

شرطة أبوظبي تشارك
بفعالية يوم البيئة والصحة
والسلامة



لطيفة التونسية:
أنا أنتمي إلى
عصر الكبار



١١ فائدة
ص 23 للزعترا الأخضر

نقل كورونا لـ 2400 فرد لتطوير اللقاح المناسب

يبدو فئران التجارب لم تعد كافية، فالقرود أيضاً دخلت على الخط، حيث نقلت المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة (NIH) فيروس كورونا لـ 2400 فرد من فصيلة "الماك" في المختبرات لتجريب لقاح مضاد للفيروس الذي يصيب الآلاف حول العالم يومياً.

وأكد المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض والسيطرة عليها أن 910 أشخاص توفوا بالفعل نتيجة إصابتهم بالفيروس، وفقاً لما نقلته صحيفة ميرور البريطانية.

فيما وجدت المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة (NIH) أن لقاحاً تم اختياره أظهر بعض النتائج الإيجابية على قرود الماك المصابة بالمرض لكن لم يثبت فعاليته بشكل كامل حتى الآن، فيما يأمل العلماء أن يتمكنوا من تجربة ذلك اللقاح باستخدام سلالة "COVID-19" إحدى سلالات كورونا وحقتها بالقرود واختبار فعالية اللقاح من جديدة.

وقالت الصحيفة، إن هناك عدة تجارب سريرية أجرتها الصين على عقار يعرف باسم "ريمديفير"، ويعتقد أن بعض البشر تناولوا الدواء التجريبي في محاولة للتغلب على الفيروس.

وعن عدد القرود المستخدمة في المختبرات، قالت الجمعية الملكية البريطانية لمنع القسوة على الحيوانات RSPCA: "في المملكة المتحدة، يتم استخدام حوالي 3000 فرد سنوياً، حيث تتمحور معظم الاختبارات على تطوير واختبار سلامة وفعالية الأدوية والساحات البشرية المحتملة".

أما في الولايات المتحدة، فقد كانت القرود تستخدم لدراسة كيفية عمل الدماغ وفي الأبحاث المتعلقة بالإنتاج البشري، حيث تم استخدام 71 ألف فرد في المختبرات في 2010، وهو نفس العدد تقريباً في 2018 وفقاً لـ ذكرته الجمعية التي تعد من أقدم المؤسسات حول العالم المدافعة عن حقوق الحيوان.

هذه مخاطر التخلي عن تناول منتجات الألبان؟

يدعو بعض خبراء التغذية إلى عدم تناول منتجات الألبان، لأنها تحتوي على مواد كيميائية وهرمونات ومضادات حيوية، ولأن جسم الإنسان البالغ غير قادر بيولوجياً على هضم سكر الحليب، ولكن التخلي عن تناول منتجات الألبان محفوف بمخاطر صحية عديدة منها:



الطفل المثالي عند الولادة، وجودة العظام أثناء الطفولة. إضافة إلى ذلك، وجدوا أن تناول الحليب ومنتجات الألبان يومياً، يقي كبار السن من خطر التعرض للوهن وضعف العضلات، ويقلل من كسور العمود الفقري. وارتبط استهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم، بانخفاض خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، ما يدعم الرأي القائل بأن منتجات الألبان لا تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كما يُشاع، ويمكن أن يكون لها تأثير وقائي ضد هذه الأمراض المزمنة. وتشير الدلائل العلمية الحالية أيضاً، إلى أن استهلاك هذه المنتجات، وخاصة الألبان قليلة الدسم والزيادي، قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالتهوع الثاني من السكري.

وأجرى الفريق دراسته الجديدة، لرصد دور الحليب ومنتجات الألبان في الوقاية من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وسرطان القولون والثالث، ومرض السكري من النوع الثاني.

كما فحصوا تأثير منتجات الألبان على النمو وكثافة العظام، وتوليد كتلة العضلات، وتأثيراتها على الأطفال خلال فترة الحمل أو الرضاعة الطبيعية. وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راجع الفريق نتائج 14 دراسة سابقة أجريت في هذا الشأن، وجدوا أن هناك علاقة إيجابية بين تناول العسل للحليب أثناء الحمل، ووزن

تنتائجها في العدد الأخير من دورية "Advances in Nutrition" العلمية. وأوضح الباحثون أن الحليب ومنتجات الألبان، تحوي العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في تلبية المتطلبات الغذائية للجسم من البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور واليوتاسيوم والزنك والسيلينيوم وفيتامين "A"، وفيتامين "B12". وأضافوا أنه رغم فوائدها، إلا أن استهلاك منتجات الألبان والحليب في انخفاض حول العالم، وخاصة في البلدان الفقيرة.

سوء حالة الجلد أكد خبراء مركز البحوث العلمية في اليابان فائدة الحليب المخمر، بعد تجربة بينت أن حالة جلد النساء اللواتي تناولن يوماً كوباً من الحليب المخمر تحسنت، كما تحسن عمل الغدد الدهنية تحتها، وهذه أفضل حماية طبيعية للجلد. ويعتقد العلماء اليابانيون أن النساء اللواتي لا يستخدمن منتجات الألبان الحامزة، ليس لديهن إمكانية طبيعية لتجديد شباب بشرتهن.

بالحليب ومشتقاته... يمكنك أن تفسي نفسك من الأمراض المزمنة أفادت دراسة إسبانية حديثة أن تناول الحليب ومنتجاته في مراحل الحياة المختلفة، يمكن أن يقي من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بداية من مرحلة الطفولة وحتى الشيخوخة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة غرناطة الإسبانية، ونشروا

الذكور وفقاً لخبراء الجمعية البريطانية لدراسة هشاشة العظام، فإن الملايين من سكان بريطانيا (تتراوح أعمارهم 18-35 سنة) يجازفون بصحتهم، عندما يتخلون عن تناول منتجات الألبان. فقد اتضح للخبراء أنه خلال العشرين سنة الماضية انخفضت كمية منتجات الألبان المستهلكة في بريطانيا بنسبة 30%. حيث بدأ هؤلاء يتناولون بدلا منها منتجات فول الصويا واللوز وجوز الهند وأجبان نباتية.

