

ص 22

فريق طبي بمستشفى مدينة زايد
ينجح في إنقاذ حياة مريض يعاني
من التهاب نخري شديد نادر



ص 35

ألين لحدو:
الفن ملعب واسع جداً،
ومجالاته متنوعة



الذهاب في نزهات يمكن أن يمنع
ص 23 الموت المبكر الناجم عن قلة النوم!

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

هاتف غوغل الجديد... مزايا ثورية وبطارية مفاجأة

كشف عملاق محركات البحث في الإنترنت "غوغل" عن هاتفه الجديد "بيكسل 5" الذي يتوافق مع تقنية الجيل الخامس جي 5. ويبلغ سعر الهاتف الجديد نحو 449 دولاراً أميركياً، أي أقل بنحو 50 دولاراً من سعر النسخة السابقة "4" إليه. ويستعمل هاتف "غوغل" الجديد المعالج كوالكوم سناب دراغون 765 المعروف بسرعة معالجته وتفيره للطاقة، ويستخدم في الأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد. وتبلغ طاقة بطارية الهاتف الجديد من "غوغل" 4680 مللي أمبير، وهذا يعني أن البطارية كبيرة نوعاً ما.

أما حجم الشاشة فيصل إلى 6.34 إنش، أي أنها أكبر قليلاً من النسخة السابقة ذات الشاشة 6.2 إنش. والشاشة مزودة بطبقة مقاومة للماء والغبار، مع شهادة "أي بي 67" التي تعني أن الهاتف قادر على مقاومة الماء لعق وزمن معينين.

ولا يوجد تغيير على الذاكرة العشوائية وذاكرة الجهاز الدائمة، إذ استخدم "غوغل" نفس الأحجام في النسخة السابقة، فالذاكرة العشوائية تبلغ 6 غيغا بايت، والذاكرة الدائمة تصل إلى 128 غيغابايت، ويقول موقع "ذا فيرج" التقني إنه اطلع على نسخة من هاتف "غوغل" الجديد، ليخلص إلى أن التطبيقات كانت تفتح بسرعة ولم يلاحظ أي تأخيرات تذكر.

توقيف صيدلي باع بطاقات التلقيح عبر الإنترنت

أوقفت السلطات الأميركية صيدلانياً في شيكاغو لبيع عبر إي باي "عشرات البطاقات الرسمية التي تثبت تلقي أصحابها اللقاح المضاد لفيروس كورونا، على ما أعلنت وزارة العدل.

وأشارت الوزارة إلى أن تونغتاغ جاو باع 125 بطاقة لتلقيح صادرة عن مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها (سي دي سي)، وهي الهيئة الصحية الفدرالية الرئيسية في البلاد، في مقابل عشرة دولارات للبطاقة الواحدة. وترتدي هذه البطاقات أسمية كبيرة حالياً إذ إن عدداً متزايداً من المتاجر ومراكز العمل والأحداث العامة تشترط إبراز الموظفين أو الزبائن وثائق تثبت تلقيحهم اللقاح للسماح لهم بالدخول.



سيلان اللعاب في فترة الحمل... متى يبدأ؟

الإصابة بحالة عصبية أو اضطراب في النوم أو حالة صحية أخرى. وقد يسيل لعابك أكثر بعد الإصابة ببعض الأمراض، مثل السكتة الدماغية أو نتيجة للشلل الدماغي أو التصلب المتعدد. "سيدتي، نت" يطالعك على أسباب سيلان اللعاب عند النوم، بحسب ما ذكر موقع Health Line الطبي. 1- وضعية النوم وهي السبب الأكثر شيوعاً لسيلان اللعاب أثناء النوم، غالباً ما يؤدي الوضع الذي تنام فيه إلى تجمع سيلان اللعاب داخل الفم.

ومن المرجح أن يسيل لعاب الأشخاص الذين ينامون على جانبهم أو على بطنهم عند النوم، خاصة إذا كانوا يميلون إلى التنفس من خلال الفم، أو إذا كانت لديهم ممرات ضيقة في الجيوب الأنفية، حيث يمكن أن يبدأ اللعاب التراكم في الأنزلق من الشفتين عند فتحهما للتنفس.

2- الجيوب الأنفية المسدودة إذا كنت تعاني من احتقان الأنف بسبب نزلة برد أو عدوى، أو تعاني من انسداد أو التهاب في الجيوب الأنفية، أو لديك جيوب أنفية أصيب من الآخرين، فقد تواجه مشكلة سيلان اللعاب عند النوم.

وتجعلك الجيوب الأنفية المسدودة أو المتهبة أكثر عرضة للتنفس من خلال فمك أثناء نومك، ويؤدي التنفس من

اللعاب عند بعضهن. استشارية النساء والولادة والمسالك البولية النسائية في العيادة الأولى بجدة الدكتورة سناء تواتي، تحدثت عن هذا الموضوع: بينت تواتي أن الغدد اللعابية تفرز ما يعادل من واحد إلى واحد ونصف لتر يومياً دون أن يشعر الشخص بذلك لأنه اعتاد على ابتلاع لعابه لا إرادياً، مشيرة إلى أنه أثناء الحمل يبدأ اللعاب الزائد في الظهور لدى بعض السيدات خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، وأحياناً خلال الأشهر الأخيرة، وفي بعض الحالات طوال فترة الحمل، حيث تصل كمية اللعاب في فترة الحمل إلى 2 لتر في اليوم أو أكثر. • العوامل التي قد تؤدي إلى زيادة إفراز اللعاب عند المرأة الحامل،

1. التغيير المستمر والشعور بالغثيان. 2. التغييرات الهرمونية في الجسم التي تزيد من إفراز الغدد اللعابية. 3. ارتجاع حموضة المعدة المريء "الحرقان". 4. التهاب الأسنان واللثة، وحساسية وتهيج الأنف أو التهاب اللوزتين. 5- التدخين وبعض الأدوية الطبية، كما يسبب القلق والإرهاق وتناول بعض الأطعمة الغنية بالنشا إفراطاً في إفراز اللعاب.

• علاج زيادة إفراز اللعاب في فترة الحمل: 1. اعثني بتنظيف أسنانك واستخدامي مسواك للفم أمناً أثناء الحمل. 2. تناولي كميات صغيرة من الأكل على فترات متقاربة وتجنبني الإكثار من النشويات أو الأكل في الليل قبل النوم. 3. مصي الليمون أو الحلويات الخالية من السكر والملحجات. 4. اشربي الماء بكميات صغيرة وبشكل منتظم. لتجنب الجفاف. 5. حافظي على الهدوء، ومارسي أنشطة تسترخين فيها وتبعدين عن التوتر.

أسباب سيلان اللعاب عند النوم رغم أن سيلان اللعاب أثناء النوم يعد أمراً شائعاً، إلا أن سيلان اللعاب في بعض الأحيان قد يكون أحد أعراض

يتعرض جسم المرأة الحامل لاضطرابات متعددة أثناء فترة الحمل خاصة في الهرمونات، مما يتسبب في عدة تغيرات كزيادة إفراز

اللعاب عند بعضهن. استشارية النساء والولادة والمسالك البولية النسائية في العيادة الأولى بجدة الدكتورة سناء تواتي، تحدثت عن هذا الموضوع:

بينت تواتي أن الغدد اللعابية تفرز ما يعادل من واحد إلى واحد ونصف لتر يومياً دون أن يشعر الشخص بذلك لأنه اعتاد على ابتلاع لعابه لا إرادياً، مشيرة إلى أنه أثناء الحمل يبدأ اللعاب الزائد في الظهور لدى بعض السيدات خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، وأحياناً خلال الأشهر الأخيرة، وفي بعض الحالات طوال فترة الحمل، حيث تصل كمية اللعاب في فترة الحمل إلى

2 لتر في اليوم أو أكثر. • العوامل التي قد تؤدي إلى زيادة إفراز اللعاب عند المرأة الحامل،

وأضافت أن البعض لا يمكنه حمل الفركتوز حتى عند تناول كميات صغيرة من الفاكهة، حيث لا يهضم جزء كبير من الفركتوز فيستقر في المعدة ويتخمر مسبباً تكون الغازات، ما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والغثيان، والغص، وأصوات البطن العالية.

ويمكن التحقق من الإصابة برفض الفركتوز باختبارات التنفس، وعند التحقق من الإصابة على المريض تعديل نظامه الغذائي، بالاستغناء عن عصائر الفواكه، وتناول الفواكه بكميات صغيرة بعد الوجبة الرئيسية أو مع الزبادي.

التنويم المغناطيسي... علاج جديد للقولون العصبي

التنويم المغناطيسي أحد أحدث طرق علاج متلازمة القولون العصبي، وتساعد هذه الطريقة الحديثة في تخفيف متاعب الانتفاخ المستمر، وتقلصات البطن، والإمساك المزعج. وأوضحته الرابطة الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي، وأمراض الأض، أن متلازمة القولون العصبي غالباً ما ترجع إلى الأعباء النفسية، حيث تلعب الخلايا العصبية في جدار الأمعاء دوراً محورياً في الإصابة بها، بسبب وجود خلل فيما يعرف بـ"محور المخ والأمعاء".

وأضافت الرابطة أن التنويم المغناطيسي أثبت فعاليته في السيطرة على متلازمة القولون العصبي، موضحة أنها تعتمد على برامج صوتية يمكن للمريض تشغيلها بنفسه في منزله، بعد المعالج النفسي كيفية استخدامها.

ولهذا الغرض، يختار المريض مكاناً هادئاً، ثم يستلقي مع وضع الرأس على وسادة، ثم يشغل البرنامج الصوتي ويسمّع إليه ويتبع التعليمات. ويفضل التأمل وتمارين التنفس الهادئة يدخل المريض في هدوء واسترخاء عميق، الأمر الذي يعمل على تهدئة القولون. ومن الأفضل أن تكون الجلسة قبل الذهاب إلى الفراش.

أشلاء بشرية في عدة هبوط طائرة

أعلن الجيش الأميركي أمس الأول الثلاثاء أنه عثر على "أشلاء بشرية" في عدة هبوط طائرة النقل العسكرية التي حاول مئات الأفغان المذعورين التعلق بها أثناء إقلاعها من مطار كابول أول أمس الاثنين.

وقال سلاح الجو الأميركي في بيان إنه سيراجع كل مقاطع الفيديو المتداولة على وسائل التواصل الاجتماعي لطائرة النقل العسكرية "سي-17" التي طاردها مئات الأشخاص أثناء إقلاعها من مدرج مطار كابول وقد حاول بعضهم بطريقة جنونية التثبيت بجوانبها أو بعجلاتها. وأظهر مقطع فيديو آخر الطائرة نفسها وهي تحلق فوق كابول قبل أن يسقط منها ما بدا أنه شخصان. ونقل البيان عن المتحدث باسم سلاح الجو أن ستيفانك قولها إنه بالإضافة إلى مقاطع الفيديو التي تم تحميلها على مواقع التواصل الاجتماعي والتقارير الصحافية التي أفادت بسقوط أشخاص من الطائرة بعيد إقلاعها، فقد تم العثور على أشلاء بشرية في عدة هبوط الطائرة عندما حطت في قاعدة "العديد" الجوية في قطر.

