

منوعات

العلاج

23

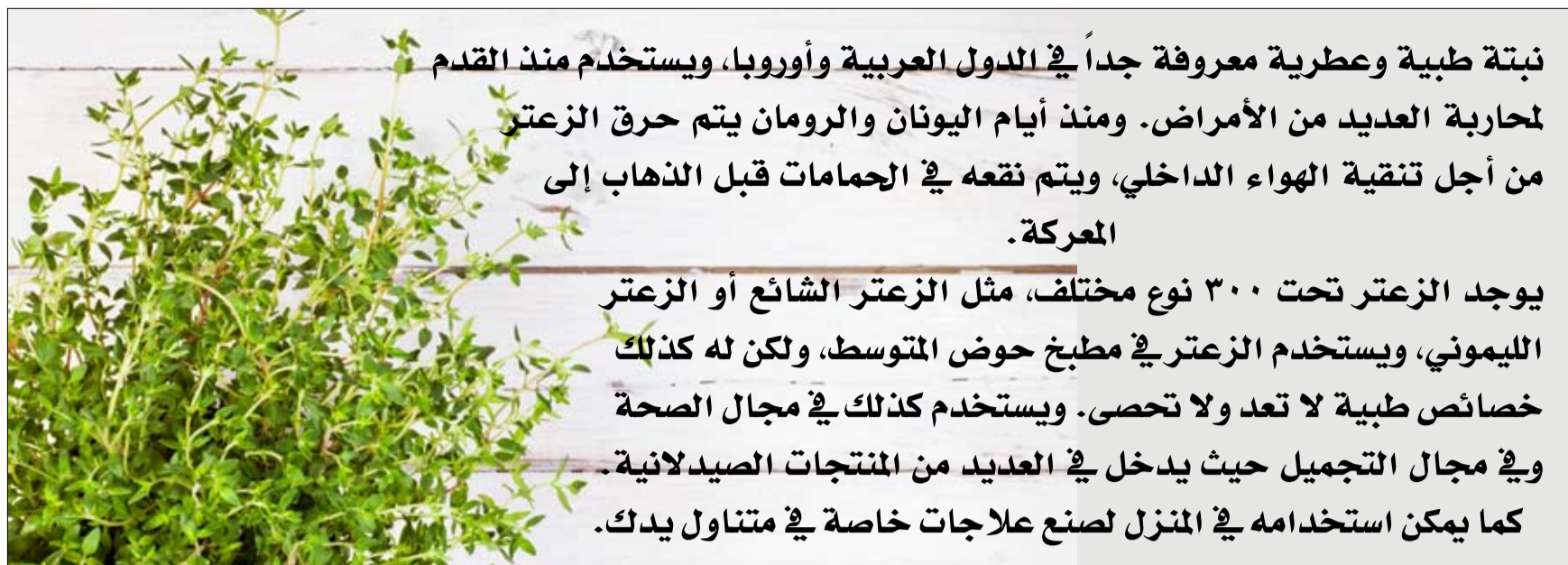
فوائد تناول التفاح على الريق!

تعتبر التفاحة (مهما كان لونها) من أكثر الفاكهة فائدةً على صحة الإنسان، نظراً لقيمتهما الغذائية، خصوصاً في بذور وقشر الثمرة. إلا أن فائدة التفاح تكمن بتناوله في الصباح الباكر، وخصوصاً على الريق.

ومن أبرز فوائد تناول التفاح على الريق:

- يحمي من الألزهايمر، ويخفض نسبة الكولسترول في الدم ويحدّد الخلايا.
- يقوي العظام ويشفي من الربو عند الأطفال، ويقلل من خطر إصابة الجنين بهذا المرض، إذا تناولته المرأة الحامل.

- يقى من مرض السرطان، والسكري وأمراض القلب، والحساسية.
- يساعد على خسارة الوزن، نظراً لاحتوائه على القليل من السعرات الحرارية.
- يعالج السعال، ويساهم في تقوية حصى المرارة.



نبته طبية وعطرية معروفة جداً في الدول العربية وأوروبا، ويستخدم منذ القدم لمحاربة العديد من الأمراض. ومنذ أيام اليونان والرومان يتم حرق الزعتر من أجل تنقية الهواء الداخلي، ويتم نقعها في الحمامات قبل الذهاب إلى المعركة.

يوجد الزعتر تحت ٣٠٠ نوع مختلف، مثل الزعتر الشائع أو الزعتر الليموني، ويستخدم الزعتر في مطبخ حوض المتوسط، ولكن له كذلك خصائص طبية لا تعد ولا تحصى. ويستخدم كذلك في مجال الصحة وفي مجال التجميل حيث يدخل في العديد من المنتجات الصيدلانية. كما يمكن استخدامه في المنزل لصنع علاجات خاصة في متناول يدك.

11 فائدة للزعتر الأخضر

يتمّ علاج التهابات المسالك البولية والمثانة أو حتى البروستات بشرب شاي الزعتر.

الزعتر مليء بالفيتامينات شاي الزعتر مصدر مهم لفيتامين "ك" K الضروري لتصنيع البروتينات التي تلعب دوراً في تخثر الدم وتشكيل العظام.

يهد الجسم بالعناصر المعدنية، الزعتر المجفف مصدر مهم للحديد الضروري لنقل الأكسجين، ولتشكيل كريات الدم الحمراء في الدم، ويساعد على تصنيع الخلايا الجديدة والهيمونات والنواقل العصبية. والزعتر الأخضر الطازج يعطي الجسم كمية وافرة من الفيتامين "سي" C.

- الزعتر الأخضر لصحة الجلدية: إن خصائص الزعتر المطهرة والشافية تساعد على محاربة حب الشباب والجروح والاحمرار (يستخدم على شكل منقوع للاستخدام الخارجي).

- ضد الروماتيزم: ضعي في حوض الاستحمام منقوع الزعتر لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل وآلام العضلات.