وقد بينت نتائج الدراسة التي أجراها العلماء أن هذه المجموعة من الناس أكثر عرضة لكسور الأطراف. ويبرر العلماء هذا بأنه ناتج عن عدم حصولهم على الكمية اللازمة من المواد الغذائية الموجودة في منتجات الحليب الطبيعي ونقص فيتامين D. وهذا بدوره يؤثر في عملية امتصاص الكالسيوم، حيث تبين أن نقصه كان السبب في 73% من حالات هشاشة العظام وأمراض الهيكل العظمي، والكسور.

ضعف المناعة وعملية الأيض أعلن أطباء الجمعية البريطانية لعلم التغذية التطبيقي والملاحق الغذائي عن قلقهم من تخلي عدد كبير من البريطانيين عن تناول الحليب ومنتجاته. ووفقاً لهم، فإن أنصار التغذية النباتية والحميات الغذائية القديمة، تسببوا في تدهور صحة البريطانيين. وهناك ما يؤكد أن البكتيريا الموجودة في منتجات الألبان ترفع مناعة الجسم، وأنها مسؤولة عن نشاط حركة الأمعاء، وأن التخلي تماماً عن تناول منتجات الألبان يعطل عملية الأيض، ما يسبب زيادة الوزن.

بالحليب ومشتقاته... يمكنك أن تفسي نفسك من الأمراض المزمنة أفادت دراسة إسبانية حديثة أن تناول الحليب ومنتجاته في مراحل الحياة المختلفة، يمكن أن يقي من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بداية من مرحلة الطفولة وحتى الشيخوخة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة غرناطة الإسبانية، ونشروا

فوائد العسل والليمون على معدة خاوية

يوفر تناول بعض المشروبات والأطعمة على الريق فوائد صحية بعيدة المدى للهضم والبشرة والصحة العامة. وتوجد أدلة على أن خلط الليمون (الحامض) وقليل من العسل والماء الدافئ في بداية اليوم وقبل تناول الإفطار ينحك الفوائد التالية:

- × تناول هذا الشراب باستمرار على الريق ينقي الكبد والجسم بشكل عام من السموم والمواد الكيميائية
- × تنشيط الجهاز الهضمي، والمساعدة على حرق السعرات وخسارة الوزن.
- × تحسين حركة الأمعاء، والوقاية من الإمساك.
- × تناول هذا الشراب باستمرار ينقي الكبد والجسم بشكل عام من السموم والمواد الكيميائية.
- × تعزيز صفاء البشرة.
- × تقوية المناعة، وتنشيط الجسم.
- × علاج التهابات الحلق.

الأطفال يرثون الذكاء من الأمهات

في حين أنه من المنطقي أن يرث الأطفال سمات متساوية من كلا الوالدين، إلا أن دراسة وراثية جديدة أظهرت بأن الذكاء يتم وراثته من الأم وليس من الأب. وأجريت الدراسة التي نشرت في مجلة ساينكولوجي سيوت، على ما يقرب من 12686 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 1-22 عاماً، حيث تمت دراسة عدة عوامل تخصهم مثل العرق ومستوى التعليم ووضع الحالة الاقتصادية.

وتمت دراسة نفس هذه العوامل لدى أمهات المشارك في الدراسة أيضاً، حيث لوحظ أن مورث الذكاء مرتبط بكموموزوم الأثنى الرئيسي.

كما اكتشفت دراسة أخرى ذات صلة، بأن النساء يتقلن مورثات الذكاء إلى أطفالهن.

ويقول الخبراء بأنه نظراً لأن الأمهات في معظم الثقافات يشغلن دور مقدم الرعاية الأساسية للأطفال، فإن ما يقمن به يؤثر على تشكيل أدمغة أطفالهن خلال مرحلة نموهم الحرجة، وفق ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

كيف تحمي عينيك من متلازمة النظر إلى الكمبيوتر؟

تقدر التقارير الطبية عدد من يشكون من متلازمة النظر إلى الكمبيوتر بحوالي 60 مليون إنسان حول العالم، وتسمى الحالة أيضاً بـ "متلازمة الإجهاد الرقمي للعين". وتنتج عن هذه المتلازمة مجموعة من الأعراض، أهمها: ضبابية الرؤية، والصداع، وجفاف العين، وآلام الرقبة، وصعوبة إعادة تركيز النظر إلى بعض الأشياء. ويمكن أن تؤثر هذه الأعراض على الإنتاجية، أو القدرة على العمل والإنجاز في بعض الأوقات.

ويوصي الأطباء بالراحة لعلاج هذه الحالة. ويُصح باتباع قاعدة 20:20:20، لنزع العين من الإجهاد. ويعني ذلك النظر بعيداً عن الشاشة كل 20 دقيقة، إلى شيء على مسافة 20 متراً، على أن يستمر النظر إلى لمدة 20 ثانية قبل العودة إلى الشاشة مرة أخرى.

ويصح الأطباء باتباع التوصيات التالية للوقاية من متلازمة النظر إلى الكمبيوتر:

- × تناول المزيد من الخضروات وخاصة الورقية.
- × تناول مكملات تحتوي على اللوتين.
- × مراقبة الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة، وتقادي تضيئة أوقات لا فائدة منها.
- × ارتداء النظارات الطبية يساعد على تخفيف إجهاد العين.

