

جامعة الإمارات تشارك  
في ملتقى التدريب  
واستقطاب المواهب

تامر نجم:  
لم أحصل على فرصتي  
في الغناء كما في التمثيل



دراسة: الصداع يؤثر على  
ص 23 أكثر من 50% من سكان العالم



## 430 مليون عام .. أقدم حرائق الغابات على الأرض

يفضل رواسب الفحم التي يبلغ عمرها 430 مليون عام في ويلز وبولندا، تتبع العلماء أقدم حرائق الغابات التي تم اكتشافها على الإطلاق، ما مكّنهم من تقديم نظرة ثاقبة على شكل الحياة في الأرض خلال العصر السيلوري.

واشتعلت حرائق الغابات التي نوقشت في الدراسة من خلال نباتات قصيرة جداً، بالإضافة إلى نباتات عرضية تصل إلى الركبة أو الخصر.

ويؤكد الباحثون أن الحياة الطبيعية لم تهيمن عليها الأشجار، إنما الفطريات القديمة، التي لا يُعرف عنها الكثير، لكن يُعتقد أنها كانت قادرة على النمو حتى ارتفاع تسعة أمتار.

من جانبه، يقول عالم النباتات القديمة إيان غلاسبول: " يبدو الآن كما لو أن دليلنا على الحريق يتطابق بشكل وثيق مع دليلنا على أقدم وأكبر الأحافير التي اكتشفت لنباتات الأرض".

ويضيف: " تحتاج حرائق الغابات إلى وقود متمثل بالنباتات، ومصدر اشتعال كان من الممكن أن يكون ضربات صاعقة، وكمية كافية من الأكسجين لحرقها".

ويقول الباحثون إن الحرائق كانت قادرة على الانتشار وترك رواسب الفحم، بشكل يشير إلى أن مستويات الأكسجين في الغلاف الجوي للأرض كانت على الأقل 16 في المئة.

وتعتبر هذه المعلومات مفيدة جداً لعلماء الحفريات، حيث يتمثل التفكير في أن زيادة الحياة النباتية والتمثيل الضوئي كان من الممكن أن يسهما بشكل أكبر في دورة الأكسجين في وقت قريب من وقوع حرائق الغابات التي تتم دراستها، ومعرفة تفاصيل دورة الأكسجين تلك عبر الزمن تمنح العلماء فكرة أفضل عن كيفية تطور الحياة.



## كل ما تحتاج معرفته عن الحليب العضوي

خمس أسباب تجعل المزيد والمزيد من الناس يختارون وضع الحليب العضوي في سلة المشتريات عند التسوق.

التغذية الطبيعية الحليب هو وصفة غذائية هامة تقدمها الطبيعة، فهو مليء بالكالسيوم والبروتين والفيتامينات. إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي، فإن الكالسيوم والبروتين ضروريان لنمو الأطفال وتطور العظام، والكالسيوم ضروري للحفاظ على العظام والأسنان عند البالغين.

عندما تختار الحليب العضوي، بإمكانك التأكد من أن الحليب منتج بشكل طبيعي وبأقل قدر ممكن من المعالجة والإضافات.

يتجه العديد من المزارعين إلى الزراعة العضوية لأنهم يشعرون بالأمان عند اتباع طرق طبيعية ينتج عنها تقليل بقايا المبيدات الحشرية في الطبيعة وفي مياه الشرب، وتعدّ الزراعة العضوية أيضاً أفضل للبيئة والتنوع البيولوجي.

### جودة عالية

عندما تتلقى الأبقار رعاية صحية طبيعية، يمكن للمرء أن يكون على يقين من أن الحليب تنطبق عليه أعلى مستويات الجودة وأنه مليء بالعناصر الغذائية. توجد متطلبات صارمة للرقابة على الحليب العضوي وجودته. عندما ترى الملصق العضوي الأوروبي، يمكنك اعتباره كختم للجودة يؤكد على أن الحليب قد تم إنتاجه بعناية وبشكل طبيعي قدر الإمكان.

### حمية صحية

الحليب ليس مجرد مشروب شهى ولذيذ - إنه أيضاً طعام مغذي للغاية.

يحتوي الحليب على الكالسيوم والبروتين، وكلاهما، جنباً إلى جنب مع النظام الغذائي الصحي، ضروريان لنمو الأطفال الطبيعي وتطور العظام. الكالسيوم ضروري أيضاً للبالغين للحفاظ على صحة العظام والأسنان. عندما تختار الحليب العضوي، فأنت تعلم أنك تحصل على منتج قدمته لك الطبيعة عن طريق عمليات طبيعية بأعلى جودة.

### لماذا عليك إختيار الحليب العضوي؟

أصبح الحليب العضوي أكثر انتشاراً في السنوات الأخيرة، ويعتبره العديد من الآباء والأمهات خياراً جيداً لأطفالهم. ربما أنك رأيت الحليب العضوي في التلاجة وتساءلت ما هو ولماذا يجب عليك اختياره؟ فيما يلي

هل تعرف ما هو الحليب العضوي وما هي أهميته؟ وكيف يتم إنتاجه؟ إليك التفاصيل في الموضوع الآتي:

لربما لاحظت وجود نوع جديد من الحليب في الأسواق بينما كنت تتسوق؟ يزداد انتشار الحليب العضوي خلال السنوات الأخيرة في الأسواق، وفي بعض البلدان الأوروبية مثل الدنمارك، حيث يمثل الحليب العضوي أكثر من ثلث إجمالي الحليب المستهلك.

لكن ما هو الحليب العضوي بالضبط؟ يعتمد الحليب العضوي بشكل أساسي على فكرة أن علينا ترك الطبيعة تقوم بعملها دون تدخل، وهذا يعني أن المرء يسعى جاهداً للعمل مع الطبيعة من خلال دعم العمليات الطبيعية وحماية البيئة دون إضافة المبيدات والأسمدة الاصطناعية. الحليب هو أحد الأطعمة الطبيعية الغذائية للغاية ويحتوي على الكالسيوم والبروتين وفيتامين بي 12 وفيتامين بي 2.

المزارعون الذين يعملون في مجال الزراعة العضوية يتبعون هذه الطريقة لخلق مستوى عالي من الرفق بالحيوان والمساهمة بإنتاج غذاء صحي بأفضل جودة.

رعاية الأبقار بطريقة مثالية للحصول على الحليب العضوي يعمل المزارعون على رعاية الأبقار عن طريق السماح لهم بالتواجد في الطبيعة لمدة لا تقل عن ستة أشهر من كل عام، ويعتبر العشب والنفل غذاءً جيداً للبقرة، تماماً كما أنه من الجيد لصحة الأبقار أن ترعى بحرية في الطبيعة. تحتاج الأبقار إلى مساحات خضراء وإلى التحرك بحرية في الطبيعة خلال النهار وتحتاج العجول إلى الحليب في الأشهر الثلاثة الأولى من حياتها.

اجعلوا الحليب العضوي خياركم وخيار العائلة تتم تغذية الأبقار بأعلاف عضوية 100% كما يتم الامتناع عن استخدام المبيدات في الحقول التي ترعى فيها الأبقار، وتتم زراعة جميع الأعلاف عضوياً دون استخدام المواد المعدلة وراثياً. عند شرائك حليب عضوي، يمكنك التأكد تماماً من أن علف الحيوان لا يحتوي على هرمونات أو بقايا مبيدات، تماماً كما لا تتلقى الأبقار العضوية مضادات حيوية. بهذه الطريقة نضمن أن الحليب النهائي هو منتج نظّي وطبيعي.

## ما العلاقة بين النظام النباتي وسرطان الثدي؟

كشفت دراسة فرنسية حديثة أن النساء اللاتي يتبعن نظاماً غذائياً نباتياً صحياً، بعد انقطاع الطمث، يواجهن خطراً أقل بكثير للإصابة بسرطان الثدي، مقارنة بمن لا يتبعن ذلك النظام.

وشارك في الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة باريس ساكلاي الفرنسية، 65 ألف امرأة، تمت مراقبتهن لعشرين عام.

وخلص الباحثون إلى أن النساء اللواتي تناولن نظاماً غذائياً يعتمد على النباتات في المقام الأول، انخفضت لديهن فرص إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة 14 في المئة.

وعلى النقيض من ذلك، لم تلاحظ أي فائدة وقائية بين النساء الأكبر سناً اللاتي اعتبرن نظامهن الغذائي النباتي غير صحي نسبيًا، بسبب الاعتماد الشديد على عصائر الفاكهة الحلاة والحبوب المكررة والبطاطس والمشروبات المحلاة بالسكر والحلويات، حيث سجل لديهن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20 في المئة.

وأرجعت الباحثة في علوم الأوبئة بجامعة باريس ساكلاي "سانام شاه، نتائج الدراسة إلى غنى الأطعمة النباتية بالألياف ذات التأثير المضاد للالتهابات، هذا إلى جانب مضادات الأكسدة.

ولفتت شاه إلى أنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت النتائج تنطبق على النساء الأصغر سناً مبررة ذلك بوجود اختلافات بين سرطان الثدي قبل انقطاع الطمث ومرحلة ما بعد انقطاع الطمث فيما يتعلق بتطور المرض، وفقاً لفتى وكالة "يوبي أي" للأخبار.

## فوائد زيت التنظيف للبشرة

أوردت مجلة "إن ستايل" أن زيت تنظيف البشرة يشهد رواجاً كبيراً في الآونة الأخيرة، نظراً لأنه يعمل على تنظيف البشرة بشكل لطيف. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الاختلاف الأكبر بين زيت تنظيف البشرة وغيره من المستحضرات مثل كريمات الغسل أو الجل أو مزيلات المكياج التقليدية يتمثل في أن الزيت لا يحتوي على ما يعرف بال"إفترات السطحية" "Surfactants"، وبالتالي فهو يعتبر من أطف أنواع مستحضرات التنظيف.

ويقوم الزيت بالتنظيف كنوع من المذيبات الطبيعية نظراً لأنه يرتبط بمكونات مشابهة له، حيث يتم امتصاص المكونات الشبيهة بالزيت في المكياج وكجزء من الدهون عن طريق زيوت التطهير. ويساعد ذلك على إزالة المكياج والدهون الزائدة مع العناية بالبشرة. ويمكن بعد ذلك شطف زيت التنظيف بالماء بسهولة.

ولمزيد من حماية البشرة، ينبغي استعمال مستحضر زيت تنظيف يخلو من الكحول والأصبغ والبارابين والبارافين.

## كيفية تحضير الشاي الثلج للاندعاش في الصيف

تعد المشروبات الثلجية من أفضل الطرق لإرواء عطشك في يوم حار، ومن المؤكد أن اللبسة الباردة على شاي الفاكهة الكلاسيكي هي محاولة تهدئة شعورك بالحرق.

الشاي الثلج منعش ولكنه حلو، ويقدم جرعة صغيرة من الكافيين للحفاظ على نشاطك طوال اليوم. وفي حين أن من السهل الحصول على مشروب الفواكه هذا في زجاجات جاهزة، إلا أن مذاقه يمكن أن ألد عندما يتم تحضيره طازجاً في المنزل.

وهناك احتمالات لا حصر لها عندما يتعلق الأمر بمذاق الشاي الثلج محلي الصنع، ولكن ما هي أفضل وصفة لشرب أساسي؟ إليك وصفة بسيطة من الشاي الثلج بالليمون تجربتها في المنزل، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

يمكن إضافة نكهة لشاي الثلج مع أي نوع من أنواع الفاكهة تقريباً، على الرغم من أن نكهته الأكثر شيوعاً تستخدم الليمون الطازج. ويتطلب صنع هذا المشروب التقليدي القليل من المكونات وأقل جهد - فقط ابدأ بتحضير بعض الليمون الطازج وبيض العسل والكثير من أكياس الشاي الأسود.

الفتح لصنع الشاي الثلج اللذيذ هو جعله طازجاً بدلاً من تحضيره بكميات كبيرة، والوصفة التالية تصنع حوالي أربعة أكواب من الشاي الثلج. اغل غلاية ماء ممتلئة واسكبها في وعاء زجاجي كبير مقاوم للحرارة، ثم أضف ستة أكياس شاي لكل غلاية ماء مستخدمة وحركها برفق. يمكنك إضافة المزيد من أكياس الشاي إذا كنت تفضل نكهة أقوى، وكل هذا يتوقف على ذوقك الشخصي.

## عالم الميتافيرس .. متجر مبتكر يبهر المستخدمين

أعلنت شركة "ميتا"، التي تضم منصات "فيسبوك" و"إنستغرام" و"واتساب"، إطلاقها متجرًا لبيع الملابس الرقمية لصور المستخدمين الرمزية، عبر تقنية "ميتافيرس".

وجاء إعلان الرئيس التنفيذي لشركة "ميتا"، مارك زوكربيرغ، عن إطلاق المتجر الافتراضي الجديد عبر "فيسبوك" و"إنستغرام" و"ماسنجر"، خلال بث مباشر عبر منصة "إنستغرام"، مع إيفا تشين، نائبة رئيس "إنستغرام" لشركات الوصية.

ويسمح للمتجر للمستخدمين بشراء ملابس رقمية لصورهم الرمزية على منصات "ميتا" المختلفة، وتخطط الشركة لجعل المتجر سوقاً مفتوحاً لدور الأزياء الفاخرة عالمياً، حيث يمكن للمطورين إنشاء وبيع الملابس الرقمية، وهو ما يعد زوكربيرغ بأن يكون محركاً كبيراً للاقتصاد الإبداعي.

ويرى زوكربيرغ أن خيارات ملابس الوصية الجديدة، هي وسيلة تمكن المستخدمين من التعبير عن أنفسهم من خلال صورهم الرمزية.

