

ص 22

المدينة المستدامة في دبي تدعو
سكانها للمشاركة في رصد التنوع
البيولوجي وقياس أثره



ص 31

محمد نور:
السوق الغنائي يحتاج
للكثير من الأعمال



نصائح
مهمة
للتوصل
لجسم
مشدود



ص 23

دراسة: عقار

فيروس الإيدز غير
ناجح في علاج كورونا

ذكرت دراسة أن تركيبة من دوائين مضادين للفيروسات تستخدم لعلاج فيروس (إتش.أي. في) المسبب لمرض الإيدز أثبتت عدم جدواها في علاج المصابين بمرض كوفيد-19 الذين تم نقلهم إلى المستشفى، لتؤكد بذلك نتائج تجربة عشوائية واسعة النطاق أجريت على العقار. وقال علماء بريطانيون يشاركون في تجربة التقويم العشوائي لعلاج كوفيد-19 المعروفة باسم (ريكفري) بجامعة أوكسفورد في يونيو حزيران إن النتائج المؤقتة استبعدت بشكل قاطع أي فائدة ذات مغزى للدواء المكون من لوبينافير وريتونافير في خفض الوفيات بين المرضى الذين يتم نقلهم للمستشفى.

وقال العلماء في النتائج التي توصلوا إليها ونشرت في دورية لانت الطبية إن 23 بالمائة ممن تناولوا الأدوية توفوا خلال 28 يوماً من بدء العلاج، مقارنة بنسبة 22 بالمائة ممن تلقوا الرعاية المعتادة.

كما أن العلاج لم يخفف طول فترة إقامة المريض في المستشفى أو فرص وضعه على جهاز تنفس صناعي. وقال مارتن لاندرلي الأستاذ بقسم نافييلد لصحة السكان بجامعة أوكسفورد والذي شارك في قيادة تجربة ريكفري "توضيح نتائج هذه التجربة أنه علاج غير فعال للمرضى الذين يدخلون المستشفى مصابين بكوفيد-19".

وعقار كاليترا الذي تنتجه شركة أيني هو خليط من عقاري لوبينافير وريتونافير اللذين يستخدمان معاً لعلاج فيروس (إتش.أي. في). وكانت الشركة قد زادت من إنتاجها للعقار بينما كانت تحدد ما إذا كان مفيداً في علاج كوفيد-19. وأوقفت منظمة الصحة العالمية في يوليو تموز تجربتها على تركيبة لوبينافير وريتونافير بعدما فشلت في خفض الوفيات.



لاشك أن الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً، لكن خبراء الصحة يرون أن الإكثار من تناول الخضروات والفواكه يزيد فرص نجاحه. فيما يلي أطعمة تنظف النيكوتين من الجسم، عرضها موقع "غيزوندهايت هويت" و"غيزوند لين" الألمانيين.

أكدت الدراسة العلمية أن حمض الفوليك يحد من تأثير النيكوتين على البنكرياس وأن حمض الفوليك يقلل من مفعول النيكوتين الضار على الجسم. السبانخ

والقربنيط الأخضر (بروكولي) وغيرها من

الخضار التي تتميز

بلونها الأخضر

الداكن، مثل الملفوف

والكرنب، تحتوي على

كمية عالية من حمض

الفوليك، وهو ما يقسر

دورها الفعال في تنظيف

الجسم من النيكوتين.

هذه الأطعمة تساعد على تنظيف الجسم من النيكوتين

ويصبح جسمه نظيفاً تماماً؟ الأمر يحدث على مراحل تعرضها لكم في هذا التقرير. الملايين يموتون سنوياً حول العالم بسبب أضرار التدخين. وفي ألمانيا وحدها يموت حوالي 110 آلاف شخص سنوياً، بحسب وزارة الصحة الاتحادية. ولكن لحسن الحظ أن الجسم يستعيد كامل صحته بعد فترة من التوقف عن التدخين، حتى ولو كان قد استمر في التدخين لعقود قبلها.

والأمر يحدث بسرعة، فبعد 20 دقيقة فقط من تناول سيجارة يعود ضغط الدم لوضعه الطبيعي، وبعد ثمان ساعات يتراجع معدل أكسيد الكربون في الدم، وهو الذي ينتج عن تناول النيكوتين. أما بعد 24 ساعة فيتراجع خطر التعرض لسكتة قلبية.

وتخيل أنه بإمكانك أن تستمتع بحاستي الشم والتذوق بعد يومين فقط من آخر سيجارة تناولتها، وهكذا يصبح للأكل طعم رائع، وكذلك رائحة عبير الأزهار. وسبب ذلك أن النهايات العصبية ترتاح بعد التوقف عن تعاطي النيكوتين. وبعد أسبوعين من التوقف عن التدخين يستشقق المرء هواءً أكثر، كما تقول دراسة أجرتها الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان.

وبعد شهرين إلى ثلاثة أشهر تكون الرئة قد نظفت نفسها من آثار التدخين، كما يقول موقع "فتوبك" الطبي المتخصص. وعقب ثمانية أشهر يصبح نظام المناعة أقوى.

عند محاولة التخلص من النيكوتين، كما يقلل من السموم في الدم بسبب النيكوتين، وللحصول على مفعول التام للزنجبيل ينصح خبراء الصحة بتناوله ثلاث مرات في اليوم. من المعروف أن النيكوتين يسبب الجفاف في الجسم، ما يجعل من المهم تناول الماء بكثرة. وشرب الماء مع بعض السوائل الصحية هو أفضل طريقة لطرد النيكوتين وتطهير الجسم. وهنا ينصح خبراء الصحة بالإكثار من تناول الشاي الأخضر لأنه غني بمضادات الأكسدة. زهرة الياقوت الأزرق، وتعرف هذه العشبة بقدرتها على مساعدة أولئك الذين يرغبون بالإقلاع عن التدخين، إذ تحتوي على مادة البيلين ذات التأثير المماثل لتأثير النيكوتين على الجهاز العصبي ولكن دون أن تسبب الإدمان.

جدير بالذكر أن النيكوتين يبقى حوالي ثمانية أيام في الدم، ليتم طرده قسم كبير منه فيما بعد عبر البول. أما الكمية المتبقية من النيكوتين فتخضع لعملية استقلاب، وينتج عنها مادة تعرف بالكوتينين. ويمكن لهذه المادة أن تبقى في الجسم لمدة شهر كامل بعد تدخين آخر سيجارة.

متى يستعيد الجسم كامل صحته بعد ترك التدخين؟ الصور المخيفة على علب السجائر وضعت لتعبر عن الواقع بأن التدخين ضار للصحة. ولكن ماذا لو ترك المرء التدخين؟ متى يتخلص من الآثار الضارة على الصحة

يساعد فيتامين "C" على تنظيف الجسم من النيكوتين، فضلاً عن أن الكثير من الفحوصات المخبرية أظهرت تأثير هذا الفيتامين على تحييد الخواص السامة للنيكوتين. وعند الحديث عن فيتامين "C"، يعتقد البعض أن البرتقال هو المصدر الأغني بهذا الفيتامين، إلا أن كمية هذا الفيتامين بالذات في الفليفلة، وخاصة الصفراء، تفوق تلك الموجودة في البرتقال.

ربما يكون الليمون الهندي (غريب فروت) من الحمضيات التي لا تحظى بشعبية واسعة كباقي الحمضيات، لكن دراسة حديثة أظهرت أن شرب لتر واحد من عصيره، يزيد من سرعة التخلص من النيكوتين في الجسم بنسبة 88 في المائة. لكن حذار: شراب هذه الكمية الكبيرة من عصير الغريب فروت يجب أن يتم بعد استشارة الطبيب بالنسبة لمن يعانون من أمراض مزمنة ويتعاطون أدوية قد تؤدي إلى تأثير سلبي.

من بين العوامل التي تحدد سرعة استقلاب النيكوتين في الجسم نسبة حموضة البول. فارتفاع درجة الحموضة يزيد من سرعة التخلص من النيكوتين في الدم. تتراوح درجة حموضة عصير التوت البري بين 2.3 و2.5، وهي قيمة تفوق درجة حموضة عصير الغريب فروت، ما يجعله أكثر فعالية في تنظيف الجسم من النيكوتين.

يساعد الزنجبيل على التخلص من أعراض انسحاب النيكوتين المألوفة مثل الغثيان، فضلاً عن أن تناول الزنجبيل يخفف من حالات الجوع الشديدة والتي تظهر

نصائح للأباء في تجهيز أطفالهم للذهاب إلى المدرسة

دائماً ما يجلب كل صباح تقريباً عقبة غير متوقعة أثناء طقوس الاستعداد لليوم عندما يكون لديك أطفال سواء حدث ذلك بسبب سكب الحليب أو حقيبة ظهر مفقودة. والأمر الذي يثير الأعصاب هو الضغط الزمني الذي تشكله مثل تلك المفاجئة الحتمية، مما يؤدي إلى تعجل كبيرة لإخراج الأطفال من المنزل في الوقت المحدد. إنه أمر يسبب الشد العصبي، ولكن يجب ألا يكون كذلك. ولكن بدلا من ترك نفسك للإحباط من الجيد أخذ الوقت للتفكير في المشاكل التي يبدو أنها تظهر وبعض سبل توقعها، والحويلة دون حدوثها، بحسب أولريك ريتسر-زاكس الذي يعمل في المركز التعليمي الاتحادي بألمانيا لشؤون التربية. وعلى حسب نوعية المشاكل، يمكن أن يوفر إيقاظ الأطفال من خمس إلى عشر دقائق مبكراً عن المعتاد وقتاً إضافياً كافياً لتجنب التأخير. كما من المهم أيضاً تقييم من يمكنه تولي مهام معينة بنفسه. إذا كان الأطفال الأكبر سناً بمقدورهم ارتداء ملابسهم بمفردهم، فهذا يمنح الآباء مزيداً من الوقت للتعامل مع الأطفال الرضع، على سبيل المثال. وينصح خبير التربية بإعطاء منبه للأطفال ذي عقارب. ويقول: "هذا يجدي نفعاً حتماً بدءاً من عمر الخامسة". استحداث المنبه يعد فكرة جيدة خلال السنوات ما قبل المدرسة، حيث أنها سوف تصبح أمراً معتاداً مع تقدمهم في العمر. استيقاظ الطفل على رنين المنبه غالباً ما يجدي نفعاً للأطفال بدرجة أكثر من قيام الآباء بتلك المهمة.

الصحة العالمية تدعو إلى مكافحة الإرهاق المرتبط بكورونا

دعت منظمة الصحة العالمية في أوروبا الحكومات إلى مكافحة الإرهاق المتزايد لدى الناس من جراء فيروس كورونا المستجد وإجراءات التقيد بالفروضة، والذي بلغ 60% في بعض الأماكن. وذكر هانس كلوغه مدير المنظمة الإقليمية لأوروبا في بيان "بالاستناد إلى بيانات المسح التي تم تجميعها من بلدان المنطقة، يمكننا أن نلاحظ، كما كان متوقعا، أن الإرهاق لدى الذين استطلعت آرائهم أخذ في الازدياد، ومن المقدر أنه بلغ الآن أكثر من 60% في بعض الحالات". وأشار إلى أن السكان قدموا "تضحيات كبيرة" في الثمانية أشهر الماضية ومع ظهور أولى الإصابات بكوفيد-19.

وكتب "لقد كان الثمن غير عادي وقد أرفقنا جميعاً، أينما قمنا ومهما فعلنا. في ظل هذه الظروف، من السهل والطبيعي أن نشعر بالوهن والاحباط". لمواجهة هذا "الإرهاق"، يجب على السلطات الاستماع إلى الناس والعمل معهم لمكافحة فيروس كورونا المستجد الذي لا تزال معدلات انتشاره عالية في جميع أنحاء أوروبا. وأضاف كلوغه "علينا أن نلبي احتياجاتنا بطرق جديدة ومبتكرة. لكن مبدعين وجريئين لتحقيق ذلك". وأشار بشكل خاص إلى نموذج البلدية الدنماركية التي أشركت الطلاب في تنفيذ بروتوكول الاستقبال الجديد الذي يحترم المتطلبات الصحية في بداية العام الدراسي.

يرقات دودة في دماغها 7 سنوات

بعد معاناة من الصداع الشديد على مدى سبع سنوات، اكتشفت شابة أسترالية بأن سبب الصداع هو مجموعة من يرقات الدودة الشريطية التي تعيش في دماغها.

وكانت الشابة التي لم يذكر اسمها، تعاني في السابق من نوبات صداع شديدة لمرتين أو ثلاث مرات في الشهر، ولكن عندما استمر صداعها الأخير لأكثر من أسبوع، وعانت من أعراض أكثر حدة بما فيها ذلك عدم وضوح الرؤية، خضعت للتصوير بالرنين المغناطيسي، وتبين وجود كتلة غريبة في دماغها. وعندما أجرى الجراحون عملية جراحية لدماع الشابة، وأزالوا الكتلة الغريبة، تبين بأنها عبارة عن كيس مليء بيرقات الدودة الشريطية. وقال الجراحون، إن مثل هذه الحالات تحدث عادة للأشخاص المهاجرين أو المقيمين العائدين الذين سافروا إلى مناطق يتوطن فيها المرض مثل إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، إلا أن المرأة لم تسافر أبداً إلى الخارج، مما يجعلها أول حالة إصابة بالمرض في أستراليا. تُعرف حالة المرأة باسم داء الكيسيات المنذبة الحديثة ويمكن أن تسبب أعراضاً عصبية عندما تتطور كيسات اليرقات في الدماغ. ويقول الأطباء بأن المرأة قد تكون قد ابتلعت عن طريق الخطأ بيوض الدودة الشريطية.

