

# منوعات الغذاء

ص 22

نجاح مستشفى توام في  
إجراء أول عملية زراعة  
قوقعة في مدينة العين

ص 31

صابر الرباعي:  
أسعى إلى اختيار الأغاني  
التي تبقى في ذاكرة الجمهور



تعرف على كمية المياه  
المناسبة بحسب وزنك لتخسر



الخميس 13 ديسمبر 2018 م - العدد 12502  
Thursday 13 December 2018 - Issue No 12502

## تسريبات مليونية تجر غوغل على اتخاذ القرار الصعب

أعلنت شركة غوغل أنها بصدد إغلاق موقعها للتواصل الاجتماعي "غوغل بلس" قبل الموعد المقرر بأربعة أشهر، وذلك في أعقاب تسريب جديد للبيانات الشخصية لأكثر من 50 مليون حساب، ويبدو أن سلسلة اختراق وتسريبات الحسابات مازالت تضرب وسائل التواصل الاجتماعي، لكن الصفة الجديدة هذه المرة طالت "غوغل بلس"، التي حددت الشركة في وقت سابق شهر أغسطس المقبل لإسدال الستار نهائياً عليه.

وجاء قرار الشركة باستباق الموعد النهائي بحوالي 4 أشهر، بعد تسريبات جديدة لأسماء وعناوين بريد إلكتروني ومعلومات أخرى تشير إلى أن غوغل غير قادرة على حماية البيانات الشخصية على موقع التواصل الاجتماعي الخاص بها، الذي أنشأته لمنافسة "فيسبوك"، الذي يعاني بدوره من فضائح متلاحقة بعضها له علاقة بعمليات تسريب أو تسهيل تسريب البيانات من قبل الإدارة نفسها.

وأقنعت عملية التسريب الأخيرة، التي وقعت في نوفمبر الماضي وشملت 52.5 مليون حساب مستخدم للموقع، الشركة بإغلاق الموقع نهائياً في أبريل المقبل بحسب ما ورد الاثنين على مدونة الموقع.

وهذه هي المرة الثانية في غضون شهرين التي تكشف فيها غوغل عن وجود مشكلات سمحت بالدخول غير المصرح به للملف الشخصي لمستخدمي غوغل بلس.

وكانت الشركة اعترفت في أكتوبر الماضي باختراق حسابات 500 ألف مستخدم، لكنها انتظرت 6 أشهر للإفصاح عن هذا الاختراق.

والخلل هذه المرة تمثل بإمكانية الوصول إلى كل المعلومات الشخصية، واستمر 6 أيام قبل أن تتمكن الشركة من تصحيحه، لكنها شددت على أن الاختراق لم يشمل البيانات المالية ولا كلمة السر.

كما أن الشركة قالت إنه من الواضح أنه لم يتم استغلال هذه البيانات الشخصية المسربة بشكل أو آخر حتى الآن، وبالتالي لا يوجد أضرار جراء التسريبات الأخيرة.

تناول وجبة لذيذة من العدس أو الكرنب "الملفوف"، قد يكون ممتعاً، لكن تبعاته من انتفاخ وغازات في البطن تسبب الإزعاج الشديد وأحياناً المواقف المحرجة، فكيف يمكن التخلص من انتفاخ البطن وتحسين الهضم بطرق طبيعية؟ الشعور بانتفاخ البطن مسألة مزعجة كما أنها قد تضحك في مواقف محرجة إذ تتسبب في خروج ريح أو أصوات في البطن لا يمكن السيطرة عليها. ورغم أن تكون غازات البطن مسألة طبيعية وجزء من عملية الهضم، إلا أن هناك بعض الطرق التي تحد منها وعلى رأسها المضغ الجيد الذي يقلل من فرص دخول الهواء للبطن وبالتالي تجنب الغازات والشعور بالانتفاخ.

## طرق طبيعية للتخلص من انتفاخ البطن المزعج

الحساسية، فينصح الخبراء بعمل خليط من ملعقتي خل التفاح ومثلهما من الشمر واخلطهما في كمية من الماء الدافئ وتناول هذا المشروب قبل الطعام.

سوء الهضم - حقائق وحلول

يكاد أن يكون سوء الهضم عارضاً مشتركاً بين كل الناس، بل أن بعض الحيوانات أيضاً تعاني منه. أسباب سوء الهضم متنوعة ولا تتعلق بالجهاز الهضمي فحسب، بل بحالة النفسية للإنسان. لكن عسر الهضم المزمن له أسباب ثابتة.

أغلب حالات سوء الهضم يمكن أن تفسى بشكل طبيعي، إذ أن تفسيره كيميائياً هو ارتفاع نسبة المواد الحامضية في المعدة "أو في عموم الجهاز الهضمي" ويمكن موازنتها بسهولة ببعض الملح باعتباره قاعدة توازن الحامض.

الأثار الناتجة عن سوء الهضم كما أوردها تقرير نشره موقع معهد "نوتال هيلث"،

الإرهاق.

مشكلات الغازات.

ارتفاع الوزن أو انخفاضه بشكل ملحوظ.

ارتباك الوظائف الأنثوية عند النساء.

الحركة وممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد أيضاً على تجنب أي سوء للهضم، كما أن المشي لبعض الوقت، ثم وضع زجاجة من الماء الساخن على البطن، من أسرع وسائل علاج الانتفاخ. ويساعد شرب لترين من الماء يومياً على تحسين عملية الهضم، وهنا يجب تجنب المشروبات الغازية لأنها تزيد من الانتفاخ والغازات في البطن كما ينصح الخبراء وفقاً لموقع "رومان" و"ومان" بتقليل شرب الماء أو العصائر أثناء تناول الطعام.

بعض الأطعمة تساعد أيضاً على حدوث الانتفاخ وعلى رأسها الخضروات النيئة والبقوليات، وهنا يفضل الاستعانة بالشمر والكرابو والنعناع واليسون والزعتر كمواد طبيعية تنظم عملية الهضم لاسيما بعد تناول البقوليات. تناول عودين من الريحان بعد الأكل يساعد أيضاً في تجنب الانتفاخ إذ أن الزيوت العطرية التي يحتويها تهدئ البطن وتقلل من التقلصات، وفقاً لتقرير "رومان". كما يساعد الزنجبيل أيضاً على تقليل غازات البطن لذا ينصح بمضغه لتجنب الانتفاخ.

ماساج البطن يساعد في إسهال عملية الهضم وينصح به الخبراء، ويمكن عمل تدليك للبطن بحركات دائرية باستخدام زيت الكراوية. أما بالنسبة لأصحاب المعدة

التي تعاني من سوء الهضم، فينصح خبراء التغذية بتناول وجبة خفيفة من الخبز الأبيض مع الحليب أو اللبن، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهن والسكريات، وتناول كوب من الماء الدافئ بعد الوجبة.

كما ينصح خبراء التغذية بتناول وجبة خفيفة من الخبز الأبيض مع الحليب أو اللبن، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهن والسكريات، وتناول كوب من الماء الدافئ بعد الوجبة.

## احذر.. النوم على البطن قد يتسبب لك بكارثة

تعددت طرق نومنا، حتى أضحت الأمر عادة عند البعض، في أن تكون لديه وضعية نوم معينة يفضلها أكثر من غيرها، دون أن تعرف إن كانت تلك الطريقة صحيحة، أو ضحية وغير ضارة بنا.

وفي المجمل، فإن النوم على البطن ضار، مع فوائد محتملة، أهمها تخفيف الشخير، والحماية من انقطاع النفس أثناء النوم. بحسب ما ذكر موقع "ويب طب" المتخصص.

ونظراً لكون فوائد النوم على البطن تعتبر قليلة نسبياً مقارنة بأضرارها، يفضل أن نلجأ للنوم بوضعية أخرى، لا يتسبب فيه من الضغط على العمود الفقري، والشعور بالألم على الظهر أو الرقبة أو المفاصل عموماً.

وقد يتسبب الألم الناتج بشعور بعدم الراحة، من الممكن أن يتسبب في إيقاظنا ليلاً أو يجعلنا نشعر بالتعب الشديد عند الاستيقاظ صباحاً، إضافة إلى أنه قد يتسبب لنا في مشاكل قد تمنعنا من التنفس بشكل جيد.

ولكي نستطيع التنفس أثناء النوم، فإنك غالباً سوف تقوم بامالة رأسك لأحد الجانبين، هذا الأمر يتسبب في خلل في استقامة العنق والعمود الفقري، فعدم وجود الرقبة والعمود الفقري أثناء النوم على ذات الاستقامة، قد يتسبب بنشأة العديد من المشاكل على المدى الطويل، مثل انفتاق القرص.

ومع أن النوم على البطن أثناء الأشهر الأخيرة بالنسبة للحامل ممنوع، إلا أنه يفضل تجنبه كذلك أثناء الأشهر الأولى من الحمل، فرغم اعتقاد البعض أنه لا يشكل خطراً في المراحل الأولى، إلا أنه يجب الحذر منه.

والسبب في ذلك، هو أن النوم على البطن أثناء الحمل قد يفرض ضغطاً إضافياً كبيراً على العمود الفقري، وهذا الضغط مصدرة ليس فقط وزن الأم، بل جنينها الذي ينمو في رحمها كذلك. ويتسبب الأطباء عموماً بالحامل بالنوم على الجهة اليسرى لزيادة تدفق الدم والمواد الغذائية إلى الجنين، ومساعدة الجنين والام على الحصول على كمياتها من الأكسجين.

## البكتريا الزومبي.. 25 مليار طن تحت أقدامنا

اكتشف العلماء أنواع من البكتيريا تعيش على بعد أميال تحت سطح الأرض، أطلقوا عليها وصف "البكتيريا الزومبي"، مشيرين إلى أن الكوكب الجديد سيغير مفاهيم الحياة على كوكبنا.

وأعلن مرصد "ديب كاربون" اكتشاف البكتيريا المسماة "غلاباجوس الجوفية"، والذي قال إن العديد منها يصل أعمارها لملايين السنين، حسبما أفادت شبكة سي إن إن الأميركية.

وقال المدير التنفيذي للمرصد، روبرت هازين إن هذا الإنجاز توج جهود نحو ألف عالم فتحوا أعيننا على أفاق رائعة، ووجهات نظر جديدة بشأن حياة لم تكن نعلم بوجودها أبداً.

وتقدر الكتلة الحيوية للنظام البيئي للكائنات المتكسفة ما بين 15 إلى 23 مليار طن متري (16.6 إلى 25.4 مليار طن)، أي أكبر بمئات المرات من حياة البشر، وتتألف من 2 إلى 2.3 مليار كيلومتر مكعب أي ما يعادل ضعف مساحة المحيطات على سطح الأرض.

واستخدم العلماء تكنولوجيا متقدمة في حفر نحو 2.5 كيلومتر في قاع البحر، وأخذوا عينات من "الميكروبات من المناجم القارية والآبار التي يزيد عمقها عن خمسة كيلومترات".

وقد تغير النتائج الجديدة من الأفكار السائدة عن الحياة على الأرض، وسترتبب عليها احتمالات لاكتشافات مماثلة على كواكب أخرى، بحسب التقرير. وهناك الملايين من الأنواع المتميزة من البكتيريا، بالإضافة إلى الجراثيم، التي لا توجد فيها نواة محددة الغشاء، أو كائنات ميكروبية دقيقة، أو كائنات حية بها خلايا تحتوي على نواة ولها جدران غشائية، تعيش تحت سطح الأرض.

