

منوعات

الفكر

ص 22

شراكة هندسية وتكنولوجية بين
بوليتكنك أبوظبي وإميرسون
لاستقطاب المواطنين في المجالات الحيوية

ص 27

إلهام شاهين:
أصبحت أتعرض للهجوم
على كل جملة



حماية البحر الأبيض المتوسط ..

ص 23 نظام غذائي فعال للتخسيس

المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الجمعة 24 يونيو 2022 م - العدد 13578

Friday 24 June 2022 - Issue No 13578

قيود أمريكية على مستوى

النيكوتين في السجائر

أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أنها تعتزم وضع قاعدة تهدف للحد من الإدمان على السجائر ومنتجات التبغ الأخرى، خاصة بين الشباب.

ومن شأن القاعدة المقترحة، التي تعد جزءاً من خطط إدارة الرئيس الأمريكي جون بايدن لاتخاذ إجراءات تنظيمية محتملة في المستقبل، تحديد أقصى مستوى للنيكوتين في السجائر بهدف تقليل استخدام الشباب للسجائر والإدمان والوفاة.

وتقول الإدارة إن النيكوتين يجعل من الصعب التوقف عن التدخين، حيث أن الإدمان على النيكوتين في المنتجات التي تحترق هو الدافع الرئيسي لاستخدام هذه المنتجات.

وقال مفوض الإدارة روبرت كاليب، نقلاً عن الجراح العام الأمريكي فيفيك مورشي، إن 87% من المدخنين البالغين بدأوا التدخين قبل عامهم 18، ونحو ثلثي المدخنين البالغين بدأوا التدخين يومياً بحلول عامهم 18.

وأشارت الإدارة إلى أن استخدام التبغ هو السبب الرئيسي للإصابة بالأمراض التي يمكن تجنبها، والوفاة في الولايات المتحدة، حيث يتوفى 480 ألف شخص سنوياً بسبب مرض ناجم عن التدخين.

بل كوسي يستأنف

قرار إدارته

يستأنف الممثل التلفزيوني الأميركي بيل كوسي قرار هيئة محلفين في إحدى محاكم ولاية كاليفورنيا الأمريكية دانته بالاعتداء جنسياً عام 1975 على مراهقة تبلغ 16 عاماً، بحسب ما أعلن الأربعة ناطق باسم النجم السابق. وألزم الحكم كوسي دفع تعويضات مغلل وضرر بقيمة 500 ألف دولار.

ويمثل قرار المحكمة الصادر في دعوى مدنية الإدانة الرسمية الوحيدة حتى اليوم في حق كوسي 84 عاماً- الذي اتهمه عشرات النساء بالاعتداء الجنسي عليهن- ونقلت مجلة "فرايتي" عن الناطق باسم بيل كوسي أندرو وايت وصفه القرار بأنه "نصر مدهل" للممثل لكنه أكد مع ذلك أنه سيستأنفه.



تناول التوت البري يومياً يوفر دعماً للذاكرة طيلة العمر

ويصف في أميركا على أنه ثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعاً "باستثناء سرطانات الجلد"، كما أنه ثالث أكثر أنواع السرطانات المسببة للموت في كل من الجنسين، في حين فإن معدلات الإصابة به تنخفض في الدول النامية وبلدان العالم الثالث، وتصل لحدود أدنى بكثير "أقل بحوالي عشرة أضعاف" في دول إفريقيا وجنوب آسيا.

وتفسر الدراسات شيوع سرطان القولون في الدول المتقدمة بالمقارنة مع الدول الأكثر فقراً بسبب النمط الغذائي الذي يعتمد بشكل رئيسي على اللحوم الحمراء على حساب الألياف والخضار والحبوب، كما تثبت التجارب أن النمط الكسول في الحياة وقلة ممارسة الرياضة تزيد من خطر الموت بسرطان القولون، وبالمقابل يشجع المرض بشكل وراشي في بعض العائلات، إلا أن ذلك لا يشكل سوى 5% من حالات الإصابة.

وكان الباحثون قد أجروا تجاربهم على فئران مخبرية مصابة بسرطان القولون، ووجدوا بعد عشرين أسبوعاً من تناول التوت البري أن الأورام الخبيثة قد قلت بنسبة النصف، كما أن أحجامها كانت أصغر مقارنة بالفئران التي لم تتناول التوت، كما أنهم لم يحصلوا على ذات النتائج عندما قاموا بفصل عناصر التوت البري عن بعضها بعضاً، لذا لم يتمكنوا من تحديد مادة فعالة واحدة، وجادل بعضهم بأنه لا وجود لمادة فعالة، بل إن حبة التوت بضافر كل عناصرها هي المادة الفعالة في القضاء على السرطان.

التوت البري أيضاً إلى انخفاض كبير في نسبة الكوليسترول الضار LDL. وبالتالي يتم تعزيز ودعم صحة الأوعية الدموية، مما يزيد من نتائج تحسين الأداء المعرفي.

سلاح العلماء ضد السرطان

لا يعرف العلماء ما هي المادة الفعالة في "التوت البري" والتي تعطيه خصائص عجيبة في محاربة السرطان، لكنهم يعلمون شيئاً واحداً أكدته دراسة حديثة قامت بها جامعة "ماساتشوستس" في دارتموث الأمريكية، هو أن التوت البري بمحتوياته الكاملة يبدو كأنه دواء فعال في الحد من نمو الورم الخبيث الذي يصيب أكثر من مليون إنسان في العالم سنوياً، ويقتل ما لا يقل عن 750 ألف مريض في كل عام، مستهدفاً الدول المتقدمة بشكل خاص، سرطان القولون. ولأنهم حاولوا فصل مكونات التوت البري عن بعضها ليتمكنوا من تحديد المادة الفعالة واستخدامها في تصنيع عقاقير جديدة، دون أن تنجح محاولاتهم، فإن توصياتهم المبدئية تقتضي ألا يعتمد المصابون بسرطان القولون على عصير التوت البري، بل على تناول حيات التوت كاملة، إذ إن عناصر من قشر التوت البري -والتي لا توجد في العصائر- قد تكون وراء الخصائص العجيبة للتوت.

يصيب سرطان القولون واحداً من كل عشرين إنساناً "أي 5% من البشر"، خصوصاً في أميركا والدول المتقدمة،

يصبح الميل الطبيعي لنسيان الأشياء أكثر

انتشاراً مع تقدمنا في العمر. عندما يتعلق

الأمر بالشيخوخة الصحية، فإن رعاية

صحة دماغك بشكل استباقي أمر مهم سواء

كان عمرك 20 أو 80 عاماً ويؤثر النظام

الغذائي بشكل كبير على النتائج المعرفية،

وفقا لما نشره موقع Mind Your Body

Green.

في حين أنه من المعروف جيداً أن الفواكه

الغنية بالبولىفينول مثل التوت تتميز

بخصائص تمنح حماية الأعصاب، كشفت

دراسة جديدة، نشرها موقع Frontiers

in Nutrition، أن مكملات البولىفينول

هي أيضاً طريقة فعالة لجني فوائد هذه

المغذيات النباتية لصحة الدماغ.

مكملات التوت البري

شارك في الدراسة 60 من الرجال والنساء الأكبر سناً، الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عاماً. تم تقييم المشاركين في بداية ونهاية التجربة، التي استمرت 12 أسبوعاً. لمعرفة كيف أثرت مكملات التوت البري على إدراكهم، أي الذاكرة والوظيفة التنفيذية، ووظيفة الدماغ والمؤشرات الحيوية للإشارات العصبية.

تحسين الذاكرة

أظهر المشاركون الذين تلقوا مكملات التوت البري تحسناً كبيراً في الذاكرة العرضية البصرية، أي القدرة على تذكر تفاصيل ما يبدو عليه شيء ما، عند مقارنتهم بالمجموعة الضابطة. ترتبط الذاكرة العرضية أيضاً بتذكر تفاصيل حدث وقع في وقت سابق من حياة المرء، سواء يوم الزفاف أو أول مولود. تشير النتائج إلى أن التوت البري، وبشكل أكثر تحديداً، مركب البوليفينول، يلعب دوراً كبيراً في تعزيز الذاكرة والحفاظ عليها في وقت لاحق من الحياة. يفترض الباحثون أن التحسن في الذاكرة ربما يكون نتيجة لزيادة تدفق الدم إلى القشرة الشوكية الداخلية، وهي بوابة دخول ومغادرة المعلومات من الحصين، حيث يحدث التعلم وتكوين الذاكرة بالدماغ.

خفض الكوليسترول الضار

علاوة على التأثيرات الإيجابية للذاكرة، أدت مكملات

مكملات الفيتامينات

بلا فائدة وقائية

قالت توصيات فريق العمل المعني بالخدمات الوقائية الأمريكية إنه "ليس من الواضح إذا ما كانت المكملات الغذائية تساعد في الحماية من السرطان أو أمراض القلب، وقد يؤدي نوع واحد من المكملات الغذائية إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان".

وتم تحديث هذه التوصيات بعد مراجعة 84 دراسة حول استخدام المكملات. وقال مايكل باري لنيو رئيس فريق العمل: "لم نتمكن من العثور على أدلة كافية للتوصية باستخدام معظم مكملات الفيتامينات والمعادن أو عدم استخدامها فيما يخص الوقاية من أمراض القلب والسرطان، مع بعض الاستثناءات". لا تنطبق هذه التوصيات على من ثبت وبحسب موقع نيو ساينتست، لا تنطبق هذه التوصيات على من ثبت وجود نقص في الفيتامينات أو المعادن لديهم، أو السيدات الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل.