المراكز الأميركية تؤكد: كوفيد-19

يمكن أن ينتقل عبر الهواء

أعلنت "المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها" رسمياً أن فيروس كورونا المستجد يمكن أن ينتقل عبر الهواء، في موقف يتسجم مع آراء علماء كثر يطالبون منذ أشهر بأخذ هذا الاحتمال بجدية أكبر.

وحدثت "المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها" توصياتها الصحية المنشورة على موقعها الإلكتروني على النحو التالي "بعض أنواع العدوى يمكن أن تنتقل في قطرات رذاذ صغيرة وجزيئات يمكن أن تطفو في الهواء لدقائق أو ساعات، هذه الفيروسات قد تكون قادرة على إصابة أشخاص يتواجدون على مسافة نحو مترين من الشخص المصاب، أو بعد مغادرته".

ومن الأمراض التي تنتقل عبر الهواء بالإضافة إلى كوفيد-19، الحصبة، والجدي، والسل. ويعتبر خبراء المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن الطريقة الرئيسية للانتقال العدوى تبقى قطرات الرذاذ التنفسية من مختلف الأحجام والتي ينثرها المصاب عند العطس والسعال والغناء والكلام والتنفس.

لكن التحديث الذي يأتي بعد عشرة أشهر من بداية الجائحة يركز صحة دراسات تظهر أن فيروس كورونا، وإن كان أقل عدوى من الحصبة، يمكن أن ينتقل أبعد من مترين، وهي فرضية كانت تستبعد المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها ومنظمة الصحة العالمية عند ظهور فيروس سارس-كوف-2.

ما أهمية الفلورايد

في معجون الأسنان؟

يساعد معجون الأسنان على التمتع بنفس منعش وأسنان ناعمة البياض، إلا أن أهم وظائف معجون الأسنان تتمثل في الحماية من التسوس. ويرجع الفضل في هذه الحماية إلى الفلورايد. غير أن المشكلة تكمن في أن بعض المعاجين لا تحتوي على هذا العنصر أو أنها لا تحتوي عليه بما يكفي. ويرى أطباء الأسنان بالإجماع أن الفلورايد هو العنصر الأساسي في معاجين الأسنان إذا كان الأمر يتعلق بالوقاية من التسوس. وأوضح البروفيسور ديتمار أوسترايش، نائب رئيس الجمعية الألمانية لطب الأسنان، أن بعض المنتجات تعتمد على زيت الهند أو المرية أو الشاي الأخضر للحماية ضد تسوس الأسنان، لكن هذا التأثير لم يتم إثباته علمياً بشكل كاف.

ومن جانبه أشار البروفيسور الألماني أولريش شيفنر إلى أن هناك نقص في "الدراسات الدقيقة" بشأن المواد، التي ثبت أنها تمنع تسوس الأسنان في تجويف الفم. وعن أهمية الفلورايد، أوضح أوسترايش أنه يحدث في الفم تفاعل مستمر للبكتيريا، التي تشكل الطبقات المترسبة على الأسنان وتنتج الأحماض، والتي بدورها تعمل على إذابة المعادن من مادة الأسنان الصلبة. ويمكن أن يكون تسوس الأسنان هو النتيجة لذلك على المدى الطويل.



الملايا تجتاح

مالي والنيجر

اجتاحت الملايا عموم الصحراء في أفريقيا، وبالتحديد في شمال النيجر وإقليم أزواد شمالي مالي، متنسبة في وفاة مئات الأشخاص، وخاصة الأطفال وكبار السن.

وقال الدكتور حسن آله في تسجيل حصلت عليه "سكاي نيوز عربية" إن عيادته اكتظت بمئات المرضى دون وصول أية مساعدات حتى اللحظة، والحال مشابه في عموم قرى إقليم أزواد ومناطق شمال النيجر.

وأضاف أن الناس يموتون يوميا بعيدا عن الأنظار بسبب موجة الملايا وانتقال العالم بوباء كورونا". وتستقبل العيادة يوميا نحو 150 مصابا بالملايا، علما أن هناك نقصا حادا في توفير الأدوية والمغذيات نتيجة عدد المرضى غير المتوقع.

ويقول متابعون إن هذه الحالة تتكرر سنويا في المناطق الصحراوية، مشيرين إلى أن الملايا يحصد الآلاف سنويا في مالي والنيجر ودول مجاورة أخرى.



كتاب حافلة الطاقة للكاتب جون جوردن في محاضرة بمجلس شما محمد للفكر

•• العين- الفجر

قدمت الشبحة د شما بنت محمد بن خالد آل نهيان محاضرة تفاعلية افتراضية ضمن مشط التدريب والتنمية بمجلس شما محمد للفكر وارتكزت المحاضرة على كتاب "حافلة الطاقة" للكاتب جون جوردن وقد بدأت قائلة إن حياتنا رحلة تمضيها ننقل من محطة إلى محطة حافظتنا قد تتوقف كثيرا أو قليلا أو تتعطل عند نقطة ما ولا نتقدم من جديد .. وحتى نعيد للرحلة مسارها لابد من إرادة القائد الذي يدير فدتها وأنت قائدة حافظتك بيديك تقرر إن تتوقف قليلا أو طويلا أو أن تستسلمي للعطل أو تصلحها سريعا وتعيدي الانطلاق .. عجلة القيادة بيديك!

ثم على مدار الرحلة استعرضت القواعد العشر التي وردت في الكتاب وإسقاطها على الحياة والتجارب الذاتية للحضور من خلال دعوتها للحضور باستعراض تجاربهم الشخصية التي ارتبطت بالمفاهيم التي وردت في القواعد العشر التي وضعها الكتاب للوصول إلى المحطة الأخيرة وهي أن تعيش الحياة بمتعة وفرح فكانت المحاضرة حيوية وتفاعلية أضافت للرحلة الخبرة الحياتية التي تعكس مدى نجاح الفكر المجرد من ملامسة حياة الإنسان والتعبير عن واقعه. كما طرحت قبل الانطلاق نحو المحطات أسئلة على الحضور كاشفة تضيء لهن الطريق على بعض الأفكار الذاتية التي تظل عالقة في المنطقة الفاصلة ما بين الوعي واللاوعي والتي تؤثر بصورة مباشرة على رؤية الإنسان للحياة ولذاته .



الزراعة والسلامة الغذائية تستقبل وفدا من دائرة شؤون بلديات الشارقة

•• أبوظبي - الفجر

استقبلت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في مقرها الرئيسي بإمارة أبوظبي وفداً من دائرة شؤون البلديات والزراعة والثروة الحيوانية في حكومة الشارقة بهدف تبادل الخبرات في مجالات الأمن الحيوي والاستدامة الزراعية وأفضل الممارسات الحكومية ذات الصلة، والاطلاع على تجربة الهيئة الرائدة في مجال التنمية الزراعية وإدارة الثروة الحيوانية في إمارة أبوظبي بحضور عدد من قيادات الجهتين.

ويحت الجائين خلال اللقاء فرص تعزيز التعاون بين الجانبين في عدد من المواضيع المشتركة وتعزيز الشراكات الاستراتيجية بينهما وتوحيد الجهود المشتركة بين الطرفين للمساهمة بشكل فعال في مجال التنمية المستدامة بما يتماشى مع سياسة واستراتيجية الطرفين، وتحقيق تطلعاتهما المستقبلية في مجالات الأمن الحيوي والاستدامة الزراعية والبحث والتعليم والتكنولوجيا الزراعية.

وقال سعادة سعيد البحري العامري مدير عام الهيئة، إن هذا اللقاء يأتي ضمن حرص الهيئة على تعزيز شراكتها مع كافة المؤسسات الحكومية ذات الصلة بمجالات عملها بهدف تحقيق رسالتها في تطوير قطاع زراعي وأمن غذائي مستدام من خلال توفير الغذاء الآمن للمجتمع وحماية صحة الحيوان والنبات بالإضافة إلى الترويج للممارسات الزراعية والغذائية السليمة عبر سياسات ومعايير جودة وأبحاث وبرامج توعوية فاعلة ومبتكرة. من جانبه، ضمن سعادة الدكتور المهندس خليفة مسبح الطنجي رئيس دائرة شؤون البلديات والزراعة والثروة الحيوانية "بالإضافة" بإمارة الشارقة هذا اللقاء مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية والذي يأتي ضمن حرص الدائرة على التواصل وفتح باب التعاون وتوسيع دائرة العلاقات المختلفة مع مختلف الهيئات والمؤسسات الحكومية ترجمة لرؤى وتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ومتابعة سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي.

كما أكد سعادته بأن هذا اللقاء جاء مثمرا لفتح آفاق التعاون مع الهيئة لدورها الكبير في مجال التنمية الزراعية والثروة الحيوانية حيث ترحب الدائرة بالمشاركة في مختلف المبادرات والأنشطة التي تقوم بها الهيئة، مؤكداً حرص الدائرة على توسيع العلاقة بمختلف الجوانب ذات الاهتمام المشترك بما يحقق مصلحة وأهداف الدائرة والهيئة معا.

وقدمت الهيئة خلال اللقاء عرضاً تعريفياً بأهم الخدمات المقدمة في الشؤون الزراعية والثروة الحيوانية للمزارعين ومرربي الثروة الحيوانية والسلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، وأبرز الإنجازات التي حققتها إمارة أبوظبي في مجال تنمية الثروة الحيوانية وتعزيز منظومة الأمن الحيوي، وتوظيف التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في تحقيق التنمية المستدامة للقطاع الزراعي بشقيه النباتي والحيواني، كما تم استعراض منظومة الخدمات الذكية التي تقدمها الهيئة لربي الثروة الحيوانية والمزارعين وألية العمل المتبعة بهذا الشأن. كما تم خلال الاجتماع تسليط الضوء على أبرز الأعمال في قطاع الثروة الحيوانية وتطوير استراتيجية الأمن الحيوي بالإضافة إلى تطوير خوارزمية ذكية تهدف إلى السيطرة واستئصال مرض "طاعون المجترات الصغيرة" من خلال التحصين ضد تعزيز مناعة فضلات الضأن والماعز، واطلاق حملة التحصين الثانية عشر ضد مرض الحمى القلاعية وطاعون المجترات الصغيرة والكفت.

جامعة الإمارات تعقد منتدى مستقبل الطفولة المبكرة

طرق فعالة ومستدامة لتنمية الطفولة المبكرة في دولة الإمارات والمملكة العربية السعودية



•• العين - الفجر

نظمت كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة أمس الثلاثاء المنتدى الافتراضي: مستقبل الطفولة المبكرة" برعاية وحضور معالي سعيد أحمد غباش - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، وسمو الأميرة الدكتورة الجوهرة بنت فهد بن خالد آل سعود، أستاذة الطفولة المبكرة ووكيل عمادة تطوير المهارات بجامعة الملك سعود، وسعادة الريم بنت عبدالله الفلاسي الأمين العام للمجلس الأعلى للأومومة والطفولة، وعدد من القيادات والأكاديميين والطلبة.

استعرض المشاركون في المنتدى عدداً من القضايا التي من شأنها المساهمة في إنشاء منظومة فعالة ومستدامة لتنمية الطفولة المبكرة في دولة الإمارات عن طريق إطلاع صانعي السياسات والمهنيين المتخصصين والجمهور على المفاهيم الأساسية والجوانب المعرفية وأفضل الممارسات التي تضمن تطور الطفل على الوجه الأمثل. أكد معالي سعيد أحمد غباش - الرئيس الأعلى للجامعة - خلال كلمته التي ألقاها على أهمية العمل يد بيد لتعزيز الجوانب الأكاديمية بين دول مجلس التعاون الخليجي لإيجاد حلول مبتكرة واستغلال الموارد الحالية لبناء منظومة تعليمية فعالة ومتكاملة، لإعداد أجيال ذات كفاءة عالية وقادرة على التعايش مع تغيرات العالم، حيث تولي دولة الإمارات أولوية قصوى للطفولة المبكرة، وتقوم حالياً بتطوير مبادرات نوعية للأطفال من قبل جهات محلية

متخصصة. ومن جهتها، أشرت الدكتورة الجوهرة بنت فهد آل سعود في كلمتها التي ألقاها بعنوان "جهود المملكة العربية السعودية في الطفولة المبكرة" إلى أهمية تبني استراتيجيات من شأنها تأمين بيئة داعمة وقيم راسخة تحفظ حقوق الطفل وتحقق كامل إمكاناتهم، كما واستعرضت خطة المملكة للطفولة المبكرة وكيفية تحقيقها من خلال بناء وتطوير مناهج بما يتواءم مع التطورات العالمية في كافة المجالات، بدورها استعرضت سعادة الريم الفلاسي ورقة

عمل حول الطفولة المبكرة في دولة الإمارات العربية المتحدة، جهود أم الإمارات ودورها في تشكيل مستقبل الطفولة في الإمارات، أكدت فيها على أن " جهود دولة الإمارات في مجال الاهتمام بالطفولة لم تقتصر على بناء المؤسسات بل كانت وظلت من الدول الرائدة التي عملت بجد في مجال حماية الطفولة عن طريق المنظومة التشريعية والقانونية والتي توجت بصدر قانون حماية الطفل (قانون وديمة) كما عملت بجد في مجال تمكين الطفل وتنمية قدراته ومداركه ومهاراته

واستيعابه للتطورات التكنولوجية السريعة والتعامل معها بإيجابية. كما وقالت الدكتورة نجوى الحوسني - عميد كلية التربية بالإمارة - : إن كلية التربية تسعى دائماً لتحقيق أهدافها الاستراتيجية المتمثلة في بناء شراكات أكاديمية مع الكليات التربوية إقليمياً وعالمياً في مجال البحث العلمي وتبادل الخبرات المعرفية، وجاءت فكرة هذا المنتدى ترجمة لتحقيق هذا الهدف وتوثيق العلاقة بين كلية التربية بجامعة الإمارات وكلية التربية بجامعة الملك سعود.