وتتجاوز أعداد هذه الكائنات بكثير ما يوجد فوق سطح الأرض، حيث يعتقد أن حوالي 70 في المئة من بكتيريا الكوكب تعيش تحت السطح؟

وقال تقرير المرصد إن "الميكروبات السحيقة غالباً ما تكون مختلفة جداً عن أبناء عموماتها السطحية، مع دورات حياة بمقاييس زمنية القريبة من الجيولوجيا، فهي لا تحصل على الطاقة في بعض الحالات سوى من الصخور".

## خرائط غوغل تتجاوز الحدود.. المعلومات الآن قبل البحث

بدأت شركة غوغل في تشغيل ميزة جديدة في خرائطها، على الأجهزة التي تعمل بنظام تشغيل iOS، تهدف إلى تقديم توصيات بشأن أماكن يمكن تناول الطعام فيها، دون البحث عنها بشكل مباشر.

وأعلنت الشركة في مدونة أن الخدمة الجديدة، التي أطلقت عليها اسم "لك" (For You)، يمكن تشغيلها الآن من خلالها تطبيق "غوغل مابس" على أجهزة آبل.

وعاينت الشركة الخدمة الجديدة خلال مؤتمر للمطورين في وقت سابق من هذا العام كجزء من إصلاح أدخلته على التصميم الرئيسي للتطبيق.

وقد تم إطلاق الميزة على Android في يونيو الماضي، وقالت إن الخدمة ستتوسع لاحقاً لتشمل أكثر من 130 بلداً على نظام التشغيل Android.

ويهدف تحديث For You إلى تسهيل تتبع ما يحدث في مكان قريب من المستخدم، ورصد الأنشطة التجارية المحلية المفضلة. ومن خلال النقر على الأزرار في الجزء السفلي من الشاشة بعد فتح التطبيق، سيتمكن المستخدمون الآن من مطالعة توصيات حول مكان الزيارة ومكان تناول الطعام وما يجب فعله في المكان.

وتعد علامة التيويب For You بمثابة آخر تحديث لتبسيط مستخدمي خرائط غوغل، على أن يكونوا أكثر معرفة الأماكن التي يزورونها. وفيه فبراير 2017، أضافت خرائط غوغل ميزة سمحت للأشخاص بإنشاء قوائم بمواقعهم المفضلة. ويمكن للمستخدمين إرسال تلك القوائم للعائلة والأصدقاء عبر وسائل عدة.

## الغناء يقلل الشعور بالضغط النفسي

إذا كنت تشعر بالحزن والكآبة -وهو الأمر الوارد حدوثه خصوصاً في هذا الوقت الشتوي من العام- فمن الجيد دائماً أن يكون لديك نشاط روئيتي يجلب لك بعض السورور. ويعد أعضاء فرقة "سينجينج شريكس" ومقرها برلين أفضل من يعرف هذه الحقيقة. إذ تلنقى الفرقة المؤلفة من الأطباء النفسيين وعلماء النفس مرة في الأسبوع للتدريب.

ويقول مؤسس الفرقة ماتسدا أدلي: "نحن الفرقة الوحيدة في العالم التي تتألف فقط من الأطباء النفسيين وعلماء النفس وأطباء الأعصاب". فهو على الأقل لم يكن متناقضاً على الإطلاق بشأن هذه الحقيقة.

الحقيقة.

هناك فرق موسيقية أخرى تضم ممتهمي الطب -مثل أوركسترا الأطباء العالمية- ولكن بحسب أدلي "49 عاماً"، فإنه لا توجد فرق موسيقية أخرى تتألف بالكامل من أشخاص "يعالجون المخ" فقط.

تخني: "سينجينج شريكس" معاً منذ 18 عاماً. إنهم ينفون مجموعة واسعة من الأغاني من عصور مختلفة من جمهورية فايمار إلى كولديبلاي. وعندما سئل عما يجبه في الفرقة، قال أدلي إنها مهمة لصحته العقلية. وأضاف: "في وظيفتي يجب أن أحمّد الكثير من نيران العاطفة ومن المهم معرفة كيف تسترخي حقاً؟"



## كيف تحول فيلم إنترستيلر إلى حقيقة؟

في عام 2014، قدم المخرج الأمريكي كريستوفر نولان "إنترستيلر"، وهو فيلم خيال علمي شهير وبالغ الدقة من حيث الحسابات الفيزيائية، يروي قصة محاولة وكالة ناسا إرسال بعثة بين النجوم للوصول إلى عوالم شبيهة بالأرض، لإنقاذ البشرية من الهلاك. والان بعد 4 سنوات، يبدو أن الفيلم بات أكثر قرباً من الواقع مع نجاح مسبار فوياجر 2 من دخول فضاء ما بين النجوم على بعد مليارات الكيلومترات من الأرض. وقال علماء إن مسبار "فوياجر 2" التابع لإدارة الطيران والفضاء (ناسا) الذي تم إطلاقه عام 1977 لتقيام بمهمة تستغرق فقط 5 سنوات، أصبح ثاني مركبة من صنع الإنسان تدخل فضاء ما بين النجوم، مواصلة رحلتها على بعد مليارات الكيلومترات من الأرض. وقالت ناسا إن البيانات التي جمعها المبدأت على متن مركبة الفضاء أوضحت أنها عبرت الطرف الخارجي للغلاف الجوي للشمس، وهو عبارة عن فقاعة واقية من الجسيمات والمجالات المغناطيسية حول الشمس، بحلول الخامس من نوفمبر.



# منوعات العقل

23



## طوال القامة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بدوالي الأوردة

أظهرت دراسة جينية كبيرة أن طول القامة يجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بتوسع الأوردة أو ما يسمى بالدوالي.

والدوالي عبارة عن أوردة منتفخة وملتوية يمكن رؤيتها أسفل الجلد مباشرة، وتكون عادة في الساقين، ويعاني أكثر من 30 مليون شخص في الولايات المتحدة من الدوالي.

ورغم أن هذه الحالة توصف كثيراً بأنها مزعجة فقط من الناحية التجميلية إلا أنها يمكن أن تسبب ألماً متوسطاً كما تم ربطها بعرض جانبي أخطر هو تخثر الأوردة العميقة أي تكون جلطات دموية في عروق عميقة بالجسم.

وحلل الباحثون في هذه الدراسة بيانات قرابة 500 ألف شخص شاركوا في الدراسة طويلة الأمد التي أجراها البنك الحيوي البريطاني (بيوبنك)، بحثاً عن سمات ترتبط بخطر الإصابة بدوالي الأوردة، ما قادهم إلى طول القامة كعامل خطر قوي.

وأجرى الباحثون بعد ذلك مسحاً جينياً واسعاً شمل مئات الآلاف من الأشخاص وحددوا 30 جيناً كثير منها يسهم في نمو الهيكل العظمي والأوعية الدموية مما يشير إلى أن الطول قد يكون سبباً مباشراً للدوالي.

وقال كبير الباحثين في الدراسة نيكولاس ليدر من جامعة ستانفورد في كاليفورنيا: لا نعلم بعد السبب في أن الطول يعتبر عامل خطر قوياً هكذا للإصابة بالدوالي.

وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني قد يكون أمراً بسيطاً يتعلّق بتدفق الدم والجاذبية، إذ يعاني طوال القامة ضغطاً أعلى على أوردهم ما يؤدي لتضخمها واتساعها.

وتابع قائلاً: من ناحية أخرى، أظهرت الدراسات الجينية القوية التي أجريتها أن الطول ليس مرتبطاً بحسب المرض وإنما هو يسببه فيما يبدو، وهو اختلاف كبير، لأن الجينات التي تتحكم في طول الإنسان قد تلعب دوراً في بنية وسلامة الأوردة.

وأكدت الدراسة أن إجراء جراحة بالساقين والتاريخ المرضي للأسرة وقلة الحركة والتدخين والعلاج الهرموني كلها عوامل خطر قد تؤدي أيضاً للإصابة بالدوالي.



الماء هو مصدر الحياة، وهذا أمر معروف بالطبع. ولكن هل تعلم أنه أيضاً وسيلة لفقدان الكيلوغرامات الزائدة؟ سوف نثبت لك أنه لكي تفقد من وزنك يجب شرب كميات معينة من الماء. كيف؟ إليك الطريقة.

العديد منا يشرب الماء فقط عندما يشعر بالظمأ أو الحاجة إلى الترطيب. هذا خطأ! يجب شرب الماء لفوائده وفي ما يلي نشرح سبب ذلك.

## تعرف على كمية المياه المناسبة بحسب وزنك لتخسر الدهون

### فوائد شرب الماء

يشكل الماء 60% في المائة من وزن الجسم، وعلى العكس مما يعتقد فإن الماء ليست وظيفته إرواء العطش فحسب وإنما فوائده عديدة ولا تحصى. إنه اكسير الشباب الحقيقي بالنسبة لنا ولكن يبدو أننا لا ندرك هذه الحقيقة.

إن الإنسان مثل النبات تماماً، كلما شرب الماء أكثر شعر بصحة أفضل. ويساعد الماء الجسم على أداء وظائفه بشكل جيد، وهو مصدر الطاقة، والأسمت الذي يملأ خلايا أجسامنا.

وهو يحمي الحمض النووي ويحسن نظام المناعة في الجسم، ويسهل امتصاص الفيتامينات والأملاح المعدنية ويزيد فعالية كريات الدم الحمراء، ويمنع ألم الظهر والمفاصل لأنه (يزيتها)، ويخلص الجسم من الفضلات والسموم، والإمساك، ويمنع أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويجعل الجلد أكثر نعومة وجمالاً، والبشرة أكثر إشراقاً، ويمنع اللوكيميا (سرطان الدم)، ويقلل الإجهاد والتعب ويمنع الأمراض العصبية وغير ذلك، والأهم من ذلك كله هو أن الماء هو أكثر وسيلة فعالة لفقدان الوزن.

### كايح فعال للشهية:

الماء هو أفضل طريقة لفقدان الوزن بشكل فعال على المدى الطويل. فالأشخاص الذين يشربون كوبين من الماء قبل نصف ساعة من تناول الوجبات يفقدون من وزنهم بشكل أسرع.

### يزيل السموم والفضلات من الجسم،

للماء دور أساسي أيضاً في ترطيب أجسامنا والتأكد من أداء وظائف أجهزة الجسم بشكل جيد، مثل الكبد المسؤول عن تدمير السموم التي تساعد على تخزين الدهون في الجسم. كما أن الماء يساعد على تنظيف الدم من الفضلات.

### يمنع احتباس الماء

إن شرب الماء يحد من ظاهرة احتباس الماء والتي تعطي الجسم حجماً أكبر. وإذا لم يشرب المرء كميات كافية من الماء، فإن أجسامنا تبدأ أوتوماتيكياً بتخزين الماء (لأسباب اقتصادية) وذلك بتعزيز ظاهرة احتباس الماء وبالتالي زيادة الوزن.

### يعطي الشعور بالشبع:

عدم شرب الماء يؤدي إلى تشوش الدماغ بشأن الجوع والعطش، مما قد يدفعنا إلى التوجه إلى الطعام أولاً وتناول أول شيء تقع عليه أيدينا. كما أن شرب الماء يزيد من عملية التمثيل الغذائي ويحارب هذا الشعور بالجوع الذي هو في واقع الأمر شعور بالعطش ليس إلا.

### ما الكمية التي يجب شربها خلال اليوم لكي نتحذف؟

في المتوسط ينصح الأطباء بشرب لتر ونصف من الماء يومياً للأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. غير أن ذلك يختلف طبيعياً حسب الوزن. وفي ما يلي جدول يساعدك على معرفة كمية الماء بالضبط التي يجب شربها يومياً لتخسري الكيلوات الإضافية.