وعن ما وراء إطلاق الشركة لهذا الخيار الجديد، يقول خبير وسائل التواصل الاجتماعي، محمد الحارثي، إنه "جاء بالتزامن مع استثمار الشركة المتواصل في بناء عالم الميتافيرس، والتي أعلنت قبل شهر عن اعترافها بإطلاقه عن قريب، وسحرت على إثره ملايين المستخدمين حول العالم".



## ماذا يعني سوء التغذية العظمي الكالوي؟

قالت مؤسسة الكلى الألمانية إن سوء التغذية العظمي الكالوي، تغير في مورفولوجيا عظام المرضى الصابين بالمرض الكالوي الزمن. وأوضحت المؤسسة أنه عند القصور الشديد في وظائف الكلى يكون التمثيل الغذائي لفيتامين "د" ضعيفاً، ما يعيق امتصاص الجسم للكالسيوم ودمجه في العظام.

وعند تلف الكلى، يحتل التوازن الهرموني، فتفرز الغدة فوق درقية هرمونها بشكل مفرط، ما يعزز تآكل العظام.

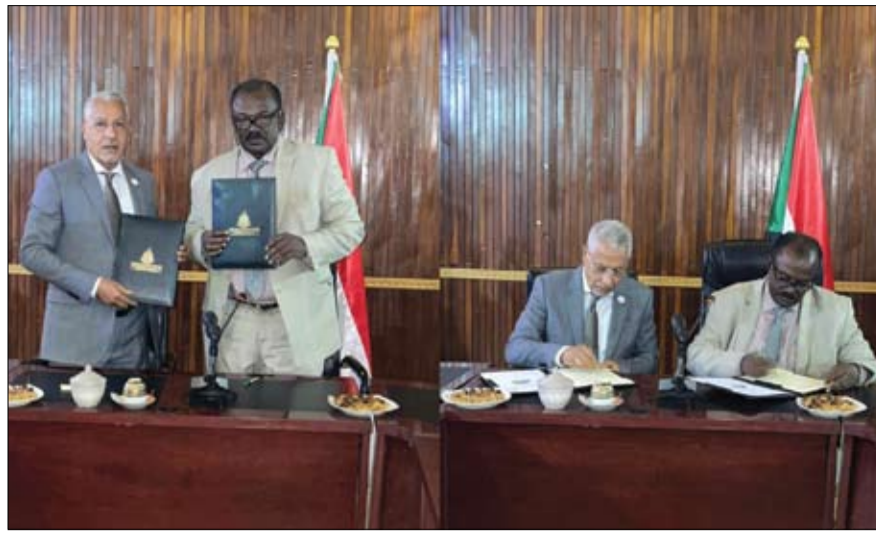
وتتمثل الأعراض في الشعور بألم في العظام والمفاصل وهشاشة العظام وتعرضها للتشوه والكسور.

ويمكن علاجه بإمداد الجسم بفيتامين D3 أو بالأدوية المثبطة لهرمون الغدة فوق درقية، في حين تمثل زراعة الكلى، حلاً مناسباً للحالات القصوى.

## تعزيز عاجل من خطر البطاريات على الأطفال

انطلقت حملة عامة في بريطانيا لتحذير الآباء من خطورة البطاريات الصغيرة، ذات الشكل الدائري، على حياة أطفالهم.

وذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، نقلاً عن طبيب جراح بارز أن أعداد الأطفال الذين يجرؤون عمليات جراحية بعدما بلعوا بطارية صغيرة في ارتفاع كبير. ويقصد الطبيب بطاريات "الزر"، التي تعرف بعمريها الطويل وحجم الصغير، البسي التي يماثل حياة الدواء، وتستخدم لأجهزة عدة مثل ساعات اليد. ولا يقتصر ازدياد ابتلاع هذه البطاريات على الأطفال في بريطانيا، إذ إن هناك زيادة مماثلة لهذه الحالات في الولايات المتحدة. وذكرت "سكاي نيوز" أن حالات ابتلاع الأطفال "الز" بطاريات "الزر" زاد بمقدار 7 أضعاف خلال 20 عاماً في الولايات المتحدة. ويقول الجراح في مستشفى غربت أوموند ستريت بلندن، باول دي كوبي، "لقد شهدنا زيادة في أعداد الأطفال الذين يدخلون المستشفى، ويخضعون لعمليات جراحية كبيرة بسبب بطاريات الزر".



# منوعات الفكر

22

## وقعته جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي مع وزارة الزراعة والغابات بالسودان

### بروتوكول تعاون لتنظيم المهرجان الدولي الرابع للتمور السودانية 2022

إنتاج وتصنيع التمور، بالإضافة إلى تبادل الخبرات وتوثيق الروابط بين المزارعين ومنتجي ومصنعي التمور داخل السودان وخارجها، فضلاً عن تحفيز الابتكار من خلال مسابقات المهرجان، والترويج للتمور السودانية. وأكد الدكتور عبد الوهاب زايد، الأمين العام لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أن الجائزة تستهدف تحفيز الباحثين والمزارعين والمصدرين المعنيين بزراعة نخيل التمر والابتكار الزراعي، ودعم الأبحاث المتعلقة بتصنيع نخيل التمر على المستويات المحلية والإقليمية والدولية ودعم وتشجيع الابتكارات المتعلقة بقطاع صناعة التمور، لافتاً إلى أن المهرجان سيمثل فرصة جيدة لالتقاء كافة الأطراف المهتمة بزراعة وتصنيع

الذي انعكس في النجاح الذي حققته الدورات الثلاث السابقة للمهرجان، وأوضح الدكتور البشري بأن الاتفاق يستهدف التنسيق لتنظيم المهرجان الدولي الرابع للتمور السودانية بالخرطوم بهدف تشجيع قطاعي إنتاج وتصنيع التمور، وعرض أجود أصناف التمور السودانية، والمنتجات الثانوية، والشلاتل النسيجية، ومعدات تصنيع وتعبئة التمور، وتقنيات وخدمات زراعة النخيل، والتوعية بالجانب الصحي والقيمة الغذائية للتمور، وعرض أفلام متخصصة وتتمتع بمختلف نواحي صناعة التمور السودانية ونشر ثقافة نخيل التمر على المستويات المحلية والإقليمية والدولية ودعم وتشجيع الابتكارات المتعلقة بقطاع صناعة التمور، لافتاً إلى أن المهرجان سيمثل فرصة جيدة لالتقاء كافة الأطراف المهتمة بزراعة وتصنيع

•• الخرطوم- الفجر

شهد معالي الدكتور أبو بكر عمر البشري وزير الزراعة والغابات في جمهورية السودان، والدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، توقيع بروتوكول تعاون بين الوزارة والأمانة العامة للجائزة، بشأن تنظيم المهرجان الدولي الرابع للتمور السودانية بالخرطوم خلال الفترة من 30 نوفمبر - 03 ديسمبر 2022، وقد حضر مراسم التوقيع الدكتور أحمد علي قنبر رئيس مجلس أمناء جمعية رعاية وفلاحة النخيل السودانية. وقال معالي الوزير البشري بأن هذا الاتفاق يأتي في إطار التعاون المستمر بين الوزارة وجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي



## مبادلة للرعاية الصحية تجمع علامتين عالميتين من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا تحت سقف واحد لتقديم رعاية صحية متكاملة لمرضى السكري في أبوظبي

•• أبوظبي- الفجر:

وقّع مركز إمبrial كولينج لندن للسكري، جزء من مبادلة للرعاية الصحية، مؤخراً اتفاقية مع مستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي لتقديم خدمات طب العيون لمرضى المركز في أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة. وتجدر الإشارة إلى أن مستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي يعتبر جزءاً من مبادلة للرعاية الصحية أيضاً، وهو حصة شراكتها مع مورفيلدز لندن، المستشفى الرائد في مجال خدمات طب العيون في المملكة المتحدة.

في خطوة تجمع علامتين طبيّتين عالميتين من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا معاً لتعاون تحت سقف واحد، سيتمكن المرضى الآن من الوصول إلى خدمات طب العيون التي يقدمها أطباء مورفيلدز في فرع مركز إمبrial كولينج لندن للسكري الكائن في شارع الخليج العربي، بما يتماشى مع أهداف الضريقتين اللذين يتطلعان إلى تزويد المرضى بخدمات رعاية صحية عالية المستوى على مقربة من منازلهم.

• مركز إمبrial كولينج لندن للسكري ومستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي يعقدان شراكة لتقديم خدمات طب العيون لمرضى السكري

قال الدكتور نيكولاس ريتشاردز، المدير التنفيذي لمركز إمبrial كولينج لندن للسكري: "تم تأسيس مركز إمبrial كولينج لندن للسكري على قاعدة الشراكة طويلة الأمد التي تربطنا بهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، حيث أدركت قيادتنا الرشيده منذ البداية أهمية الدور الذي تؤديه الشراكات الدولية في النجاح بمهمة تطوير الخبرات الطبية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة. وفتخر اليوم بالتعاون مع شريك آخر لمبادلة للرعاية الصحية، إذ أنه، ومن خلال مضاهرة الجهود، وتبادل المعرفة والمهارات حول مرض السكري سنتمكن من تقديم مقاربة شاملة ومتعددة الخبرات لرعايتنا".

تعتبر أمراض العيون من أكثر الحالات شيوعاً في صفوف الأشخاص المصابين بداء السكري. بحيث قد يؤثر اعتلال شبكية العين السكري بشكل كبير على حياة المرضى، إذ يصيب الأوعية الدموية في شبكية العين، مما قد يؤدي إلى فقدان البصر إذا لم تتم معالجته. لذا يُنصح مرضى السكري بإجراء فحوصات دورية لعيونهم حفاظاً على صحتها. ومن خلال هذه الشراكة، سيكون بإمكانهم الوصول إلى مجموعة واسعة من علاجات طب العيون والتدخلات الجراحية، بما في ذلك تلك المتعلقة بأمراض الشبكية أو القرنية، الحول، الليزر وإجراءات الانكسار، الرُّق، إعتام عدسة العين، أمراض العين الوراثية، تجميل العيون، الفيزيولوجيا الكهربية البصرية، ودعم احتياجات العين الاصطناعية. وفي سياق متصل، علق الدكتور إسماعيل محمد أربابي، المسؤول الطبي واستشاري طب العيون في مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي، قائلاً: "نفتخر بأن نكون جزءاً من شبكة مبادلة للرعاية الصحية، الأمر الذي يمنحنا الفرصة للمزيد من الشراكات التي ستمكّننا من تقديم رعاية شاملة لمجموعة أكبر من المرضى. ونحن نتطلع إلى تقديم حلول مبتكرة تركز على العناية بمرضاينا من مركز إمبrial كولينج لندن للسكري، وإلى المساعدة في التثقيف الطبي لمرضى السكري حفاظاً على صحة نظرهم". وقد بدأ بالفعل تقديم هذه الخدمات في فرع مركز إمبrial كولينج لندن للسكري الكائن في شارع الخليج العربي، وهي متاحة للمرضى، عن طريق الحجز المسبق، خلال ساعات العمل المعتادة للمركز.



## بمشاركة عدد من الجامعات والمعاهد والمؤسسات الأكاديمية

### جامعة الإمارات تشارك في ملتقى التدريب واستقطاب المواهب

وقدم الدكتور مروان المبارك، من قسم التخطيط الحضري بالجامعة، ورقة عمل تحدث فيها عن أهمية دور التخطيط الحضري بشكل عام وبدولة الإمارات بشكل خاص، لما تتمتع به من وجود بنية تحتية وإمكانات متميزة، حيث تولي جامعة الإمارات اهتماماً خاصاً للتخطيط الحضري، من خلال تقديم مساقات أكاديمية تواكب متطلبات التنمية والاستدامة، وإعداد خريجها للانخراط في سوق العمل بمهارات وكفاءات أكاديمية عالية الجودة، ومؤكداً في الوقت ذاته على أهمية تعزيز دور المخطط الحضري في بناء المدن الحديثة من ناحية جودة الحياة ومواكبة متطلبات العصر.

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة، في فعاليات ملتقى التدريب واستقطاب المواهب، في دورته الثانية، الذي تنظمه دائرة البلديات والنقل والذي أقيم في بلدية أبو ظبي بمشاركة عدد من الجامعات والمعاهد والمؤسسات الأكاديمية، وذلك بحضور سعادة سيف بدر الكبيسي المدير التنفيذي لبلدية أبو ظبي وعدد من الخبراء التنفيذيين ورؤساء الأقسام. ويهدف الملتقى إلى تعزيز الشراكة بين البلديات والمؤسسات التعليمية الأكاديمية بهدف استقطاب المواهب والكفاءات وأصحاب المهارات لتعزيز الاستراتيجيات الوطنية لحكومة أبو ظبي، من خلال الاستثمار في رأس المال البشري وأعداد الكوادر الوطنية للأجيال القادمة، التي تمتلك مهارات التطور التقني ومواكبة متطلبات العصر وبناء قاعدة تلبى متطلبات التنمية البشرية، حيث أكد المشاركون على أهمية الاستعداد الدائم للتطور وتحسين جودة الحياة في كافة المجالات.

•• العين - الفجر



## برعاية سالم بن ركاض العامري

### سقيا «شكراً لعطائك» تستهدف 1000 عامل في كلباء



فرق غاية التطوعي، فريق نبض الإمارات فريق غاية التطوعي، وشيقة الولاء والانتساء، شبكة رؤية الإمارات الإعلامية، بكداش الطربوش للملحقات، فاست للمقاولات، مزارع العين، القمة العالمية للاستشارات القانونية، ومعظم بنت النوخة.