البرنامج يسلط الضوء على الانتخابات الرئاسية الأمريكية

معهد جامعة نيويورك أبوظبي يواصل سلسلة محادثاته الافتراضية لموسم الخريف خلال شهر أكتوبر الجاري

•• أبوظبي - الفجر

أكتوبر الجاري مجموعة متنوعة من الموضوعات والمحادثات بداية من السياسة والطعام إلى الاستدامة والفنون، حيث ستطرق لموضوع الانتخابات الرئاسية الأمريكية، وكيف تصور الفئات مستقبل فن الشرق الأوسط، والتحديات والفرص المتعلقة بموارد المياه العذبة، والغذاء والأمن الغذائي في زمن فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19). وتضمن قائمة المشاركين في الندوات الحوارية عدداً من المتحدثين البارزين، من بينهم الأستاذ تشارلز

سيرت، أستاذ ممارسة الأدب والكتابة الإبداعية في جامعة نيويورك أبوظبي، وبيتر إتش جليك الرئيس الفخري والمؤسس المشارك في معهد المحيط الهادئ، وفرانسيس فوكوياما زميل أول أوليفيه نوميبي في معهد "فريمان سوجلي" للدراسات الدولية ومدير ماجستير "فورد دورسي" في السياسة الدولية، إلى جانب الأستاذة نجاة الرحمن، أستاذة الأدب المقارن في جامعة مونتريال، والأستاذ رامي زريق، أستاذ قسم تصميم المناظر الطبيعية وإدارة النظم البيئية في كلية

العلوم الزراعية والغذاء في الجامعة الأمريكية في بيروت، وعدد من المتحدثين الآخرين. ويذكر أن معهد جامعة نيويورك أبوظبي كان قد تأسس عام 2008، كمرکز للبحوث المتقدمة والنشاط العلمي والإبداعي في العاصمة أبوظبي، حيث يجمع الأكاديميين والمهنيين والقادة من جميع أنحاء العالم في مؤتمراته الأكاديمية وبرامجه العامة، التي تتناول مجالات البحث والمواضيع ذات الأهمية المحلية منها والعالمية.

أول مجتمع يرصد التنوع البيولوجي

المدينة المستدامة في دبي تدعو سكانها للمشاركة في رصد التنوع البيولوجي وقياس أثره

•• دبي - الفجر

كشف مشروع المدينة المستدامة في دبي، أول مجتمع متكامل وصديق للبيئة في الشرق الأوسط من تطوير شركة دايونود ديفلوبرز، عن إطلاق برنامج تقييم التنوع البيولوجي على نطاق الجَمْع السكاني، بهدف تعزيز مفاهيم الحياة المستدامة. كما نشر مُعدّات رصد مخصصة لقياس أثر البيئة الحضرية على التنوع البيولوجي وصحة المنظومة البيئية.

وأصبحت المدينة المُستدامة أول مَجْمَع سكاني في المنطقة يقوم بمراقبة وقياس صحة منظومته البيئية، عبر استخدام معدات رصد متطورة تشمل مسجلات الموجات فوق الصوتية للحفائيش ومسجلات الصوت المخصصة للطيور. وتأتي هذه المبادرة ضمن إطار شراكة استراتيجية بين المدينة المستدامة وجمعية الإمارات للطبيعة بالتعاون مع الصندوق العالمي للطبيعة. تليقاً على هذه الخطوة، قال المهندس فارس سعيد، الرئيس التنفيذي لشركة دايونود ديفلوبرز الرائدة في مجال تطوير المجمعات المستدامة في الإمارات: "نسعى إلى توفير مساحات فريدة تضمن للجميع التعايش بشكل متنغم مع وسطهم الطبيعي، واختيار طرق جديدة تعزز ازدهار واستدامة الطبيعة مستقبلاً، ولطالما ركزت جهودنا على الحد من



انبعاثات الكربون في والحفاظ على الموارد الطبيعية، بالإضافة إلى جمع البيانات ودعم الأبحاث واختبار التقنيات الجديدة من خلال ذراع الأبحاث والتطوير في الشركة "معهد SEE". ونطمح من خلال هذه المبادرة إلى تعميق فهمنا لسكوكيات الأنواع الأحيائية

مثل الطيور والنباتات التي يتم مشاهدتها في الأحياء والمساحات الخضراء الأخرى ضمن المجتمع. كما تُساعد المنصّات السكان على تسجيل وتصنيف وتحديد مشاهدات الطيور والنباتات التي يقومون بتحميلها، من قبل فريق عمل جمعية الإمارات للطبيعة بالتعاون مع الصندوق العالمي للطبيعة، والمجتمع العالمي للعلماء وخبراء الطبيعة الذين يقومون بتدقيق الملاحظات التي يضيفها عشاق العلوم من السكان.

وسيسهم ذلك في تشجيع سكان المدينة المُستدامة على اكتشاف التنوع البيولوجي وتوثيقه ضمن أماكن معيشتهم، ومساعدة شركات التطوير العقاري على فهم تأثير المجمعات على البيئة الطبيعية، والاجراءات التي يمكن القيام بها لتعزيز التنوع البيولوجي ودعم صحة المنظومة البيئية. وسيقوم معهد SEE، ذراع التطوير والأبحاث التابع لشركة دايونود ديفلوبرز، بنشر نتائج التنوع البيولوجي وتطوير إرشادات خاصة لدعم إمكانية تحقيق أهداف الشركة وتصميم المدن والتجمعات السكنية في المنطقة مستقبلاً. وستقدّم هذه المعلومات قائمةً بالأنواع الموجودة في المدينة المستدامة، بالإضافة إلى مؤشرات حيوية يمكن رصدها على المدى الطويل لتأسيس قاعدة صحية تكون أساساً لمبادرات مماثلة في البيئة الحضرية.



منوعات العلاج

23

يتم الحصول على خل التفاح عن طريقة تخمير عصير التفاح، ويحتوي على نسبة عالية من حمض الخليك، وكميات قليلة من المعادن مثل الفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، كما يحتوي على حمض البانتوثنيك، وحمض الفوليك، والبيوتين، وفيتامين C، وفيتامين B₆، وفيتامين B₂، وفيتامين B₁، ويستخدم الخل في علاج الأمراض، وستعرف في هذا المقال على فوائد شرب خل التفاح قبل النوم.



يحتوي على نسبة عالية من حمض الخليك

فوائد شرب خل التفاح قبل النوم



الأمير يشكّل خطراً على الصحة، كما يجب على الشخص عدم الاستلقاء بعد تناوله للخل مباشرة ويُنصح بأن ينتظر مدة ثلاثين دقيقة، أي يجب أن يتناوله قبل النوم بنصف ساعة، وللتقليل من آثار خل التفاح الجانبية يجب اتباع النصائح التالية:

- يُنصح بمرح 15 مل إلى 30 مل من خل التفاح مع كوب ماء قبل تناوله.
- يُنصح بإضافته إلى اللحوم عند الطبخ وعلى طبق السلطة.
- تجنب الاستلقاء بعد شرب الخل مباشرة. قد منّا فوائد شرب خل التفاح قبل النوم، وذكرنا فوائده العامة للجسم، لكن يجب عدم الإفراط في تناول خل التفاح خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية المعدة أو الالتهاب أو قرحة المعدة.

يعالج أعراض الذبحة الصدرية.
يمنع حدوث التقيؤ.
يخفف من آلام الشقيقة.
يقضي على الجراثيم في الجسم.
يساهم في علاج التهاب الحلق.
يعالج اللثة من الأمراض التي قد تصاب بها.
يساعد على تحسين عملية الهضم.
يساعد في علاج مرض القوباء.
يمنع من التعرق الزائد وقت الليل.
ينقي الكلى، ويساعد في علاج التهابات البول.
يمنع من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.
يخفف من السعال.
يساعد على تنظيف القولون.
يحفز على التعافى ويحارب الأرق.

هل يجب شرب خل التفاح قبل النوم؟
هناك العديد من الفوائد التي يقدمها شرب خل التفاح قبل النوم، وبالرغم من ذلك يجب تجنب شربه قبل النوم مباشرة لأن هناك احتمالية لحدوث ارتجاعه إلى المريء، وهذا

أطول.
يقلل من الرغبة الملحة في تناول الحلويات أو السكريات.
يعزز صحة القلب ويخفض من خطر الإصابة بالنبوآت القلبية.
يعالج الإمساك.
يساعد على امتصاص العناصر الغذائية والمفيدة من الأطعمة بشكل أفضل مثل الحديد والكالسيوم مما يحسن أداء الجسم ويمنحه الطاقة، ويقوي جهاز المناعة ويجعله أكثر مقاومة للأمراض.

فوائد شرب خل التفاح قبل النوم

- تناول خل التفاح قبل النوم يساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة لاحتوائه على مضادات للبكتيريا التي تقتل البكتيريا المسببة لهذه الرائحة المزعجة، وذلك بتناول ملعقة منه قبل الذهاب إلى النوم.
- يحتوي خل التفاح على حمض الأسيتيك مما ينظم معدل السكر في الدم وذلك بتناول ملعقة منه قبل النوم.
- يوازن درجة الحموضة في الجسم، إذ يساهم في تنظيف الكبد من المواد الضارة والسموم.

فوائد خل التفاح للجسم
يوجد عدة فوائد يمنحها خل التفاح للجسم نذكر منها ما يأتي:

- يساعد على إنقاص الوزن، لذا يجب إدخاله باعتدال في النظام الغذائي، إذ لا يحتوي على الألياف، أو البروتينات، أو الدهون، أو الكربوهيدرات، كما يحتوي على نسبة منخفضة من السرعات الحرارية.
- يعالج النوع الثاني من مرض السكري.
- يخفض من معدل الكوليسترول الضار في الجسم ويقلل من نسبة الدهون الثلاثية لخصائصه المضادة للاكسدة.
- يقلل من الالتهابات التي يصاب بها الجسم مثل التهاب الفشار اللصاق، والتصلب المتعدد، والتهاب المفاصل الروماتويدي.
- يقضي على البكتيريا الضارة إذ يثبط من نمو بكتيريا الإشريكية القولونية التي تسبب بإفساد الطعام، كما يستخدم في تنظيف الجروح وتطهيرها ويعالج التآليل والتهابات الأذن وفطريات الأظافر.
- يكبح الشهية ويقلل من الشعور بالجوع، وذلك لأن الخل يحفز عملية الأيض ويحافظ على الشعور بالامتلاء مدة

نصائح مهمة للوصول لجسم مشدود

الحصول على جسم وبطن مشدودين حلم كل امرأة، وفي سبيل ذلك تنفق الكثير من الأموال، وتتبع العديد من أنظمة الرجيم ولكن بلا فائدة. وحتى تحققي هذه النتيجة بسهولة نقدم مجموعة من النصائح لكل امرأة للوصول لجسم مشدود وذلك في ما يلي:

- تناول قطعة شوكولاتة داكنة كل يوم.
- يجب أن تكون وجبة العشاء عبارة عن زبادي خالي الدسم عليه نصف ليمونة وقرفة أو زنجبيل.
- وإذا كنت لا تحبين الزبادي اجعلي العشاء خضراوات طازجة.
- دائما احذري من أن تجوعي أو تأكلي حتى تقفل بطنك، وقسمي وجباتك واشربي ماء قبل الأكل.
- تناولي الفاكهة دائما قبل الأكل وليس بعده لأن الجسم يمتصها أسرع وحتى تستفيدي منها.
- قللي الملح قدر المستطاع حتى لا يحبس الماء بجسمك واستخدمي ملح البود أفضل.
- تمارين جري في المكان مدة 30 ثانية.
- قللي نسبة المشويات بعد الساعة السادسة مساء، وكذلك الكربوهيدرات التي توجد في الفاكهة أو البروتين.
- تناولي دهونا صحية كالمكسرات وزبدة الفول السوداني والأفوكادو.
- لا تتأخري في النوم عن الساعة 11 أو 12 حتى لا يحدث خلل في هرمونات جسمك.
- تناولي رشفات ماء في وسط الأكل أو بعده مباشرة، لكن لا تملأي بطنك.
- ابتعدي عن تناول البيبسي أو أي أكل سريع أو مقلي به زيوت.
- عند تناول وجبة الغداء ابديتي بتناول البروتين والسلطة بعدها الأرز أو الخبز أو النشويات.
- تناولي العصائر الطازجة دائما ويفضل أن تحتوي على سكر وذلك بعد ممارستك الرياضة، أما قبل التمرين فيدون سكر.
- استخدمي سكرًا دايت أو فاكهة وابتعدي عن السكر الأبيض أو البني.
- تعودتي عندما تستيقظين من النوم مباشرة أن تشربي كوب ماء.
- تناولي وجبة الإفطار قبل العاشرة صباحاً، على أن يكون بهدوء دون تسرع.
- ابتعدي نهائياً عن البقوليات، وأي سيدة يسبب لها الحليب تعباً وانتفاخاً تتجنبيه، ومن تعاني القولون تنظم أكلها ونفسيتها.
- تناولي الطعام في حدود السرعات الحرارية المناسبة لك وابتعدي عن ملة بطنك، وتناولي 5 وجبات في اليوم على أن تكون وجبات صغيرة.
- تناولي وجبة صغيرة كل 3 ساعات.
- شرب كميات كثيرة من الماء.
- مارسي تمارين شد البطن يوميا أو 5 أيام في الأسبوع والعمي بين كل مجموعة





للاستفادة إلى حد كبير من دبي الجنوب التي تمثل مدينة متكاملة تمتد على مساحة 145 كيلومترا مربعا تضم موقع اكسبو 2020 فضلا عن اتصالها المباشر بمطار آل مكتوم الدولي وميناء جبل علي. وبما أنها تمثل جزءاً من المنطقة اللوجستية شستيد "إي. زي. دبي" من الميزة التنافسية التي تتمتع بها المنطقة مع إمكانية الوصول إلى شبكات التوزيع عبر وسائل عديدة بالإضافة إلى سهولة الوصول إلى أسواق منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا بدعم من كبار مزودي سلاسل التوريد الدولية.

