

فريق سفراء الخبير التطوعي بالتعاون مع فريق عونك يواطن ينظمان مبادرة سلال رمضان في العين



مروان خوري: أجمع بين العلم والخبرة معاً



كيف تثقي جسمك من السموم خلال 3 أيام فقط؟ ص 23

## الطعام يسبب الاكتئاب أحيانا

يعتقد الناس في الغالب أن حالة الاكتئاب تنتاب الإنسان بسبب الظروف الصعبة فقط، لكن دراسة علمية حديثة، أظهرت أن العادات الغذائية تؤثر بدورها على نفسية الإنسان. وكشفت دراسة من جامعة "ايوفا" في كوريا الجنوبية، وجود علاقة وثيقة بين الطعام والاكتئاب، وجرى التوصل إلى هذه النتيجة بعد رصد ما يأكله نحو 1928 شخصا ممن يعانون درجات متقدمة من الاكتئاب. وبحسب موقع "شون إلبو"، فإن العينة التي شملتها الدراسة ضمت أشخاصا في مرحلة العشرينيات والثلاثينيات من العمر. وذكر المصدر أن الأشخاص الذين لم يتناولوا وجبة الفطور، كانوا أكثر عرضة للاكتئاب، خلال الأسبوعين اللذين سبقا الدراسة، بنسبة 41.6 في المئة. وأشارت الدراسة إلى أن هؤلاء الأشخاص المكتئبين، حصلوا على كمية أقل من الألياف، كما لوحظ لديهم نقص في بعض الفيتامينات وأكل الخضراوات. وفي المنحى نفسه، وجدت الدراسة أن أغلب الأشخاص المكتئبين يشربون الكحول مرتين في الأسبوع على الأقل. وأوضح الأستاذة والباحثة، باك يون جونج، وهي الأكاديمية المشرفة على الدراسة، أن تناول كمية أقل من الخضراوات يزيد العرضة للاكتئاب. وأشارت إلى النظام الغذائي من بين معايير تشخيص الاكتئاب، ونصحت الناس بأن يتبعوا نظاما غذائيا متوازنا حتى يتفادوا المشكلة النفسية الذي يعانيه 300 مليون شخص في العالم.

## لهذا السبب لا تتجاهل ألم المعدة

يعد سرطان الأمعاء واحداً من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، ويعرف أحيانا باسم سرطان القولون أو المستقيم. وقد تكون علامات الإنذار المبكر بسرطان الأمعاء دقيقة للغاية لا يمكن اكتشافها بسهولة. وبحسب الخبراء، فإن الالتهاب المزمن في الأمعاء قد يكون نذيراً مهماً يدل على الإصابة بسرطان الأمعاء اللطيفة، وتستوجب استشارة الطبيب على الفور. وعلى الرغم من أن آلام المعدة ليست بالضرورة دليلاً على الإصابة بالسرطان، إلا أن آلام البطن الحادة أمر مقلق ويجب التنبيه إليه وعدم تجاهله.

## السمنة المفرطة: كيف نساعد أطفالنا على تناول الأطعمة الصحية؟



يعاني عدد كبير من الأطفال في جميع أنحاء بريطانيا من السمنة المفرطة، إلا أن هناك مدينة واحدة تخالف هذا الواقع.

إذ تشير آخر الإحصاءات إلى أن مدينة ليدز استطاعت خفض معدلات السمنة المفرطة لدى الأطفال بنسبة 6.4 في المئة خلال السنوات الأخيرة. واتبعت المدينة استراتيجية خاصة لمعالجة مشكلة السمنة، وركزت على الأطفال في المرحلة التي تسبق دخول المدرسة وعمدت إلى تنظيم محاضرات للآباء لتوعيتهم بأفضل السبل لتشجيع الأطفال على أن يكونوا أصحاء.

لذا، ما أفضل الطرق لإقناع الأطفال بتناول الأطعمة الصحية؟

**منح الأطفال فرصة الاختيار**  
تنظم تينا لو ورش عمل مماثلة لتلك التي تقدم للآباء والأمهات في مدينة ليدز، لكن في شرق لندن. وتقول إن منح الأطفال فرصة لاختيار ما الذي يريدون تناوله منذ سن مبكرة - وذلك بالعمل على تقديم خيارات صحية - يمكن أن يساعدهم على تناول الطعام بشكل جيد.

**وتضيف:** "هذا يقلل من خطر رفضهم تناول الطعام بشكل كامل، ويساعدهم على الشعور بالسيطرة". مشيرة إلى أنه عندما لا نعطى الأطفال خيارا، يمكنهم أن يشعروا بالقلق والإحباط".

**كميات قليلة من أطعمة جديدة**  
وترى آنا غرووم، أخصائية تغذية الأطفال، أنه ليس من السهل دائما التعامل مع الطفل الذي لا يرغب بتناول أطعمة بعينها. وتقول إن البدء بإجراء تغييرات صغيرة يمكن أن يقلل الضغط عليهم خلال تناول الوجبات الغذائية.

**وتشير إلى أنه:** "من المهم أن يتوفر لديهم بعض الأطعمة التي يحبونها، ولكن بعد ذلك يمكن تدريجياً إضافة كميات قليلة من الأطعمة الجديدة". وتؤكد بليندا مولد أن هذا الطريقة نجحت مع ابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات والتي كانت تأكل فقط النقائق والفاصوليا في السابق".

**وتشير إلى أنه:** "يجب تجنب الرشوة بصورة دائمة". وتؤكد "لا تقل لهم إذا أكلت طعامك، فستحصل على شوكولاتة أو بعض المثلجات لأن ذلك يجعلهم يشعرون بأن الطعام الذي نطلب منهم تناوله أقل من المكافأة".

**لا تركز على شكل الجسم**  
بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سناً، فإن موضوع الطعام والوزن يتسم بالحساسية، ويمكن أن تنعكس المخاوف المتعلقة بمظهرهم على ثقافتهم بأنفسهم. وكشفت دراسة حديثة أن السمنة والصحة العقلية مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً، إذ يعاني الأطفال المصابون بالسمنة من مشاكل مثل القلق والتقلبات المزاجية.

**وتوصي آنا غرووم بضرورة تشجيع الأطفال على التمتع بصحة جيدة لأنه سينعكس عليهم الأمر ويشعرون بالرضا عن أنفسهم.** وتقول: "من المهم تشجيع الأسر على إجراء تغييرات حتى لا يشعر الطفل بأنه حالة خاصة"، مضيفة أن القول "علينا أن نكون عائلة صحية، يعني أن الطفل لا تكون لديه أي فكرة بأن والديه يشعران بالقلق إزاء وزنه بل يحاولون تحسين نظامهم الغذائي".

## أسهل طريقة لتجنب ارتفاع ضغط الدم

يؤرق ارتفاع ضغط الدم ملايين البشر في العالم، ويعجز الكثيرون عن كبحه، على الرغم من أن طرق الحد من فرص ظهوره قد لا تكلف المرء سوى قلائق قليلة يوميا. ويمكن خفض مخاطر ارتفاع ضغط الدم عن طريق إجراء بعض التمارين الرياضية البسيطة أو تغيير نمط الحياة ليكون صحياً أكثر، وفق ما ذكرت صحيفة "إكسبريس" البريطانية. ويؤثر ارتفاع ضغط الدم على حياة أكثر من 25 في المئة من عدد البالغين في المملكة المتحدة، التي يبلغ عدد سكانها أكثر من 66 مليون نيسمة. وترجع كثير من الدراسات الطبية فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم إلى النظام الغذائي غير الصحي الذي يتبعه الإنسان، أو عدم القيام بتمارين رياضية كافية. ويقول الأطباء إن ممارسة رياضة قيادة الدراجات بانتظام، يمكن أن تساعد في تجنب أعراض ارتفاع ضغط الدم، باعتبارها أحد أفضل الرياضات للتصدي للمرض المعروف باسم "القاتل البطيء". وتكفي الشخص رحلة من نصف ساعة على دراجته يوميا، بسرعة عادية، من أجل خفض ضغط الدم، الذي يمكن أن يتطور مع الوقت ويؤدي إلى تصلب الشرايين وكذلك السكتات القلبية. وسواء كنت تتركب دراجة ثابتة في المنزل أو في الجيم، أو تفضل دراجة تقليدية في الهواء الطلق، فإن ركوب الدراجات سيفيدك كثيرا، بحسب ما يقول الأطباء. وإذا كنت ممن لا يحبون ركوب الدراجات، فيمكنك أيضا تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم بمجرد المشي، فهو رياضة مثالية لكبح الإصابة بالمرض. وينصح الأطباء بالمشي لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، وهذه الفترة الرياضية كافية للتأثير على ضغط الدم.