زيد التطوعي للبحث والإنقاذ، كلباء التقنية العليا، مبادرة الروح الإيجابية من شرطة دبي، نادي المدام الثقافي الرياضي،

زيد الخير وقلوبهم مفتوحة لتقديم المبادرات الخلاقة والإنسانية من دولة الإمارات، التي تعتبر منبع الخير والقيم التكافلية الراسخة والأصيلية. وأكدت كوثر الرحالي، قائد لجنة السعادة والإيجابية، أن المجتمع الإماراتي يعزز وشركة بكداش الطربوش للملحقات، حققت المرحلة الخامسة من مبادرة "سقيا شكراً لعطائك" نجاحاً كبيراً وذلك تكمة لمبادرة سقيا خليفة، بنية الصدقة على المغفور له بإذن الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، طيب الله ثراه. تهدف المبادرة لتوزيع الماء والعصائر على العمال في مختلف إمارات الدولة، حيث استهدفت هذه المرحلة أكثر من 1000 عامل في مدينة كلباء، بمشاركة 140 متطوعاً، وذلك في موقع مدرسة فيكتوريا "قيد الإنشاء" وشركة فاست للمقاولات. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، إن المبادرة تعبر عن الحب والتقدير والوفاء للمغفور له بإذن الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي أهتمنا فعل الخير ومساعدة الآخرين، كما أن أبناء الإمارات هم أبناء

•• العين - الفجر

زيد التطوعي للبحث والإنقاذ، كلباء التقنية العليا، مبادرة الروح الإيجابية من شرطة دبي، نادي المدام الثقافي الرياضي،

# منوعات الفكر

23

وجدت دراسة حديثة أن الأمر لا يتعلق بمجرد اختلاق الأعذار، لكن النساء بالفعل يعانين من الصداع ضعف الرجال. وخلصت مراجعة الباحثين للمعدل العالمي للصداع، والتي نشرت في مجلة The Journal of Headache and Pain، إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفى بمقدار الضعف مقارنة بالرجال.



أغلبهم من النساء

## دراسة: الصداع يؤثر على أكثر من 50% من سكان العالم

ويحدث غالباً يجعل من الصعب للغاية التعامل مع مسؤوليات الحياة مثل البقاء في وظيفة أو رعاية الأسرة. وتابع البروفيسور ستوفنر: "وجدنا أن انتشار اضطرابات الصداع لا تزال مرتفعة في جميع أنحاء العالم وعبء الأنواع المختلفة قد يؤثر على الكثيرين. يجب أن نضع لحد من هذا العبء من خلال الوقاية والعلاج الأفضل".

وأضاف: "لقياس تأثير مثل هذه الجهود، يجب أن تكون قادرين على مراقبة الانتشار والعبء في المجتمعات. تساعدنا دراستنا على فهم كيفية تحسين أساليبنا". وأشار البروفيسور ستوفنر: "مقارنة بتقريرنا السابق والتقديرات العالمية، تشير البيانات إلى أن معدلات الصداع والصداع النصفى قد تزايدت. ومع ذلك، نظراً لأنه يمكننا تفسير 30% فقط أو أقل من التباين في تقديرات الصداع من خلال التدابير التي نلاحظها، سيكون من السابق لأوانه استنتاج أن الصداع يتزايد بشكل نهائي".

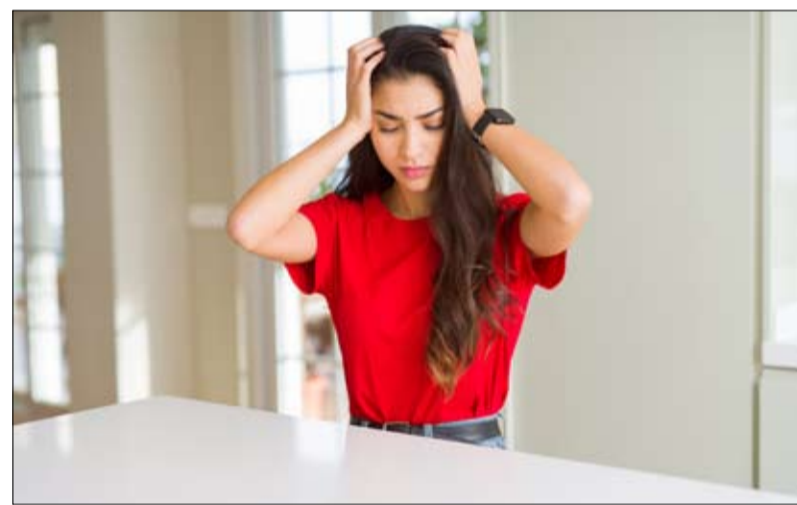
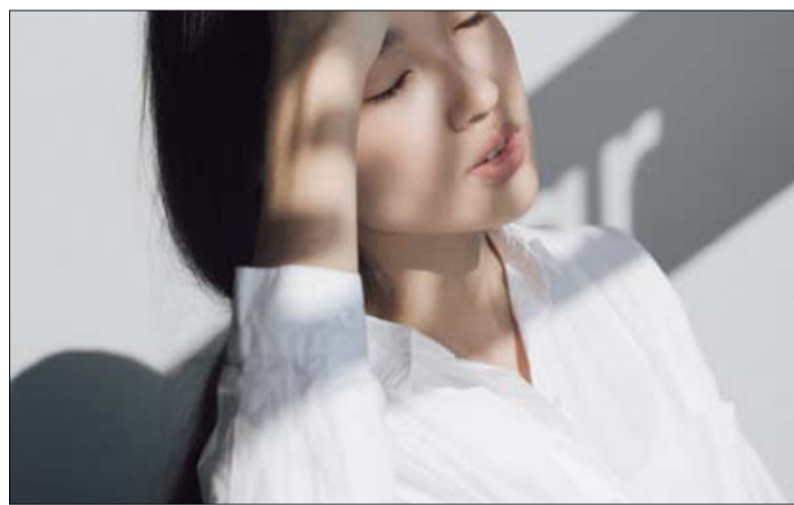


أشخاص في العالم يعاني من صداع في أي يوم. وبشكل عام، وجد أن الصداع شائع بشكل مثير للقلق. حيث يُعتقد أن أكثر من نصف سكان العالم تأثروا به. وقال البروفيسور لارس جاكوب ستوفنر، الذي



أن يؤدي إلى ألم في الرأس. وبحثت المراجعة من الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، في 357 دراسة عن الصداع من الستينيات حتى اليوم. يقدر الباحثون أن حوالي واحد من كل ستة

وبناء على مراجعة علمية أجراها باحثون نرويجيون شملت بيانات 357 دراسة سابقة، وجد الباحثون أن 52% من سكان العالم عانوا من اضطراب الصداع خلال عام معين، حيث أبلغ 14% عن صداع نصفى، و26% أبلغوا عن صداع التوتر، و4.6% أبلغوا عن صداع لمدة 15 يوماً أو أكثر في الشهر. وقدر الباحثون أن 15.8% من سكان العالم يعانون من الصداع في أي يوم، وتقريباً نصف هؤلاء الأفراد أبلغوا عن صداع نصفى (7%). وكانت جميع أنواع الصداع أكثر شيوعاً عند الإناث منها عند الذكور، وأبرزها الصداع النصفى، حيث وجد الباحثون أن 17% من النساء يعانين من الصداع النصفى، والذي يمكن أن يستمر لمدة تصل إلى ثلاثة أيام ويؤدي إلى القيء والحساسية للضوء والضوضاء، بينما يؤثر الصداع النصفى على 8.6% فقط من الرجال. وأقر الفريق بأن غالبية الدراسات التي راجعها



## دراسة تكشف عن كيفية تجديد جهاز المناعة لدى كبار السن

حددت دراسة بقيادة باحثين من جامعة كاليفورنيا في إيرفين، السبب الذي يجعل المسنين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، وهي مشكلة مجتمعية حرجة تمثلت مؤخراً في جائحة COVID-19. وتمهد نتائج الدراسة الطريق لأهداف علاجية محتملة لتجديد جهاز المناعة لدى كبار السن وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المعدية.

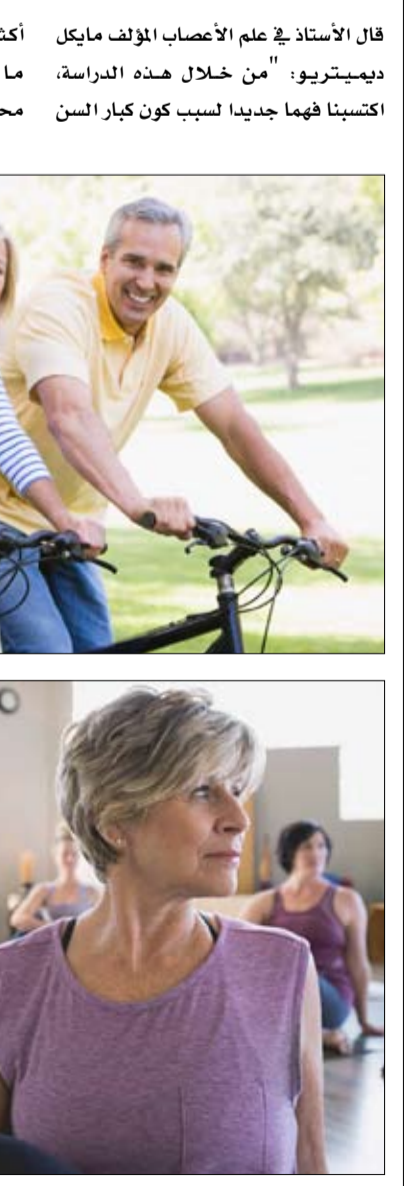


النتائج عن تقدم العمر في إشارات الصل N-acetylglucosamine "IL-7" و يساهم الخلل المناعي المرتبط بالشيخوخة، والمشار إليه باسم النقص المناعي، في زيادة معدلات المرض والوفيات الناجمة عن كل من الأمراض المعدية والأورام لدى البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق. وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة، أن حوالي 89 في المائة من الوفيات السنوية بسبب الإنفلونزا بين الأشخاص الذين لا تقل أعمارهم عن 65 عاماً، على الرغم من أن هذه الفئة العمرية لا تمثل سوى 15 في المائة من سكان البلاد. تم تسليط الضوء في الأونة الأخيرة بشكل أساسي على تعرض كبار السن للعدوى الفيروسية من خلال الظهور الأخير لفيروس كورونا المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة 2 (SARS-CoV-2). وتحدث زيادة المرضى والوفيات لدى كبار السن مع الالتهابات البكتيرية الشائعة مثل تلك التي يسببها الممرض المعوي السالمونيلا. وتخفض فعالية التطعيمات مع تقدم العمر، مما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى لدى كبار السن، وخصوصاً في السكان السريعة في العالم المتقدم إلى تفاقم هذه المشكلة ويزيد من الحاجة إلى التدخلات التي تستهدف بشكل فعال النقص المناعي. بحثت الدراسات السابقة التغيرات في النسج

وظيفة الخلايا التائية. وأظهر الباحثون في الدراسة أن الجليكانات المتفرعة تزداد مع تقدم العمر في الخلايا التائية من الإناث أكثر من الذكور بسبب الزيادات المرتبطة بالعمر في مستقبل السكر المهم (N-acetylglucosamine) والإشارة بواسطة الخلية التائية السيتوكين إنترلوكين 7. قال ديميتريو: "يكشف بحثنا أن عكس الارتفاع في الجليكانات المتفرعة يحدث وظيفة الخلايا التائية لدى الإنسان والفأر ويقلل من شدة عدوى السالمونيلا في إناث الفئران المسنة". وأضاف مخيكيان: "هذا يشير إلى عدة أهداف علاجية جديدة محتملة لتنشيط الخلايا التائية القديمة، مثل تغيير الجليكانات المتفرعة أو الارتفاع

أضاف المؤلف الأول والأستاذ المساعد في قسم علم الأمراض في جامعة كاليفورنيا، هايك مخيكيان: "لقد حددنا مصدراً محتملاً للشباب في جهاز المناعة". نُشرت الدراسة، التي تحمل عنوان "ضعف مناعة الخلايا التائية المرتبط بالعمر، يرتفع تفرع N-glycan المتفرع بالجنس ثنائي الشكل"، في مجلة Nature Aging. يفيد الخبراء بأن مناعة الخلايا التائية تنخفض مع التقدم في السن، مما يزيد من شدة الأمراض المعدية والوفيات بها، والخلايا التائية هي الجزء الخلفي من الجهاز المناعي وتنسق الاستجابات المناعية لمحاربة العدوى، وتؤدي إضافة سلاسل الكربوهيدرات المعقدة والمتفرعة ("جليكانات") إلى البروتينات إلى تثبيط

أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، ما سيمكننا من تحديد علاجات جديدة محتملة".





# العقار

## 25 وزارة المالية: المزايا الثانية لسندات الخزينة يواصل تحقيق نتائج استثنائية

•• أبو ظبي - وام:

أعلنت دولة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بوزارة المالية بصفتها الجهة المصدرة وبالتعاون مع المصرف المركزي بصفته وكيل الإصدار والدفع عن نتائج المزايا لإصدار سندات الخزينة T-Bonds المقومة بالدرهم الإماراتي وذلك ضمن برنامج إصدار سندات الخزينة بقيمة 9 مليارات درهم لعام 2022 كما تم نشره في تقويم سندات الخزينة في وقت سابق من هذا العام. وشهد المزايا الثانية لبرنامج سندات الخزينة طلباً قوياً من قبل البنوك الستة الموزعين الأساسيين حيث تم استلام عطاءات بقيمة 9.7 مليار درهم إماراتي، وتجاوز حجم الاكتتاب بواقع 6.5 مرة، وكان الطلب قوياً على الشريحتين وجاء التخصيص النهائي على السندات لأجل عامين بـ 750 مليون درهم، وسندات لأجل 3 أعوام بـ 750 مليون درهم، وبيجمالي 1.5 مليار درهم للإصدار في المزايا الثانية.

