

منوعات الغذاء

ص 22

إعلان أسماء الفائزين بمسابقة
النخلة بألسنة الشعراء بدورتها
الخامسة 2021

ص 31

إلهام شاهين:
الدراما تطورت
في الصورة فقط



اللوز.. فوائد كثيرة،
وقيمته الغذائية عالية جداً



الخميس 18 فبراير 2021 م - العدد 13168
Thursday 18 February 2021 - Issue No 13168

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

بعد انتقاده ترامب.. عائلة نائب جمهوري تتبرأ منه

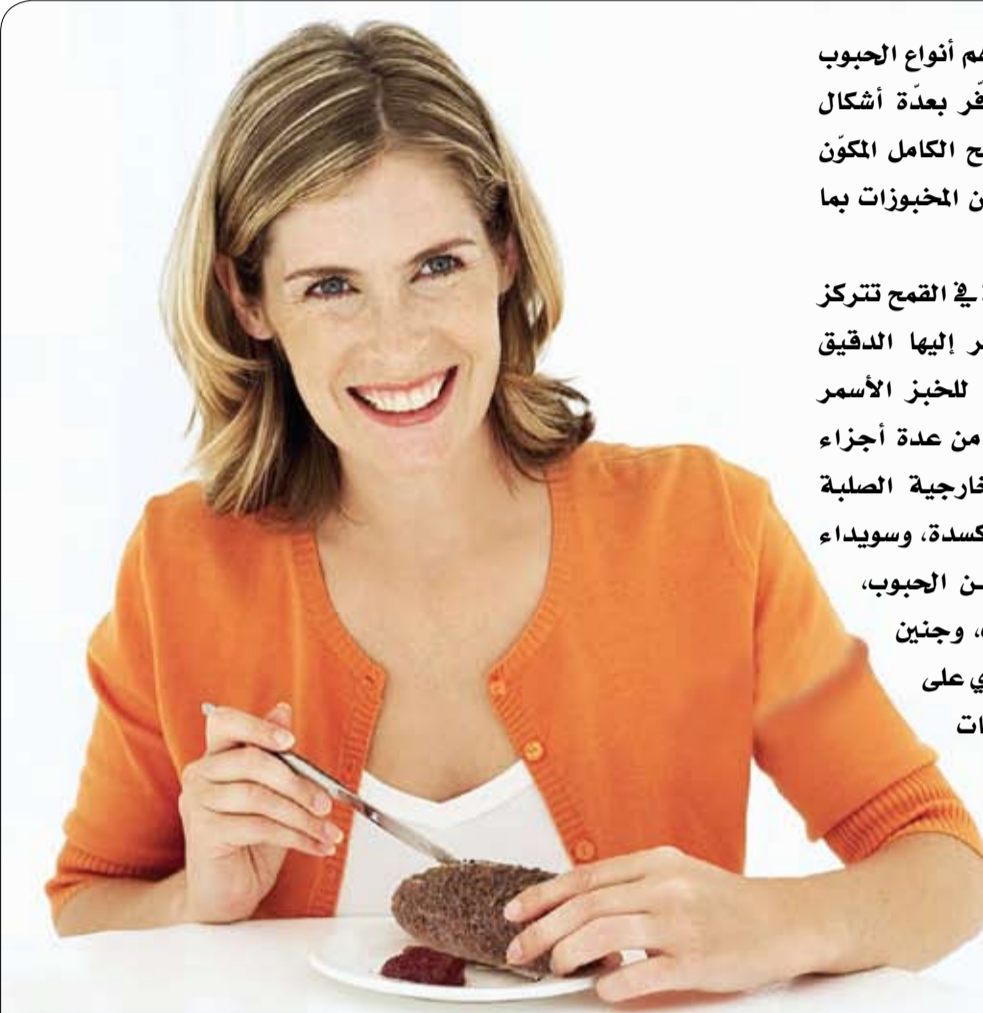
أفادت صحيفة نيويورك تايمز، بأن 11 فرداً من عائلة النائب الجمهوري آدم كينزينجر بعثوا إليه برسالة لاذعة يتهمونه فيها بأنه "عضو في جيش الشيطان"، وذلك بسبب انتقاده المستمر للرئيس السابق دونالد ترامب. وذكرت العائلة في الرسالة المؤرخة في 8 يناير: "يا إلهي، يا لها من خيبة أمل لنا.. إنه أمر محرج للغاية بالنسبة لنا أن تكون مرتبطين بلك.. لقد أخرجت اسم عائلة كينزينجر، حسب ما نقلت الصحيفة. ويقول كينزينجر إن الرسالة عبرت فيها عائلته عن تبرئتها منه "لأنني أصبحت أنتمى إلى جيش الشيطان.. لقد كان الأمر جنونياً.. وأضاف أن أفراد أسرته الذين وقعوا الرسالة يتعرضون لـ "غسيل دماغ" من الكنائس المحافظة التي ضللتهم. وجاءت الرسالة بعد أن دعا كينزينجر إلى تفعيل المادة الخامسة والعشرين من الدستور الأمريكي لإزاحة ترامب من منصبه. واعتمد التعديل الخامس والعشرون عام 1967، وهو يحدد الأحكام الخاصة بنقل السلطة من رئيس أمريكي يُؤفى أو يستقيل أو يعزل من منصبه أو يكون لأسباب أخرى غير قادر على أداء واجباته. وكانت دعوة كينزينجر جاءت بعد تحريض ترامب أنصاره على العنف واقتحامهم مبنى الكابيتول في العاصمة واشنطن. وكان آدم أيضاً واحداً من 10 جمهوريين انضموا إلى الديمقراطيين في مجلس النواب في التصويت لعزل ترامب بتهمة "التحريض على التمرد".

كيت هارينغتون وروز ليزلي يرزقان بطفلهما الأول

أفادت وسائل إعلام عالمية أن الممثلان العالمان كيت هارينغتون وزوجته روز ليزلي قد رزقا بطفلهما الأول، إلا أنه لم يتم الكشف عن اسم المولود بعد، ولم ينشر أيضاً أي صورة له. تجدر الإشارة إلى أنه خلال المسلسل الشهير "صراع العروش" وقع كل من كيت هارينغتون وروز ليزلي في علاقة حب قوية، وبدأ الممثلان يتواعدان في عام 2012. وقد أعلنتا خطوبتهما في عام 2017، وتزوجا في صيف 2018 في اسكتلندا. في حفل زفاف حضره مشاهير أغلبهم من الممثلين في المسلسل أيضاً.

العثور على كائنات حية تحت الجليد القطبي

عثر علماء في قاع البحر المتجمد في القارة القطبية الجنوبية على شيء لم يكن ضمن حساباتهم أثناء بحثهم تحت سطح الجليد، حيث وجدوا حيوانات المياه العذبة والتي تعرف باسم "الهيدرا". وكان العلماء يبحثون عن أشكال الحياة التي يمكن العثور عليها في رواسب المياه التي تقع تحت أكثر من نصف ميل من الجليد، والذي استغرق وقت حضره أكثر من 20 ساعة باستخدام 20 ألف لتر من المياه الساخنة بعد إذابة 20 طناً من الجليد. وشارك في عملية البحث ستة علماء من بريطانيا وإيرلندا وأستراليا ونيوزلندا والولايات المتحدة، وفق دراسة نشرها موقع فرونتير الذي يعتبر منصة للأبحاث العلمية. وكانت المفاجأة عثروا في تحليل الصور المنتقاة من كاميرا تم إزالتها في الحفرة لنحو 3500 قدم، على صخرة كبيرة، حيث اعتقدوا أن حطهم السني قادم إلى الحفر في مكان خطأ. ولكنهم وجدوا أن هذه الصخرة مغطاة بطبقة ما يعرف بـ "الحصيرة الميكروبية" وهي عبارة عن طبقات متعددة من الكائنات الدقيقة وتضم البكتيريا والعاواق. إضافة إلى حيوانات أخرى أسطوانية الشكل تشبه الكائنات الفضائية، والتي يرجحون أنها حيوان "الهيدرا" المختسر.



فوائد الخبز الأسمر عظيمة على الصحة

والخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من فيتامين B1 الضروري لتمثيل الطاقة الغذائية والمفيد جداً للجهاز الهضمي. لا يوجد فارق في السرعات الحرارية بين الخبز الأسمر والخبز الأبيض، فشريحة واحدة من الخبز الأسمر أو الأبيض تعادل 80 سعرة حرارية، وتحتوي على 15 غراماً من الكربوهيدرات. وتعمل الحبوب الكاملة على تزويد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية الهامة، فهي غنية بالألياف لاحتوائها على النخالة، كما أنها تحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات مثل النياسين، الثيامين والفولات؛ والمعادن مثل الزنك، الحديد، المغنيسيوم، المنغنيز والكثير من المواد الأخرى. يسهم الخبز الأسمر في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب، وهي من أهم الفوائد الصحية للخبز الكامل؛ حيث إن أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. وأكد الباحثون أهمية تناول الأغذية الحاضرة من الحبوب الكاملة والابتعاد عن الأصناف ذات الحبوب المكررة. ويسهم الخبز الأسمر أيضاً في خفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وهذا يعود لاحتواء الحبوب الكاملة على بعض المركبات مثل الألياف وفيتامين K ومضادات الأكسدة التي بدورها تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأخيراً يقلل الخبز الأسمر من خطر الإصابة بالسمنة والحفاظ على مستويات سليمة وثابتة من الجلوكوز، الذي يمنع انخفاض الطاقة خلال التدريبات الرياضية. الإفراط في تناول الطعام".

أهم فوائد الخبز الأسمر

- الخبز الأسمر مصدر للعديد من العناصر الغذائية المهمة، وذلك كونه يُصنع من الحبوب الكاملة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية وفيتامينات بي B. فيتامين إي، E، الزنك والمغنيسيوم. - يحتوي الخبز الأسمر على الألياف الغذائية التي يتم هضمها بسرعة أقل من غيرها، مما يساعد في الحفاظ على الشعور بالشبع وامتلاء المعدة وعلى مستويات من الطاقة لفترة زمنية أطول. - الخبز الأسمر غني بالمواد الغذائية والألياف الغذائية التي تؤدي إلى ارتفاع بطيء في مستوى السكر في الدم وتحرير القليل من الأنسولين. - الخبز الأسمر مصدر محددة من الخبز الأسمر خلال اليوم بدلاً من الخبز الأبيض يحافظ على مستويات سليمة من السكر والأنسولين في الدم. - يحمي الخبز الأسمر من اضطرابات الجهاز الهضمي حيث تؤدي الألياف مع شرب كميات كافية من الماء إلى جعل حركة الأمعاء سريعة وسهلة نسبياً، مما يعالج مشكلة الإمساك. بالإضافة إلى أن الأغذية الغنية بالألياف قد تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب أو السكري. - الخبز الأسمر مصدر رئيسي للطاقة حيث إن تناول الكربوهيدرات العديدة تحديداً قبل التدريب يساعد في المحافظة على مستويات سليمة وثابتة من الجلوكوز، الذي يمنع انخفاض الطاقة خلال التدريبات الرياضية.