بموقع يؤهلها لتقديم الدعم اللازم والمساعدة على ازدهار قطاع الخدمات اللوجستية والتجارة الإلكترونية في الإمارة وذلك من خلال قدرتها على استقبال الشركات مثل "نون" التي أظهرت تفوقاً هائلاً على مستوى السوق الإقليمي، مع مساعيها الدؤوبة للتوسع والانتشار على نطاق عالمي ومن شأن الجهود المبذولة من جانب الحكومة لاستقطاب المستثمرين الأجانب إلى دبي أن يؤدي حتماً إلى إبراز مكانتها الرائدة في الوقت الذي توفر فيه أيضاً قدراتها المرموقة للمستثمرين المحليين بمعايير عالمية متميزة. وصممت منطقة "إي. زي. دبي"

لها في دبي. ومن جانبه قال محمد العبران "نون" تأسست لتقديم تجربة عملاء عالمية المستوى، ونحن ملتزمون بلعب دور فعال في التجارة الإلكترونية بالمنطقة من خلال بناء منصة رائدة في السوق تخدم عملائها وتساعد أيضاً الشركات المحلية على المنافسة بشكل أفضل ويسعدنا أن نكون العلامة التجارية الرائدة في مجال التجارة الإلكترونية في "إي. زي. دبي" بعد أن قدمت لنا فرصة مثالية لترجمة رؤيتنا مستقبل التجارة الإلكترونية وتطلع إلى العمل مع الشركة لتنمية التجارة الإلكترونية في الإمارات. ووبوره ذكر خليفة الزفين أن "إي. زي. دبي" تتمتع

إي. زي. دبي و نون توقعان اتفاقية شراكة استراتيجية

توفرها هذه المنطقة لتواصل توسعة عملياتها ونموها ولدعم نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة ورجال الأعمال الذين يعتمدون على نون كمنصة رقمية متقدمة.

وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم: تهدف "إي. زي. دبي" إلى جذب التجارة الإلكترونية والخدمات اللوجستية وغيرها من الصناعات المتصلة بها تماشياً مع استراتيجية المنطقة. كما شهد حفل التوقيع محمد العبار مؤسس "نون" وسعادة خليفة الزفين الرئيس التنفيذي مؤسسة مدينة دبي للطيران ودبي الجنوب ومحسن أحمد المدير التنفيذي للمنطقة اللوجستية في دبي الجنوب وفراز خالد الرئيس التنفيذي لشركة "نون" وعدد من كبار المسؤولين التنفيذيين. وبذلك تصبح "نون" من أول شركات التجارة الإلكترونية التي يتم تأسيسها في منطقة التجارة الإلكترونية "إي. زي. دبي" حيث ستعزز الشراكة التزام "نون" بموقعها كشركة رائدة في التجارة الإلكترونية في الشرق الأوسط مما يساعد على دفع عجلة النمو والابتكار في المنطقة وستستفيد نون من المرافق اللوجستية وحلول الأعمال التي

•• دبي-وام:

كشفت شركة "أراد" التطور العقاري عن آخر مستجداتها ضمن سلسلة من العقود الإنشائية المتتالية في مشروع "الجداء" المعلق متعدد الاستعمالات في قلب الشارقة الجديدة والذي تبلغ قيمة مبيعاته الإجمالية 24 مليار درهم حيث أُرست مؤخراً عقدا بقيمة 102 مليون درهم لتشييد المرحلة الثانية من أعمال البنية التحتية لثبت الحياة في عدد من المواقع في الجداء.



26



أراد، ترسي عقدا بقيمة 102 مليون درهم لتنفيذ المرحلة الثانية من أعمال البنية التحتية في مشروع الجداء

•• الشارقة-وام:

ويغطي نطاق العمل ضمن العقد الجديد جميع أعمال البنية التحتية بما في ذلك تشييد مرافق الطاقة الكهربائية والمياه وشبكات الاتصالات وأعمال الطرق وتنسيق المواقع لجمع إيست فيليدج ومجمع نست للسكن الطلابي ومدرسة سابيس الدولية - الجداء والمرحلة الرابعة من الجداء والتي سيتم إطلاقها للبيع قريبا هذا العام وستبدأ أعمال إنشاء البنية التحتية فوراً ومن المتوقع أن تنتهي في سبتمبر 2021.

وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس إدارة أراد: "سنواصل تركيز جهودنا على الأعمال الإنشائية خلال الفترة المتبقية من هذا العام ونتوقع ترسية المزيد من العقود بقيمة إجمالية تفوق المليار درهم خلال العام الجاري". وأضاف رئيس مجلس إدارة أراد: "يشكل عقد البنية التحتية الذي تمت ترسيته مؤخراً عنصراً رئيساً من مخططنا لثبت الحياة في العديد من أجزاء الجداء وتتطلع نحو توثيق تعاوننا مع الشركة التي تم إرساء العقد عليها كما نتوقع الحصول على نتائج استثنائية يلمسها السكان والزوار على أرض الواقع خلال وقت قريب".

يشار إلى أن "أراد" أُرست خلال الأسابيع القليلة الماضية عقدا بقيمة 423 مليون درهم لتشييد إيست فيليدج والتي تشكل المرحلة السكنية الثانية من مشروع الجداء، كما وقع التطور العقاري عقدا منفصلا لبناء مدرسة سابيس الدولية - الجداء، كما تخطط أراد لترسية عقد آخر لبناء مجمع نست للسكن الطلابي والذي يشكل المرحلة الثالثة في الجداء وذلك قبل نهاية عام 2020.

وتتعد الجداء على مساحة 24 مليون قدم مربع في منطقة مويج المتنامية في قلب الشارقة الجديدة، ومن المتوقع أن يغير هذا المشروع المعلق المشهد الحضري في الإمارة ويساهم في رسم مستقبل أكثر إشراقاً لأجيالها القادمة، ويضم المشروع بين جنباته أحياء سكنية كبرى ومجمعا متطورا للشركات والأعمال وأربعة فنادق وثلاث مدارس متكاملة ومستشفى وياقة واسعة من المحال التجارية والمقاهي والطعام الراقية وقد تم حتى اليوم بيع قرابة 5.800 وحدة في الجداء تم بيع 1.600 وحدة منها في عام 2020م فقط وسيضم المشروع عند اكتماله 20.000 وحدة تم بيع قرابة 30 في المائة منها حتى الآن.

الاتحاد للطيران تطلق برنامج رخصة التدريب متعدد الطواقم على طائرة بوينغ 787 دريملاينر

•• أبوظبي-وام:

أطلقت أكاديمية الاتحاد لتدريب الطيارين، التابعة لمجموعة الاتحاد للطيران، برنامج تدريب جديدة للطيارين في مرافق التدريب عالية المستوى التابعة لها، وللمرة الأولى سيتمكن العملاء من اكتساب أميال ضيف الاتحاد عند الاستفادة من خدمات ومنتجات الأكاديمية.

ويصنفها المؤسسة الأولى للتدريب على الطيارين في العالم التي تحصل على الموافقة التنظيمية يمكن للطيارين المتدربين - بعد إكمالهم تدريب MPL على طائرة من طراز فينوم 100 - الانتقال بصورة مباشرة إلى طائرة بوينغ 787 دريملاينر، التي تعتبر الطائرة الأكثر كفاءة وترشيحاً في السوق. ولتحقيق أعلى معايير الكفاءة، يتيح البرنامج للمتدربين في الأكاديمية أن يصبحوا طيارين مؤهلين بالكامل على طائرة بوينغ 787 دريملاينر خلال 18 شهراً وذلك عبر دراسة منهج مكثف ومتقدم للغاية يستفيد من تقنيات التعلم الرائدة في قطاع الطيران وقال باولو لا كافا، نائب الرئيس لأكاديمية الاتحاد لتدريب الطيارين أنه نتيجة متطلبات السوق المرتفعة ستدرب الأكاديمية بعض الطيارين المبتدئين على طراز بوينغ 787 دريملاينر ومع هذه الموافقة الجديدة نستطيع تلبية هذا الطلب ومنح الطيار الفرصة للطيران إلى وجهات لا تخدمها الطائرات ضيقة البدن.

وأضاف باولو أن الأكاديمية نجحت في تدريب أكثر من 18 ألف طالب خلال العام الماضي في الوقت الذي قامت فيه معظم مؤسسات التدريب بوقف عملياتهم نتيجة الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم واليوم أصبح لدينا القدرة على توفير التدريب على طرازات متنوعة ليس فقط للطيارين الذين يعملون في شركات طيران، بل أيضاً بالنسبة للطيارين المستقلين الذين لا يعملون حالياً لدى أي مشغل جوي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك على غرار عمليات التدريب في أوروبا.



نظمتها الجمعية الدولية للمعارض والفعاليات ومنظمة السياحة العالمية

اكسبو الشارقة يشارك في الاجتماع الدولي للتأكيد على دور المعارض في إعادة الانتعاش السياحي

•• الشارقة-الفسج:

شارك مركز اكسبو الشارقة في الاجتماع الدولي الذي نظمته الجمعية الدولية للمعارض والفعاليات فرع الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ومنظمة السياحة العالمية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة، الذي انعقد مؤخراً عبر الاتصال المرئي، بهدف تعزيز التعاون الدولي في المجال السياحي والتنسيق الدائم والمستمر مع الجهات المتخصصة في تنظيم وإقامة الفعاليات والمعارض والمؤتمرات للتأكيد على دورها في إعادة الانتعاش السياحي وتوفير حافز للنمو الاقتصادي العالمي بعد تأثره بتداعيات جائحة كوفيد 19.

ومثل المركز سعادة سيف محمد المدفع الرئيس التنفيذي لمركز اكسبو الشارقة، كما حضر الاجتماع كل من سعادة بسمة الميمان المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط لمنظمة السياحة العالمية، وسعادة خالد بن الوليد الزدجالي الرئيس الإقليمي للجمعية الدولية للمعارض والمؤتمرات فرع الشرق الأوسط مدير مكتب عُمان للمؤتمرات، وراكي فيليبس الرئيس التنفيذي لهيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، وتيسير الملاح المدير التنفيذي للإمارة في المملكة الوطنية للمعارض والمؤتمرات في المملكة العربية السعودية، وأنجو جوميز مدير فرع الشرق الأوسط للجمعية الدولية للمعارض والمؤتمرات.

والنشاط السياحي في الدولة، لاسيما أنها أظهرت كفاءة وقدرات عالية في تعاملها مع جائحة "كوفيد-19"، مشيراً إلى أن مركز اكسبو الشارقة قد بدأ بتنظيم واستضافة عدد من المعارض التجارية والتي شهدت إقبالاً كبيراً من الزوار والمشاركة وذلك نتيجة لاتباع المركز أقصى التدابير الاحترازية للحفاظ على صحة العارضين والزوار. وشدد المدفع على الدور المهم والمؤثر لقطاع المعارض والمؤتمرات في الحياة الاقتصادية للدول، وفي زيادة الدخل الوطني والمساهمة في تحقيق التنمية الاقتصادية المستدامة، مشدداً على ضرورة اتخاذ خطوات جديّة من قبل كافة دول العالم للخروج بمبادرات نوعية تعيد لصناعة المعارض ألقها ودورها في تعزيز مختلف القطاعات الاقتصادية.

ورفع المجتمعون جملة من التوصيات تركزت على ضرورة الاهتمام والتواصل الدائم مع العملاء ومساعدتهم عبر تقديم أفكار تحفزهم على المشاركة في المعارض المحلية للترويج لأعمالهم، كما دعوا إلى إعادة تعريف طريقة إقامة المعارض من خلال الاستثمار في التقنيات الحديثة، وتطوير مفاهيم جديد لقطاع المؤتمرات والمعارض والفعاليات الهيئية، وضرورة ربط خطط التعال في الاقتصاد بقطاع، واعتباره جزءاً أساسياً من تلك الخطط.



المنافسية العالمية، بحسب تقرير صادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي لعام 2019، وتبلغ حصة القطاع السياحي 11.9% من الناتج المحلي الإجمالي للدولة.