وأشارت التوصيات الجديدة إلى أن مكملات فيتامين "هـ" وبيتا كاروتين ليس لها تأثير مفيد في الوقاية من الوفاة المبكرة أو أمراض الأوعية الدموية، بل هناك بعض الأدلة على أن صيغة بيتا كاروتين التي تتحول داخل الجسم إلى فيتامين "أ" قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة لدى المدخنين.

شلل الأطفال يعود

إلى بريطانيا

بعد القضاء شبه التام على شلل الأطفال أحد إنجازات المنظومة الصحية في العالم، خلال القرن الماضي، ولهذا السبب، فإن رصد حالات جديدة من المرض في العاصمة البريطانية لندن، خلال الآونة الأخيرة، يثير قلقاً وسط الأطباء.

ورصدت السلطات الصحية ببريطانيا فيروس شلل الأطفال بمجري المياه، في حالات هي الأولى من نوعها منذ سنة 1984. وبحسب شبكة "سكاى نيوز" البريطانية، فإن رصد هذه الحالات يشكل حدثاً كبيراً حتى وإن كان الخطر المحدق بالأطفال والشباب ضمن مستوى منخفض.

ويحصل الأطفال في بريطانيا، بشكل اعتيادي، على تطعيم ضد فيروس شلل الأطفال، وهذا الأمر يقلل من احتمال انتقال المرض بين الأفراد. وذكر المصدر، أنه حتى في حال نقشي المرض بين أقلية من غير المتحصين، فإن المنظومة الصحية ستتحرك بشكل سريع حتى تبقى الأمور تحت السيطرة.

اكتشاف المشاعر بالذكاء الاصطناعي

تدرك مايكروسوفت تماماً ردود الفعل العنيفة المتصاعدة تجاه تقنية التعرف على الوجوه، وهي تخلق مشروعاً مهماً استجابةً لذلك. وكشفت الشركة أنها ستوقف تقنية التعرف على الوجوه التي قالت إنها يمكن أن تستنتج المشاعر بالإضافة إلى خصائص مثل العمر والجنس والشعر.

وقالت مايكروسوفت إن تقنيات الذكاء الاصطناعي أثارت أسئلة تتعلق بالخصوصية، وتسببت بمخاوف تتعلق بالتمييز وانتهاكات أخرى. ولم يكن هناك أيضاً إجماع واضح على تعريف العواطف، ولا توجد طريقة لإنشاء رابط عام بين التعبيرات والعواطف.

و لم يعد بإمكان المستخدمين الجدد في إطار عمل برمجة الوجه من مايكروسوفت الوصول إلى ميزات اكتشاف السمات هذه، ويمكن للعملاء الحاليين استخدامها حتى 30 يونيو -حزيران 2023. وستستمر مايكروسوفت في دمج التكنولوجيا في أدوات الوصول "الخاضعة للتحكم"، مثل تقنية الذكاء الاصطناعي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الرؤية.

و يأتي هذا في الوقت الذي تشارك فيه مايكروسوفت إطار العمل المعياري المسؤول للذكاء الاصطناعي مع الجمهور لأول مرة. وتوضح الإرشادات عملية صنع القرار في شركة التكنولوجيا العملاقة، بما في ذلك التركيز على مبادئ مثل الشمولية والخصوصية والشفافية.

ويمثل هذا أيضاً أول تحديث كبير للمعيار منذ تقديمه في أواخر عام 2019، ويعد بمزيد من الإنصاف في تقنية تحويل الكلام إلى نص، وضوابط أكثر صرامة للصوت العصبي ومتطلبات "مناسبة للغرض" التي تستعيد نظام الكشف عن المشاعر.



الاجتماع الخامس لمجلس أمناء جامعة الإمارات للعام الجامعي 2021-2022

مجلس الأمناء يتطلع للعمل مع الوزراء الجدد بما يخدم مسيرة التعليم في الدولة

ناقش مجلس الأمناء تقرير رئيس لجنة الشؤون الأكاديمية والطالبية سعادة الدكتور عبدالله الكرم، وبناءً على توصيات التقرير، وافق مجلس الأمناء على إدراج برنامج بكالوريوس علوم جديد في علوم البيانات، كما وجه مجلس الأمناء بالعمل على مراجعة جميع برامج البكالوريوس في كلية الهندسة بالجامعة. كما ناقش مجلس الأمناء تقرير رئيس لجنة التدقيق والمخاطر سعادة الدكتور طارق بن هندي، والذي تضمن استراتيجية المخاطر في جامعة الإمارات العربية المتحدة وموافقة اللجنة على البيانات المالية المدققة لجامعة الإمارات العربية المتحدة للعام 2021، والتي تم الاضطلاع بها بموجب السلطة المفوضة لها من قبل مجلس الأمناء وتنفيذاً لمسؤوليتها عن الرقابة المالية. وبعد اعتماد أهداف الميزانية لعام 2023 في اجتماعه المنعقد في 20 أبريل 2022، صادق مجلس الأمناء على ميزانية الجامعة للعام 2023 والتي تم عرضها أولاً على وزارة المالية.

اطلع مجلس الأمناء على عرض عن التصنيف العالمي للجامعة لعام 2023، وفقاً لتقييم كيو أس، وخطة العمل الشاملة لمدة عامين المخصصة لتسريع عملية تقدم تصنيف الجامعة. كما طلع مجلس الأمناء على تفاصيل وجدول عملية تقييم أدائه الزمني، حيث يقوم مجلس الأمناء، وفقاً للمعايير الدولية للحوكمة، بإجراء تقييم دوري روتيني لأدائه في عام 2022، وذلك بالتعاون مع مستشار خارجي. واطلع مجلس الأمناء على التعيينات الجديدة لمجلس الوزراء في مناصب وزير التربية والتعليم، ووزير الدولة للتعليم العام وتكنولوجيا المستقبل، ووزير الدولة للتعليم المبرمج بهدف إعادة تقييم أساليب تعليم الشباب، وضمان استعداد الخريجين المتميز لأماكن العمل في المستقبل، والسعي إلى تغييرات هيكلية عبر نظام التعليم. وأكد مجلس الأمناء تطلعه للعمل مع الوزراء الجدد بما يخدم مسيرة التعليم في الدولة.

للزراعة والسلامة الغذائية وسعادة طارق عبدالقادر بن هندي، رئيس الاستثمار في شركة G42 وسعادة منى غانم المري، المدير العام للمكتب الإعلامي لحكومة دبي وسعادة الدكتور عبدالله محمد الكرم، مدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية وسعادة سعيد راشد اليتيم، وكيل الوزارة المساعد لشؤون الموارد والميزانية بوزارة المالية وسعادة فيصل عبدالعزيز البناي، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب في مجموعة التكنولوجيا المتقدمة وسعادة الدكتور محمد علي الشرياني، مدير شؤون المجتمع بالمجلس الأعلى للأمن الوطني وسعادة طيبة عبدالرحيم الهاشمي، الرئيس التنفيذي لأدнок للاغاز الحامض والأساتذ اللورد آيجاي كيكار، استاذ الجراحة ورئيس معهد بحوث تخثر الدم، كلية لندن الجامعية، رئيس شركة كينغ هيليث بارتنر والاستاذة أمنة الشامي المصمى، محلل تخطيط رئيسي، مشاركة الموظفين - أدنوك للتوزيع.

اجتمع مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة برئاسة زكي أنور نسيبة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة - المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة. ويعد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة مجلس الإدارة المسؤول عن الجودة والنزاهة والاستدامة المالية للجامعة، ويقوم بالإشراف على الخطط الاستراتيجية للجامعة وأدائها نيابة عن العامة وأصحاب المصلحة. وفي هذا الصدد، تحظى جامعة الإمارات العربية المتحدة بقيادة مجلس أمناء الجامعة الذي يحتضن خبرات واسعة في المؤسسات الصناعية والحكومية والمجتمعية والأكاديمية، حيث يضم في عضويته: معالي مريم بنت محمد سعيد حارب المهيري، وزيرة التغير المناخي والبيئة وسعادة سعيد البحري سالم العامري، مدير عام هيئة أبوظبي

•• العين - الفجر



أم انكوسيف، تسعى لتوفير أكثر من 100 فرصة عمل لأصحاب الهمم من جميع أنحاء المنطقة خلال 2022

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت أم انكوسيف، أول منصة رقمية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا للربط بين أصحاب الهمم وجهات التوظيف، عن دعوتها للمتقدمين والشركات في جميع أنحاء المنطقة للانضمام إلى منصة والاستفادة من خدماتها. وتهدف المنصة إلى تأهيل أصحاب الهمم وجهات التوظيف وإعدادهم لبناء مسيرة مهنية مشتركة ناجحة، حيث تسهم أم انكوسيف، التي تضم قاعدة بياناتها أكثر من 600 متقدم من مختلف أنحاء المنطقة، في تطوير مهارات المسجلين في منصتها وتحضيرهم لمقابلات العمل، بالإضافة إلى تقديم دورات تعليمية مجانية مخصصة لأصحاب الهمم.

وتساعد الدورات المنظمة التي تقدمها المنصة حول إعداد السيرة الذاتية، الباحثين عن عمل من أصحاب الهمم على صياغة سيرهم الذاتية لتصبح جاهزة للتقدم للوظائف، بينما توفر جلسات الدعم التي تنظمها بعنوان "التعلم والقيادة"، الإرشاد والتوجيه وتفتح سبل التواصل أمام المشاركين لتبادل وجهات النظر المختلفة حول تجاربهم العملية.