إذا كان وزنك 60 كغم اشربي 2 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 65 كغم اشربي 2.1 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 70 كغم اشربي 2.3 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 75 كغم اشربي 2.5 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 80 كغم اشربي 2.6 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 85 كغم اشربي 2.8 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 90 كغم اشربي 3 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 95 كغم اشربي 3.2 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 100 كغم اشربي 3.3 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 105 كغم اشربي 3.4 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 110 كغم اشربي 3.6 لتر من الماء.

إذا كان وزنك 115 كغم أو أكثر اشربي 3.7 لتر من الماء.

### ملاحظة مهمة

لا يجب شرب جميع الكمية مرة واحدة لكي لا تضري معدتك. يجب شرب الماء على فترات وترك وقت كافٍ لكي ينظف الماء جسمك.

## هل تعاني من الجيوب الأنفية؟ . إليك 6 علاجات طبيعية

تعود مشكلات الجيوب الأنفية إلى تراكم الكثير من المخاط في التجاويف الأنفية الخلفية، مما يتسبب بتورمها أو إصابتها بالالتهابات، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية أو الربو. وتحدث معظم مشاكل الجيوب الأنفية بسبب الفيروسات التي لا يمكن للمضادات الحيوية علاجها، غير أن مجموعة متنوعة من العلاجات الطبيعية يمكن أن تحدث فرقاً ملحوظاً

في علاج التهابات الجيوب الأنفية، على النحو التالي:

### 6- مياه الشرب

يساعد تناول مياه الشرب على التخفيف من آلام الجيوب الأنفية والتقليل من الاحتقان. وبحسب الدكتور ديل سنور فإن تناول كميات كافية من الماء، يحافظ على رطوبة الجيوب الأنفية ويساعد على التخفيف من الألم.

كما نصح الدكتور ديل سنور بالابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول لأنها تسبب الجفاف.

### الأنفية.

### 4- استخدام أنزيم بروميلين

بروميلين هو خليط من الإنزيمات الموجودة في نبات الأناناس الذي يباع كمكمل غذائي يمكنك الحصول عليه كمسحوق، أو كريم، أو قرص، أو كبسولة. ووفقاً لبحث نشر في مجلة Laryngoscope، فقد تم دراسة تأثير البروميلين على التهاب الجيوب الأنفية وتبين بأنه فعال في التخفيف من حدة الالتهابات

ويؤكد الخبراء على أهمية استخدام الماء المقطر أو المعقم، لتجنب إمكانية دخول أي طفيليات في ممرات الجيوب الأنفية.

### 3- تمرين

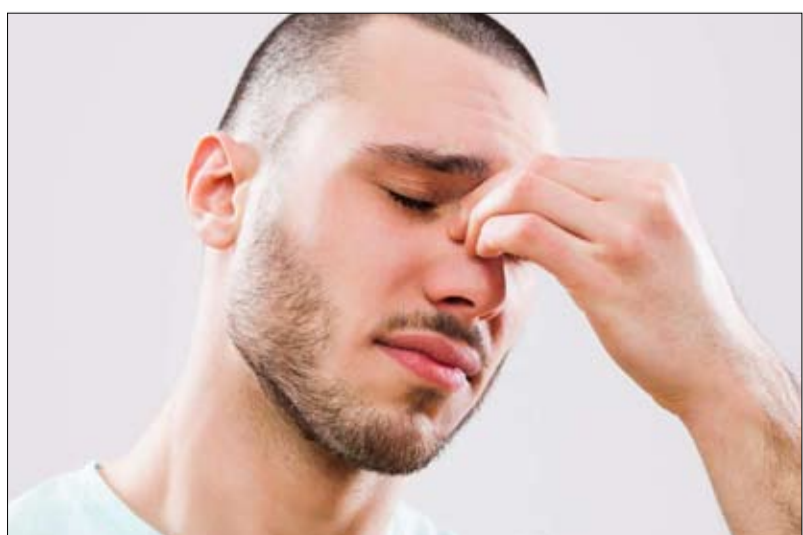
تنصح المعالجة الأمريكية ليزلي كازادي بالاستلقاء على الأرض أو السرير ورفع الرأس إلى الأعلى والاسترخاء لمدة 30 دقيقة حتى يشعر المصاب بالراحة.

يتساعد البخار منه، ومن ثم تغطية الرأس بمنشفة واستنشاق البخار حتى يخف الألم.

### 2- ري الجيوب الأنفية

الري الأنفي هو في الأساس طريقة يستخدم فيها محلول من المياه المالحة، لحاربة الجراثيم والمخاط في الممرات الأنفية. وقد وجد عدد قليل من الدراسات بأن الري يمكن أن يخفف من أعراض الجيوب الأنفية.

1- استخدام المياه الحارة والبخار يقول الدكتور ديل سنور، إن استنشاق البخار يساعد على تهدئة نسيج الجيوب الأنفية ويعطي شعوراً بالراحة. وينصح الدكتور سنور بالوقوف داخل الحمام وتشغيل الدوش حتى يتصاعد البخار، كما يمكن للمريض الاستلقاء على السرير ووضع منشفة دافئة على الأنف والوجنتين. إضافة إلى ما سبق يمكن غلي الماء في وعاء حتى





# العمل

25

مبارك المنصوري: «المصرف المركزي»

## يعد استراتيجية للتقنية المالية في الإمارات

.. أبو ظبي- وام

قال معالي مبارك راشد المنصوري محافظ مصرف الإمارات المركزي إن المصرف يعمل حالياً على إعداد خطة استراتيجية للتقنية المالية والتي بدورها ستساعد في نجاح بيئة التقنية في دولة الإمارات، مع تسويق عملية إطلاق مزيد من مبادرات التنظيم والتطوير الأكثر توازناً بهدف ضمان توفير بيئة صحية ومستدامة للتقنية المالية على المدى الطويل.

وأكد المنصوري - في الكلمة الافتتاحية التي ألقاها خلال انعقاد المنتدى العربي الأول للتقنيات المالية الحديثة "البلوكتشين" الذي بدأ أمس في أبوظبي - أن الخطة الاستراتيجية للتقنية المالية سوف يتم دعمها بإطار تنظيمي متوازن يوفر الحماية للمستثمرين ويحافظ على أمن المؤسسات وسلامتها.

وكتف عن أهم المبادرات الابتكارية التقنية التي أطلقتها المصرف المركزي ومنها إعداد الاستراتيجية الوطنية لأنظمة الدفع وإصدار نظم خاصة بتسهيلات القيم المخزنة التي تقدم خدمات دفع رقمية محددة.. مشيراً إلى أن المصرف يعمل حالياً على الانتهاء من نظام التمويل الجماعي وذلك إلى جانب عمله بالتعاون مع مؤسسة النقد العربي السعودي على مشروع مشترك فريد من نوعه سيستفيد من تقنية البلوكتشين وتقنيات التشفير لإصدار عملة رقمية مشتركة مقبولة في التعاملات العابرة للحدود بين البلدين. وقال محافظ مصرف الإمارات المركزي إن التقنيات المالية مستمرة في إحداث تغيير جذري في القطاع المالي في مجالات التقنية الرقمية، بدءاً من الذكاء الاصطناعي والتشفير وانتهاء بتقنية البيانات الرقمية الموزعة، في إحداث ثورة في طريقة تقديم الخدمات المالية حيث تتجلى هذه التغييرات في عدة أمور مثل تجميع المعلومات المالية ومعالجتها، وطريقة تنفيذ عمليات الادخار والاقتراض، وقنوات الدفع مقابل البضائع، وتحويلات الأموال ما بين المحافظ والحسابات، على

الاستويين المحلي والعابر للحدود. وأوضح أن شركات التقنية المالية لا تزال مستمرة في تقديم حلول قائمة على التقنية، من شأنها أن تلبى احتياجات العملاء ورغباتهم على نحو أفضل، وذلك من خلال تقديم منتجات مفصلة حسب الطلب تتميز بسهولة الحصول عليها، وسهولة استخدامها. وقال إنه وعلى الرغم من أن هذه التطورات مدعاة للحماس والتفاؤل، إلا أن من المتعين علينا - كمصرف مركزي - أن نتذكر أن هدفنا الرئيسي هو الحفاظ على أمن وسلامة النظام المصرفي، وتحقيق مستويات مناسبة لحماية المستهلك.

وأضاف أنه لتحقيق هذه الغاية، فإن التقنية المالية تفرض تحديات وتتيح في الوقت نفسه، فرصاً بالنسبة للمستهلكين ومزودي الخدمات المالية والسلطات الرقابية. وأوضح أن المصرف المركزي يعمل حالياً على إعداد خطة استراتيجية للتقنية المالية، التي بدورها ستساعد في نجاح بيئة التقنية في دولة الإمارات، مع تسويق عملية إطلاق مزيد من مبادرات التنظيم والتطوير الأكثر توازناً بهدف ضمان توفير بيئة صحية ومستدامة للتقنية المالية على المدى الطويل إذ ستدعم الخطة الاستراتيجية بإطار تنظيمي متوازن يوفر الحماية للمستثمرين ويحافظ على أمن المؤسسات وسلامتها من ناحية، وفي الوقت ذاته عدم إغفال عملية الابتكار من الناحية الأخرى. وكتف عن أن المصرف المركزي أعد وصيغته من داعمي جهود دولة الإمارات المتعلقة بالابتكار والتقنية المالية، العديد من المبادرات وأطلقت المساعدة في تطوير التطبيقات المتعلقة بالابتكار التقني والتي تسعد جميعها بالنفع على كافة أصحاب المصالح في الاقتصاد دولة الإمارات ومنها إعداد الاستراتيجية الوطنية لأنظمة الدفع وهو الآن في مرحلة تطبيقها حيث تهدف هذه الاستراتيجية إلى إيجاد بيئة مدفوعات آمنة وصالحة للمستلزمات تدعم نظام المدفوعات الرقمية وأهداف المجتمع اللانقدي في دولة الإمارات على أفضل وجه.

وتابع محافظ المصرف المركزي قائلا إنه وتحقيقاً لهذه الغاية، سيعمل المصرف مع العديد من السلطات، ومزودي الدفع المحليين والعالميين، وشركات التقنية المالية لإيجاد حلول دفع إلكتروني منخفضة التكلفة وأمنة وتركز على المستهلك. وقام مصرف المركزي كذلك بإصدار نظم خاصة بتسهيلات القيم المخزنة التي تقدم خدمات دفع رقمية محددة تنص على شروط محددة لتسهيل تقديم خدمات دفع رقمية مريحة، يسهل توفيرها لجميع المستهلكين. وأوضح أن المصرف المركزي يعمل حالياً على الانتهاء من نظام التمويل الجماعي الذي يُسميه في توفير وضوح القواعد التنظيمية المتعلقة بعمليات منصات التمويل الجماعي.. وقال "لكن الأهم من ذلك أن المصرف يسعى من خلال هذا الأمر إلى تعزيز الضمانات اللازمة لضمان حماية المستهلك وشروط الإفصاح القوية.."

وأضاف أن المصرف يعمل بالتعاون مع مؤسسة النقد العربي السعودي /المصرف المركزي السعودي/ على مشروع مشترك فريد من نوعه سيستفيد من تقنية البلوكتشين وتقنيات التشفير لإصدار عملة رقمية مشتركة مقبولة في التعاملات العابرة للحدود بين البلدين.. وقد تم البدء في استخدام تقنية البيانات الرقمية الموزعة لإثبات المفهوم لتسهيل القيام بعمليات التسوية العابرة للحدود.