أشلاء بشرية في عدة هبوط طائرة

أعلن الجيش الأميركي أمس الأول الثلاثاء أنه عثر على "أشلاء بشرية" في عدة هبوط طائرة النقل العسكرية التي حاول مئات الأفغان المذعورين التعلق بها أثناء إقلاعها من مطار كابول أول أمس الاثنين.

وقال سلاح الجو الأميركي في بيان إنه سيراجع كل مقاطع الفيديو المتداولة على وسائل التواصل الاجتماعي لطائرة النقل العسكرية "سي-17" التي طاردها مئات الأشخاص أثناء إقلاعها من مدرج مطار كابول وقد حاول بعضهم بطريقة جنونية التثبيت بجوانبها أو بعجلاتها. وأظهر مقطع فيديو آخر الطائرة نفسها وهي تحلق فوق كابول قبل أن يسقط منها ما بدا أنه شخصان. ونقل البيان عن المتحدث باسم سلاح الجو أن ستيفانك قولها إنه بالإضافة إلى مقاطع الفيديو التي تم تحميلها على مواقع التواصل الاجتماعي والتقارير الصحافية التي أفادت بسقوط أشخاص من الطائرة بعيد إقلاعها، فقد تم العثور على أشلاء بشرية في عدة هبوط الطائرة عندما حطت في قاعدة "العديد" الجوية في قطر.

التلوث المعدني... أصاب البشر منذ 12 ألف عام

حذرت دراسة حديثة من أن الأجهزة الرقمية ومصادر الطاقة الخضراء، بما في ذلك الأنواع الشمسية، قد تزيد من عبء "التلوث المعدني" على صحة الإنسان، وذلك في معرض دراسة العلماء لآثار التلوث في جسم الإنسان على مدار التاريخ.

وذكرت الدراسة أن المعادن السامة مثل الرصاص، تعتبر من المكونات الرئيسية في التكنولوجيا التي يستخدمها الناس بانتظام في جميع أنحاء العالم، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن "التعرض الضار للرصاص ليس بالأمر الجديد، ذلك أن البشر يمتصون هذه المعادن في أجسامهم منذ آلاف السنين".

واكتشف باحثون في إسرائيل وجود تلوث بالرصاص في عظام البشر منذ 12 ألف عام، محذرين من أن التكنولوجيا الحديثة قد تزيد المشكلة سوءاً. وقام فريق من الجامعة العبرية في القدس بفحص الرفات البشرية بمقبرة في إيطاليا ظلت مستخدمة حتى القرن السابع عشر.

ومن شظايا 130 شخصاً في الموقع في روما، حلل الباحثون تركيبة المواد الكيميائية بعظام كل شخص. كشفت النتائج التي توصلوا إليها أن "مستويات التلوث بالرصاص في عظام الإنسان تعكس عن كثب المعدلات التاريخية لإنتاج الرصاص في جميع أنحاء العالم على مر القرون".

احذروا... هذه الأطعمة مرتبطة بزيادة الوزن

هناك العديد من الأسباب التي تجعل بوفيهات الطعام المفتوحة "أوبن بوفيه" شائعة جداً، فهي تجمع بين مجموعة متنوعة من الأطعمة الشهية التي لا تقاوم والتي يمكنك تعبئة طبقك بها لعدة جولات، لكن ما تختاره يمكن أن يتسبب بزيادة وزنك.

فقد قام باحثون بمتابعة 82 شاباً لا يعانون من زيادة الوزن وسجلوا ما اختاروه في البوفيه، ثم تابعهم بعد عام، ووجدوا أن أولئك الذين اختاروا الأطعمة التي تعتبر "مفرطة النضج" كانوا أكثر عرضة بشكل ملحوظ لزيادة نسبة الدهون في الجسم وزيادة الوزن مقارنة بأولئك الذين اختاروا الأطعمة الصحية.

وتحتوي الأطعمة شديدة النضج hyperpalatable على كميات عالية من السرعات الحرارية والكربوهيدرات البسيطة والسكريات المضافة والدهون بالإضافة إلى الصوديوم وكمية قليلة من الألياف، وفقاً لدراسة جديدة في مجلة Appetite.

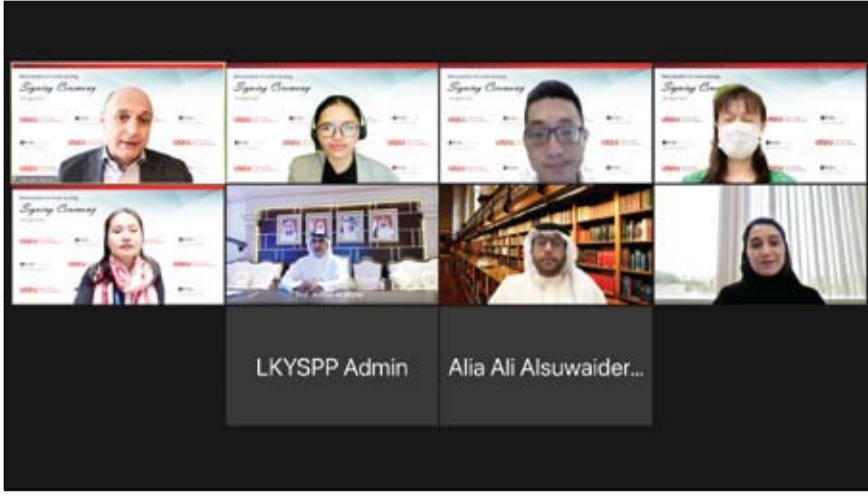
من جانبها، أوضحت المؤلفة الرئيسية للدراسة تيرا فازينو أنه عادة ما يتم هضم هذه الأطعمة بسرعة كبيرة، مشيرة إلى أن هذا السبب يمكن أن يسهل تناول وجبة دسمة دون الشعور بالشبع لأن الجسم يستغرق وقتاً أطول لإرسال إشارات الامتلاء إلى الدماغ.



تعاون علمي بين مركز جامعة الإمارات للسياسة العامة والقيادة وكلية لي كيوان يو للسياسة العامة في الجامعة الوطنية بسنغافورة

المواضيع الهامة والتي تساهم في تعزيز السمعة العالمية لجامعة الإمارات وجعلها مركزاً هاماً في نقل وبناء المعرفة حيث أن التعاون يهدف إلى تحديد الفرص المتاحة لتبادل أعضاء هيئة التدريس والباحثين بين الجامعة وكلية لي كيوان يو للسياسة العامة، كما يهدف هذا التعاون الدولي إلى تنظيم وعقد البرامج التنفيذية التي تناسب وتوائم سوق منطقة الخليج العربي بالإضافة إلى تنظيم البرامج التنفيذية المشتركة بين الإمارات وسنغافورة. كما ويساهم في تنظيم الفعاليات المشتركة.

وأوضح الأستاذ المشارك فرانسيسكو مانسيني - وكيل كلية لي كيوان يو للسياسة العامة للتعليم التنفيذي في الجامعة الوطنية بسنغافورة قائلاً: "بأن التعليم التنفيذي بكلية لي كيوان يو للسياسة العامة سعيد بهذا التعاون مع جامعة الإمارات العربية المتحدة، وننتقل للعمل لتعزيز العلاقة بين المؤسسات من خلال برامج التعليم والأنشطة الأكاديمية المشتركة".



وتتطلع جامعة الإمارات للاستفادة من هذا التعاون في دعم التوجهات الاستراتيجية الوطنية. وأكد النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة بأن هذا التعاون يسعى إلى بناء المهارات الوطنية في

والقيادة إقليمياً ودولياً، حيث تعتبر كلية لي كيوان يو من كبرى وأعرق الكليات الجامعية المتخصصة في السياسة العامة في آسيا، والذي بدوره سيساعد في تعزيز دور المركز العلمي ورؤيته في الريادة والتميز.

•• العين - الفجر

في إطار جهود جامعة الإمارات العربية المتحدة في دعم القطاعات الحيوية والتوجهات الاستراتيجية، يقوم مركز جامعة الإمارات للسياسة العامة والقيادة بالجامعة بتعاون علمي ويحيي مع كلية لي كيوان يو للسياسة العامة في الجامعة الوطنية بسنغافورة والذي يأتي ضمن استراتيجية الجامعة والمركز في بناء شبكة علمية تساهم في دعم المخرجات التعليمية والبحثية في مجالات السياسة العامة والقيادة والتي تعمل الجامعة على دعمه بالمكتبات العلمية والفنية ليصبح أحد المراكز العلمية والبحثية الهامة في المنطقة. ويأتي هذا التعاون ضمن توأمة التعاون ما بين المركز والكلية وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة بأن الجامعة تعمل على التأكيد على التعاون الدولي مع المراكز البحثية المرموقة في التوجهات الوطنية مما يعزز من مكانة مركز جامعة الإمارات للسياسة العامة

منوعات الفكر



تجربة معزة لعشاق السوق العالم في القرية العالمية وعروض جديدة للنافورة النارية

•• دبي - الفجر

كشفت القرية العالمية، أحد أكبر المتزهات الثقافية في العالم والوجهة العالمية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة، الستار عن التحسينات التي سيدها "السوق العالم" الشهير مع بداية موسمها السادس والعشرين. ويعتبر السوق العالم وجهة مفضلة لعشاق تذوق المأكولات منذ تأسيسه في 2018. يقدم لهم قائمة متنوعة من الوجبات والنكهات الآسيوية الغنية. وسيمكن الضيوف من الاستمتاع بزيارة السوق العالم في موقعه الجديد مع مساحة أكبر وخلفية رائعة لنافورة القرية العالمية الشهيرة، التي ستشهد بدورها عروض نارية جديدة ومسرح مميز للعروض الترفيهية الحية.

وقال مهدي إسحاق، مدير أول - علاقات الضيوف في القرية العالمية: "نسعى دائماً في القرية العالمية إلى تقديم تجارب جديدة وفريدة لضيوفنا في كل موسم. وبعد تألق السوق العالم خلال المواسم السابقة في الموقع الأساسي، ليدعو وجهة مفضلة لضيوفنا من عشاق التلذذ بالنكهات العالمية، يسعدنا الإعلان عن موقعه الجديد في قلب القرية العالمية ليستمتع الضيوف بمساحة أكبر وتجارب جديدة رائعة. كما حرصنا أيضاً على تعزيز تجربة النافورة الرافعة في بحيرة القرية العالمية لتضم عرض ناري مميز ومسرح جديد لتقديم أروع العروض الترفيهية. ويعتبر هذا الإعلان أحدث الإضافات على القائمة الكبيرة من التجارب الجديدة والتحسينات على البنية التحتية التي يعمل الفريق عليها للانطلاق بالموسم السادس والعشرين في أكتوبر المقبل.