ويعتبر النجاح في الأسعار المميزة المدفوعة بالسوق والتي تم تحقيقها بفارق 27 نقطة أساس على سندات الخزينة الأمريكية لمدة عامين، وفارق 25 نقطة أساس على سندات الخزينة الأمريكية لمدة 3 أعوام، وتمت ممارسة عملية إعادة الإصدار re-opening في هذا المزايا لبناء حجم إصدارات السندات الفردية بهدف تحسين السيولة في السوق الثانوية.

## صندوق خليفة لتطوير المشاريع يطلق بودكاست PRENEUR- أنت

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلن صندوق خليفة لتطوير المشاريع عن إطلاق منصة البث المباشر المنتظرة (بودكاست) PRENEUR- أنت وإتاحتها للاستماع والتنزيل، والتي تهدف إلى تسليط الضوء على قصص نجاح الأعمال الريادية في دولة الإمارات بهدف الارتقاء بالمشروعات القائمة وتعزيز المعرفة بزيادة الأعمال. وتتضيف منصة بودكاست PRENEUR- أنت مقابلات فريدة مع رواد أعمال محليين، لإلهام أصحاب المشاريع الناشئة والقائمة في دولة الإمارات وأيضاً كانت، وإثراء معارفهم، ونشر ثقافة ريادة الأعمال والتوعية بها من خلال نقاشات عامة ملهمة وقيمة، كما يهدف بودكاست إلى إتاحة ريادة الأعمال أمام شريحة أوسع من الجمهور.

وتتضمن قائمة ضيوف بودكاست المرقيين محدثين من مشاريع رائدة مثل مجموعة محمد هلال "سويت هارت كتش" و"سولت" و"مامزورد" و"ثروة" وغيرها. وقد تم اختيار المتحدثين بعناية ليمثلوا قطاعات مختلفة واسعة النطاق من التكنولوجيا المالية، والتجارة الإلكترونية، وتكنولوجيا الفضاء، ويعسرون من خلال بودكاست عن وجهات نظرهم والدروس المستفادة الناتجة عن سنوات عديدة من الخبرة، ويقنون بالضيوف على العناصر الأساسية لإقامة مشروع ناجح أياً كان المجال أمام الجمهور المستمع. وقالت سعادة علياء عبدالله المزروعى الرئيس التنفيذي لصندوق خليفة لتطوير المشاريع: يعتمد نجاح مشروع رائد الأعمال على التزامه المتواصل بالتطور والنمو، وتعد الخبرات السابقة وتجارب الآخرين من أفضل سبل التعلم التي من شأنها أن تخفف عن رواد الأعمال وقتاً طويلاً كانوا يقضونه في سبيل بدء مشاريعهم وإدارتها، موضحة أن مبادرة بودكاست تهدف إلى تقديم دروس مفيدة وقصص ومعلومات على لسان خبراء في المجال كانوا سابقاً رواد أعمال ناشئين، وما مروا به خلال عقود من مسيرتهم في ريادة الأعمال وإدارتها.



## بحلول 2030 .. الذكاء الاصطناعي يسهم في نمو القطاع الاقتصادي بـ 320 مليار دولار في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

•• دبي - وام:

أطلق مكتب الذكاء الاصطناعي في حكومة دولة الإمارات بالشراكة مع شركة "إيكونوميست إمباكت" و"غوغل"، تقريراً معرفياً بعنوان "مستقبل الذكاء الاصطناعي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا". تناول التقرير أحدث مستجدات التكنولوجيا وأسس الاستثمار في مجالات الذكاء الاصطناعي، وآخر المستجدات في مجال السياحة والمواصلات والقطاع المالي والبيع بالتجزئة والطاقة والخدمات الحكومية خلال العقد المقبل، وسبل تطويرها بالاستفادة من حلول الذكاء الاصطناعي. وكشف التقرير أن تبني الذكاء الاصطناعي وإطلاق مبادرات تهدف إلى تطوير استراتيجيات وطنية لهذا القطاع الاستراتيجي، سيسهم في نمو القطاع الاقتصادي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بشكل كبير يصل إلى 320 مليار دولار أمريكي بحلول عام 2030، مؤكداً أهمية دور الحكومات في تنظيم مبادرات لتعزيز استخدامات الذكاء الاصطناعي وتسريع الخدمات الحكومية وتسهيل إمكانية الوصول إليها وزيادة فعاليتها. تم إطلاق التقرير ضمن فعالية في مقر المبرمجين، أحد مبادرات البرنامج الوطني للمبرمجين، الذي يشرف عليه مكتب الذكاء الاصطناعي، بمشاركة مدراء من شركتي "إيكونوميست إمباكت" و"غوغل" وعدد من موظفي الجهات الحكومية والخاصة.



## لجنة خاصة لتنفيذ مجموعة من الأنشطة والفعاليات في مجال تخصص أعضائها

## سيدات أعمال الشارقة يعزز تواصل منتسباته مع القطاعات الاقتصادية المختلفة

•• الشارقة - الفجر:

أصدر مجلس سيدات أعمال الشارقة قراراً بتشكيل "لجان إدارة المجلس"، التي تتولى تنفيذ مجموعة من الأنشطة والفعاليات، التي تساهم في تمكين رائدات الأعمال في مجال تخصص أعضائها. ويقتضي القرار بتفعيل دور أعضاء مجلس الإدارة من خلال تشكيل فريق استشاري (لجان) يرأسها أعضاء مجلس الإدارة، لوضع استراتيجيات لتطوير هذه القطاعات وتأهيل السيدات لتطوير مشاريعهن الخاصة لتناسب مع معايير سوق العمل، ما يساهم في بناء شبكة تواصل بين عضوات مجلس الإدارة وبين قطاعات الأعمال في الإمارة.

وتستهدف لجان المجلس كلاً من السيدات المنتجات، وسيدات الأعمال من مختلف القطاعات، إضافة إلى السيدات اللاتي يرغبن في تأسيس مشاريعهن الخاصة في إمارة الشارقة، ويضم كل فريق على 3-4 سيدات أعمال ترأسهن عضو مجلس إدارة مجلس سيدات أعمال الشارقة.

استثمار الكفاءات وقالت مريم راشد بن الشيخ، مدير



الموضة البطيئة، والذي جاء بجهود ومبادرات من حماية البيئة والناشطين الذين تنبهوا إلى أن صناعة الأزياء تعد من أكثر مصادر التلوث البيئي. وقالت: "الموضة المستدامة هي ممارسات يتم تبنيها لتقليل الضرر الذي تسببه صناعة الأزياء على كوكب الأرض". وحول تجربتها في تبني ممارسات "الموضة المستدامة"، قالت يارا: "في محاولة منا للمحافظة على البيئة،

ترتقي بدور المرأة في تطوير البيئة الاستثمارية بالإمارة.. أولى أعمال اللجان وانطلقت أول جلسة حوارية عقدتها يارا بن شكر، عضو لجنة مجلس الإدارة لقطاع المجوهرات والأزياء، تحت عنوان: "الأزياء المستدامة: اتجاه نحو المستقبل"، أكدت فيها عن أهمية العمل على تطبيق مفهوم "الموضة المستدامة" أو ما يعرف باسم

مجلس سيدات أعمال الشارقة: "انطلاقاً من رسالة المجلس في الأخذ بمشاريع سيدات الأعمال إلى آفاق التقدم والنمو، نسعى من خلال اللجنة إلى استثمار كفاءات عضوات مجلس سيدات أعمال الشارقة، لبيد النصح لرائدات الأعمال، ما يعزز حضور المرأة في تشكيل المشهد الاقتصادي لإمارة الشارقة.. ويعزز مكانة المجلس كداعم ومحفز لتطوير الأعمال، وخلق بيئة اقتصادية

## شراكة بين العالمية للاستثمارات الإعلامية و CNN لإطلاق منصة CNN

•• أبو ظبي - وام:

الاقتصادية الجديدة الرائدة الاستفادة من المواهب الوظيفية، والتدريب والاستشارة من قبل CNN. وقال نارت بوران، الرئيس التنفيذي لـ "الشركة العالمية للاستثمارات الإعلامية"، هناك ما يزيد عن 430 مليون ناظر بالعربية في العالم، ولكن عدد المنصات باللغة العربية المتخصصة بالأخبار الاقتصادية ذات المستوى الرفيع قليل جداً في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وأنه إلى أن "استطلاع رأي الشباب العربي" الأخير أظهر أن 79% من المواطنين العرب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عاماً يتلقون أخبارهم من وسائل التواصل الاجتماعي.. وقال: نظراً لأهمية أخبار الاقتصاد في تفسير وتحليل الحقائق الاقتصادية وكيفية تأثيرها على الاقتصاد العالمي، فقد كان من الضروري إنشاء مصدر متخصص موثوق ورفيع المستوى للأخبار

وأخبار الشركات والأسواق، واستفيد من الطويل والخبرة الرقمية الواسعة لشركة IMI، في إنتاج أخبار الاقتصاد والأعمال باللغة العربية.. وستحل المنصة الرقمية الجديدة محل صحيفة "الرؤية" الإخبارية، التابعة لـ IMI، للاستفادة من خبرتها الكبيرة والواسعة في مجال الأخبار عمومًا، وبشكل خاص تميزها في مجال الأخبار الاقتصادية والمالية، حيث تعتبر مزوداً موثوقاً للمعلومات في عالم المال والأعمال.. وتعد هذه الخطوة جزءاً من خطة الاستثمار لشركة IMI، الرامية لتقديم المحتوى الرقمي والارتقاء بالمادة الإخبارية المميزة.

وستتيح هذه الشراكة منصة CNN الاقتصادية الاستفادة من المواد والإمكانيات الإخبارية لشبكات CNN العالمية المنتشرة حول العالم.. كما ستتيح للمنصة

## معرض طائرات رجال الأعمال والطائرات الخاصة يسلم الضوء على حجم النمو الذي حققته أسواق القطاع

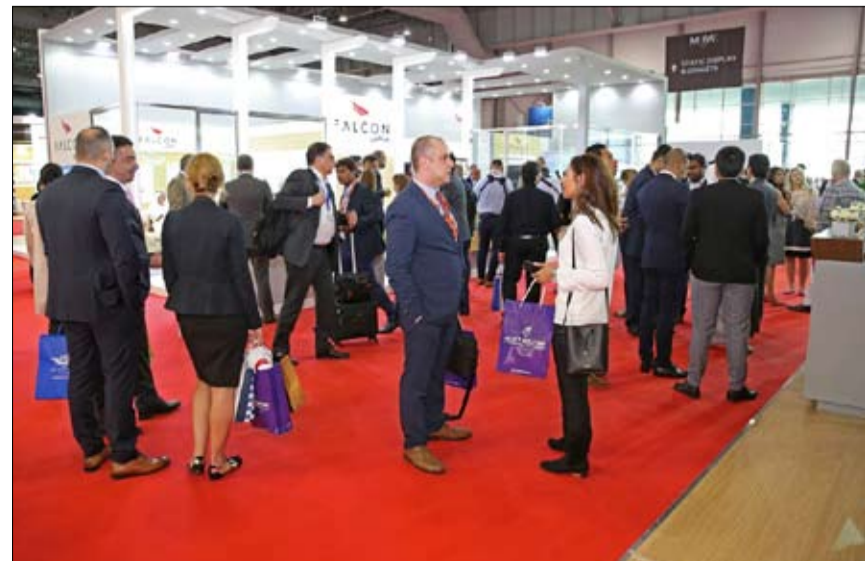
•• دبي - الفجر:

ويهدأ الصعد، قال باراس داميشا، المدير التنفيذي لدى مجموعة إمباير للطيران: "تطلع إلى لقاء عملائنا وشركائنا وأصدقائنا مناقشة أساليب التعاون الهادفة إلى دعم وتطوير مستقبل قطاع طيران رجال الأعمال، حيث تشهد تطور سريع ومستقبل إيجابي وواعد للقطاع في منطقة الشرق الأوسط والأسواق الدولية. كما نلتزم من خلال مركز أعمالنا بإمارة دبي في لعب دور رئيسي بدعم الجهود لتطوير القطاع في المنطقة والعالم.. ويركز المعرض على استضافة الفعاليات المباشرة في قطاع طيران رجال الأعمال بهدف تحقيق عائد على الاستثمار للجهات العارضة، التي تولي عوامل الجودة أهمية كبيرة. ويوفر المعرض منصة مخصصة لتتبع الشركات عالية المستوى في قطاع طيران رجال الأعمال عرض أحدث الابتكارات. ويعد المعرض الحضور بإطلاق فعاليات وأنشطة جديدة ينظمها فريق معرض

تبادل المعارف والخبرات. وتهدف الجلسات إلى تقديم مجموعة من النصائح والرؤى العملية حول كيفية تجاوز سلسلة توريد الطيران الخاص للتحديات وتلبية متطلبات المستقبل. وتطبيقاً على هذا الموضوع، قال علي أحمد النقي، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي ومؤسس اتحاد طيران رجال الأعمال والطيران الخاص في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "تركز بشكل كبير على التواصل ومناقشة توجهات القطاع والمشاركة في الدورة القادمة من معرض طائرات رجال الأعمال والطائرات الخاصة، إذ يمثل ذلك العامل الرئيسي في بناء الشركات وتبادل المعارف والخبرات. ويشكل المعرض فرصة لتعزيز نمو قطاع طيران رجال الأعمال. ويسرنا ما نشهده من اهتمام أبرز شركات طيران رجال الأعمال بالمعرض، والتي ستعزز لتلارتقاء بالقطاع إلى آفاق جديدة..