## لهذه الأسباب لا تجلس خلال وقت الراحة

جلوساً زيادة تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية، وقلة النشاط البدني. وربطت الدراسة التي أجراها فريق بحثي من الجمعية الأمريكية للسرطان بين كثرة وقت الجلوس وحذرت منه دراسة برازيلية أجريت عام 2016 بعد أن وجدت أن الجلوس لـ 3 ساعات في اليوم مسؤول عن وفاة 433000 إنسان حول العالم. ويتأثر توازن هرمونات الجسم سلباً بكثرة الجلوس، بينما توجد أدلة على أن تقليل وقت الجلوس يطيل العمر.

جذبت نتائج دراسة جديدة الربط بين زيادة وقت الجلوس ومجموعة من العوامل التي تؤدي إلى الوفاة، وأظهرت الإحصاءات أن مشاهدة الشاشات المختلفة هو النشاط الرئيس المسبب لزيادة وقت الجلوس خلال فترات الراحة والترفيه. وينتج عن تضييق وقت الراحة



## رغم العجبة... علم تدل دهن الفخذ؟

تعاني بعض النساء من تراكم الدهون بالفخذ رغم اتباع حمية غذائية والمواظبة على ممارسة الرياضة. فعلام يدل ذلك؟ للإجابة على هذا السؤال قال الدكتور كلاوس فالجنباخ إن دهن الفخذ في هذه الحالة تشير إلى ما يعرف بالوذمة الشحمية (Lipedema)، وهي عبارة عن خلل في توزيع الدهون بالجسم. وأوضح أخصائي الجراحة التجميلية الألماني أن الوذمة الشحمية تصيب النساء بصفة خاصة، وهي ترجع لأسباب عدة، منها العوامل الوراثية والتغيرات الهرمونية الطارئة على جسم المرأة كما هو الحال في فترة المراهقة أو الحمل أو عند تعاطي حبوب منع الحمل أو مرحلة انقطاع الطمث "سن اليأس". وغالبا ما تقتصر الوذمة الشحمية بظهور تجمعات دموية وأوردة عنكبوتية والشعور بألم عند الملامسة أو الضغط. لذا شدد فالجنباخ على ضرورة استشارة الطبيب عند ملاحظة هذه الأعراض، مشيراً إلى أنه يمكن مواجهة الوذمة الشحمية من خلال التدليك والتصريف اللمفاوي، كما يمكن اللجوء إلى جراحة شفط الدهون، إلى جانب تعديل النظام الغذائي والمواظبة على ممارسة الرياضة.

# منوعات الفكر

22

## محاضرة حول التسامح في فكر زايد... بمركز زايد للدراسات والبحوث في العين

•• العين - الفجر

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات في مقر فرع في مدينة العين محاضرة للدكتورة سعاد العريبي أستاذ علم الاجتماع في جامعة الإمارات العربية المتحدة بعنوان "التسامح.. شعيرة وفضيلة"، وإسقاط ذلك على التسامح في فكر المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، وذلك ضمن برنامج الموسم الثقافي للمركز، وبحضور فاطمة مسعود المنصوري مديرة المركز وعدد من المسؤولين في النادي ولضيف من المثقفين والأكاديميين والمهتمين في مدينة العين.

وتحدثت الدكتورة العريبي عن المجتمع الذي نشأ وترعرع الشيخ زايد في أكنافه، وهو الذي مثل الحاضن الاجتماعي الأول لثيبراس الفضيلية وخلق التسامح، حيث انطلق الشيخ زايد لاحقاً في نهجه وسلوكه وسكناته من ذلك النهج القوي، فكان له ما أراد في تحقيق أهداف الشعب العليا؛ من تأسيس للاتحاد وجعل دولة الإمارات نموذجاً للتعايش السلمي بين القوميات التي تعيش على أرضها. وذهبت الدكتورة العريبي في التحدث عن التسامح الديني في خلق زايد، حيث أنه بسط يد التسامح مع الأديان الأخرى، مستشهدة باستقباله لعدد من رجال الدين المسيحي، مما مهد الطريق لاحقاً لزيارة بابا الفاتيكان للدولة في سابقة تاريخية.

وتطرقت الدكتورة العريبي إلى مدى إسهام علم الاجتماع في تفسير الظواهر المجتمعية التي طرأت على مجتمع الإمارات، وبينت بأن دولة الإمارات تعد نموذجاً للمجتمع الإنساني الذي حقق قفزة نوعية في كافة الميادين وعلى كافة الأصعدة في فترة زمنية وجيزة، مما ألقى بظلاله في ظهور ونشأة بعض الظواهر الاجتماعية الغربية على مجتمع الإمارات، كالخلل في التركيبة السكانية، حيث الخطر الكبير على الهوية الوطنية في ظل تناهات التحولات الاقتصادية الكبرى.

ورأت الدكتورة العريبي أن قدرة الهوية على الرسوخ رهينة بدرجة التجانس التي تستطيع مقاومتها أن تحققها؛ بالإضافة إلى أن قدرتها على تحفيز الانتماء تخضع لعمق الترابط داخل مكوناتها، منوهة إلى أن للهوية الإماراتية القدرة على إنجاز هذه الشروط، إذا ما توافرت لها المساحة الكافية في الزمان والمكان، إذ يستلزم غرس الولاء في نفوس الناشئين من أبناء الإمارات وضع معايير محددة للثقافة الاجتماعية، ويستوجب روحاً وطنية عالية وفاعلة بعيدة عن المصلحة الفردية الضيقة، مشيرة إلى أنه لا مفر من تبني استراتيجية تعتمد على المساءلة النقدية، ومؤكد على أن ما تتطلبه الحال في مجتمع الإمارات الآن هو العمل على ترسيخ هوية وطنية بمكونات جامعة، بحيث يكون قوام هذه الهوية الوطنية مرتكزاً على القوميات العربية ذاتها، على الرغم من تصدع تلك القوميات والحاجة إلى إعادة تعريفها، مع المحافظة على مسافة احترام وتقدير لاختلاف الثقافات الأجنبية الوافدة وتنوعها.

وتطرقت الدكتورة العريبي إلى مدى إسهام علم الاجتماع في تفسير الظواهر المجتمعية التي طرأت على مجتمع الإمارات، وبينت بأن دولة الإمارات تعد نموذجاً للمجتمع الإنساني الذي حقق قفزة نوعية في كافة الميادين وعلى كافة الأصعدة في فترة زمنية وجيزة، مما ألقى بظلاله في ظهور ونشأة بعض الظواهر الاجتماعية الغربية على مجتمع الإمارات، كالخلل في التركيبة السكانية، حيث الخطر الكبير على الهوية الوطنية في ظل تناهات التحولات الاقتصادية الكبرى.

ورأت الدكتورة العريبي أن قدرة الهوية على الرسوخ رهينة بدرجة التجانس التي تستطيع مقاومتها أن تحققها؛ بالإضافة إلى أن قدرتها على تحفيز الانتماء تخضع لعمق الترابط داخل مكوناتها، منوهة إلى أن للهوية الإماراتية القدرة على إنجاز هذه الشروط، إذا ما توافرت لها المساحة الكافية في الزمان والمكان، إذ يستلزم غرس الولاء في نفوس الناشئين من أبناء الإمارات وضع معايير محددة للثقافة الاجتماعية، ويستوجب روحاً وطنية عالية وفاعلة بعيدة عن المصلحة الفردية الضيقة، مشيرة إلى أنه لا مفر من تبني استراتيجية تعتمد على المساءلة النقدية، ومؤكد على أن ما تتطلبه الحال في مجتمع الإمارات الآن هو العمل على ترسيخ هوية وطنية بمكونات جامعة، بحيث يكون قوام هذه الهوية الوطنية مرتكزاً على القوميات العربية ذاتها، على الرغم من تصدع تلك القوميات والحاجة إلى إعادة تعريفها، مع المحافظة على مسافة احترام وتقدير لاختلاف الثقافات الأجنبية الوافدة وتنوعها.

## خلال مشاركتها في فعاليات مؤتمر الشرق الأوسط وإفريقيا جامعة أبوظبي تستعرض الفجوة في مهارات الذكاء الاصطناعي

•• أبوظبي - الفجر

شاركت جامعة أبوظبي في فعاليات مؤتمر ومعرض "بنت الشرق الأوسط وإفريقيا"، أهم ملتقى لقيادة التعليم في المنطقة، والذي عقد في مركز أبوظبي الوطني للمعارض.

وشارك البروفيسور وقار أحمد، مدير جامعة أبوظبي، في حلقة نقاشية بعنوان: "الفجوة المهارية: هل تقدم الجامعات في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا ما يتجاوز الخدمات التعليمية التقليدية؟"، حيث ناقشت الحلقة النقاشية الفجوة المتوقعة حدوثها في القدرات والمهارات القابلة للتغير في طبيعة الوظائف بسبب عمليات الأتمتة. وحدد قادة الجامعات المشاركين في النقاش التحدي الأول لمواجهة هذه الفجوة والمتمثل في تطوير استراتيجيات تمنح الخريجين المهارات اللازمة للنجاح في سوق العمل مستقبلاً. واقترح المشاركون في الحلقة النقاشية مجموعة من الحلول للمساعدة في إغلاق هذه الفجوة خلال السنوات الخمس القادمة.