بطريقة بسيطة.. يمكنك تخفيض نسبة السكر في الدم

في بحث جديد يعطى أملاً كبيراً لمرضى السكري، أجرى فريق من الباحثين من قسم التغذية في جامعة أريزونا الأميركية تجربة باستخدام مشروب خاص "شائع" أثبت نجاحه في تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل جيد للغاية. وأجرى فريق الباحثين تحقيقاً شمل 19 شخصاً غير مصابين بالسكري، 8 منهم كانوا حساسين للأنسولين و11 مقاومين و10 مصابين بالسكري. ولم يكن جميع المشاركين يتناولون أدوية مرض السكري وقت التجربة، فيما تم اختيار الأشخاص الصائمين بشكل عشوائي لاستهلاك مشروب مكون من خل التفاح. ويتكون مشروب الخل من 20 غراماً من خل التفاح و40 غراماً من الماء وملعقة صغيرة من السكرين (أي محلي صناعي)، وفقاً لصحيفة "دايلي إكسبريس" البريطانية. وبعد دقيقتين من تناول الخل أو الدواء الوهمي، تناول المشاركون وجبة الاختبار، حيث تتكون من الخبز الأبيض والزبدة وعصير البرتقال بإجمالي 87 غراماً من الكربوهيدرات. وجمعت عينات الجلوكوز في الدم عند الصيام 30 دقيقة و60 دقيقة بعد الوجبة، وأثناء الصيام، كانت تركيزات الجلوكوز في الدم مرتفعة في مجموعة مرض السكري. ولاحظ الباحثون مقارنة مع الدواء الوهمي، فإن تناول الخل يزيد من حساسية الأنسولين خلال فترة 60 دقيقة بعد الوجبة لدى الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين.

نصائح ذهبية لحماية الأظافر من التقصف

قالت بوابة الجمال "هاوت.دي" إن الأظافر تعد بمثابة البوابة التي تنفذ منها بكتيريا وجراثيم الجلد، لذا ينبغي العناية بها جيداً. وأوضحت البوابة الألمانية أنه ينبغي قص الأظافر بشكل سليم وتنظيفها بصفة منتظمة لتوفير حماية فعالة ضد التهابات الأظافر. كما ينبغي عدم قص الأظافر حتى مرقد الظفر، مع مراعاة عدم قص طبقة الجلد المحيطة بالأظافر. وللتخفيف من الانسحابات يفضل استعمال فرشاة أظافر ناعمة ورقيقة ومادة تنظيف غير قلووية مع ماء فاتر، مع مراعاة تجنب استعمال منظفات الأظافر المعدنية. وتنصح البوابة النساء اللواتي تلامس أيديهن المياه بكثرة أو مواد التنظيف أو أية مادة تلحق ضرراً بالبشرة، بارتداء قفازات واقية أو استعمال مرهم حماية خاص، كي لا تقصف الأظافر الدهون، التي تحميها، ومن ثم تصبح شتة وسهلة الكسر. وبالإضافة إلى ذلك، ينصح خبراء التجميل بعمل حمام فائر من زيت اللوز أو زيت الزيتون للعناية بالأظافر المتقصفة، فضلاً عن أن دهان الأظافر بكريم اليد بصفة منتظمة من شأنه زيادة صلابة الأظافر.

ما لا تعرفونه عن فوائد تنظيف البشرة

تُشكل عادة إزالة المكياج عن سطح البشرة في نهاية اليوم إجراءً روتينياً تعتمد عليه كل امرأة تحرص على الاهتمام ببشرتها. ولكن هذه الخطوة، التي تقوم بشكل أساسي على تنظيف البشرة من الشوائب المتراكمة على سطحها، تتمتع أيضاً بمزايا لا يتم تسليط الضوء عليها في معظم الأحيان. تعرّفوا على 3 منها فيما يلي. يعتبر البعض تنظيف البشرة بشكل يومي عادة، فيما يعتبره البعض الآخر من القيود المزعجة ولكن الضرورية. وتشكل هذه الخطوة المرحلة الأولى في أي روتين تجميلي يكون الهدف منه العناية بالبشرة والحفاظ على نظارتها. ولكن فوائد هذه الخطوة تمتد أيضاً إلى تأمين الاسترخاء، بالإضافة إلى حماية البشرة من التلوث، والحفاظ على شبابها. تعتمد العديد من النساء خطوة إزالة المكياج في نهاية اليوم، وهي تشكل مناسبة لتخصيص وقت للعناية بالنفس بعد الضغوط المتنوعة التي تعرّض لها في حياتنا العصرية. أما تحويل هذه الخطوة إلى وسيلة للاسترخاء فيتمتع على تبني قواعد محددة أبرزها: تدفئة الحليب الزليل للمكياج بين الكفين لبضع ثوان ثم إغلاق العينين واستنشاق رائحته قبل تطبيقه على البشرة والبدء بعملية التنظيف. فمن شأن هذه الخطوة أن تساعد على تخفيف الضغوط المتراكمة خلال اليوم، خاصة عند اختيار مزيج للمكياج وراحة محببة.

ثوران بركان إتنا.. تساقط حجارة ورماد

شهد بركان إتنا القريب جداً من ميناء كاتانيا على الساحل الشرقي لجزيرة صقلية الإيطالية، ثوراناً جديداً لا ينطوي على خطر كبير لكنه تسبب في تساقط حجارة بركانية صغيرة ورماد على هذه المدينة التي أغلق مطاراها. وقال مسؤول في المعهد الوطني للجيوفيزياء والبراكين لوكالة الأنباء "أجي" إن انهيار جزء من فوهة البركان الشهير تسبب في اندفاع حمم بركانية على طول منحدره الخرابي لكن ذلك لا يشكل خطراً على القرى المأهولة الواقعة بالقرب من البركان. وصرح ستيفانو برانكا مدير المعهد في كاتانيا "شهدنا أسوأ من ذلك من قبل"، معتبراً أن الحادث الذي بدأ في نهاية فترة بعد ظهر الثلاثاء "لا يدعو إلى القلق إطلاقاً".

أعراض الأزمة القلبية تختلف بين الرجال والنساء

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن أعراض الأزمة القلبية تختلف بين الرجال والنساء، موضحة أن أعراض الأزمة القلبية لدى الرجال تتمثل في الشعور بألام مفاجئة ممتدة لفترة طويلة خلف عظمة القص. وغالباً ما تمتد هذه الآلام إلى الأذرع والظهر والبطن والرقبة والفكين، كما يبدو الوجه شاحباً ويتصبغ عرقاً بارداً. ومن الأعراض الأخرى للأزمة القلبية ضيق شديد في التنفس والشعور بدوار يمكن أن يصل إلى حد فقدان الوعي. وعلى عكس الرجال فإن الأعراض تكون أقل وضوحاً لدى السيدات، إلا أنه يمكن الاستدلال عليها من خلال الشعور بالألم في منطقة أعلى البطن والشعور بالغثبان والرغبة في التقيؤ وضيق في التنفس وآلام بالظهر. وينبغي استدعاء الطبيب على وجه السرعة بمجرد ظهور هذه الأعراض. جدير بالذكر أن فرص الإصابة بالأزمة القلبية تزداد لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو السكري أو ارتفاع نسب الدهون بالدم وكذلك المدخنين والأشخاص قليلي الحركة.

أعراض الأزمة القلبية تختلف بين الرجال والنساء

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن أعراض الأزمة القلبية تختلف بين الرجال والنساء، موضحة أن أعراض الأزمة القلبية لدى الرجال تتمثل في الشعور بألام مفاجئة ممتدة لفترة طويلة خلف عظمة القص. وغالباً ما تمتد هذه الآلام إلى الأذرع والظهر والبطن والرقبة والفكين، كما يبدو الوجه شاحباً ويتصبغ عرقاً بارداً. ومن الأعراض الأخرى للأزمة القلبية ضيق شديد في التنفس والشعور بدوار يمكن أن يصل إلى حد فقدان الوعي. وعلى عكس الرجال فإن الأعراض تكون أقل وضوحاً لدى السيدات، إلا أنه يمكن الاستدلال عليها من خلال الشعور بالألم في منطقة أعلى البطن والشعور بالغثبان والرغبة في التقيؤ وضيق في التنفس وآلام بالظهر. وينبغي استدعاء الطبيب على وجه السرعة بمجرد ظهور هذه الأعراض. جدير بالذكر أن فرص الإصابة بالأزمة القلبية تزداد لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو السكري أو ارتفاع نسب الدهون بالدم وكذلك المدخنين والأشخاص قليلي الحركة.



أعراض الأزمة القلبية تختلف بين الرجال والنساء، موضحة أن أعراض الأزمة القلبية لدى الرجال تتمثل في الشعور بألام مفاجئة ممتدة لفترة طويلة خلف عظمة القص. وغالباً ما تمتد هذه الآلام إلى الأذرع والظهر والبطن والرقبة والفكين، كما يبدو الوجه شاحباً ويتصبغ عرقاً بارداً. ومن الأعراض الأخرى للأزمة القلبية ضيق شديد في التنفس والشعور بدوار يمكن أن يصل إلى حد فقدان الوعي. وعلى عكس الرجال فإن الأعراض تكون أقل وضوحاً لدى السيدات، إلا أنه يمكن الاستدلال عليها من خلال الشعور بالألم في منطقة أعلى البطن والشعور بالغثبان والرغبة في التقيؤ وضيق في التنفس وآلام بالظهر. وينبغي استدعاء الطبيب على وجه السرعة بمجرد ظهور هذه الأعراض. جدير بالذكر أن فرص الإصابة بالأزمة القلبية تزداد لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو السكري أو ارتفاع نسب الدهون بالدم وكذلك المدخنين والأشخاص قليلي الحركة.

منوعات الغذاء

23



عند نهاية فصل الشتاء و قدوم الربيع؛ تزهر وتزهو شجرة اللوز، إلى أن تنضج الثمار بعد حوالي ٦ أشهر، وفي المراحل المبكرة تكون الثمرة لينة وخضراء، وفي بعض بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط تؤكل خضراء مع قشرتها. تعرّفوا مع اختصاصية التغذية ميرنا الفتى على فوائد اللوز الصحية، في الموضوع الآتي:

حلو المذاق ومناسب لعدد لا حصر له من الأطباق

اللوز . . فوائد كثيرة، وقيمته الغذائية عالية جداً



اللوز النيء كوجبة خفيفة صحية، شرط عدم الإفراط في تناوله. اضطرابات السرطان والتهاب المعدة.

يترك البشرة ناعمة ونضرة. هذا ويتكوّن اللوز من عناصر غذائية مفيدة وفعالة، منها الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، والبروتين، ولكنه لا يعدّ بروتيناً كاملاً. ويتميز باحتوائه على العديد من الفيتامينات منها B1 و B2 و B3، الزنك، حمض الفوليك، المغنيسيوم، والألياف الصحية الغذائية.

فوائد اللوز لمرضى السكري وتقوية المناعة
وتؤكد الاختصاصية ميرنا الفتى أنّ اللوز يقوّي مناعة الجسم ويقلل من الحساسية، بسبب غناه بفيتامين B2، بالإضافة إلى احتوائه على مقدار عالٍ من المغنيسيوم، مما يؤدي إلى تحسين مقاومة الإنسولين للأشخاص الصابرين بداء السكري، حيث يعدّ اللوز من المكسرات الصحية التي تحتوي على نسب عالية من الألياف، والتي تساعد على التخفيف من حساسية الجسم، وتزيد قدرة الجهاز المناعي في الجسم.

وتبين بعض الدراسات الطبية أنّ تناول اللوز لا يقتصر فقط على التقليل من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، وإنما يساعد على الحدّ من تأكسده، مما يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث يساعد أيضاً على تنظيم مستوى الكوليسترول الضار في الجسم، مما يؤدي إلى صحة القلب.

والمغنيسيوم الذي يحتويه اللوز يساعد على التخلص من السموم في الجسم، وبالتالي إنتاج الطاقة، حيث يعدّ المغنيسيوم من العناصر الغذائية الضرورية التي تعمل على رفع كفاءة الدم، مما يزيد من مناعة الجسم، ويزيد من الخصائص المضادة للأكسدة أيضاً.

والجدير ذكره أيضاً أنّ اللوز يقوّي العظام والأسنان؛ نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من الكالسيوم، والحدّ من الإصابة بهشاشة العظام، أما غنى اللوز بالماغنيز؛ فيساعد على تعزيز تكوين الأنسجة والعظام، ويفضل الزنك، يساعد اللوز على نمو خلايا الجسم وبناء العظام والأسنان.