وسيمت نقل "السوق العالم" إلى موقعه الجديد على ضفاف البحيرة المتمركزة في قلب القرية العالمية، والتي ستشهد أيضاً عروضاً نارية جديدة وإضافة مجسم لتئين عملاق يضم مسرح متميز لتقديم عروض ترفيهية حية وذكريات لا تنسى للضيوف. وستوفر في الموقع مقاعد أكثر عبر مساحة أكبر لتعزيز راحة الضيوف الحاضرين في المكان. والاستمتاع بوجباتهم المفضلة، مع مشاهدة باقة من العروض المائية والنارية والترفيهية في البحيرة.

من المقرر أن ينطلق الموسم الجديد يوم الثلاثاء 26 أكتوبر 2021، حيث ترحب القرية العالمية بضيوفها لمدة 167 يوماً في عالم من الروائع. وسيتمكن الضيوف والعائلات من الاطلاع على العديد من المفاتيح والوجهات الجديدة التي سيتم الإعلان عنها خلال الأسابيع المقبلة.



فتح باب التسجيل للكونغرس العالمي لتلازمة داوون دبي 2021

•• دبي - الفجر

يقعد الكونغرس العالمي لتلازمة داوون دبي 2021 والذي يحظى برعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي دبي عقده افتراضياً للمرة الأولى في تاريخ الكونغرس في الفترة من (18-20) نوفمبر 2021 وذلك حفاظاً على سلامة المشاركين وأمانهم في ظل الجائحة.

صرحت بذلك الدكتورة منال جعور رئيس الكونغرس رئيس الكونغرس ورئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لتلازمة داوون والتي أودت قائلة: تنخر جمعية الإمارات لتلازمة داوون باستضافة الدورة الرابعة عشر من الكونغرس العالمي لتلازمة داوون لأول (WDSO 2021) والذي يقام بشكل افتراضي لأول مرة.

وأردفت قائلة: هذه دعوة مفتوحة ورحب بكافة المهتمين من أطباء وخبراء ومختصين وأسر ومناصري لتبادل المعرفة والمشاركة بتقديم الملاحظات أو التسجيل للحضور لمعرفة أهم المستجدات والممارسات والأبحاث وقصص النجاح المهمة والإنجازات في المجالات التالية: الأبحاث، أفضل الممارسات، القوانين والسياسات، القصص الواقعية الملهمة والمواهب والأداء، حيث يوفر الكونغرس فرصة استثنائية وحقيقية للتواصل والتفاعل على مستوى العالم وبشكل آمن.

وأكدت جعور أن العمل جار على قدم وساق وأن اللجنة الوطنية المنظمة ملتزمة بجعل الكونغرس تجربة ثرية وملهمة لجميع المشاركين من خلال عرض كل ما هو جديد في مجال أصحاب الهمم من ذوي متلازمة داوون لتمكينهم ودمجهم واستشراف مستقبلهم وبما يعكس المكانة الفريدة التي وصلت إليها الدولة في هذا المجال.

ومن الجدير بالذكر أن الكونغرس العالمي لتلازمة داوون يقام للمرة الأولى في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، في ظاهرة عالمية تجمع الخبراء والمختصين والباحثين ذوي متلازمة داوون وأسراهم، لمناقشة أهم وأحدث التطورات والأبحاث خلال الثلاث سنوات الأخيرة في المجالات الرئيسية ذات الصلة بذوي متلازمة داوون وفق أعلى المعايير العالمية لأصحاب الهمم والتي تشمل الصحة، التعليم، التوظيف، المستوى المعيشي، اللائق، الحماية الاجتماعية، الاعتراف القانوني، المشاركة في الحياة العامة والحياة المستقلة بالإضافة إلى الدمج المجتمعي والثقافي والمشاركات الرياضية وغيرها.

يركز على آليات التفاعل مع العملاء وإدارة المخازن ودعم الزبائن

أبوظبي التقني ي دشّن الدورة الـ 19 من «نعم للعمل» في أبوظبي والعين

•• أبوظبي - الفجر



دشن مركز أبوظبي للتدريب والتقني المهني، الدورة التاسعة عشرة من البرنامج الوطني الناجح والتميز "نعم للعمل" الذي تستمر فعالياته حتى 26 أغسطس الجاري، في أبوظبي، والعين، بمشاركة مجموعة من الطلبة المواطنين والمواطنات، لتحقيق عدد أهداف استراتيجية هامة منها تنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة لإعداد أجيال المستقبل القائلين على التنوع الاقتصادي القومي في القطاع الحكومي والقطاع الخاص على حد سواء؛ من خلال تمكين شباب وفتيات الإمارات، ممن تتراوح أعمارهم ما بين 18-24 عاماً؛ من المهارات التخصصية التي تمكنهم من إدارة وتفعيل سوق العمل في القطاع الخاص بكل جدارة وثقة، منها اكتساب الخبرات والمهارات الخاصة بأحدث آليات التفاعل مع العملاء، وتطبيق ممارسات الصحة والسلامة في بيئة العمل بقطاع تجارة التجزئة، وإدارة المخازن، ودعم الموظفين والزبائن في القطاع الخاص وذلك بالتعاون مع كبرى المجموعات والمؤسسات التجارية الرائدة بالدولة.



وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتدريب والتقني المهني أن الدورة الجديدة من البرنامج تقدم فعلياً وليس عن بعد في أبوظبي والعين وسط إجراءات صحية إحترازية متكاملة، وبمشاركة نخبة مختارة من شباب وفتيات الوطن الذين حصلوا جميعاً على جرتى اللقاح للوقاية من وباء كوفيد 19. لافتاً إلى أن "نعم للعمل" من البرامج التي تركز عليها استراتيجية "أبوظبي التقني" لتمكين أبناء الإمارات من سوق العمل في القطاع الخاص الذي يشكّل أهمية إقتصادية ومجتمعية كبرى، حيث يعمل البرنامج على إستقطاب المواطنين الراغبين في العمل بمجالات جديدة ومتنوعة تتوافق مع ميولهم وتوجهاتهم وقطاعات سوق العمل؛ المطلوبة في المستقبل القريب والبعيد، وهي القطاعات والمهن والوظائف التي تشهد نجاحات كبيرة في الحاضر والمستقبل، ومن ثم يتم تدريب وتشغيل المواطنين عليها خلال الإجازات المدرسية بنظام الدوام الجزئي، لإكسابهم المهارات التخصصية المشار إليها والتي تتوافق مع متطلبات رؤية أبوظبي 2030 والخطة الاستراتيجية للدولة والتي من بينها مئوية الإمارات 2071.



وأوضح سعادة الدكتور مبارك الشامسي أن البرنامج يتضمن أربعة مستويات متدرجة يحصل المواطنون أو المواطنات عليها معتمد من المركز الوطني

بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني

برعاية محمد بن حم... فريق عونك ياوطن يوزع 1000 حقيبة صحية على العمال في مدينة العين



تتضافر فيه جهود الجميع لتحقيق النتائج المجتمعية المنشودة.

وأعرب الشيخ محمد بن حم عن شكره وتقديره لمختلف الشركاء من المؤسسات الحكومية والجهات الخاصة التي قدمت مختلف أشكال الدعم والتعاون في سبيل إنجاح مبادرات المسؤولية المجتمعية، ودعا الجميع إلى مواصلة الدعم الذي يعبر عن الشراكة البناءة التي تجسد القيم المجتمعية الأصيلة، وغاياتها الإنسانية النبيلة في الارتقاء بالمجتمع وترسيخ ثقافة التطوع.

ومن جانبها قالت سلام القاسم منسق فريق عونك ياوطن التطوعي، إن هذه الحملة أقيمت تحت عنوان "صيفنا الخير" وشملت أكثر من 1000 حقيبة صحية على العمال في مدينة العين على مدار 3 أيام تم خلالها توزيع حقائب صحية تحتوي على مستلزمات تخفف من حرارة الصيف، على العاملين تحت أشعة الشمس في هذه الأيام الحارة، حيث نشعرهم بالاهتمام ورسم البهجة على وجوههم، نظم المبادرة أكثر من 50 من التطوعين والمتطوعات.

•• العين - الفجر

برعاية الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العمري رئيس فريق عونك ياوطن التطوعي، وبمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني نظم فريق عونك يا وطن مبادرة "صيفنا خير" لتوزيع أكثر من 1000 حقيبة صحية تحتوي على مستلزمات تخفف من حرارة الصيف على فئة العمال العاملين تحت حرارة الشمس في مدينة العين.

وقال بن حم، تأتي المبادرة في إطار حرص فريق عونك ياوطن على سلامة العاملين والتزامه بدعم مختلف الجهود، لتوفير بيئة عمل صحية وأمنة للعمال، وتجنبيهم ما قد يسبب مخاطر صحية، وفق قواعد السلامة والصحة المهنية.

وأضاف بن حم يهدف فريق عونك يا وطن من خلال إطلاقه لهدية المبادرة إلى مواصلة سلسلة مبادراته ومشارعيه المجتمعية السابقة لتعزيز روح التكاتف والتعاون بين أفراد المجتمع ومؤسساته فضلاً عن ترسيخ ثقافة التكافل المجتمعي كأسلوب فعال

فريق طبي بمستشفى مدينة زايد ينجح في إنقاذ حياة مريض يعاني من التهاب نخري شديد نادر

•• أبوظبي - الفجر

حالتة. ومن جانبها قالت الدكتورة مريم راشد المحبري، نائب مدير دائرة الشؤون الطبية إن الفريق الطبي في مستشفى مدينة زايد قرر إجراء فتح وتنضير للعضلات الصدرية والبطنية واستئصال الأنسجة المتوترة على يد فريق الجراحة العامة، بالإضافة لتنضير واستئصال الأنسجة المتوترة من منطقة الصنف على يد فريق جراحة المسالك البولية.

وأضافت أنه تم نقل المريض إلى قسم العناية المركزة لعلاج من القصور المتعدد في وظائف الأعضاء الناتج عن الإلتان الشديد، وأجريت له بعدها عدة جلسات لتنضير واستئصال الأنسجة المتوترة والمتوترة على الصنف على يد فريق جراحة المسالك البولية.

ومن جانبها، قال سعيد محمد المزروعى مدير مستشفى مدينة زايد إن هذه الحالة المرضية تعتبر من الحالات النادرة شديدة الخطورة، نظراً لارتفاع نسبة الوفيات فيها، ولما تتطلبه أيضاً من مهارة وكفاءة تخصصية عالية، لذا، تم تشكيل فريق طبي من المختصين للعلاج مع الحالة ومعالجتها حتى تم لها الشفاء بحمد الله.



وأوضح الدكتور فادي الحمادي، أنه بناءً على ذلك، إدخال المريض إلى قسم العناية المركزة، وتقديم المضادات الحيوية واسعة الطيف له لحين استقرار

صفاق نخري في عضلات جدار الصدر والبطن وكيس الصنف، وهي حالة انتانية شديدة وخطرة وتترافق بنسبة وفيات مرتفعة جداً

نجح فريق طبي في مستشفى مدينة زايد، أحد مستشفيات الظفرة التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، في إنقاذ حياة مريض يعاني من التهاب نخري شديد، وواسع للصفقات وعضلات جدار الصدر والبطن وكيس الصنف، وذلك بعد جراحة ناجحة شارك فيها فريق من أخصائيي الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية والتنخيد والعناية المركزة.