تقارن رياضية يمكنك ممارستها في المطبخ

لا تجد الكثير من ربات المنازل الوقت لممارسة الرياضة رغم أهميتها لخسارة الوزن والحفاظ على رشاقة الجسم والوقاية من الأمراض. ويمكن لربة المنزل استغلال أوقات تحضير وجبات الطعام، لممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة في المطبخ، بحسب صحيفة تايمز ناو نيوز:

- 1 - تمرين القرفصاء: تمرين بسيط ولا يحتاج إلى مساحة كبيرة، ويساعد على تقوية عضلات الفخذين والظهر والساقين. يتم تنفيذ التمرين بالوقوف على القدمين ثم النزول بالجزء العلوي من الجسم مع ثني الركبتين إلى حين الوصول إلى وضعية تشبه الجلوس على الكرسي، ثم الوقوف من جديد وتكرار هذا التمرين عدة مرات.
- 2 - الجلوس على الجدار: تمرين بسيط آخر لا يحتاج إلى معدات أو مساحة، ويقوي عضلات القلب والساقين. استندي إلى أحد الجدران مع محاكاة وضعية الجلوس على كرسي، ثم رفع إحدى الساقين للأعلى لتصل إلى مستوى الخصر، مع التبديل بين الساقين ومتابعة التمرين لمدة دقيقة أو دقيقتين.
- 3 - الوقوف على أصابع القدمين: يمكن لربة المنزل ممارسة هذا التمرين في أي مكان وأي وقت، وذلك بالوقوف مع المبادعة بين الساقين، ورفع كعبي القدمين ورفع نقل الجسم بالأصابع، ثم العودة إلى وضعية الوقوف الأساسية وتكرار التمرين عدة مرات.
- 4 - تمرين التناوب: يمكن تنفيذ هذا التمرين هذا في مطبخ صغير، ويساعد على حرق السعرات الحرارية وتقوية عدد كبير من العضلات. قفي مع وضع يدك حول خصرك، وساقيك متباعدتين بمقدار عرض كتفك، قربي إحدى ساقيك إلى الأمام مع ثني الركبة، والأخرى إلى الخلف بحيث تكون الساق موازية للأرض. ثم بدلي بين الساقين وكرري هذا التمرين لمدة دقيقة.

هل الكاتشب حقا قنبلة

خفية من السكر؟

الكاتشب مليء بالسكر المضاف وهو الأمر الذي غالباً ما يثير قلق الآباء حيال تقديمه كثيراً لأطفالهم. وفي حين أن المكون الرئيسي في الكاتشب هو معجون الطماطم، فإن السكر هو ثاني أهم مكون في أغلب منتجات الكاتشب.

ولكن أحد الاختبارات التي أجرتها إحدى هيئات حماية المستهلك وجدت أنه رغم احتواء الكاتشب على كميات مرتفعة من السكر، فإنه ليس مضراً كما قد يعتقد الكثيرون، لأنه في العادة لا يأكل الأشخاص سوى كميات صغيرة منه في كل مرة.

وفي اختبار أجرته "مؤسسة فارتنت" المعنية بالمستهلك، جرى تقييم 14 من أصل 19 منتجاً للكاتشب بأنها "جيدة". وكانت المؤسسة تفضل محتوى الكاتشب من المواد المضرة والمبيدات الحشرية والفطريات ومحتوى السكر، وجدت المؤسسة أن كمية السكر في كل منتج تختلف بشكل ملحوظ.

وفي حين أن بعض المنتجات كان بها 14 جراماً من السكر لكل 100 مليلتر، كانت تحتوي أخرى على 27 جراماً لكل 100 مليلتر.

وإذا أراد المرء حقاً إحداث فرق في استهلاكه للسكر، يجب إذن مراقبة ما يتناوله من المشروبات السكرية والمياه الغازية خصوصاً تلك التي قد لا يعتقد أنها مليئة بالسكر.



أول مطبخ لعب للأطفال

يضع الطفل قطعة من الخس على ماسحة السوق، فتتفاعل أليكسا: هل ستقوم بإعداد سلطة؟ أنا أحب السلطة. ربما تحتاج بعض الأفوكادو.

هكذا يتفاعل الأطفال مع مطبخ ذكي جديد يعتمد على مساعد أمازون الصوتي، لإعداد وجبات طعام خاصة بالصغار، عبر مكونات يتخارونها بأنفسهم من متجر ملحق بالمطبخ.

وبات بإمكان الأطفال اللعب مع أليكسا في مطبخ خاص بهم ومتجر بقالة مقابل 300 دولار. ويقدم المساعد الصوتي من أمازون نصائح الطبخ، ومساعدة للتسوق والكثير من الوصفات البسيطة الخاصة بالأطفال.

وستضم المجموعة بالإضافة إلى جهاز أليكسا عدداً كبيراً من الملحقات التي تتفاعل معها أليكسا بشكل مباشر، وتقدم حلول المطبخ والاقتراحات للأطفال خلال ممارسة تعليمهم المسلية. وتعمل أمازون على إثبات أن منتجاتها مناسبة لجميع أفراد العائلة، وهذا ما دفعها إلى نقل أليكسا إلى صندوق ألعاب الأطفال، وبدأت الشركة مرحلة تجريبية خاصة مع العديد من المطورين لإنشاء ألعاب ودمى ذكية تعمل مع أليكسا.



بمشاركة 301 صورة من 91 مصوراً يمثلون 13 دولة حول العالم

إعلان أسماء الفائزين في مسابقة النخلة في عيون العالم

بدورتها الحادية عشرة 2020



من كافة أنحاء العالم. وإبراز المقومات السياحية والبيئية والتراثية لشجرة نخيل التمر من خلال الصورة الفوتوغرافية وتشجيع ارتباط الإنسان بالأرض والبيئة. وأضاف أمين عام الجائزة بأن الدورة الحادية عشرة من المسابقة تميزت بمشاركة 91 مصور يمثلون 13 دولة حول العالم، ويبلغ عدد الصور المشاركة 301 من أجمل الصور التي عبرت عن حبهم لشجرة نخيل التمر وعلاقتهم الحميمة بالشجرة المباركة.