ويمتلك اللوز الكثير من الفوائد التي تعزّز صحة الصابرين بداء السكري، ومنها أنه يعدّل مستوى السكر في الدم. وهو يحفّز الجسم على إنتاج الإنسولين، مما يساعد على تحكم الجسم بنسبة السكر في الدم.

وأخيراً يجب أن نركز على أنّ اللوز يساهم في التخفيف من نوبات داء الشقيقة، فإذا تناول الشخص المصاب بهذا المرض يوماً 20 حبة من اللوز، سيساعده على التخفيف من هذه النوبات إلى حدّ كبير.

كما أنّ تناول اللوز المنقوع في الماء دوراً في الوقاية من

أما الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في اللوز، فهي جيدة لصحة القلب، وهي إلى جانب المواد المضادة للأكسدة، تساعد أيضاً على الوقاية من أمراض القلب. ومن أهم الفوائد الصحية للوز أنه يساعد في الحفاظ على ضغط الدم السليم، والوقاية من الأمراض الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم. ويحتوي اللوز على حمض الفوليك، وهو واحد من أهم العناصر الغذائية لمنع العيوب الخلقية لدى الجنين أثناء الحمل، كما تشمل فوائد اللوز أثناء الحمل أيضاً استخدامه في علاج الإمساك. ويحتوي حليب اللوز على كميات أقل من السعرات الحرارية، وبالتالي يمكن استهلاكه أثناء اتباع نظام غذائي خافض للوزن.

فوائد اللوز الصحية للشعر والبشرة
وتتابع اختصاصية التغذية ميرنا الفتى قائلة: " هناك عدة فوائد لزيت اللوز للشعر؛ فهو يستخدم لعلاج جفاف الشعر، ومنحه الرطوبة اللازمة، ومنع تساقطه.

يستخدم زيت اللوز لعلاج مشاكل البشرة مثل التجاعيد والهالات السوداء تحت العينين، جفاف الجلد، الرؤوس السوداء والبثور. وهو عنصر رئيسي في العديد من زيوت التدليك؛ لأنه

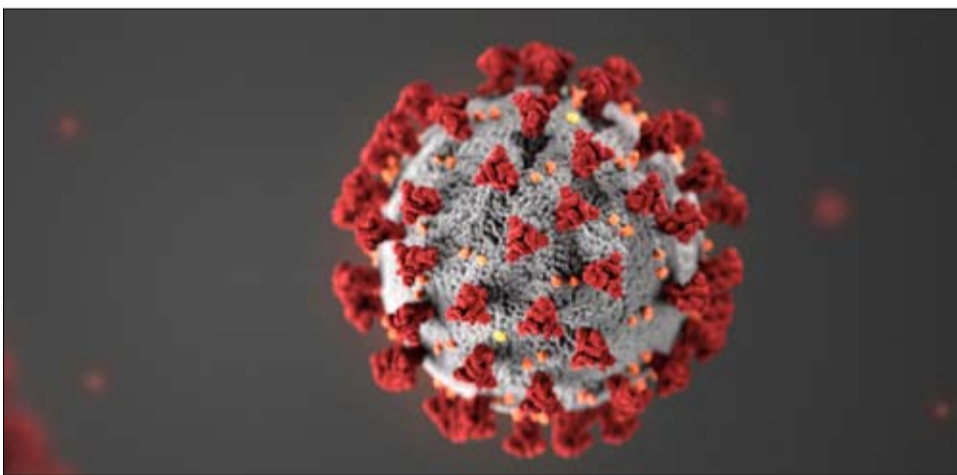
فوائد اللوز الصحية خيالية
بداية، تقول اختصاصية التغذية ميرنا الفتى إنّ اللوز يعتبر من المكسرات المحببة لدى الجميع، والشهيرة جداً بفوائدها العديدة والخيالية للدماغ، القلب والصحة عامة. ومن المعروف أيضاً فوائد اللوز في عالم الجمال والتجميل. اللوز يحافظ على صحة الدماغ والجلد، حيث إنّ تناول عدد قليل منه كل يوم يساعد على تحسين الذاكرة والتركيز، خصوصاً لدى الأطفال.

يساعد اللوز في الحفاظ على مستويات جيدة من الكوليسترول؛ عن طريق زيادة مستوى الكوليسترول الجيد وخفض مستوى الكوليسترول الضار؛ الأمر الذي يساهم في الوقاية من أمراض القلب.

وفوائد اللوز للبشرة مهمة جداً، سواء إذا تمّ تناوله أو تمّ استخدامه موضعياً؛ عبر تطبيق زيت اللوز مباشرة على الجلد، الأمر الذي يساعد في الحصول على بشرة ناعمة وصحية. وتشمل فوائد زيت اللوز الحلو أيضاً العلاج والوقاية من جفاف وتشقق الجلد، كما يتم استخدامه على بشرة الأطفال. هذا ويحتوي اللوز على خصائص مضادة للأكسدة تساهم في الحفاظ على صحة البشرة من أضرار الأشعة فوق البنفسجية الضارة، بالإضافة إلى غناه بفيتامين هـ الذي يعتبر مضاداً طبيعياً للأكسدة قابلاً للذوبان في الدهون.



اكتشاف مضاعفات جديدة وخطيرة لـ «كوفيد - 19»



لم يكن ارتفاع مستوى ضغط الدم، بل اضطراب وظيفة البطانة الغشائية الداخلية، الناتجة عن الإلتان الناجم عن وصول الفيروس التاجي المستجد إلى الدماغ، هي السبب في إصابته بالعمى القشري.

وصف أطباء بريطانيون أول حالة سريرية للعمى القشري الدائم، كأحد مضاعفات "كوفيد-19"، لم يسبق لهم ملاحظة أي شيء مماثل سابقاً.

جاف. ووفقاً لبيانات فحصه في المستشفى، اكتشف الأطباء انخفاض عدد الخلايا اللمفاوية في دمه، ولكن دون أي خلل في عمل الكلى وتوازن المحلول الملحي أو تجلط الدم. ونظراً لتدهور حالته الصحية قرر الأطباء استخدام التهوية الميكانيكية للرئتين. ولكن بعد إجراء المزيد من الفحوصات والتحليل، شخص الأطباء إصابته بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة ومتلازمة الاستجابة الالتهابية الجهازية، واستناداً إلى هذه النتائج، لم يكن مستبعداً إصابته بتعفن الدم، لذلك تقرر استخدام المضادات الحيوية في علاجه، دون استخدام أدوية ستيرودية أو محفزة للمناعة.

وأصيب المريض في اليوم الـ 21 لرقوده في المستشفى، بنوبة صرع، ما اضطر الأطباء إلى إخضاعه لفحص بالأشعة المقطعية للدماغ، التي أظهرت احتمال حدوث متلازمة اعتلال الدماغ العكسي الخلفي (Posterior reversible encephalopathy syndrome). ومع أنّ حالة المريض بدأت تستقر تدريجياً، ولم تعد هناك حاجة لتهوية الرئتين ميكانيكياً، إلا أنّ الفحص العصبي أظهر إصابته بالعمى القشري تماماً، تصاحبه متلازمة أنطون المميّزة - حالة ينكر فيها الشخص فقدان البصر.

ولكن مع مرور الوقت وتعلّج في المريض جسدياً وعصبياً، بدأ يميز بين الألوان وأشكال الأشياء، ولكنه لم يستعد حاسة البصر بصورة كاملة. ووفقاً للأطباء، السبب الرئيسي لمتلازمة اعتلال الدماغ العكسي الخلفي التي سببت العمى القشري، هو فرط التروية الدماغية - اضطراب تدفق الدم في الدماغ، بسبب ارتفاع ضغط الدم الذي يزيد كثيراً من خطر متلازمة اعتلال الدماغ العكسي الخلفي. وبما أنّ مستوى ضغط الدم لدى المريض لم يكن مرتفعاً، لذلك يفترض الأطباء، أنّ السبب الرئيسي لمتلازمة اعتلال الدماغ العكسي الخلفي

"كوفيد-19" - نقل إلى المستشفى مصاباً بالتهاب رئوي حاد، ومتلازمة اعتلال الدماغ العكسي الخلفي (PRES)، وأصيب بالعمى القشري الدائم. - العمى القشري: هو فقدان تام لحاسة البصر، بسبب إصابة الفصوص القذالية للدماغ. ولكن في هذه الحالة تبقى حدقة العين (البؤبؤ) تتأثر بالضوء. وتصنف هذه الحالة على أنها ضعف بصري عصبي.

وكان المريض عند نقله إلى المستشفى يعاني من ارتفاع درجة حرارته وضيق التنفس وزيادة في ضربات القلب ومؤشر تشبع الأكسجين 82%. وقبلها كان يعاني على مدى 10 أيام من الحمى وآلام في العضلات وسعال

وتشير مجلة Cureus، إلى أنه خلال فترة جائحة "كوفيد-19" - اكتشف الأطباء عدداً كبيراً من المضاعفات العصبية لهذا المرض، بما فيها الصعق والدوخة واعتلال الدماغ والتهديان والتهاب السحايا والتهاب الدماغ والتهاب النخاع المستعرض الحاد، اضطراب حاستي الشم والذوق. ووفقاً للعلماء جميع هذه المضاعفات سببها وصول الفيروس التاجي المستجد مباشرة إلى الدماغ والتهاب الشبكات العصبية.

وقد وصف فريق من الباحثين البريطانيين برئاسة الدكتور محمد الحسان من المستشفى الملكي في ديربي، حالة فريدة، حيث أصيب مريض (54 سنة) بمرض



«وزير إير أبو ظبي» ت دشّن رحلاتها إلى الإسكندرية بأسعار تنافسية

• أبو ظبي- الفجر:

أعلنت «وزير إير أبو ظبي»، أحدث شركات الطيران الوطنية في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن توفير 2500 تذكرة طيران إلى الإسكندرية بسعر 49 درهماً للتذكرة، وذلك استعداداً لتدشين رحلاتها إلى جمهورية مصر العربية.

تشمل تذاكر العرض الحصري المتاحة للجميع والبالغ عددها 2500 تذكرة، جميع تذاكر الطيران على متن الرحلة الافتتاحية إلى الإسكندرية والتي ستطلق في 22 فبراير 2021، وستتوفر تذاكر العرض بسعر 49 درهماً للتذكرة المخصصة للرحلة الواحدة فقط عبر رحلات محددة من وإلى الإسكندرية، وذلك مرة واحدة فقط يومي الأربعاء والخميس 17 و18 فبراير 2021 على موقع الشركة الإلكتروني: wizzair.com، وتطبيق الهاتف المحمول الخاص بها. وبحسب أسبقية الشراء، وحتى نفاذ التذاكر. قال كيس فان شيك، المدير العام لشركة «وزير إير أبو ظبي»: «يسرنا أن تقدم للمسافرين الذين يرغبون بالسفر من وإلى الإسكندرية زيارة عائلاتهم وأصدقائهم أو لاستكشاف وجهات سياحية مميزة في الإسكندرية وأبو ظبي، فرصة للسفر بأسعار تنافسية، وتطلع إلى استقبال المسافرين والترحيب بهم على متن رحلاتنا وتوقع نفاذ التذاكر بسرعة».

وكانت وزير إير أبو ظبي التي جرى تأسيسها بالشراكة بين شركة القابضة ADQ، ومجموعة «وزير إير» القابضة، قد أعلنت عن شبكة من الوجهات التي تحطّل لربطها مع أبو ظبي وتشمل أثينا، ونيسا، ولوس أنجلوس، والإسكندرية، وتل أبيب، وكوتايبي، ولارنكا، وأوديسا، ويريافان. ويضم أسطول الطائرات «وزير إير أبو ظبي» طائرات من طراز إيرباص A321neo الجديدة كلياً، التي تتيح للشركة أقل بصمة بيئية ممكنة مقارنة بمنافسيها في المنطقة. وتتبنى الشركة أفضل الممارسات في مجال التحقّق عبر شبكاتها، من خلال التدابير الوقائية المعززة التي تضمن من خلالها صحة وسلامة المسافرين وأفراد طاقمها.