قرارات هامة

ولفت المدفع إلى أن دولة الإمارات اتخذت مؤخراً العديد من القرارات الهامة لاستئناف فعاليات الأعمال والمعارض نظراً لإيمانها بأهمية قطاع المعارض والمؤتمرات مما يساهم بشكل كبير في إعادة التدفق الاقتصادي

وناقش الاجتماع عدد من المقترحات والحلول التي تركزت على أهمية ربط القطاع السياحي بعودة المعارض والمؤتمرات إلى زخمها كونه منصة مفتوحة للتعريف بالأماكن السياحية والترفيهية وتمثل حلقة وصل تجمع العديد من ممثلي الشركات ورجال الأعمال ويعني تفعيل قطاع المعارض تفعيل العديد من القطاعات الاقتصادية الأخرى، والمساهمة في انتعاش قطاع الطيران وتعزيز عملية تشغيل النشاط الفندقية وقطاع الضيافة.

وأكد سعادة سيف محمد المدفع، أن القطاع السياحي في دولة الإمارات، العربية المتحدة يحظى بأهمية قصوى، باعتباره محورا أساسيا لدعم عملية التنمية الشاملة ضمن رؤى وخطط وطنية طويلة المدى تبنتها الدولة لتحقيق نهضة اقتصادية مستدامة واقتصاد دولي تنافسي متنوع، مشيراً إلى أن الإمارات تعد وجهة سياحية رائدة في منطقة الشرق الأوسط، وقد حلت في المرتبة الأولى على مستوى المنطقة وفي المرتبة الـ 33 عالمياً في مجال السياحة

شمل المسح أكثر من 20 ألف أسرة في أضخم مشروع إحصائي اجتماعي واقتصادي

الاتحادية للتنافسية تعلن انتهاء مسح دخل وإنفاق الأسرة 2019-2020

نُفذ المسح 350 باحثاً ميدانياً مدعّمين بأحدث التقنيات الإحصائية المتقدمة

•• دبي-وام:

أعلنت الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء عن الانتهاء الرسمي من مشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة 2019-2020، وذلك خلال اجتماع ترأسته معالي حصة بنت عيسى بوحميد وزيرة تنمية المجتمع. حضر الاجتماع سعادة عبدالله ناصر لوتاه، المدير العام لهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء، وضمّ كبار المسؤولين من مراكز الإحصاء الوطنية كل من سعادة حميد راشد الشامسي أمين عام المجلس التنفيذي لإمارة أم القيوين وسعادة الشيخ محمد بن حميد القاسمي، مدير دائرة الإحصاء التنموية المجتمعية بالشارقة، وسعادة أحمد عبدالله السويدي، المدير العام بالإمارة لمركز الإحصاء - أبوظبي، وسعادة طارق الجناحي، نائب المدير التنفيذي لمركز التنفيذي لمركز عجمان للإحصاء والتنافسية، وسعادة الدكتور إبراهيم سعد محمد، مدير مركز الفجيرة للإحصاء، وفاطمة الطنججي، مدير قسم إيطار المنشآت وإحصاءات القطاعات الاقتصادية في مركز رأس الخيمة للإحصاء والدراسات. وأعلنت معالي حصة بنت عيسى بوحميد خلال الاجتماع عن انتهاء العمل بالمسح الذي استهدف أكثر من 20 ألف من الأسر الإماراتية وغير الإماراتية موزعة على إمارات الدولة السبع.

الأسرة الذي عملنا على إنجازه بأدق التفاصيل مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء وكافة المراكز الإحصائية الوطنية. ووضحت معالمها أن هذا المسح يدعم التوجهات الحكومية للعمل على ضمان العيش الكريم، وجودة الحياة للمواطن والمقيم، ويأتي استكمالاً لمشروع أخرى هامة قامت بها الجهات الحكومية المختلفة والمتعلقة بجودة الحياة والرفاهية، وتنمية المجتمع والتلاحم الأسري، مثل تقرير حالة جودة الحياة في دولة الإمارات "2020" الذي صدر خلال الشهر الماضي.

وأضافت معاليها: لقد أدرنا منذ البداية أهمية هذا المسح، فهو يوفر بيانات وأرقاماً تشكل انعكاساً حقيقياً لمستويات الدخل والإنفاق على مستوى الأسر في الدولة، وعليه سيتمكن صناع القرار ومن خلال البيانات التي أنتجها المسح، من تصميم وإطلاق وتنفيذ العديد من المبادرات الاجتماعية والاقتصادية، الهادفة لارتفاع كافة الجوانب الحياتية للأفراد والأسر كالمسكن والتعليم والصحة، وترسيخ مكانة الدولة كموطن للسعادة. وأثبتت معاليها على تجاوب وتعاون الأسر التي شملها المسح وقالت: إن فرق العمل قوبلت بتعاون الأسر مع الباحثين الميدانيين، مما أدى إلى إنجاح هذا المشروع الوطني الهام. .. وعملنا سوياً يبدأ ببناء أسر قوية متماسكة مسؤولة عن بناء حاضر ومستقبل وطننا الغالي، ولتشديد معاً أركان مجتمعنا المحافظ على قيمه والمعتز بتقاليدنا الأصيلة، والذي يضرب أفضل مثال في التسامح والتعايش والاحترام المتبادل والعطاء والبناء، بما يرتقي بولنتنا لأن تصبح أفضل دولة في العالم بحلول مئوية الإمارات في العام 2071.

ومن جانبه قال سعادة عبد الله ناصر لوتاه: نحن فخورون باكتمال أعمال مسح دخل وإنفاق الأسرة الإحصائية الوطنية. وأضاف أن هذا المسح يعكس نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة ورجال الأعمال الذين يعتمدون على نون كمنصة رقمية متقدمة. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم: تهدف "إي. زي. دبي" إلى جذب التجارة الإلكترونية والخدمات اللوجستية وغيرها من الصناعات المتصلة بها تماشياً مع استراتيجية المنطقة. كما شهد حفل التوقيع محمد العبار مؤسس "نون" وسعادة خليفة الزفين الرئيس التنفيذي مؤسسة مدينة دبي للطيران ودبي الجنوب ومحسن أحمد المدير التنفيذي للمنطقة اللوجستية في دبي الجنوب وفراز خالد الرئيس التنفيذي لشركة "نون" وعدد من كبار المسؤولين التنفيذيين. وبذلك تصبح "نون" من أول شركات التجارة الإلكترونية التي يتم تأسيسها في منطقة التجارة الإلكترونية في الشرق الأوسط مما يساعد على دفع عجلة النمو والابتكار في المنطقة وستستفيد نون من المرافق اللوجستية وحلول الأعمال التي

الأسرة الذي عملنا على إنجازه بأدق التفاصيل مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء وكافة المراكز الإحصائية الوطنية. ووضحت معالمها أن هذا المسح يدعم التوجهات الحكومية للعمل على ضمان العيش الكريم، وجودة الحياة للمواطن والمقيم، ويأتي استكمالاً لمشروع أخرى هامة قامت بها الجهات الحكومية المختلفة والمتعلقة بجودة الحياة والرفاهية، وتنمية المجتمع والتلاحم الأسري، مثل تقرير حالة جودة الحياة في دولة الإمارات "2020" الذي صدر خلال الشهر الماضي. وأضافت معاليها: لقد أدرنا منذ البداية أهمية هذا المسح، فهو يوفر بيانات وأرقاماً تشكل انعكاساً حقيقياً لمستويات الدخل والإنفاق على مستوى الأسر في الدولة، وعليه سيتمكن صناع القرار ومن خلال البيانات التي أنتجها المسح، من تصميم وإطلاق وتنفيذ العديد من المبادرات الاجتماعية والاقتصادية، الهادفة لارتفاع كافة الجوانب الحياتية للأفراد والأسر كالمسكن والتعليم والصحة، وترسيخ مكانة الدولة كموطن للسعادة. وأثبتت معاليها على تجاوب وتعاون الأسر التي شملها المسح وقالت: إن فرق العمل قوبلت بتعاون الأسر مع الباحثين الميدانيين، مما أدى إلى إنجاح هذا المشروع الوطني الهام. .. وعملنا سوياً يبدأ ببناء أسر قوية متماسكة مسؤولة عن بناء حاضر ومستقبل وطننا الغالي، ولتشديد معاً أركان مجتمعنا المحافظ على قيمه والمعتز بتقاليدنا الأصيلة، والذي يضرب أفضل مثال في التسامح والتعايش والاحترام المتبادل والعطاء والبناء، بما يرتقي بولنتنا لأن تصبح أفضل دولة في العالم بحلول مئوية الإمارات في العام 2071.

ومن جانبه قال سعادة عبد الله ناصر لوتاه: نحن فخورون باكتمال أعمال مسح دخل وإنفاق الأسرة الإحصائية الوطنية. وأضاف أن هذا المسح يعكس نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة ورجال الأعمال الذين يعتمدون على نون كمنصة رقمية متقدمة. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم: تهدف "إي. زي. دبي" إلى جذب التجارة الإلكترونية والخدمات اللوجستية وغيرها من الصناعات المتصلة بها تماشياً مع استراتيجية المنطقة. كما شهد حفل التوقيع محمد العبار مؤسس "نون" وسعادة خليفة الزفين الرئيس التنفيذي مؤسسة مدينة دبي للطيران ودبي الجنوب ومحسن أحمد المدير التنفيذي للمنطقة اللوجستية في دبي الجنوب وفراز خالد الرئيس التنفيذي لشركة "نون" وعدد من كبار المسؤولين التنفيذيين. وبذلك تصبح "نون" من أول شركات التجارة الإلكترونية التي يتم تأسيسها في منطقة التجارة الإلكترونية في الشرق الأوسط مما يساعد على دفع عجلة النمو والابتكار في المنطقة وستستفيد نون من المرافق اللوجستية وحلول الأعمال التي

الأسرة الذي عملنا على إنجازه بأدق التفاصيل مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء وكافة المراكز الإحصائية الوطنية. ووضحت معالمها أن هذا المسح يدعم التوجهات الحكومية للعمل على ضمان العيش الكريم، وجودة الحياة للمواطن والمقيم، ويأتي استكمالاً لمشروع أخرى هامة قامت بها الجهات الحكومية المختلفة والمتعلقة بجودة الحياة والرفاهية، وتنمية المجتمع والتلاحم الأسري، مثل تقرير حالة جودة الحياة في دولة الإمارات "2020" الذي صدر خلال الشهر الماضي. وأضافت معاليها: لقد أدرنا منذ البداية أهمية هذا المسح، فهو يوفر بيانات وأرقاماً تشكل انعكاساً حقيقياً لمستويات الدخل والإنفاق على مستوى الأسر في الدولة، وعليه سيتمكن صناع القرار ومن خلال البيانات التي أنتجها المسح، من تصميم وإطلاق وتنفيذ العديد من المبادرات الاجتماعية والاقتصادية، الهادفة لارتفاع كافة الجوانب الحياتية للأفراد والأسر كالمسكن والتعليم والصحة، وترسيخ مكانة الدولة كموطن للسعادة. وأثبتت معاليها على تجاوب وتعاون الأسر التي شملها المسح وقالت: إن فرق العمل قوبلت بتعاون الأسر مع الباحثين الميدانيين، مما أدى إلى إنجاح هذا المشروع الوطني الهام. .. وعملنا سوياً يبدأ ببناء أسر قوية متماسكة مسؤولة عن بناء حاضر ومستقبل وطننا الغالي، ولتشديد معاً أركان مجتمعنا المحافظ على قيمه والمعتز بتقاليدنا الأصيلة، والذي يضرب أفضل مثال في التسامح والتعايش والاحترام المتبادل والعطاء والبناء، بما يرتقي بولنتنا لأن تصبح أفضل دولة في العالم بحلول مئوية الإمارات في العام 2071.

ومن جانبه قال سعادة عبد الله ناصر لوتاه: نحن فخورون باكتمال أعمال مسح دخل وإنفاق الأسرة الإحصائية الوطنية. وأضاف أن هذا المسح يعكس نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة ورجال الأعمال الذين يعتمدون على نون كمنصة رقمية متقدمة. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم: تهدف "إي. زي. دبي" إلى جذب التجارة الإلكترونية والخدمات اللوجستية وغيرها من الصناعات المتصلة بها تماشياً مع استراتيجية المنطقة. كما شهد حفل التوقيع محمد العبار مؤسس "نون" وسعادة خليفة الزفين الرئيس التنفيذي مؤسسة مدينة دبي للطيران ودبي الجنوب ومحسن أحمد المدير التنفيذي للمنطقة اللوجستية في دبي الجنوب وفراز خالد الرئيس التنفيذي لشركة "نون" وعدد من كبار المسؤولين التنفيذيين. وبذلك تصبح "نون" من أول شركات التجارة الإلكترونية التي يتم تأسيسها في منطقة التجارة الإلكترونية في الشرق الأوسط مما يساعد على دفع عجلة النمو والابتكار في المنطقة وستستفيد نون من المرافق اللوجستية وحلول الأعمال التي

الأسرة الذي عملنا على إنجازه بأدق التفاصيل مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء وكافة المراكز الإحصائية الوطنية. ووضحت معالمها أن هذا المسح يدعم التوجهات الحكومية للعمل على ضمان العيش الكريم، وجودة الحياة للمواطن والمقيم، ويأتي استكمالاً لمشروع أخرى هامة قامت بها الجهات الحكومية المختلفة والمتعلقة بجودة الحياة والرفاهية، وتنمية المجتمع والتلاحم الأسري، مثل تقرير حالة جودة الحياة في دولة الإمارات "2020" الذي صدر خلال الشهر الماضي. وأضافت معاليها: لقد أدرنا منذ البداية أهمية هذا المسح، فهو يوفر بيانات وأرقاماً تشكل انعكاساً حقيقياً لمستويات الدخل والإنفاق على مستوى الأسر في الدولة، وعليه سيتمكن صناع القرار ومن خلال البيانات التي أنتجها المسح، من تصميم وإطلاق وتنفيذ العديد من المبادرات الاجتماعية والاقتصادية، الهادفة لارتفاع كافة الجوانب الحياتية للأفراد والأسر كالمسكن والتعليم والصحة، وترسيخ مكانة الدولة كموطن للسعادة. وأثبتت معاليها على تجاوب وتعاون الأسر التي شملها المسح وقالت: إن فرق العمل قوبلت بتعاون الأسر مع الباحثين الميدانيين، مما أدى إلى إنجاح هذا المشروع الوطني الهام. .. وعملنا سوياً يبدأ ببناء أسر قوية متماسكة مسؤولة عن بناء حاضر ومستقبل وطننا الغالي، ولتشديد معاً أركان مجتمعنا المحافظ على قيمه والمعتز بتقاليدنا الأصيلة، والذي يضرب أفضل مثال في التسامح والتعايش والاحترام المتبادل والعطاء والبناء، بما يرتقي بولنتنا لأن تصبح أفضل دولة في العالم بحلول مئوية الإمارات في العام 2071.