وقال الدكتور فادي بسام الحمادي، استشاري ورئيس قسم الجراحة العامة في مستشفى مدينة زايد، إن قسم الطوارئ في المستشفى استقبل المريض الذي كان يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة، وهبوط في الدورة الدموية، مع آلام بطنية وصدرية مبهمة، وقصور حاد في وظائف الكلى والجهاز التنفسي والدوراني (قصور أعضاء متعدد).

وأضاف أنه بعد التصوير الطبقي المحوري للصدر والبطن تبين وجود غاز في طبقات عضلات البطن وجدار الصدر، وتم تشخيص حالة المريض بالتهاب

منوعات الفكر 23



تدار الكثير من الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة من المنزل بعد أن أدى انتشار فيروس كورونا المستجد إلى فرض الحظر في أغلب دول العالم، ولكن ما زالت إدارات هذه المؤسسات والشركات تبحث عن طرق لمراقبة أداء العمل من المنزل، وذلك باستخدام برامج المراقبة والكاميرات.

المشي السريع لمدة 150 دقيقة في الأسبوع له فوائد جمّة

الذهاب في نزهات يمكن أن يمنع الموت المبكر الناجم عن قلة النوم!

المنخفضة ومجموعة النوم السيئ لديهم خطر أعلى بنسبة 57% للوفاة المبكرة لأي سبب، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بنسبة 67%.

الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية و45% زيادة خطر الوفاة من السرطان.

ومع ذلك، قال الباحثون إنه إذا استوفى الناس الحد الأدنى من إرشادات منظمة الصحة العالمية لممارسة الرياضة، فسيتم القضاء على معظم الروابط بين قلة النوم والموت.

وقال الباحثون، بمن فيهم من جامعة سيدني وكلية لندن الجامعية: "تدعم نتائجنا قيمة التخلّات لاستهداف النشاط البدني والنوم بشكل متزامن لتحسين الصحة".

ويرجى ملاحظة أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لدعم هذه النتائج، وحتى الآن لا نزال نوصي بالحصول على قسط وافر من النوم جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية المناسبة.



وعلى مدار 11 عاماً من المتابعة، توفّي 15503 أشخاص، من بينهم 4095 من (إقارية) و1595 من سرطان الرئة. ووجد الباحثون أنه بالمقارنة مع الأشخاص في مجموعة التمارين الرياضية العالية ومن بين هؤلاء، توفّي 1932 شخصاً بسبب أمراض القلب التاجية، و359 من سكتة

دماغية (نزفية)، و450 من جلطة دموية (إقارية) و1595 من سرطان الرئة. ووجد الباحثون أنه بالمقارنة مع الأشخاص في مجموعة التمارين الرياضية العالية والذين يتمتعون أيضاً بنوم صحي، فإن أولئك الذين يمارسون التمارين الرياضية



وتوصي منظمة الصحة العالمية الأشخاص بممارسة ما لا يقل عن 600 دقيقة أسبوعياً، أي ما يعادل 150 دقيقة في الأسبوع من المشي السريع أو 75 دقيقة من الجري. وفي هذه الدراسة، حلل الباحثون بيانات

وتوصي منظمة الصحة العالمية الأشخاص بممارسة ما لا يقل عن 600 دقيقة أسبوعياً، أي ما يعادل 150 دقيقة في الأسبوع من المشي السريع أو 75 دقيقة من الجري. وفي هذه الدراسة، حلل الباحثون بيانات

نعلم جميعاً أن النوم مهم جداً، وأنه من الجيد أن نحصل على المزيد منه من خلال القيلولة. ولكن بالنسبة لأولئك الذين لا يحصلون على قيلولة بعد الظهر، فقد تكون هناك طريقة لتعويضها.

وتشير دراسة جديدة إلى أن المشي السريع لمدة 150 دقيقة في الأسبوع (وليس عليك القيام بذلك دفعة واحدة) يمكن أن يقلل من خطر الموت المبكر الناجم عن قلة النوم.

ووجدت الدراسة، التي نُشرت على الإنترنت في المجلة البريطانية British Journal of Sports Medicine، أن ممارسة الرياضة وفقاً لإرشادات منظمة الصحة العالمية "قضت

على معظم الارتباطات الضارة" من قلة النوم مع خطر الموت.

بالطبع، من الأفضل أن تمارس تمارين رياضية كافية ونوماً عالي الجودة، ولكن إذا مررت ببضع ليالٍ سيئة، فإن رفع خطواتك قد تكون أمراً يستحق المحاولة.



دراسة تكشف عن ارتباط المشروبات السكرية بزيادة مخاطر الإصابة بسرطان القولون

قال باحثون إن الشباب الذين يتناولون المشروبات السكرية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون. ووجدت الدراسة، التي شملت 116500 ممرضة من 1991 إلى 2015، أنه مقارنة بالنساء اللاتي شربن أقل من 8 أونصات (نحو 236 مل) أسبوعياً من المشروبات المحلاة بالسكر، فإن أولئك اللاتي شربن مرتين أو أكثر يومياً تعرضن لخطر الإصابة بأكثر من الضعف بسرطان القولون والمستقيم المبكر.

جامعة واشنطن، وكبير مؤلفي الدراسة، بين ساو، إنه على الرغم من قلة عدد الحالات، لا تزال هناك "إشارة قوية" إلى أن تناول السكر، خاصة في وقت مبكر من الحياة، يلعب دوراً في زيادة معدلات الإصابة بسرطان القولون. هذه الدراسة، جنباً إلى جنب مع عملنا السابق الذي يربط السمنة وحالات التمثيل الغذائي بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم المبكر، تشير إلى أن مشاكل التمثيل الغذائي، مثل مقاومة الإنسولين، قد تلعب دوراً مهماً في تطور هذا السرطان لدى البالغين الأصغر سناً.



وحددت جمعية السرطان الأمريكية العديد من عوامل نمط الحياة التي تعد مؤشرات خطر للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك استهلاك الكحول والسمنة وعدم ممارسة الرياضة والتدخين وحتى أنواع معينة من الوجبات الغذائية، بما فيها التي تحتوي على نسبة عالية من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة.

ومع ذلك، هناك العديد من العوامل الأخرى التي لا يمكن السيطرة عليها مثل التقدم في السن، والتاريخ العائلي للأورام الحميدة في القولون والمستقيم أو سرطان القولون والمستقيم، والتاريخ العائلي لمرض التهاب الأمعاء، والعديد من المتلازمات الوراثية، ويرتبط مرض السكري من النوع الثاني أيضاً بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وفي الدراسة الجديدة، وجد فريق البحث، من كلية الطب بجامعة واشنطن في سانت لويس، زيادة بنسبة 16% في مخاطر كل 8 أونصات من المشروبات السكرية المضافة يومياً. وفي الأعمار من 13 إلى 18 عاماً، ارتبطت كل وجبة بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 32% قبل سن الخمسين.

ونشر الفريق النتائج التي توصلوا إليها في 6 مايو في مجلة Gut، وقالوا إنه يجب أن يكون هناك المزيد من الدعم لجهود الصحة العامة التي تشجع الناس على تقليل تناول السكر. وفي المجموع، وجد الباحثون 109 تشخيصات لسرطان القولون والمستقيم المبكر بين ما يقارب 116500 مشارك. وقال الأستاذ المشارك في الجراحة والطب في قسم علوم الصحة العامة في



«أدنوك» و«فرتيجلوب» تعززان تعاون الإمارات واليابان في مجال الطاقة منخفضة الكربون

- تصدير ثالث شحنة من الأمونيا الزرقاء إلى اليابان خلال العام الجاري، ما يعكس التزام «أدنوك» بريادة سلاسل الوقود منخفض الكربون الناشئة - «أدنوك» تتعاون مع «إنبكس» للاستفادة من فرص الأمونيا الزرقاء في توليد الكهرباء معززة بذلك الشراكة طويلة الأمد بين الطرفين.

الفكرة



رأس الخيمة العقارية وبنك رأس الخيمة الوطني يوقعان اتفاقية قرض لأجل

•• رأس الخيمة-البحرين:

وقعت شركة رأس الخيمة العقارية، إحدى الشركات الرائدة في مجال التطوير العقاري والبنية التحتية السياحية في دولة الإمارات العربية المتحدة، وبنك رأس الخيمة الوطني (راك بنك)، اتفاقية قرض لأجل بقيمة 150 مليون درهم إماراتي لتمويل مشروع باي ريزيدنس في جزيرة الحياة في ميناء العرب.

وأقيمت مراسم توقيع الاتفاقية بين محمد الطير، الرئيس التنفيذي بالإبارة لشركة رأس الخيمة العقارية، وبيتر إنجلاند، الرئيس التنفيذي لبنك رأس الخيمة الوطني.

وسيسهم مشروع باي ريزيدنس السكني المتعدد الخدمات في تعزيز محفظة مشاريع شركة رأس الخيمة العقارية عالية الجودة وإثراء نوعية الحياة في إمارة رأس الخيمة.

تعد جزيرة الحياة إحدى الجزر التي يتألف منها مشروع ميناء العرب، والتي شهدت اهتماماً كبيراً من قبل منذ إنطلاقها، وقد جذب المشروع إقبالاً لافتاً من قبل المستثمرين والمهتمين.

وقال محمد الطير، الرئيس التنفيذي بالإبارة لشركة رأس الخيمة العقارية: «يسعدنا توقيع اتفاقية القرض هذه مع بنك رأس الخيمة الوطني الذي يسوفر لنا تسهيلات مالية من شأنها أن تسهم بتعزيز ثقة المستثمرين في هذا المشروع وفي السوق العقاري برأس الخيمة. سيلعب مشروع باي ريزيدنس دوراً رئيسياً في إثراء التصميم العام لكامل جزيرة الحياة ويجذب في الوقت ذاته مزيداً من المستثمرين والسكان إلى هذه الوجهة الاستثنائية».

من جانبه، قال بيتر إنجلاند، الرئيس التنفيذي لبنك رأس الخيمة الوطني: «نحن مسرورون بتوقيع هذه الاتفاقية لأجل مع شركة رأس الخيمة العقارية بقيمة 150 مليون درهم إماراتي لتمويل هذا المشروع المبدع في جزيرة الحياة. إن هذا التسهيلات المالي يتماشى مع استراتيجيتنا لدعم النمو الاقتصادي والسوق العقاري في إمارتنا الأم ونتطلع إلى لعب دور حيوي في تنمية جزيرة الحياة وميناء العرب بشكل عام».

وكانت قد صرحت مؤخراً الشركة الرائدة في مجال التطوير العقاري في دولة الإمارات العربية المتحدة عن تحقيق أداء قوي من حيث الأرباح والإيرادات وقيمة الموجودات، حيث ارتفعت أرباحها خلال النصف الأول من العام الجاري بنسبة 348% لتصل إلى 119.8 مليون درهم إماراتي مقارنة بـ 26.7 مليون درهم إماراتي في النصف الأول من عام 2020.