- الفلافونويدات: الفلافونويدات التي يحتويها الزعتر تعمل كمضادّ للأكسدة، الأمر الذي يسمح بمحاربة التلف الذي تسببه الجذور الحرة (التي تسبب أمراض السرطان والأمراض الأخرى).

- مفيد للأسنان: الزعتر مصدر للمغنيز والكالسيوم، ويساعد على التكوين السليم للعظام والأسنان بشكل جيد. وإذا استخدم للفم، فإنه يعالج الأسنان واللثة وتجويف الأسنان ويحارب الرائحة الكريهة للفم.

- يُترك لمدة 10 دقائق.
- يُصفى ويُضاف إليه المكونات السحرية (ملعقة من العسل والليمون...).

لصنع شاي الزعتر المجفف:

ثماني ملاعق صغيرة من الزعتر المجفف في لتر من الماء المغلي.

فوائد الزعتر الأخضر:

- الزعتر يقضي على نزلة البرد والم الحلق

- الزعتر يقضي على نزلة البرد والم الحلق

- مطهر، الزعتر غني بالفينولات، وله خصائص مطهرة ومضاد حيوي في كوب ملىء بالماء

من أجل تنفس أفضل

يحارب نزلة البرد

يستخدم الزعتر على شكل شاي

لمحاربة نزلة البرد والغرغرة:

لمحاربة ألم الحلق.

لمحاربة التهابات البول

تعرفوا في ما يلي على فوائد الزعتر الأخضر:

مركبات الزعتر:

- الثيمول وهو مضاد قوي للمدوى

- جيرانيول

- رليناول

- كارفاكول

- الفلافونويدات، والتي تعطي هذه النبتة خصائصها المضادة للأكسدة.

كيف يتم تحضير شاي الزعتر؟

- اصنعي شاي الزعتر

- يمكن استهلاكه طازجاً أو مجففاً على شكل شاي، أو على شكل زيوت

أساسية (شلات نقاط الساخن).

لصنع شاي الزعتر

الطازج،

10- غرامات من

الزعتر الطازج يتم

نقعه في لتر من الماء

المغلي.



لا يحتوي أي كولسترول أو دهون مشبعة

البادنجان . . فوائد مذهشة للتخفيف والرشاقة

البادنجان للتخفيف معروف بفعاليتها في ذلك فهو من اهم الخضروات التي تساعد على منح الرشاقه للجسم و ايضا معروف بخصائصه في حرق الشحوم و اذابة الدهون.

1 لتر من الماء
1 ليمونة متوسطة
1 بادنجان متوسطة الحجم

طريقة التحضير
-نفسل البادنجان جيداً بقليل من خل التفاح وصودا الخبز للقضاء على كل أنواع المبيدات السامة المحتملة، ثم نغسله جيداً بالماء.
- نقطع البادنجان لشرائح سميكة، ونضعها في وعاء زجاجي مع لتر من الماء، ثم نغسل الليمون على الماء ونحرك قليلاً.
- ننقل الوعاء ليبرد طوال الليل بالثلاجة، وخلال التبريد سيقوم البادنجان بتحرير كل خصائصه الغذائية للسائل.

الألياف الغذائية التي يحتويها، وتساعد الألياف على زيادة مدة الشعور بالشبع والامتلاء وبالتالي يقل مقدار الطعام المتناول وتقل نسبة السعرات الحرارية المأخوذة يومياً. يحتوي الكوب الواحد من البادنجان أو ما يعادل 82 غراماً، على 3 غرامات من الألياف و20 سعرة حرارية فقط، وهو بذلك يُعدّ من الأطعمة الغنيّة بالألياف وقليلة السعرات الحرارية، ويساعد تناوله على تحفيز عملية نزول الوزن؛ حيث يمكن تناوله بدلاً من الأغذية عالية السعرات الحرارية. وبالإضافة إلى ذلك فإنّ محتواه من الألياف يساعد على الشعور بالامتلاء والشبع لفترة أطول، ويقلل من الشهية.

فيتامينات (K)(C)(B6)(B3)(B1)، مع معادن المغنيسيوم والفسفور والنحاس والبوتاسيوم والمغنيز وحمض الفوليك وكمية كبيرة من الألياف الغذائية، وهو تقريباً لا يحتوي أي كولسترول أو دهون مشبعة . فوائد البادنجان للتخفيف اثبتها العلم حديثاً ، حيث يتصدر البادنجان اليوم قائمة الأطعمة المستخدمة في خسارة الوزن، وتزويد الجسم بالمغذيات والمعادن والألياف والفيتامينات، فضلاً عن فوائده الصحية التي ستجعلك توابطين على تناوله.

فوائد البادنجان للريجيم

تختلف شكل ثمرة البادنجان من حيث الحجم واللون، فهناك الكبير، والصغير، والأسود، والأرجواني، والأحمر، إلا أنّها تحمل الفوائد عينها، ويعدّ البادنجان من الخضروات الغنيّة بالألياف الغذائية مما يجعلها مناسبة عند اتباع حمية غذائيّة عدا عن كونها منخفضة السعرات الحرارية، ويحتوي الكوب الواحد من البادنجان 82 غراماً على 3 غرامات من الألياف و20 سعرة حرارية فقط، حيث يمكن استخدامه في النظام الغذائي المنخفض بالسعرات الحرارية، ويساهم بشكل ملحوظ في إنقاص الوزن وذلك لوفرة

وصفة للتخفيف المكونات



العقار

31



هيئة النقل في عجمان تنفذ النقل البحري

•• عجمان-البحري:

تقدت السيدة رشا الشامسي المدير التنفيذي لقطاع تطوير المشاريع والخدمات المساندة لهيئة النقل في عجمان مواقع تقديم خدمات النقل البحري الأربعة هي مشيرف والصفا الراشدية والزوار التي تم ربطهم بالمحطة الرئيسية للنقل البحري المطله على خور عجمان وأشرت المدير التنفيذي لقطاع تطوير المشاريع والخدمات المساندة على أهمية خدمات النقل البحري العبر باعتبارها إكمالاً لمنظومة النقل العام ووسيلة تسهم في الربط بين جميع انحاء إمارة عجمان. وأكدت أن الهيئة تسعى إلى تلبية احتياجات الجمهور والسعي لإيجاد حلول لتقليل الازدحام ، عن طريق تقديم خدمات نقل متكاملة بمستويات مختلفة لاستقطاب شرائح متعددة من قاطنين الإمارة ولجذب الجمهور وتشجيعهم لاستخدام النقل البحري في تنقلاتهم مشيرة إلى أن الهيئة توفر محطات نقل عام قريبة من محطة العبارة وتمدها بمظلات مكيفة للانتظار. وأوضحت الشامسي أن قطاع النقل البحري يعد جزءاً مهماً من منظومة النقل المتكامل في إمارة عجمان، ويعتبر وسيلة نقل حيوية واقتصادية تسهم في تكاملية وسائل النقل و ترابطها.



جمارك أبوظبي تدرب مفتشيها عبر تقنية الواقع الافتراضي

•• أبوظبي-وام:

بدأت الإدارة العامة لجمارك أبوظبي استخدام تقنية الواقع الافتراضي لتدريب مفتشيها عبر محاكاة ميدانية لعمليات التفتيش في المراكز الجمركية البرية والبحرية والجوية بهدف تطوير القدرات والكفاءات الجمركية لإنجاز عمليات التفتيش الفعلي باحترافية عالية .

وقال فهد غريب الشامسي المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة بجمارك أبوظبي في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات وام إن تقنية الواقع الافتراضي لتدريب المفتشين مدعومة بخاصية الذكاء الاصطناعي لتقييم أدائهم والعمل على تطويرهم بشكل تلقائي .. فيما تسهم التقنية الجديدة في تدريب أعداد كبيرة من المفتشين بشكل فردي أو جماعي.

وأضاف أن الإدارة العامة لجمارك أبوظبي تستعرض خلال مشاركتها في معرضي ويمكس وسيمتكس 2020 منصة تدريب لعمليات التفتيش عبر الواقع الافتراضي .. موضحاً أن تقارير التدريب الخاصة بالمفتشين الجمركيين مربوطة بشكل مباشر مع نظام إدارة المعرفة لتدريب الخاصة بالإدارة حيث يتم رفع التقارير بطرق مؤتمتة .. مشيراً إلى أن الإدارة تضم نحو 1917 موظفاً فيما تصل نسبة التوظفين في المراكز الجمركية إلى 100% . وبين الشامسي أن منصة التدريب تهدف إلى رفع كفاءة أداء المفتشين الجمركيين وتطوير مهاراتهم وتسريع إجراءات التفتيش التي تعزز من تجارة أبوظبي واقتصادها على التركيز على جانب الأمن والأمان .. لافتاً إلى حرص جمارك أبوظبي على تحديث المنصة الافتراضية بشكل مستمر لتتقلب على أحدث وسائل التهريب وإخفاء البضائع مع الحفاظ على سلامة المفتش الجمركي. وأشار إلى أن جمارك أبوظبي أطلقت منصة الابتكار الذكية لموظفي الإدارة خلال شهر الإمارات لابتكار حلول الأفرار إلى مشاريع ابتكارية تخدم العمل الجمركي حيث استقبلت المنصة 496 فكرة من موظفي الإدارة حتى الآن فيما تعمل خاصية الذكاء الاصطناعي على تصفية الأفكار المقدمة وفقاً لاستراتيجية الإدارة العامة لجمارك أبوظبي. الجدير بالذكر أن الهيئة العامة لأمن المنافذ الحدودية والمناطق الحرة تشارك للمرة الأولى في فعاليات معرضي ويمكس وسيمتكس 2020 وذلك من خلال ثالث أكبر جناح مشاركون يضم أكثر من 25 مؤسسة وشركة عارضة.. والعرضان الكثير من الأنظمة التي تجسد التطور السريع الذي شهدته الصناعات الوطنية في العديد من المجالات التقنية التي أصبحت تنافس بشكل ملحوظ في هذا المجال على المستويين الإقليمي والدولي .

141.4 مليار درهم استثمارات البنوك الإماراتية في 4 دول خليجية

•• أبوظبي - وام:

ارتفع إجمالي استثمارات البنوك الإماراتية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية إلى 141.4 مليار درهم خلال الربع الأخير من العام 2019 بنمو نسبته 11.3% مقارنة مع 127 مليار درهم في الربع الثالث من العام ذاته. وتعكس الزيادة المسجلة في استثمارات البنوك الإماراتية مؤشراً على استمرار نهجها بالتوسع الاستثماري في السعودية والبحرين وسلطنة عمان والكويت وهو الأمر الذي يوسع من قاعدة العملاء ويرفد في الحصيلة النهائية أعمالها التي أظهرت مؤشراً نتائج متميزة بحسب البيانات المالية التي أعلنتها. وتعد المملكة العربية السعودية الوجهة الاستثمارية الأكبر للبنوك الإماراتية حيث بلغ قيمة استثماراتها خلال الربع الأخير من العام 2019 نحو 76.4 مليار درهم بزيادة نسبتها 17.5% مقارنة مع 65 مليار درهم في الربع الثالث من العام ذاته.