الثاني فاز به المصور عبد الرحمن البريخ المركز الثالث فاز به المصور يوسف أحمد البادي جاء ذلك في تصريح صحفي أدلى به سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، معرباً عن سعادته عما حققته المسابقة خلال إحدى عشر سنة بما يعزز من علاقة الإنسان بشجرة نخيل التمر عبر توظيف فن التصوير الفوتوغرافي كوسيلة لتنمية وعي الجمهور بأهمية شجرة نخيل التمر. وخلق فضاء أرحب لتبادل الخبرات بين المصورين الضيوف من المركز الأول فازت به الصورة نمارق للمكي المركز

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أسماء الفائزين بمسابقة التصوير الدولية "النخلة في عيون العالم" بدورتها الحادية عشرة 2020 التي نظمتها الجائزة برعاية معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة، حيث جاءت النتائج على النحو التالي:



بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة

يوم الإمارات الثقافى برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

•• أبو ظبي- الفجر

احتفت منصة كلمات للثقافة والإبداع بالتجربة الثقافية في الإمارات في فعالية شارك فيها عدد من مثقفي وأدباء دولة الإمارات تحت عنوان "يوم الإمارات الثقافى"، بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في دولة الإمارات العربية المتحدة ودعم معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة، حيث أقيم أمس تحت رعاية الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان -رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية

وبدأت الفعالية التي أقيمت في مسرح مكتبة الكويت الوطنية بكلمة للكاتب فهد العوده قال فيها: "لقد اخترنا أن نحضي بتجربة الإمارات العربية المتحدة على صعيد الأدب المعاصر، وهي تجربة حافلة بالعطاء وزخرفة بالأسماء. ونحن إذ نحاول الإلمام ببعض أطرافها نتعرف بتقديراتنا مسبقاً، ذلك أن الحالة الأدبية في الإمارات وخصوصاً في الوقت الراهن، أوسع من أن نحيط بها في ليلة واحدة، وأشمل من أن نتحدث عنها عبر عدد قليل من الأسماء، ولكن عزاًؤنا أنها البداية فقط، وأنه احتفاء رمزي

تقدير لهذا الوطن الحبيب وتعبيراً لسيرة التلاحم بينه وبين الكويت على مختلف الصعيد ومنها الصعيد الثقافى والفنى والأدبى" بعدها قدمت الدكتورة رفيدة غباش وهي أكاديمية وناشطة إماراتية مرموقة محاضرة بعنوان "المرأة حاضنة الإبداع" أهدتها إلى اسمي الأسيوين الراحلين الشيخ عبد الله السالم الصباح والشيخ صباح مسيرير الحركة التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة في سنتين وسبعينيات القرن الماضى. وتناولت دور المرأة في المجتمع الإماراتي

بعد ذلك قدم مدير أكاديمية الشعر في الإمارات الروائي والباحث سلطان العميمي محاضرة بعنوان "من ألف ليلة وليلة إلى المسخ عند كافكا. كيف أثرت الترجمة في حياتنا؟ وتناول العميمي في محاضراته القيمة معنى الترجمة ومدى حاجتنا إليها وكيف تكونت ثقافتنا حول العالم نتيجة لجهود المترجمين من مختلف اللغات والبلدان؟ ثم عقدت ندوة حول الرواية في الإمارات شارك فيها ثلاث روائيين وهم الروائي والناشر علي الشعالي والروائية نادية النجار والروائية صالحة عبيد وقدمهم رئيس منصة كلمات الكاتب أحمد الزمام، الذي حاورهم عن ماضي وراهن الحركة الروائية في الإمارات وأفاقها أيضاً. بعدها كان للشعر دورة بأهمية جميلة ورائقة شارك فيها الشاعران أحمد العسم وأمل السهلوي الذين قدما مجموعة من قصائدهما وسط تفاعل الجمهور.

صاحب الفعالية معرض للكتاب نظمته مكتبة كلمات واحتوى على مجموعة من كتب المشاركين في يوم الإمارات للثقافة، وكانت الشيخة الدكتورة شما قد صرحت قائلة: إن الحراك الأدبي والثقافى في دولة الكويت حراك ذو تاريخ كبير وعريق ويمثله حراك ثقافى وأدبى في دولة الإمارات العربية المتحدة يحاول أن يستلهم من التجربة الإبداعية الكويتية نجاحاتها التي قدمت للحركة الثقافية العربية العديد من الأدباء الذين حضروا أسماءهم على جدران الفكر والأدب ليس خليجياً ولا عربياً فقط بل عالمياً، كما أن جزءاً أصيلاً في معادلة الحياة الثقافية الإماراتية والعربية والعالمية أيضاً وكم كانت سعادتني بهذا الاحتفاء الذي قدمته منصة كلمات، وليكن هذا اليوم يوماً أول في رحلة تبادل ثقافى ومعرفى بين الحياة الثقافية في الكويت والإمارات توظف تجربة إيجابية تتلمس نتائجها على مدار مستقبل مشترك يجمعنا مع أشقائنا في الكويت وكل دول الخليج العربي نحو نتاج ثقافى وفكري يحمل ملامح هويتنا الثقافية ويصبح رقماً قوياً في معادلة الإبداع الأدبي للحضارة البشرية.