إكسبو 2020 يجمع في مجادثاته عن السفر والاتصال خبراء عالميين ومشاركين وشركاء

• دبي - وام:

نظم «إكسبو 2020» أمس الحلقة الأحدث في سلسلة حواراته ضمن برنامج فعالياته لفترة ما قبل الانعقاد، تناولت موضوع «السفر والاتصال». وبحث خبراء في مجال السفر، ومشاركين دوليين، وشركاء رسميون، من بينهم طيران الإمارات واتصالات، أمور الاتصال الرقمي والطبيعة المثيرة للسفر والسياحة في واقع الجائحة الحالية ضمن موضوعات أخرى. وشملت فعالية إكسبو عن السفر والاتصال مجموعة من حلقات النقاش والمحادثات الافتراضية غطت مجالات رئيسية، مثل التنقل، والنقل، والخدمات اللوجستية، والحكومة، والتعليم، والسفر، وتناولت الذكاء الاصطناعي وخصوصية البيانات.

وقدمت الفعالية التامة لمن يرغب في مشاهدتها، لحة عما سيرطحه إكسبو 2020 عن موضوع السفر والاتصال عند انطلاق فعالياته في أكتوبر، وضمت كلمات افتتاحية لمالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لإكسبو 2020 دبي، وسير تيم كلارك، رئيس طيران الإمارات، والمهندس حاتم دويدار، الرئيس التنفيذي لمجموعة اتصالات. وتطلعت طيران الإمارات الثنتين من حلقات النقاش، ركزت الأولى على تطور الاتصال على متن الطائرة والشكل الذي سيخده الاتصال في المستقبل. أما الثانية فبحثت بطريقة دعم شركة الطيران نظاماً للابتكار في مجال السفر والطيران في دبي، واحتمال تأثير جائحة كوفيد-19 على الابتكار في هذا المجال أو تسريع وتيرته. وتناولت جلسة محادثات أخرى الخدمات والحلول الرقمية في الواقع الجديد الناجم عن جائحة كوفيد-19. وشهدت مداخلة لنخامة كيرستي كالويلاد، رئيسة جمهورية إستونيا، وكات دولتا بوتان والبرنتال من المشاركين الدوليين الذين تعمقوا في موضوع مستقبل السياحة المستدامة. وفي الوقت نفسه، استضاف مشاركون دوليون عدة محادثات على قنواتهم الخاصة.

• المشاركة- وام:

أعلنت «أراد» - المتخصصة في التطوير العقاري في إمارة الشارقة - عن ترسية عقد رئيسي لبناء «نست» أحد أبرز مجمعات المساكن الطلابية المتكاملة في الإمارات ضمن مشروع الجادة درهم. وبلغت قيمة العقد 367 مليون درهم. وتبعد مباني «نست» قرابة

10 دقائق سيراً على الأقدام من المدينة الجامعية أحد المراكز الأكاديمية الأسرع نمواً في الشرق الأوسط وتوفر للطلاب باقة من المرافق الخدماتية المميزة ضمن موقع حديث مصمم وفق أعلى معايير البنية التحتية المتطورة للمدن الذكية الأمر



منصور محمد آل حامد رئيساً تنفيذياً لـ «مبادلة للبتروول»

• أبو ظبي- وام:

أعلنت شركة مبادلة للبتروول - المملوكة بالكامل لشركة مبادلة للاستثمار «مبادلة» - أمس عن تعيين منصور محمد آل حامد رئيساً تنفيذياً للشركة الرائدة في مجالات استكشاف وتطوير وإنتاج النفط والغاز. وشغل آل حامد سابقاً منصب الرئيس التنفيذي للتطوير في مبادلة للبتروول، حيث كان مسؤولاً عن جميع أنشطة تطوير الأعمال الجديدة وعمليات الدمج والاستحواذ، كما يتمتع بخبرة تزيد عن 15 عاماً في مجال النفط والغاز ومختلف التخصصات المهنية والقيادية. وقال مصعب الكعبي الرئيس التنفيذي لقطاع الاستثمار في الإمارات التابع لشركة مبادلة

للاستثمار رئيس مجلس إدارة مبادلة للبتروول: «أظهرت مبادلة للبتروول مرونة عالية في مواجهة تحديات السوق حيث تمكنت من تحقيق نمو مستمر على مدى السنوات الماضية. وقد كان لمنصور محمد آل حامد دور مؤثر فيما حقته الشركة من نمو وتوسع عالمي. ولا شك أن وجوده في منصبه الجديد، إلى جانب الفريق القيادي في مبادلة للبتروول، سيساهم في استمرارية أداء الشركة الثابت والظني بها قدماً في ظل التطورات التي يشهدها قطاع الطاقة العالمي والتحديات المستمرة التي يمر بها». من جانبه قال منصور آل حامد: «يشرفني تولي زمام هذه المسؤولية، وأشكر الإدارة على منحي هذه الثقة. لقد لامت في السنوات العشر الماضية أهمية تحقيق العادلة بين الخبرات التقنية والتميز

«أدين» تختار دبي المالي مقراً إقليمياً لتوسع عملياتها في الشرق الأوسط

بقيمة سوقية 66.4 مليار يورو . . الشركة عالجت معاملات بأكثر من 303.6 مليار يورو في 2020



قرب مع «أدين» لتمكينها من مواصلة توسيع أعمالها بنجاح في أسواق المنطقة، عبر الاعتماد على المكنة الاستراتيجية للمركز المالي ومنظومته المتكاملة وبنيتها التحتية التي تعد من الأفضل عالمياً، فضلاً عن قوانينه ولوائحه التنظيمية التي تتسم بالشمولية والمرونة وتراعي مصالح شركائنا دائماً لحرصنا المستمر على تحقيق المزيد من النجاحات المشتركة. بدوره قال ساندر مارتينز، رئيس قسم الشرق الأوسط في شركة «أدين»: «يساعد انضمامنا إلى منظومة شركات مركز دبي المالي العالمي على تطوير محفظة عروض وخدمات تلبى متطلبات عملائنا من المستثمرين على المستويين المحلي والدولي، إذ تزخر منطقة الشرق الأوسط بفرص هائلة، وتنتقل إلى النمو في هذه المنطقة، من خلال مركز دبي المالي العالمي الذي كان لنا بمثابة خيار واضح ومثالي».



الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا. وستضم «أدين» إلى أكبر منظومة متنامية في المنطقة تشمل أكثر من 2,500 شركة مسجلة نشطة ومجتمع أعمال مزدهر يضم ما يزيد على 300 شركة متخصصة في التكنولوجيا المالية. ويتميز مجتمع المركز بتنوع الشركات العاملة من خلاله حيث يضم الشركات الناشئة وشركات الخدمات المالية ذات المكنة الراسخة، وشركات رأس المال المغامر والمؤسسات التعليمية اللازمة لبناء الكوادر البشرية التي يحتاجها القطاعين المصري والمالي في المنطقة، حيث تتعاون كافة مكونات هذا المجتمع الحيوي لبناء مستقبل القطاع



• دبي- وام:

أعلن مركز دبي المالي العالمي، المركز المالي الرائد في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، عن انضمام شركة «أدين» الهولندية، المروءة العالمي لتكنولوجيا المدفوعات إلى مجتمع المركز المالي، والتي تبلغ قيمتها السوقية 66.4 مليار يورو، وعالجت أكثر من 303.6 مليار يورو من المعاملات في عام 2020. وكانت شركة «أدين» قد أعلنت عن توسيع عملياتها في منطقة الشرق الأوسط في نوفمبر 2020، حيث اختارت مركز دبي المالي العالمي ليكون المقر الإقليمي لعملياتها في المنطقة، نظراً لمكانته الرائدة على الصعيدين الإقليمي والعالمي، ولأحضانته منظومة شاملة من الشركات المتخصصة في مجال المال والأعمال. ويتكامل توسيع

أعلن مشاركته في مؤتمر الدفاع الدولي 2021

مجلس التوازن يعرض رؤيته حول الاستثمار في البحث والتطوير والابتكار الدفاعي

الرابعة، والمساهمة في تحقيق اقتصاد وطني تنافسي قائم على المعرفة والابتكار والتطبيقات التكنولوجية المستقبلية التي تدمج التقنيات المادية والرقمية والحيوية وهو ما ينسجم مع توجهات وجود وزارة الدفاع وسعها الدائم والمستمر نحو الحفاظ على مكتسيات الدولة الاستعداد لتلبية الاحتياجات المستقبلية. يشار إلى أن المؤتمر سيتضمن أربع جلسات رئيسية، تناقش الجلسة الأولى، سبل حماية الذكاء الاصطناعي وتقنيات الثورة الصناعية الرابعة الأخرى من سوء الاستخدام بينما ستركز الجلسة الثانية على التكنولوجيا الإحلالية في سلاسل التوريد في قطاع الدفاع، أما الجلسة الثالثة، فستتناول البحث والتطوير في قطاع الدفاع، فيما تناقش الجلسة الأخيرة التحديات الناجمة عن استخدام التقنيات الرقمية الحديثة في مجال الأمن السيبراني، وآثار تلك التحديات على قرارات القطاع الدفاعي.

ويشارك سعادة طارق عبد الرحيم الحوسني الرئيس التنفيذي لمجلس التوازن الاقتصادي في أعمال الجلسة الثالثة التي ستتناول سبل تعزيز جوانب البحث والتطوير في الصناعات الدفاعية في ظل التغيرات المتسارعة وتنامي مرونة صناعة الدفاع. وسيناقش الحوسني مع محدثين آخرين إمكانات البحث والتطوير في قطاع الدفاع ومجموعة التقنيات المستقبلية المتاحة، بما في ذلك الذكاء الاصطناعي والثورة الصناعية الرابعة، والتطبيقات المدنية التي يمكن لهذه الأبحاث أن تدعمها. ومن المنتظر أن يتعرض الحوسني لرؤية مجلس التوازن الاقتصادي حول الاستثمار في البحث والتطوير في الصناعة الدفاعية والابتكار الدفاعي، مرجحاً على بعض التحديات الرئيسية لجهود البحث والتطوير في هذا القطاع الحيوي. من جهته قال مطر علي الرميشي، الرئيس التنفيذي لوحدة التطوير الاقتصادي في مجلس التوازن الاقتصادي، «توازن، إن هذا المؤتمر يمثل ثمرة تعاون

• أبو ظبي- الفجر:

أعلن مجلس التوازن الاقتصادي (توازن) عن مشاركته في فعاليات مؤتمر الدفاع الدولي 2021 المصاحب لعرضي أيدكس ونافدكس الذي ستطلق فعالياته بأبو ظبي في 20 فبراير تحت الرعاية الكريمة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله. وتتميز هذه الدورة بكونها أول دورة من دورات المؤتمر التي تعقد بعد دمج مؤتمر الدفاع الدولي المصاحب لعرض أيدكس ومؤتمر أبو ظبي العالمي للأوقست الذي اصطلح مجلس التوازن الاقتصادي بتنظيمه، وذلك بهدف تشكيل مؤتمر عالمي شامل يسعى لدمج المجالات الاقتصادية المعرفية والدفاعية والأمنية مع الابتكار ويغطي كافة القضايا المتعلقة بالتكنولوجيا والعلوم والتقنيات الحديثة للثورة الصناعية الرابعة والاستفادة منها في مجال الأمن والسلم العالمي.