وتسعى المنصة، التي يديرها فريق يتمتع بالخبرة، إلى بناء عالم يكون فيه أصحاب الهمم في مكان العمل من



الأولويات الرئيسية لوجهات التوظيف، حيث اكتسبت أم انكوسيف مكانة مرموقة بين كبار أصحاب العمل في قطاعات التجزئة والخدمات المالية والرعاية الصحية والإبداع والضيافة والتقنية، بصفتها منصة توفر حلولاً شاملة لجميع جهات التوظيف الساعية إلى دمج أصحاب الهمم في فرقها في جميع أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويلتصمون المتقدمون ببرامج تدريب ذاتية أو مخصصة، تتيح لهم الحصول على فرص عمل في مجالات مختلفة، مثل البيع بالتجزئة والأزياء والتجميل والقطاع الطبي والخدمات المكتبية والرعاية المنزلية خدمات الارشاد والاستقبال والماكوالات والمشروبات والإدارة وتقنية المعلومات والتصميم الجرافيكي والتصوير الفوتوغرافي وريادة الأعمال، وغيرها، وخصوصاً بعد التغييرات التي سببتها تداعيات الأزمة الصحية، التي شملت تعيين الشركات لوظائفها وفق نماذج هجينة تشمل العمل من المنزل وموقع الشركة.

وحققت أم انكوسيف، منذ مشاركتها في برنامج حاضنة "معا" الاجتماعية بأبوظبي، تقدماً ملحوظاً في قطاع التوظيف الشامل في دولة الإمارات العربية المتحدة، وخصوصاً بعد إطلاق أول تطبيق لدمج أصحاب الهمم وتوظيفهم في عام 2021، حيث قام فريق المنصة التقني بتدريب مجموعة من أكبر الشركات في المنطقة على توفير وظائف تقدم لأصحاب الهمم فرصة التطور المهني وأجوراً متساوية. وحصدت أم انكوسيف جائزة مؤسسة سي3 الاجتماعية الأولى، لبرنامج تسريع الأعمال للمؤسسات الاجتماعية العاملة في مجالات التنوع والمساواة والاندماج والوصول برعاية أكستنتشر. ويركز البرنامج على الشركات الناشئة الأكثر تأثيراً في المنطقة في هذا المجال.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت حفصة قدیر، المؤسس والرئيس التنفيذي لمنصة أم انكوسيف: "نوفر لجهات التوظيف والمتقدمين فرصاً للتعليم والتطوير وبناء القدرات والتوظيف وتسهيل وصول أصحاب الهمم وحركتهم في مكان العمل. ونركز على توفير وظائف وفرص شاملة لأصحاب الهمم قدر الإمكان، حيث تفكنا خلال العام الجاري من الوصول إلى هدفنا بتوفير 100 فرصة عمل لأصحاب الهمم".

وأضافت حفصة قائلة: "تطلبت مسيرتنا الكثير من المثابرة والتصميم على تحقيق رؤية منصتنا. وأثرت مسيرتي التي بدأت بحياتي مع أخي في أبوظبي على الآلاف من الناس اليوم. ونواصل سعيانا لتخطي العوائق، ونثبت أن الإرادة هي الأساس لإيجاد الحلول المبتكرة لجميع المشاكل، ونحن واثقون من فعالية الحل الذي نقدمه، لأن أصحاب الهمم يشكلون غالبية فريق العمل في منصتنا".

وأضافت المنصة، في عام 2022، تقنية كومبلاي بي أو دي المبتكرة، التي تعد الأولى من نوعها في العالم، إلى مجموعة منتجاتها في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لتمكين جهات التوظيف من بناء بيئات عمل أكثر مناسبة لأصحاب الهمم، بالاستفادة من حلول التقنية العنصرية الحديثة التي تتيح إمكانية الوصول في جميع أنواع المساحات والمباني. ويتمثل هدف أم انكوسيف في توفير مجموعة واسعة من الوظائف للمواهب في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتعزيز استعداد الشركات للتوظيف في بيئة تتسم بالشمول، من خلال تسهيل التواصل بين أصحاب الهمم وجهات التوظيف لطرح حلول للتوظيف الشامل.



ضمن استراتيجية أبوظبي التقني لصناعة الكفاءات الوطنية

شراكة هندسية وتكنولوجية بين بوليتكنك أبوظبي وإيميرسون لاستقطاب المواطنين في المجالات الحيوية

في تكنولوجيا صيانة الطائرات و التكنولوجيا هندسة الطائرات و الدبلوم العالي والبكالوريوس التطبيقية في تكنولوجيا الهندسة الكهروميكانيكية، إضافة إلى البكالوريوس في الأرصاد الجوية. وأوضح مدير بوليتكنك أبوظبي أن قبول الطالب في بوليتكنك أبوظبي، وفق عدة شروط منها أن يكون الطالب أو الطالبة من مواطني دولة الإمارات أو أبناء المواطنين وأن يكون حاصلًا على الثانوية بنسبة لا تقل عن 70 في المائة للمسار المتقدم و80 في المائة للمسار العام كما يجب أن لا يزيد عمر الطالب عن 24 عاما والحصول على امتحان الكفاءة باللغة الانجليزية بدرجة "IELTS" 5 كحد أدنى أو "EMSAT" 1100 كما يجب اجتياز المقابلة الشخصية.

عدة برامج من التدريب المتخصص في "إيميرسون" ومن ثم التوظيف وفقاً لسياسة ومعايير متفق عليها، مع إعطاء "إيميرسون" الأولوية للمشاركة في الرعاية العينية والتقنية لشاريع وبحوث وبرامج وأنشطة "بوليتكنك" إضافة إلى تعزيز التعاون في مجالات البحث العلمي، و تبادل الخبرات المتعلقة بالتعليم باستخدام أحدث التقنيات، لافتاً إلى أن بوليتكنك أبوظبي يطرح درجة البكالوريوس في عدة تخصصات استراتيجية هامة تشمل البكالوريوس التطبيقي في تكنولوجيا هندسة الطاقة المتقدمة "النووي" وهندسة أمن المعلومات "السيبراني" وهندسة البترول والبتروكيماويات والدبلوم العالي

"إيميرسون" في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا. وقال سعادة الدكتور أحمد عبدالمنان العور أن الاتفاقية تقدم نخبة من الفرص التدريبية لطلبة البوليتكنك من خلال برامج التدريب التي تنتهي بالتوظيف في "إيميرسون" لخريجي البوليتكنك، بما يشجع و يزيد من الفرص الحقيقية لدراسة تخصصات هندسية وتكنولوجية حيوية، ومن ثم منح الشباب الفرص للالتحاق ببوليتكنك أبوظبي، والتدريب والعمل في مختلف المواقع التابعة ل "إيميرسون" وهو الأمر الذي يساهم في صناعة الكوادر الوطنية المتخصصة ويحقق استراتيجية "أبو ظبي التقني" و ينسجم مع رؤية أبوظبي 2030 والخطط الاستراتيجية بالدولة.

أبوظبي- الفجر: أقيم بوليتكنك أبوظبي التابع لمعهد التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، اتفاقية شراكة هندسية وتكنولوجية مع شركة إيميرسون وتوميشن سوليوشنز، لإستقطاب المواطنين في المجالات الحيوية، ودعم فرص التدريب والتوظيف في الشركة لخريجي بوليتكنك أبوظبي، حيث شهد الدكتور أحمد عبدالمنان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، مراسم توقيع الاتفاقية بين الدكتور علي هلال النقيي مدير بوليتكنك أبوظبي التابعة لمعهد التكنولوجيا التطبيقية، و السيدة فيديا رامنات، رئيس

•• أبوظبي- الفجر:

أكثر من 300 طالب وطالبة يشاركون في الفعاليات الختامية لبرنامج موهبتي 2021-22

دائرة التعليم والمعرفة ودائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تسلطان الضوء على الإبداعات الفنية لطلبة الإمارة

• تقديم عروض فنون الأداء لبرنامج موهبتي بين 24-26 يونيو في المجمع الثقافي تزامناً مع استضافة المعرض الطلابي لبرنامج موهبتي في منارة السعديات حتى نهاية يونيو

المعرض الفني وعروض فنون الأداء تتلاقح الإبداعات الطلابية على مدار العام، فهو عمل متكامل. ويعمل البرنامج بدعم من المشرفين والفنانين والإداريين المسؤولين على صقل هذه المواهب وتمكين الطلبة من عرض مواهبهم الإبداعية أمام الجمهور وبناء وتنمية شخصيتهم، ما يضمن بناء الجيل التالي من الفنانين الموهوبين، ليكونوا الركيزة الأساسية للمشهد الثقافي والفني في مستقبل دولة الإمارات العربية المتحدة".

والتصوير الفوتوغرافي وغيرها من المجالات الفنية والإبداعية. وفي هذا السياق، قالت ليندا ونوس، مدير برامج إشراف الطلبة لدى دائرة التعليم والمعرفة: "يوفر برنامج موهبتي منصة لاستقطاب ودعم طلبة أبوظبي الموهوبين في كافة مجالات الفنون. ويعد

يستمر باستقبال الزوار لغاية 30 يونيو الجاري، والذي شهد مشاركة أكثر من 246 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 6 و18 عاماً، حيث يستعرضون أكثر من 500 عمل فني في منارة السعديات ضمن مجالات الرسم والخط والنحت والسيراميك



الختامية للمدورة الخامسة لبرنامج موهبتي، البرنامج السنوي الذي يهدف لتنمية مواهب طلبة أبوظبي في الفنون المرئية وفنون الأداء وتسهيل الضوء على إبداعاتهم فيها. وللمرة الأولى منذ انطلاق البرنامج قبل خمس سنوات، سيتسكن الجمهور من حضور عروض الطلبة في فنون الأداء مباشرة، مما يتيح للطلبة فرصة مميزة لعرض مواهبهم أمام الجمهور في مجالات الموسيقى والباليه والمسرح والدراما.

يمثل برنامج موهبتي الذي يستمر على مدار العام منصة مثالية لرعاية ودعم المواهب الإبداعية للطلبة من الصف الأول حتى الثاني عشر في أبوظبي والعين والظفرة، حيث يساعد البرنامج في تعريف الجمهور بإمكانات الطلبة، وتعزيز الوعي بأهمية دعم مواهبهم الفنية لتطوير المشهد الثقافي لإمارة أبوظبي.