وأوضح أن تصميم إثبات المفهوم يتضمن استخدام عملة رقمية مدعومة بالعملة الحقيقية لكلا البلدين..وقد تمكن هذه المرة الأولى التي تشهد فيها هذا النوع من التعاون في هذا المجال من السياسات.. معرباً عن أمله أن يؤدي نجاح هذه المبادرة إلى تشجيع قيام حالات مشابهة من التعاون على مستوى منطقة دول مجلس التعاون الخليجي وعلى مستوى العالم ككل.

وقال "وإذ نواصل جهودنا في تنظيم بيئة دائمة التطور، فإننا نعتقد بأن التعاون الدائم والوثيق مع المؤسسات الخاضعة للتنظيم وشركات التقنية المالية وغيرها من أصحاب المصالح، هو أمر في غاية الأهمية.. ويبدو جلياً أن الحوار والتعاون المستمر هو الحل الأمثل لضمان أن تكون الجهات الفاعلة مدركة للقواعد المطبقة وقادرة على الالتزام بها.. ولا بد من التأكيد، على أهمية التعاون المحلي والدولي في هذا المجال حيث يتعين علينا، أن نعمل لإيجاد نهج مشترك للتعامل مع هذه المخاطر مع تبادل أفضل الممارسات فيما بيننا.. فمع أي منتج أو خدمة مالية جديدة يتم تقديمها في الأسواق، تقع علينا مسؤولية التحقق من أن المخاطر المحتملة محددة بوضوح، وأن التدابير الكفيلة بتخفيف تلك المخاطر قد تم وضعها إذ يجب ألا يعامل المستهلكون المالبون ك" حقل تجارب".



خلال مشاركته ضمن البعثة التجارية التي تنظمها غرفة الشارقة إلى شرق إفريقيا

## إكسبو الشارقة يبحث تعزيز حضور المؤسسات الكينية في فعالياته السنوية



الشارقة 2018-2022، وجدول الزيارات الخارجية المبنية على منها، والذي يتضمن بناء شراكات مع الجهات الرائدة في تنظيم المعارض في مختلف دول العالم، والمشاركة في عدد من الأحداث الدولية المهمة، للاستفادة منها في الترويج للمركز، بما يدعم استراتيجية الشارقة في تعزيز سمعتها ومكانتها كمركز ثقافي واقتصادي عالمي ووجهة مثالية لممارسة الأعمال والسياحة والسفر، في ظل سياسة التنوع الاقتصادي التي تتبناها الإمارة.

بعرض منتجاتها وخدماتها وتعزيز حضورها وانتشارها على مستوى دولة الإمارات ومختلف دول الخليج ومنطقة الشرق الأوسط، مشيراً إلى أن الاجتماعات مع المسؤولين الكينيين كانت إيجابية حيث أبدوا اهتماماً ورغبة في التعاون مع مركز اكسبو الشارقة والاستفادة من التسهيلات والخدمات التي يوفرها المعارضين والزائرين. وتندرج مشاركة وفد اكسبو الشارقة ضمن بعثة الغرفة في إطار الخطة الاستراتيجية الجديدة لمركز اكسبو

مدار العام، حيث جرى حث المعنيين في كينيا لتشجيع مجتمع الأعمال الكيني على المشاركة في فعاليات الدورة الـ 15 من معرض الأعمال المعدنية "ستيل فاب 2019"، المقرر إقامته خلال الفترة 14-17 يناير المقبل، والتي تشكل باكورة الفعاليات الاقتصادية والأحداث التجارية الكبرى التي سينظمها ويستضيفها المركز في موسم العام الجديد. وأكد شطاف خلال اللقاءات التي أجراها وفد المركز على أهمية اكسبو الشارقة للشركات الكينية الراحبة

## «اقتصادية تنفيذي عجمان» تبحث آليات دعم مشاريع رواد الأعمال

أهمية متابعة تسويق العمل مع مختلف الجهات الاتحادية والمحلية للخروج بنتائج فعلية تواكب تطورات الأعمال في الإمارة وتدعم بشكل مباشر رواد الأعمال والمقبلين على تنفيذ مشاريع خاصة لا سيما وأن حكومة عجمان تضع شباب رواد الأعمال على رأس أولوياتها. وأطلقت اللجنة على جهود مؤسسة المواصلات العامة في عجمان وخاصة الاستعداد للحدث العالمي اكسبو دبي 2020 وقدم أحمد صقر المحروسي مدير إدارة المواصلات العامة نبذة حول التحضيرات الخاصة التي تنفذها المؤسسة بالتعاون مع الجهات المعنية.. كما قدم استعراضاً حول "مشروع الحطة الدولية" الذي تنفذه المؤسسة والمتوقع الانتهاء منه خلال النصف الثاني من العام 2019 ليخدم شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

2018 برئاسة سعادة عبدالله المويجي والتي تناولت أهم منجزات اللجنة خلال العام الجاري وأهم المواضيع المطروحة والتوصيات صقر النعيمي وسالم أحمد السويدي وعلى عيسى النعيمي ويافع عيد الفرج ومقرر اللجنة خولة الياسي. واطلع الحضور - خلال الجلسة - على أهم المواضيع التي تم طرحها خلال العام 2018 والتقرير الختامي لأعمال اللجنة ودورها في تقديم التوصيات والدعم اللازم لنمو واستدامة القطاع الاقتصادي في الإمارة وتعزيز تنافسية ومقومات عجمان محلياً ودولياً بما يصب في رؤية عجمان 2021 بإيجاد "مجتمع سعيد يساهم في بناء اقتصاد أخضر، تحفزه حكومة متميزة منسجمة مع روح الاتحاد.. وناقش أعضاء اللجنة

عاجت اللجنة الدائمة للتقنية الاقتصادية التابعة للمجلس التنفيذي في عجمان آليات دعم مشاريع رواد الأعمال وتوفير مظلة تقدم استشارات فنية وتدريب وتقييم وتسيق ومتابعة بهدف تطوير الفرص الاستثمارية المتاحة أمام الشباب وتحويلها إلى واقع قابل للتنفيذ من خلال القدرات والكفاءات المتاحة وتحفيزهم وتشجيعهم على بدء المشاريع الصغيرة المستدامة وذات الميزة التنافسية في مراحل إنتاجية مبكرة إضافة إلى تقديم الخدمات والتسهيلات والمساعدات الفنية والمعلومات والترويج لروح الريادة والإبداع بين الشباب. وجاء ذلك خلال أعمال الجلسة الثانية عشر والخاتمة للجنة لعام

.. عجمان- وام

تحقيقاً لأهداف دبي الذكية والمبادرة اللاورقية

## اقتصادية دبي تعتمد أحدث التقنيات الرقمية في خدمة العملاء بالشراكة مع «دل إي إم سي»

اللاورقية في المعاملات الحكومية بإمارة دبي، من جانبه، أكد فادي رشعاني، أن جاهزية الموظفين للتحويل الرقمي تلعب دوراً مهماً في ضمان الجاهزية الحصر: تقديم الحاسوب الشخصي كخدمة، PC as a Service، والتي يتم تقديم المنتجات والحلول بمثابة خدمة بدلا عن تقديمها للمستخدم كسعة تُشترى.. والعمل وتمكين موظفيها وعمالها تمكيناً أكثر كفاءة، وإشرافنا في هذا الإطار أن نكون جزءاً من مسيرة التحوّل والتنمية هذه، وأن نعمل معاً على بناء قدرات جديدة لدعم رؤية الإمارة في تحقيق أهداف دبي الذكية للعام 2021..

استثنائية للمتعاملين. وبهذه المناسبة، قال عبد الله حسن: "نشهد إمارة دبي سلسلة من التطورات على جميع الأصعدة، وسعيًا منا إلى مواكبة هذا التحوّل، واستشراف مستقبل الاقتصاد دبي، عقدنا شراكة مع "دل إي إم سي" لتمكين كوادرنا الوظيفية من استغلال أحدث الوسائل التقنية، والصعود إلى أعلى مراتب التميز في إنتاجية العمل، وتقديم خدماتنا لمجتمع الأعمال وقاطني وزوار إمارة دبي ودولة الإمارات على وجه العموم. وأضاف حسن: "تعمل اقتصادية دبي على خلق أفضل بيئة عمل ذكية لموظفيها، بحيث تكون مفعمة بالحيوية، وتساهم في الإبداع والتميز في الخدمة المطروحة، وتساهم هذه الخطوة كذلك في دعم التحوّل

وقام بتوقيع المذكرة التي جرت في الصلة الذكية باقتصادية دبي كل من: عبد الله حسن، المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المشتركة في اقتصادية دبي، وفادي رشعاني، المدير العام في "دل إي إم سي" لدولة الإمارات، وذلك بحضور عدد من المرءاء التنفيذيين وممثلين من كلا الجهتين. وفقاً لمذكرة التفاهم، سوف تطرح اقتصادية دبي أكثر من 650 من أجهزة الكمبيوتر المحمول لكوادرها الوظيفية، إلى جانب تقديم سلسلة من الحلول الذكية والتقنيات العالمية، وذلك بالاعتماد على خدمات "دل" والصممة لتبسيط التعقيدات المرتبطة بتقنية المعلومات، بهدف زيادة مستوى الكفاءة والفعالية في جميع عملياتها، وتقديم خدمة

.. دبي- الفجر





# العقود

## 27 جلسات الأمن الغذائي في يومها الثاني تناقش دور الابتكار في الوصول إلى عالم خال من الجوع

•• أبو ظبي-البحرين:

ناقشت الجلسات الحوارية للأمن الغذائي التي ينظمها مركز الأمن الغذائي على هامش فعاليات معرض "سيال الشرق الأوسط" في يومها الثاني دور الابتكار كالقوة المحركة الرئيسة لعالم خال من الجوع، حيث تناولت الجلسة محورين: "التقنية الحيوية في تحقيق الأمن الغذائي" و "مساهمة الجمعيات التعاونية في منظومة الأمن الغذائي ورفع الوعي الاستهلاكي في المجتمع".

وأدار الجلسة السيد علي عمر عبد الله، مدير إدارة السياسات والاستراتيجية بمركز الأمن الغذائي، وشارك فيها كل من: الدكتور محمد عبد المحسن سالم اليافعي، أستاذ مشارك في قسم زراعة الأراضي القاحلة في جامعة الإمارات العربية المتحدة، والدكتور علاء جمعة، مدير إدارة الخدمات الفنية في مركز خدمات المزارعين، والدكتورة هندة الحمودي، خبيرة فسيولوجيا النبات في المركز الدولي للزراعة الحلية، وسعيد مبارك بن عمرو، مدير إدارة التعاونيات في وزارة الاقتصاد.

وفي مستهل الجلسة صرح السيد علي عمر عبد الله: "في الوقت الذي يتوقع أن يصل عدد سكان العالم إلى 9.8 مليار نسمة بحلول عام 2050 حسب تقارير الأمم المتحدة، تواجه سلاسل الإمداد ضغطاً متزايداً لتوفير الغذاء الإضافي لإطعام سكان العالم مما يستدعي منا إيجاد حلول تقنية ومبتكرة، في حين تطرق الدكتور محمد اليافعي إلى أن التعديل الوراثي للنباتات يتم عن طريق استخدام التقنيات المتقدمة لتعديل جينات النباتات وإدخال صفات وراثية جديدة عليها، فهذه التقنيات تساعد في تقليل ارتفاع الأشجار وفتح المجال أمام استخدام الآلات في عملية الحصاد، مع المحافظة على المستوى ذاته من الإنتاجية، مما يحقق السرعة في دورات الإنتاج ويساهم في تحسين نوعية المنتج، مضيفاً أن القطن وفول الصويا يعدان من أهم المحاصيل التي يتم فيها استخدام هذه التقنيات والتي تكون مرتبطة ببراءة الاختراع مما يشجع الشركات الكبيرة في الاستثمار في هذا القطاع. وأضاف قائلاً بأن دخول التقنيات الحيوية كان عاملاً مساعداً ساهم في تقديم الأغذية بأسعار في متناول الجميع ومقاومة الأمراض مقارنة بالمحاصيل التقليدية.