الاتفاقية تبني على نجاح برنامج أدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة في 2018

خالد بن محمد بن زايد يشهد توقيع مذكرة تفاهم بين اقتصادية أبوظبي وأدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة

وقعت دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي وأدنوك توقيع مذكرة تفاهم بين أبوظبي والتنمية الاقتصادية أبوظبي وأدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة في 2018. وكانت أدنوك قد أطلقت برنامجها لتعزيز القيمة المحلية المضافة في العام 2018 بهدف دفع عجلة النمو والتنوع الاقتصادي في دولة الإمارات وحصل أكثر من 3000 موزة على شهادة اعتماد اقتصاد المحلي وتوفير أكثر من 1500 فرصة عمل للمواطنين من أصحاب المهارات والكفاءات في القطاع الخاص منذ إنطلاقه عام 2018. وفي العام 2019، أطلقت دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي برنامجاً لأدنوك وبرنامجهما لأدنوك للمحتوى المحلي من دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي لتعزيز سهولة ممارسة الأعمال في الإمارة وتشجيع الاستثمارات التي تعود بقيمة إضافية عليها. وتعكس هذه الخطوة توحيد الجهود بين جميع الجهات الحكومية وشبه الحكومية في إمارة أبوظبي لتحفيز نمو قطاعها الخاص، وتوجيه الإنفاق الحكومي نحو تطوير المحتوى المحلي. كما أننا فخورون بأن هذا التعاون يصب في دعم تحقيق أهدافنا 21 لتحقيق النمو الاقتصادي المستدام. وتقيس شهادة اعتماد تعزيز القيمة المحلية المضافة ICV مساهمة الموردين من القطاع الخاص في نمو وتطور الاقتصاد المحلي من خلال مجموعة من العوامل التي تشمل السلع المصنعة محلياً، ومستوى انفاق الشركات على سلاسل الإمداد والخدمات المحلية، والاستثمارات لتعزيز القيمة المحلية المضافة.

وقعت مذكرة التفاهم كل من معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بتروك أبوظبي الوطنية أدنوك ومجموعة شركاتها، ومعالي محمد علي محمد الشرفاء الحمادي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية - أبوظبي، بحضور عدد من المسؤولين من الجانبين. وقال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر - بهذه المناسبة - : تمثل هذه الاتفاقية نموذجاً للتعاون البناء بين الجهات الحكومية وشبه الحكومية في إمارة أبوظبي لدعم نمو وتطور الاقتصاد المحلي، وذلك تماشياً مع رؤية القيادة الرشيدة وأهداف مبادرات برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية غداً 21 الرامية إلى تعزيز التنمية الاقتصادية المستدامة للإمارة وتوفير المزيد من فرص عمل للمواطنين. وأضاف: هذه الاتفاقية تبني على نجاحنا على مدى العامين الماضيين في تطبيق برنامج أدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة، والذي يؤكد التزامنا بتعزيز القيمة لدولة الإمارات فيما نعمل على تنفيذ استراتيجيتنا المتكاملة للنمو الذكي 2030. وتابع: يعكس تعاوننا مع دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي لإصدار شهادة موحدة اعتماد تعزيز القيمة المحلية المضافة التزام أدنوك الراخ بدعم الشركات المحلية وتحفيز مسيرة التنوع الاقتصادي وزيادة إجمالي الناتج المحلي في إمارة أبوظبي، ونحن على ثقة بأن توحيد إجراءات ومعايير إصدار شهادة اعتماد تعزيز القيمة المحلية المضافة سيسهم في دفع عجلة



•• أبوظبي-وام: شهد سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي امس توقيع مذكرة تفاهم بين دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي وشركة بتروك أبوظبي الوطنية أدنوك لتوثيق التعاون بينهما وتعزيز القيمة المحلية المضافة في إمارة أبوظبي، وذلك في أعقاب النجاح الذي حققه برنامج أدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة. وبموجب مذكرة التفاهم، ستعمل دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي على تبني إجراءات ومعايير برنامج أدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة ICV لفحص وتقييم طلبات الموردين من القطاع الخاص في إمارة أبوظبي بما يساهم في توسيع نطاق برنامج القيمة المحلية المضافة وأثره الإيجابي في المساهمة في نمو الاقتصاد المحلي. وسيكون بإمكان المؤسسات استصدار شهادة موحدة لاعتماد تعزيز القيمة المحلية المضافة، تستخدم من قبل الجهات الحكومية بأبوظبي في عمليات التقييم التجاري لترسية عقود مشتريات الخدمات والسلع في الإمارة. ويأتي التعاون في سياق مبادرات برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية غداً 21، وسيعزز إجراءات اقتصادية أبوظبي لتنمية المحتوى المحلي، ويحسن مستوى الشفافية، ويزيد من مساهمة القطاع الخاص في مسيرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي.

مصرف عجمان يفوز بشهادتي الأيزو لإدارة الجودة ورضاء العميل

•• عجمان-البحري:



الخدمة التي يقدمها مصرف عجمان وجزء من جهود متواصلة لتحسين جودة خدماتنا والإبتكار من أجل تلبية احتياجات عملائنا. وتضمنت عملية التقييم للحصول على شهادة الأيزو مراجعة شاملة للعمليات التجارية والإدارات في مصرف عجمان (نظام إدارة الجودة) وأيزو 10002:2018 (رضاء العميل). تعد شهادة الأيزو أكثر الشهادات رسوخاً وأهم إطار للجودة إذ تحدد معايير نظام إدارة الجودة في المؤسسات بناءً على أعلى المعايير الدولية المطبقة في هذا الصدد. علق السيد/ محمد أميري، الرئيس التنفيذي لمصرف عجمان، قائلاً: نحن فخورون بالحصول على شهادتي إدارة الجودة ورضاء العميل. هذا الانجاز هو شهادة تقدير لأعلى المعايير ومستويات

الاقتصاد تبحث تعزيز التعاون بمجالات الأمن الغذائي مع وفد تجاري أمريكي

•• دبي-وام:

100%، والتي تبرز من بينها الأنشطة المتعلقة بالاستثمار في التكنولوجيا الزراعية الحديثة. وأوضح الشامسي أنه في ظل العلاقات الاقتصادية والتجارية المتقدمة بين دولة الإمارات والولايات المتحدة الأمريكية توجد فرص تجارية واسعة أمام شركات إماراتية وأمريكية في القطاعات ذات الاهتمام المتبادل، وخاصة في المشاريع الزراعية والمتعلقة بالأمن الغذائي الذي يحتل أولوية على الأجندة التنموية. يذكر أن إجمالي حجم التجارة الخارجية غير النفطية بين البلدين سجل حوالي 27 مليار دولار بنهاية عام 2018. وتمثل الولايات المتحدة الأمريكية ثالث أكبر شريك تجاري للدولة، فيما تمثل دولة الإمارات وجهة رئيسية للصادرات الأمريكية إلى المنطقة. وشهد اللقاء نقاشاً مفتوحاً مع ممثلي الشركات الأمريكية، تناول أبرز الحوافز الخاصة بالاستثمارات المتعلقة بمجالات الأمن الغذائي داخل أسواق الدولة، والفرص التصديرية والقطاعات ذات الأولوية والتسهيلات المقدمة للمستثمرين سواء داخل أسواق الدولة أو بالمناطق الحرة المتخصصة، والقدرات اللوجستية والحوافز الجمركية، وتم تسليط الضوء على الاتفاقيات الإقليمية التي وقعتهما دولة الإمارات لتيسير حركة التجارة مع العديد من الأسواق الواعدة والتي تتيح للشركات العاملة في الدولة الاستفادة من التجارة الحرة مع أسواق المنطقة.



وأيضاً القطاعات ذات الأولوية المرحلة المقبلة.. موضحاً أن الدولة اتخذت المبادرات والإجراءات المتبعة في ضوء هذه الرؤية الطموحة وهو ما ترجمته العديد من المراتب المتقدمة للدولة في مختلف مؤشرات التنافسية العالمية. وقد ساعدته نبذة عن ملامح رؤية الإمارات 2021 ومحدداتها الرئيسية وأبرز مؤشرات الاقتصاد الوطني المتعلقة بمعدلات نمو الناتج المحلي ونسبة تنوع القطاعات غير النفطية مقابل القطاع النفطي

للدولة، وتتكاتف جهود العديد من المؤسسات الحكومية المعنية على المستويين الاتحادي والمحلي، بالعمل وفق استراتيجية واضحة ومحاور محددة لضمان استيفاء متطلبات هذا الملف الحيوي وضمان استدامته. وقد ساعدته نبذة عن ملامح رؤية الإمارات 2021 ومحدداتها الرئيسية وأبرز مؤشرات الاقتصاد الوطني المتعلقة بمعدلات نمو الناتج المحلي ونسبة تنوع القطاعات غير النفطية مقابل القطاع النفطي

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تكشف عن أعضاء لجنة تحكيم جوائز أبوظبي للتميز السياحي

•• أبوظبي-البحري:

العالمية للسياحة المستدامة راندي دربايد، وأول رئيس أفريقي للجمعية الدولية للمؤتمرات والاجتماعات نينا فريسين بريتيوريوس، والصحفية المستقلة المختصة بتقارير الصحة والسفر دانا ميريس. ستقوم اللجنة باختيار أفضل الترشيحات في كل فئة، حيث تقطع الجوائز الفئات الرئيسية لجميع المجالات الأساسية في سلسلة القيمة الخاصة بالقطاع السياحي، والتي تشمل جائزة التميز السياحي الكبرى، و التميز في السياحة الثقافية، و التميز في السياحة الترفيهية، و التميز في الضيافة الفاخرة

الإجازات المميزة التي شهدتها المنطقة، وتحفيز مستويات المشاركة والتواصل، ورفع القدرة التنافسية لقطاع السياحة والسفر على الصعيدين المحلي والدولي. ويقام حفل توزيع الجوائز هذا العام في 1 أبريل القادم في متحف اللوفر أبوظبي في جزيرة السعديات، حيث سيتم تكريم أفضل الترشيحات في كل فئة. وستضم لجنة التحكيم نخبة من ألع شخصيات القطاع من جميع أنحاء العالم، بمن فيهم عملاق ديزني السابق جون فورميكا، ورئيس الشراكة الدولية للسياحة وولفغانغ إم. نيومان، والمدير التنفيذي للمجلس

كشفت دائرة الثقافة والسياحة- أبوظبي النقاب عن أسماء أعضاء لجنة تحكيم جوائز أبوظبي للتميز السياحي التي أطلقتها مؤخراً لتكريم التميز في قطاع السفر والسياحة. وتضم اللجنة نخبة من الخبراء وعمالقة قطاع السياحة والسفر من حول العالم. وتسمى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي من خلال إطلاق جوائز أبوظبي للتميز السياحي إلى إرساء معيار جديد لقطاع السياحة والسفر عالمياً، وتكريم

منوعات

الفكر

39

علينا تقديم أغنيات بأفكار ومواضيع جديدة تعبر عن الجيل الجديد

لطيفة التونسية: أنا أنتمي إلى عصر الكبار

استطاعت الفنانة لطيفة التونسية أن تُحدِثَ جدلاً واسعاً على الساحة الفنية، بعد طرحها كليب أغنية (في الأحلام) من ألبومها الأخير (أقوى واحدة)، حيث وجد الكثيرون أنه يقدم أفكاراً جريئة لا تتماشى مع مجتمعنا العربي.

لكن لطيفة، تبدو مقتنعة تماماً بهذا العمل (لأنه يعكس الواقع)، كما قالت في هذا الحوار، مؤكدة (لا مشكلة عندي في غناء المواضيع الجريئة، وأنا لا أختبئ ولا أخاف من مواضيع تعكس واقعاً نعيشه فعلاً)، معتبرة أنه (لا يوجد رجل لا يقوم بـ(شات) مع فتاة وهو موجود في الحمام، أو في أي مكان عام أو غير عام).