«أراد» ترسي عقد إنشاءات بـ 367 مليون درهم لبناء «نست» في الجادة



ومرخص عملية الإشراف الإداري على المجتمع في الموقع لضمان سلامة المقيمين وأمن المرافق على مدار الساعة. ويأتي عقد إنشاءات «نست» خلال فترة حافلة بالنشاط في الجادة حيث تم في شهر يناير الماضي إنهاء أول باقة من المنازل في المشروع الذي تبلغ قيمة مبيعاته 24 مليار درهم وسيكون المكون في مباني ریحان الثلاثة أول من سينتقل للعيش في هذه الوجهة العصرية التي يتوقع أن يصل عدد سكانها إلى أكثر من 70 ألف نسمة. ويهدف مشروع الجادة على مساحة 24 مليون قدم مربع على آخر قطعة كبرى متوفرة في قلب الشارقة الجديد. .. وتضم الجادة بين جنباتها عدة أحياء سكنية وتجارية والفندقية والترفيهية والرياضية والمرافق التعليمية والصحية.

الثاني من عام 2022. ويتزامن عقد الإنشاءات الذي أرسته «أراد» مع تحقيقها لإنجاز جديد في مجال الصحة والسلامة المهنية بعد إكمال 10 ملايين ساعة عمل دون إصابات مضیعة للوقت في الجادة وهو إنجاز كبير نظراً لضخامة المشروع الذي يمتد على مساحة 24 مليون قدم مربع وكثافة طواقم القاولين العاملة في الموقع. وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس إدارة «أراد»: يتوافق مجتمع «نست» مع رؤية إمارة الشارقة بتوفير تجربة تعليمية متكاملة ومتطورة للطلاب من الإمارات ومختلف أنحاء العالم .. ولعل ترسية هذا العقد الجديد تبرهن مدى التزامنا في «أراد» بدفع عجلة الإنشاءات مع مراعاة جميع مبادئ السلامة والأمان.. معرباً عن سعاده رؤية مدى الانسجام بين موظفي مشروعنا وطواقم القاولين للوصول إلى هذا الإنجاز

العقود

27 مصرف عجمان يحقق صافي أرباح بقيمة

53.4 مليون درهم إماراتي في عام 2020

•• عجمان - الفجر:

أعلن مصرف عجمان عن نتائجها المالية للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2020، حيث بلغت عائدات المصرف 614.6 مليون درهم إماراتي في عام 2020 مقارنة بـ 636.0 مليون درهم إماراتي في العام السابق. كما حقق المصرف صافي أرباح تشغيلية بلغت 53.4 مليون درهم إماراتي في عام 2020. وتأكيداً على قدرة المصرف على التأقلم، فقد أحرز مصرف عجمان تقدماً ممتازاً في تحقيق أهداف أعماله المنشودة على الرغم من التحديات الاقتصادية غير المسبوقة والظروف المضطربة التي شهدتها الأسواق العالمية بسبب تداعيات انتشار الوباء العالمي على جميع القطاعات الاقتصادية. ومع هذا يأتي الأداء

القوي للمصرف انعكاساً لقوة السيولة ونسب رأس المال التي يمتلكها، إلى جانب المستوى العالمي من التنافس في العمل والالتزام بتقديم الخدمة المتميزة للعملاء وضمان استمرارية جميع العمليات خلال الأزمة. هذا وقد بلغت تكاليف الموظفين والمصاريف العمومية والإدارية 235.1 مليون درهم إماراتي مقارنة بـ 258.5 مليون درهم إماراتي في عام 2019، وذلك نتيجة للكفاءات التشغيلية التي نجح المصرف في تحقيقها. صرح

سيد محمد أميري، الرئيس التنفيذي لمصرف عجمان، قائلاً "مصرف عجمان هو جزء لا يتجزأ من المنظومة الاقتصادية الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة. وبينما تشهد البيئة التشغيلية تطوراً نوعياً تبعاً للتحديات المستمرة، فقد تمكنا بالرغم من هذا من إحراز تقدم عظيم وذلك من خلال نظام العمليات القوي لدينا، وعن طريق اتخاذ القرارات والاحتياطات التطلعية والإدارة المنظمة. ويكلم حسم وعزيمة واصل فريق عملنا المثقاني عمله الدؤوب في خدمة عملائنا بفعالية وكفاءة طوال هذا العام المليء بالتحديات، ويشهد على ذلك النتائج المثمرة التي حققها المصرف في الحفاظ على جودة واستمرارية الخدمات المقدمة.

منضى قدماً للمرحلة القادمة، مع التركيز على بناء الزخم في مجالاتنا الأساسية لتحقيق النمو الطويل الأجل والريحية والقيمة المستدامة مع تمهيد الطريق لتحقيق نجاح أكبر مع تقديم المنتجات الرائدة في الصناعة وتوظيف الحلول الرقمية المبتكرة واتباع الاستراتيجيات القوية.

ديوا تتيح للمتاعمين ترشيد الاستهلاك من خلال مبادرة الحياة الذكية المبتكرة

•• دبي-وأم:

أعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي "ديوا" عن وصول عدد مرات استخدام لوحة بيانات مبادرة "الحياة الذكية" إلى أكثر من 5.5 مليون مرة وعدد مرات استخدام خاصية عرض ومقارنة وتحميل الفواتير إلى ما يزيد عن 435.000 مرة وذلك منذ إطلاق المبادرة وحتى شهر ديسمبر 2020 كما استخدم أكثر من 3000 معاملة خاصية "خارج المنزل" التي تتيح لهم استلام تقارير يومية أو أسبوعية عبر بريدهم الإلكتروني أثناء تواجدهم بعيداً عن المنزل. وأشاد المتعاملون بخصائص المبادرة المبتكرة المتوفرة بسهولة ويسر على موقع الهيئة الإلكتروني وتطبيقها الذكي مشيرين إلى دور المبادرة في تمكينهم من فهم تفاصيل الفاتورة الشهرية بشكل أفضل واتخاذ خيارات ذكية لترشيد ومراقبة الاستهلاك بشكل استباقي ودون الرجوع إلى الهيئة.. كما أثنى المتعاملون على برنامج "نهج المستخدم" الذي أسهم في تقليل استهلاكهم اليومي من خلال مقارنة استهلاكهم مع استهلاك المنازل المماثلة. وأشار المتعاملون إلى أن "متجر ديوا" أتاح لهم تحويل منازلهم إلى منازل ذكية من خلال العروض الحصرية التي يوفرها على أنظمة البيوت الذكية وأجهزة التحكم بالاستهلاك والأجهزة الموفرة للطاقة والمياه إضافة إلى ذلك نوه المتعاملون إلى خاصية "خارج المنزل" ضمن مبادرة "الحياة الذكية" التي مكنتهم بعد تفعيلها من مراقبة استهلاكهم للكهرباء والمياه أثناء تواجدهم بعيداً عن المنزل علاوة على أن خدمة "إشعار باستهلاك مرتفع للمياه" أتاح لهم استلام إخطارات فور حدوث أي تسريب أو استهلاك غير معتاد فيبادروا إلى إصلاح التسريبات على الفور لتوقف الهدر والإسراف. ونوه معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي للهيئة بالدور الجوهري الذي يؤديه المتعاملون لدعم جهود الهيئة الرامية إلى تحقيق رؤية القيادة الرشيدة وتعزيز مسيرة التنمية المستدامة من خلال ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه والحفاظ على الموارد الطبيعية الثمينة. وقال معاليه: تسعى الهيئة إلى تمكين المتعاملين من اتخاذ قرارات ذكية لترشيد الاستهلاك وتوفير لهم خدمات ذكية ومبتكرة ذات قيمة مضافة معتمدة على أحدث التقنيات الإحلاية وممكنات الشبكة الذكية والعدادات الذكية لتقليل التكلفة عليهم وخفض الأثر البيئي والبصمة الكربونية.. كما تقدم الهيئة برامج توعوية وتحفيزية توهل المتعاملين للاستفادة من المعلومات الدقيقة التي توفرها الهيئة بشكل لحظي عبر القنوات الذكية وتحليلها ليتكمنوا بأنفسهم من التشخيص الذاتي وحل كافة المشاكل والمخاوف التي تسبب زيادة الاستهلاك.



هيئة كهرباء ومياه دبي تتيح للمتاعمين ترشيد الاستهلاك من خلال مبادرة الحياة الذكية المبتكرة

غرفة الشارقة والقنصلية التونسية يستعرضان أبرز الفرص الاستثمارية لتعزيز التعاون الاقتصادي والشراكة بين رجال أعمال الطرفين

•• الشارقة-الفجر:

بحثت غرفة تجارة وصناعة الشارقة العلاقات التجارية والاقتصادية الثنائية مع وفد من قنصلية الجمهورية العربية التونسية في دبي، إلى جانب التعاون المشترك وزيادة التبادل التجاري، واستعراض أبرز الفرص الاستثمارية المتاحة بما يدعم التعاون الاقتصادي ويعزز الشراكة بين رجال أعمال الطرفين.

جاء ذلك خلال اللقاء الذي انعقد أمس (الأربعاء) في مقر الغرفة، بحضور سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وسعادة شهير دجبي القنصل العام للجمهورية التونسية بدبي، وسعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة الشارقة، وضم الوفد التونسي سامي حسان مدير المثلية التجارية، ووريمة الحولي مستشارة الشؤون الاقتصادية بالقتصلية، كما كان في استقبال الوفد عبد العزيز محمد شطاف مساعد مدير عام الغرفة لقطاع خدمات الأعضاء مدير مركز الشارقة لتنمية الصادرات، وفاطمة خليفة المقرّب مدير إدارة العلاقات الدولية، وسارة الجبشي تنفيذي التعاون الدولي في الغرفة.

وجهة عالمية رائدة

ورحب سعادة عبد الله سلطان العويس بالوفد الزائر، مبيناً المزايا التنافسية التي تتمتع بها الشارقة باعتبارها وجهة عالمية رائدة للأعمال، وتتميز ببنية تحتية متطورة، وتوفر بيئة أعمال تنافسية فيها العديد من الفرص الاستثمارية، حيث تعتبر الصناعة والتجارة والسياحة وسياحة الأعمال من ركائز اقتصاد الإمارة والتي سجلت نموا ملحوظ خلال العام الماضي بالرغم من تحديات جائحة كورونا، نتيجة لإدارة الحكيم للأزمة والمحازات الاقتصادية التي أطلقتها الحكومة لضمان استمرارية الأعمال

في مختلف المجالات والتخفيف من حدة التأثيرات الاقتصادية على مجتمع الأعمال في الإمارة.

تسهيلات لرجال الأعمال

وأشار العويس إلى حرص الغرفة على تنوع شراكاتها مع كافة الدول لاسيما العربية الشقيقة على كافة المستويات الصناعية والتجارية بهدف الاستفادة من الفرص والموارد المتاحة والعمل على



زيادة نمو حجم التجارة البينية بشكل عام، انسجاماً مع رؤية القيادة الرشيدة بأهمية ترسيخ قواعد وأسس العمل المشترك، وتعزيز علاقات الشارقة الاقتصادية مع الأشقاء العرب، مغرباً عن استعداد الغرفة لتقديم كافة سبل الدعم والتسهيلات لرجال الأعمال التونسيين الراغبين بالاستثمار في الشارقة للاستفادة من المزايا الفريدة والبيئة الاقتصادية المثالية التي توفرها

الإمارة، والتي تعتبر من الأسرع تطوراً ونمواً وانفتاحاً على مختلف أسواق العالم، وتعد إحدى أهم الوجهات لتأسيس الأعمال والتوسع في أسواق المنطقة.