ومن جانبه، أوضح الدكتور علاء جمعة أن التعديل الوراثي للنباتات ساهم في تحسين الصفات المرغوبة في النباتات؛ فالقطنيات الحديثة تساعدنا في تحديد واستخلاص الجين المرغوب وإدخاله في النباتات علماً أن عملية التعديل تتم على نطاق محدود، ومن خلال التعديل الوراثي استطعنا تحسين زراعة العديد من المحاصيل الاستراتيجية كالذرة والقطن، مما ساعدنا على الاستغناء عن استخدام المبيدات مما سهل عملية الإنتاج ووفر التكاليف. وأشارت الدكتورة هندة الحمودي إلى أن التعديل الوراثي أسهم في رفع القيمة الغذائية للمحاصيل

والتقليل من الأمراض التي تنتج عن سوء التغذية، وذلك بتحسين مستويات البروتين والفيتامينات الهامة في الأغذية كفيتامين ألف، لا سيما في الدول الفقيرة التي تعاني من النقص في الموارد. ودعت الدكتورة هندة إلى إيجاد وعي شامل لدى المستهلك عن مفهوم التعديل الوراثي لا متصاص الخوف من التأثيرات المحتملة للأغذية المعدلة وراثياً. وعلى صعيد آخر، تحدث السيد سعيد مبارك بن عمرو عن واقع التعاونيات وكيفية مساهمتها في تحقيق الأمن الغذائي في دولة الإمارات، حيث أوضح أن التعاونيات تلعب دوراً كبيراً في الاقتصاد وطبيعة عملها تقوم على الأعضاء الأفراد وتلبية حاجتهم بأسعار التنافسية، ولذا تعد التعاونيات القطاع المثالي لدعم الأمن الغذائي.

وأفاد بن عمرو أنه توجد في دولة الإمارات 15 جمعية استهلاكية لديها 150 فرعاً منتشرة في جميع أنحاء الدولة وتقدم سلعاً ذات جودة عالية ويسعر مناسب، ويصل إجمالي مبيعاتها إلى 7 مليار درهم مستخماً أن التعاونيات هي الذراع الأمن للحكومة لتلبية الاحتياجات ودعم الأمن الغذائي والنموذج الوطني. مجعلاً، ناقشت الجلسة الحوارية الثانية مبادرات التقنية الحيوية ودورها في تأمين الحصول على طعام مغذ وكاف وصولاً للقضاء على الجوع، كنوع من أنواع الابتكارات التي تقدم حلول مستدامة تسعى إلى تحقيق الأمن الغذائي الوطني. والجدير بالذكر أن مركز الأمن الغذائي - أبو ظبي تأسس في عام 2010 كجهة مختصة بتطوير منظومة الأمن الغذائي وتطبيق استراتيجيتها على مستوى الدولة. ويهدف المركز إلى تمكين جميع مواطني ومقيمي دولة الإمارات العربية المتحدة من الحصول على غذاء صحي آمن ذي قيمة غذائية مناسبة في كافة الظروف، بما في ذلك حالات الطوارئ والأزمات.

## الاتحاد الهندسي الخليجي يشيد

### بإنجازات الدولة في قطاع البنية التحتية

•• دبي-وam:

أثنى سعادة الدكتور المهندس كمال بن عبدالله آل حمد الأمين العام للاتحاد الهندسي الخليجي على مائة دولة الإمارات والإنجازات العالمية التي حققتها في قطاع البنية التحتية.. مقدماً الشكر إلى معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير تطوير البنية التحتية على دعمه للاتحاد. جاء ذلك خلال اللقاء - الذي عقد في مقر الوزارة بدبي - بين معالي وزير تطوير البنية التحتية مع الأمين العام للاتحاد الهندسي الخليجي والمهندس محمد مشوروم رئيس جمعية المهندسين في الدولة والمهندس سليمان عبد الرحمن الهاجري أمين عام الجمعية. وتلقى معالي النعيمي خلال اللقاء دعوة للحضور والمشاركة كمتحدث رئيسي في ملتقى الهندسة الخليجي الذي سينظم في السعودية تحت عنوان "مستقبل المهندس الخليجي في ظل الثورة الصناعية الرابعة". فيما منح الاتحاد الهندسي الخليجي معاليه الهوية الفخرية للاتحاد وذلك تقديراً واعترافاً بجهوده الكبيرة لتطوير المهنة الهندسية والارتقاء بها على المستوى الخليجي. وأثنى معالي وزير تطوير البنية التحتية على إنجازات الاتحاد والجمعية مؤكداً دعم الوزارة لهما.. مثنياً على الاتحاد الهندسي الخليجي وإنجازاته منذ تأسيسه عام 1997 باعتباره مظلة تضم مختلف الجمعيات الهندسية الخليجية ودوره في تعزيز مكانة المهنة وتنظيم مزاولتها ودعم المهندسين الخليجين فضلاً عن دعم دور الهيئات الهندسية الخليجية.



## الإمارات للألومنيوم: انتهاء العمليات التشغيلية التجريبية لقسم التكرير من مصفاة الألومينا

يستخرج منه الألومنيوم والمادة الأساسية لصناعة الألومينا. وتمثل عملية التكرير المرحلة النهائية في طريقة باير لتنتقية البوكسيت المستخدمة لتكرير خام البوكسيت إلى مادة الألومينا. وتتطوي هذه العملية على إزالة الماء المتبقي من بلورات الألومينا ويمكن أن تصل درجات الحرارة في أفران التكرير إلى 1.000 درجة مئوية. يذكر أن مصفاة الطويلة للألومينا تحتوي على فرن تكليس تم تصميمهما وفقاً للمخطط الموضوع والرامية إلى إنشاء أول مصفاة للألومينا في دولة الإمارات، والثانية في منطقة الشرق الأوسط، والتي من شأنها أن تدعم التوجه الاستراتيجي لشركة الإمارات العالمية للألومنيوم بتوسعة تدفق أعمالها

بأكملها يتطلب الانتهاء من بعض الإجراءات على حدة والتي يصل عددها إلى 82.500 إجراء. ويحتوي قسم التكرير وحده على أكثر من 1.700 وحدة و100 محرك. وقال عبد الله جاسم بن كلبان، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي في شركة الإمارات العالمية للألومنيوم: "يشكل وصولنا لمرحلة التشغيل التجريبية خطوة بارزة في مسيرتنا لتطوير هذا المشروع الضخم، كما يبرز هذا الإنجاز الجهود المبذولة للتزام بسير العمل وفقاً للمخطط الموضوع والرامية إلى إنشاء أول مصفاة للألومينا في دولة الإمارات، والثانية في منطقة الشرق الأوسط، والتي من شأنها أن تدعم التوجه الاستراتيجي لشركة الإمارات العالمية للألومنيوم بتوسعة تدفق أعمالها

الذي تولى تنفيذ أعمال بناء منشأة التكرير - ويشكل الانتهاء من مرحلة التشغيل التجريبية لقسم التكرير خطوة بارزة في مسيرة اختبار جاهزية كل المعدات والأقسام الرئيسية الأربعة في مصفاة الطويلة للألومينا كما تعتبر هذه المرحلة ضمن استعدادات شركة الإمارات العالمية للألومنيوم لبدء عمليات الإنتاج في مصفاة الطويلة لتكرير الألومينا خلال النصف الأول من العام المقبل.

وتتضمن مصفاة الطويلة للألومينا نحو 9.500 وحدة و22 خزانا إضافية إلى عدد من الأنابيب يكفي لوصول أبو ظبي بمسقط، وعدد من الكابلات يمتد طولها من أبو ظبي إلى القاهرة. ويجدر الإشارة إلى أن تشغيل المحطة

•• أبو ظبي-وam:

أعلنت شركة الإمارات العالمية للألومنيوم امس الانتهاء من العمليات التشغيلية التجريبية لقسم "التكرير" القسم الرئيسي الأول من مصفاة الألومينا والتي يجري إنشاؤها حالياً في منطقة الطويلة في مدينة خليفة الصناعية "كيزاد" في أبو ظبي ومن المتوقع إنتاج أول كمية من الألومينا من مصفاة الطويلة خلال النصف الأول من العام 2019.

جاء ذلك خلال مراسم الاحتفال الذي حضرته سعادة ريتا سوان سفيرة جمهورية فنلندا لدى الدولة وبحضور غوستاف كيلدين نائب الرئيس الأول في شركة أوتوتيك الفنلندية العالمية لتكنولوجيا التعدين - الماؤول الرئيسي

## «سيال» يختتم أعماله في أبو ظبي . و7 مليارات درهم الحصيلة الأولية للصفقات

•• أبو ظبي-وam:

اختتمت، امس، فعاليات الدورة التاسعة لعرض سيال الشرق الأوسط ومعرض أبو ظبي الدولي للتطور في نسخته الرابعة، تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة رئيس مجلس إدارة جهاز أبو ظبي للرقابة الغذائية.

وشهدت الفعاليات توقيع اتفاقيات وصفقات تجارية وصلت إلى أكثر من 135 صفقة، بقيمة نحو 7 مليارات درهم كحصيلة أولية.

وشهد المعرض مشاركة 1089 شركة عاملة في قطاعات الأغذية والمشروبات والمعدات وخدمات الضيافة، و3 جناحاً وطنياً وتخصصياً، واستقطب 28073 زائر وخبير ومتخصص على مدار 45 يوماً. وشهد المعرض في يومه الثالث تكريم جهاز أبو ظبي للرقابة الغذائية ووزارة الصحة عدداً من المنشآت الغذائية الملتزمة بتطبيق اشتراطات السلامة الغذائية في إمارة أبو ظبي، والشركات المنظمة لبرنامج وقاية النجاج لدائرة الصحة، إلى جانب تكريم عدد من الجهات الحكومية المشاركة في فعاليات الدورة التاسعة للمعرض والشركاء.

وأعرب المهندس ثامر راشد القاسمي رئيس اللجنة المنظمة للمعرض عن سعادته بالمكاسب الاستثنائية التي حققتها الدورة الحالية، الأمر الذي يعكس مدى الاهتمام الذي يحظى به المعرض على المستويين الإقليمي والدولي، حيث بات يشكل المنصة المثالية الأبرز للشركات العارضة والزوار للتعرف على أحدث المنتجات والخدمات والابتكارات في قطاع الأغذية، إلى جانب فرصة الالتقاء بنخبة من الخبراء والمختصين وصناع القرار وكبار الشاردين والإطلاع على الفرص الاستثمارية المتاحة في هذا القطاع. وأكد القاسمي حرص المعرض على مواصلة رفد هذا القطاع الهام الحيوي بكل ما هو جديد من خلال الاستعانة بالابتكارات والاستراتيجيات الحديثة في قطاع الأغذية وصولاً لتحقيق الأهداف المنشودة المتمثلة في تنمية الصناعات الغذائية والمساهمة في تحقيق استدامة قطاع الغذاء وترسيخ منظومة الامن الغذائي للأجيال الحالية والقادمة، متوجهاً بالشكر والتقدير لرعاة المعرض والشركاء من القطاعين الحكومي والخاص القائمين على الأجنحة الوطنية والعارضة، لافتاً لجهودهم في إثراء فعاليات النسخة التاسعة من المعرض.