من ناحية أخرى، تحدثت لطيفة خلال اللقاء عن تجربتها في التقديم، مشيرة إلى أنها لا تمنع تكرار التجربة في حال توافر البرنامج المناسب الذي يحمل أفكاراً جديدة، كما تمنّت أن تكرر تجربة المسرح الغنائي، معتبرة أن المسرحية التي قدمتها مع الراحل منصور الرحباني من أهم التجارب في حياتها.

• كليب (في الأحلام) من ألبومك الأخير (أقوى واحدة) أحدث ضجة كبيرة وأثار الكثير من الجدل حوله. هل تدين أنه جاء أقوى من الأغنية؟

- بل إن كليب (في الأحلام) جاء معبراً تماماً عن الأغنية، والناس استغربوا كيف نحكي والإخراج، لأن هناك من يهيون من الواقع. عندما قدمت كليب (حبك هادي) العام 1995 تم منع عرضه لمدة عام ونصف العام، لأنني أقول في الأغنية (عايزة أكثر من كده قلب عايزة أكثر من كده قرب... عايزة حب يهز فؤادي أنا مليت الحب العادي)، ولكن بعد عرضها كسرت الدنيا ولغاية يومنا هذا. وعندما قدمت (بنص الجو) مع زياد الرحباني، شكلت الأغنية صدمة لأنها تتضمن عبارات مثل (طفي الضو)، وأيضا تكرر الأمر مع (بج بفرامك) التي استخدمت فيها عبارة (يا ابيض يا اسود). فهذه المصطلحات لم تكن تُستخدم في الأغنيات.

أغنية (في الأحلام) هي لطيفة، وتعكس أفكاراً في اختيار الأغنيات، ولا مشكلة عندي في غناء المواضيع الجريئة وأنا لا أختبئ أو أخاف من مواضيع تعكس واقعاً نعيشه فعلاً. ولا يوجد رجل لا يقوم بـ(شات) مع فتاة وهو موجود في الحمام، أو في أي مكان عام أو غير عام. هذا أمر عادي ويحصل في المجتمع.

• هل الغناء إلى الجيل الجديد والتوجه إليه يتطلب من الفنان التراجع عن أفكار لطالما آمن بها؟

- كلا، الغناء للجيل الجديد لا يتطلب من الفنان أن يتراجع عن أفكاره، بل كل ما هو مطلوب منه أن يقدم له أعمالاً عصرية تتماشى مع المحتوى الموجود في الإنترنت. الجيل الجديد يسمع كل شيء. مثلاً، طفل عمره 4 سنوات، يسمع كل الأغنيات التي تصدر في العالم، ولذا يفترض بالفنان أن يواكب ولا يكون كلاسكياً ولا يتعسك برستائل) معين سبق أن نجح فيه. قدمت (ما ترحض بعيد) مع جان ماري رياشي، وكانت مختلفة عن السائد وكسرت الدنيا والكل قلداً وقدم مثلاً وحقت نجاحاً لافتاً. وفرزنا عنها جوائز (الوارلد ميوزيك أورد) لأنها كانت جديدة، وتجمع بين الموسيقى الشرقية والموسيقى الغربية. يجب أن يقدم الفنان للجيل الجديد أغنيات وأفكار ومواضيع جديدة تعبر عنه، وأيضا موسيقى جديدة.

• هل تدين أن العصر فرض نفسه على الفنان ودفعه إلى اعتماد قواعد فنية جديدة، خصوصاً أنك تنتمين إلى الجيل المخضرم ومن الفنانين اللواتي عاصرن الكبار؟

- طبعاً، أنا أنتمي إلى عصر الكبار، لأن بداياتي كانت في ذلك العصر. غنيتُ من أغانٍ للموسيقار بلقيس حمدي، وكنت في سنتي الأولى في الأكاديمية عندما جئت إلى مصر، كما غنيت لسيد مكاي وعمار الشريبي، وفي الوقت ذاته غنيت للملحن زياد الطويل ابن الملحن كمال الطويل أول لحن له وهو (حبك هادي)، وهو كان في مثل عمري. أنا أنتمي إلى هذا الجيل الفني.

• نجحت كمنورة على الشاشة الصغيرة، فهل يمكن أن تراك خلال الفترة المقبلة في برامج أخرى جديدة؟

- قدمت برنامجين هما (يلا فني) و(حكايات لطيفة) ولا مانع لدي من تكرار التجربة في حال توافر البرنامج المناسب الذي يكون فيه فن ويخدم فكر المشاهد ويحترمه ويقوم على فكرة جديدة.

• كنت رائدة في المجالات الفنية التي شاركت فيها إلى جانب الغناء. هل من مشاريع مسرحية أو سينمائية أو تلفزيونية تستعدين لها للفترة المقبلة؟

- كانت لي تجارب في السينما والمسرح والدراما، وأتمنى من كل قلبي أن أقدم مجدداً تجارب مماثلة، ولكن عشقي هو للمسرح الغنائي وأحبه كثيراً، وأعتبر أن تجرّبي في المسرحية التي قدمتُها مع الراحل منصور الرحباني كانت من أهم التجارب في حياتي، وأتمنى أعمالاً أخرى سواء في المسرح الغنائي، أو في فيلم غنائي أو عمل درامي غنائي.



صبا مبارك تصور (حارس الجيل)

تواصل الفنانة صبا مبارك، تصوير دورها في مسلسلها الدرامي الجديد "حارس الجيل".

ونشرت صبا، صوراً للشخصية التي تقدمها بالمسلسل، عبر حسابها على "إنستغرام"، وعلقت: في رمضان ٢٠٢٠، حارس الجيل، رمال... صبا مبارك، عبدالحسن النمر، مندر رياحنة، ومن إنتاج fortuna media production، وإخراج saed alhawari.