وتعليقاً على المشاركة في الفعالية؛ قال البروفيسور وقار أحمد: "أشعر بالفخر الشديد لتمثيل جامعة أبوظبي والمشاركة في الحوار مع قادة المؤسسات التعليمية والمجال الأكاديمي لاستكشاف سبل التعامل مع هذه الفجوة المهارية. إن استراتيجيات نجاح طلابنا في الجامعة تركز على حصولهم على جميع المهارات اللازمة، حيث أن النجاح في ظل التغيرات المتسارعة في سوق العمل يتطلب أن يتمتع الخريجون بمهارات متنوعة وقابلة للتطور تشمل تعزيز القدرات في مجال القيادة واستكشاف أفاق جديدة. وفي الوقت ذاته يتعين على أصحاب العمل والجهات المشغلة أن تولي أهمية للمهارات القابلة للتطوير إلى جانب اهتمامها بالشهادات الأكاديمية، وهو الأمر الذي تحرص جامعة أبوظبي على منحه خريجها، مهما كان مجال تخصصهم الأكاديمي". وأضاف البروفيسور أحمد: "تضع جامعة أبوظبي مستقبل خريجها كأولوية، وذلك كجزء من مبادرة "الطلاب أولاً". فبالإضافة إلى توفير برامج تعليمية رادة، فإننا نستثمر في تطوير مهارات طلاب الجامعة من خلال نشاطات متنوعة تشملها المناهج الدراسية، وأخرى من خارج هذه المناهج مثل المشاركة في نظام الحوكمة في الجامعة، والزمالات الدراسية، والأندية والمجموعات الأكاديمية، والرياضات المختلفة".



بحضور سعيد بن طحنون

## الجالية اللبنانية في العين تحتفل بعام التسامح

القاهها الدكتور طالب مطر شكر فيها السفير اللبناني ومعالى الشيخ سعيد بن طحنون وكافة الحضور، لافتاً إلى أن الإمارات بقيادتها الحكيمه ستبقى وطن الصادقين والخلصين والمحبين ووطن الجمع بالتسامح والمحبة والسعادة..

وتخلل الاحتفال عرض فيلم وثائقي عن التسامح والاعتدال في دولة الإمارات من إعداد عين للإعلام كم قدمت بالمناسبة بعض الفقرات الوطنية والموسيقية، ثم عشاء على شرف المدعوين.

والى الختام قدم السفير اللبناني الدروع التذكارية إلى معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان والشيخ سالم بن ركاض والدكتور أحمد آل سويد وسعادة راشد عبدالكريم وكيل دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي والشيخ وسعادة محمد سيف بن نعيف الناصري، كما كرم أعضاء اللجنة المنظمة والرعاة المشاركين في الحفل.

ال نهيان نوحا فيها برمزيتها هذا الحفل لأبناء الجالية اللبنانية بمدينة العين في عام التسامح. متمنياً أن يكون هذا اللقاء الخطوة الأولى على طريق توثيق التواصل واللقاءات بين أبناء الجالية لما فيه الخير والشراكة والمصلحة الاجتماعية العامة.

وأشار معاليه إلى إن دولة الإمارات رسخت مكانتها بوصفها دولة رائدة في مجال العمل الإنساني المتطور والتعايش السلمي بين الشعوب. مؤكداً أن القيادة الرشيدة ستبقى إلى جانب لبنان في مسيرته الاقتصادية والإنمائية ودعم استقراره وتنوعه الحضاري.

من جهته تحدث الشيخ سالم بن ركاض فاشاد بدور الجالية اللبنانية في الإمارات، معتبراً أن اللبنانيين يعملون في وطنهم الثاني الإمارات بالصدق وقوة الإرادة والمحبة والتسامح وهم شركاء في المسؤولية الوطنية، وتأمين الحياة الكريمة بأفعالهم وأقوالهم، ثم كانت كلمة أبناء الجالية اللبنانية في مدينة العين

العربي للتطوير الاقتصادي والعقاري وسعادة راشد عبدالكريم وكيل دائرة التنمية الاقتصادية في أبو ظبي والشيخ وسعادة محمد سيف بن نعيف الناصري، كما كرم أعضاء اللجنة المنظمة والرعاة المشاركين في الحفل.

وأشار معاليه إلى إن دولة الإمارات رسخت مكانتها بوصفها دولة رائدة في مجال العمل الإنساني المتطور والتعايش السلمي بين الشعوب. مؤكداً أن القيادة الرشيدة ستبقى إلى جانب لبنان في مسيرته الاقتصادية والإنمائية ودعم استقراره وتنوعه الحضاري.

من جهته تحدث الشيخ سالم بن ركاض فاشاد بدور الجالية اللبنانية في الإمارات، معتبراً أن اللبنانيين يعملون في وطنهم الثاني الإمارات بالصدق وقوة الإرادة والمحبة والتسامح وهم شركاء في المسؤولية الوطنية، وتأمين الحياة الكريمة بأفعالهم وأقوالهم، ثم كانت كلمة أبناء الجالية اللبنانية في مدينة العين

•• العين - الفجر

أكد السفير اللبناني لدى دولة الإمارات سعادة المهندس فواد شهاب دندن عن تقدير الحكومة اللبنانية لدولة الإمارات العربية المتحدة التي قدمت الكثير إلى أبناء لبنان، وشاركت في السنوات الماضية بأدوار فاعلة وإيجابية لدعم عملية الإعمار والبناء في وطننا، وأيضاً من خلال الأعمال الخيرية والانسانية كافة خاصة مشروع إزالة الألغام والقنابل العنقودية من جنوب لبنان وهو الجهد الذي وفر على اللبنانيين الكثير من الضحايا والإصابات والحوادث الملتوعة.

كلام السفير اللبناني جاء خلال حضوره في منتجع دانتات العين حفل أبناء الجالية اللبنانية بعام التسامح، بحضور معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان والشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً وسعادة الدكتور أحمد آل سويد رئيس الاتحاد



في عام التسامح وبرعاية محمد بن حم

## فريق سفراء الخير التطوعي بالتعاون مع فريق عونك ياوطن ينظمان مبادرة سلال رمضان في العين



في عام التسامح وبرعاية محمد بن حم

ما يؤكد على أهمية مشاركة جميع أفراد المجتمع في تعزيز التلاحم الاجتماعي، وعلى ضرورة مبادرة كل شخص للتطوع بما يستطيع مؤازرة الآخرين وخدمة المجتمع، وأكدت قاسم أن المبادرة تستهدف شريحة مهمة تشارك في بناء الوطن، ومجموعات الأسر الأقل دخلاً، وتأتي ضمن جهود الفريق لدعم الفئات الأقل دخلاً، وتجسيد قيم الجود وإطعام الطعام التي هي جزء أساسي من القيم الإماراتية العريقة.

وأشادت الأسر المستفيدة من سلال الخير الرمضاني بالجهود المبذولة التي تقدمها الفرق التطوعية عبر مبادراتها المختلفة ومشاريعها المستمرة لدعم مختلف الفئات المحتاجة والتي تستهدف إسعادهم، خصوصاً في شهر رمضان المبارك..

اننا نسعى الى تكثيف مبادراتنا الإنسانية، تزامناً مع عام التسامح، حيث تقوم بأداء دورنا في العمل الخيري، تحقيقاً لنهج القائد المؤسس الذي تعلمنا منه دروساً كثيرة في مد يده البيضاء إلى مختلف شعوب العالم. وأشارت سلام فوزات القاسم المدير التنفيذي لفريق سفراء الخير تأتي المبادرة تفاعلاً مع عام التسامح، يعد التطوع من السلوكيات والقيم الإيجابية التي حث عليها الشرع الحنيف وندب إليها ذلك لما يترتب على العمل التطوعي من نفع الخلق وقضاء حوائجهم، وتحمل هذه المبادرة أهمية معنوية كبيرة للأفراد والأسر المستفيدة حيث تم توزيع أكثر من 600 سلة رمضان، وأضاف: "ساهم التطوعون بشكل كبير في إنجاح مبادرة "توزيع سلال رمضان"، وهو

وأوضح بن حم أن الخير سمة من سمات الشخصية الإماراتية التي ساهمت في أن يكون المجتمع متطوراً ومتحضرًا ويصبح أسعد شعوب العالم، وتفاعلاً مع عام التسامح يأتي بالإضافة إلى العديد من الأعمال الإنسانية والمبادرات الخيرية التي تسير فيها على نهج المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وتحقيقاً لأهداف فريق عونك ياوطن في تقديم العمل الخيري وتوفير الحياة الكريمة إلى الأسر المحتاجة وخاصة في شهر رمضان المبارك، مؤكداً أن القيادة الرشيدة في دولة الإمارات اعتادت على مد يد العون والمساعدة للمحتاجين في كل بقاع العالم، وفي شهر رمضان المبارك يزداد عمل الخير، ويزدهر، ويكعم كل بلدان العالم الإسلامي. وأشار بن حم إلى

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائب الأمين العام لمنظمة اسام بالأمم المتحدة رئيس فريق عونك ياوطن التطوعي. وفي عام التسامح فريق سفراء الخير التطوعي بالتعاون مع فريق عونك ياوطن التطوعي ينظمان مبادرة "توزيع سلال رمضان" مبادرة إنسانية تهدف إلى توزيع وجبات على المحتاجين، حيث تم توزيع على أكثر من 600 من الأفراد والأسر المستفيدة في حديقة الجاهلي بالعين. حضر المبادرة الدكتور إبراهيم على رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء البيئة ونائب رئيس شبكات أصدقاء البيئة الخليجية، وأفراد من المجتمع المحلي.