وتخلل الفعاليات الإعلان عن أسماء الفائزين في "مسابقة سيال للابتكار لأكثر من 30 ابتكاراً من منتجات الأغذية والمشروبات ضمن أكثر من 150 منتجاً معروضاً، والتي أقيمت على هامش المعرض، حيث فاز بالفئة الذهبية شركة الروابي للألبان من دولة الإمارات عن منتج لبن قليل الدسم مع الشوفان، وفازت بالفئة الفضية شركة موكيونغ أوميغا فالي من كوريا الجنوبية عن مجموعة منتجات مركزة للاستخدام اليومي، في حين حصلت دائرة الزراعة في الفلبين على الفئة البرونزية عن منتج رقائق الفطر.

كما كرم رئيس اللجنة المنظمة للمعرض عدداً من المؤثرين الإماراتيين في منصات التواصل الاجتماعي لشاركتهم في تغطية فعاليات المعرض وذلك تقديراً لجهودهم المتميز في دعم الفعاليات، ومن بين المكرمين أنس الحميري، وصحبة الرميثي وخالد السناني. كما تخلل اليوم الثالث للمعرض تنظيم بطولة الإمارات الوطنية للفهولة البطولة المعتمدة من قبل منظمة فعاليات القهوة العالمية WCR ومن جمعية الفهولة بمشاركة 24 شركة من الشركات الوطنية المتخصصة بخدمات الضيافة، إلى جانب تنظيم مسابقة لاكويزين التي تنظمها جمعية الطهي الإماراتية بمشاركة 1000 طاهٍ يتنافسون على 19 فئة مختلفة.

وشهدت فعاليات المعرض على مدى ثلاثة أيام مجموعة متنوعة من الأنشطة تخللها عقد سلسلة من الجلسات المتخصصة والندوات وورش العمل بمشاركة عدد من الخبراء المحليين والإقليميين والدوليين، ناقشت أحدث الاتجاهات في قطاع الأغذية والمشروبات بالإضافة إلى أهم المواضيع الحيوية التي تتعلق بإنتاج الأغذية والابتكار الغذائي لتلبية احتياجات المنطقة من السلع الغذائية في ظل النمو الاقتصادي



والمعرض تنظيم بطولة الإمارات الوطنية للفهولة البطولة المعتمدة من قبل منظمة فعاليات القهوة العالمية WCR ومن جمعية الفهولة بمشاركة 24 شركة من الشركات الوطنية المتخصصة بخدمات الضيافة، إلى جانب تنظيم مسابقة لاكويزين التي تنظمها جمعية الطهي الإماراتية بمشاركة 1000 طاهٍ يتنافسون على 19 فئة مختلفة.

وشهدت فعاليات المعرض على مدى ثلاثة أيام مجموعة متنوعة من الأنشطة تخللها عقد سلسلة من الجلسات المتخصصة والندوات وورش العمل بمشاركة عدد من الخبراء المحليين والإقليميين والدوليين، ناقشت أحدث الاتجاهات في قطاع الأغذية والمشروبات بالإضافة إلى أهم المواضيع الحيوية التي تتعلق بإنتاج الأغذية والابتكار الغذائي لتلبية احتياجات المنطقة من السلع الغذائية في ظل النمو الاقتصادي

## «دبي لصناعات الطيران» توقع صفقة تسهيلات

### اثمانية متجددة غير مضمونة بقيمة 535 مليون دولار

•• دبي-البحرين:

أعلنت "دبي لصناعات الطيران المحدودة" اليوم توقيع صفقة تسهيلات اثمانية متجددة غير مضمونة لمدة أربع سنوات، وقام بنك الإمارات دبي الوطني بترتيب الصفقة باعتباره البنك الرئيسي المكلف بالترتيب لهذه الصفقة والجهة المكلفة بإدارة فائتر الإصدار، وبمبلغ أولي قدره 535 مليون دولار أمريكي سيتم تقديمه عبر ثمانية بنوك إقليمية. وتتضمن الصفقة ميزة الأكواردون التي تسمح أمريكي في أي وقت عقب الإغلاق الأولي. وسوف تدعم الصفقة احتياجات التمويل المستقبلية للشركة.

وقال فيروز تارابور، الرئيس التنفيذي لشركة دبي لصناعات الطيران: "يسرنا أن نوقع هذه الصفقة مع بنك الإمارات دبي الوطني، وهو من البنوك الرائدة

كبير من مرونتنا المالية وتوفر عنصر آخر للتنوع في استراتيجية التمويل في الشركة.

من جانبه، قال أحمد القاسم، نائب الرئيس التنفيذي ورئيس الخدمات

الصرفية للشركات في بنك الإمارات دبي الوطني: "تعكس هذه الصفقة التزام بنك الإمارات دبي الوطني بدعم دبي لصناعات الطيران" في إطار شركتنا الاستراتيجية طويلة الأمد









ابتكر العلماء حلاً محتملاً لأزمة مقاومة المضادات الحيوية التي تشهد توسعاً هائلاً حول العالم، يكمن في إبطال مفعول الجراثيم من دون القضاء عليها، مما يؤدي إلى تخفيف الضغط الانتقائي الذي يعزز نمو السلالات المقاومة للعلاج.



يكمن في إبطال مفعول الجراثيم من دون القضاء عليها

## العلماء يبتكرون حلاً لأزمة مقاومة المضادات الحيوية



المناعية، كانت فصيلة محددة معروفة بقدرتها على التسبب بعدوى مرتبطة بالقسطرة، فيما كانت فصيلة أخرى مسؤولة عن التهاب الحلق العقدي. استنتج الباحثون أن هذه النتائج تشير إلى فاعلية واسعة النطاق ضد مسببات الأمراض إيجابية الغرام.

يعمل فريق البحث على تسويق نوعين من الجزيئات الصغيرة كأدوية علاجية. أثبت النوعان قدرتهما على زيادة فاعلية المضادات الحيوية على نماذج الفئران.

تقضي الخطة الأساسية بإطلاق تجارب عيادية على أشخاص مصابين بعدوى مقاومة لأدوية متعددة.

يقول شوهام: (ربما يشكل هذا الابتكار حلاً جزئياً للتهديد العالمي الذي تطرحه ظاهرة مقاومة المضادات الحيوية).

الجراثيم في دم الفئران المصابة بتعفن الدم بسبب المكورات العنقودية الذهبية بعشرة أضعاف عادة معالجتها بالمضادات الحيوية والجزيئات الصغيرة معاً، مقارنة بالفئران التي أخذت المضادات الحيوية وحدها.

الأجناس جراثيم المكورات العنقودية الذهبية ونسختها الأكثر مقاومة للأدوية، أي المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين. يهدف الابتكار الجديد إلى منع الجراثيم في هذه السلالات من تصنيع السموم التي تقضي على الخلايا المناعية.

عالج الباحثون الفئران المصابة بتعفن الدم بسبب المكورات العنقودية الذهبية بالجزيئات الصغيرة واكتشفوا أن هذه المجموعة كلها نجت، فيما نفق 70% من الفئران التي لم تتلق العلاج نفسه.

كذلك، تبين أن الجزيئات الصغيرة تزيد فاعلية المضادات الحيوية.

تتطور الوضع الآن لدرجة أن أيًا من المضادات الحيوية لم يعد فاعلاً لعلاج بعض أنواع العدوى.

تستطيع الجزيئات الصغيرة التي طورها شوهام وفريقه أن تلتصق بالبروتينات التي تنتج السموم في الجراثيم المتنامية إلى أجناس إيجابية الغرام.

تشتمل تلك الجزيئات الصغيرة بمفعول كبير

تراجعت مستويات

حين عمد فريق بحثي من كلية الطب التابعة لجامعة (كيس ويسترن ريسرف) في (كليفلاند) إلى معالجة فئران بجزيئات صغيرة من شأنها أن تمنع الجراثيم من إنتاج السموم، نجت الحيوانات من تعفن الدم الناجم عن عدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين مقارنة بأقل من تلك الفئران التي لم تخضع لهذا العلاج.

تعتبر هذه النتيجة مهمة لأنها تثبت عدم الحاجة إلى استعمال المضادات الحيوية لمعالجة تعفن الدم في حال تبين أنها تطبق على البشر أيضاً.

نشرت الدراسة في مجلة (التقارير العلمية) وذكرت أن هذه الجزيئات الصغيرة تزيد فاعلية المضادات الحيوية. لوحظ تراجع مستويات الجراثيم التي يحملها الدم لدى الفئران التي تلقت العلاجات معاً مقارنة بالمجموعة التي أخذت المضادات الحيوية وحدها.

يقول المشرف الرئيس على الدراسة، منحيم شوهام، أستاذ مساعد في الكيمياء الحيوية في جامعة (كيس ويسترن)، (بالنسبة إلى المرضى الأصحاء نسبياً، مثل الرياضيين الذين يلتقطون المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين، قد تكون هذه الجزيئات كافية للشفاء من العدوى).

بالنسبة إلى أصحاب المناعة الضعيفة، قد يكون الخليط الذي يجمع بين الجزيئات الصغيرة وجرعة منخفضة من المضادات الحيوية أكثر فاعلية. ربما ينجح هذا الخليط إذا أصبحت الجراثيم مقاومة لنوع المضادات الحيوية المستعمل في هذا العلاج.

يوضح شوهام: (تعزز الجزيئات الصغيرة

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

تلك

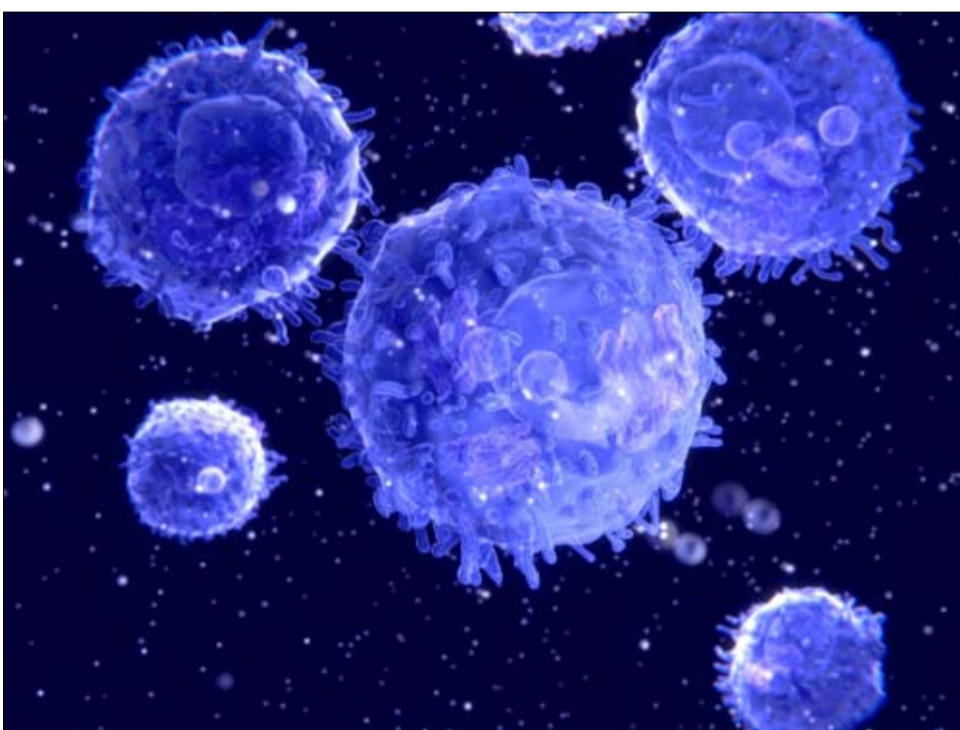
تلك

تلك

تلك

تلك

تلك



على عدم الافتراض أن تناول مكملات مضادات الأكسدة مفيد دوماً لصحة الجسم). تتابع موضحة: (نظرياً، تساعد خلاياك السليمة. ولكن لا أدلة قوية تثبت أن هذا ما يحدث).