والى جانب عروض فنون الأداء، كانت الفعاليات الختامية للبرنامج قد انطلقت هذا العام مع المعرض الطلابي لبرنامج موهبتي في مطلع هذا الشهر والذي

من جانب سارة الأغا، رئيس وحدة برامج تنمية المواهب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "يسلط برنامج موهبتي الضوء على إبداعات طلبة أبوظبي الموهوبين في جميع أنحاء الإمارة ويدعمهم لتطوير مهاراتهم الفنية، بما يتماشى مع رؤية دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لدعم وتمكين الإبداع ورعاية المبدعين، إلى جانب ترسيخ البيئة الفنية المزدهرة في الإمارة. وكونه أول برنامج لتطوير الإمكانات الإبداعية في دولة الإمارات، يعكس البرنامج أهمية بناء الكفاءات الشابة وإعداد الطلبة من خلال تزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من استكشاف شغفهم والافاق المهنية في المجال الفني".

يذكر أن البرنامج انطلق بنسخته الأولى عام 2017، حيث أسهم حتى الآن في رعاية أكثر من 500 موهوب وموهوبة. وفيما تنوزع عروض الأداء على أيام 24-26 يونيو بين 5:30-7:30 مساءً في المجمع

منوعات الفكر 23

إذا كنت تفكر في كيفية اتباع نظام غذائي متوسطي لفقدان الوزن، فمن المحتمل أنك تعرف بالفعل أن هناك العديد من الفوائد الصحية المثبتة لهذه الطريقة في الأكل. وتظهر مجموعة متزايدة من الأدلة أنها تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالعديد من الحالات المزمنة. وعلى سبيل المثال، وجدت مراجعة سرديّة نُشرت في مجلة الطب الباطني أن تناول نظام غذائي متوسطي يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم ومرض الزهايمر ومرض السكري النوع ٢.



تساهم في الحصول على الكثير من مصادر البروتين الممتازة

حمية البحر الأبيض المتوسط . . نظام غذائي فعال للتخسيس



والحفاظ على التمثيل الغذائي الخاص بك. ولحسن الحظ، إنها ليست مهمة صعبة. ويحتوي نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي على الكثير من مصادر البروتين الممتازة بما في ذلك الأسماك واللحوم البيضاء الخالية من الدهون والفاصوليا والعدس والمكسرات والحبوب. وتأكد من تضمينها في كل وجبة، بهدف ملء ربع طبقك على الأقل بأطعمة بروتينية.

وإذا كنت تستخدم نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي لفقدان الوزن، فيمكن أن يساعد ذلك في زيادة تناول البروتين بشكل أكبر، كما يتضح من دراسة في المجلة البريطانية للتغذية.

ويجدر أيضا النظر في نمط غذائي يُشار إليه عموما باسم KEMEPHY (نظام غذائي متوسطي الكيتون مع مستخلصات نباتية). وهذا يعني اتباع مبادئ النظام الغذائي

للبحر الأبيض المتوسط ولكن مع اتباع نهج منخفض الكربوهيدرات، ودهون أعلى، وبروتين أعلى.

واقترحت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

الأبيض المتوسط منخفضة السعرات الحرارية، بينما

أظهرت الأبحاث المنشورة في BMC Proceedings أن هذا يؤدي إلى فقدان الوزن أكثر من حمية البحر

السمنة، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي، بل إن أعراض انقطاع الطمث لديهم أقل. وإذا كنت حاولت إنقاص وزنك من قبل، فستعرف جيدا أنها ليست مهمة سهلة. وتعتمد إدارة الوزن على مجموعة من العوامل المعقدة، بما في ذلك العادات الغذائية ومستويات النشاط البدني والحالة الصحية. ومع ذلك، ستزيد بعض المبادئ الأساسية من فرصك في خسارة أرطال غير مرغوب فيها. وإلى حد بعيد، فإن العامل الأكثر أهمية هو الحفاظ على عجز ثابت في السعرات الحرارية. وتشكل متطلبات الطاقة اليومية حسب العمر والجنس والطول والوزن والكتلة العضلية والحالة الصحية ومستويات النشاط البدني. وأفضل طريقة لحساب احتياجاتك من السعرات الحرارية وتتبع مدخولك الغذائي وفقا لذلك، هي استخدام تطبيق عد السعرات الحرارية.

ومن المهم أيضا التفكير في المغذيات الكبيرة. وتوفر الكربوهيدرات والدهون أكبر قدر من الطاقة لجسم الإنسان، وعلى هذا النحو، تميل الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون أو منخفضة الكربوهيدرات إلى نتائج أفضل. ومع ذلك، فإن السمة المميزة للنظام الغذائي المتوسطي هي زيت الزيتون. وعلى الرغم من أنه يُنسب إليه منذ فترة طويلة قائمة الفوائد الصحية، إلا أنه يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

ولتحقيق توازن جيد، استهدف تناول حوالي ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون يوميا. وعلاوة على ذلك، ضع في اعتبارك تقليل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات البسيطة والنشوية، مثل الخبز والبطاطس والأرز والمعكرونة.

وبدلا من ذلك، زد من تناول الخضروات وأدخل المزيد من الفاصوليا والبقوليات التي تحتوي على المزيد من الألياف والكربوهيدرات المعقدة.

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وتأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين عالي الجودة لمثللك

وعندما نتحدث عن حمية البحر الأبيض المتوسط، فإننا نعني عادات الأكل والشرب التقليدية للأشخاص من البلدان المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط (مثل اليونان وإيطاليا). ومع هذه المنطقة الجغرافية الشاسعة، هناك اختلافات طبيعية، لكن المبادئ الأساسية هي نفسها في جميع أنحاء المنطقة – الطهي من نقطة الصفر، وتجنب الأطعمة عالية المالح والاحتفال بوجبات الطعام مع أحبائك. وبالإضافة إلى ذلك، يعتمد النظام الغذائي بشكل كبير على الفواكه والخضروات الموسمية والطازجة وكذلك الحبوب الكاملة والفاصوليا والبقوليات والمكسرات والحبوب والأسماك وزيت الزيتون. وعلى هذا النحو، لديها العديد من الميزات لاستراتيجية فقدان الوزن الناجحة. وإليك كيفية جعله يعمل من أجلك، إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن مع الحفاظ على صحتك.

هل يمكن لنظام حمية البحر الأبيض المتوسط أن يساعدك على خسارة الوزن؟

في حين أن حمية البحر الأبيض المتوسط صحية بالتأكيد، وقد تساعدك على إنقاص الوزن طالما أنك تتبع أسلوب حياة متوازن، فمن الصعب أن تحدد بشكل قاطع ما إذا كانت أفضل لخسارة الوزن من أي نظام غذائي آخر.

وقارنت مراجعة شاملة نُشرت في المجلة الأمريكية للطب، حمية البحر الأبيض المتوسط مع نظام غذائي قليل الدسم ونظام غذائي منخفض الكربوهيدرات ونظام غذائي لجمعية السكري الأمريكية. ووجدت أنها أدت جميعها إلى مستوى مماثل من فقدان الوزن وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

واعتمادا على عمرك وأسلوب حياتك، يمكن أن يكون نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي مفيدا بشكل خاص. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية، على سبيل المثال، أنها ساعدت النساء في سن اليأس على درة

خمس عادات بسيطة "تضيف" 10 سنوات إلى حياتك!

دمج باحثو هارفارد ٣٠ عاما من الدراسات للكشف عن عادات نمط الحياة "البسيطة" التي يمكن أن تضيف عقدا من الحياة.

وبناء على بيانات 78000 من امراة و44000 رجل، كانت هناك خمس طرق لتحسين

طول العمر. الأولى هي "الحفاظ على نظام غذائي صحي"، والذي يمكن أن يساعد في درة ارتفاع ضغط الدم والسكري. وقد يكون الالتزام بنظام غذائي متوازن ومغذ أمرا صعبا عندما تتداخل الحياة اليومية. ومع ذلك، من خلال تطوير عادة الأكل الصحي، ستكون المكافآت متعددة.

كيفية اتباع نظام غذائي صحي

تشارك NHS سبع طرق عملية لاتخاذ خيارات غذائية صحية:

- اختر أصناف الحبوب الكاملة، مثل المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل أو الأرز البني أو البطاطس.
- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات.
- تناول الأسماك الزيتية مرتين في الأسبوع.
- قلل من الأطعمة الدهنية، مثل الكعك والبسكويت والنقائق والزبدة والفطائر.

5. التقليل من السكريات الحرة عن طريق تجنب الحلويات والمشروبات الكحولية والمشروبات الغازية.

6. لا تضيف الملح إلى طعامك.

7. اشرب ستة إلى ثمانية أكواب من السوائل يوميا، مثل الماء.

وأضافت جامعة هارفارد T.H. وكنية تشان للصحة العامة، أنه لكي تعيش لفترة أطول، يجب أن "تمارس الرياضة يوميا".

وتصف NHS التمارين بأنها "العلاج المعجز" الذي يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر العديد من أمراض القلب إلى السرطان.

ولكي يتم احتساب النشاط، تحتاج إلى "رفع" معدل ضربات القلب، بشكل أسرع والشعور

ويُنصح الناس بشدة بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين كل أسبوع.

ولجعل هذا الهدف أكثر قابلية للإدارة، فإنه يساعد على الالتزام بتمارين لمدة 20 دقيقة يوميا.

ومن خلال ممارسة الرياضة على أساس ثابت، فإنها تؤدي بطبيعة الحال إلى العادة التالية لتحسين الحياة – الحفاظ على وزن صحي.