## في إطار الهوية التراثية والإرث الحضاري

## هدية الحيوانات بالعين تستقبل حلية من مدفن القطارة

المجتمع وتكون على مقربة من مرآة المشاهد" والتجدير بالذكر بأن الحلية تتكون من معدن الإليكتروم، وهو خليط طبيعي من الذهب والفضة، مصنوع على هيئة حيوانين متلاصقين من ذوات الفرون، واستخدمت لغرض الزينة لكلا الجنسين، بحيث تعلق بالرقبة كالفلاذة وتسمى أيضاً بـ "دلابة"، ومن المحتمل أيضاً بأنها كانت تستعمل لغرض ديني أو غرض آخر عدا التزيين. كما تعد هذه التحفة الفنية دليلاً على مدى التطور التقني والصناعي في تلك الفترة، حيث يتصلب خلط المعادن الثمينة مع بعضها إلى أفران خاصة وتقنية صناعية متقدمة من حيث عملية السبك والصب، أو العمل بالقالب وغيرها.

تواجد مثل هذه الكنوز على أرض المركز سيعمل على تعريف الزوار بحياة سكان مدينة العين وحضارة دولة الإمارات وتاريخها العريق في الماضي. "ومن جانبها قالت مريم الظاهري مسؤولة البرامج في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "أن دائرة الثقافة والسياحة تسعى وبشكل كبير إلى التعريف بالإرث الثقافي والحضاري لإمارة أبوظبي ويأتي برنامج رحلة قطعة لبيز الدور الكبير للمتاحف ومحتوياتها الفنية والمختلفة وليؤكد بأن دور المتاحف لا يقتصر على عرض القطع فقط وإنما مشاركة الزوار لهذه المكتبات والتعرف عليها من خلال عرضها في مختلف الجهات الحكومية التي يرتادها جزء كبير من شرائح

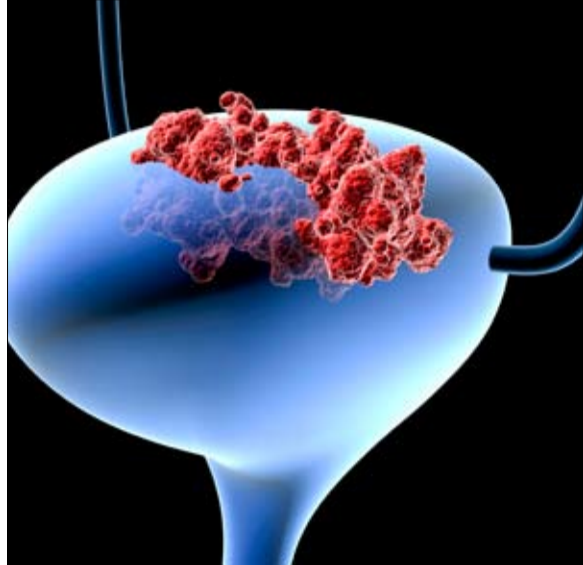
الذي يقدمه متحف العين بالتعاون مع الجهات والمؤسسات المختلفة لإبراز الإرث التاريخي لمدينة العين وللدولة عموماً، حيث سيعمل عليها جميع زوار المركز بمختلف فئاتهم العمرية لما تتميز به من قيمة تراثية ودلالة فنية جميلة تحاكي الواقع الذي عاشه أصحاب تلك المنطقة. وحول الموضوع قال سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لهدية الحيوانات والأحياء المائية بالعين: "نحن سعداء لأن مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء يحتضن حلية أثرية ذات قيمة عميقة، حيث تعطي القطعة لمحة عن الأفتاح والثقافية والتراثية والدينية التي كان يتحلى بها أبائنا وأجدادنا منذ القدم". وأضاف بأن

•• العين - الفجر

استقبلت حديقة الحيوانات بالعين من متحف العين التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، حلية من مدفن القطارة والتي تهدف إلى تجسيد وإبراز الهوية التراثية والثقافية والإرث الحضاري لشعب دولة الإمارات العربية المتحدة. تتواجد الحلية الأثرية الممتلئة بقطعة مجوهرات تم اكتشافها في 1800-1500 قبل الميلاد في (فترة وادي سوق) والتي تعود إلى العصر البرونزي في (فترة مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء لمدة ثلاثة أشهر حتى 01 يونيو 2019 ضمن برنامج "رحلة قطعة"

# منوعات العقل

23



## عقار جديد لعلاج سرطان المثانة

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (إف دي إيه FDA)، على عقار جديد لعلاج البالغين المصابين بسرطان المثانة المتقدم، الذين لم يستجيبوا للعلاجات الحالية للمرض، بعد تجربة سريرية شملت 87 مريضاً يعانون من سرطان المثانة المتقدم، مع ظهور طفرات جينية.

وأوضحت الهيئة في بيان، أن العقار الجديد يطلق عليه اسم (بلفيرسا) Balversa، ويعالج سرطان المثانة الذي ينتشر نتيجة طفرات جينية تحدث بسبب العلاج الكيميائي لسرطان.

واستجاب عدد من المرضى للعلاج الجديد، رغم عدم استجابتهم في السابق للعلاج باستخدام عقار (بمبروليزوماب)، وهو علاج قياسي يستخدم حالياً لمرضى سرطان المثانة المتقدم.

وأوضح الباحثون أن سرطانات المثانة ترتبط بالطفرات الوراثية الموجودة في المثانة لدى المريض أو في مجرى البول بأكمله، وتظهر هذه الطفرات في مريض واحد من كل 5 مرضى يعانون من سرطان المثانة. وبلغ معدل الاستجابة الكاملة للعقار الجديد حوالي 32%، بينما حقق 30% من المرضى استجابة جزئية للعقار، واستمرت الاستجابة للعلاج لمدة 5 أشهر ونصف في المتوسط.

وعن الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للعلاج، أشارت الهيئة إلى أنها تمثلت في تقرحات الفم، والشعور بالتعب، والتغير في وظائف الكلى، والإسهال، وجفاف الفم، والتغير في وظائف الكبد، وانخفاض الشهية، وجفاف العين وفقدان الشعر.

وسرطان المثانة هو واحد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً، حيث يتم تشخيصها ما يقرب من 76 ألف حالة جديدة لسرطان المثانة سنوياً، في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها.

ويتطور المرض لدى الرجال حوالي 3 إلى 4 مرات أكثر من النساء، ويحدث سرطان المثانة غالباً لكبار السن، وتشمل أبرز علاماته الدم في البول والشعور بالألم عند التبول، وألم الحوض.



إذا كنت تشعر بالإجهاد والتعب، فقد يكون هذا هو الوقت المناسب لكي تقوم بعملية تنظيف وتنقية لجسمك من السموم. فالتعرض للضغوط العصبية بشكل يومي، واتباع أنظمة غذائية سيئة، وكذلك التعرض للملوثات البيئية طيلة الوقت، كلها عوامل تؤدي لشعورك بالتعب والإجهاد، وقد تصل بك إلى حد المرض. هذا بالإضافة إلى أن تلك السموم قد تصيبك بالالتهابات المختلفة والسمنة في بعض الأحيان. وينصح الأطباء وخبراء التغذية بأهمية إجراء عملية تنقية للجسم من السموم (ديتوكس Detox) على الأقل مرة واحدة بالعام، لكي تستعيد نشاطك والهيئة الصحية لجسمك.

لكي تستعيد نشاطك والهيئة الصحية لجسمك

## كيف تُنقى جسمك من السموم خلال 3 أيام فقط؟



غني بالعناصر المضادة للبكتيريا الضارة مثل الـ(إي-كولي) (E-coli)، حيث يمنع التصاقها بالخلايا ويمجرى البول. كما أثبتت الأبحاث أن أهمية تناول وجبات صحية وأخذ وقت كاف للراحة والاسترخاء، حتى تتمكن من تنظيف وتنقية ذهنك أيضاً مع جسمك.