منوعات الفجر

30

•• ابوظبي-الفجر:

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات صباح أمس الأول الاثنين، ندوة بمناسبة يوم الإمارات للطيران المدني ه أكتوبر بعنوان تاريخ نشأة الطيران المدني في دولة الإمارات العربية المتحدة، وشارك في الندوة كل من الدكتورة فاطمة حسن الصايغ أستاذة التاريخ في جامعة الإمارات، وإبراهيم حسن آل علي مساعد أمين متحف المحطة بالشارقة، والطيار أحمد الصرومي، وقدمها الإعلامي مسلم العامري من نادي تراث الإمارات.

وافتححت الندوة فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث بإشرافها إلى أن تنظيم الندوة جاء تحقيقاً لأهداف نادي تراث الإمارات ومركز زايد للدراسات والبحوث في الاهتمام بتاريخ وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة الفني بمكوناته الحضارية، وبغرض إحيائه ضمن سياقاته الوطنية المختلفة.

مركز زايد للدراسات والبحوث ينظم ندوة عن تاريخ الطيران المدني في الإمارات

وتناول إنشاء أول معهد للطيران في مايو عام 1971 في عهد المغفور له الشيخ خالد بن محمد القاسمي حاكم الشارقة وقتها، وكان مديره الكابتن عادل الذيب، وقال إن من ضمن من درسوا فيه أول طائرة وهي الشبقة لبنى بنت خالد القاسمي.

فيما تحدث الطيار أحمد الصرومي عن اهتمام دولة الإمارات العربية المتحدة بمجال الطيران، حيث أنشأت العديد من الأكاديميات بعدما كان الطيارون الإماراتيون يدرسون خارج الدولة.

وأشار إلى أن الإمارات تعتبر أول دولة في العالم تقوم بتدريب المبتدئين على طائرة نفاثة، وهي خطوة متقدمة في عالم الطيران حيث جرى العرف على أن يتدرب المبتدئون على طائرات بسيطة.

كما نوه بدور الإمارات في منظمة الطيران المدني العالمي ICAO التي تمثل الإمارات فيها الطائرة عائشة الهاملي التي تعد أصغر طيار إماراتي وهي تتبوأ منصب نائب رئيس المنظمة، كما أشار إلى أن الإمارات تلعب دوراً كبيراً في المنظمة بمبادرات الأمن والسلامة التي قدمتها للعالم. وقال إن الإمارات تأتي في المرتبة الثانية بعد الولايات المتحدة الأمريكية للدول التي لديها موافقات لعبور طائراتها المجالات الجوية في العالم.

ونوه الصرومي بتوجه الإمارات اليوم نحو كل ما هو حديث في مجال الطيران وسلامته وراحة المسافرين، مشيراً إلى اتجاه الدولة إلى الوقود الحيوي في مجال الطيران للصنوع من مواد طبيعية، حيث إنه صديق للبيئة ومحفز للاهتمام بالزراعة من أجل تصنيعه. وشهدت الندوة حضوراً كبيراً من الإعلاميين والمهتمين وطلاب الدراسات العليا في الجامعات، وحظيت بعدد من المداخلات الثرية من المؤرخ الدكتور سيف البدواوي، والدكتور عبد الله المهني من جامعة الشارقة، وغيرهم من الحضور والطلاب.



الطائرات التي هيبت في المحطة الجوية، وتحدث عن أول مكتب رصد للأحوال الجوية، كما أشار إلى أن متحف المحطة يضم اليوم سجلاً لأحوال الطقس منذ تلك الفترة.

ومن الجوانب التي تناولها آل علي الجانب الصحي للمحطة والشارقة، وسجلات الأوبئة التي يحتفظ بها المتحف والإجراءات الصحية التي تم اتباعها لمواجهة تحديات الأوبئة والحجرات وغيرها من العقبات التي واجهت العمل في المحطة في بداياتها.

كما أרך لفتح أول دار سينما في منطقة الخليج في محطة الشارقة الجوية عام 1945 وذلك لترفيه عن العاملين في المحطة، قبل أن يعرج على البث الإذاعي لإذاعة صوت الساحل التي انطلقت من المحطة الجوية 1956 1966.

وعن متحف المحطة، قال إبراهيم إنه افتتح بتوجيهات سامية من صاحب السمو حاكم الشارقة في العام 2000 ليكون شاهداً على تاريخ المحطة الجوية، وقال إنه يحتوي على 5 قاعات أهمها قاعة حظيرة الطائرات التي تحتوي على نسخ طائرات أصلية مرتبة من الأقدم إلى الأحدث، بجانب قاعة للصور التي تحكي تاريخ الطيران، وقاعة تقنيات الطيران، وقاعة معجزات الطيران، وقاعة المعارض.



الجوية بعد تحقيق عدد من شروطه، وهبط أول طائرة في محطة الشارقة في الخامس من أكتوبر عام 1932.

وعرجت الصايغ على التوسع اللاحق لإنشاء محطة الشارقة، فأنشأت بريطانيا في إمارة أبوظبي محطة في صير بني ياس وأخرى في أبوظبي العاصمة، ثم محطة أخرى في كلباء، ومحطة في دبي وكانت مختلفة عن بقية المحطات لكونها برمائية.

وقالت الصايغ أن الخط الجوي جاء فوائد للإمارات، حيث وفر عائدات مالية منتظمة في فترة عانت إيرادات الفوص من التذبذب، كذلك أسهم الخط في افتتاح الإمارات على العالم، وهو ما رسخ ثقافة التسامح والترحيب بالآخر المختلف، وقوى التلاحق الثقافي بين الإمارات ومختلف الدول والشعوب.

كما تناولت تأثير الحرب العالمية الثانية على الإمارات حيث كانت بريطانيا وقعت اتفاقيات مع الإمارات تقف بموجبهما إلى جانبها حال اندلاع حرب، وقالت إن فرض ألمانيا حصار على السفن الداخلة إلى الخليج أثر على الإمارات اقتصادياً في تلك الفترة.

أما إبراهيم آل علي فافتتح حديثه بالتتويج إلى أهمية ذكرى

وقالت إن دولة الإمارات لها تجربة رائدة ومهمة في قطاع الطيران المدني، وإن ما حققته الدولة في هذا المجال يستحق تسليط الضوء عليه لاسيما أنها بدأت بداية متواضعة في هذا المجال الحيوي والإستراتيجي حتى وصلت اليوم إلى أن تصبغ في مصاف الدول المتقدمة في قطاع الطيران.

ونوهت المنصوري إلى أن الدولة خطت إلى ما هو أبعد من تطوير البنية التحتية الخاصة بالطيران، لتصل إلى صناعة الطيران من خلال تأسيس "مبادلة لصناعة الطيران"، مشيرة إلى أن الندوة تأتي متزامنة مع يوم الإمارات للطيران المدني في ذكرى هبوط أول رحلة جوية في مطار محلي في دولة الإمارات العربية المتحدة وهو مطار المحطة في الشارقة.

فيما قدمت الدكتورة فاطمة الصايغ سرداً لتاريخ الطيران المدني في العالم ودوره المهم في الاقتصاد، وقالت إن فترة الثلاثينيات من القرن العشرين شهدت بروز أهمية الطيران المدني وإنشاء الطرق الجوية بين الشرق والغرب والشرق الأقصى، منوهة إلى أنه تمت الاستفادة من الطائرات الباقية من الحرب العالمية الأولى بعد تعديلها لتناسب النقل المدني الذي يعمل على نقل الركاب والبضائع والبريد.

وقالت إنه لا يمكن النظر إلى دخول الطيران المدني في منطقة الخليج بعيداً عن الطيران المدني البريطاني، حيث كان الغرض من إنشاء المحطات الجوية في الإمارات هو أن تكون جزءاً من الخط الجوي البريطاني إلى الهند وأستراليا، ومن ثم كان ظهور هذه المحطات بعد انتهاء الاتفاقية بين بريطانيا وإيران وعدم تجديدها، مما حث بريطانيا على نقل محطاتها من الساحل الفارسي إلى الساحل العربي.

وبينت الصايغ العقبات التي واجهت البريطانيين في إنشاء المحطات الجوية في ظل عدم حصولهم على موافقة شيوخ الإمارات في البداية، إلا أنهم نجحوا في إقناع الشيخ سلطان بن صقر حاكم الشارقة بقبول اتفاقية إنشاء محطة الشارقة

أصدرها الكاتب الصحفي المصري بسام عبد السميع

«رحلتي مع النووي».. أول رواية من الواقع تتناول مفاعل «براقة»

•• القاهرة-الفجر:

أصدر الكاتب الصحفي بسام عبد السميع روايته الثالثة "رحلتي مع النووي"، أول كتاب يتناول تجربة استثنائية بمعيشة البرنامج النووي الإماراتي منذ الإعلان عنه في العام 2008، وحتى تشغيل المحطة الأولى في مفاعل براكا بأبوظبي مطلع أغسطس 2020.

واستعرض المؤلف جانباً من كواليس العمل الصحفي، بدءاً من الدرس الأول، والشخصية المؤثرة، وأضواء في الظلام، والموضوع الأول، والوصول الثاني للإمارات، والأمراض الاجتماعية الملازمة لعدد من

أحد المجالات الأساسية للتعاون بين مصر وروسيا بعد التوقيع على في نوفمبر عام 2015 لإنشاء محطة الطاقة النووية بالضبعة، والتي دخلت حيز التنفيذ ديسمبر 2017.

كما تناول المؤلف صناعة الأجيال النووية عبر الكاتب الدولي الروسي، لافتاً إلى أن هذا المسكر يشكل تجربة توهل أجيال المستقبل لقطاع الطاقة السلمية، حيث يقام كل 6 أشهر لفئة العمريّة من 10 إلى 17 سنة، وذلك لمدة 20 يوماً، بمشاركة الدول المتعاونة مع روسيا.

ومن الجدير بالذكر، أن الكاتب أصدر ستة كتب في أقل من ثلاثة أشهر في حالة استثنائية بتاريخ الكتابة الأدبية، وحازت الرواية على 50% من هذه الإصدارات بعدد ثلاث روايات، وكان أولها رواية تسجيلية لتجربة ذاتية للمعايشة مع فترات الحظر وانتشار جائحة كورونا بعنوان "مسافر في زمن المنع" في عمل إبداعي رواني يختلط فيه التصوف بالواقعية والتحليل بالواقف مع إرهابات وتنبؤات ورصد لمشاهد جرت خلال ذروة الجائحة في النصف الأول من العام 2020.

كما أصدر المؤلف الرواية العالمية "صرخة 2020"، وتناول فيها تنبؤات تغير النظام العالمي وتفتت أمريكا ورحيل ترامب وقدره روسيا على تعطيل النظام الأمريكي بالسيطرة على المنطقة العربية.

وشغل الكاتب منصب رئيس تحرير لعدد من الصحف المصرية المستقلة، ومنها صحيفة المصير، وحديث الأمة، ومصر اليوم وذلك خلال الفترة من 2005-1998.

الأعضاء في النادي النووي العسكري، وتاريخ التجارب النووية، والقنبلة النووية الأولى في التاريخ والتي حملت مايك وفجرتها أمريكا مطلع نوفمبر 1952، فيما حملت القنبلة الأكثر تدميراً اسم «القيصر»، والتي فجرها الاتحاد السوفيتي السابق عام 1961.

وأشارت الرواية إلى استحوذ أربع دول في العالم على أكثر من نصف مخزون اليورانيوم العالمي وهي: استراليا وكندا وكازاخستان وروسيا.

وأفادت باقتراب ظهور المفاعلات صغيرة الحجم والإنتاج، والمصممة لإنتاج الطاقة الكهربائية، وتقدر كلفة المفاعل الواحد بـ 50 مليون دولار، ويبلغ طول وحدة المفاعل مترين وعرض متر ونصف، فيما تشغل المرافق المساندة حوالي 4 آلاف متر.

كما تناول المؤلف الشراكة المصرية الروسية في إنتاج الكهرباء من الطاقة النووية عبر مفاعل الضبعة، واختيار المؤسسة الروسية روساتوم لتنفيذ هذا المشروع.

وقال الكاتب الصحفي بسام عبد السميع: "عصر ذهبي جديد من العلاقات المصرية الروسية عبر الطريق النووي السلمي لإنتاج الكهرباء من مفاعل الضبعة، لتعود العلاقات المصرية الروسية حجر الزاوية

في الشرق الأوسط والمحرك الفاعل لزيد من التنمية". وأشار إلى أن مصر حظيت بدعم روسيا في سعيها نحو تحقيق التنمية الاقتصادية والاعتماد على الذات في بناء مؤسسات الدولة طوال العقود السبعة الماضية.