اقتصادية الشارقة تنفذ سلسلة من اجتماعات

المقارنات المعيارية الاقتصادية لعدد من الجهات

•• الشارقة-والم:

نظمت دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة خلال النصف الأول من العام 2021 عدداً من الاجتماعات الاقتصادية مع دوائر وهيئات محلية واتحادية في القطاع العام والخاص وجهات وهيئات إقليمية خارج الدولة وذلك تنفيذاً لخطة المقارنة المعيارية التي تهدف إلى تبادل الخبرات والمعرفة والاطلاع على أفضل الممارسات في هذا المجال.

وتقوم إدارة التخطيط الاستراتيجي والأداء في الدائرة بإعداد خطة لحصر الاحتياجات لاجتماعات المقارنات المعيارية للإدارات والأقسام المعنية وفقاً للأهداف الاستراتيجية للدائرة والمقارنة المعيارية هي المقارنة مع مؤسسات متميزة في مجالات محددة أو مشابهة للتعرف على أفضل الممارسات على المستوى المحلي أو الإقليمي أو الدولي في نفس نطاق العمل أو خارجه بهدف الاستفادة وتحسين مؤشرات الأداء وتطوير المشاريع الاستراتيجية. وقال سعادة سلطان عبدالله بن هذه السويدي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة نعمل ونسعى بشكل دائم لتطوير الأداء والخدمات وفق أعلى المعايير تنفيذياً لنهج القيادة الرشيدة في التميز والإبداع في كافة المجالات والخدمات.. مؤكداً أن تبادل الخبرات والمعارف بين الجهات المعنية يساهم في تطوير الأعمال وتحسين الأداء.

في دولة الإمارات العربية المتحدة عن تحقيق أداء قوي من حيث الأرباح والإيرادات وقيمة الموجودات، حيث ارتفعت أرباحها خلال النصف الأول من العام الجاري بنسبة 348% لتصل إلى 119.8 مليون درهم إماراتي مقارنة بـ 26.7 مليون درهم إماراتي في النصف الأول من عام 2020.

من مخرجات المقارنات المعيارية موزعة بين /اكتساب المعرفة- والتحسين- والاستحداث/. كما نظمت الدائرة اجتماعاً افتراضياً بالإضافة إلى زيارة ميدانية إلى مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة حيث تم التعاون وتبادل الخبرات في نطاق خدمات المقاييس القانونية في الأسواق و تم إجراء مقارنات معيارية استمرت لمدة يومين في مقر المجلس للاطلاع على أفضل الإجراءات والممارسات في هذا المجال.



وتتمتع أدنوك و إنبكس بعلاقات شراكة وثيقة وطويلة الأمد حيث تشارك إنبكس في عدد من امتيازات أدنوك في مجال الاستكشاف والإنتاج والتطوير وهي كذلك شريك مع أدنوك وبورصة إنتركونتيننتال في بورصة أبوظبي إنتركونتيننتال للمعقود الأجلية. كما أعلنت إنبكس مؤخراً عن تعاونها مع أدنوك وشركاء يابانيين آخرين لتنفيذ اتفاقية دراسة مشتركة تجارية لاستكشاف الإمكانات بغرض إنتاج الأمونيا الزرقاء في دولة الإمارات. وستقوم شركة «فرتيجلوب»، المشروع المشترك بين «أو سي أي» «58%» وأدنوك «42%» بإنتاج الأمونيا الزرقاء في مصنعها

في مجمع الرويس الصناعي بأبوظبي لتسليمها إلى عملاء أدنوك في اليابان. وتؤكد الشحنات التي بيعت إنتاجية تصل إلى مليون طن متري سنوياً. ويمكن استخدام الأمونيا كوقود منخفض الكربون في مجموعة واسعة من العمليات الصناعية، بما في ذلك النقل وتوليد الكهرباء وعمليات التكرير والصناعات مثل الحديد والصلب ومعالجة مياه الصرف الصحي وإنتاج الأسمنت والأسمدة. وبالنسبة لليابان، على وجه الخصوص، من المتوقع أن يلعب الهيدروجين وأنواع الوقود الحاملة له، مثل الأمونيا الزرقاء، دوراً مهماً في جهود الحد من انبعاثات الكربون من المنشآت الصناعية.

بيور سالمون تؤسس مقرها العالمي في أبوظبي

المساهمة بفاعلية في تحقيق الأمن الغذائي والنمو الاقتصادي باستخدام التقنيات المستدامة. وتعتبر «بيور سالمون» شركة استثمار ضمن صناديق الأسهم الخاصة التي تديرها «شركة 8F لإدارة الأصول» ، وتستخدم الشركة تقنية إعادة تدوير الأحياء المائية لاستزراع أسماك السلمون الأطلسي بأسلوب مستدام وصحي وقابل للتتبع، وعلى مقربة من المستهلك النهائي، الأمر الذي يساهم في التقليل بشكل كبير من عمليات النقل، ويحد من البصمة الكربونية والتأثير السلبي على النظم البيئية للمحيطات، كما يحد بشكل كبير من استهلاك الموارد الطبيعية.

وسيعمل المقر الرئيسي للشركة في إمارة أبوظبي على إدارة مرافق الإنتاج العمالية الرئيسية للشركة في بولندا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا. وستتمكن «بيور سالمون» من خلال شراكتها مع مكتب أبوظبي للاستثمار من توفير نخبة من الماهب والكفاءات العالمية، إلى جانب توسيع عملياتها بالتزامن مع تطلعات الشركة لأن تصبح أكبر منتج عالمي مستدام للأسماك السلمون، بإنتاج مستهدف يبلغ 260.000 طن سنوياً. بالإضافة إلى ذلك، ستعمل شركة «بيور سالمون» على إرساء علاقات تعاون أكاديمية قائمة على القاعدة العرفية الخاصة بأكاديمية بيور سالمون، بهدف مشاركة خبراتها ومعارفها في مجال تربية الأحياء المائية مع منظومة الأعمال والتكنولوجيا في إمارة أبوظبي.



ومن جانبه قال ستيفان فروز مؤسس ورئيس مجلس إدارة «شركة 8F لإدارة الأصول» وعضو مجلس إدارة شركة «بيور سالمون»: نضخر بمساهمة مكتب أبوظبي للاستثمار كشريك استراتيجي في تطوير أعمال شركة بيور سالمون، حيث سيساهم إنشاء المقر العالمي للشركة في إمارة أبوظبي في تكوين فريق عمل محلي قادر على تطوير الحلول الاقتصادية المستدامة، وترسيخ مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة في هذا المجال، وبدعم من مكتب أبوظبي للاستثمار، سيقتدم «بيور سالمون» نحو هدفه المتمثل في تزويد المنطقة بالبروتينات الغذائية والصحية والمنتجة محلياً.

يشار إلى أن هيئة البيئة - أبوظبي تقود جهود تنمية الاستزراع وتنمية الأحياء المائية في إمارة أبوظبي، إذ تسعى الهيئة إلى تطوير وتنمية صناعة تنافسية للأحياء المائية المحلية، وقائدة على



يحتل مكانة هامة على رأس أولويات التنمية بالنسبة لحكومة إمارة أبوظبي، وبالتماشي مع التزام الحكومة بهذا القطاع، عمدت هيئة البيئة - أبوظبي في العام 2019 إلى إطلاق سياسة الاستزراع المستدام للأحياء المائية في إمارة أبوظبي بالتعاون مع الجهات الاتحادية والمحلية المعنية، والتي تهدف من خلال إحدى مبادراتها الرئيسية إلى تشجيع الاستثمار الاقتصادي في القطاع، وبالتالي تخفيف الضغط على مصائد الأسماك التي تعرضت للاستغلال المفرط في الدولة، علاوة على توفير فرص عمل هادفة للمواطنين وتحسين أوضاعهم الاقتصادية عبر توفير منتجات بحرية آمنة وصحية وعالية الجودة، وفي هذا الإطار نرحب بشروع «بيور سالمون» في أبوظبي، وتطلع قديماً إلى الاحتفاء بتأثيره الإيجابي والمستدام على قطاع استزراع الأحياء المائية في الإمارة.



وقال سعادة الدكتور، طارق بن هندي، مدير عام مكتب أبوظبي للاستثمار إن قطاع التكنولوجيا الزراعية في إمارة أبوظبي شهد نمواً كبيراً على مدار العام الماضي نتيجة التطورات التكنولوجية السريعة التي باتت تتيج اعتماد الممارسات الخاصة بالزراعة وتربية الأحياء المائية بشكل واسع في المناخات القاحلة والصحراوية، وستساهم التكنولوجيا الرائدة والمميزة لشركة بيور سالمون في توسيع قدرات تربية الأحياء المائية في إمارة أبوظبي، كما ستساهم في خلق مركز هام لنشر الحلول الزراعية الجديدة والابتكورية، ويلتزم مكتب أبوظبي للاستثمار بتوفير كل الدعم للشركات التي تتماشى مع مهمتنا المتمثلة في دفع عجلة الإبداع والابتكار على مستوى المنطقة والعالم. ومن جهتها قالت سعادة الدكتورة شيخة سالم الظاهري الأمين العام لهيئة البيئة - أبوظبي إن قطاع الاستزراع المائي

تستعد شركة «بيور سالمون» العالمية المتخصصة بتربية الأحياء المائية على الأرض لإنشاء مقرها الرئيسي في إمارة أبوظبي، والمساهمة في تعزيز منظومة التكنولوجيا الزراعية فيها. ودخلت «بيور سالمون» في شراكة مع مكتب أبوظبي للاستثمار للاستفادة من الحوافز المالية وغير المالية التي يوفرها المكتب لتوسيع جهوده الرامية لتحقيق الاستدامة الغذائية المحلية بالاستفادة من تقنياتها المبتكرة والمثبتة لاستزراع أسماك السلمون.

وتعد هذه الشراكة جزءاً من برنامج الابتكار التابع لمكتب أبوظبي للاستثمار الذي تبلغ قيمته 2 مليار درهم، ويهدف لتقديم الدعم للشركات المتميزة والقائمة على الابتكار لتمكينها من تحقيق النجاح والازدهار العالمي طويل الأمد لأعمالها انطلاقاً من إمارة أبوظبي. ويحرص مكتب أبوظبي للاستثمار على توفير كل الدعم الممكن لتطوير التقنيات الخاصة بتربية الأحياء المائية، وتعزيز جهود الابتكار للتغلب على تحديات الأمن الغذائي العالمي.. وستنضم شركة «بيور سالمون» إلى عدد من الشركات الأخرى المتخصصة بالتكنولوجيا الزراعية، بما في ذلك شركة «فريش تو هوم» التي عقدت شراكة مع «مكتب أبوظبي للاستثمار» في إطار برنامج الابتكار لتوفير خبراتها المتميزة في تربية الأحياء المائية والمساهمة في تعزيز الاستدامة الغذائية انطلاقاً من إمارة أبوظبي.

اقتصادية دبي تمنح شركة الفطيم للسيارات شهادة «المعايير الصديقة للمستهلك»

الاستثنائي في مجال تعزيز تجربة العملاء من حيث الخدمات المقدمة لهم، لا سيما في قطاع السيارات الذي يعد من القطاعات الحيوية في مجال تعزيز التنمية الاقتصادية ورفع الكفاءة التجارية لإمارة دبي كونها موطن لمجتمع دولي متنوع.