وأشار الباحثون إلى أن: "التحكم في الوزن يقلل بشكل كبير من مخاطر الإصابة بالسكري وعوامل الخطر القلبية الوعائية وسرطان الثدي".

وأشارت هيئة الخدمات الصحية الوطنية إلى أنه "يمكن أن يكون لديك مؤشر كتلة جسم صحي ولا يزال لديك دهون زائدة في البطن"، ما يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع 2 والسكتة الدماغية".

وتشمل العادات الأخرى التي تعزز الحياة: الحد من تناول الكحول وعدم التدخين.

الفرع

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٥٧٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٤

70197

إعلان بالنشر

دعوة لحضور إجتماع خبرة وتقديم مستندات

في الدعوى رقم 283/2022 تعيين خبرة

بالإشارة الى منطوق الحكم التمهيدي الصادر من محاكم دبي بدنبنا خير حسابي بالدعوى سائلة الذكر وقد قامت المتنازعة/ شركة الخط الأمامي بإدارة الاستمرار ذ م م برفع الدعوى سائلة الذكر واختصمتم فيها بصفتكم المتنازع ضده/ ديباك كارمشانداني براکش كارمشانداني وعليه فإننا ندعوكم لعقد إجتماع خبرة بمقر مكتبنا الكائن في دبي- القروود - بناية أركاد مكتب رقم 206 هاتف 04-2599888 وذلك يوم 29/06/2022 الساعة 10.00 ظهراً وتقديم كافة مستنداتكم.

إبراهيم عبدالمك محمد
قيد رقم 1 محاكم دبي



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٦/٢٤

إعلان منقذ ضده النشر
محكمة القويون الاتعادي
اخطار دفع القضيي رقم 2022/355 - تنفيذ الشيكات المرتجعة

إلى القنص ضده : التلولة لاعمال التجارة والانيوم
العنوان : تعلن بالنشر
حيث انه قد صدر الحكم بصدك لصالح طالب التنفيذ :
شركة الدانوار لتجارة مواد البناء - ذ م ف فرع
في القضيي الشار اليها اعادة
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن المطلق تنفيذيها كالآتي : المجموع الكلي 25,418 درهم بالإضافة الى الرسوم
والصاري. لذلك انت مكلف بتنفيذها بما جاء في التنفيذي الشار اليه اعادة خلال (15)
يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الاخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتحقق بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٧٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٤

٧٠١٩٧

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة إبتدائية - الادعاء - محكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم ١٩٠٧/٢٠٠٠١٩٧/٢٠٢٢ AJCFCIPOR2022 (جزئي)

إلى المدعي عليه : نشوى الرءاء الحاج

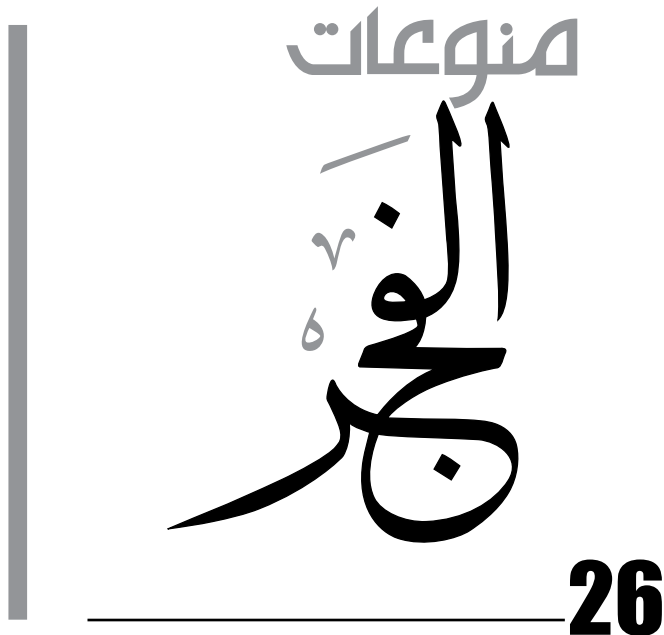
مجهول محل الإقامة

انت مكاتب بالحضور بجلسة 2022/6/29 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6)
شخصيا وبواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا
بها كافة المستندات وذلك خلال مدة تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر
وذلك للظفر على الدعوى المذكور رفعها اعلام - بوصفك مدعي عليه.

حرب بتاريخ 2022/6/21 م.

مكتب الخدمات القضائية

[illegible]



مؤسسة العويس الثقافية تحفي بأحمد العسم شاعراً وتحتضن حفل توقيع كتابه «أمنية»

القيمة، وبعد ذلك وقع العسم العشرات من ديوانه أمانة للحاضرين الذين التقطوا الصور التذكارية معه في جو احتفالي سادته أحاديث الأدب والثقافة والفكر. يذكر أن أحمد عيسى العسم شاعر وأديب إماراتي انتخب عضواً في كثير من مجالس إدارة الجمعيات الأهلية والمؤسسات في دولة الإمارات العربية المتحدة. وصدر له ما يزيد عن ثمانين إصدارات تتنوع بين الشعر القصص والفكر. ومن أبرزها: «مشهد في رثتي»، يتحدث هذا فقط، «ورد عمري»، «الفائض من الرف»، «باب

وكانت الأمانة مناسبة ذات بعد اجتماعي احتفائي بالشاعر أحمد العسم الذي أصفى إلى شهادات غفوية من أصدقاء وزملاء درب حضروا الأمانة والتي صبت في معظمها بخانة الإضاءة بالتجربة الخصبة والمستمرة للشاعر الذي لم ينقطع عن الكتابة منذ أكثر من ثلاثين سنة. ثم قدم إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية شهادة تقدير للشاعر أحمد العسم والشاعرة سوسن دهنيم وشكرهما على هذه الأمانة

كتبها العسم على مراحل مختلفة، وأوضح أن أمانة معادل لشخصية ليلى في الخيال الشعري، وأن القصيدة تحمل معان كثيرة تتوجه إلى قارئ يلتقط المعنى ودلالاته في النص. وتداخلت القصائد مع الشهادة الشخصية في صوت العسم حيث قرأ شعره حيناً وحيناً آخر تحدث في قضايا تمس الوجدان الشعري وتنحاز إلى الإنسان في تجلياته وحكى عن طفولته وعن أول ديوان أصدره وأهداه للبحر، وعن الحزن الذي يغلف القصيدة برداء شفيف يكشف الروح المرفهة المحبة والعاشقة دائماً.

من الرف كما تزاح الأسرار عن الروح. يحدث هذا فقط حين ينزل السكون ليلا على ضوء القمر، ليلا بيتل بالمهمل من الحياة. وأضافت سوسن دهنيم: أحمد العسم جمعنا الليلة لنحتفي بأمانة التي انتظرت طويلاً كي يحقق وعده لها. لنحتفي بشعر كتبه القلب قبل أن تقرأه الدموع، بكلمات كانت رسائل بوح في زمن ضائع بحب لم ينتصر لكنه بقي خالداً. ثم قرأ العسم مقاطله متنوعة من قصيدة أمانة وهي قصيدة طويلة تتألف من 190 مقطعاً

وسط حضور ثقال في نوعي قرأ الشاعر أحمد العسم مقاطع من ديوانه «أمانة» الصادر حديثاً عن دار غاف وذلك مساء يوم الأربعاء 22 يونيو الجاري في مبنى مؤسسة العويس الثقافية حيث أدارت الأمانة الشاعرة سوسن دهنيم التي عرفت بالشاعر قائلة: يأتي مخفواً بالشعر في مشهد في رثته يطل حاملاً ورد عمره يعلي صوت الرمان حين يهرب شفيفاً من باب النظرة ويزيح الفائض

•• دبي - د. محمود علياء
وسط حضور ثقال في نوعي قرأ الشاعر أحمد العسم مقاطع من ديوانه «أمانة» الصادر حديثاً عن دار غاف وذلك مساء يوم الأربعاء 22 يونيو الجاري في مبنى مؤسسة العويس الثقافية حيث أدارت الأمانة الشاعرة سوسن دهنيم التي عرفت بالشاعر قائلة: يأتي مخفواً بالشعر في مشهد في رثته يطل حاملاً ورد عمره يعلي صوت الرمان حين يهرب شفيفاً من باب النظرة ويزيح الفائض



جوائز «الشارقة الدولي للكتاب» الـ 41 تبدأ استقبال طلبات الترشيح



تستقبل ترجمات الكتب التي تتناول الحضارة العربية الإسلامية، شريطة أن يكون الإصدار المشارك مترجماً عن اللغة العربية، مع التزام دور النشر بتقديم ما يثبت حقوق الملكية الفكرية، وكافة الوثائق المرتبطة بشرعية التأليف والترجمة والنشر والتداول. وتتوزع فئات «جائزة الشارقة للكتاب الإماراتي» على 4 فئات، تشمل «أفضل كتاب إماراتي في مجال الرواية»، و«أفضل 100 ألف درهم»، وفئة «أفضل كتاب إماراتي في مجال الدراسات»، وقيمته 100 ألف درهم، و«أفضل كتاب إماراتي في مجال الإبداع الأدبي»، وقيمته 50 ألف درهم، و«أفضل كتاب إماراتي مصور عن الإمارات» وقيمته 50 ألف درهم. وحرصاً منها على إبراز الإبداعات العربية في مجال الرواية، خصصت «جائزة أفضل كتاب عربي» 150 ألف درهم للفائز، أما «جائزة أفضل كتاب أجنبي»، فتتوزع على فئتين: «جائزة أفضل كتاب أجنبي خيالي»، و«جائزة أفضل كتاب أجنبي واقعي»، وقيمة كل منها 50 ألف درهم. وسعيًا منها لدعم صناعة الكتاب العربي وتعزيز دورهم في عالم الإبداع، خصصت الهيئة جوائز لدور النشر تتوزع على 3 فئات، هي جوائز «أفضل دار نشر محلية»، و«أفضل دار نشر عربية»، و«أفضل دار نشر أجنبية»، وقيمة كل منها 25 ألف درهم. وتشترط الجوائز أن لا يكون قد مضى أكثر من عامين على الطبعة الأولى للكتاب المرشحة، كما يمكن الاطلاع على الشروط وطرق التسجيل في جوائز «معرض الشارقة الدولي للكتاب» الـ 41 من خلال زيارة الموقع الإلكتروني: <https://bit.ly/2THvuRb>.