في الشرق الأوسط على زخم نمو في عام 2022، حيث ارتفع عدد الرحلات الجوية بنسبة 47% مقارنة بالفترة نفسها من عام 2019. ومن جانبه، قال محمد الحصري، المالك المشارك والمؤسس والرئيس التنفيذي لشركة يوإيه إس إنترناشونال تريب سبورت: "تكمّن فرص القطاع في تعزيز القيمة المقدمة لعملائنا، حيث تعد زيادة الكفاءة الأولية القصوى للشركات المشغلة. وتتطلع أسواق الطائرات المستأجرة وطائرات الشحن إلى مستقبل واعد، حيث يوفر طيران رجال الأعمال مقومات الكفاءة والسرعة والأمان التي تلبّي متطلبات العملاء خلال الأزمات والاضطرابات الصحية والسياسية وغيرها من الظروف الاستثنائية.. ويضم المعرض مجموعة من الفعاليات الجديدة، بما في ذلك فعالية "بيز أف" التي تضم جلسات حوار تفاعلية تتيح للمتخصصين ورواد القطاع

يسلم معرض طائرات رجال الأعمال والطائرات الخاصة 2022 الضوء على النمو الكبير الذي تشهده أسواق طيران رجال الأعمال والطائرات الخاصة ورحلات الطيران المستأجرة في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا. كما سيقدّم المعرض ميزات فريدة من نوعها ليوفر من خلالها منظوراً جديداً للقطاع، حيث يعد المعرض أيضاً منصة للتكبير من الفرص التي تهدف إلى الجمع بين قطاع طائرات رجال الأعمال والطائرات الخاصة. وتجدر الإشارة إلى أن عام 2021 شهد أكبر نشاط في قطاع طائرات رجال الأعمال، حيث سجلت منطقة الشرق الأوسط أعلى معدلات النمو في الطلب خلال العام الماضي، خصوصاً في دولة الإمارات، حيث حقق ارتفاعاً بنسبة 73% مقارنة بعام 2019. كما حافظ قطاع طيران رجال الأعمال



## متطلبات الشركات الوطنية تشمل 11 قطاعا مستهدفا للنمو

## خلال منتدى «اصنع في الإمارات» 300 منتج جديد يمكن تصنيعها محليا بأسعار تنافسية

•• أبوظبي-وام:

يشهد منتدى «اصنع في الإمارات» - الذي ينطلق اليوم في أبوظبي تحت شعار «استثمار.. شراكة.. نمو» ويستمر على مدى يومين - تقديم أكثر من 300 منتج جديد يمكن تصنيعها محليا بأسعار تنافسية ضمن متطلبات الشركات الوطنية التي تشمل 11 قطاعا مستهدفا

لنمو وذلك بحسب بيانات صادرة عن وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة. وتشمل القطاعات المستهدفة «المعادن والبتروكيماويات والمنتجات الكيماوية والبلاستيك والالات والمعدات والصناعات الدفاعية والصناعات الدوائية والتكنولوجيا والمعدات الطبية والاتصالات والأغذية والمشروبات والتكنولوجيا الزراعية». ويشكل منتدى «اصنع في الإمارات» -

الذي تنظمه وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة بالتعاون مع دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي - منصة مهمة تعرض فرص الاستثمار المحلي في القطاع الصناعي وتبسيط الضوء على فرص توطين المنتجات وإعادة توجيه قيمة المشتريات إلى الاقتصاد الوطني عبر منح الأولوية في العطاءات للجهات المنضمة لبرنامج القيمة الوطنية المضافة.

## العصر

26

ويهدف المنتدى لتمكين الصناعة في الدولة والمساهمة في النمو الاقتصادي وزيادة المرونة والقدرة في التعامل مع سلاسل التوريد كما يوفر فرصة فريدة للشركات الوطنية الرائدة والمصنعين لبناء الشركات ويعزز تطوير الصناعات القائمة واستكشاف فرص نمو لصناعات المستقبل.

ويأتي إطلاق منتدى «اصنع في الإمارات» في إطار دعم القيادة الرشيدة واستشرافها المستقبلية بإيجابية وتوفير البيئة المرنة والمشحجة على تحقيق أفضل النتائج بما يعزز البيئة التنافسية لدولة الإمارات على مستوى العالم. وتوفر دولة الإمارات بيئة مثالية للاستثمار الصناعي من خلال توفير فرص تمويل ودعم فني وحاضنات أعمال ودراسات جدوى في ظل المصداقية والموثوقية بقوانين تحمي حقوق المستثمرين إضافة إلى منظومة تشريعية تشجع على استقطاب الاستثمارات الخارجية. كما تتمتع دولة الإمارات ببنية تحتية متطورة في المواصلات والنقل والمطارات واللوجستيات وبنية تحتية رقمية متقدمة في مجال الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في ظل موقع جغرافي استراتيجي تربط بالأسواق العالمية ويسهل التصدير.

وتوفر البيئة الاستثمارية في الإمارات المواد الخام وموارد الطاقة اللازمة لتعزيز نمو القطاع الصناعي كما توفر بيئة

أعمال تدعم المستثمرين ورواد الأعمال وممارسة الأعمال بتكلفة منخفضة إضافة إلى موارد بشرية بكفاءات ومهارات عالية وجودة حياة مثالية في مجتمع متنوع ومتسامح وأمن. وتعمل وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة بالتعاون مع شركائها على تعزيز مكانة الإمارات واحدة من أهم المراكز العالمية للتصنيع والصناعة بفضل السياسات المتبعة والمزايا والمكثات والبرامج والمبادرات القائمة. وتواصل الوزارة جهودها الرائدة في إطلاق برامج لتمكين الصناعة كبرنامج القيمة الوطنية المضافة الذي يعيد توجيه أكبر قدر من مشتريات الشركات الكبرى والجهات الحكومية إلى الاقتصاد المحلي ويدعم بالتالي

أعمال المصنعين ويسهم بتطوير الصناعة المحلية وتقليل الاعتماد على الواردات. وتركز الوزارة على التقليل من الاعتماد على الواردات ودعم المنتج المحلي عبر التركيز على 11 قطاعا ذات أولوية إضافة إلى تعزيز بيئة الأعمال عبر توحيد الإجراءات وتخفيض الرسوم وتوفير أسواق جديدة للتصدير وتوفير بيئة داعمة لرواد الأعمال. وتعمل الوزارة على توفير حلول تمويلية تنافسية بالتعاون مع مصرف الإمارات للتنمية لدعم نمو الشركات الصناعية إضافة إلى أنضمام المصنعين إلى برنامج القيمة الوطنية المضافة يمنحهم أولوية الحصول على العطاءات ما يعتبر فرصة استثنائية لتعزيز نمو صناعاتهم.

وتدعو الوزارة المصنعين للاستفادة من فرص التزام الشركات الوطنية الرائدة بتخصيص جزء من خطط مشترياتهم وطلبها المستقبلي محليا من أجل تطوير أعمالهم وإطلاق منتجات محلية جديدة.. كما تدعو الشركات الوطنية للاستفادة من توفر طلباتها محليا. ويجمع منتدى «اصنع في الإمارات» كبرى الشركات الإماراتية من أجل عرض خططهم الصناعية الطموحة والاستفادة من فرص التوسع على مستوى سلسلة التوريد والمشتريات فمن المتوقع إضاق مليارات الدولارات على شراء المنتجات الصناعية على أن تعطي هذه الأولوية للموردين المحليين كما سيفتح المنتدى الباب واسعا لإبرام شركات استراتيجية

## - استكشاف فرص نمو لصناعات المستقبل

## - عرض فرص الاستثمار المحلي في القطاع الصناعي وتبسيط الضوء على توطين المنتجات

## - المساهمة في النمو الاقتصادي وزيادة المرونة والقدرة في التعامل مع سلاسل التوريد

## - توحيد الإجراءات وتخفيض الرسوم وتوفير أسواق جديدة للتصدير وبيئة داعمة لرواد الأعمال

## - توفير حلول تمويلية تنافسية بالتعاون مع مصرف الإمارات للتنمية لدعم نمو الشركات الصناعية

## - دعوة المصنعين للاستفادة من فرص التزام الشركات الوطنية بتخصيص جزء من خطط مشترياتهم

وتقدم دولة الإمارات حوافز وتسهيلات مالية لجذب الاستثمارات في قطاع التصنيع ضمن جهود الدولة لزيادة مساهمة قطاع الصناعة في الاقتصاد الوطني وتشمل التفاصيل التي ستتم مشاركتها من خلال منتدى «اصنع في الإمارات» حولا تمويلية جذابة تشمل تمويل التكنولوجيا المتقدمة وتمويل المعدات عبر مصرف الإمارات للتنمية. وتشمل التسهيلات الأخرى التي تقدمها دولة الإمارات تأشيرات الإقامة الذهبية طويلة الأمد للمستثمرين مع السماح بملكية الأجانب للشركات بنسبة 100% إلى جانب توفير حلول انتماء الصادرات بتكلفة تنافسية مما سيكمن الشركات من تصدير

منتجاتها دولياً دون مخاطر إلى جانب القدرة على الاستفادة من اتفاقيات التجارة الخارجية التي تتيح الوصول الواسع النطاق لمنتجات الإمارات إلى الأسواق. وتعد الإمارات إحدى الوجهات الاستثمارية المفضلة حول العالم كما تتزايد أهمية مكانتها كمركز عالمي للتصنيع والصناعة وتوفر الدولة أساسيات متينة لتطوير الأعمال مع إمكانية الوصول إلى سلاسل توريد الكيانات الرئيسية وقوة عاملة مؤهلة ومتعلمة وإطاراً تنظيمياً مستقراً وبنية تحتية متطورة ضمن بيئة مواتية لتنمية الأعمال. ويشكل منتدى «اصنع في الإمارات» جزءاً من جهود وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة للتعاون والتفاعل مع

مع الشركات المحلية والدولية رفيعة المستوى والتي تحرص على الاستثمار في التصنيع والإنتاج في دولة الإمارات. كما يتيح منتدى «اصنع في الإمارات» للمستثمرين والمصنعين ومقدمي التكنولوجيا في قطاعات مثل الطاقة والاتصالات والطيران والرعاية الصحية والأغذية والمشروبات فرصاً تجارية طويلة الأجل للاستثمار في الإمارات. ويقدم المنتدى فرصاً فريدة للمستثمرين والمصنعين الدوليين للاستثمار في تأسيس مرافق الإنتاج في الإمارات مستفيدين من اطلاعهم على الإمكانيات الكبيرة التي توفرها عقود الشراء التي تحطط لها أكبر الشركات الإماراتية.



## استعدادات مكثفة لنادي صقاري الإمارات لتنظيم أكبر معرض للصيد في الشرق الأوسط وأفريقيا

•• أبوظبي-البحر:

تعتبر مزارد الصقور والخيل والإبل وعروض الفروسية والرماية بأنواعها ومسابقات أجمل الصقور المتكاثرة في الأسر ومزاينة السلوقي (كلب الصيد العربي الأصلي)، إضافة لأنشطة تعليمية وبيئية وعروض تراثية شائعة للخيول والطيور الجارحة والكلاب البوليسية، إحدى أبرز فعاليات الدورة الـ (19) من المعرض الدولي للصيد والفروسية (أبوظبي 2022) التي ينظمها نادي صقاري الإمارات من 26 سبتمبر وغاية 2 أكتوبر المقبلين.