تختم: (في المقابل، ندرک أن مضادات الأكسدة تسهم في تعزيز نمو الورم عندما تصاب بالسرطان، حتى لو لم يُشخص بعد).



## مضادات الأكسدة تسرع من انتشار الورم الميلانيني

تدعم أدلة بحث جديد اكتشافات سابقة عن أن تناول مكملات مضادات الأكسدة يسرع انتشار الشكل الأكثر فتكاً من سرطان الجلد. قدم باحثون من جامعة غوتنبرغ في السويد بيانات جديدة إلى دراسة تأثيرات مضادات الأكسدة في تطور الأورام الخبيثة.

إذ، (لا تشكل هذه طريقة لعلاج السرطان)، حسبما تؤكد الدكتور كريستل لو غال بينيروسو من أكاديمية ساهلغرنسكا في جامعة غوتنبرغ، علماً بأن أطروحتها للدكتوراه التي نُشرت أخيراً ضمت رواية مفصلة عن الاكتشافات الجديدة.

تضيف: (ليس لهذا العلاج أي تأثير في أفضل الأحوال. لكنه يفاقم المرض أيضاً).

من بين أنواع السرطان التي تبدأ في الجلد، يُعتبر الورم الميلانيني (الأكثر خطورة). صحيح أنه نوع سرطان الجلد الأقل شيوعاً، غير أنه المسؤول عن أكبر عدد من الوفيات.

استهداف المتقدرات

في الحالات كافة تقريباً التي يشخص فيها الأطباء الورم الميلانيني في مرحله الأولى، تنجح الجراحة في القضاء عليه. لكن فرص المريض لا تبدو جيدة عندما يبلغ المرض مرحلة

الانبثاث. فهذا يعني أنه يصبح غازياً وينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. تشمل الأعضاء التي يستهدفها خصوصاً الورم الميلانيني المنتشر الدماغ، والرئتين، والعظام، والكبد.

زيادة الطين بلة

تقول الدكتور لو غال بينيروسو إنهم أرادوا اختبار نظرية أن الحد من إنتاج الجذور الحرة في الخلايا باتحاد مضادات أكسدة بالمتقدرات قد يحمي من السرطان. لكن النتائج لم تدعم هذه النظرية.

على العكس، (لم تؤد مضادات الأكسدة إلى أي تأثير أو زادت الطين بلة).

في حالة الفئران التي تعاني ورماً ميلانينياً خبيثاً، (نمت الأورام الميلانينية بسرعة أكبر بكثير، مقارنة بالحيوانات في مجموعة الضبط التي لم تتلق أي علاج).

استخلص الباحثون أن اكتشافاتهم تظهر (أن مكملات مضادات الأكسدة الغذائية تعزز الانبثاث في حالة الورم الميلانيني الخبيث) وأن (مضادات الأكسدة التي تستهدف المتقدرات لا تعوق تقدم السرطان).

لذلك بعيد الفريق تأكيد توصياته السابقة عن ضرورة (أن يتقاضي مرضى السرطان ومن يُعتبرون أكثر عرضة له تناول مكملات مضادات الأكسدة).

يشير الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من البحوث حول الآليات التي تؤثر من خلالها مضادات الأكسدة في نمو الأورام وانتشارها.



منوعات

# الفكر

31



## ديمة بياعة تصوّر (سلاسل ذهب) لرمضان المقبل

بدأت ديمة بياعة تصوير مشاهدتها في مسلسل (سلاسل ذهب) تحت إدارة المخرج إيهاد نحاس، في العاصمة السورية دمشق، ومن المقرر عرضه في الموسم الرمضاني المقبل. وشاركت الفنانة السورية عبر خاصية Story على (إنستغرام)، بصورة تجمعها بالنجمة كاريس بشار من كواليس تصوير العمل، وعلقت: (ذهب وزكية.. سلاسل ذهب). (سلاسل ذهب) من بطولة: بسام كوسا، وكاريس بشار، وشكران مرتجى، وجيني إسبر، ومها المصري، وعبد الهادي الصباغ، وسامر إسماعيل، وعلي كريم، وسوسن أبو عفار، ونورا العليق، وزينة بارايي، وأنس طيارة، وغيرهم. وتألّف سيناريو سيف رضا حامد وحواره. تدور الأحداث ضمن الحارات القديمة، في تحدّ يمكن وصفه بـ(الرجالي النسائي) ضمن النسيج الاجتماعي العام، بين صانغ محنك في سوق الذهب، يتميز بمعرفة عميقة بنفسيات النساء وحسه كـ(زير نساء)، وبين ضحاياه السابقات واللاحقات اللواتي سيظهرن المرأة في قالب غير نمطي، في مثل هذا النوع من الأعمال، إذ يبرزن مكانة المرأة وتحكمها في قرارها، ثم يتحول لاحقاً إلى صراع ضمن تصاعد تشويقي، يصل إلى حدود المؤامرات واستخدام القوة من أطراف غير متوقعة، قد تكون على أيدي (الجنس اللطيف)، لبيد الصراع بين مكر الصانغ (مهيوب) وبين دساس النساء.

## أكرم حسني... يسعى لتقديم كل ما هو مميز



بعد النجاح الذي حققه في الموسم الدرامي الماضي، قال الفنان المصري أكرم حسني إنه يرى مع كل نجاح تخوفاً من العمل القادم، مؤكداً أنه يسعى بدأب لتقديم كل ما هو مميز وفريد من نوعه على الشاشة الصغيرة. حسني، كشف لـ(الراي)، أنه يعقد حالياً ورش عمل مكثفة، برفقة المؤلف خالد الحلفاوي والمخرج أيمن وتار، للاتفاق على تفاصيل العمل الجديد (اسمه إيه) والذي يتناول قصة كوميدية. وألح إلى أن شخصيته في العمل تتغير على مدار الأحداث، وفقاً لضمون النص، الذي ينتمي إلى الأعمال المتصلة في تسلسلها والمنفصلة في أحداثها. مبدياً تكتمه على الإفصاح عن المزيد من التفاصيل، ريثما تدور كاميرات المخرج أيمن وتار، في الآتي من الأيام.

أرفض التواجد بأعمال أقل في المستوى الذي يتوقعه جمهوري

## صابر الرباعي: أسعى إلى اختيار الأغاني التي تبقى في ذاكرة الجمهور

شارك صابر الرباعي في الدورة الأخيرة من مهرجان الموسيقى العربية، مواصلاً حضوره في هذه التظاهرة الفنية منذ سنوات. في هذا الحوار يتحدث النجم التونسي عن هذه المشاركة وألبومه الجديد، وأمور فنية عدة.

تشكل فرصة للاقتفاء وتقديم ثيمات موسيقية مختلفة. أما نوال فإنها إحدى الفنانات الكباريات اللاتي لهن مكانة لدى الجمهور، وهي نجحت بأغانها بأن تترك بصمتها الخاصة في اللون الخليجي.

- خلال الحفلة طلب إليك الجمهور تقديم (برشا برشا) أكثر من مرة.
- أحرص على تقديم هذه الأغنية في حفلاتي، فالجمهور يحفظها ويردها باستمرار. لذا عندما يطلبها مني لا أتردد في تقديمها والتفاعل معها يكون لافتاً.
- ألم تفكر في تقديم أغنية شعبية بصوتك، خصوصاً أن ردود الفعل على (أه لو لعبت يا زهر) كانت إيجابية؟
- أفكر باستمرار في تقديم أغنية شعبية ولكن بطريقتي الخاصة. ربما أنجز ذلك قريباً، خصوصاً أن ثمة أفكاراً عدة إنما لم تبلور بعد، و(أه لو لعبت يا زهر) قريبة إلى قلبي.
- ماذا عن ألبومك الجديد؟
- أعمل عليه راهناً للاختتام منه في أقرب فرصة وإطلاقه في الأسواق قريباً، تحديداً قبل بداية العام الجديد. يضم الألبوم توليفة من الأغاني، كما ألبوماتي السابقة، باللهجات المصرية واللبنانية والخليجية والتونسية وقد لُحنت بعض الأغاني، كذلك أعاون مع عدد من الشعراء والملحنين من بينهم أسماء أعمل معها للمرة الأولى.
- حدثنا عن فريق العمل الذي تتعاون معه.
- شعراء وملحنون وموزعون كثيرون من بينهم فايز السعيد، وخالد البكري، ووليد سعد...
- كيف تختار أغانيك؟
- أسعى إلى اختيار الأغاني التي تبقى في ذاكرة الجمهور، ولا تتشابه في الألفاظ والكلمات مع التجارب التي قدمتها سابقاً، إذ يهمني التجديد في الضموم باستمرار.
- لا يفضل بعض الفنانين طرح الألبومات ويكتفي بأغان منفردة، ما رأيك في هذا التوجه؟
- أفضل الألبومات الغنائية وأرى أنها جزء من طبيعة عمل الفنان رغم فتاعتي الشخصية بأنها لم تعد تحقق المبيعات المرجوة منها.
- منذ فترة طويلة. أما الأغاني المنفردة فأصبحت مطلوبة بشكل كبير، خصوصاً أن الجمهور بحاجة إلى الاستماع إلى أعمال جديدة على فترات غير متباعدة، فيما الألبوم يستغرق وقتاً طويلاً في تحضيره.
- وهو أمر طبيعي لأنه لا يقل عن ثمانين أغان وربما تصل إلى 16 أغنية. من ثم، وقت تحضيره أطول من الأغنية المنفردة.
- لكنك غائب عن سوق الألبومات منذ 2014.
- غيابي مرتبط برغبتي في الحرص على الاختيارات الجيدة التي سيتضمنها الألبوم، والحفاظ على المستوى الذي قدمته في ألبوماتي السابقة، فلا أريد في أن أكون حاضراً بأعمال أقل في المستوى الذي يتوقعه جمهوري، حتى لو استغرق الأمر وقتاً طويلاً.

• شاركت في الدورة الأخيرة من مهرجان الموسيقى العربية. حدثنا عن هذه المشاركة.

تخمرني السعادة عندما أقف للغناء في دار الأوبرا المصرية، فالمسرح مميز وله مكانة في قلبي، ويسعدني أن ألتقي فيه الجمهور العربي الذي أحبه وأقدره. لذا أسعى في كل مرة إلى المشاركة في هذا الحدث الفني، وأقدم فقرات مختلفة تناسب مكانة الأوبرا، والمهرجان الذي أشعر دوماً بأن بريته الخاص يميزه عن غيره من مهرجانات موسيقية في العالم العربي.