استمرار فتح باب المشاركة في جائزة العويس للإبداع في دورتها السابعة والعشرين

•• دبي - د.محمود عليا

تحرص ندوة الثقافة والعلوم في كافة أنشطتها وبرامجها على مراعاة حاجة وذوق المثقفين والمساهمين والمشاركين من مختلف الجنسيات والأعمار والتوجهات، وتلبية من الندوة لرغبة المشاركين في جائزة العويس للإبداع في دورتها الـ 27 تقرر استمرار فتح باب المشاركة حتى نهاية شهر مارس 2020 في المجالات التالية:

القسم الأول: شخصية العام الثقافية، القسم الثاني: الجائزة الثقافية الخاصة، والقسم الثالث للمسابقات العامة والتي تتضمن مسابقة البحوث والدراسات لإبناء الإمارات والمقيمين، ومسابقة الابتكار العلمي، وأفضل كتاب يصدره أبناء الإمارات عن دولة الإمارات، أفضل كتاب لأحد أبناء الإمارات في موضوعات مختلفة، أفضل كتاب لغير المواطنين عن دولة الإمارات. كذلك تستقبل الجائزة مشاركات في مجال الإبداع الأدبي والثقافى "شعر - قصص - روايات - مسرح - موسيقى - أعمال مترجمة - أفضل كتاب لأدب الأطفال، أفضل موقع تواصل اجتماعي - أفضل يوتيوب - أفضل برنامج ثقافى محلي - أفضل فيلم وثائقي قصير"، وأفضل عمل فني "الرسام - الخط العربي - التصوير - النحت والخزف - الموسيقى". أما مسابقات الشباب فقد خصصت لمن لا تتجاوز أعمارهم 25 سنة وفي المجالات السابقة كافة.

نجاح مستشفى توام في تطوير تقنية إزالة الأورام الصغيرة تشخيص أورام الكلى صغيرة الحجم باستخدام التصوير المقطعي والسونار



•• العين - الفجر

مع التقدم المستمر في المجال العلمي، أصبح باستطاعتنا تشخيص المزيد من أورام الكلى صغيرة الحجم باستخدام وسائل تشخيص مختلفة مثل التصوير المقطعي والتصوير باستخدام السونار.

هذه الأورام الصغيرة في أغلب الأحيان تكون أوراماً خبيثة في مراحل مبكرة أو أوراماً حميدة، وبالتالي يمكن إزالة الورم دون الحاجة لإزالة الكلية بشكل كامل. نجاح مستشفى توام في تطوير تقنية إزالة الأورام الصغيرة باستخدام المنظار الذي يعتبر من نواح عدة أفضل من الجراحة المعتادة عن طريق شق البطن.

حيث قام الدكتور أفتاب أحمد باتي طبيب استشاري جراحة المسالك في مستشفى توام بمساعدة فريق طبي متكامل من إزالة ورم بحجم 4 سم بالكامل من الكلية اليمنى لمريض مع المحافظة عليها، وغادر المريض المستشفى بعد العملية بيومين بحالة صحية جيدة.

قال الدكتور أفتاب: إن الجراحة عن طريق المنظار تعتبر أفضل بكثير من الجراحة التقليدية من عدة جوانب مثل: درجة الألم بعد عملية المنظار أقل بكثير مقارنة بالعمليات المعتادة استشفاء المريض بشكل أسرع وبالتالي خروجه من المستشفى

في فترة زمنية أقل مضاعفات العملية بالمنظار أقل من مضاعفات العمليات الجراحية المعتادة نتائج أفضل من الناحية التجميلية، حيث إن العملية التقليدية تحتاج لشق كبير في منطقة جانب البطن، مما يترك أثراً واضحاً في المستقبل، بينما تحتاج العملية بالمنظار لأربع شقوق صغيرة الحجم، تكاد تصبح غير مرئية مع مرور الوقت. نتائج الجراحه بالمنظار من الناحية العلاجية لا تختلف عن نتائج الجراحه التقليدية وأضاف الدكتور أفتاب: إن التحدي في عملية استئصال ورم الكليه مع المحافظة عليها يكمن في عدة أمور:

جراحات المنظار والجراحات باستخدام الروبوت، تمنى أن يساعد في إزالة المزيد من الأورام المعده في الكليه مع المحافظة على الكليه. وشهد الدكتور أفتاب على أهمية استئصال مرضى أورام الكليه عن إمكانية إزالة الورم دون الحاجة لإزالة الكلية بالكامل، حيث إنها من الضروري المحافظه على الكليه ووظيفتها إذا أمكن الأمر. لتجنب أي قصور في وظيفة الكلى ناجم عن أمراض مثل أمراض مثل السكر، ارتفاع ضغط الدم، حصوات أو أورام في الكلية الأخرى، وغيرها...

فإن الكليه عرضه للتزيف في حال استئصال الورم منها. يتم تجنب التزيف بإيقاف تدفق الدم بشكل مؤقت عن الكلية باستخدام ملقط معدني عن طريق المنظار. يجب أن لا تتجاوز مدة انقطاع الدم عن الكلية ثلاثين دقيقة لتجنب أي تلف في الكلية نتيجة انقطاع الدم. وذلك يزيد من صعوبة المهمة حيث يجب إنجاز العمل في فترة زمنية محدودة مع الحرص على إتمامه على أكمل وجه، دون التسبب بأي ضرر لأنسجة الكلية السليمة. في النهاية، قال الدكتور أفتاب مع تطور

يتوجب استئصال الورم بشكل كامل مع الحرص على عدم المساس بالكليه لتجنب أي إصابه أو مضاعفات محتملة قد تؤثر في وظيفة الكليه بشكل دائم أحياناً ليس من السهل الوصول للورم باستخدام المنظار وذلك نظراً لصعوبة موقعه أو قربيه من أعضاء حيوية مهمة. الحاجة إلى إيقاف تدفق الدم للكليه بشكل مؤقت إلى حين الانتهاء من استئصال الورم من الكليه بشكل كامل لتجنب التزيف، حيث إن نحو ربع الدم الذي يتم ضخه من القلب مخصص لتغذية الكليتين، وبالتالي