تعزيز أطر التعاون

من جانبه أشاد سعادة شهير دجبي بالدور الذي تلعبه غرفة الشارقة في توطيد العلاقات التجارية بين الشارقة

أبوظبي للصادرات يمول مشروعاً لشركة جنان الإماراتية في مصر بـ 22 مليون درهم

•• أبوظبي-وأم:

وما يترتب عليه من نتائج واعدة تدعم تنافسية الشركات الإماراتية وتمكنها من توسيع أعمالها. وقال إنه في إطار سعيها الدائم لتقديم مساهمة كبيرة في الأمن الغذائي في منطقة دول مجلس التعاون الخليجي، وكعضو فعال في تحالف الأمن الغذائي، فإننا فخورون بأن نكون جزءاً من هذا التعاون الاستراتيجي. ولا شك بأن التمويل الذي يقدمه "أبوظبي للصادرات" سيمنحنا من إنجاز مشروع مهم سيكون له دور كبير في تحقيق الأمن الغذائي في المنطقة. كما سيسمّن التمويل شركة جنان من تصنيع أكثر من 700 نظام ري محوري، وأنابيب البولي إيثيلين التي يتراوح قطرها بين 32 و 600 ملم، وسيسحب نظام الري الجديد المياه من الآبار الحفورة في طبقة المياه الجوفية في منطقة النوبة في مصر بهدف ري الأراضي لإنتاج 2.5 مليون طن من البنجر سنوياً.

استخدام "البوليمرات" في إنتاج أنابيب الري اللازمة لاستصلاح وزراعة 76 ألف هكتار من الأراضي الصحراوية لزراعة البنجر والذي يستخدم لإنتاج السكر من خلال أحد أكبر مصانع العالم لمعالجة وتكرير السكر في مصر بطاقة إنتاجية تبلغ أكثر من 900 ألف طن من سنوياً، مما يسهم في تلبية احتياجات السوق المصرية وتقليل اعتمادها على استيراد السكر بنسبة 80%، إضافة إلى ما سيجعله المشروع من نتائج إيجابية واعدة لتعزيز الأمن الغذائي في مصر والمنطقة.

وقال سعادة محمد سيف السويدي، مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية، رئيس اللجنة التنفيذية مكتب أبوظبي للصادرات إن دعم الشركات الوطنية وتعزيز تنافسيها يساهم بشكل مباشر في تحقيق النمو الاقتصادي المحلي، لافتاً إلى أن اتفاقية اليوم تجسد أهداف ورؤية مكتب أبوظبي للصادرات

وقع مكتب أبوظبي للصادرات "أدكس" التابع لصندوق أبوظبي للتنمية اتفاقية قرض مع شركة جنان للأنايب وأنظمة الري بقيمة 22 مليون درهم، ما يعادل 6 ملايين دولار أمريكي لتمويل استيراد المادة الخام "البوليمرات" والمنتجة من قبل شركة "برج" الرائدة في إنتاج البتروكيموايات، وذلك لاستخدامها في تصنيع أنابيب الري البلاستيكية اللازمة في أكبر مشروع زراعي صناعي لإنتاج السكر في مصر.

وستتمكن شركة "جنان" من خلال التمويل الذي يقدمه "أدكس" من زيادة نمو النشاط التشغيلي والاستثماري للشركة، والتي تعتبر من الشركات الإماراتية الرائدة على مستوى المنطقة في تطوير المشاريع الزراعية، حيث تستعمل "جنان" على

موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات تحقق نسبة 100% في تبني معاملات التحصيل الإلكتروني



•• دبي-وأم:

حققت موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات الممكن الرائد للتجارة الذكية نجاحاً بالوصول إلى نسبة 100% في تبني معاملات الدفع والتحصيل الإلكتروني بالتعاون مع بنك الإمارات دبي الوطني من خلال "مبادرة المعاملات الذكية" في الأرباع الثلاثة الأولى من عام 2020 وتم إطلاق هذه الخدمة كأحدى المبادرات الذكية بالتعاون مع قطاع الخدمات المصرفية للشركات والمؤسسات في بنك الإمارات دبي الوطني.

ويمثل هذا الإنجاز تأكيداً من موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات على أهمية ممارسة الأعمال التجارية إلكترونياً وتمكين العمل عن بُعد خلال الجائحة حيث نجحت في توظيف البنية التحتية الرقمية المتقدمة لبنك الإمارات دبي الوطني وخبراته في إنشاء حلول التحصيل الرقمية للدفعات لتوفر



في الأوضاع الجديدة. وأضاف أن شراكتهم مع بنك الإمارات دبي الوطني تعد جزءاً من الجهود المبذولة لدعم استراتيجية دبي لتحويل جميع المعاملات اليدوية إلى معاملات بلا أوراق بحلول عام 2021 لاسيما في هذا العصر الرقمي الذي تعد فيه كفاءة المعاملات وحماية أمتها من الضروورات الرئيسية للشركات.

من جهته أعرب أحمد القاسم نائب رئيس تنفيذي أول رئيس الأعمال المصرفية للشركات والمؤسسات لجمعية بنك الإمارات دبي الوطني عن سعادته بتقدمهم نظام دفع سلس وأمن يخفف بطريقة مبتكرة من عناء تنفيذ المعاملات الورقية ويوفر الراحة لعملاء موانئ دبي العالمية في إنجاز معاملاتهم المالية.. لافتاً إلى أن هذا التعاون يؤكد التزام بنك الإمارات دبي الوطني بالتعاون مع الشركات الكبرى لدعم رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة نحو مجتمع ذكي.

بتطبيق API، لربط نظام التحصيل في منظومة برامج تخطيط الموارد المؤسسية الخاصة بموانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات مع أجهزة الإيداع الآتية للنفود والشبكات التابعة لبنك الإمارات دبي الوطني. ويساعد هذا الحل الجديد عملاء موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات على إجراء معاملات الدفع دون الحاجة إلى زيارة صالة المراجعين في ذات الوقت الذي يحصلون فيه على تحديث فوري ومباشر لمعلومات رصيدهم مسبق الدفع ما يخفف من عدد الزيارات للفرع ويبرز دور موانئ دبي العالمية في تمكين التجارة ودعم مسيرة التحول الذكي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

بديلاً رقمياً أمناً وسهل الاستخدام من قبل عملاء موانئ دبي العالمية للقيام بدفع وصداد الرسوم. وتعكس هذه الزيادة الكبيرة في عدد المعاملات الرقمية مدى نجاح التعاون بين موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات وبنك الإمارات دبي الوطني من أجل مساعدة العملاء في تسهيل معاملاتهم للدفع المسبق.

وساهمت هذه المعاملات اللاورقية لاسيما حساب الدفع المقدم وحساب تعبئة الرصيد المسبق في الزيادة الكبيرة في عدد المعاملات والتي تعد ثمرة لتعاون موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات مع بنك الإمارات دبي الوطني حيث تستخدم حلول مبادرة المعاملات الذكية تقنية تعرف بـ "واجهة برمجة



منوعات الفكر

30

الأمسية الثالثة من برنامج «أمير الشعراء» .. زخات إبداع تتناثر على ساحل الشعر

•• «محمد المامي» و «حنان فرفور» يتأهلان بتصويت المشاهدين
•• ملحم زين.. يطرب المشاهدين بأغنية «العدل يا حبيبتي»
•• الشاعر النيجيري «علي لون» يحجز مقعده في المرحلة الثانية بقرار لجنة التحكيم



والإمارة للموسم التاسع «أمير الشعراء» أعلنت لجنة تحكيم البرنامج تأهل الشاعر النيجيري «علي لون» بـ 45 درجة، ليكون سابع النجوم الذين حجزوا مقاعدهم في المرحلة الثانية من مسار المسابقة. وتبقى ثلاثة شعراء، وهم (الشاعر السيد خلف أبو ديوان من مصر، الشاعر محمد التركي من المملكة العربية السعودية، الشاعر نبيل عماد العياش من العراق)، اثنان منهما يمتلكان

فرصة التواجد في «الدور الثاني» من منافسات أمير الشعراء. عن طريق تصويت المشاهدين لتجهم الفضل لتابعة المشوار في لحظة الشعر والإمارة، وذلك من خلال التطبيق الإلكتروني لبرنامج أمير الشعراء (www.princeofpoets.ae). حيث سيتم الإعلان عن نتائج التصويت مطلع الحلقة القادمة.



لجان، تشرب النُها، وقالت اللجنة أن القصيدة حملت في طياتها المحبة والسلام والتسامح، وأن عنوان القصيدة عنوان شعري يمتد إلى ظلال في عالم المعاني. ثالث النجوم «محمد التركي» من المملكة العربية السعودية، وحملت مشاركته عنوان «في محراب عاشق»، وجاء فيها: «حان وقت الصلاة.. انهضي.. من فؤادي قبلا

لجان، تشرب النُها، وقالت اللجنة أن القصيدة حملت في طياتها المحبة والسلام والتسامح، وأن عنوان القصيدة عنوان شعري يمتد إلى ظلال في عالم المعاني. ثالث النجوم «محمد التركي» من المملكة العربية السعودية، وحملت مشاركته عنوان «في محراب عاشق»، وجاء فيها: «حان وقت الصلاة.. انهضي.. من فؤادي قبلا

روافهم الشعرية أمام لجنة التحكيم. أول نجوم الأمسية «السيد خلف أبو ديوان» من مصر، وقد حملت مشاركته كلمات عندي، ومنها: «سرحي خيال رشا إن رأيت الظلال مشى زار بثره.. فلماذا أرتوي للقا غطشا؟ لم يشأ وكان معي.. كيف كنت حيث يشاء؟، وقالت اللجنة إن الشاعر قدم حالة شعرية فريدة، وقدم قصيدة مقتضبة بديعة، وقد جمع بين الإلقاء والأداء البصري. ثاني نجوم الأمسية «علي لون» من نيجيريا وقدم قصيدة بعنوان «دُمعة تتأكل في شفة الرُمل»، وفيها قال: «كطائر في حنايا شهقة عثرا أمشي، وفانوس بوح في فمي انكسرا كجيرة في ربيع البتيم جامعة تهدد القيم، كي يرخي لها شجرا كشارع في زوايا بلدة، جلست شموعها في

عالي، وأخرها الإنجاز التاريخي «مسبار الأمل» الذي قاد العرب إلى المريخ، وكان فخر لكل عربي. وحول التعاون الأول مع القيصير «كاظم الساهر» في الأغنية التي قدمها لليلة، أكد أنه فخور جداً بالتعاون مع القيصير، وأن لحانته هي بصمة في أروحي أي فنان. مشيراً إلى أنه من الناس الذين كبروا على أغاني كاظم الساهر مثل «شهد، زيديني عشقا، أنا ولي» وغيرها من الأغاني المميزة. كما قدم الفنان زين ملحم خلال ظهور ثاني منتصف الحلقة بأغنية «قلبي بيضحك». **4 نجوم من 4 دول عربية وأجنبية** نشر برنامج أمير الشعراء زخات الإبداع على ساحل الشعر، حيث حملت سحابة يروي المكان قصة من الحلقات المباشرة للبرنامج، أربعة نجوم جدد من أربعة دول عربية وأجنبية، وهم «الشاعر السيد خلف أبو ديوان من مصر، الشاعر علي لون من نيجيريا، الشاعر محمد التركي من المملكة العربية السعودية، الشاعر نبيل عماد العياش من العراق»، والذين قدموا

على الشاعر محمد العياش من العراق، والذين قدموا

على الشاعر محمد العياش من العراق، والذين قدموا

على الشاعر محمد العياش من العراق، والذين قدموا

على الشاعر محمد العياش من العراق، والذين قدموا

على الشاعر محمد العياش من العراق، والذين قدموا

على الشاعر محمد العياش من العراق، والذين قدموا

«بيت الحكمة» .. نموذج فريد لمكتبات المستقبل

أبناء الإمارات «أم» : « إن هذا الصرح الثقافي يشكل حالة استثنائية تعكس دلالات المشروع التنموي لإمارة الشارقة الذي يرتكز على الإنسان وقيمه المعرفية وعلى المجتمع باستقراره وإنسانيته ومستوى ثقافته، كما أنه يؤكد من الكبرية كونه يحتضن سبل الحياة الاجتماعية المشروع الثقافي والحضاري للإمارة تعد امتدادا وتناجبا طبيعيا للمشروع الحضاري العربي الذي شكل بيت الحكمة التاريخي أحد أهم مظاهره ومنجزاته. وأضاف: « أن بيت الحكمة إلى جانب مكانته الثقافية يحمل قيمة اجتماعية وتنموية فهو صرح يشتمل على مساحات متنوعة الوظائف توفر بيئة مثالية لالتقاء الأسرة والتفاعل بين مختلف الفئات والجنسيات والثقافات على قاعدة إنسانية مشتركة كما أنه نموذج لما يجب أن تكون عليه المجتمعات ويعزز ثقافة القراءة وممارسة الحوار البناء وقضاء أوقات مثالية تفتح نافذة على العلوم والتقنيات التي تسهل الوصول إلى مصادر المعرفة ليكون بذلك رسالة من الشارقة للمنطقة والعالم مفادها أن الثقافة والمعرفة من الضرورات الأساسية لبناء مجتمعات مستقرة وقوية وطموحة.