- اخترت هذا العام أن تفاعلي الجمهور بأغنييتين جديدتين.
- حرصت على التنوع في الأغاني التي قدمتها.
- أهديت العام الماضي أغنية (سلام يا دفعة) لضباط وجنود الجيش والشرطة، واخترت هذا العام أغنييتين من الألبوم المقبل، بالإضافة إلى أغنان قديمة، فكان تفاعل الجمهور رائعاً.
- كيف تعد برنامجك الغنائي؟
- أفكر دوماً في الأغاني التي سأقدمها، وأحرص على توافر التنوع فيها وعدم الاقتصار على ثيمة واحدة، كذلك أراعي الأعمال التي يطلبها الجمهور مني باستمرار.
- قدّمت الحفلة مع الفنانة نوال الكويتية، كيف وجدت هذا المزيج في الأغاني؟
- إنه أمر جيد ومفيد للجمهور، لا سيما أن للنقات الموسيقية المختلفة مناقشاً خاصاً بالنسبة لي، وهو أمر يميز مهرجان الموسيقى العربية، فبرمجة حفلاته

## كاريس بشار... (دقيقة صمت)



أعلنت كاريس بشار عبر حسابها على (إنستغرام)، مشاركتها في مسلسل (دقيقة صمت)، المقرر عرضه في الموسم الرمضاني المقبل. ونشرت الفنانة السورية صورة تجمعها مع المنتج صادق الصباح، وعلقت قائلة: (النجمة كاريس بشار، تفتتح موسمها الدرامي الجديد بعمل (دقيقة صمت) تأليف سامر رضوان، وإخراج شوقي الماجري، وإنتاج شركة الصباح، على أمل أن يلقي إعجابكم). وتشارك في بطولة المسلسل نخبة من نجوم الدراما العربية من بينهم: عابد فهد، وستيفاني صليبيا، وفادي صبيح، وخالد القيش.

## ما سر رغبة الاطفال في تناول الطعام عند الشعور بالتوتر؟



توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة كوليدج في لندن (UCL) إلى أن الأطفال اكتسبوا سلوك اللجوء إلى الطعام عند الشعور بالتوتر والغضب، بدلاً من وراثته. ووجدت الدراسة المنشورة في مجلة PEDIATRIC OBESITY، أن السبب الرئيسي لتناول الطعام لأسباب عاطفية هو البيئة المنزلية، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أن الآباء يمنحون أطفالهم الطعام ليجعلهم يشعرون بتحسن. وشملت الدراسة 398 طفلاً بريطانياً توأمًا (بممر TWINS EARLY 4 سنوات) من بحث مساهماً أكثر من الجينات. DEVELOPMENT، حيث جاء نصفهم من أسر يوجد فيها آباء بدينون، والنصف الآخر من أسر يتمتع فيها الآباء بصحة جيدة. وأبلغ الآباء عن عادات الأكل لدى أطفالهم وميلهم إلى تناول الطعام نتيجة التأخر العاطفي. ثم قارن الباحثون البيانات بين التوائم المتطابقة وغير المتطابقة إلى جانب معدلات الأكل (العاطفي)، ووجدوا اختلافاً بسيطاً. ويشير هذا الاكتشاف، إلى أن البيئة المنزلية كانت عاملاً مساهماً أكثر من الجينات.

تنتج جديدة وخطيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، حيث أفادت أن تدخين الأمهات أثناء الحمل يرفع خطر إصابة الأطفال بالحوادث بنسبة 46%، وهو أحد أكثر الأمراض المرتبطة بالعين بين الأطفال. ووفقاً للموقع الطبي الأمريكي "HealthDayNews" ارتبط تدخين الأمهات 10 سجانر في اليوم أثناء الحمل بزيادة خطر إصابة الطفل بالحوادث بنسبة 79%. وفي الأطفال الذين يعانون من الحول، لا تتم محاذاة العينين بشكل صحيح مع بعضها البعض، وهذا يمكن أن يسهم في ضعف البصر والمشاكل النفسية للطفل في التعامل مع الآخرين. وقال الدكتور زوكسون كبير الباحثين من جامعة هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا في الصين إن تدخين الأم أثناء الحمل مشكلة صحية عامة مهمة، لا سيما في البلدان المتقدمة، وتأثيرها على صحة العين يستحق اهتماماً. وأضاف الباحثون أن التدخين أثناء الحمل يرفع خطر الإصابة بالتهنوهات الخلقية والشفة الأرنبية وتشوهات القلب لدى الأطفال والولادة المبكرة، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

## تدخين الأم العامل يصيب الطفل بـ (الحول)

أوضحت الرابطة الألمانية للأمراض الكلوية أن مرض السكري قد يسبب أضراراً وخيمة بالكلية؛ حيث يؤدي السكري، الذي يعتبر أحد أمراض التمثيل الغذائي، إلى تلف الأوعية الدموية الدقيقة التي تتولى مهمة إزالة السموم في الكلية. غير أن الرابطة الألمانية أكدت على أمراض الكلوية لا تظهر بالضرورة لدى مرضى السكري، وذلك في حالة التشخيص المبكر للمرض وعلاجه في الوقت المناسب؛ حيث قد يؤدي ذلك إلى منع الإصابة بأمراض الكلوية. بالإضافة إلى أن المحافظة على القيم المناسبة لسكر الدم وضغط الدم تساهم في تجنب الإصابة بأمراض الكلوية، علاوة على اتباع المرضى لنظام غذائي صحي ومتوازن مع المواظبة على ممارسة الرياضة.

## أمراض الكلوية لا تظهر بالضرورة لدى مرضى السكري

قال اتحاد روابط الصيدلة الألمان، إنه يمكن مواجهة جفاف العين من خلال بعض التدابير البسيطة مثل استخدام الدموع الاصطناعية المتوفرة في صورة قطرة، وشرب ما لا يقل عن لتر ونصف من السوائل يومياً. وينبغي أيضاً تجنب تيار الهواء الشديد، حيث لا يجوز مثلاً توجيه تيار مكيف الهواء بالسيارة إلى العين مباشرة، كما ينبغي تهوية الغرف المغلقة بانتظام لتجديد الهواء بها. وبالنسبة لموظفي العمل المكتبي، الذين يعملون لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر، فإنه ينبغي أخذ فترات راحة منتظمة مع مراعاة الرمش بشكل مقصود من وقت إلى آخر. وفي حال استمرار جفاف العين لمدة طويلة مع الشعور بحرقة وحكة، فإنه ينبغي حينئذ استشارة طبيب عيون على وجه السرعة.

## تدابير بسيطة لمواجهة جفاف العين

أوضحت الرابطة الألمانية للأمراض الكلوية أن مرض السكري قد يسبب أضراراً وخيمة بالكلية؛ حيث يؤدي السكري، الذي يعتبر أحد أمراض التمثيل الغذائي، إلى تلف الأوعية الدموية الدقيقة التي تتولى مهمة إزالة السموم في الكلية. غير أن الرابطة الألمانية أكدت على أمراض الكلوية لا تظهر بالضرورة لدى مرضى السكري، وذلك في حالة التشخيص المبكر للمرض وعلاجه في الوقت المناسب؛ حيث قد يؤدي ذلك إلى منع الإصابة بأمراض الكلوية. بالإضافة إلى أن المحافظة على القيم المناسبة لسكر الدم وضغط الدم تساهم في تجنب الإصابة بأمراض الكلوية، علاوة على اتباع المرضى لنظام غذائي صحي ومتوازن مع المواظبة على ممارسة الرياضة.



أمي آدمز خلال حضورها العرض الأول لـ Vice في بيضرلي هيلز، كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الخيار سهل الهضم حلو المذاق



فوائد الخيار عديدة حيث يعتبر الخيار نوعاً من الخضروات الحبيبة للجميع ولا يمكن الاستغناء عنه حيث أنه لايد من وجوده في أغلب أنواع السلطات والمخللات. يتميز الخيار بأنه سهل الهضم حلو المذاق رطب يبرد الجسم وينعشه يقلل الشعور بالعطش، غالباً ما يتواجد دائماً على مائدة الإفطار والعشاء.

يحتوي على ألياف ومعادن وحديد وكالسيوم وفيتامينات وبوتاسيوم وكل هذا مهم وضروي لصحة الإنسان. يعمل على تعديل حموضة المعدة . يقي الجسم من الجفاف والإمساك . يحسن عملية الهضم لاحتوائه على الألياف. يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر . يحتوي على نسبة عالية من الماء فيعتبر مدر قوي للبول . يقي من البرد والرشح والأنفلونزا لأنه غني بفيتامين C. يعطي الشعور بالشبع فهو مفيد لإصحاب الرجيم والدايت. مفيد للبشرة لاحتوائه على مضادات الأكسدة . يعمل على تقليل وتأخير ظهور التجاعيد. يرطب الجسم ويقلل الشعور بالعطش خاصة في أيام الصيف. يستخدم في عمل المسكات للبشرة الدهنية . يستخدم في علاج حب الشباب. قشر الخيار له دور فعال في مقاومة مرض السرطان . يقلل من التهاب المفاصل والتهقرس.

## سؤال جواب

- ما مدة حمل الأبقار ؟  
- 9 أشهر
- من هو منشئ البوذية ؟  
- سهارتا
- من هو مؤسس الأوبوس ديبى النصرانية الكاثوليكية ؟  
- القس خوسية ماريا
- كم بطين في قلب السمكة ؟  
- بطين واحد
- ما أقدم النقود المتداولة الآن ؟  
- الجنيه الأسترليني
- أين توجد حاسة الشم لدى الطيور؟  
- لا وجود لها

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم والحفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فار بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقى في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.

## قصة الكذاب

كان علي يدعي المعرفة بكل شيء، فلو رأى فتاة جميلة تمشي في الطريق يدعي انه يعرفها ولو لح سيارة انيقة بجوار عمله يدعي انها ل احد اصدقائه.. اما اذا اشتهر فنان حديث فيقول انه ما زال صديقاً له او قريباً لعائلته .. هو دائماً هكذا يحب ان يلفت النظر اليه ويدعي امتلاك ما ليس له والكذب في كل صغيرة وكبيرة. دخل ذات يوم إلى النادي بعد غياب طويل فوجد نغراً من أصحابه وقد تجمعوا يتحدثون عن حادثة سيارة تسببت في هدم جزء من سور النادي وقتيل وعربة قد انقلبت فالتقى عليهم التحية وهو مقطب الجبين فسأله احدهم اين كنت يا علي؟ لم ترك منذ فترة طويلة؟ فقال بسرعة وبدون تفكير .. كنت في حالة حزن شديد وانا في حالة غضب منكم لم يكلف احدكم نفسه بان يسأل عني او يعزيني .. فاستعجب الجميع وسكتوا .. لكنه اكمل حديثه وكأنه يخاف ان ينسى منه شيئاً وقال: مات ابن عمي في حادثة سيارة شنيعة اصطدمت بسيارته وقلبتها وهشمتها ومات المسكين داخلها مطحوناً وكأنه قطعة لحم في سندويش.. المسكين كان في عز شبابه وعلى وشك اتمام زواجه .. كنا نستعد لعرسه.. فتأسف جميع من سمع بذلك وقال احد الاصدقاء: كيف لنا ان نعرف كل ذلك ونحن لم نترك الا الان؟ فقال علي: لقد كانت الحادثة هنا منذ ايام وقد تسبب الحادث في هدم جزء من سور النادي رأيته الان وتذكرت ابن عمي فحزنت جدا. فاخذ الجميع ينظرون إلى بعضهم ثم انطلقوا في ضحكات هستيرية شديدة دمعت لها عيونهم وهو يقف وسطهم لا يعلم لماذا يضحكون.. لكن احدهم قال ساخراً: لا داعي للضحك يا جماعة فكل واحد ادري بعائلته! وضع الجميع من الضحك مرة اخرى. فنهروهم وقال: انتم تضحكون وانا في حزن.. فاخترق الحشد احد الواقفين ليقول الحادثة كانت بين سيارة نقل كبيرة اصطدمت بعربة كان يجرها حمار شرد بها من صاحبه فانقلبت (الكارو) ومات الحمار وهشمت السيارة النقل حائط النادي... وبذلك يكون الحمار هو ابن عمك الذي مات في عز شبابه قبل ان يتزوج!.

## مساحة للتلوين