وقال أحمد الزعابي، مدير إدارة حماية المستهلك في قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك: «تعد جودة الخدمات وتعزيز تجربة المستهلك من أولويات إمارة دبي كونها وجهة مفضلة للأفراد والمؤسسات على مستوى أنحاء العالم. ونستهدف من خلال المعايير الصديقة للمستهلك شركات القطاع الخاص واستخدام التقييم كنظام متكامل ومعياري لقياس تجربة المستهلك، ومواءمتها لأفضل المعايير على مستوى العالم. ويستحق مجتمع الأعمال بالإمارة الثناء على الاستجابة العالية لهذه المبادرة، وسعدنا أن نرى روح المنافسة والالتزام التي أظهرتها العلامات التجارية الرائدة مثل الفطيم للسيارات، حيث يُمكن التقييم الدوري للمعايير الصديقة للمستهلك الشركات من تطوير خطط استراتيجية للارتقاء بتجربة المستهلك التي تقدمها، وبالتالي تعزيز استدامة هذه الشركات وقدرتها التنافسية».

ومن جانبها، قالت ديسيبينا كوكاراكسي، مديرة استراتيجية التركيز على العملاء لدى مجموعة الفطيم: «نعتد في الفطيم منهجية متمحور حول العميل وحول إتقان كافة التفاصيل، الأمر

الذي يُتيح لنا مواصلة التزامنا بإثراء حياة عملائنا بشكل يومي. ومن جانب آخر، نحرص في مجموعة السيارات في الفطيم على تقديم أفضل حلول وخدمات التنقل التي يطمح إليها عملاؤنا ويستحقونها عن جدارة. ونستمد الإلهام من فلسفتنا القائمة على منح الأولوية للعملاء للمضي قدماً في تقديم أعلى مستويات التميز وتطوير العلاقات طويلة الأمد من خلال تزويد سائقي المركبات وأصحاب الأساطيل والمقاولين على حد سواء بالعديد من التجارب القيمة. ويشرفنا الحصول على هذا التكريم من الاقتصادية دبي لأنه يمثل دليلاً على التزامنا بتحقيق هذه الرسالة».

أطلقت الاقتصادية دبي «المعايير الصديقة للمستهلك» لتعزيز التعامل بين التاجر والمستهلك في الإمارة، وتركز تلك المعايير على أربعة محاور تحت موضوعين وهما الاستدامة والتنافسية. ويندرج تحت موضوع الاستدامة كلا من الاستراتيجية والاتصال كعناوين، أما بالنسبة لموضوع التنافسية فيندرج تحتها رعاية العملاء والتنمية. وتم تطوير المعايير بعد دراسة موسعة شاملة لبيانات سلوك المستهلك من السنوات الخمس الماضية. والجدير بالذكر أن قطاع السيارات حصل على متوسط 79.66%، للاستدامة و83.02%، للتنافسية في بيانات القطاعات للمعايير الصديقة للمستهلك. وأصبحت شهادة المعايير الصديقة للمستهلك الآن خدمة متوفرة لأي مؤسسة في أي قطاع للتقديم والتقييم في أي وقت خلال العام مجانياً.

متكاملة لتطوير تجربة المتعاملين والخدمات المقدمة لهم، والتركيز عليهم في الخطط الاستراتيجية الخاصة بالتجار وآليات التواصل مع المستهلكين، وفعاليتهم في التعامل مع شكاوى المستهلكين، وتطوير خدماتهم لتقديم تجربة أفضل للمستهلك.

واستقبل محمد علي راشد لوتاه، الرئيس التنفيذي لقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك، مؤخراً وفداً من شركة الفطيم للسيارات وهنأهم على الالتزام

•• دبي-البحرين:

كرمت الاقتصادية دبي، ممثلة بقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك، شركة الفطيم للسيارات ومنحها شهادة «مؤسسة صديقة للمستهلك» وذلك بعد تقييم المعايير الصديقة للمستهلك، الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، والتي تم إطلاقها خلال عام 2019، حيث تستهدف شركات القطاع الخاص، كمنظومة



نظير جهوده في تهيئة كوادر قادرة الارتقاء بمستوى العمل الإعلامي

اعتماد دولي لدورات مركز التدريب الإعلامي التابع لـ «الشارقة للإذاعة والتلفزيون»

•• الشارقة-البحرين:

أعتمد "النادي العالمي للإعلام الاجتماعي، فرع الشرق الأوسط"، أحد المنظمات غير الربحية، الدورات التي يقدمها ويشرف عليها مركز الشارقة للتدريب الإعلامي، التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، لتكون ضمن قائمة برامجها الموجهة للدارسين والباحثين في مختلف الحقول الرئيسية في القطاع الإعلامي.

من جانبه قال علي سبكار، رئيس مجلس إدارة النادي العالمي للإعلام الاجتماعي: "اعتمدنا دورات مركز الشارقة للتدريب الإعلامي، التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، انطلاقاً من إدراك جودة وشمول ما يقدمه في التخصصات الجديدة، ونطمح في أن تسهم دورات المركز في الارتقاء بمستوى التحصيل العلمي للملتحقين ببرامج النادي، والاستفادة من منهجية المحتوى الذي تقدمه دورات "الشارقة للتدريب الإعلامي" التي تغطي محاور أساسية لا غنى عنها لدارسي الإعلام الاجتماعي".

وأضاف سبكار: "التعاون المشترك بين النادي والمركز إلى جانب الشمول والتجديد الذي تتصف به الدورات، يثري برامج النادي العالمي للإعلام الاجتماعي، وخاصة في المساقات الأحدث التي تعرف الباحثين والدارسين على معطيات الإعلام الرقمي بعد أن فرض نفسه والنظرية.

تخصيصية

ويشتمل المركز على بنية تحتية تمتاز بأعلى المعايير العالمية المتبعة في مجالات التدريب الإعلامي حيث يضم 4 استوديوهات وقاعات مزودة بأحدث الأجهزة والأنظمة المساندة للتدريب حيث استطاع وخلال السنوات الماضية أن يقدم 981 دورة متخصصة أشرف عليها 28 مدرساً متخصصاً في مختلف الحقول، واستفاد منها 4800 متدرب ممن حصلوا على شهادات معتمدة بعد إنهاء المتطلبات العملية والنظرية.



المبادلة من مختلف الخبرات التي سيقدمها كلا الطرفين بما يسبب بمصلحة تكريس ثقافة إعلامية فاعلة ومتطورة..



من رسالة الهيئة ورؤيتها في تقديم أفضل الممارسات الإعلامية المبتنية على أسس من المهنية والتخصصية، ناهيك عن الاستفادة

شهادات معتمدة بعد إنهاء المتطلبات العملية والنظرية.

وحول هذا الاعتماد قال حسين شاهين، مدير مركز الشارقة للتدريب الإعلامي: "نعترز بهذه الثقة التي منحنا إياها أحد أبرز الجهات المتخصصة في مجال التدريب الإعلامي عربياً ودولياً، لما يبذله من جهود تخدم تهيئة الكوادر وتشجيعها على مشاركة أفضل الممارسات الإعلامية وفق قاعدة من المهنية والأكاديمية، وهذا بالطبع يعكس على سمعة المركز وحضوره الذي بات اليوم مقصداً للراغبين والمهتمين في التعرف على مختلف المجالات الإعلامية وتعلم مبادئها وأساسياتها".

وتابع مدير "مركز الشارقة للتدريب الإعلامي": "ستفتح هذه الشراكة الباب بشكل أوسع أمام الدارسين والباحثين عن معارف متخصصة في مجالات الإعلام بمختلف تخصصاته، في الوقت ذاته يعزز هذا الاعتماد

وسينفذ النادي مجموعة من الدورات المشتركة بالتعاون مع المركز الذي يقدم وطوال العام سلسلة من الدورات التدريبية المتنوعة في مجالات الإعلام الاجتماعي، والإعلام الرقمي، وإدارة مواقع التواصل الاجتماعي، والتسويق الرقمي، إلى جانب دورات متخصصة في مجال إنتاج المحتوى الرقمي على مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها.

تخصيصية

ويشتمل المركز على بنية تحتية تمتاز بأعلى المعايير العالمية المتبعة في مجالات التدريب الإعلامي حيث يضم 4 استوديوهات وقاعات مزودة بأحدث الأجهزة والأنظمة المساندة للتدريب حيث استطاع وخلال السنوات الماضية أن يقدم 981 دورة متخصصة أشرف عليها 28 مدرساً متخصصاً في مختلف الحقول، واستفاد منها 4800 متدرب ممن حصلوا على

هل يفلت متحف أفغانستان الوطني من بين أنياب طالبان كما حدث من قبل؟

اليونانية التي كانوا يرون أنها مخالفة للإسلام، حسب تقرير "بي بي سي"، وفي عام 2001، أصدر بعض زعماء طالبان أوامر بفتح الخزانات المحصنة بالمتحف وحطموا ما كانوا يعدونه رموزاً للكفر بالعمال والطارق والفؤوس. وفي النهاية دمّرت آلاف الكنوز التي تعود لآلاف السنين، وتعرض في المتحف المجموعة الأصلية السليمة التي أنقذها العاملون في المتحف منذ أعيد افتتاحه في عام 2004م، ويعمل فريق من الخبراء الأفغان والأجانب وبدعم من معهد الدراسات الشرقية بجامعة شيكاغو، على ترميم الكثير من الآثار التي تم تجميعها بواسطة العاملين بالمتحف.

وأمن تنظيم طالبان في تدمير كل ما بدا مخالفاً للشريعة الإسلامية حسب معتقداتهم، حيث وقع المتحف فريسة للصراعات التي خاضها المجهدون للسيطرة على كابول من عام 1992 إلى 1996، وتحول بعدها المتحف إلى أنقاض، إلا أن العاملين بالمتحف انتهبوا فرصة تراجع حدة القتال لفترة وجيزة وعادوا إلى المبنى الملقب في عام 1994 ونقلوا آلاف الآثار في صناديق إلى فندق كابول تحت ستار من السرية، فكان أفراد حركة طالبان يزورون المتحف بين الحين والآخر ويحطمون كل ما كانت تطوله أيديهم من تماثيل، سواء كانت معروضة أو محفوظة في الخازن، مثل التماثيل

تشهد أفغانستان في الوقت الحالي حالة ظلمية غير عادية بعد أن سيطرت حركة طالبان على العاصمة الأفغانية كابول، لتبدأ مرحلة من الفوضى والعنف والتخلف، وتاريخ الحركة المعروف في التدمير قد يقضى على هوية أفغانستان فهم لا يعترفون بتاريخ الحضارات ويعتبرونها كفر كما ينظرون إلى القطع الأثرية على أنها أصنام، ولهذه الحركة الإرهابية تاريخ أسود مع تدمير الآثار، وحدث ذلك مراراً وتكراراً، في كابول نفسها وبالتحديد في متحف أفغانستان الوطني بكابول، فما الذي حدث من قبل وهل يستطيع العاملون بالمتحف إنقاذه كما حدث من قبل؟



رفضته فرقة جورج أبيض كمثل وأبداع بالكتابة

بديع خيرى . . «مولير مصر» وشاعر ثورة 1919



في أغسطس 1918م، استطاع أن يشكل مع نجيب الريحاني تكوين مدرسة للكوميديا الضاحكة. كما قدم مع المطربة منيرة المهدي في تقديم عروض غنائية منها "الفندورة، قمر الزمان، حورية هانم". كان أول من كتب للسينما الصامتة فيلمه الأول بعنوان "المانجيان" ثم الفيلم الناطق "العزيمة" من بعده فيلم "انتصار الشباب". توفي في 3 فبراير من عام 1966م.