•• الشارقة- الفجر:
أعلنت «هيئة الشارقة للكتاب» فتح باب التسجيل للمشاركة في جائزة الشارقة للترجمة «ترجمان» 2022، وجوائز الدورة الـ 41 من «معرض الشارقة الدولي للكتاب»، والتي تشمل «جائزة الشارقة للكتاب الإماراتي»، و«جائزة أفضل كتاب عربي»، و«جائزة أفضل كتاب أجنبي»، و«جائزة الشارقة لتكريم دور النشر»، على أن يستمر استقبال طلبات الترشيح حتى 1 سبتمبر القادم. وتبلغ قيمة جائزة «ترجمان» مليوناً و400 ألف درهم، وهي الجائزة العالمية الأولى من نوعها في مجال الترجمة والتأليف، وتسعى إلى استقطاب المشاركات الإبداعية التي تسهم في تعزيز حضور المؤلفات العربية عالمياً، حيث

لقاء حوار استضاف الدكتور عبد الستار الشيخ في سلسلة «المجالس اللغوية» «مجمع اللغة العربية بالشارقة» يستضيف ندوة بعنوان: «فن الكتابة والترسل»

وأن عبارة يكتبها الشخص عبر هذه التقنيات يقرأها الآلاف أو الملايين أحياناً، وهذا يحمل الإنسان مسؤولية كبيرة أمام الله ألا ثم أمام الثقافة والمعرفة، بأن لا يخطئ عليها إلا ما ينفع ويفيد. وضمن الحضور الأمانة التي أضاءت على أفكار تسهم في تأسيس أجيال محبة للقراءة ولديها شغف صحي الكتب بوصفها أدوات الرقي الحضاري والإنساني. كما توجهوا بالشكر إلى مجمع اللغة العربية على الجلسات العلمية التي تتيح للجمهور الاستفادة من كوكبة العلماء والباحثين الذين يثرون «الجالسة اللغوية» بتجاربيهم ومعارفهم في شتى أبواب اللغة العربية وأدائها.

في نهاية المطاف يكبر من المواد العلمية التي تشكل محتوى غنياً لكتاب مستقل. وحول أهمية إتقان الكاتب لقواعد النحو والإعراب، أوضح الكاتب عبد الستار أن القراءة المستمرة لكبار العلماء والمبدعين تصقل قلم الكاتب، وهذا يغنيه عن قراءة قواعد اللغة العربية، فالقواعد التي يحتاجها الكاتب هي قواعد تطبيق وليست قواعد معرفة نظرية.

أمانة الكلمة

وحول الكتابة المنتشرة في هذا العصر على وسائل التواصل الاجتماعي، لفت الدكتور عبد الستار إلى أن الكلمة أمانة،

عندهم عاملاً بارزاً في توضيح غرائب العلوم، واكتساب الفوائد والتجارب العملية التي اكتسبها خلال حياته، والأخذ بالنصائح التي تميز خبرات الكاتب وتثير أمامه طريق الإبداع. وأضاف أن الكتابة نعمة وموهبة وهمة، فمن أراد أن يكون له شأن في الكتابة لا بد أن يلازم القلم والقراءة، فالقراءة والقلم هما العنصران اللذان قرنهما الله -تعالى- في أول خطاب أنزله على رسوله الكريم -صلى الله عليه وسلم- إذ يقول سبحانه وتعالى ﴿اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم﴾.

المبدع الحقيقي

وأشار الدكتور عبد الستار إلى أهمية تواضع طالب العلم مع العلماء واحترامهم ليكتسب العلم منهم وينهل من علومهم، مؤكداً أن تقدير العالم هو من تقدير العلم، وأن هذا التقدير يؤدي بالطالب إلى الوصول لمرحلة الإبداع في الكتابة.

لأنه المبدع الحقيقي هو الذي يكتسب العلوم عمن هو أعلى منه وأدنى ومثله، لأن العلم ليس حكرًا على أحد، وهو منهل لا ينضب مهما استزاد منه الإنسان، وأن إخلاص الكاتب للفكرة والعلم الذي يكتب فيه يسهم في إثراء عنصر الإبداع لديه.

ونوه الأستاذ إلى أن لكل كتاب خطة وخارطة عمل تختلف عن الآخر، وذلك بحسب نوع الكتاب الذي يكتبه، فالرواية تختلف تماماً عن كتابة المصنفات العلمية التي تحتاج إلى مراجع وثوثيقات منهجية.

مشيراً إلى أن القارئ الشغوف بقراءة الموسوعات في أي تخصص كان يمكنه أن يربط قراءته وينظمها، بحيث يضع دفترًا مقسمًا على فصول موضوعية ثم يدون الفوائد التي يطلعها في كل موضوع، وهذا ما يزوده

العلم والإخلاص والتواضع هي أركان الكاتب الناجح المبدع، وأن كثرة القراءة تعد عاملاً رئيساً من عوامل اتساع آفاق الكاتب لتقديم الجديد والمبدع الذي يفيد عالم القراء، ويثري المكتبة الإنسانية بالعلوم النافعة.

صحبة المبدعين

ولفت الأستاذ عبد الستار الشيخ إلى أن اطلاع الكاتب على مختلف العلوم والمعارف عامل يرسخ في الكاتب شخصية المؤلف الموسوعي الذي يغني أفكاره التي يكتب بها، مؤكداً ضرورة مجالسة العلماء والمبدعين من الكتاب وعدم الاكتفاء بقراءة نتاجاتهم العلمية، حيث يمثل تلقي العلم

•• الشارقة- الفجر:

نظم مجمع اللغة العربية بالشارقة، اللقاء الثالث من «المجالس اللغوية» الشهرية، تحت عنوان «فن الكتابة والترسل... كيف تصبح كاتباً مبدعاً» استضاف فيه الدكتور عبد الستار الشيخ، الكاتب والمؤرخ وعضو مشارك في «المجمع التاريخي للغة العربية»، بحضور الدكتور محمد صايغ المستافمي، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، ونخبة من الأكاديميين والمثقفين والمعلمين وطلبة الجامعات، وحاوره الباحث هشام سعيد. وفي مستهل الجلسة، أكد الدكتور عبد الستار الشيخ أن



منوعات

الفكر

27



أحمد حاتم يستعد لتصوير فيلم "المطاريد"

يستعد الفنان أحمد حاتم لبدء تصوير فيلمه الجديد "المطاريد"، خلال الأيام القليلة المقبلة، والفيلم كان يحمل اسم "325"، وتم تغييره إلى "المطاريد"، وتدور أحداثه حول فريق كرة قدم يحاول الصعود والنجاح والشهرة والمنافسة على البطولات، ويجسد حاتم شخصية صاحب هذا النادي، وهو من تأليف صلاح الجيهني، وإخراج ياسر سامي. ويشارك في بطولة الفيلم كل من تاراعام، ومحمد محمود، ومحمود حافظ، ومحمود المليئي، و محمود البزاوي، وطه الدسوقي، ومصطفى غريب، ومحمد مولى و محمود السبسي. وينتظر أحمد حاتم أيضاً طرح فيلم "عاشق" الذي انتهى مؤخراً من تصويره مع الفنانة أسماء أبو اليزيد، ويقدم حاتم خلال أحداث الفيلم دور طبيب في إحدى المصحات المعالجة للإدمان، ويرتبط بقصة حب مع إحدى المريضات بالمصحة، و التي تجسد دورها الفنانة أسماء أبواليزيد، حيث تلعب دور مُدمنة، ويُحاول أحمد حاتم علاجها حتى تصل إلى مرحلة التعافى من الإدمان، الفيلم من بطولة أحمد حاتم، وأسماء أبواليزيد، ومحسن محيي الدين، ومن تأليف محمود زهران، وإخراج عمرو صلاح، وإنتاج أحمد السبكي.

حورية فرغلي: أجريت عملية لإزالة خراج

كشفت الفنانة حورية فرغلي لـ "اليوم السابع" عن اجرائها عملية جراحية لإزالة خراج موضحة: "أنا لسه خارجة من المستشفى كنت بعمل عملية إزالة خراج، الظاهر إن العين صابتني، والبعض مركز معايا بدون داعي"، حيث تقصد خروج شائعات حول ارتباطها وهو ما نفتته لـ "اليوم السابع" وأكدت أنها في حالة ارتباطها ستعلن للجميع. وفي سياق مختلف أوضحت فرغلي أنها تعافت على بطولة مسلسل "الدينة الجامعية"، وهو مسلسل من 10 حلقات ومقرر بدء تصويره خلال شهر يوليو المقبل، كما أنها تقصد خروج شائعات حول ارتباطها وهو ما نفتته لـ "اليوم السابع" وأكدت أنها في حالة ارتباطها ستعلن للجميع. وفي سياق مختلف أوضحت فرغلي أنها تعافت على بطولة مسلسل "الدينة الجامعية"، وهو مسلسل من 10 حلقات ومقرر بدء تصويره خلال شهر يوليو المقبل، كما أنها تقصد خروج شائعات حول ارتباطها وهو ما نفتته لـ "اليوم السابع" وأكدت أنها في حالة ارتباطها ستعلن للجميع. وفي سياق مختلف أوضحت فرغلي أنها تعافت على بطولة مسلسل "الدينة الجامعية"، وهو مسلسل من 10 حلقات ومقرر بدء تصويره خلال شهر يوليو المقبل، كما أنها تقصد خروج شائعات حول ارتباطها وهو ما نفتته لـ "اليوم السابع" وأكدت أنها في حالة ارتباطها ستعلن للجميع.