شرطة أبو ظبي تشارك بفعالية يوم البيئة والصحة والسلامة

أسهمت إدارة الخدمات الطبية بنشر الوعي الصحي والتثقيفي. وذكر أن إدارة الشرطة المجتمعية عرضت فيديو توعوي عن النصب الهاتفي لاتخاذ الحيطة في التعامل مع الاتصالات والرسائل الهاتفية الاحتمالية وتم توزيع نشرات إرشادية توعوية وكتيبات استفاد منها نحو 5000 آلاف شخص كما شارك فريق أعضاء مبادرة "كلنا شرطة" في عمليات التنظيم والتنسيق والتأمين. وشاركت إدارة المشاريع الهندسية وقسم البيئة والصحة والسلامة المهني بمركز استراتيجيية وتطوير المسمى بالتوعية حول أفضل الممارسات في مجالات حماية البيئة والتخلص من النفايات والاستدامة والصحة والسلامة والتغذية. كما شاركت في الفعالية إدارتي العمليات والتفتيش الأمني K9 وتفاعل الجمهور مع "روبيوت الموروث الشرطي الآلي" الذي يعمل على تعزيز ثقافة أهمية الذكاء الاصطناعي وتعريفهم بأهمية الروبوتات الآلية في توعية أفراد المجتمع وتعزيز ثقافتهم الأمنية واطلوعاً على دوريات الشرطة القديمة والزي القديم للشرطة، وقدمت فرقة الخيالة عروضاً نالت إعجاب الحضور وخصصت منصة شرطية للاطلاع على خدمات الشرطة ومنها خدمة أمان تعزيز الوقاية من الجريمة.



وتبنيهم بعدم الانشغال عن القيادة وترك مسافة أمان كافية بين المركبات وتقديم نشرات توعية مستخدمي الطرق بتفادي السلوكيات التي يربطها البعض بلا مبالاة والتي تسبب تشويه واضرار بيئية

محاضرات لنشر الثقافة المرورية واشترطات السلامة والقيادة الآمنة إلى جانب توعية السائقين ومستخدمي الطرق بتفادي السلوكيات التي يربطها البعض بلا مبالاة والتي تسبب تشويه واضرار بيئية

•• العين - الفجر

شاركت شرطة أبو ظبي في فعالية بلدية مدينة أبو ظبي والتي أقيمت بجامعة زايد بمدينة خليفة بمناسبة يوم البيئة والصحة والسلامة تحت شعار "حافظ على سلامتك وسلامة الآخرين".

وأوضح العميد خلفان سلطان الكندي نائب مدير قطاع الموارد البشرية بشرطة أبو ظبي أن الفعالية تهدف لزيادة الوعي والمعرفة بين الطلاب والكادر الأكاديمي والموظفين لترسيخ الصحة والسلامة كأسلوب حياة. وأكد العميد الدكتور حمود سعيد الفخري مدير إدارة الشرطة المجتمعية في قطاع أمن المجتمع اهتمام شرطة أبو ظبي بالمبادرات والشراكات الفاعلة التي تدعم البرامج المفيدة والتي تحقق الأمان المجتمعي والصحي وترفع من ثقافة الأفراد والوعي العام بالإجراءات الوقائية والصحة والسلامة المهنية والبيئة. وأوضح أنه تم تعريف الطلاب والزوار بالخدمات الأمنية والمجتمعية التوعوية التي تقدمها شرطة أبو ظبي حيث شاركت في الفعالية: مديرتي الطوارئ والسلامة العامة وترخيص السائقين والأليات كما قدمت مديرية المرور والدوريات

نادي الإمارات العلمي يستضيف الملتقى الآسيوي 2020



يعقد كل سنتين في قارة، و الملتقى الآسيوي ينعقد كل سنتين أيضاً بالتناوب مع الملتقى العالمي.

1995، وسبق أن شارك في الملتقيات العلمية والآسيوية على مستوى القارات، حيث إن الملتقى العلمي العالمي

ومن المتوقع أن يشارك فيه 400 شاب من منتسبي أندية ومراكز العلوم في آسيا، بالإضافة إلى أعضاء المكتب التنفيذي الإقليمي، وممثلي المنظمة العالمية والرئيس الفخري للمنظمة رئيس مجلس الإدارة. وسيقدم المشاركون مشاريع وبرامج في فئات الملتقى المقصرة لهذه الدورة والتي تضم "انترنت الأشياء - الذكاء الصناعي - الفضاء - الروبوت - العلوم الأساسية - الزراعة - التكنولوجيا الحيوية - الفيزياء والفلك والطاقة" والتي تترجم توجه الإمارات نحو العلوم والابتكار. وسيعقد على هامش الملتقى اجتماع الجمعية العمومية للمنتقى الآسيوي، واجتماع المكتب التنفيذي، كما تتضمن الفعاليات مؤتمر الشباب YCC بعنوان "ستقبلنا في الفضاء" ومجموعة من الورش العلمية وزيارات للمؤسسات العلمية في الدولة. وتجدر الإشارة إلى أن النادي عضو بالمنظمة منذ عام

•• دبي - د.محمود عليا

يستضيف نادي الإمارات العلمي التابع لندوة الثقافة والعلوم بدبي خلال الفترة من 6 - 11 نوفمبر القادم فعاليات الملتقى العلمي الآسيوي التابع للمنظمة العالمية لشغل أوقات الفراغ بالعلوم والتكنولوجيا الذي يعقد سنوياً "تواصل العقول لصنع المستقبل" حيث يتزامن مع فعاليات أكسيو دبي 2020. هذا وقد عقد اجتماع تنسيقي بين الندوة والمكتب الإقليمي الآسيوي حضره من الندوة بلال البدر رئيس مجلس الإدارة والدكتور عيسى البستكي رئيس مجلس إدارة نادي الإمارات العلمي والمهندسة مريم بن ثاني نائب رئيس النادي وجمال الخياط المدير المالي وم. أشرف مدير النادي ومن المكتب الإقليمي المهندس عدنان المير نائب رئيس المنظمة والمهندس داود الأحمد أمين عام المكتب الآسيوي.