ونوه الكاتب الصحفي بسام عبد السميع إلى أن الطاقة النووية السلمية تعد

العاملين في الصحافة والإعلام، وبعض المضاجات، ودعوة روساتوم، والدكتور Tensor.

وقال الكاتب الصحفي بسام عبد السميع: "منذ العام 2008 بدأت خوض تجربة خاصة ونادرة على مدار 13 عاماً عشت خلالها كل لحظات البرنامج النووي الإماراتي السلمي لإنتاج الكهرباء بكل تفاصيله وطموحاته، بدءاً من الإعلان عن المشروع إلى تأسيس الجهات والهيئات المختصة بالقطاع وصدور القوانين واللوائح والجهات الرقابية واختيار موقع محطات براكا وأعمال التشييد والتفتيش وتوريد الوقود وقصة معدلات التخصيب".

وأضاف الكاتب الصحفي بسام عبد السميع: "قدمت خلال هذه الرحلة تفتيداً للأكاذيب التي تم ترويجه حول برنامج الإمارات للطاقة النووية السلمية".

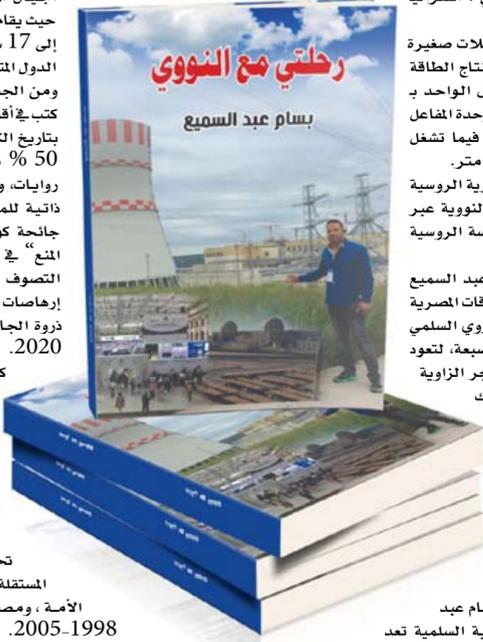
ولفت إلى اطلاعه على الصراع بين الشركات والدول العاملة بالقطاع للحصول على صفقات داخل هذا المشروع وتوجيه وسائل إعلام تابعة لهذه الشركات أو الدول بشبهوه هذا المشروع كحال معظم المشاريع. ونوه إلى أن كثير من الأخبار والتحقيقات الصحفية والمواد الإعلامية تدخل ضمن دائرة التوجيه والمصالح والصراعات والتشويه.

كما تضمنت رواية "رحلتي مع النووي" تفاصيل إعداد أول ملف صحفي حول الطاقة النووية بعنوان: "الطاقة النووية بين المخاوف ومتطلبات التنمية الاقتصادية" والذي تم نشره على مدار أربعة أيام في صحيفة الاتحاد الإماراتية في يوليو 2016 وحاز به المؤلف جائزة الصحافة العربية عام 2017.

وتضمن الملف إطلالة عامة على المشهد النووي لإنتاج الطاقة في الشرق الأوسط، فيما تناول الجزء الثاني تجربة ميدانية لأحدث مفاعلات الطاقة النووية لإنتاج الكهرباء في مدينة فاروج بروسيا. وسلطت الحلقة الثالثة الضوء على القطاع النووي السلمي عالمياً وعدد المفاعلات قيد التشغيل والإنشاء والتخطيط، فيما قدمت الحلقة الرابعة إطلالة على المستقبل عبر مشروع "إيتر" في فرنسا والذي يستهدف الوصول لطاقة الشمس عبر الاندماج النووي.

واستعرضت الرواية حجم الترسانة النووية العسكرية في العالم، فيما تعد إيران الدولة الوحيدة بالمنطقة التي لديها برنامج نووي يمكن أن ينتج أسلحة نووية.

كما تضمن الكتاب مفاهيم كثيرة في القطاع النووي السلمي والدول



الفجيرة الثقافية تكرم 5 معلمين بدرع القدوة الحسنة

•• الفجيرة-الفجر:

وثن سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية الدور الرائد الذي يقوم به المعلمون في مسيرة النهضة والتطوير، موضحاً أن العلم ثروة وطنية يسهم في بناء الإنسان الذي يعتبر محور التنمية ومحرك عجلتها ودافع مسيرة النهضة الشاملة في دولة الإمارات.

وأشار الظنحاني إلى أن الاحتفال بهذه المناسبة يأتي في إطار تقدير مكانة وأهمية المعلمين ودورهم الفاعل والبارز في تنشئة الأجيال وتسليحها بالعلوم المتنوعة والارتقاء بمستواها ووعيها وقدراتها. متمنياً لهم المزيد من العطاء والسادد في مسيرتهم العلمية في إعداد الشء وتربيته تربية صحيحة، ليكونوا أفراداً فاعلين ومؤثرين لخدمة الوطن الغالي.

وعبر المعلمون المكرمون عن شكرهم وامتنانهم لجمعية الفجيرة الثقافية لما تقدمه من دعم كبير للمعلمين والتميزين من أبناء الوطن من أجل الارتقاء بالعلم والمعرفة، متمنين بالمزيد من العمل والاجتهاد في أداء رسالتهم التعليمية.

منحت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، درع "القدوة الحسنة"، لعدد من المعلمين المتميزين في إمارة الفجيرة، وذلك ضمن احتفالياتها بيوم المعلم الذي يصادف الخامس من أكتوبر كل عام.

وشمل التكريم الذي أقيم مساء أمس الأول الاثنين، 5 معلمين ومعلمات من مختلف مدارس الإمارة، وهم: هدى سعيد الدهماني مديرة مدرسة المحمود للتعليم الثانوي بنين، وأحمد عبدالله أحمد الصريدي من مدرسة حمد بن عبدالله الشرقي للتعليم الثانوي بدبا الفجيرة، وصالح مفلح الشحي من مدرسة أنس بن النضر للتعليم الأساسي والثانوي برول ضننا، وموزة حميد اليماحي من مدرسة الفجيرة للتعليم الأساسي حلقة أولى، وموزة مبارك عبيد الزحمي من مدرسة أم العلاء للتعليم الأساسي حلقة ثانية بالفجيرة.

منوعات

الفن

31



منة شلبي توضح حقيقة

تجسيدها لشخصية هند رستم

بعد تردد أخبار عن تجسيدها لشخصية هند رستم في مسلسل "بين السما والأرض"، نفت الممثلة المصرية منة شلبي هذه الأخبار، قائلة: "أتشرف جداً.. بس ده خبر مش حقيقي خالص".
ومن ناحية أخرى، تشارك شلبي حالياً في بطولة فيلم "كيرة والجن" المأخوذ عن رواية الكاتب أحمد مراد، وكتب السيناريو والحوار مؤلف الرواية، إخراج مروان حامد، ويشارك فيه أيضاً إلى جانب الممثلين أحمد عز، كريم عبد العزيز، هند صبري، سيد رجب، درة التونسية، سوسن بدر، منة شلبي، أحمد مالك، أمينة خليل، روبي، ياسمين رئيس، عارفة عبد الرسول، أسماء أبو اليزيد، هدى المقتي وسلمى أبوضيف.



فنان حقق نجاحاً كبيراً كمطرب، قبل أن يتجه إلى التمثيل ليثبت نفسه بعيداً عن الغناء بأعمال ناجحة، مثل فيلم "جيم أوفر، اطلعولي برة، عيش حياتك"، أنه الفنان محمد نور، الذي طرح مؤخراً كليب أغنية "جاني في ملعب"، في هذا الحوار، يكشف لنا محمد نور تفاصيل الكليب ومشاركته في فيلم "حفيد تيته"، وعن تعاونه في أغنية جديدة مع الفنان أحمد السقا، مرة الثانية وغيرها الكثير من التفاصيل..

أنا مع اختيار الكلمات بحيث تكون مناسبة وبعيده عن الإسفاف

محمد نور: السوق الغنائي يحتاج للكثير من الأعمال

السؤال عن سبب انتقاد الكثير لأغاني المهرجات، على الرغم من أن صناع هذا اللون لهم هدف وهو رقص الجمهور، ولكن أنا مع اختيار الكلمات بحيث تكون مناسبة وبعيده عن الإسفاف.
• ما جديد فريق واما؟
- يعكف خلال الفترة الحالية نادر حمدي، على تجهيز للحن أغنية جديدة من المقرر طرحها الشهر المقبل.
• من وجهة نظرك ما الأغاني التي حققت نجاحاً كبيراً في اليوم "واما" الأخير؟
- كل الأغاني حققت نجاحاً كبيراً ولكن هناك بعض الأغاني علق بشكل كبير مع الجمهور مثل "فطومة، بتهرب، وشمس بحر".
• ما حقيقة تحضير "واما" لعمل سينمائي؟
- ما نشر في المواقع الإخبارية غير صحيح، وهناك الكثير من المشاريع الفنية التي نسمع عن مشاركتنا بها وهي ليس لها أساس من الصحة، وفي حالة تعاقدنا على عمل فني جديد سنعلن عنها.
• هل هناك عمل فني يجمعنا بالفنان محمد رمضان؟
- يوجد عمل فني جديد أشرك خلاله مع الفنان محمد رمضان، حالياً لا يوجد تفاصيل يمكن أن أصرح بها.
• حدثنا عن فيلمك الجديد "حفيد تيته"؟
- هو فيلم كوميدي أقدم خلاله شخصية شاب يهرب من الزواج، ووالدته تبحث له دنماً عن عروسة ويحدث بينهم مواقف كوميدية، وتم العمل على فيلم "حفيد تيته"، فترة لكن توقف بسبب انتشار فيروس كورونا، ومن المفترض أن تعقد جلسات عمل في هذا الشهر.

الذي كتابها منذ فترة ووزعتها وطرحنا بالشكل الذي سمعه الجمهور، وهو موهوب في كتابة الأغاني وإن شاء الله سنكرر التجربة بأغنية جديدة بعنوان "المره دي" ومطلعها: "المره دي أنا هتلكم وانتي هتسمعي أنا مطلبتش منك ترجعي".
• ما أكثر أغنية نالت إعجابك في الفترة الماضية؟
- أغنية "بالبنط العريض"، للمطرب حسين الجسمي، وعقب طرحها حرصت على الاتصال به لأهنئه على نجاح الأغنية، وهو أيضاً عن طرح "جاني في ملعب" قام بالاتصال بي.
• ما رأيك في السوق الغنائي حالياً؟
- السوق الغنائي يحتاج للكثير من الأعمال، وهذا العام انخفض عدد الأغنيات بسبب انتشار فيروس كورونا.
• وما رأيك في أغاني المهرجات وهل من الممكن أن تقدم هذا اللون؟
-

• كيف كانت ردود الأفعال عن أغنية "جاني في ملعب"؟
- ردود الأفعال كانت إيجابية، كما أن الأغنية حققت نجاح كبير في خلال 10 أيام من عرضها، وذلك نظراً لأن العمل مختلف وجديد والحمد لله نالت إعجاب الجمهور.
• ماذا عن تعاونك مع المعلن عزيز الشافعي؟
- أنا وعزيز الشافعي أصدقاء منذ فترة طويلة، ولكن هذا العمل هو التعاون الأول بيننا، وأثناء جلسة عمل تم الاستقرار على تقديم أغنية "جاني في ملعب" وكنت متوقع أن تظهر بشكل مختلف، وإن شاء الله سنتعاون في أغنية أخرى.
• وماذا عن تعاونك مع المخرجة بتول عارفة؟
- أيضاً تعاونت مع بتول عارفة لأول مرة، وهناك أغنية خليجية جديدة بعنوان "مواعيد العمر"، تم تصويرها وعرضت على "يوتيوب" وهي من كلمات الأمير عبدالله بن سعد، وسعيد جدا بهذه الأغنية لأنني كنت أتمنى تقديم أغاني خليجية منذ فترة طويلة.
• حديثنا عن تفاصيل الميني ألبوم الجديد؟
- أقدم ميني ألبوم يتكون من 8 أغنيات، ومن المقرر طرحه مطلع العام الجديد، وتعاونت خلاله مع مجموعة من الشعراء والممثلين منهم المعلن عزيز الشافعي، الموزع زوم، الفنان أحمد السقا، الشاعر أمير عبدالله بن سعد وغيرهم الكثير.



طرح الإعلان الترويجي لفيلم «الصدوق الأسود»

كشفت الممثلة المصرية منى زكي عن الإعلان الترويجي لفيلمها الجديد "الصدوق الأسود"، وذلك عبر صفحتها الخاصة، معلقة بالقول: "12 ساعة.. 3 أشخاص.. وصدوق أسود، 28 أكتوبر في السينما".
تدور أحداث الفيلم بين الإثارة والرعب، والذي يشهد عودة منى زكي لسينما بعد غياب أربع سنوات، وهو قصة وإخراج محمود كامل وسيناريو وحوار أحمد الدهان وهيثم الدهان، وبطولة منى زكي، محمد فراج، مصطفى خاطر وشريف سلامة وأسماء جلال.
من ناحية أخرى، أوشكت منى زكي على الانتهاء من تصوير مسلسل "تقاطع طرق"، حيث يتبقى لها نحو أسبوعين ويدخل المسلسل مرحلة المونتاج استعداداً لعرضه على القنوات خلال شهر رمضان المقبل.