جريدة النهار في 1930م، جريدة الاستقلال 1937م، كما نشر قصائد ومقالات في عدة صحف ومجلات وكان له أكثر من توقيع منها أبو الفصاء، الأدباني، بلبوص، وبدأ الكتابة للسينما الصامتة في عام 1918م بفيلم المانجيان، واستمر مع تطورها للناطقة، وبلغ ما كتب لها ما يقرب من 100 فيلم منها: حبيب العمر، ورد الغرام، صاحبة السعادة، سي عمر، أحمر شفايف، لعبة الست، ياقوت أفندي، وتضم قائمة أفضل 100 فيلم مصري 4 أفلام على رأسها فيلم: العزيمة، سي عمر، غزل البنات، سلامة في خير.

تلميحات وجورج أبيض، فأسس فرقة (العصري) للتمثيل (العصري) كتب لها اقتباسات عن مسرحيات أجنبية وعرضت أعمالها على مسرح الايجيبتيان، يشاهد نجيب الريحاني بالصدفة مسرحية "أما حنة ورطة" عام 1918م، لتجيبه ويطلب منه أن يكتب له، وبالفعل قدم مسرحيتين باسم "جورج شفتيشي" لتبدأ شراكتها الفنية، فقدم العديد من المسرحيات الغنائية الاستعراضية والتي قاربت 120 مسرحية أوبريت، وعرض المشاكل الاجتماعية المصرية بطريقة ثورية منها: الجنيه المصري، ولو، العشرة الطيبة، لزمة أنجليزي، إلى جانب الأغاني الوطنية التي غناها سيد درويش ومن بينها: قوم يا مصري، عشان مانعلا ونعلا. كما قدم عدة أوبريتات لفرقة عاكشة ومنيرة المهدي مثل: الفندورة، قمر الزمان، حورية هانم، مسرحية مين فيهم مع فرقة على الكسار في عام 1929م، وأعيد عرض مسرحية حسن ومرقص وكوهين أكثر من مرة لنجاحها الكبير وتحولها إلى فيلم سينمائي بنفس الاسم، ومن مسرحياته الكوميديية إلا خمسة، الستات ما يعرفوش يكذبوا.

ولد بحى الغربلين بالقاهرة. تخرج من مدرسة المعلمين العليا. أقتن نظم الشعر والزجل. عمل في هيئة التليفونات المصرية لإجادته اللغتين الإنجليزية والعربية. عمل بالتدريس فترة.

توجه إلى كتابة فن الزجل والمنولوج الذي انتشر إبان الحرب العالمية الأولى. كان يلقي أجزاله بنفسه أو يعهد بتلك المهمة لأصدقائه. توجه للتمثيل في عام 1916 فذهب إلى فرقة جورج أبيض. تم اختباره والنتيجة أنه لا يصلح ممثلاً. عاد مرة أخرى لمواصلة عمله بالتدريس في مدرسة رفاعية باشا الطهطاوى ثم مدرسة السلطان حسين بشبرا.

تزوج ابنة خالته وأنجب الفنان عادل خيرى الذي توفي قبله بثلاث سنوات، وأدت إصابته بالسكري إلى بتر أصابع قدمه، إلا أنه لم يتوقف عن الكتابة حتى وفاته في 3 فبراير 1966م.

معلومات عنه

نشرت جريدة (المؤيد) قصيدة له بمناسبة اختيار الشيخ على يوسف رئيساً للتهال الأحمري، ثم انتقل عن الشعر بالمرسح، إلا أنه لم يجتاز الاختبارات المسرحية أمام زكي



منوعات

الفن

35

بعد آخر أعمالها (بالقلب)، تطل الفنانة اللبنانية أئين لحدود في عمل جديد بعنوان (شريعة الغاب) إلى جانب الممثلين باسم مغنية وجورج شلهوب. لحدود، صاحبة المواهب المتعددة، أكدت في هذا الحوار أنها من الفنانين الذين تعبوا، ولكن الحظ لم يقف إلى جانبها، مشيرة إلى أن هناك لعبة إعلامية تجارية و(بزئس) أوصلت بعض الفنانين الذين لا يستحقون. كما قالت لحدود إنها عانت من مشكلتي الإنتاج وعدم وجود إدارة أعمال جيدة إلى جانبها، ولو توافر هذان العاملان لها لكانت تغيرت أمور كثيرة.



من يملك صوتاً جميلاً يمكنه أن يؤدي كل الألوان الغنائية

أئين لحدود: الفن ملعب واسع جداً، ومجالاته متنوعة

أما إنتاجياً، فأنا أصرف على أعمالتي من جيبي الخاص، والكل يعرف أن شركات الإنتاج كانت تتعامل في المرحلة السابقة مع أسماء قليلة جداً، ربما لأنهم من وجهة نظرهم يريدون أن يتوجهوا إلى جمهور معين.

ضميري مرتاح تجاه نفسي وأنا فقت وأقوم بما أقدر عليه، ولكن لو توافرت لي إدارة الأعمال والإنتاج الجيدان، بما يُرضي تطلعاتي ويُبرز قدراتي لكانت تغيرت أمور كثيرة.

• بدأ يُعرض لك مسلسل (شريعة الغاب) الذي تم تصويره قبل 7 سنوات وهو من بطولتك وباسم مغنية وجورج شلهوب، فهل من جديد للمرحلة المقبلة وهل كنت مستبعدة عن أدوار البطولة؟

- هذه السنة لم أصور أي عمل بسبب أزمة كورونا، ولكنني لعبت الكثير من الأدوار الأساسية من بينها (الرؤيا الثالثة) مع بديع أبو شقرا و(إنها تحتل ذاكرتي) مع عمار شلق، وكان آخر أعمالتي مسلسل (بالقلب) الذي عُرض في رمضان الماضي. أما مسلسل (شريعة الغاب)، فإن بعض الظروف الإنتاجية أرجأت عرضه، ولكن رسالته لم تتغير منذ 7 سنوات وحتى اليوم، بل هو يعكس الواقع الذي نعيشه كمحاربة الفساد، المافيات، الجوع ومقاومة الشعب من أجل تأمين لقمة عيشه وحقوق الناس وسواها من المواضيع التي يعانيتها المواطن اللبناني.

الحالة لا تعود لموهبته، بل لأنه تم تسليط الأضواء عليه، وهذه المسألة لا علاقة لها بالشرق أو بالغرب، والفرق الوحيد هو أن السوق الغربي أوسع وهناك مكان للجيد والسيئ، بينما عندنا السوق ضيق وهناك حرب على الاستمرارية، وتكون الغلبة لمن يملك المال والسلطة وقدرة على الظهور عبر أكثر من موقع.

• وهل يمكن أن تُعطي أمثلة على الفنانين الذين وصلوا ولكنهم لا يستحقون؟

- لن أذكر أسماء، ولكن الناس يعرفون كل شيء. هناك فنانون لم يتعبوا أبداً وتم فرضهم بالقوة، وهناك من وصلوا بفضل الدعم ولكنهم يملكون الموهبة.

أنا لا أشمل الجميع بكلامي، وبعض من تلقوا الدعم يملكون الموهبة واستطاعوا أن يملأوا مكانهم، أما من لا يملكون الموهبة فلم ينجحوا بملء هذا المكان مهما دُفعت عليهم الأموال وتلقوا الدعم، لأنه لا يوجد لديهم ما يقدمونه.

في المقابل، هناك فنانون تعبوا كثيراً ولكنهم لم يكونوا محظوظين، إذ لم يتزلفوا ولم يتوسلوا لأحد لأن لديهم كرامة.

• وأنت من الفئة الثالثة؟

- طبعاً. لا توجد خلافات بيني وبين أحد، وعلاقتي جيدة بالجميع، لكن من بعيد لبعيد، وأرفض التزلف لكسب رضا الآخر.

وإذا شاهدت عملاً وأعجبني أهتئ صاحبه عليه، سواء كان مطرباً أو مُنتجاً أو مُخرجاً من دون أن أنتظر شيئاً في المقابل، ولا يهمني أن أقوم بزيارات أو أن أشرب القهوة مع أحد من أجل أن يتذكروني ويتعاونوا معي في أعمالهم.

أنا موجودة على الساحة، وعلى (السوشيال ميديا) موجودة أيضاً وتاريخي يتحدث عني، كما أنني أثبتت نفسي في المجال الذي أنا فيه، وأرحب بالفرص التي تُقدم لي.

• هل يمكن القول إنك لم توفقي بإدارة أعمال جيدة وذكية بالرغم من توافر الموهبة؟

- لم أوفق بالإنتاج كما بإدارة أعمال جيدة. وقد تولي مجموعة أشخاص إدارة أعمالتي بعضهم صدمتني وبعضهم الآخر كان كاذباً، وهناك من أصابته الغيرة مني.

• هل يمكن القول إن توزيع نشاطك الفني بين الغناء والتمثيل والمسرح عدا عن تخصصك في مجال الإخراج، يمكن أن يتسبب بتشتتك فنياً؟

- تخصصي في مجال الإخراج يتضمن الموسيقى والتصوير والتمثيل والمسرح وإدارة الممثل والوقوف أمام الكاميرا ووراها والإضاءة وكتابة سيناريو.

أنا لم أشتت نفسي، لأنني لم أدخل إلا في مجالات أتمتع بموهبة فيها إلى جانب التخصص، كما أنني أعرف كيف أنظم وقتي بين هذه المجالات.

لا أعرف ماذا يريد البعض حصر الفنان في مجال معين دون سواه، مع أن ظاهرة تعدد المواهب والعمل في أكثر من مجال موجودة في كل العالم، وهناك فنانون مثلوا وغنوا ورقصوا ثم توجهوا نحو الإخراج، وبعدها تحولوا نحو الإنتاج ومن ثم قرروا أن يتجهوا نحو الكتابة.

الفن ملعب واسع جداً، ومجالاته متنوعة وهي لا تتعارض مع بعضها البعض إلا ما كانت أنتجت أفلام موسيقية وغنائية ومسرحيات غنائية.

ولا أظن أن العمل في مجال يمكن أن يتم على حساب آخر، ما دام الفنان قادراً على تنظيم أوقاته.

هناك فكرة سائدة، بأنه يفترض بالإنسان أن يحصر نفسه في مجال معين وهذا غير صحيح. حتى إن هناك من يقول في الغناء مثلاً أنه يفترض بالفنان أن يختار لوناً معيناً، وأنا لست مع هذه المقولة لأن من يملك صوتاً جميلاً يمكنه أن يؤدي كل الألوان الغنائية.