المسلسل بطولة السعودي عبدالحسن النمر، وصبا مبارك، ومندر رياحنة وخالد الفيش، ويقدم خلال أحداثه قصص القبائل، ويدور العمل في عام أطلق عليه عام الموت الذي شهدت فيه المنطقة جوعاً وأمراضاً وجفافاً وهو ما أدى إلى إقامة الحروب والغزوات وبالرغم من ذلك يثبت الحب نفسه وسط هذه الأحداث، ويشهد العمل أجمل قصص الحب في زمن النزاعات.



حنان مطاوع في ورطة! في ورطة!

أصرت الفنانة حنان مطاوع عن سعادتها بالتواجد في مسلسل (القاهرة كابول)، المقرر عرضه في رمضان المقبل، مشيدة بالسيناريو من ناحية الشخصيات وتماسك الأحداث، وقالت إن الجانب الإنساني يعمل في الشخصية التي تقدمها بالمسلسل كان سبباً رئيسياً في تحمسها لتقديمها، خاصة أن العمل يرصد أحوال البشر، لافتة إلى أنها لم تسترق وقتاً طويلاً للموافقة على شخصيتها بعدما وجدت الدور مركباً وفيه تناقضات كبيرة، حيث تعرّض خلال الأحداث لأزمة كبيرة وتقع في ورطة ومشكلات كثيرة وينقذها من تلك الأزمة والدها نبيل الحلفاوي.

وأضافت مطاوع أن العامل الأساسي لقبول المشاركة في أي عمل فني هو الدور الجيد والمناسب لها والذي تخرج منه مستفيدة، مؤكدة أن ما يهمها هو الوجود بعمل يضيف لها فنياً وليس مجرد الظهور فقط خلال شهر رمضان.

ويسلط المسلسل الضوء على الأعمال الإرهابية التي تقع في المنطقة، ويشارك في البطولة طارق لطفي وفتحي عبدالوهاب وخالد الصاوي وشيرين ونور محمود وكريم سرور، والمسلسل تأليف عبدالرحيم كمال وإخراج حسام علي.

روبي تفكر في العودة إلى الغناء

تفكر الفنانة روبي بجدية في العودة إلى الغناء الذي بدأت من خلاله مشوارها الفني، حيث تعكف مؤخراً على الاستماع لعدد من الأغنيات الجديدة، كما تتواصل مع الشعراء والمليحين للخروج بعمل مميز يضمن لها عودة قوية بعد سنوات غياب عن الساحة الغنائية.

وتأتي هذه الخطوة بعد أن أحييت قبل أشهر حفل ختام مهرجان القاهرة السينمائي، وغانّت روبي في المهرجان بعضاً من أغنياتها، وسقط تفاعل شديد من الحضور وترحيب كبير، وهو ما جعلها تطلق تصريحات صحافية حول رغبتها في العودة إلى الغناء، دون العمل على إطلاق ألبوم كامل، حيث تفكر في إطلاق أغنية منفردة كل فترة إلى جانب أعمالها بمجال التمثيل.

يذكر أن آخر ألبومات الفنانة روبي كان بعنوان "مشيت ورا إحاسي" عام 2007، الذي لاقى نجاحاً كبيراً، كما حققت أغنية "مش حتقدر" الطربية نجاحاً كبيراً، وكشفت جمال صوت روبي، حيث نالت استحسان الجميع، كما صورتها بطريقة الفيديو كليب.



الفكر

فوائد الكرفس للنساء لا تصدق !

الحفاظ على مستوى ضغط الدم
أشار بعض الدراسات إلى الدور الفعال الذي يقوم به الكرفس، بفضل مكوناته، في خفض مستوى ضغط الدم المرتفع. لكن رغم ذلك نحن بحاجة لأبحاث علمية معمقة أكثر حول هذا الموضوع.

محااربة الالتهابات
يُعتبر الكرفس من الخضروات الخارقة التي تساهم في مكافحة الالتهابات في الجسم، والتي تلعب دوراً فاعلاً في تقوية جهاز المناعة.

المساعدة على خسارة الوزن
يُعتبر الكرفس من أنواع الخضروات المفيدة والمغذية، والتي تساعد على خسارة الوزن عند إدراجه ضمن حمية غذائية صحية ومدروسة، وذلك نسبة لاحتوائه على كمية مرتفعة من الألياف الغذائية، وعلى وحدات حرارية ضئيلة.

فوائد الكرفس للنساء غاية في الأهمية، علماً أن كثيراً من النساء يغفلن هذه الخضروات الصحية، ولا يدخلنها إلى مطبخهن على الإطلاق.

محااربة الأمراض السرطانية
يُعتبر الكرفس من الخضروات الغنية جداً بالمواد المضادة للأكسدة، والتي تؤمن الوقاية من أمراض شتى. والكرفس غني بمادة اللوتين التي ذكر علمياً مدى فاعليتها في محااربة الأمراض السرطانية.

تعزيز صحة الجهاز العصبي
قومي ومنذ الآن بإضافة الكرفس إلى نظامك ونظام عائلتك الغذائي، للاستفادة من منافع هذا العنصر الجبار؛ فهو يحتوي على مادة الأبيجينين التي أشارت الأبحاث العلمية إلى أهميتها للخلايا العصبية وصحة الجهاز العصبي.



فوائد الجوافة للحامل

تعتبر الجوافة من الفواكه الصيفية، وينصح بفصلها جيداً عند استخدامها لأنها ترش بمواد كيميائية؛ لكي تبقى صالحة للتخزين والتواجد طيلة العام نظراً لقيمتها الغذائية

والطلب عليها من الحوامل، وتشرح الدكتورة هناء مصطفى، أخصائية التغذية، عن فوائد الجوافة وهي فاكهة استوائية للعلم كما يلي...