وعلى ذمة موقع ديلي هيلث بوست DailyHealth Post، المعنى بالشؤون الصحية، يجب قبل الشروع في عملية الـ(ديتوكس) ببضعة أيام أن تتوقف عن استهلاك منتجات الألبان، وذلك لأنها بطيئة الهضم، كما أنها قد تحتوي على بعض الهرمونات المضرة. كما يُنصح أيضاً بالامتناع أو التقليل من تناول اللحوم سواء الحمراء أو البيضاء أو الأسماك أثناء عملية الـ(ديتوكس). فمنتجات الألبان واللحوم والأسماك تحتوي على مستويات من الـ(ديوكسين)، وهو مركب سُمي ومسرطن، يمكنه أن يتسبب بتلف الجهاز الهضمي للجسم، كما أنه يتفاعل مع هرمونات الجسم. إذا تم تناوله بكثرة، ويُصاحبتناول كوب من الأعشاب المليئة وذلك لتنظيف الأمعاء من أي فضلات، في اليوم السابق لعملية الـ(ديتوكس).

كما يُمنع أيضاً تناول الأطعمة المصنعة والسكريات أثناء عملية الـ(ديتوكس). أما عن خطوات الـ(ديتوكس) اليومية، فهي كالتالي:

1) شرب كوبين من الماء وكل منهما مضاف إليه عصير ليمونة كاملة، وذلك على معدة خاوية في الصباح. فهذا سيساعد في عملية هضم الطغور وتنقية الكبد من السموم.

2) أثناء تناول وجبة الطغور، يمكن شرب كوب ونصف من عصير الأناناس النقي. فالأناناس يحتوي على إنزيمات هاضمة للبروتين، يساعد في تكسير البروتين في الجسم، مما يساعد الجسم في هضم البروتين والاستفادة القصوى من فوائده.

3) بين الطغور والغذاء، يجب تناول كوب إلى كوب ونصف من عصير الجزر الخفوق (سموثي)، فهو يحتوي على مركب يسمى (فالكارينول) المعروف بخصائصه المحاربة للسرطان. كما أن الألياف الموجودة في الجزر تساعد الجسم في التخلص من الـ(إستروجين) والهرمونات الإضافية. كما يحتوي على مستويات عالية من فيتامين (A) الذي يعزز من صحة الجهاز الهضمي.

4) أثناء وجبة الغذاء، يجب تناول كوب ونصف من المشروب الغني بالبوتاسيوم الذي سيتم تحضيره بخلط الكرفس والبقدونس والجزر والسبانخ. فالبوتاسيوم يساعد في تعزيز الأعصاب والعضلات، كما أنه يساعد الخلايا في امتصاص المواد الغذائية، كما ويساعدها في التخلص من الفضلات، مما يعزز من عملية تنقية الجسم من السموم. كما أن البوتاسيوم يساعد في تقليل الضرر الناتج عن الصوديوم، خاصة فيما يخص ضغط الدم. كما أن ذلك المشروب غني بالمغنيز الذي يعزز من صحة العظام، علاوة على أنه يساعد الجسم في امتصاص الكالسيوم وتنظيم مستويات السكر في الدم.

5) وقبل حوالي الساعة من تناول وجبة العشاء، يجب أن يتم تناول فنجان من الشاي الذي يحتوي على الزنجبيل والنعناع. فالنعناع يساعد الأمعاء في التخلص من الفضلات، كما أنه يخفف الألم ويهدئ التوتر. أما الزنجبيل فيمنع الشعور بالغثاس ويساعد في الهضم ويعمل على تعزيز تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي.

6) وفي المساء وقبل حوالي ساعتين من النوم، يجب تناول حوالي 340 مللتر من عصير الكرز. فهو

## تطبيق إلكتروني جديد للتعقب بمن يحاولون التهرب من (الريجيم)



قلة من المستخدمين ينجحون في تخفيض أوزانهم والحفاظ على الوزن الذي وصلوا إليه، حتى بمساعدة هذه النوعية من التطبيقات. مشيراً إلى أن الأشخاص الذين يلتزمون بحميات غذائية كثيراً ما يصابون بانتكاسات تؤدي للحيلولة دون إنقاص الوزن، أو ربما تؤدي إلى زيادة الوزن مرة أخرى.

ويستخدم التطبيق الإلكتروني (أون تراك) أساليب إحصائية متطورة تعتمد على منظومة التعلم الإلكتروني من أجل جمع البيانات حول الأنماط الغذائية الفردية الخاصة بكل مستخدم، ولاسيما الأنماط السلوكية التي

تعكس الالتزام بالحمية الغذائية وكذلك السلوكيات التي تشير إلى أن المستخدم بصدد التخلي عن الحمية الغذائية.

وفي حالة إذا ما سجلت المعادلة الخوارزمية التي يعتمد عليها التطبيق الإلكتروني أن المستخدم على وشك الإصابة بانتكاسة، فإنها تبعث إليه برسالة خاصة في محاولة للتصدي لأسباب هذه الانتكاسة، بمعنى أن التطبيق يستطيع التنبؤ بأن المستخدم سيخالف الحمية الغذائية عندما يستيقظ ليلاً، أو يدافع الإصابة بالملل داخل المنزل أو عندما يشعر بميل مفاجئ لتناول وجبة شهية، وغير ذلك من الأسباب التي تؤدي لخالفه الحمية الغذائية. ونقل الموقع الإلكتروني (ساينس ديلي) المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن الباحث إيفان فورمان قوله إن (هذه الدراسة تندرج في إطار الأبحاث التي تهدف إلى مساعدة الأشخاص إلى الالتزام بالحميات الغذائية بهدف إنقاص الوزن في نهاية المطاف).

وأكد أن هذا التطبيق الجديد أثبت جدارته في ثلاثة مجالات، أولاً من حيث شعور المستخدمين بالرضا عن كفاءته، وثانياً من حيث قدرته على التنبؤ بالانتكاسات في مخالفة الحميات الغذائية، وأخيراً لأنه قلل من الانتكاسات التي تصيب الملتزمين بالحميات الغذائية بنسبة تصل إلى 13.3 بالمئة.

أظهرت دراسة حديثة أجراها المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن أكثر من ثلثي البالغين في الولايات المتحدة يعانون من السمنة، وأكثر من نصفهم يحاولون إنقاص أوزانهم.

ومن هذا المنطلق، طور فريق من الباحثين بجامعة (دريسل) للفنون والعلوم في ولاية بنسلفانيا الأمريكية تطبيقاً إلكترونياً يعمل على الهوائيات الذكية، ويعتبر الأول من نوعه؛ حيث يمكنه التنبؤ بالمستخدمين الذين سوف يحاولون، على الأرجح، التهرب من الحميات الغذائية التي يلتزمون بها، ومساعدتهم على مواصلة الالتزام بتلك الحميات.

ويقول الباحث إيفان فورمان، رئيس فريق الدراسة: (تطبيقات) خسارة الوزن اكتسبت شعبية متزايدة، ولكن

أظهرت دراسة حديثة أجراها المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن أكثر من ثلثي البالغين في الولايات المتحدة يعانون من السمنة، وأكثر من نصفهم يحاولون إنقاص أوزانهم.

ومن هذا المنطلق، طور فريق من الباحثين بجامعة (دريسل) للفنون والعلوم في ولاية بنسلفانيا الأمريكية تطبيقاً إلكترونياً يعمل على الهوائيات الذكية، ويعتبر الأول من نوعه؛ حيث يمكنه التنبؤ بالمستخدمين الذين سوف يحاولون، على الأرجح، التهرب من الحميات الغذائية التي يلتزمون بها، ومساعدتهم على مواصلة الالتزام بتلك الحميات.

ويقول الباحث إيفان فورمان، رئيس فريق الدراسة: (تطبيقات) خسارة الوزن اكتسبت شعبية متزايدة، ولكن

أظهرت دراسة حديثة أجراها المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن أكثر من ثلثي البالغين في الولايات المتحدة يعانون من السمنة، وأكثر من نصفهم يحاولون إنقاص أوزانهم.

ومن هذا المنطلق، طور فريق من الباحثين بجامعة (دريسل) للفنون والعلوم في ولاية بنسلفانيا الأمريكية تطبيقاً إلكترونياً يعمل على الهوائيات الذكية، ويعتبر الأول من نوعه؛ حيث يمكنه التنبؤ بالمستخدمين الذين سوف يحاولون، على الأرجح، التهرب من الحميات الغذائية التي يلتزمون بها، ومساعدتهم على مواصلة الالتزام بتلك الحميات.