شاركت في مهرجان جربة بتونس وتم تكريمها

إلهام شاهين: أصبحت أتعرض للهجوم على كل جملة

ان يرفضون اللمس في الاعمال الفنية حتي وان كان هناك مشهد يجمع فنانة تظهر في دور والدته أو شقيقته أو ابنته ، فليس من المنطقي ان يكون هناك مشهد وفاة لفنانة تلعب دور والدته أو ابنته أو اخري تلعب دور ابنته التي تعود من السفر ولا يحدث تلامس . وتقول إلهام شاهين : لا أتحدث عن مشاهد القنيلات والاحضان لأنها أصبحت غير موجودة في الدراما المصرية ولا يقوم بكتابتها المؤلفون حالياً ، واتصور ان الفنانين الذين يهاجمون الفن وزملائهم الفنانين ” مزقوين “ دون ان يعوا ذلك ، فمن الممكن ان يكون هناك بعض الأشخاص الذين يتحدثون معهم دون ان يكونوا على علم بنواياهم الخفية .

وتتابع إلهام شاهين : أشفق على بعض كبار النجوم الذين قدموا مشاهد بها احضان وقبيلات ويصرحون حالياً برفضهم لهذه المشاهد ، لانهم يعتقدون ان المجتمع أصبح متشددا ، وآخرون منهم يخشون التعرض الى الإهانة ، ويحمون أسرهم .

أعرض للهجوم بسبب أفكار
أكدت الفنانة إلهام شاهين انها أصبحت تتعرض للهجوم بشكل مستمر على أفكارها وأراءها، وذلك على هامش تكريمها من رابطة إبداع العالم العربي والمهجر بفرنسا يوم الجمعة الماضي 17 من يونيو الجاري. وقالت إلهام شاهين : أصبحت أتعرض للهجوم على كلمة جملة اقولها بشكل مسبق دون التأكد إذا ما كان موقعي صح أم خطأ ، وليس على أدوارى الفنية فقط ، بل على آرائى وأفكارى . وأضافت إلهام شاهين : ظهرت على الساحة الفنية فوجعات ، يهاجمون الفن والفنانين ، ويرفضون اللمس في الاعمال الفنية ، والغريب في الأمر ان منهم رجال وليس فنانا ت فقط . واستكملت إلهام شاهين : ليس من الطبيعى

تسجيلي قصير يعرض المشوار الفني لسفيرة الفن العربي إلهام شاهين، حيث عرض بدايتها الفنية وانطلاقتها وكذلك الجوائز التي حصلت عليها عن أعمالها السينمائية وكذلك أعمالها المسرحية والتلفزيونية بالأخص مسلسل البراري والحمول الذي رشحتها لبطولته النجمة الراحلة فاتن حمامة مروراً بنصف ربيع الآخر وقصة الأمس وغيرهم، كما تم عرض آخر أعمالها السينمائية التي حصلت خلالها على العديد من الجوائز مثل يوم الستات وحظر تجول وآخر أعمالها التي برعت فيه مسلسل بطلوع الروح.

يذكر أن إلهام شاهين قدمت آخر أعمالها مسلسل "بطلوع الروح" من 15 حلقة في شهر رمضان الماضي، وشارك في العمل منة شلبى، أحمد السعدنى، محمد حاتم، عادل كرم، ديامون بو عبود، أيمن عزب، عزت زين، دارينا الجندى، ريم نصر الله، محمود فارس، وتأليف محمد هشام عبيدة وإخراج

وكذلك شاركت بصور من جولاتها السياحية في شوارع جربة وجزيرة الأحلام بصحبة الفنانين المصريين المتواجدين هناك " كيف تصنع التاريخ.. خلطة إلهام بدار الأوبرا " وتم تكريم إلهام شاهين مؤخراً عن مشوارها الفني في حفل على مسرح مركز الإبداع الفنى بدار الأوبرا بتنظيم من ملتقى القاهرة للسينما والدراما العربية، تحت عنوان " كيف تصنع التاريخ.. خلطة إلهام " وذلك بحضور كلا من الفنانة بشرى، والمخرج محمد عبد العزيز، والإعلامية هالة سرحان، والفنان ماجد المصري، والفنانة جوماننا مراد.

وبدأ حفل التكريم بعرض فيلم

وأعربت الفنانة إلهام شاهين عن سعادتها بالحصول على جائزة أفضل ممثلة في مهرجان "جربة" السينمائي، مشيرة إلى أن دور "فاتن" في فيلم حظر تجول هو من أقرب الأدوار إلى قلبها ووجهت الشكر للدكتورة عيلة الأسود مديرة المهرجان وللشعب التونسي المضيف. وعرض المهرجان فيلم "حظر تجول" الذي تقوم ببطولته إلهام شاهين، إضافة إلى عدد آخر من الأفلام المصرية، منها "الكاهن" بطولة ايدان نصار ودره، و "ماما حامل" بطولة ليلى علوي، و "من أجل زيكو" بطولة منة شلبى وكريم محمود عبد العزيز، و "العنكبوت" للنجم أحمد السقا ومنى زكى

وحرصت النجمة إلهام شاهين على نشر صوراً على حسابها بموقع "انستجرام" من مشاركتها في فعاليات المهرجان بداية من حفل الافتتاح وتكريمها بصحبة المخرج خيرى بشارة،



نوال الزغبى تنتهى من تصوير أغنية بعنوان «حفلة»

استديو الفن، موضحة: "عمتي صوتها جميل وهو أشبه بصوت أسمهان، أما والدتي فصوتها أشبه كثيرا بصوتى، فأوقات الناس تعتقد عندما يتصلون بتليفون المنزل وأرد بأنى الوالدة لتشابه الصوت بيننا بدرجة كبيرة". وأضافت نوال: "بالنسبة لوردة فهى فنانة كبيرة وأنا مغرمة بصوتها وبشخصيتها منذ صغرى، وكنت بمجرد معرفة أن لها حفل في شم النسيم، يكون في انتظارها أمام التليفزيون بقبى مستنية على التليفزيون ومبهورة فيها، وفي إحدى المرات حضرت حفلة لها وغنت مالى وأنا مالى ومن وقتها حفظتها، وأما أصبحت فنانة كنت أحب أعيد بصوتى هذه الأغنية". وروت نوال الزغبى أول موقف بعد شهرتها في مصر، وقالت: "بعد ما غنيت (عاوزة الرد) و(مين حبيبى أنا)، طلعت لبالي التليفزيون حفلة وانقلبت حياتى بمصر، حسيت إنى مش قادرة أمشى في الشارع، وكنت فرحانة جدا وحسيت إنى في بلدى التانى لأن الشهر في مصر غير، وبعدها اشتهرت في لبنان وكنت صغيرة وقتها ولم أستوعب ما حدث لى".

انتهت النجمة اللبنانية نوال الزغبى من تصوير أحدث أعمالها الغنائية باللهجة المصرية بعنوان "حفلة" والأغنية كلمات أحمد حسن راؤول وألحان أحمد زعيم وإخراج فادى حداد، وصورت نوال الأغنية في لبنان واستغرق التصوير يومين، الأول داخل الاستديو والثانى على البحر وسط أجواء حماسية لاسيما وأن الأغنية تحمل الايقاعى الموسيقى السريع ومقرر طرحها في الصيف الجارى . وحلت نوال الزغبى مؤخراً ضيفة على برنامج "كلام الناس" مع الإعلامية ياسمين عز وكشفت عن جمال صوت والدتها وعمتها وكذلك سبب اختيار أغنية لوردة لتغنيها في بداية مشوارها في



الفكر

كيف نحارب مشكلات ارتفاع ضغط الدم دون اللجوء إلى الأدوية؟!

وأضاف "عند ملاحظة وجود مشكلة في ارتفاع ضغط الدم وخصوصا في حالات القفزات الحادة في الضغط يجب استشارة الطبيب المختص لتحديد السبب ووضع العلاج المناسب، ولكن وبالإضافة إلى الأدوية توجد طرق أخرى لمحاربة هذه المشكلة، فالتحول إلى نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية على سبيل المثال سيؤدي إلى انخفاض الوزن وبالتالي انخفاض ضغط الدم، والتخلص من 5 أرطال زائدة في الجسم يؤدي لخفض ضغط الدم بمقدار عشر ميلليمترات زئبقية". وأشار الطبيب إلى "أن النشاط البدني المنتظم أو ممارسة الرياضة يساعدان أيضا على خفض معدلات ارتفاع ضغط الدم، لكن وينفس الوقت يجب تجنب الإجهاد، كما أن المشي قد يكون مفيدا في محاربة هذه المشكلة في بعض الأحيان بدلا من تناول الأدوية"، وأوضح أن أي شخص وقيل اللجوء إلى أي علاج لهذه المشكلة يجب عليه مراجعة الطبيب المختص.

يعاني الكثيرون من مشكلات ارتفاع ضغط الدم ويلجأ العديد لاستخدام الأدوية لمعالجة تلك المشكلة، فما السبيل لمحاربة هذا المرض بالطرق الصحية؟ وحول الموضوع قال رومان غورينكوف، الخبير الروسي والاختصاصي في علوم طب الأسرة، "ارتفاع ضغط الدم قد يكون سببه الإجهاد أو نمط الحياة الخامل..قضاء الكثير من الوقت أمام شاشات التلفاز أو الكمبيوتر قد يتسبب في ارتفاع الضغط عند الإنسان، وكذلك الإجهاد والتوتر قد يؤديان لنفس النتيجة".