القيمة الغذائية للجوافة
تحتوي الجوافة على نسبة كبيرة من الحديد، ولذلك فهي من الفواكه التي تعالج فقر الدم وتقص الهيموجلوبين، ويمكن معرفة الفاكهة التي تحتوي على نسبة من الحديد بأن لونه يسود حين تقطع وتعرض للهواء.

تحتوي الجوافة على نسبة كبيرة من الفيتامينات مثل فيتامين سي الذي يعزز من مناعة جسم المرأة الحامل.

تحتل الجوافة مركزاً متقدماً بالنسبة للفواكه التي تحتوي على فيتامين سي وهي مثل اللفل الحلو في ذلك.

تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف مما يجعلها مناسبة للتحكم بمستوى الكوليسترول في دم الحامل وتحميها بذلك من ارتفاع ضغط الدم.

تعمل الجوافة على مقاومة غثيان الصباح، ولذلك توصف على الريق على شكل ثمرة أو عصير غير محلى؛ لأن السكر الصناعي يزيد من الغثيان.

وتحتوي الجوافة على نسبة من فيتامينات هامة مثل فيتامين أ الذي يقوي النظر للحامل والجنين.

وتحتوي الجوافة على فيتامين "هـ"، وكذلك على فيتامين ب9 المسئول عن صحة الجهاز العصبي للجنين.

تحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة.

وتحتوي على المغنيسيوم الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم، ويبسط العضلات فيحسن من الحالة النفسية للحامل، وهناك من ينصح بشم رائحة الجوافة للحصول على مزاج حسن.

ونظراً لاحتواء الجوافة على فيتامين ب بعدة أنواع منه، فتفيد الجوافة في زيادة التركيز عند الحامل خاصة أن بعض الحوامل يشكين من النسيان وضعف الذاكرة.

ضبط حموضة المعدة عند الحامل؛ لأنها ذات صفة قلوية.

ما هي فوائد الجوافة للجنين؟
تقوي مناعة الجنين.

تقوي عظام وأسنان الجنين؛ لاحتوائها على المغنيسيوم الداعم لامتناس الكالسيوم.

وتحفز عقل الجنين على الذاكرة القوية.

تحتوي الجوافة على حمض الفوليك مما يقلل من التشوهات عند الأجنة.

محاذير استخدام الجوافة
يجب التخلص من البذور لكي لا تصاب الحامل بالإمساك.

ويجب عدم الإكثار منها لطبيعتها القلوية.

ويجب أن تناولها بدون بذورها وبكميات كبيرة فهي تسبب الإسهال.



كارلي بيرس خلال حضورها الحفل السنوي الثاني عشر لمؤسسة مارتيل ناشفيل في فندق أومني في ناشفيل، تينيسي. ا ف ب

قرأت لك

مشروبات الدايت



على الرغم من أن مشروب الصودا العادي والدايت يشابهان في المذاق الحلو إلا أن هناك فارق كبير في محتوى السكر بينهما. ولا يعني هذا الفارق أن أحدهما أفضل صحياً، فمشروبات الدايت لا تحتوي عادة على أية مقدار من السكر، لكنها تحتوي على بدائل اصطناعية للتحلية. وتحتوي عبوة الكوكاكولا مثلاً على 39 غراماً من السكر، ترتفع إلى 65 غراماً من السكر في عبوة الحجم الكبير. بينما لا يوجد أي غرام من السكر أو الكربوهيدرات في الكوكا كولا زيرو، ولذلك هي لا تحتوي على سعرات حرارية، لكن هناك أدلة على ارتباط بدائل السكر المستخدمة في تحلية مشروبات الدايت بمرض السكري من النوع 2.

وقد وجدت دراسات أن تناول عبوة من مشروبات الدايت يومياً يزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع 2 بنسبة تتراوح بين 8% و 13%.

سؤال وجواب

- من اكتشف التخدير بالكلورفورم؟
-سمبسون
- من اكتشف البنزين ؟
-كيكول
- من اكتشف أمريكا ؟
- كريستوف كولومبوس
- ماهي أول منظمة دولية ؟
-هي عصبة الأمم ثم بعد ما فشلت قامت هيئة الأمم المتحدة
- من مكتشف طريقة تجفيف الحليب؟
- بارمانتيه
- من اكتشف كريات الدم الحمراء؟
-مالبيغي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن شجرة السنديان (البلوبوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تفيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجور التي تحفرها، ويشكل الجذع موطناً للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والعصافير أوكارها داخل الجذوع المجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الديدابير والفراشات والعناكب وأنواعاً مختلفة من الطيور.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في استكتنافيا.
- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث. وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وتغذية العين. والضحك أيضاً ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان، فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.

قصة الخراف الأذكياء

وقف أربعة خراف يتعاركون على الطعام القليل الذي امامهم كل منهم يريد ان يأكله وحده فعلا صياحهم وتشابكت قرونهم كل منهم يريد ان تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكموا إلى اقرب من يمر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئاً فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم نريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يكفى الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسناً دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشى قليلاً.. لا تندهبوا فأنا اعتدت ان افكر وانا اتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتتصرفوا وليختبأ كل واحد فيكم في مكان، ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين يضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضخمهم امنا لحظة لتتفق، واخذ اصحابه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اسم رائحة خيانة واسم رائحة الذنب النتنة، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معا نستطيع ان نثق امام الثعلب والذنب ما رايعكم؟ فقال احدهم: نعم اتفق معك فلنقتضي عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضخمهم للثعلب، واقفنا، اغمض عيناك وسندور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عيناك عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب واغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان التزع احدهما يضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق يضع شجيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقترب وهو يقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذنب مسرعاً وقفز أيضاً بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فظنه خروفاً تحته فقضم منه قضمة كبيرة فصرخ الثعلب متألماً بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبيك، وقبل ان يفيق الذنب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحاً بقرونهم فأوسعهم ضرباً وفر الثعلب والذنب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معاً.