استعدادات مكثفة يقوم بها نادي صقاري الإمارات اليوم، لتنظيم الحدث الأضخم من نوعه في الشرق الأوسط وأفريقيا، والذي رسخ مكانته الإقليمية والدولية

في دورته الأخيرة العام 2021 حيث شهد مشاركة واسعة من الشركات المتخصصة، والتي مثلت أكثر من 680 عارضا وعلامة تجارية من 44 دولة على مساحة 50 ألف م2. ويتوقع أن تكون الدورة المنتظرة أكبر من حيث مشاركة العارضين، الدول، المساحة، والفعاليات، وتشهد العديد من المنتجات التراثية والابتكارات والعروض التراثية الحديثة التي تلبّي طموحات الجمهور الواسع للحدث، والذي شهد أكثر من 1750000 زائرا منذ إنطلاقه، منهم ما يزيد عن 105 آلاف زائر من 120 جنسية في الدورة الماضية التي تميّزت بحضور كبير من محبي الصقارة والصيد والفروسية

والرياضات التراثية، وعُشاق الرحلات والتخييم والسفاري. وتُقام الدورة القادمة من المعرض برعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، وراعي قطاع «أسلحة الصيد» شركة كاراكال الدولية، شريك تجريبية الزائر شركة بولاريس للمعدات الرياضية المتخصصة، وراعي الفعاليات كل من شركة «سمارت ديزاين» وشركة «الخيمة الملكية»، وشريك السيارات «إيه آر بي الإمارات»، وبدعم من غرفة تجارة وصناعة أبوظبي. ويعتبر العارضون أن أهم أسباب المشاركة وعوامل الجذب في

معرض أبوظبي تتمثل في إيجاد فرص تواصل جديدة لزيادة البيعتات المباشرة ومقابلة وكلاء وشركاء جدد وعقد الصفقات ودخول أسواق جديدة والتواصل مع المهنيين في مجال الصناعات المتخصصة وزيادة الوعي بالعلامات التجارية وإطلاق منتجات جديدة مبتكرة. وأشاد زوار المعرض بطبيعة المنتجات المعروضة والخدمات المقدمة بالإضافة إلى غنى المحتوى الثقافي والتعليمي والمرحبة لأكثر من 80 نشاطا وفعالية تم تنظيمها خلال أيام المعرض، وأكدوا أن للحدث أهمية كبيرة في الثقافة الإماراتية ويبرز عراققة تراث الإمارات ويتيح للثقافات الأخرى مشاهدته. كما

قدم المعرض للجمهور سلسلة من أكثر من 120 ورشة عمل، واستضاف نحو 90 مُتحدثاً وما يزيد عن 800 ممثل رسمي لمؤسسات وجمعيات الصقارة والصيد المُستدام من مختلف أنحاء العالم. وتوجّه معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية الأمين العام لنادي صقاري الإمارات بخالص الشكر والتقدير للدعم الكبير الذي يُقدّمه أصحاب السمو الشيخ للمعرض ولكافة الجهود المحلية التي تسهم في حماية التراث الإماراتي والإنساني وتكريسه في نفوس أفراد المجتمع، مؤكداً أن شمار هذه الجهود

تجاوزت النطاق المحلي. ويتضمن المعرض فعاليات تعليمية وعروضاً شيقة في فنون الفروسية والرماية، ولطيور الجارحة وكلاب الصيد، تُعزّز من جاذبيته كمهرجان جماهيري عائلي، وتوفر المزيد من المرح وفرص التعلم. ويتيح للزوار التعرف على ثقافة الإمارات وموروثها الأصيلة وفراصة الصحراء عبر الأنشطة المتنوعة والمسابقات المبتكرة، بما يعمل على رفع الوعي حول أهمية الحفاظ على البيئة والحياة البرية وممارسة الرياضات الأصلية بنحو مُستدام. ويتوقع أن تكون الدورة القادمة الأكبر في تاريخ الحدث، وتشهد العديد من المنتجات والابتكارات

والعروض التراثية الحية التي تلبّي طموحات العارضين والزوار. وتعدّ النسخة الجديدة (أبوظبي 2022) فرصة رائعة لتبسيط الضوء على العلامات التجارية للشركات المشاركة من خلال الحدث وجميع حملاته التسويقية والترويجية الواسعة. ويحرص معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية على الترويج وتبسيط الضوء على كافة العارضين المشاركين من الهيئات والجهات الحكومية أو الشركات الخاصة على حد سواء، وجميع العلامات التجارية، بالإضافة إلى الفنانين والمهنيين ورواد الأعمال، وذلك قبل الحدث وخلال وبعد انتهائه.

وأطلق معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، عبر موقعه الإلكتروني، العديد من الخدمات الرقمية التفاعلية والمزايا الترويجية للشركات العارضة من مختلف دول العالم، وذلك بهدف ضمان سهولة وسلاسة الإجراءات للمئات من العارضين الذين يواصل المعرض استقبالهم بكثافة في القطاعات الـ 11 التي يضمها، وهي: الفنون والحرف اليدوية، الفروسية، الصقارة، رحلات الصيد والسفاري، مُعدات الصيد والتخييم، أسلحة الصيد، مشاريع الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي، مركبات وشحنات الترفيه في الهواء الطلق، المنتجات والخدمات البيطرية، مُعدات صيد الأسماك والرياضات البحرية، ووسائل الإعلام المُختصة.

## مشاركة متميزة لغرفة عجمان في معرض كوسموتيسا بالدار البيضاء

•• الدار البيضاء-وام:

حققت مشاركة غرفة تجارة وصناعة عجمان مع وفد من مصانع الإمارة المنتجة للطور في فعاليات المعرض التجاري كوسموتيسا "Cosmetista Expo North & West Africa" نجاحا كبيرا في ضوء اللقاءات التي عقدها مع نخبة من التجار وأصحاب الأعمال والعلامات التجارية المشاركة في أجنحة المعرض وتم خلالها بحث فرص الشراكات وعقد الصفقات وفتح أسواق جديدة. تأتي مشاركة غرفة عجمان في المعرض خلال الفترة من 18 إلى 21 يونيو الجاري في الدار البيضاء لتعزيز ودعم أعضائها من المصانع والشركات في المحافل والمعارض الدولية لتنمية صادراتها وتشجيع الصناعة الوطنية وفتح قنوات للتعاون الخارجي وبحث فرص التوسع بالعلامات التجارية والشراكات وفتح أسواق جديدة لمنتجات الإمارة. وأكد عبدالله عبدالحسن النعيمي مدير إدارة علاقات ودعم الأعضاء. رئيس وفد غرفة عجمان المشارك في فعاليات المعرض أهمية المعرض ودوره في استعراض الامكانيات الإنتاجية المتميزة لإمارة عجمان في صناعة الطور ومدى تطورهما أمام زوار المعرض والجهات المشاركة والتي تضم ما يقارب 100 عارض من الشركات والمصانع المتخصصة في مجال الطور ومستحضرات التجميل، لاسيما وأن صناعة الطور أسهمت بأكثر من 6 في المائة في القطاع الصناعي بعجمان العام الماضي.













•• حوار: د. محمود عليا

الشاعر المصري محمد جمعة، شاعر غنائي اشتهر بتأليف أغاني مميزة، غناها أشهر المطربين في الوطن العربي. وهو من مواليد مدينة الإسكندرية، ويعيش في مدينة القاهرة منذ العام ٢٠٠٦. وقد حصل في العام ٢٠١٦ على لقب أفضل شاعر غنائي مؤلف في الوطن العربي من المنظمة العالمية «I.S.C» وذلك بكتابتة اغنية ”ورا الشبابيك“ والتي يغنيها الفنان تامر حسني، والفنانة أليسا، والتي ترجمت الى اللغة الإنجليزية بعنوان ”تصبح على خير“. وذلك من بين ٢١ ألف مؤلف اغنية شاركوا من مختلف أنحاء العالم، وقد نال هذه الجائزة من قبل ١١ شاعراً فقط من مختلف أنحاء العالم.

الشاعر المصري محمد جمعة في حوار صحفي خاص «بالفجر»

## حصلت في العام 2016 على لقب أفضل شاعر غنائي في الوطن العربي

- غنى من شعري باقة من المغنين والمغنيات النجوم في الوطن العربي

- لا أميل إلى وتيرة الشعر العمودي، ولا إلى قصيدة النثر، وأفضل قصيدة التفعيلة

س 5،  
والآن كيف ترى موقعك بين الشعراء؟  
- أنا شخصياً لا أحد موقفي بالنسبة لشعراء الشعر العربي المعاصر من مؤلفي الأغنية، فهذا الأمر يحده الله سبحانه وتعالى، ثم الجمهور العربي العظيم.  
وأضاف: لكنني سأخبركم بشيء لم أتفوه به لأحد من قبل، ألا وهو أنني أتيت من مدينة الإسكندرية قاصداً العاصمة القاهرة، كي أحقق حلمي، وكتبت أقول في خاطري: ”جنتك يا القاهرة العز، لكي أخفر اسمي بالتاريخ، بجوار الأسماء اللامعة“. ولكنني لا زلت أجتهد، واثقا بالله عز وجل أنه سوف يحقق لي حلمي، فكل من زرع حصداً، وكل من سار على الدرب وصل والله ولي التوفيق.

شعرية راسخة، وموهبة غزيرة في تأليفه، كما قال عميد الأدب العربي المرحوم الدكتور طه حسين.  
س 3،  
وأين أنتم من قصيدة التفعيلة؟  
- أنا شخصياً أميل إلى قصيدة التفعيلة، وهي تستهويني لتعدد التفعيلات في القصيدة نفسها، واستخدام إيقاعات متنوعة من الموسيقى الشعرية، تبعدها عن الرتابة.  
س 4،  
وماذا عن قصيدة النثر؟  
- أنا شخصياً لا أحب كتابة قصيدة النثر، ولا أميل إليها، لعدم التزامها بالوزن والقافية، وهما أساس النغم الشعري وإيقاعه الرخيم المشهود.

الدكتورة غادة جمعة، وذلك عندما قرأت أمامها قصيدة لي كتبها على مكتب أخي الهندسي يونس، حيث كتب أغاني فيلم ”حظات أنوثة“ والتي لقيت نجاحاً لافتاً، وعددها خمس أغاني.  
كما تعاون مع الملحن المعروف الأستاذ حلمي بكر، في أغنية ”لو يرجع الزمان“ للإذاعة المصرية غناء ”أحزان“.  
حوار صريح  
الشاعر الكبير محمد جمعة.  
س 1،  
ماذا عن بدايتكم الشعرية؟  
- كانت بداياتي الشعرية عن طريق أمي عندما اكتشفت موهبتي الشعرية، وكان عمري حينها 11 عاماً، وكذلك أختي خبيرة الاقتصاد

ديواناً شعرياً صوتياً للشاعر محمد جمعة، لصاحبها المنتج المعروف الأستاذ محسن جابر. والذي أبدى إعجاباً بقصائد الشاعر جمعة، وجاء بعنوان ”أسمعيني“ إضافة إلى سلسلة من أغاني المسلسلات، والمناسبات، والمواقف، مما اضفى على شاعرنا طابعاً شمولياً يرقى إلى مصاف إبداعات الفن الجميل والمتواصل من جيل إلى جيل، بشمولية وتنوع ومواكبة للأصالة بعمقها الدائم، وللحدائثة ببريقها الملمح.  
وقد غنى من شعره باقة من المغنين والمغنيات من جيل الشباب أمثال هيفاء وهبي، وإيهاب توفيق، ومصطفى قمر، وحماة هلال، وشمس الكويتية، ووعد البحري وغيرهم.  
وكذلك من أغاني الأفلام، مثل فيلم ”عمر

وخلال مسيرته الشعرية هذه، تعاون الشاعر محمد جمعة مع كبار نجوم الغناء، وتصدرت أغانيه أعلى درجة في سلم المبيعات، وكانت بالنسبة له خلال مسيرته هذه بمثابة محطات متلاحقة للفنانين الذين قاموا بغنائها.  
كما يعتبر الشاعر محمد جمعة أول شاعر من الجيل المعاصر الذي كتب كلمات تجارية موسيقى والحنان موسيقار الأجيال الراحل المرحوم محمد عبد الوهاب. مثل أغنية ”وحشاني بلادي“ للفنانة كارول سماحة، والتي حصلت على جائزة أفضل أغنية عربية، وكذلك سلسلة من القصائد تطول لتشمل نخبة من المغنين العرب والمغنيات هنا وهناك وهنالك.  
أول ديوان صوتي  
وقد أنتجت قناة - مزيكا - في الآونة الأخيرة

تنظيمه «هيئة الأدب» من 16-25 يونيو الجاري

## منصة «جمعية الناشرين» تشهد إقبالاً لافتاً في أولى دورات «معرض المدينة المنورة للكتاب»

المعرفة.  
وضمت قائمة دور النشر المشاركة من خلال مشروع ”منصة“ في معرض المدينة المنورة للكتاب كلًا من: منشورات القاسمي، دار صدقات، عتار للنشر، واو للنشر، لؤلؤ للنشر والتوزيع، التفرّد للتصميم والنشر، دار السيف، بيلوسيميا للنشر، دار قصة، نور للنشر، الريادة للنشر، دار مدار، معهد الرمسة، ابن العربي للنشر، دريم وورك للنشر، بوابة الكتاب للنشر، دار الأندلس، دار همائل، الظبي للنشر، مكتبة دار المعرفة، ماهرون للنشر، دار أوراق.

وفي تصريحه حول مشاركة جمعية الناشرين الإماراتيين في المعرض، أكد سعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي للجمعية، أن حضور الناشرين الإماراتيين في الدورة الأولى من معرض المدينة المنورة للكتاب يعكس عمق العلاقات الثقافية مع الأشقاء في المملكة العربية السعودية، وقدرة قطاع النشر في دولة الإمارات على الحضور المؤثر في معارض الكتب. لافتاً إلى ريادة الاستراتيجية التي تتخذها ”هيئة الأدب والنشر والترجمة“ في المملكة، بإقامة معارض للكتاب في مختلف المدن السعودية، ما يمثل ارتفاعاً بسوق النشر وصناعاته، وخدمة كبرى لاجتماع الثقافة

خلال مشروع ”منصة“ المبادرة التي تجمع نخبة من إصدارات الناشرين الإماراتيين من أعضاء الجمعية، لإبراز نتاجاتهم وإصداراتهم المتنوعة في قطاعات معرفية متعددة، حيث شهد المعرض مشاركة 22 دار نشر عرضت 283 عنواناً.  
وضمن أنشطتها لقاءاتها خلال المعرض في نسخته الأولى، عقدت جمعية الناشرين لقاء مع سعادة الدكتور عبداللطيف الواصل، مدير إدارة النشر بهيئة الأدب والنشر والترجمة في المملكة العربية السعودية، حيث تم مناقشة مشاركة الجمعية في المعرض، والفرص التي تفتحها معارض الكتب في المملكة أمام الناشرين الإماراتيين.