قد يكون سببا في تساقط الشعر

خبير يكشف عن خطأ نرتكبه أثناء الاستحمام

بعد الاستحمام جزءا أساسيا من الروتين اليومي للكثيرين، ويمكن أن يكون بمثابة مطهر للجسم والعقل، وطريقة للاسترخاء والراحة.

ورغم أن الاستحمام يجلب فوائد جسدية ونفسية متعددة، إلا أن أحد الخبراء قال إن الطريقة التي نستحم بها قد تتسبب في الواقع في تساقط الشعر.

وقال سام سينكير، الرئيس التنفيذي لجموعة Este Medical Group، إن الأشخاص الذين يستحمون بالماء الساخن هم الأكثر عرضة لخطر إتلاف خلاصات شعرهم.

وأوضح أن هذا بسبب تأثير الماء الساخن على تدفق الدم والصحة العامة للشعر. مشيرا: "يجب معظم الناس الاستحمام بماء ساخن قبل أو بعد يوم طويل. ويمكن أن يساعدنا ذلك على الاسترخاء، لكن الاستحمام بماء ساخن جدا يمكن أن يسبب الكثير من الضرر للبشرة والشعر. الماء الساخن يبطئ تدفق الدم، بينما تحتاج فروة الرأس إلى دوران جيد لتشجيع نمو الشعر الصحي".

وأوضح خبير الشعر أن الاستحمام بالبخار يمكن أن يجعل الشعر أكثر هشاشة وعرضة للتكسر، ما يؤدي بدوره إلى تساقط الشعر.

وهذا، كما قال، "لأنه عندما يكون لديك ماء ساخن على فروة رأسك، فإنه يفتح المسام، ما يجعل جذور شعرك أضعف ويسمح له بالخروج بسهولة". وأضاف: "الفصل بالماء الدافئ سيفتح مسامك بما يكفي لتنظيف جذورك وفروة رأسك ولكن ليس بما يكفي للتسبب في تلف الشعر وتساقطه".

ولكن ليس فقط تساقط الشعر هو ما يمكن أن يسببه الاستحمام بالماء الساخن، وإذا كنت تعاني من قشرة الرأس، فقد ترغب في خفض درجة الحرارة.

وأوضح سينكير أن التهاب فروة الرأس، حيث تتلف أنسجة الجلد على رأسك وتصبح ملتهبة ومتهيجة، يمكن أن يؤدي إلى تفاقم تساقط الشعر لأنه يعيق قدرة الجلد على امتصاص الأكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها فروة رأسك للحفاظ على شعر صحي.

وتابع: "إن استخدام الماء في درجة حرارة عالية لدرجة أنه يضر بفروة رأسك لا يمكن أن يكون مزعجا فحسب، بل يمكن أن يؤدي إلى جفاف شديد في الجلد بسبب قشرة الرأس. وقد تكون قشرة الرأس مصدر قلق شائع للشعر، فهي ليست ممتعة لأي شخص يعاني، ومن الأفضل تجنبها حينما أمكن ذلك".

وعندما يتعلق الأمر بفصل الشعر بشكل عام، قال سينكير إن الاستحمام بماء ساخن جدا يمكن أن يجفف الشعر، ما يجعله مجعدا ويصعب التحكم فيه.

وأضاف: "يمكن أيضا أن يجرد شعرك من زيوته الطبيعية، وسيعمل جسمك على استبدال تلك الزيوت، ما يجعل شعرك يصبح دهنيا بشكل أسرع".

وينصح سينكير بالاستحمام بماء دافئ ثم شطف الشعر بالماء البارد. وأضاف: "هناك العديد من الفوائد للشطف بالماء البارد بما في ذلك تحسين الدورة الدموية والحفاظ على الزيوت الطبيعية والحفاظ على ملمس ناعم من خلال حبس الرطوبة".



الفريق النسائي المكسيكي يقدم عرضا خلال بطولة العالم للسباحة الإيقاعية في بودابست، المجر - رويترز

قرأت لك

البرتقال



البرتقال أحد أهم الفواكه المضيدة والصحية، فهذه الفاكهة الغنية التي تحتوي على كم هائل من الفيتامينات والعناصر، وبخاصة فيتامين سي معزز المناعة والمقوى لدفاعات الجسم ضد العدوى والمرض.

وهذه أبرز 11 فائدة للبرتقال التي تجعله أهم أنواع الفاكهة الشتوية التي لا غنى عنها.

وبجانب العناصر والفيتامينات التي يحتويها البرتقال، والألياف الغذائية المهمة، ما يعزز من فوائد التي من بينها:

- الشعور بالشبع سريعا بعد تناوله
- خفض نسب الكوليسترول في الدم
- مقاومة السرطانات المتعددة كالكولون والرئة
- يعزز فكرة نقصان الوزن لسعراته الحرارية المنخفضة
- يفيد في صحة العظام وتقوية المفاصل
- يعزز من صحة العينين والرؤية
- تعزيز صحة الجلد والبشرة
- يقوى المناعة والوقاية من نزلات البرد
- الوقاية من تصلب الشرايين
- الوقاية من قرحة المعدة

سؤال جواب

• أين يوجد المسجد العمري الكبير؟

- في بيروت

• ما هي الدولة الأوروبية التي ليس لديها جيش؟

- سويسرا

• متى تم تشكيل جامعة الدول العربية؟

- في عام 1945

• من هو أول رئيس وزراء لبناني، أعتيل في الأردن؟

- رياض بك الصلح

• ما هي أقوى عضلة في جسم الإنسان؟

- هي عضلة الفك

هل تعلم؟

- أول مدينة زودت بشبكة هاتفية . . هي باريس عام 1880م .
- عدد خلايا المخ البشري أثني عشر مليون خلية تتحكم بالعضلات والأعصاب وأجهزة الجسم المختلفة .
- البعوضة لها أسنان ، وعدد أسنانها 47 سنة وللأرنب 28 سنًا ، وللفيل 32 ، وللجمل 34 ، وللكلب 42 سنًا
- المشتري،أكبر الكواكب الشمسية ، قطره 88 ألفاً و700 ميل . . ولو افترضنا أن عداء يجري بسرعة 6 أميال في الساعة ، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقوم بدورة كاملة حوله .
- الديناصور " ستيجوسوروس " الذي كان يزن 80 ألف رطل، كان لديه دماغان، أحدهما في رأسه والآخر في ذيله
- من الغريب والمدهش أن الصرصور، بعد احتكاكه بالإنسان، يسارع إلى مخبئه لتنظيف نفسه .
- تضع أنثى الأخطبوط 60 ألف بيضة.. ثم تلزم مخبأها ولا تغادره حتى تموت جوعاً .
- أطول الحشرات عمرا... من فصيلة الخنافس تحمل اسم. الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- في عام1705 وصل قرد على متن زورق صغير إلى شاطئ وست هارتبول بإنجلترا.. فقضت محكمة عسكرية بإعدامه شنقا ، بتهمة التجسس لحساب فرنسا .

قصة سلوى العسولة

خرجت سلوى من بيتها وهي غاضبة فهي تريد النوم ولكن ماما تريد لها أن تذهب إلى المدرسة لذلك غضبت وأخذت ترغى وتزبد وهي في الطريق وتقول كل يوم مدرسة ليتها تقع وتختفي.. وهذه الشمس الحارقة ليتنا ما نراها، وهذا الطريق الطويل كل يوم امشيه ليته لم يكن موجوداً وهذه الكتب الثقيلة.. وهذا الهواء الذي يضايقني وتلك الزحمة ناس هنا وناس هناك.. أتمنى أن يختفي كل ذلك..

لم يطل.. الأمر فقد اظلمت الدنيا سريعا لأن الشمس اختفت وعندما وصلت المدرسة لم تجدها فقد اختفت واختفت معها أيضا حقيبتها المدرسية وأصبح الهواء ثقيلًا لا هواء ولا تستطيع أن تتنفس جيدا ثم اختفى الطريق!.

آه أين الطريق وكيف سأعود إلى بيتنا؟ أين الناس أين ذهبوا؟.. كل شيء تغير فجأة لا شمس لا هواء لا مدرسة، والطريق اختفى حتى المنازل ذهب، كل شيء ذهب فوقفت مكانها لا تستطيع الحركة ثم بكت بشدة وأخذت تصرخ وتقول أريد أمي فسمعت من يقول لا يمكن أن تأتي فلا يوجد طريق تمشي عليه ولا هواء للتنفس منه والظلام حالك فالتشمس غاضبة ذهبت وبن تعود والناس اختفت لأن الجو أصبح باردا جداً بدون الشمس، والقمر عرف ما حدث فاختفى مثل الشمس ولن يخرج لنا والآن ربما سنموت كلنا لا هواء ولا شمس ولا قمر ولا أي شيء فصرخت وصرخت بقوة وهي تقول يا إلهي كم أنا أسفة أنا أسفة بحق أنا المخطئة ليتني ما تميت هذه الأمانى الطائشة المزعبة لعن الله كسلي ولساني الذي ينطق بالخطأ وعقلي الصغير الذي يتمنى الأشياء السنية ليتني ما نطقت ليتني ما نطقت، وركعت على ركبتيها وسط الطريق تبكي ندما فأحست بأصواتا وأضواء بدأت تظهر فنظرت فإذا الشمس تشرق من جديد والهواء يداعب ضفيرتيها وأصوات الناس تملو والخطوات تكثر والطريق ظهر مزدحماً ومن بعيد وقفت مدرستها في انتظارها وحقيبتها بجوارها فأخذتها مسرعة وهي تقفز قفزا في طريقها إلى المدرسة في قمة السعادة ومن يومها لم ينطق لسانها بخطأ أو يتمنى قلبها شيئا سينا لكنها أيضا لم تحكي لماما.