ميس حمدان تطرح أغنياتها الجديدة «صح صح»

الجديدة «صح صح»

طرحنا الفنانة الأردنية ميس حمدان، أحدث أغنياتها "صح صح"، من كلمات الشاعر أسامة السليمي، وألحان محمد البدر، توزيع أحمد العسال، ومكس وماستر المهندس ماهر صلاح، وصولاً لمزامير محمد النواف، وتعد هذه الأغنية هي ثاني تجارب ميس حمدان في مجال الغناء الخليجي بعدما قدمت سابقاً أغنية "ماريده" من ألحان ناصر الصالح.
وتقول كلمات الأغنية الجديدة "صح صح": "أصح صحصح ياغبى.. أنا مديري ويش تبي.. ضاع عمري فالسوالف والمشاكل والحكي.. أصح صحصح ياغبى.. مايفيد معك الجدل.. أصح صحصح ياغبى.. أوزن كلامك بالعدل.. وأصح صحصح ياغبى".



الفكر

تأثير الأمراض النفسية على الجسم



مشكلات الجهاز الهضمي
يتسبب التوتر العصبي في تغيير نسب الجلوكوز في الدم، تأهياً للتعامل مع الطوارئ، مما يعطل عملية الهضم، ويسبب مشكلات فقدان الشهية، وعسر الهضم، والقولون العصبي وتبعاته.
أعراض جسدية متنوعة للألم النفسي:
- تراجع الرغبة في تناول الطعام وأحياناً انعدامها.
- الإحساس بالألم في أنحاء مختلفة من الجسم من دون أي سابق مجهود أو إصابة.
- ألم في الرأس وصداخ من كثرة التفكير.
- شعور عام بالكسل والإجهاد وعدم القدرة على العمل.

وحجم الضغط الهائل على التفكير والبحث عن حلول، يجعل المريض يهرب إلى النوم فبنام الأكثر من 16 ساعة متواصلة، أو يعجز عن النوم العميق نهائياً.

الجلطات والسكتات ومشكلات التنفس
في حال التعرض للتوتر والقلق الشديدين، تقوم الغدد الكظرية بإنتاج هرمون الكورتيزول والذي يتسبب في زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس، كذلك تمدد الأوعية الدموية لتستوعب ضخ الدم بكمية كبيرة، الأمر الذي يفسر الشعور بالإجهاد والخدر والكسل، وكذلك يفسر ارتباط الجلطات والسكتات، بالأخبار المزعجة أو التوتر العصبي الشديد.

يعتبر الضغط النفسي المستمر، وإهمال علاج الحزن والاكتئاب والتوتر والقلق وغيرها من الأمراض النفسية، من العوامل التي تسبب أمراضاً جسدية، بل وتعرض حياة الشخص المريض للخطر في كثير من الأحيان. تعرّف في الآتي على أبرز الآثار النفسية السيئة على الجسم:

اضطرابات النوم
الجهاز العصبي اللاإرادي هو أول متضرر من الضغط النفسي، فيتسبب في اضطرابات النوم، إما بكثرة النوم أو ندرته، أو انعدامه نهائياً، وأحياناً والقلق كل عدة ساعات، وحدوث كوابيس. بسبب انشغال العقل الباطن في تحليل المشكلات،

أسباب مسامير القدم وعلاجها

مسامير القدم والدُّشْبُذَات (الكالو) هي طبقات سميكة وصلبة من الجلد تنمو عندما يحاول الجلد حماية نفسه ضد الاحتكاك والضغط. غالباً ما تصيب القدم وأصابع القدم، أو اليدين وأصابع اليدين. إذا كنت بصحة جيدة، فلا حاجة إلى علاج لمسامير القدم والدُّشْبُذَات، إلا إذا تسببت في الشعور بعدم الراحة. وبالنسبة لمعظم الأشخاص، بمجرد التخلص من مصدر الاحتكاك أو الضغط، ستختفي مسامير القدم والدُّشْبُذَات. تعرّف إلى أسباب مسامير القدم وعلاجها في الموضوع الآتي .

أسباب مسامير القدم

يتسبب الضغط والاحتكاك، الناتجان عن الإجراءات المتكررة، في ظهور ونمو مسامير اللحم والدُّشْبُذَات. تتضمن بعض مصادر الضغط والاحتكاك الآتي:

- ارتعال أحذية غير مناسبة: قد تسبب الأحذية الضيقة وعالية الكعب في الضغط على مناطق بالقدمين. عندما تكون الأحذية واسعة للغاية؛ ربما تنزلق القدم بصورة متكررة وتحكك بالحناء، كما قد تحكك القدم بأحد التجعدات أو الفرز الموجودة داخل الحذاء.
- عدم ارتداء الجوارب: قد يتسبب ارتعال الأحذية أو الصنادل دون جوارب في احتكاكها بالقدم، كما قد تتسبب الجوارب غير المناسبة في حدوث مشكلة.
- أدوات اللعب أو استخدام العدد اليدوية: ربما تنتج الدُّشْبُذَات التي تظهر باليدين عن الضغط المتكرر لأدوات اللعب، أو استخدام العدد اليدوية أو حتى الكتابة.

علاج مسامير القدم بحسب توجيهات الطبيب

تتضمن علاجات مسامير القدم والدُّشْبُذَات عادة تجنّب الأفعال المتكررة التي تؤدي إلى حدوثها. يمكن المساعدة في التخلص منها بانتعال الأحذية الملائمة بشكل مناسب، واستخدام الضمادات وتنفيذ إجراءات الرعاية الذاتية الأخرى.

إذا استمر وجود مسامير القدم أو الدُّشْبُذَات أو أصبحت مؤلمة بالرغم من جهود الرعاية الذاتية، يمكن للعلاجات الطبية أن تخفف من أثرها، مثل: تشذيب الجلد الزائد: يمكن للطبيب كشط الجلد الزائد أو السميك، أو تشذيب المسامير الكبير باستخدام المشرط في العيادة. ولا يجوز للمريض محاولة فعل هذا بنفسه؛ حيث إن ذلك قد يؤدي إلى الإصابة بالعدوى . استعمال أدوية إزالة مسامير القدم: كما يمكن أن يضع الطبيب أيضاً رقعة تحتوي على 40 بالمائة من حمض الساليسيليك مثل Clear Away أو MediPlast أو غير ذلك، وتتوفر هذه الرقععات دون وصفة طبية. ويخبر الطبيب المريض بعدد مرات تكرار استبدال الرقعة. وقد ينصح الطبيب باستخدام حجر الخفاف، أو مبرد الأظافر؛ للتخلص من الجلد الميت قبل وضع الرقعة الجديدة. ويمكن الحصول على وصفة طبية أيضاً تتضمن وصف حمض الساليسيليك في شكل هلام؛ لوضعه على المناطق الكبيرة.

- حشوات الأحذية: في حال وجود تشوه أساسي في القدم، يمكن للطبيب أن يصف استخدام حشوات الأحذية ذات الضمادات المصممة خصيصاً (التقويمات) للوقاية من تكرار الإصابة.

- الجراحة: آخر الحلول العلاجية لمسامير القدم. ففي حالات نادرة، قد ينصح الطبيب بإجراء جراحة؛ لتصحيح تراصف العظام التي تسبب الاحتكاك.



جندي مظلي في سلاح الجو الهندي من فريق القفز بالمظلات أكاش جانجا يهبط خلال بروفة

كاملة قبل استعراض يوم القوات الجوية في غازي آباد. ا ف ب

قرأت لك

الطفل الحار

يلعب الطفل الحار دوراً هاماً في عملية القضاء على الألم، وذلك بفضل مادة تدعى كابسيسين التي يحتوي عليها الفلفل الحار، بالإضافة إلى



ذلك فإن الطفل الحار يقدم الإنسان الشعور بالنشوة، وذلك في حال تعاطى كميات كبيرة منه.

وقد تمكن العلماء مؤخراً من الكشف عن علاقة مباشرة بين الشعور بالألم ونسبة الوفيات، وأجروا تجربة على مجموعة من الفئران البرية التي فقدت مستشعرات ألم تدعى TRPV1 بمقارنتها مع فئران أليفة. وتوصلت الدراسة إلى أن الفئران البرية التي لا تملك مستشعرات الألم (أي أنها لا تشعر بالألم) تتمتع بصحة أفضل مقارنة مع تلك التي تملك مستشعرات الألم، وبعد القضاء على مستشعرات الألم صارت الفئران أقل ميلاً للإصابة بأمراض السرطان وذاكرة الفئران العمرة أفضل مقارنة مع الفئران الأخرى.

سؤال وجواب

• ماهي أقصر مدة حكم في التاريخ ؟

اقصر مدة حكم في التاريخ كانت حين نودي بلويس التاسع عشر ملكا على فرنسا عام 1829 ثم تنازل عن الحكم بعد ذلك ربع ساعة .

• من مبتكر صناديق البريد ؟

اول من ابتكر صناديق البريد هي فرنسا وذلك عام 1653 عندما منح لويس الرابع عشر رئيس ديوانه امتيازاً لانشاء صناديق بريد توضع في باريس مقابل اجر متفق عليه.

• متى اقيمت اول بطولة للتزلج على الجليد ؟

اقيمت اول بطولة للتزلج على الجليد في فرنسا عام 1924

• متى انتهت الامبراطورية في المكسيك ؟

انتهت الامبراطورية في المكسيك عندما اعلنت الجمهورية عام 1824

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول طيار عربي كان في المهاجر الأمريكية هو جبرائيل يافت اللبناني المولود في بلدة زهور الشوير. تلقى دراسته الثانوية في الجامعة الأمريكية في بيروت ثم هاجر إلى سان باولو بالبرازيل عام 1919 م. والتحق هناك بمدرسة الطيران، ثم امتلك طائرة كان يقودها في رحلاته الجوية. اشترك عام 1930 مع قائد الجو البرازيلي في اقتناء طائرتين وافتتح مدرسة لتعليم الطيران، ثم كان أحد مؤسسي شركة Vasp لتنقلات الجوية في مختلف أنحاء البرازيل. وانتخب عام 1932 رئيساً لنادي الطيران البرازيلي.
- أن طائر الرخ هو نوع من النسور وهو يزن حوالي كغم وان مد جناحيه يصل طولهما الى متر وسم.
- أن كل الأسماك والبرمائيات والزواحف ذات دم بارد.
- أن بعض الضفادع تستطيع القفز مسافة 10 أمتار خوفاً من الأفاعي.
- أن سبخ البحر لا ينجم أبداً في الماء بل ينجم على الشاطئ.
- أن الحوت الأزرق يبلغ طوله 30 قدماً ووزنه أكثر من 2500 رطل وتصل سرعته الى حوالي 28 كم في الساعة.
- أن طول ناب الحوت من نوع أبو قرن 180 سم.
- أن أنثى الدولفين تلد وتعيش في الماء وتستمر رضاعة الصغير حوالي 18 شهراً وتبلغ أسنانه من 150 الى 250 سن.
- أن الصوت المميز الذي يصدره الدولفين لا يخرج من فمه وإنما يخرج من فتحة موجودة فوق رأسه

قصة الطائر النكار والثعبان

على احدى الاشجار كانت تعيش عائلة لطائر الحناء الاحمر الجميل ترى الام صفارها وتنتظر عودة الاب بالطعام فيجتمع شمل عائلتها الصغيرة الجميلة وتزداد فرحتها ولكن كان هناك ما يخيفها وهو ثعبان كبير كان يعيش في تلك المنطقة يلف ويدور حول الاشجار ليبحث عن اعشاش الطيور ويفترس منها ما يشاء ولم يستطع احد ان يتغلب عليه لذلك كان الجميع يخافه ويمنحه طائراً من صفار الطيور حتى يتعد عنهم ولكن ذلك كان يسبب لهم الحزن والهم وفي احد الايام جاء طائر نكار الخشب وسكن في الشجرة وتصادق وعائلة طائر الحناء لكنه لس فيهم الحزن والهم فسأل عما بهم وعرف ما يفعله الثعبان فأخذ يفكر في طريقة لا تقاذ الاصدقاء ومن حولهم من هذا الثعبان الشرير وبالفعل قرر ان يجعل الجميع يتشاركون في حل تلك القضية الهامة واجتمع بهم واتفقوا معا على ان يتصدوا للثعبان ويجعلوا ايامه هذه اخر عهده في التعدي على حقوقهم.. في صباح اليوم الثاني جاء الثعبان يستعرض عضلاته وقوته يزحف على الارض تاركاً اثاره عليها وكأنها تشهد على وجوده ثم اقترب من شجرة طائر الحناء ونادي بانه جوعان وليلقوا له بأحد الطيور قبل ان يصعد اليهم فقالت له انثى طائر الحناء اذن اصعد لو كنت تستطيع ذلك فهاج الثعبان وغضب وتسلق الشجرة واخذ يزحف عليها وقد رفع رأسه واخذ ينظر اليهم في احتقار وغضب وفضأة انقض طائر نكار الخشب بمقارده الحاد على رأس الثعبان وقرقه نقره شديدة في احدى عينيه فاختل توازن الثعبان ووقع على الارض وهو يتلوى أما لكن نكار الخشب اسرع بالانقضاه عليه مرة اخرى وهو وكل الطيور التي تأدت منه قبل ذلك واخذوا ينقرونه ويوسعونه نقره في جسده حتى همد واصبح عبدة لكل من يفكر في ان يعشى في طريق الشر.

مساحة للتلوين