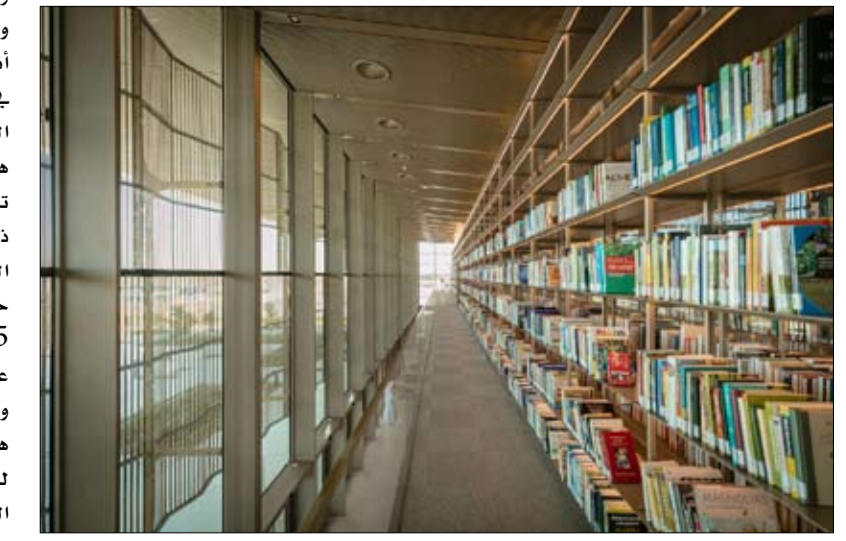
يضم أشجار الغاف والتين والنخيل ويتنظر غروب الشمس وهي تصبغ أشعتها على نصب «المخطوطة» التذكاري الذي بني احتفاء باختيار الشارقة عاصمة عالمية للكتاب للعام 2019 من قبل منظمة اليونسكو لترك بيت الحكمة لديه صورا مشبعة بالجمال والدهشة تعكس مكانته كذاكرة جديدة للإمارة تشهد على منجزات الإمارة الثقافية وتلمح الأجيال الجديدة وتحفزهم على مواصلة نهج المعرفة. وحول أهمية وفراة المكان قالت مروة العفروبي مدير بيت الحكمة في الشارقة في تصريح لوكالة

عالم الرياضيات والجغرافيا الفذ أبو عبدالله الخوارزمي إلى جانب أقسام مخصصة للأطفال والبالغين. الكثير من الزوار الذين تابعوا أخبار «بيت الحكمة» أصابهم الفضول تجاه الطابعة التي يوفرها ويهينن لأي قارئ أن يطبع كتابه ويفلحه خلال خمس دقائق وهذا ما يمكن التعرف إليه عن قرب في «مختبر الجزري» الذي سمي نسبة إلى بديع الزمان الجزري أحد أهم المخترعين عبر التاريخ فهذا المختبر لا يشتمل على هذه الطابعة وحسب وإنما يضم طابعات ثلاثية الأبعاد وقواطع ليزر وآلات تحكم رقمي تتيح أمام الطلبة والمبتدئين بتصميم نماذج هندسية وروبوتات كافة الإمكانية لإتمام أعمالهم واختبار تجاربهم. قد يتساءل أحد القراء إنه إذن مكتبة وليس أكثر من ذلك لكن الزائر يعرف أنه أكثر من مجرد مكتبة فكل أرفف الكتب التي تمتد من الأرض إلى سقف المكان وكل هذه القاعات العلمية ليست هي بيت الحكمة وحسب وإنما هناك مقهى ومطعم وخلوات للقراءة وساحات للجلوس والاسترخاء وصلات للمعارض الفنية ومنصات للعرض المسرحية والفنية ومتجر وحتى ساحات لألعاب الأطفال.

الشرق الآسيوي وفي أكثر الأماكن هدوءا وسكينة في العالم وليس بغريب أن تظهر هذه الحقيقة التي تتوسط المكان مثل مصباح كبير في ذات سقف مفتوح يسمح لأشعة الشمس أن تضيء المكان كاملا. يروي المكان قصته بكامل تفاصيله إذ تظهر على مداخل الممرات والقاعات والغرف أسماء تبدو للوهلة الأولى مألوفا لكنها تدعو للتساؤل فما أن يقرأ الزائر «صاله ابن دريد» حتى يستحضر تاريخ العلوم والمعارف عبر العصور العربية والإسلامية فمن هو ابن دريد وكذلك وهو يقرأ لوحة تشير لـ «معرض الخورزمي». وما أن يطالع الزائر التعريف بابن دريد ويقرأ أنه أحد أبرز شعراء وعلماء اللغة الذين عاشوا في القرن الثالث الهجري حتى يدرك أن «بيت الحكمة» يريد أن يقول لكل من يدخل إليه إن هذه المكتبة العصرية بشكلها المستقبلي الذي تتحرك فيه الروبوتات في الممرات تستند إلى ذاكرة وتاريخ ثقافة عميقة وكبيرة قدمتها الحضارية العربية للإنسانية جمعاء في مختلف حقول المعرفة والأدب والفن فقاعاته ورداهته الـ 15 تحمل كل منها اسم شاعر عربي قديم أو عالم من علماء الطب والرياضيات والكيمياء واللغة وغيرها. هنا «مكتبة الجرهمي» التي سميت نسبة للشاعر مضاها الجرهمي أحد أشهر شعراء العصر الجاهلي و«معرض الخوارزمي»

وعلى مساحة 12 ألف متر مربع يستقبل الزائر المكان بتصميمه الزجاجي ويسقطه المعدني البارز والشاقق ويجدائه المحيطة التي تضم 331 شجرة ونوافير مائية يتأخذ في جولة استثنائية بين رفوف تضم أكثر من 300 ألف عنوان في مختلف الحقول والتخصصات منها 11 بلغات مختلفة و105 آلاف كتاب ورقية ونحو 250 ألف كتاب إلكتروني. وما أن يبدأ الزائر جولته حتى يجد نفسه أمام حديقة داخلية تشبه صندوقا زجاجيا يضم نباتات ونوافير ماء توحى للزائر بأنه في جبال

تعتبر المكتبات ذاكرة المدن وكلما شيدت مكتبة وضعت الشعوب خطوة متقدمة في مسيرة البناء والتقدم، وعلى امتداد تاريخ طويل بذلت إمارة الشارقة جهدا كبيرا في إرساء دعائم الثقافة وجعل القراءة عادة يومية لدى جميع أفراد المجتمع، وما هي تستنهض موروث الأمة ومشروعها الثقافي والحضاري بإنشاء «بيت الحكمة» أحدث نموذج لمكتبات المستقبل في الإمارة، الصرح الذي يمزج في تصميمه بين جماليات العمارة العربية العريقة والهندسة المعاصرة.



منوعات

العقل

31



ليال عبود تتعاون مع رندلى قديح في كليب (سمر)

تتعاون الفنانة اللبنانية ليال عبود مع المخرجة اللبنانية رندلى قديح في تصوير فيديو كليب أغنية "سمر"، وهي من كلمات الدكتور ميشال جحا وألحان جوزيف جحا. وأوضحت عبود أن فكرة عملها المصور الجديد ستكون فريدة من نوعها، متجددة في مضمونها العام، وقالت: "كما هي العادة أكره التكرار، لذا بحثت عن نقلة نوعية أرأهن عليها وعلى تقدير الناس لها. وأشارت الى أن التعاون مع الملحن اللبناني جوزيف جحا سوف يشمل ألبوماً غنائياً كاملاً، وهناك تعاون مع عدد كبير من الشعراء، منهم الدكتور ميشال جحا وأحمد شتا من مصر، وعبير القهوجي من المملكة العربية السعودية. واعتبرت ليال أن ما تقوم به كخطوة فنية من هذا النوع مغامرة في هذا التوقيت بالتحديد، في ظل التحديات الكثيرة التي يشهدها لبنان والعالم بأسره، وقالت: "لم تردد في خوض هذه المغامرة ربما لأنني مؤمنة بنفسى وبالبدعين الذين أتعاون معهم وبمحببة الآخرين، وهم الكنز الحقيقي في مسيرتي الفنية".



بلقيس سعيدة بنجاح اغنية «حالة جديدة»

أجرت الفنانة بلقيس، لقاء حواريًا ببرنامج the insider بالعربي، بشأن أغنياتها الجديدة التي قدمتها على طريقة الفيديو كليب. وقالت بلقيس إن نجلها تركي تفاجأ عندما شاهدها في كليب "حالة جديدة" بسبب كثرة الألبان الموجودة في العمل مشيرة إلى أنه يقوم بالرقص على الأغنية ويردد كلمة "ددم". وأضافت بلقيس في لقائها مع الإعلامي إيلي نخلة أن الأخذ بالرد الذي حصل على كليب الأغنية اعتبره نجاحا. وعبرت عن فرحتها بمقارنتها بكل النجوم الذي قيل انها استوحت عملها من أعمالهم. وكشفت بلقيس أنها هي من اختارت مشهد الغيوم لأنها ترى نفسها فوق السحاب على حد قولها، أما كلمة monster أو وحش التي قدمت في أول العمل، فقالت بلقيس أن هادي الخميس الذي ظهر في أول الكليب هو من أرادها وأشارت إلى أنها تعني شيء إيجابي وهي أنها وحش في الموسيقى ووحش في الغناء. وفي ختام اللقاء كشفت بلقيس أن أغنياتها الثانية ستطرحها بعد أسبوعين وستكون باللهجة اللبنانية بعنوان "خاف علي" وقد صورتها مع المخرج اللبناني بهاء خداج وستتناول في الكليب قصة إنسانية مؤثرة.

رغم خسارتي الكبيرة.. لكن لا يوجد اي مانع لدي للعودة للإنتاج

إلهام شاهين: الدراما تطورت في الصورة فقط



فيروز كورونا.

خساره كبيره جداً لكن بالتأكيد لا يوجد أي مانع لدي، وعندما يتواجد معي المال هذا أول شيء سافعله، سواء إنتاج افلام أو مسلسلات لأنني امتلك حيا جنونيا للفن.

هل الدراما في الفترة الحالية تطورت عن زمان؟

التطور في الصورة أصبحت أجمل لكن كمواضيع وأفكار لا، لأن الأعمال التي نشاهدها مرة فقط مثلما ذكرنا من قبل لا يمكن أن نشاهدها أكثر من مرة مثل مسلسلات زمان.

ما أغرب هدية جاءت لإلهام شاهين؟

لا يوجد شيء غريب لكن هناك هدية احتفظ بها معي طوال الوقت، وهي مصحف فضة صغير جداً من والدتي، أعلى وأحلى هدية بالنسبة لي واحتفظ به حتى الآن ويتنقل معي من شنتلة إلى أخرى ولا أستطيع الاستغناء عنه.