المدينة المنورة -الفجر:  
شهدت منصة ”جمعية الناشرين الإماراتيين“ إقبالاً لافتاً على إصدارات دور النشر الإماراتية، خلال مشاركتها في الدورة الأولى من معرض المدينة المنورة للكتاب، الذي يقام في مركز الملك سلمان للمعارض والمؤتمرات في الفترة ما بين 16-25 يونيو الجاري، بتنظيم هيئة الأدب والنشر والترجمة في المملكة العربية السعودية، ضمن استراتيجية لإقامة معارض للكتاب في مختلف مناطق المملكة. وتشارك جمعية الناشرين الإماراتيين في معرض المدينة المنورة من

## نوافذ على القصة القصيرة في الإمارات بين الكتابة النسوية

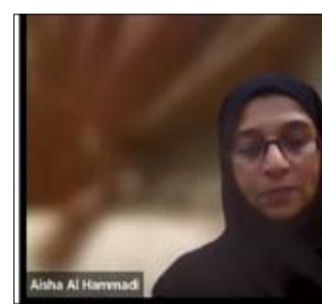
### والواقعية السحرية في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات



•• دبي -د.محمود عليا

وجوداً فاعلاً ومؤثراً من خلال عدد من الأصوات التي تمثل جيل المؤسسين ومن تلاهم.  
وعرفت سميرة الشحي فنانة تشكيلية وباحثة الواقعية السحرية بأنها اتجاه يبنى على أساس ثنائية الواقع والخيال والمعقول واللامعقول، بأسلوب حدائي بعيداً عن النسخ التقليدي في بناء القصة. ومكونات هذا الخطاب شابه مكونات وأساليب أي خطاب سردى حديث، كتقنية الاسترجاع والتناص وتداخل السرد ورمزية الأسماء، لكن ما يميزها عن غيرها من التيارات الأدبية، حيث يسعى الكاتب إلى استعمال الأدوات وتمييزه عن الخطابات الأخرى؛ وهي في الأساس الحديثة بصورة مكثفة، فينتج نصوصاً متداخلة، وأزمنة متضاربة، وشخصاً من عوالم أخرى، مع تضمين عنصر الخيال، مما يضفي مسحة سحرية في أعماله السردية. وهناك شرط أساسي لتميزه عن الخطابات الأخرى؛ وهي عدم تضمين الكاتب تبريرات وتفسيرات في أحداث وشخصياته السحرية. وأكدت أن الأسباب التي تدفع الكاتب إلى تبني أسلوب الواقعية السحرية، تكاد تكون مشتركة في كل المجتمعات. حيث تتعرض المجتمعات عامة والمجتمع الإماراتي خاصة، لتحولات مستجدة بين الحين والآخر، تصطدم مع نمط تفكير الأفراد وسلوكياتهم، فيلجأ بعض أفرادها كالأدباء إلى التسلسل بالكتابة لمقاومتها ورفضها، تعبيراً عن ذلك. بأساليب غير مباشرة، كما نجد في الواقعية السحرية. وأضافت من المسوغات الأخرى، الانفتاح الثقافي خاصة في عقد التسعينيات، فلم تكن الإمارات قبل تلك الفترة تحظى بانفتاح ثقافي وفكري بصورة واسعة. أفراد بعض كتابها خوض غمار التجريب، وتطوير أدواتهم إلى حد بعيد، تلاؤماً مع الأوضاع الجديدة. وبذلك لديهم في إثراء الأدب أن يتمثلها في صيغة أو أخرى، لكنها من ذلك فرضت نفسها، وحقق

تقديريين هاميين هما ”تقنيات القصة“ و”فنيات الكتابة القصصية“ على اعتبار أن الفهم الصحيح للدلالة كل منهما والتمييز الواضح بينهما سوف يقودنا إلى رؤية واضحة لعالم هذا الفن القصصي قبلنا فلا نعرف الفن القصصي بأنه صيغة أدبية حديثة؛ فإن هذه الصيغة لكي تتحقق وينتج عنها ما نسميه قصة؛ فلا بد لها من أدوات وآليات لتحقيق هذه النتيجة، ولعل أهم هذه الأدوات والآليات في الكتابة القصصية هي السرد القصصي بمستوياته المتعددة ومراحله المختلفة، التي تبدأ من استهلال القصة ”القدمة“، مروراً بالوصف ورسم الشخصيات وإيقاع الأحداث، والخاتمة ”النهاية“ وهذا كله ما نسميه بتقنيات كتابة القصة. أما فنياتنا فتتحدد في الكيفية التي يسير بها هذا السرد في تأدية الأغراض التي يفترض أن يقوم بها، ليكتمل العمل القصصي على خير وجه.  
ويستعمل فيه، فنياتنا فتتحدد في الكيفية التي يسير بها هذا السرد في تأدية الأغراض التي يفترض أن يقوم بها، ليكتمل العمل القصصي على خير وجه.  
ووجه مفهوم السرد القصصي ذكرت د. ناجية أن للسرد مفاهيم مختلفة تنطلق من أصله اللغوي، الذي يعني: ”التتابع في الحديث يقال: سرّد الحديث ونحوه يسرّده سرداً، إذا تابعه. وفلان يسرد الحديث سرداً إذا كان جدي السياق له، وفي صفة كلامه -سلى الله عليه وسلم-؛ لم يكن يسرد الحديث سرداً أي يتابعه



Aisha Al-Hamad

عن مجتمع عانى من ظروف اقتصادية صعبة مثل بقية المجتمعات الخليجية من فقر، وتدني المستوى المعيشي، وصعوبة الحياة تبعها بعد ذلك طفرة اقتصادية نتجت عن ظهور البترول، وأدت لتغيرات اقتصادية وظهور مستويات متعددة أثرت بشكل أو بآخر على ظهور القصة القصيرة الجديدة في الإمارات، إضافة لمشاهد روائية أسهمت في بناء الحدث والشخصية.  
وعن القصة النسوية الجديدة، وتعني وجود الصوت النسوي الفعال المؤثر الذي يحاول تحطيم الطوق، وتهديم جدران العزلة بالخروج من مفهوم شرفقة الأُنثى ومشاهد روائية أسهمت في بناء الحدث والشخصية.  
وقد تميزت القصة النسوية في الإمارات بوجود جدل معين، متنوع في أغلب الحالات، وقد تمثل في: الجدل في بنية الأسرة - الجدل وإشكالية العادات والتقاليد - الجدل والتغير الاجتماعي- الجدل والتغير الحضاري.  
ورأت أن الصوت الجديد في القصة الإماراتية هو امتداد في النهاية لأصوات أخرى سبقته، لكنه امتاز عنها بجملة من الخصائص واللامح أفلته لأن يعدّ بداية لمرحلة جديدة من شأنها أن تعزّز الحضور القوي للقصة الإماراتية، وتجعله أقرب إلى واقع الحياة المعاصرة بما تحمله في أعضائها من متغيرات عنيفة يفترض بالأدب أن يتمثلها في صيغة أو أخرى، لكنها من ذلك فرضت نفسها، وحقق

سرد موضوعي وسرد ذاتي؛ ففي نظام السرد الموضوعي يكون الكاتب مطلعاً على كل شيء، حتى الأفكار السردية للأبطال. أما في نظام السرد الذاتي، فإننا نتتبع الحكيم من خلال عيني الراوي.  
وفي الختام أضافت أن ما رسدته في كتابها القصة النسائية القصيرة، يظهر تعدد العلاقات بين الاستهلال والخاتمة في مجموعة ”الرحيل“ لشيخة الناهي، وهذا لا يجب أن يؤخذ على أنه إطار وتقعيد ملزم لكل ما يمكن أن نتناوله من القصص الأخرى؛ فهو لا يعدو أن يكون رسداً لطبيعة السرد القصصي عند الكاتبات، وحتى داخل هذا الإطار الأخير؛ فإننا نجد اختلافات كبيرة بين كاتبة وأخرى في كيفية استخدام السرد.



Maryam Al-Hadrami

وذكرت د. ميثاء حمدان ناهدة وباحثة وكاتبة مقال إن القصة الإماراتية الجديدة هي قصة قامت ونشأت نتاج عوامل متعددة، وهي ذاتها العوامل التي أدت لنشأة القصة كإحدى الإمارات بشكل عام، وهي ذات تأثير كبير على نشأة القصة الجديدة بشكل خاص.  
وأضافت من هذه العوامل: العامل الاجتماعي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية، وصور التكاثر الاجتماعي الموجودة في ذلك المكان وضرورة المحافظة عليه، والعامل الاقتصادي الذي يعبر

نظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات جلسة حوارية افتراضية بعنوان ”نوافذ على القصة القصيرة في الإمارات بين الكتابة النسوية والواقعية السحرية“ بمشاركة د. ناجية الخرجي ود. ميثاء حمدان والأستاذة سميرة المشاركون سميرة الشحي وحضور د. مريم الهامشي ولولوة المنصوري ونخبة من المهتمين. أدارت الندوة الأستاذة عائشة الحمادي مشيرة إلى أن القصة ظهرت مع ظهور الصحافة في أوروبا منذ القرن التاسع عشر، ونسألت ماذا عن واقع القصة الإماراتية.. كيف جاء ذلك السرد القصصي من فنيات وتجليات، وكيف جاءت تجليات الكتابة النسوية في الإمارات.  
وأكدت د. ناجية اختلاف المنظومات الفكرية، والمرجعيات التي تتغير وتبدل من مبدع إلى آخر خاضعة في ذلك لطبيعة تكوينه النفسي والثقافي والاجتماعي.  
وأضافت أنه ليس من شك في أن لجيل النشأة دوراً بالغاً في وضع الأسس والقواعد التي سار عليها هذا الجنس الأدبي الجديد، بل يرجع لهذا الجيل الفضل في محاولة وضع السياق الفني والجمالي والنسق التقني لهذا الفن في مرحلة متقدمة من عمر القصة في دولة الإمارات، وينبغي ألا يقبل أن نخوض في هذا الطرح التحليلي أن نميز في التعريف بين مصطلحين

منوعات

# الفن

31

دوري في المسلسل الجديد صعب وفيه الكثير من التحدي

## تامر نجم: لم أحصل على فرصتي في الغناء كما في التمثيل

يتم التحضير لمسلسل لبناني جديد من بطولة تامر نجم وجاين قنصل وإيلي شالوحي وعدد من النجوم المخضرمين على أن يُعرض على الشاشات اللبنانية مع بداية موسم الشتاء المقبل. نجم يتحدث في هذا الحوار عن دوره في هذا العمل وعن تفاصيل أخرى:



• ما تفاصيل المشروع الفني الجديد الذي نشرت صورة عنه عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟  
- المشروع الجديد عبارة عن مسلسل لبناني محلي من إنتاج وإخراج إيلي معلوف، وهو من بطولتي و جاين قنصل وإيلي شالوحي، كما يشارك فيه عدد كبير من النجوم اللبنانيين بينهم فادي إبراهيم وأسعد رشدان. موضوع المسلسل درامي يامتياز، ولكن لا يمكنني الإفصاح عن قصته أو تفاصيله.  
• هل ستظل من خلال المسلسل الجديد شخصية «الدونجوان»، خصوصاً أنه سبق لك أن صرحت بأنك لا تريد الظهور مجدداً بمثل هذه الشخصية؟  
- لا يمكنني التخلص من شخصية «الدونجوان»، لأنها أصبحت ملاصقة لي. الله خلقتني بصورة معينة ومن لا يملك جمالاً خارجياً يمكن أن يكون جماله داخلياً، والعكس صحيح، فكيف إذا كان يجتمع بينهما. بصراحة، لقد أعجبتني الدور ووجدت أنه يتطلب تمثيلاً وأداءً ولا ينحصر بدور الشاب الجميل الذي يُعجب بقناة، بل هو دور واقعي جداً، وأتوقع أن يحبه الناس لأن القصة قوية ومشوقة كثيراً.  
• كما كل الممثلين، ومع التقدم في السن والتجربة لا بد وأن تتطور الأدوار لتلائمها وتصحب أكثر صعوبة وتقديراً؟  
- دوري في المسلسل الجديد صعب وفيه الكثير من التحدي، وهو لا يعتمد على الشكل الجميل ولكن هذا لا يعني أن المخرج لن يستفيد من شكلي، بل هو سيضاهيه عليه أيضاً كونه يشكل عاملاً إضافياً ويساعده في العمل، فلماذا لا أستفيد منه أيضاً.  
• لا شيء يمنع من أن يجمع الممثل بين الشكل الجميل والأداء الجيد، وأكبر مثال على ذلك تجربة الممثل تيم حسن؟  
- وأجمل ما في هذه التجربة هو أن ننسى شكل الممثل وأن

تركز على الأداء.  
• وهل ستظل من خلال الدور الجديد بنفس الشكل وبالشعر الطويل؟  
- نعم، مع إجراء بعض التعديل على «اللوك».  
• كم تراهن على دورك في المسلسل الجديد وهل تعتبره مفصلياً في تجربتك كممثل وهل ستنتج من خلاله في التخصص من المقارنة بفيرك من الممثلين، خصوصاً أن الكثيرين قارنوا في مسلسل «ع اسمك» بينك وبين الممثل التركي جان يامان؟  
- لا يمكن أن نمنع الناس من المقارنة، بل هي عادة تلازمهم دائماً ولا يمكنهم التخلي عنها. ولنفترض أنني قصصت شعري، فلا شك أنهم سيقتارونني بممثل آخر، ولذا يفترض بي كممثل أن أعطي الكاركتير، حقه وأن أقدمه من كل قلبي وأن أكون حقيقياً. وكما فعلت عندما قدمت دوري في مسلسل «ع اسمك» فسأفعل ذلك أيضاً من خلال الدور الجديد، بل سأعطي أكثر لأنه دور بطولة ويتطلب مني الكثير من الجهد والتعب.  
• شاركت في أعمال مشتركة وأخرى محلية، فهل يمكن القول إنك حاولت استغلال الفرصة في العمل الجديد لأنه دور بطولة، خصوصاً أن غالبية الممثلين باتوا يفضلون المشاركة في الدراما المشتركة على الأعمال المحلية؟  
- الحمد لله الفرص تأتيني دائماً، وعندما قبلت بالعمل الجديد لم أفكر بما إذا كان العمل محلياً أم لا أو بحجم الإنتاج أو بالأمور المادية، بل فكرت بأنني أريد المشاركة في عمل يتوجه إلى المشاهد اللبناني ويليق به.  
لكن لا يمكن لأحد أن يستبق الأمور أو أن يعرف ماذا يمكن أن يحصل.  
• ألا ترى أنك حظيت بالقبول في التمثيل أكثر من الغناء؟  
- أنا معروف جداً في مجال الغناء، وهذا ما أسسه من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. كما أعرف أن هناك طلباً كبيراً علي كغناء، ولكني لم أحصل على فرصتي في الغناء كما في التمثيل. انطلاقتي الأولى في عالم الغناء كانت من خلال برنامج «استديو الفن» ولكنها لم تكسبني الشهرة، بل أصبحت معروفاً على مستوى العالم العربي من خلال برنامج «ذا فويس»، ومن بعدها لم تتوافر الفرصة المناسبة التي تؤمن لي انطلاقة حقيقية وبالصورة التي أحلم بها في عالم الغناء لأنني لم أوفق بمُنتج مهم يُنتج لي أعمالاً ولم أقدم أغنية مع فيديو كليب مهم بعد هذه المشاركة.