منوعات

العلاج

23

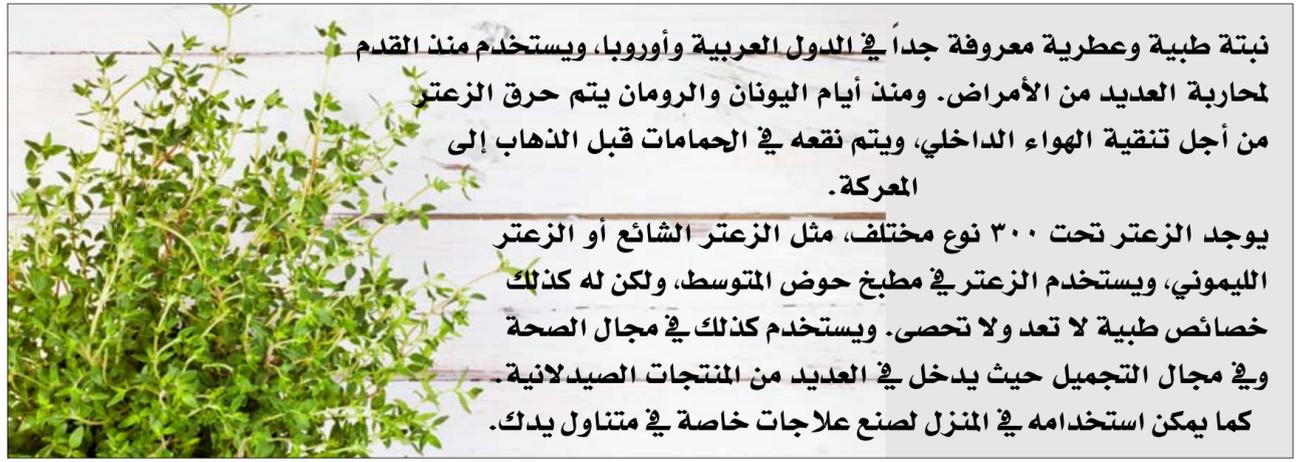
فوائد تناول التفاح على الريق!

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 الكوليسترول 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 تفتيت 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 نعه 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، وتشكيل 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 للفرغرة، فإنه يعالج الأسنان واللثة وتجفيف الأسنان ويحارب الرائحة الكريهة للضم.

- 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 والفرغرة؛ لمحاربة ألم الحلق.

محاربة 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 (ثلثات نقاط الساخن).

لصنع شاي الزعتر

الطازج،

10- غرامات من

الزعتر الطازج يتم

نعه 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 أنها تحمل الفوائد عينها، ويعدّ البادنجان من الخضروات الغنيّة بالألياف الغذائية مما يجعلها مناسبة عند اتباع حمية غذائية 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 مبرولة 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

•• 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 بترول 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 عدداً 21، وسيعزز إجراءات اقتصادية أبوظبي لتنمية المحتوى المحلي، ويحسن مستوى الشفافية، ويزيد من مساهمة القطاع الخاص في مسيرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي.



وقع مذكرة التفاهم كل من معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بترول 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 عدداً 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 لاعتماد 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

التنمية الاجتماعية والاقتصادية في الإمارة ويعزز تبادل المعرفة والخبرات ويخلق المزيد من فرص العمل للمواطنين في القطاع الخاص. من جانبه، قال معالي محمد علي الشرفاء الحمادي: يشجع برنامج أبوظبي للمحتوى المحلي الشركات على زيادة مساهمتها في الاقتصاد المحلي لإمارة أبوظبي عبر تعزيز مشاركتها في المناقصات الحكومية. وكانت أدنوك سباقة في إصدار شهادة اعتماد تعزيز القيمة المحلية المضافة على مستوى الدولة، واستطاعت في أول عامين من إطلاقها إعادة توجيه مليارات الدراهم إلى الاقتصاد المحلي. وأضاف الحمادي: عمدنا إلى توحيد إجراءات برنامجي شهادة تعزيز القيمة المحلية المضافة من أدنوك وبرنامج أبوظبي 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. وتقييم 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 اتفاق الشركات على سلاسل الإمداد والخدمات المحلية، والاستثمارات تعزيز القيمة المحلية المضافة.

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 9001:2015 (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:

بحث سعادة عبد الله سلطان الفن الشامسي الوكيل المساعد لقطاع المعاملات التجارية في وزارة الاقتصاد ووفد تجاري أمريكي رفيع المستوى برئاسة داني سبرايث، رئيس أعمال الأعمال الإماراتي - الأمريكية سبل تنمية وتنوع أطر الروابط الاقتصادية والتجارية الإماراتية - الأمريكية تحديداً في المجالات المتعلقة بالأمن الغذائي.

تم خلال اللقاء - الذي عقد بمقر الوزارة في دبي - استعراض السنوات المتقدمة للعلاقات الاقتصادية الثنائية بين البلدين، ومناقشة فرص جديدة لتوسيع نطاق الشراكة في المجالات المتعلقة بالأمن الغذائي، والاستثمار في التقنيات المتقدمة في مجال



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 سعادته 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:

الإنجازات 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

العالمي للسياحة المستدامة راندي درباوند، 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 السعادة السياحية، و سفير التميز، و التميز في السياحة الثقافية، و التميز في السياحة الترفيهية، و التميز في الضيافة الفاخرة

، وتجربة الطهي الاستثنائية، و وكيل خدمات السفر الاستثنائية، وكذلك جائزة التميز في أعمال الاجتماعات والحوافز والإتمرات والمعارض. يعتبر فورميكا أحد معالمة قطاع السياحة والضيافة والخدمات، وهو من أهم المتحدثين عالمياً، ومدرب متمرس للأعمال والشرق، وخبير استشارات وتوجيه متميز للأعمال الصغيرة. يمتلك فورميكا خبرة تزيد عن 25 عاماً شغل خلالها العديد من المناصب الإدارية العليا إلى جانب نخبة من قادة قطاع الخدمات، وذلك لدى مؤسسات مرموقة مثل منتجعات والت ديزني العالمية وفنادق حياة.