• ولكن الفنانين الذين صنعوا نجومية في مجال الغناء أو التمثيل هم من يرددون الكلام الذي تعتريه عليه، عدا عن أن العمل في أكثر من مجال ظاهرة غريبة أكثر منها عربية، ربما لأن تجربتهم الفنية أكثر تطوراً؟

- هي لعبة إعلامية. غالبية الفنانين الذين نجحوا لم ينجحوا بفضل موهبتهم، بل لأن البعض لديه إدارة أعمال لها علاقات فرضتهم على محطات التلفزيون أو في الإذاعات مقابل المال، ولا شعورياً كان الناس يحفظون ويرددون أغنيات ليست مناسبة.

هناك فنانون أُعدت عليهم الأموال وصاروا في الأعلى، مع أنهم لا يتمتعون بأعلى صوت أو أفضل موهبة.

الموهبة ليست هي المقياس دائماً، وهناك الكثير من الفنانين الموهوبين لم تتم الإضاءة على موهبتهم فبقوا في الظل، ولا يلبث الناس أن يكتشفوا أنهم أهم من بعض الفنانين المشهورين، وهذا يعني أن اللعبة الإعلامية هي التي تفرض شيئاً دون آخر، تُضاف إليها اللعبة التجارية و(البيزنس).

التشتت لا يكون بتعدد المواهب، بل بما يتم الإضاءة عليه، في حين أنه يوجد ما هو أفضل منه، ولكنه يمر مرور الكرام، ولو حصل العكس وتمت الإضاءة عليه، فهو سيبرز وينال حقه.

لأسف، ليست النوعية هي التي تصل دائماً إلى الناس، بل من يدفع أكثر هو الذي يتم التركيز عليه، ومن لديه واسطة ومن هو في موقع السلطة كان يكون صاحب شركة أو مال أو علاقات أكثر من غيره. هو يمكن أن يكون موهوباً والعكس صحيح أيضاً، ولكن الشطارة في هذه

«تهز جبال».. أغنية جديدة لـ(سالي خليل) من الفلكلور البدوي



تهز جبال
Sally Khalil

طرحت المطربة سالي خليل أحدث أغنياتها "تهز جبال" على طريقة السينجل على موقع يوتيوب وهي الأغنية التي تعود بها إلى سوق الغناء بعد غياب دام لأكثر من عامين خاصة أن سالي حققت نجاحاً كبيراً منذ عدة سنوات بعد أن قدمت أغنية طفيتها ثم أغنية الحب وقع في الدرّة مع المطرب الشعبي عبد الباسط حمودة. سالي خليل اعتمدت في أغنياتها الجديدة "تهز جبال" على شكل موسيقى جديد من خلال مكس بين التراث البدوي والفلكلور حيث اعتمدت أن تغازل أهل البدو من خلال الأغنية خاصة أن سالي تميل إلى المجتمع البدوي حيث والدتها هي من سيناء.

أغنية تهز جبال تعاونت سالي من خلالها مع المؤلف سافجي الذي كتب ولحن الأغنية بينما كان التوزيع مع أسامة عبد الهادي. وتم تصوير الأغنية على مدار يومان بأطراف القاهرة في أكثر من لوكنيشن اعتمد المخرج محمد القاضي ومدير التصوير رامي عادل في تقديم صورة غير تقليدية وإبراز ملامح ومعايشة أهل البدو من خلال الإستهانة بعدم الجمال والخيم الصحراوية وحدى الفرق الإستعراضية وتوزيع محمد عاطف الحلو.

وظهرت سالي وهي ترقص على الجمل في أحد مشاهد الأغنية. وكشفت سالي في تصريحات صحفية أن الأغنية إستغرقت تحضيرتها أكثر من عام ونصف من خلال بحثها عن شكل موسيقى وكلمات غير تقليدي ووجدت أن الفلكلور والتراث البدوي هو أكثر الأشكال التي جذبتها أثناء اختيار الأغنية وتنفيذها، وأنها تعتبر نفسها أو مطربة تقدم هذا الشكل الغنائي خاصة أنها لم عرق بدوي من ناحية والدتها. وكشفت سالي أن غيابها خلال السنوات الماضية لم يكن بإرادتها ولكن بسبب ما مرت به البلاد من جائحة كورونا خاصة أنها تعكف على إنهاء تجهيزات ألبومها الغنائي المقرر صدوره في شتاء 2022، وقالت أن أغنية تهز جبال هي من ضمن أغنيات ألبومها المقبل وهناك إتجاه لطرح أكثر من أغنيات الألبوم خلال الفترة المقبلة على هيئة سنجلات قبل أن يطرح الألبوم بشكل كام في بداية العام المقبل.

الفكر

سبع فوائد غير متوقعة للكرز



كشفت أطباء مختصون في التغذية 7 مزايا غير متوقعة لفاكهة الكرز، أحد أهم الفواكه الصيفية.

وقال كيري غانس، وسامانثا كاسيتي، المختصان في مجال التغذية، في مقابلة مع مجلة "Women's Health" التي تهتم بالصحة عموماً وصحة المرأة بشكل خاص، إن تناول فاكهة الكرز له فوائد قد لا يتوقعها أحد.

تساعد فاكهة الكرز في تجنب ظهور التجاعيد بسبب محتواها العالي من فيتامين C ومضادات الأكسدة الأخرى التي تثبط الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الجسم.

كما يمكن أن يقلل تناول الكرز أيضاً من خطر الإصابة بالسرطان، إذ يحتوي على مادة البوليفينول، وهي مركبات مفيدة قد تكون لها تأثيرات مضادة للسرطان. كذلك يساعد الكرز في خفض ضغط الدم، حيث تعتبر هذه الفاكهة غنية بمركبات البوليفينول الواقية التي تم ربطها بتحسين

مستويات ضغط الدم.

وقال كاسيتي إن "هذه المركبات تزيد من إنتاج أكسيد النيتريك وتحسن وظيفة الخلايا في الأوعية الدموية".

بالإضافة إلى ذلك يساعد الكرز في إعطاء تدهور القدرات الإدراكية، بفضل الأنثوسيانين، ويحسن عمل وظائف المخ والذاكرة، ويقلل من الالتهاب، ويقاوم الإجهاد التأكسدي في الدماغ، الذي يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف.

كما يمكن أن يقلل تناول الكرز من خطر الإصابة بأمراض القلب، إذ تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في الكرز على إرخاء الأوعية الدموية وتقليل الالتهاب والضغط.

بالإضافة إلى ذلك يساعد الكرز في مكافحة مرض السكري من النوع 2، ويساعد تناول الكرز أيضاً على النوم بشكل أفضل، وذلك بفضل هرمون الميلاتونين الذي يتحكم في دورة النوم والاستيقاظ.

أكثر أنواع السرطان فتكا وعدوانية

عدّد الإحصائي الروسي في العلاج الكيميائي، أندريه بازيليف، أنواع الأورام التي يمكن اعتبارها الأكثر عدوانية.

وقال بازيليف في مقابلة مع القناة الخامسة الروسية: "هناك أنواع من السرطان تتعدّد بسرعة على العلاج وتستجيب له بشكل سيئ للغاية، وأهم هذه الأورام السرطانية هي سرطان البنكرياس، وسرطان المرارة، وسرطان الكبد".

ووفقاً للطبيب الروسي يمكن أيضاً إدراج سرطان المعدة في هذه القائمة، ولكن تم علاجه مؤخراً بنجاح كبير بفضل تطور التكنولوجيا.

لفت بازيليف الانتباه إلى أن نفس الورم يتطور بشكل مختلف من شخص إلى آخر، وبالتالي، فإن نفس الورم السرطاني قد يكون عدوانياً لدى أشخاص وغير عدوانياً لدى آخرين.

فوائد تناول الفاصوليا للجسم

أعلنت الدكتورة مارينا ماكيشا، عضو الجمعية الوطنية الروسية لأخصائيي التغذية، أن إضافة الفاصوليا إلى النظام الغذائي اليومي ضروري لأنها تحتوي على عناصر مغذية عديدة.

وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني، إلى أن الفاصوليا البيضاء تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، وتؤثر إيجابياً في عمل الأمعاء وتحافظ على توازن نبيت الأمعاء، (بعكس ذلك يزداد خطر الإصابة بالسرطان وتنفض المناعة). وتساعد الألياف الغذائية على إخراج السموم من الجسم. وهي المسؤولة عن تخفيض مستوى الكوليسترول السيء. ووفقاً لها يمكن تناول 150-200 غرام من الفاصوليا في اليوم.

وتقول، "يجب على الأشخاص الذين يعانون من الإمساك أو لديهم الاستعداد للإمساك، تناول الفاصوليا بحذر اعتماداً على رد فعلهم الشخصي. لأن الألياف الغذائية الموجودة في الفاصوليا يمكن أن تسبب تفاقم حالتهم الصحية".

وتضيف، وأما الفاصوليا الحمراء، فتحتوي على نسبة أكبر من البروتينات، ما يساعد على تعزيز منظومة المناعة.

وتقول، "تحتوي الفاصوليا الحمراء على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم المفيد جداً للقلب والأوعية الدموية وكذلك للوقاية من أمراض مثل اضطراب ضربات القلب واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية". وأما الفاصوليا السوداء، فتحتوي على نسبة عالية من فيتامينات مجموعة B، الضرورية لتنظيم الجهاز العصبي والنضبات العصبية. كما يحتوي الماش، الذي هو نوع من أنواع الفاصوليا، على نسبة عالية من النحاس الضروري للوقاية من شيب الشعر المبكر وعملية تكوين الدم الطبيعية، وكذلك الزنك، الضروري لمنظومة المناعة وإنتاج الهرمونات الجنسية، وتضيف، وأما الفاصوليا الخضراء فتساعد على التخلص من الوزن الزائد.



المخرجة ليزا جوي تحضر العرض الأول لفيلم «ذكريات» في مسرح TCL الصيني في لوس أنجلوس - رويترز

قرأت لك

البطاطا



1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي: لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.
2. مقاومة الأنسولين: يمكن اعتباره واحداً من أفضل الأطعمة لمرضى السكري، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تعزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعضلات: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. مكافحة الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والنفوس والحد من آثار الشيخوخة.

سؤال وجواب

- نسبة إلى ماذا سمي الفئان دافنشي بهذا الاسم؟
-نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- أين يجري نهر أم الربيع؟
-في المملكة المغربية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفيحاء؟
-دمشق
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟
-أسباني
- أقدم مسرحية في العالم كتبها الضارعة. فما اسمها؟
-انتصار حورس

هل تعلم؟

- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.
- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو البهقاق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.
- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.

قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أمهما صغيراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتها فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتتان فاستعمل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين رفعا من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحد ما غرزهها ليدارها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلي مني ثلاث أمينات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، ووزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنيتي، ذهبت الفتاة وحت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلي شيناً يفيدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً يحبك، أما الأمتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركتها زوجها في الحال فندمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيد لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