ويقول الباحث إيفان فورمان، رئيس فريق الدراسة: (تطبيقات) خسارة الوزن اكتسبت شعبية متزايدة، ولكن

أظهرت دراسة حديثة أجراها المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن أكثر من ثلثي البالغين في الولايات المتحدة يعانون من السمنة، وأكثر من نصفهم يحاولون إنقاص أوزانهم.

ومن هذا المنطلق، طور فريق من الباحثين بجامعة (دريسل) للفنون والعلوم في ولاية بنسلفانيا الأمريكية تطبيقاً إلكترونياً يعمل على الهوائيات الذكية، ويعتبر الأول من نوعه؛ حيث يمكنه التنبؤ بالمستخدمين الذين سوف يحاولون، على الأرجح، التهرب من الحميات الغذائية التي يلتزمون بها، ومساعدتهم على مواصلة الالتزام بتلك الحميات.

ويقول الباحث إيفان فورمان، رئيس فريق الدراسة: (تطبيقات) خسارة الوزن اكتسبت شعبية متزايدة، ولكن







تعمل بمجالات التكنولوجيا والتصنيع المتقدم والفضاء وعلوم الحياة

## دبي للعلوم و 1792 بارتنز

يستقطبان شركات أمريكية للإمارات

•• دبي-الفجر:

أعلن مجمع دبي للعلوم، أول مجمع أعمال حيوي شامل مكرس للمجتمع العلمي في المنطقة بدعم بيئة رواد الأعمال والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة والشركات متعددة الجنسيات العاملة في قطاعات العلوم والطاقة والبيئة، عن توقيع اتفاقية شراكة مع "1792 بارتنز"، شركة الاستشارات والاستثمار الجريء العالمية، للتقريب بين المبدعين في مجال التكنولوجيا الصحية في دولة الإمارات والولايات المتحدة، وتمهيد الطريق أمام الشركات الأمريكية لإطلاق أعمالها في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والاستفادة من نمو الأعمال المتسارع بالمنطقة.

وجاء التوقيع على اتفاقية الشراكة بين مجمع دبي للعلوم وشركة "1792 بارتنز" خلال بعثة تجارية رفيعة المستوى إلى ولاية كاليفورنيا الأمريكية، بقيادة مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، ومدمع من القنصلية العامة لدولة الإمارات في لوس أنجلوس، والمكتب التجاري والاقتصادي لسفارة الإمارات العربية المتحدة في واشنطن، ومجلس الأعمال الأمريكي الإماراتي. وانسجاماً مع أهداف خطة دبي 2021، استهدفت البعثة تعزيز العلاقات التجارية القائمة بين البلدين، وترويج المزايا المتاحة للشركات الراغبة بالاستثمار في دبي وعقد شركات ضمن قطاعات رئيسية مثل التكنولوجيا والتصنيع المتقدم والفضاء والسلع الاستهلاكية وعلوم الحياة والخدمات اللوجستية.

وأكد عهد القرقاوي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار على أهمية البعثة بقوله: "تمثل البعثات الترويجية إلى الولايات المتحدة الأمريكية فرصة هامة لعقد لقاءات استراتيجية مع نخبة المستثمرين المحليين إلى توسيع نطاق أعمالهم بالاستفادة من المزايا التنافسية العديدة التي تشجعهم على الاستثمار في دبي، واتخاذها مركزاً إقليمياً. وتطلع من خلال هذه البعثات، إلى فتح آفاق تجارية واسعة نتيج قد شركات متبادلة ومستدامة بين دبي والولايات المتحدة، والترويج للفرص والمزايا التنافسية والحوافز المشجعة على الاستثمار في دبي التي تبرز اليوم كواحدة من أهم الوجهات الاستثمارية الرائدة في العالم، وتصدر الولايات المتحدة قائمة الدول المستثمرة في دبي بنسبة 27% من إجمالي الاستثمارات الواردة للإمارات في عام 2018".

وأضاف القرقاوي: "تهدف هذه البعثات الترويجية أيضاً إلى تسليط الضوء على فرص الشراكة والخبرات المعرفية بين دولة الإمارات والولايات المتحدة الأمريكية في مجال الاستثمار والتجارة والصادرات، إلى جانب عرض المزايا والتسهيلات التي تقدمها دبي، وتجعل منها وجهة مفضلة للمستثمرين الدوليين. ونظراً إلى أهمية هذه البعثات الترويجية في دفع عجلة التنمية الاقتصادية، تولى "مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار" اهتماماً كبيراً لتنظيم مثل هذه الفعاليات النوعية التي تتيح إمكانات عالية على صعيد خلق فرص جديدة لتعزيز الشراكة التجارية والاستثمارية المثبتة بين إمارة دبي والولايات المتحدة".

وقال مروان عبد العزيز جناحي، المدير العام لمجمع دبي للعلوم، ورئيس فريق عمل قطاع صناعة الأدوية والعدادات الطبية ضمن استراتيجية دبي الصناعية لعام 2030: "لطالما كانت الولايات المتحدة شريكاً استراتيجياً لدولة الإمارات على المدى الطويل، وواحدة من أكبر المستثمرين الأجانب في دبي. ولذا، فمن الطبيعي أن نواصل الحفاظ على هذه الشراكة المتميزة ونعزز دفعها إلى الأمام".

وأضاف: "في إطار أهداف خطة دبي 2021 واستراتيجية دبي الصناعية 2030، يسعى مجمع دبي للعلوم إلى دعم قطاعات العلوم والرعاية الصحية من خلال توفير المرافق والبنية التحتية ذات المستوى العالمي، تشجيعاً للشركات المحلية ومتعددة الجنسيات على توسيع عملياتها في المنطقة. ونظراً لتكون المجمع مركزاً متنامياً للأعمال، فهو يتيح إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من العروض، مثل تأسيس الأعمال، وتوفير البيئة التشاركية الملائمة للتواصل وبناء العلاقات، فضلاً عن إتاحة الوصول إلى المعلومات الضرورية ضمن هذا القطاع، بما يساعد الشركات على النمو بدءاً من مرحلة احتضانها في المجمع، ووصولاً إلى تحولها لمرافق متكاملة مصممة لأغراض التصنيع أو البحث والتطوير".

وأكد جناحي على أهمية الاتفاقية الموقعة بقوله: "ستتيح لنا شراكتنا مع "1792 بارتنز" مجالاً للتواصل مع الشركات المبدعة في الولايات المتحدة، والاستفادة من الفرص المتاحة في دولة الإمارات والمنطقة. كما نطمح إلى تعزيز نمو القطاعات الرئيسية والاستفادة منها لدفع عجلة الابتكار في الإمارات بالاستفادة من خبرات وقدرات شركات أمريكية".

ومن ناحية أخرى، قال رضا كاظمي بور، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة "1792 بارتنز": "يعد هذا التعاون الجديد فريداً بنوعه، فهو المبادرة الوحيدة التي تجمع العملاء والشركاء والمستثمرين من الولايات المتحدة الأمريكية ودولة الإمارات تحت مظلة واحدة. كما يشكل فرصة كبيرة متاحة أمام الشركات الناشئة والشركات الكبرى التي تسعى إلى إطلاق أعمالها وتعزيز حضورها في الإمارات العربية المتحدة".

وأضاف بور: "تحظى شركة "1792 بارتنز" بعمق من الخبرة في إنشاء وتوسعة أعمال الشركات، بدءاً من مرحلة إطلاقها وصولاً إلى مرحلة الاكتتاب العام أو الاستحواذ. ونحن متحمسون للغاية بعملنا مع مجمع دبي للعلوم وتقديم شركات الرعاية الصحية والعلوم والأدوية بما يحقق مصلحة الأعمال في هذه المنطقة".

وتجدر الإشارة إلى القاعدة المالية التي يوفرها مجتمع الشركات العلمية والمهنيين ورواد الأعمال القائم مع مجمع دبي للعلوم، والفرصة الثمينة التي يتيحها أمام الشركات المحلية والعالمية الرامية إلى التوسع في دول مجلس التعاون الخليجي، ومع تجاوز عدد شركائنا 350 مؤسسة متنوعة، يسعى مجمع دبي للعلوم إلى تعزيز مكانة دبي كوجهة مفضلة للفعاليات العلمية وأنشطة الأبحاث والتطوير والتصنيع ووضع النماذج الأولية.

وعلى مدار السنوات العشر الماضية، تصدرت دولة الإمارات قائمة شركاء الولايات المتحدة الأمريكية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، في مؤشر قوي على عمق العلاقات التجارية الراسخة بين البلدين. وفي عام 2018، تجاوز إجمالي التجارة بين البلدين 24.5 مليار دولار أمريكي، وحلّ المستثمرون الأمريكيون في مرتبة الصدارة على قائمة الاستثمارات في دبي بنسبة بلغت 37% من إجمالي الاستثمار.