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 قدّمتها 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 ترين أنه جاء أقوى من الأغنية؟

- بل إن كليب (في الأحلام) جاء معبراً تماماً عن الأغنية، والناس استغربوا كيف نحكي والإخراج. لأن هناك من يهرون من الواقع. عندما قدّمت 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 يهزّ فؤادي أنا مليت الحب العادي)، ولكن بعد عرضها كسرت الدنيا ولغاية يومنا هذا. وعندما قدّمت (بنص الجوّ) مع زياد الرحباني، شكلت الأغنية صدمة لأنها تتضمن عبارات مثل (طفي الضو)، وأيضاً تكرر الأمر مع (بجب 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 كلاسيكياً ولا يتسكك بـ(ستايل) معين سبق أن نجح فيه. قدّمت (ما ترحض بعيد) مع جان ماري رياشي، وكانت مختلفة عن السائد وكسرت الدنيا والكل قلّداً وقدم مثلها وحقت نجاحاً لافتاً، وفرزنا عنها بجائزة (الوارلد ميوزيك أورد) لأنها كانت جديدة، وتجمع بين الموسيقى الشرقية والموسيقى الغربية. يجب أن يقدم الفنان للجيل الجديد أغنيات بأفكار ومواضيع جديدة تعبر عنه، وأيضاً موسيقى جديدة.

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

- طبعاً، أنا أنتمي إلى عصر الكبار، لأن بداياتي كانت في ذلك العصر. غنيتُ من ألحان الموسيقار بليغ حمدي، وكنت في سنتي الأولى في الأكاديمية عندما جئت إلى مصر، كما غنيت لسيد مكاي وعمار الشريفي، 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 كمشاهورة على الشاشة الصغيرة، فهل يمكن أن تراك خلال الفترة المقبلة في برامج أخرى جديدة؟

- قدّمت 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، وأتمني من كل قلبي أن أقدم مجدداً تجارب مماثلة، ولكن عشقي هو للمسرح الغنائي وأحبه كثيراً، وأعتبر أن تجربتي في المسرحية التي قدّمتها مع الراحل منصور الرحباني كانت من أهم التجارب في حياتي، وأتمني 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، منذر رياحنة، ومن إنتاج fortuna media production، وإخراج saed alhawari.

المسلسل بطولة السعودي عبدالحسن النمر، وصبا مبارك، ومنذر 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 نبتت الحب نفسه وسط هذه الأحداث، ويشهد العمل أجمل قصص الحب في زمن النزاعات.

حنان مطاوع في ورطة لا

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 تستغرق وقتاً طويلاً للموافقة على شخصيتها بعدما وجدت الدور مركباً وفيه تناقضات كبيرة، حيث تعرضت 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 يضفي 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 عبدالحريم 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 والملحنين 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، وغنت روبي في المهرجان بعضاً من أغنياتها، وسط تفاعل من ألبومها الأخير (أقوى واحدة) من ألبومك الأخير (أقوى واحدة) أحدث ضجة كبيرة وأثار الكثير من الجدل حوله. هل ترين أنه جاء أقوى من الأغنية؟

بل إن كليب (في الأحلام) جاء معبراً تماماً عن الأغنية، والناس استغربوا كيف نحكي والإخراج. لأن هناك من يهرون من الواقع. عندما قدّمت 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 يهزّ فؤادي أنا مليت الحب العادي)، ولكن بعد عرضها كسرت الدنيا ولغاية يومنا هذا. وعندما قدّمت (بنص الجوّ) مع زياد الرحباني، شكلت الأغنية صدمة لأنها تتضمن عبارات مثل (طفي الضو)، وأيضاً تكرر الأمر مع (بجب 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 كلاسيكياً ولا يتسكك بـ(ستايل) معين سبق أن نجح فيه. قدّمت (ما ترحض بعيد) مع جان ماري رياشي، وكانت مختلفة عن السائد وكسرت الدنيا والكل قلّداً وقدم مثلها وحقت نجاحاً لافتاً، وفرزنا عنها بجائزة (الوارلد ميوزيك أورد) لأنها كانت جديدة، وتجمع بين الموسيقى الشرقية والموسيقى الغربية. يجب أن يقدم الفنان للجيل الجديد أغنيات بأفكار ومواضيع جديدة تعبر عنه، وأيضاً موسيقى جديدة.

هل ترين أن العصر فرض نفسه على الفنان ودفعه إلى اعتماد قواعد فنية جديدة، خصوصاً أنك تنتمي إلى الجيل المخضرم ومن الفنانين اللواتي عاصرنا الكبار؟

- طبعاً، أنا أنتمي إلى عصر الكبار، لأن بداياتي كانت في ذلك العصر. غنيتُ من ألحان الموسيقار بليغ حمدي، وكنت في سنتي الأولى في الأكاديمية عندما جئت إلى مصر، كما غنيت لسيد مكاي وعمار الشريفي، 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 كمشاهورة على الشاشة الصغيرة، فهل يمكن أن تراك خلال الفترة المقبلة في برامج أخرى جديدة؟

- قدّمت 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، وأتمني من كل قلبي أن أقدم مجدداً تجارب مماثلة، ولكن عشقي هو للمسرح الغنائي وأحبه كثيراً، وأعتبر أن تجربتي في المسرحية التي قدّمتها مع الراحل منصور الرحباني كانت من أهم التجارب في حياتي، وأتمني أعمالاً أخرى سواء في المسرح الغنائي، أو في فيلم غنائي أو عمل درامي غنائي.



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 الالبيجينين 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 لقيمته 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.

وفي حال تناولها بدون بدورها 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 الكريهيدرات 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 للأناناس 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 عينك وسندور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عيناى عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب واغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان التزعج احدهما بضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق بضع 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 متأثراً 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.