ما الذي همسك لتشاركي في هذا العمل؟

القصة نالت إعجابي منذ أن علمت بها بالإضافة إلى فكرة الـ 5 حلقات لكل حكاية، هذا جعلني أوافق على المسلسل.

هل هناك عمل آخر تستعدي له؟

نعم، أستعد حالياً لعقد جلسات عمل مع المخرجة هالة خليل، كي أقدم بدور البطولة فيلم يحمل اسم "دول شرط المحبة"، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور.

ما هي الأعمال التي ستشارك فيها إلهام شاهين في عام 2021؟

هناك مسلسل سيكون مفاجأة لم يتم الاستقرار على اسمه حتى الآن، لكنه سيكون كل 5 حلقات قصة مختلفة، ويروي قصص النساء بعد عمر الخمسين.

ما رأيك في أغاني المهرجانات؟

أسمعها أحياناً.. لأنها بصراحة في بعض الأحيان يكون فيها بهجة وسعادة وكلمات الأغنية بسيطة، وكذلك أستمتع للون الشعبي أيضاً لمحمود الليثي ويوسي وأمينة لديهم أغاني كثيرة جميلة وأحمد شيبه أيضاً.

هل من الممكن أن تتجهي للإنتاج مرة أخرى؟

نعم، لكن أنا خسرت في الأعمال التي أنتجتني

هي فنانة تعشق الفن بجنون وهذا تلاحظه من حديثها، فحبها له ليس له حدود، فعندما علمت أن إنتاج الأفلام قل، قررت أن تخوض التجربة بذاتها كي تعود السينما من جديد، وبالرغم من خسارتها واعترافها بذلك إلا أنها حاولت مثلما قالت، نحن نتحدث عن الفنانة إلهام شاهين، التي يُعرض لها حالياً فيلم "حظر تجول" وهو بطولة أمينة خليل، أحمد مجدي، عارفة عبد الرسول أحمد حاتم، وتأليف وإخراج أمير رمسيس.

لم تقلقي من عرض فيلم "حظر تجول" في الظروف الحالية؟

بالطبع انا قلقة جداً وجميع فريق العمل قلق أيضاً.. لكن ما زال في العرض في بداياته وننتظر تحقيق النجاح انشاء الله.. لكن في يوم العرض الخاص ردود الأفعال كانت لطيفة جداً، ورائعة.

هل تتوقعي له النجاح في ظل هذه الظروف؟

لا، لا يوجد أي توقعات في ظل ظروف فيروس "كورونا".

ألم تتخوئي من تقديم قضية مثل زنا المحارم في فيلم "حظر تجول"؟

هي ظاهرة موجودة من زمان جداً، وليس في مصر فقط، بل في الوطن العربي بأكمله، وهي ظاهرة مخجلة جداً، ولكن لا بد من مناقشتها ومن الضروري التحدث



سميرة سعيد توجّل طرح أغنياتها الثانية من ألبوم 2021

أعلنت المغنية المغربية سميرة سعيد تأجيل إصدار أغنياتها الثانية من ألبومها الجديد عام 2021، مهنته جمهورها ومتابعيها بالفالنطين، قائلة: "كل يوم حب وأنتم دائماً محبوب، تم تأجيل صدور الأغنية الثانية من ألبوم 2021".

وعرّدت سعيد، عبر حسابها الشخصي على "تويتر"، قائلة: "لم أشأ أن يمر يوم الحب دون أن أكون معكم. حفلة كاملة من دار الأوبرا في سلطنة عمان لأول مرة على فئاتي الرسمية في موقع يوتيوب، مع حبي لكم".

وتتعاون سميرة سعيد مع الملحن بلال سرور، في أغنية ضمن ألبومها الجديد تحمل اسم "متاهة".

من كلمات شادي نور، وتوزيع هاني ربيع، ومكس ماهر صلاح، ومن المقرر طرحه خلال الأيام المقبلة على يوتيوب.

كما تعاونت سعيد مع بلال سرور الذي قدم معها قبل ذلك أغنية "هليلجة"، وهي من كلمات شادي نور، وتوزيع هاني يعقوب.



الفكر

علامة تحذير خطيرة في البول لمرض السكري النوع 2!

ويوضح موقع Diabetes أن "الطريقة الأكثر دقة لاختبار الكيتونات هي استخدام جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم، الذي يمكنه اختبار الكيتونات ومستويات السكر في الدم".
ويضيف: "إن العثور على مستويات عالية من الكيتونات الموجودة في البول هو علامة على أن إدارة مرض السكري لديك بحاجة إلى تعديل".
ويعد التشخيص الرسمي لمرض السكري النوع 2، سيطلب منك إدارة مستويات السكر في الدم. وهناك مكونان رئيسيان للتحكم في نسبة السكر في الدم - النظام الغذائي والتمارين الرياضية.

من الأعراض المقلقة. ووفقا لمايو كلينك، فإن أحد أخطر الأعراض هو وجود "الكيتونات" في البول. وإذا كان لديك كيتونات في البول، فيجب عليك طلب المساعدة الطبية الطارئة.
ما هي الكيتونات؟
إذا لم تحصل خلاياك على ما يكفي من الجلوكوز، فإن جسمك يحرق الدهون للحصول على الطاقة بدلا من ذلك. وينتج عن ذلك مادة تسمى الكيتونات، والتي يمكن أن تظهر في البول.

تنتج الأعراض المصاحبة لمرض السكري النوع 2 عن خلل في طريقة معالجة الجسم للجلوكوز، أو سكر الدم المعروف.
وإذا كنت مصابا بداء السكري النوع 2، فإن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين أو أن الخلايا لا تمتص الأنسولين الذي ينتجه. ويعد الأنسولين مسؤولا عن تنظيم مستويات السكر في الدم، ما يعني أن مرضى السكري معرضون لارتفاع مستويات السكر في الدم. ويمكن أن يؤدي ضعف إنتاج الأنسولين ومستويات السكر في الدم غير المنتظمة، إلى إطلاق عدد كبير



مستخلص غذائي قد يكون أفضل مكمل لتفادي آلام الظهر!

يمكن أن تكون آلام أسفل الظهر غير محتملة، ما يعيق قدرة الفرد على أداء المهام الأساسية.
وتصيب آلام أسفل الظهر ما يقرب من اثنين من كل ثلاثة أشخاص في حياتهم. كما يشرح Bupa، فإن السبب ليس خطيرا في العادة، وفي معظم الأحيان يتحسن الألم في غضون أربعة إلى ستة أسابيع. لكن بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يستمر لأشهر أو حتى سنوات.
وإذا مر أكثر من ستة أسابيع منذ أن أصبت بألم أسفل الظهر لأول مرة وما زلت تعاني من عدم الراحة، فإن الأمر يستحق البحث عن حلول أكثر تخصصا. ويتمثل النهج الأقل شهرة لتخفيف آلام أسفل الظهر في تناول المكملات العشبية.
وتستخدم الأدوية العشبية على نطاق واسع لعلاج الألم، على الرغم من ندرة الأبحاث التي تدعم فعاليتها في كثير من الأحيان.
ومع ذلك، فإن الأبحاث التي تدعم استخدام مستخلص لحاء الصفصاف تدعم هذا الاتجاه، حيث استخدم لعدة قرون كمسكن للألام.
وسعت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب إلى تقييم فعالية مستخلص لحاء الصفصاف في علاج آلام الظهر.
وسجل الباحثون 210 مريض يعانون من تفاقم آلام أسفل الظهر المزمنة الذين أبلغوا عن ألم حالي لخمس أو أكثر من 10 على مقياس بصري تناظري (VAS).
ويتم تسجيل النتائج عن طريق عمل علامة مكتوبة بخط اليد على خط طوله 10 سم يمثل سلسلة متصلة بين "لا ألم" و "أسوأ ألم".
وعُيّنوا بشكل عشوائي لتلقي مستخلص لحاء الصفصاف الفموي مع 120 ملغ (جرعة منخفضة) أو 240 ملغ (جرعة عالية) من الساليسين، أو الدواء الوهمي، مع ترامادول (مسكن قوي للألم) كدواء إقناذ وحيد، في غضون أربعة أسابيع محكمة.
ويعد الساليسين العنصر النشط في لحاء الصفصاف الذي يعتقد أنه مسؤول عن تأثيره في تخفيف الآلام.
ولقياس فعالية مستخلص لحاء الصفصاف، قام الباحثون بتقييم نسبة المرضى الذين كانوا خاليين من الألم من دون ترامادول لمدة خمسة أيام على الأقل خلال الأسبوع الأخير من الدراسة. وبحلول نهاية الدراسة، احتاج عدد أكبر بكثير من المرضى في مجموعة الدواء الوهمي إلى ترامادول خلال كل أسبوع من الدراسة. وتشير هذه النتيجة إلى أن مستخلص لحاء الصفصاف يوفر تخفيفا لآلام أسفل الظهر.

نصائح علاجية أخرى

هناك مجموعة من تدابير المساعدة الذاتية التي يمكنك اعتمادها، والتي قد تخفف آلام أسفل الظهر.
ووفقا Bupa، فإن إحدى النصائح الرئيسية هي محاولة تجنب الجلوس لفترات طويلة.
ويحذر Bupa من أن "الأطباء اعتادوا أن ينصحوا بالراحة في الفراش، لكننا نعلم الآن أن هذا قد يزيد آلام الظهر سوءا. وقد ترغب في محاولة تطبيق علاجات ساخنة أو باردة على ظهرك. لا تضع الثلج مباشرة على بشرتك".



يوغي تتدرب على الجليد في العاصمة النمساوية فيينا - ا ف ب

قرأت لك

زيت النعناع



قال اتحاد روابط الصيدلة الألمان: إن زيت النعناع يُعد سلاخا فعالا لمواجهة الصداع؛ حيث إنه يعمل على تبريد الرأس، ومن ثم القضاء على الألم. ولهذا الغرض يتم دلك الجبين والصدغين بكمية مناسبة من زيت النعناع المخفف.
وأضاف الخبراء الألمان أنه يمكن أيضا مواجهة الصداع من خلال تعاطي السكّنات، التي لا تحتاج إلى وصف الطبيب، مع مراعاة ألا يتم تعاطيها لمدة تزيد على 3 أيام متتالية أو 10 أيام في الشهر.

سؤال وجواب

- من أطلق على أمريكا هذا الاسم ؟
-أميركو فوسبوتشي
- من اكتشف الهند ؟
-فاسكودي غاما
- ما هو المرض الذي يلقب بالموت الأسود ؟
-الطاعون
- ما اسم كبير الآلهة عند الفرس ؟
-أهورا مزدا
- ما اسم معركة بواتيه بالتسمية العربية ؟
بلاط الشهداء
- من مؤسس الجمهورية التركية ؟
-مصطفى كمال

هل تعلم؟

- اصفر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين المح والآح ، وسوف يهبط المح إلى قاع البيضة .
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديبه في إبتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.
- العنصر الوحيد المكون للماش هو الكربون الصاخي .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- اكبر شجرة هي شجرة الخشب الاحمر ارتفاعها 83 م ومحيطها عند القاعدة 30 م وتوجد في امريكا .
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية ك فرع من فروع الجراحة.

قصة جحا والأصدقاء

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أمنيتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحنونني وأحبهم، وتمنى جاره ان يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الاولاد والاصدقاء.
فقال الرجل بل فيما لديك من مال .
واستمر النزاع حتى اتفقا على ان يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام.
خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة.
ولما تقابل حكي كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه.
في إحدى الأيام أحب جحا ان يختبر أصدقاءه ومدى حبهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، واندقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق .
اما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده ، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ .
فقال جحا: ولكن لديك صديق ..أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتعجب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندها تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لكن المال يضع.

مساحة للتلوين