## ناقشا مشروع تدريب وتأهيل موظفي الأراضي والعقارات

# بلدية مدينة أبوظبي ومعهد دبي العقاري يبحثان سبل تعزيز علاقات التعاون المشترك



•• أبوظبي-الفجر:

بحث بلدية مدينة أبوظبي ومعهد دبي العقاري سبل تعزيز علاقات التعاون المشترك، وتطوير آليات التواصل وتبادل الخبرات في مجالات عديدة، جاء ذلك خلال استقبال المهندس عيسى عمير المنصوري رئيس فريق قطاع الأراضي والعقارات وبحضور عدد من مديري الإدارات ورؤساء الأقسام سعادة هند المري - المدير التنفيذي لمعهد دبي العقاري والوفد المرافق لسعادتها في زيارة لبلدية مدينة أبوظبي لبحث عدد من القضايا المشتركة .

من جانبه أكد المهندس عيسى عمير المنصوري أن هذه الزيارات العياري تأتي تأكيداً لحرص بلدية مدينة أبوظبي على الاستفادة من خبرات المؤسسات الرائدة في الدولة واستثمار علاقات التعاون في رفع كفاءة ومهارات العاملين في قطاع الأراضي والعقارات ، وذلك بهدف تقديم أرقى الخدمات إلى المتعاملين.

على الصعيد ذاته تناول الاجتماع كذلك آلية التنسيق والتعاون بشأن تنظيم دورات تدريبية متخصصة ومقدمة من معهد دبي العقاري تستهدف تدريب وتأهيل موظفي قطاع الأراضي والعقارات وتحسين قدراتهم وإكسابهم المزيد من الأدوات والإمكانيات التي تؤهلهم لتحقيق التميز في الأداء.

كما بحث الاجتماع الفكرة الأولية لإمكانية إطلاق الجائزة الخليجية العقارية في إمارة أبوظبي، كمبادرة تستهدف تشجيع العاملين في القطاع العقاري على انتهاز الممارسات المميزة التي من شأنها دعم السوق العقارية في أبوظبي وتحقيق التنمية المستدامة .

وفي ختام اللقاء تبادل الجانبان الدروع التذكارية، مؤكداً أهمية عقد المزيد من اللقاءات التنسيقية بهدف تطوير علاقات التعاون المتبادل.

## أبرمت مذكرة تفاهم مع دل تكنولوجيا في مؤتمر دل تكنولوجيا وورلد

# موانئ أبوظبي تختار دل تكنولوجيا لتسريع مسيرتها نحو التحول الرقمي

لدى "دل تكنولوجيا"، إن شركته تهدف بالأساس إلى مساعدة الشركات في بناء مستقبلها الرقمي وإحداث التحول المنشود في بنيتها الأساسية، معرباً عن سروره بالتعاون مع موانئ أبوظبي لإنجاز خطواتها المدروسة برؤية متبصرة نحو إحداث التحول في الخدمات اللوجستية والصناعية في أبوظبي ودولة الإمارات، علاوة على الإمساك بزمام الريادة والتقدم في القطاع الملاحي بالمنطقة، وأضاف: "نحن مهيبون بفضل حلولنا الشاملة لتمكين موانئ أبوظبي من تحديث بنيتها التحتية التقنية، ما يجعلها قادرة على تشغيل تطبيقاتها التقليدية والسحابية المحلية بكفاءة، لإتاحة المجال أمام إطلاق المعنات لإمكانيات الذكاء الاصطناعي وبلوك تشين من أجل تطوير خدمات جديدة".



•• أبوظبي-الفجر:

وقعت موانئ أبوظبي مذكرة تفاهم مع شركة "دل تكنولوجيا"، ترمي إلى دمج الخبرات في مجالات الملاحة والخدمات اللوجستية وتقنية المعلومات، لتطوير نماذج أعمال وحلول وخدمات قائمة على الاستفادة من التقنيات ذات القيمة الملاحية.

ووضعت مذكرة التفاهم مع "دل تكنولوجيا" بهدف تزويد موانئ أبوظبي بخدمات استشارية ومساعدتها على الاستفادة من التقنيات ذات القيمة المضافة مثل بلوك تشين والذكاء الاصطناعي، لتعزيز مسيرتها نحو التحول الرقمي. ومن المقرر أن تشهد هذه الشراكة الاستراتيجية أيضاً تبادلًا لأفضل الممارسات والخبرات اللازمة لتطوير موانئ ذكية متكاملة قادرة على تقديم خدمة أفضل للعملاء وأصحاب المصلحة. وقطعت موانئ أبوظبي، خلال السنوات القليلة الماضية، خطوات كبيرة في تسخير الحلول الرقمية المبتكرة لخدمة مجتمع التجارة البحرية والموانئ. حيث أعلنت في عام 2018 مبادرة "سلسال"، القائمة على تقنية بلوك تشين والتي تهدف إلى تبسيط التدفقات التجارية وجعل عمل سلاسل التوريد أكثر انسيابية.

وقعت مذكرة التفاهم كل من عبدالله حميد الهاملي، نائب الرئيس التنفيذي - الدعم المؤسسي، ومحمد أمين، النائب

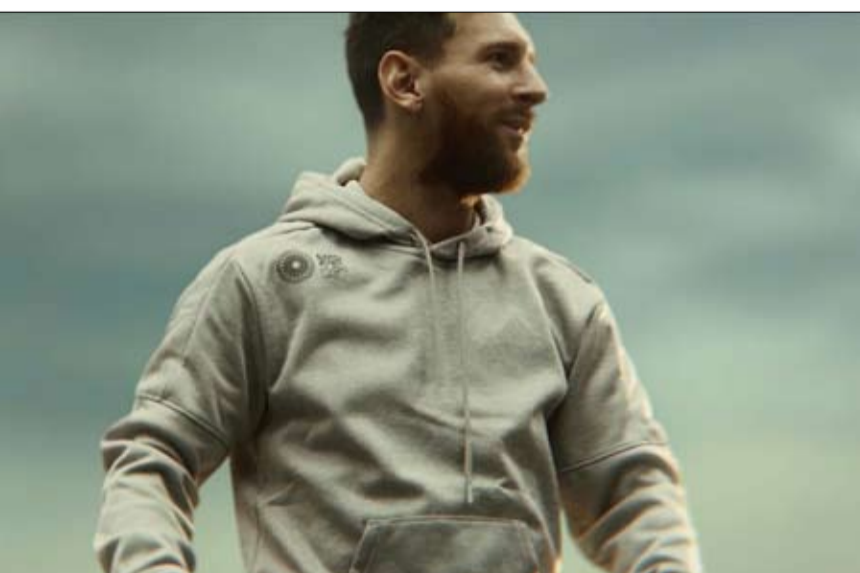
تعاون مع "دل تكنولوجيا" في مسيرتنا المستمرة للتحول الرقمي، إذ لطالما كانت "دل" من الشركات الرائدة والسبّاقة في الابتكار التقني، ولذلك فإننا نتطلع إلى الجمع بين مكتسباتهم المعرفية ورؤاهم وأفكارهم، وسوف نستكشف معاً طرقاً أفضل لتسخير أهم التقنيات لجعل مستقبل العمليات والخدمات الملاحية والبحرية أكثر أمناً وكفاءة واستدامة".

وقال محمد أمين، النائب الأول للرئيس لمنطقة الشرق الأوسط وتركيا وإفريقيا

من القيمة، ما من شأنه إيجاد سبل مبتكرة للارتقاء بالأعمال في مختلف القطاعات.

وقال عبدالله حميد الهاملي، إن الابتكار يشكل "القلب النابض لجميع إنجازات موانئ أبوظبي"، معرباً عن حماسه للنمو والفرص التي تخلفها الثورة الصناعية الرابعة، وأضاف: "نسعى باستمرار لتقديم المنتجات والخدمات التي تقوم على إدراج أحدث التقنيات الناشئة في سياق العمل الملاحي، ويسعدنا أن

الأول للرئيس لمنطقة الشرق الأوسط وتركيا وإفريقيا لدى "دل تكنولوجيا" وتم إبرام المذكرة على هامش فعاليات مؤتمر "دل تكنولوجيا وورلد 2019" المقام بمدينة لاس فيغاس، وهو الحدث السنوي الأبرز الذي تقيمه "دل تكنولوجيا" وتجمع فيه صانعي القرار والعملاء والشركاء والحلّين من أجل الجاهل أمامهم للاطلاع على طرق اكتساب قدرات جديدة في العمل وتطوير العمليات وتسريع الابتكار وخلق مزيد



# ليونيل ميسي و إكسبو 2020 يرسلان رسالة للعالم من أجل التعاون والاتحاد

•• دبي -وام:

في إكسبو 2020 دبي، "بصفته أحد أفضل اللاعبين في تاريخ كرة القدم، يجسد ليونيل ميسي دور إكسبو 2020 العالمي في تحفيز الأفكار الجديدة والابتكار والتقدم. ويستخدم فيلم الحملة لعبة كرة القدم ليظهر للناس أننا عندما نتواصل وتعاون، يمكننا صنع مستقبل أفضل لنا جميعاً".