## أغنية جديدة لأنغام قريباً بتوقيع أمير طعيمة وعمرو مصطفى

انتهت النجمة أنغام من تسجيل أغنية جديدة سوف تطرحها الأيام المقبلة من كلمات الشاعر أمير طعيمة وأحان عمرو مصطفى وتوزيع تميم وكانت النجمة أنغام قد طرحت مؤخراً "لوحة باهتة" عبر يوتيوب من كلمات نادر عبد الله وأحان عامر عاشور، وتوزيع طارق مدكور، وعادت نجمة الغناء أنغام للتعاون مجدداً مع الشاعر الغنائي نادر عبد الله، وذلك بعدما تعاونت معه مطلع 2019 من خلال ألبومها "حالة خاصة جداً"، حيث كتب لها أغنية "يا ريتك فاهمني" وأحييت أنغام آخر حفلاتها يوم 4 يونيو الجاري، في موسم جدة بالملكة العربية السعودية، وظهرت أنغام وهي ترتدي فستاناً أسود اللون، ويدها مربوطة خضوعاً لأوامر الأطباء، حيث كان ظهورها الأول بعد الأزمة الصحية التي نقلت على أثرها إلى أحد المستشفيات. وأجرت أنغام جراحة دقيقة في الكتف نتيجة معاناتها من آلام شديدة بأوتار الكتف، وتمثلت أنغام الآلام طوال السنوات الماضية لكنها وصلت إلى مرحلة لا تستطيع تحملها، وقررت عمل جراحة عاجلة، وفي نفس التوقيت أجرت أيضاً جراحة في رسغ اليد، بسبب مشاكل في أوتار اليد.



## رانيا يوسف ونضال الشافعي في بطولة فيلم «ملك»

تأليف اسلام يوسف، ومن اخراج عبد العزيز حشا، وتدور قصة العمل حول فكرة لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع. وعرض لها مؤخراً مسلسل "شارع 9" الذي يعرض حالياً على إحدى القنوات العربية، ويشارك في بطولته نضال الشافعي، ومن تأليف وإخراج أيمن الرفاعي. وانتهت مؤخراً الفنانة رانيا يوسف من تصوير عدد من مشاهد مسلسل "عالم تاني" الذي تقوم ببطولته حيث تجسد رانيا خلال الأحداث شخصية "نعم" وهي عازقة بيانو تتعرض لحادث يغير مجرى حياتها وتكتشف العديد من الأمور الصادمة حول كل من حولها سواء كان زوج أو صديقة أو أخ أو غيرهم.

مسلسل "عالم تاني" بطولة رانيا يوسف، نضال الشافعي، فريال يوسف، فراس سعيد، سميرة صدقي، صوفية، تميم عبده، إلهام عبد البديع، مروة عبد المنعم، حسام فارس، أيمن عزب، مصطفى حشيش،



# العلاج

## كيفية اكتشاف التهاب الحلق الناتج عن مرض كوفيد!



يعرف التهاب الحلق بأنه علامة شائعة مرتبطة بمجموعة متنوعة من المشاكل الصحية. واليك كيفية تحديد الحالة المرتبطة بـ "كوفيد-19"، على وجه التحديد.

وسواء كان ذلك الشعور بالخدش الذي يمكن أن يساعده فقط الغسل، أو الألم الكامل، فإن التهاب الحلق هو علامة تحذير شائعة للإصابة بالعدوى المختلفة. ويمكن أيضا الإعلان عن "كوفيد" من خلال هذه الأعراض "المبكرة".

وبعد فترة طويلة من الضغط على NHS، أضافت الخدمة الصحية تسعة أعراض لـ "كوفيد" إلى قائمتها، بما في ذلك التهاب الحلق.

وفي حين أن الأعراض الرئيسية الوحيدة التي تعرفت عليها هيئة الخدمات الصحية الوطنية

لفترة من الوقت كانت الحمى والسعال وتغير الذوق والشم، حذر تطبيق ZOE COVID Symptom Study من مؤشرات أخرى لفترة طويلة.

ويتسجيل البيانات من ملايين المستخدمين، أظهر ZOE أن التهاب الحلق يمثل علامة "مبكرة" على الفيروس. ويشاركون أن هذه الأعراض تبدو "شائعة" لدى الأطفال والبالغين حتى سن 65 عاما. ونظرا لأن التهاب الحلق يعتبر من العلامات المبكرة لـ "كوفيد"، فقد تظهر هذه العلامة في بداية الإصابة. وتظهر "عادة" في الأسبوع الأول من المرض ويمكن أن يتحسن "بسرعة كبيرة".

وقالت ZOE: "إن أسوأ شعور يظهر في اليوم

## أسرار إطالة العمر وإبطاء الشيخوخة على مستوى الخلية

تؤدي الشيخوخة إلى ظهور تيلوميرات أقصر، وهي أجزاء من الحمض النووي توجد في نهاية الكروموسومات. وتزيد التيلوميرات الأقصر من احتمالية الإصابة بالمرض. ومع ذلك، فإن خيارات نمط الحياة يمكن أن تعزز إنتاج انزيم قد يجعل التيلوميرات أطول، وفقا لموقع WebMD. ويتمثل أحد "أسرار" طول العمر على المستوى الخلوي في الالتزام بنظام غذائي متوسطي. ويأتي نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي غنيا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون والأسماك. ويمكن أن يؤدي الالتزام بمثل هذا النظام الغذائي إلى "إعاقة خطيرة لفرص إصابتك بمتلازمة التمثيل الغذائي".

وأوضح الخبراء في NHS أن متلازمة التمثيل الغذائي تصف مزيجا من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة.

وأوضحت الهيئة الصحية: "إنه يعرضك لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وغيرها من الحالات التي تؤثر على الأوعية الدموية". وتتمثل إحدى الطرق الرئيسية لعكس متلازمة التمثيل الغذائي في تناول "نظام غذائي صحي ومتوازن"، مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، وسيساعد اتباع مثل هذا النظام الغذائي في الحفاظ على مستويات ضغط الدم والكوليسترول والسكر في الدم تحت السيطرة. وهناك إجراء رئيسي آخر لعكس متلازمة التمثيل الغذائي، وإطالة العمر، يتمثل في إنقاص الوزن الزائد.

"نظام غذائي مضاد للشيخوخة" .. فواكه وخضروات يمكن تناولها "لدرء علامات الشيخوخة" "

وأضافت WebMD أن إنقاص الوزن يمكن أن يحمي من أمراض القلب وغيرها من الحالات التي قد "تستغرق سنوات من حياتك". وأدرجت NHS العوامل الأخرى التي يمكن أن تساعد في عكس أو منع متلازمة الأيض التي تقصر الحياة. وتشمل عوامل تعزيز الحياة هذه، عدم التدخين والإقلاع عن الكحول وممارسة الرياضة بانتظام.

ويقلل النشاط البدني المنتظم من مخاطر:

- مرض القلب.
- السكتة الدماغية.
- داء السكري.
- السرطان.
- الكآبة.

ويوجد "سر" آخر لطول العمر، هو إعطاء الأولوية للنوم الجيد، والذي يمكن أن يقلل من مخاطر السمنة ومرض السكري. وتنص NHS على أن البالغين يحتاجون إلى ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة.

- أسرار طول العمر

- حمية البحر الأبيض المتوسط.
- فقدان الوزن الزائد.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- امتنع عن التدخين.
- التقليل من استهلاك الكحول.
- النوم الجيد.



الراقصة ماكسيم توماس من أوبرا باريس، وهي راقصة معاقة على كرسياها المتحرك ترقص مع غلاديس

فوجيا خلال بروفة باليه «الممر» في باريس. ا ف ب

## قرأت لك

عصير الطماطم

أعلن علماء جامعة طوكيو الطبية، أن عصير الطماطم يمكنه تخفيض مستوى ضغط الدم والكوليسترول لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وتشير مجلة Food Science and Nutrition، إلى أن الخبراء اختاروا 481 متطوعا، كان



عليهم خلال سنة تناول عصير الطماطم الخالي من الملح بكميات غير محدودة، وكان كل متطوع خلال هذه الفترة، يسجل في دفتر خاص كافة التغيرات الطفيفة لحالته الصحية.

وبعد انتهاء مدة التجربة، قارن الباحثون مؤشرات جميع المشتركين فيها واكتشفوا، أن معظم المشتركين المعرضين لارتفاع ضغط الدم أو يعانون منه انخفض عندهم مؤشر الخطر بنسبة 3%.

ويحذر الخبراء، من أن لعصير الطماطم المملح، تأثير معاكس "سليبي" بسبب ارتفاع نسبة الصوديوم فيه، لذلك ينصحون بتناول عصير الطماطم من دون أي إضافات.

## سؤال وجواب

- من هن بنات الفكر وبنات الليل؟

بنات الفكر الأراء وبنات الليل الأحلام

- ما معنى كلمة الأخطل؟

الأخطل هو طويل الأذنين.

- ماذا نقصد بالاعراب؟

اعطاء الكلمة حقها من الرفع والنصب والجر

- ماذا نقصد بكلمة بشت؟ وما أصلها؟

فارسي وتعني غطاء الظهر

- ما معنى كلمة عصامي؟

الذي يبني نفسه بنفسه

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن قمر السوفيتي، هو أول الأقمار الصناعية التي تم إطلاقها في العالم.
- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديلو . وهو حيوان جنوب أميركي يشبه القنفذ . تحمل وتلد دائما 4 أجنة من الجنس نفسه ، أي أنهم يكونون جميعا إما ذكورا وإما إناثا.
- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة (درب التبانة) - التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءا منها - ومجرة (اندرو ميذا) المتعلقة ستصادمان بعد نحو ملياري سنة.
- قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها.
- السرعة القصوى للغيار الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريبا.
- كتفتت بحوث مخبرية عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيرا بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.

## قصة صياد السمك

قام العم مسعود من نومه قبل طلوع الشمس فصلى الفجر وأكل لقيمات بسيطة وشرب كوب الشاي الأسود ثم خطا أولى خطواته نحو باب كوخه الصغير وهو يقول: بسم الله.. توكلنا على الله الرزاق مقسم الأرزاق. ومشى يرتل بعض آيات الذكر الحكيم حتى وصل إلى مكانه المعتاد الذي يحبه على الشاطئ وجلس ليقتي بسنارته البسيطة إلى الماء وينتظر فرح الله حتى مرت دقائق ودقائق وبدأت السنارة تهتز وحس بثقلها وقال: ما شاء الله انها سمكة كبيرة، احس بذلك، ومرت دقائق قبل ان يستطیع سحبها ووضعها في عربة خشبية صغيرة يجرها وراءه يحمل فيها اسماكها.

وهكذا تكرر الوضع معه كل بضعة دقائق تهتز السنارة لتخبره بوجود سمكة ليسحبها ويجدها كبيرة وكأنها تقارله بحب وترسل له قبلاتها مع تلك الاسماك . وبعد ان مر وقت كاف وامتلأت عربته بالخير الوفير ورزق يكفيه، قام وحمد الله وجمع اغراضه وعاد في طريقه إلى السوق، فباع ما معه وكسب كثيرا واشترى طلبات بيته واولاده وعاد ماشيا لبيته يرتل آيات من القرآن الكريم حمدا وشكرا لله ، فوجد في طريقه جاره الغني عبد الله وهو يقف في يده مبلغ كبير كسبه في ذلك اليوم لأنه صاحب مركب.

فاخذ يراقبه وهو يدفع للمال اجورهم ثم يدفع للميكانيكي الذي يصلح له المركب ويدفع ضرائب الحكومة ويدفع... أه انه دفع كثيرا.. ما هذا! لم يتبق معه غير مبلغ بسيط.. ربما يملك الحاج مسعود في يده الآن اكثر منه بقليل.. سبحانك يا رزاق يا موزع الأرزاق لو كان عندي مركب كهذه لندت نقودي على كل هؤلاء ولم يبق معي ما أردته ان يكون لي حقا.. إن كل حي في هذه الدنيا يأخذ نصيبه والحمد لله.. وضم سنارته لصدوره وكأنه يتمنى من الله ان يبقيا له فهي مركبه الذي يعتمد عليه في رزقه ورزق عياله.

## مساحة للتلوين