وهذه أول حملة تجمع "إكسبو 2020" مع النجم الأرجنتيني، الذي يملك سجلاً رياضياً حافلاً بالجوائز والألقاب. فقد حصد في مسيرته الاحترافية التي تمتد لـ 13 عاما جائزة الكرة الذهبية خمس مرات، وجائزة الحذاء الذهبي الأوروبي أربع مرات، ولقب الفيفا كأفضل لاعب في العالم.

وعمل على إنتاج هذا العمل فريق متعدد الجنسيات

ويعمل على إنتاج هذا العمل فريق متعدد الجنسيات ويوظف الفيلم موسيقى بأغاني عربية ونداء يدعو للاتحاد بكلمات إحدى اللغات الأفريقية.

في إطار هذه الحملة، سيوزع إكسبو 2020، أفنين وعشرين كرة قدم على الأطفال في كل من الأردن وكينيا والفلبين، أي 6060 كرة في المجموع. وتمثل هذه الكرات هدف إكسبو في تيسير التعاون وتعزيز الروابط بين أفراد المجتمعات المحلية، ونشر السعادة في نفوسهم.

ويعد إكسبو 2020 دبي أول إكسبو دولي يقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، وأضخم حدث من نوعه يقام في العالم العربي. وسيفتح أبوابه لمدة ستة أشهر من 20 أكتوبر 2020 تحت شعار "تواصل العقول وصنع المستقبل".

التقالع وقدرته على كسر الحواجز.

وقال ليونيل ميسي: "لا ينجح أي فريق في كرة القدم إلا إذا تعاون أعضاؤه معاً، وهذا الأمر ينطبق على كل البشرية أيضاً. فندما يتحد الناس من بلدان وثقافات وخلفيات مختلفة، يصبح بإمكاننا التصدي للتحديات العالمية وصنع مستقبل أفضل للأجيال القادمة".

وعين ميسي - وهو أحد دعاة أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها الأمم المتحدة، وسفير اليونيسف للنوايا الحسنة - سفيراً عالمياً لإكسبو 2020 دبي عام 2016، لدعم أهداف إكسبو الرامية إلى ترك بصمة دائمة في درب التقدم البشري وبناء مستقبل أفضل وحرص قيم التغيير الإيجابي.

وقال سانجيف كوسلا، نائب رئيس المبيعات والتسويق

ينقل السفير العالمي لإكسبو 2020 دبي، ليونيل ميسي للعالم الرسالة الجامعة "معاً من أجل عالم أفضل" في أول حملة مصورة له لإكسبو 2020 دبي.

ويظهر الفيلم القصير، الذي تبلغ مدته 60 ثانية، نجم كرة القدم العالمي وأشخاصاً من مناطق مختلفة من العالم يتواصلون بلغة كرة القدم التي يفهمها الجميع، ويمررون كرة إكسبو 2020 فيما بينهم، ويتعاونون معاً لكي لا تسقط هذه الكرة على الأرض. وقد صور هذا الفيديو في كل من الإمارات والهند وبريطانيا وإسبانيا وكينيا، وهو يحتفل بالتنوع

دبي -وام:











احتمالات إصابة المرأة بسرطان المعدة أمر غير شائع، لكن لا بد من معرفة الأعراض المصاحبة للمرض، التي يمكن للبعض أن يتعامل معها باعتبارها مشكلات عادية تماماً، وفي بعض الحالات قد لا توجد أعراض على الإطلاق. من هنا، ينصح الأطباء - إذا كنت تعانين من أي من العلامات والأعراض المبكرة لسرطان المعدة أو مجموعة منها - بالتوجه لأخصائي أمراض الجهاز الهضمي، وتتمثل هذه الأعراض في:

## 7 علامات تحذيرية لسرطان المعدة عند المرأة

الوزن الكبير يحتاج عملاً شاقاً، لذلك إذا كنت تتخلص من الوزن دون محاولة فلا تتجاهل ذلك.

### - مشكلة في البلع:

من يعاني من ورم في المعدة يمتد إلى المريء، فقد يعاني من شيء يسمى عسر البلع أو صعوبة في البلع، وقد يلاحظ المريض شعور بأن الطعام يعلق في حنجرك، أو قد يظهر مثل السعال أو الاختناق أثناء الأكل أو الشرب، وفي بعض الحالات قد يشعر أيضاً بأن الطعام يعود بعد فترة وجيزة من تناوله، وقد يصاحبه حرقة بالمعدة.

### - الشعور بالشبع أسرع من المعتاد:

هذا في الواقع علامة على الإصابة بسرطان المعدة في مرحلة متأخرة، فالحصول على الشبع الكامل بسرعة فائقة أثناء تناول الطعام، يحدث عندما لا تستطيع عضلات معدتك دفع الطعام عبر الأمعاء بشكل صحيح، فتصبح المعدة منتفخة ويشعر المريض بأنهم محسوسون، ولكن في الواقع فإن الطعام لا يذهب إلى أي مكان، ويمكن أن ينتج هذا الشعور نتيجة الورم، ولكن يمكن أن يحدث أيضاً بسبب حالة غير سرطانية تسمى جستروبورس، والتي تحدث عندما يكون لدى الشخص إحساس بأن شيئاً ما يعيق معدته، لكن الفحوصات الطبية لا تظهر أي شيء.



أو حتى ألم في الصدر، لذلك ليس من السهل دائماً تشخيص المرض بنفسك، وإذا كنت قد قمت باستخدام مضادات الحموضة لأسابيع فاحرص على الفحص.

### - فقدان الوزن غير المبرر:

فقدان الوزن هو علامة على الإصابة بسرطان المعدة جزئياً بسبب فقدان الشهية التي تحدث في كثير من الأحيان، ولكن يمكن أيضاً أن يكون علامة تحذير للمرض، ومن المعروف أن فقدان

المعدة.

### - حرقة شديدة في المعدة:

حسب الخبراء فإن حرقة المعدة معقدة نوعاً ما، من حيث أنها يمكن أن تكون دليلاً على الإصابة بسرطان، وقد يعاني الأشخاص المصابون بحرقة الفؤاد من قرحة هضمية، ما يعني أن لديهم حمضاً أكثر في بطونهم، ما يجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان المعدة، ويمكن أن تظهر الحموضة المعوية على أنها إحساس حارق أو غثيان

### - دم في الإخراج:

في حين أن ظهور دم بين الإخراج في البراز قد يكون علامة على الإصابة بسرطان المعدة، إلا أنه مرتبط أيضاً بكثير من الحالات الأخرى، ولكن الظهور قد يكون أيضاً مراحل متقدمة من السرطان، على الرغم من أنه قد يظهر أيضاً في وقت سابق.

### - ألم دائم في المعدة:

يشكو المرضى من ألم دائم في البطن، وعادة ما يتحدثون عن ألم المنطقة الواقعة أسفل الضلع مباشرة، ويمكن أن يكون سبب الألم في هذا الموقع نمو كتلة سرطانية في مكان ما في المعدة، على الرغم من أنه يمكن أيضاً أن يكون لعشرات من الأسباب الأخرى، مثل عسر الهضم وحتى حصى الكلى، ودائماً ما يستدعي الألم المستمر زيارة الطبيب.

### - فقدان الشهية:

من المؤكد أن فقدان الشهية أمر يجب الانتباه إليه، وعلى سبيل المثال إذا كنت من عشاق الطعام وفجأة فقدت كل الاهتمام بتناول الطعام، فمن الجيد أن يتم فحصك من قبل طبي، وعلى الرغم من ذلك يمكن أن تسبب قرحة المعدة أيضاً فقدان الشهية، فهي ليست مؤلمة دائماً، وفي بعض الأحيان لا تشعر بها على الإطلاق، إلا أن القرحة هي أيضاً عامل خطر للإصابة بسرطان



## زيت الشيا للجسم فوائد لا تحصى

لا تستطيع أي سيدة التخلي عن زيت الشيا الطبيعي والذي يتمتع بفوائد عديدة، إليكي هذه الوصفة من زيت الشيا لتدليل جسمك.

المكونات:

زيت الشيا، زيت اللوز الحلو، زيت أساسي من اختيارك للتعطير، ويضع نقاط من مستخلص بذور الجريب فروت وهو مادة حافظة طبيعية. أذيني زيت الشيا في حمام مائي ثم أضيفي المكونات الأخرى. ضعي المزيج في مكان بارد لكي يصبح أكثر تجانساً. ويكفي بعد ذلك إعطائه تركيبة كريمية باستخدام الخلاط الكهربائي. زيت الشيا هو بمثابة منجم ذهب حقيقي لبشرتك. فهو يربطها ويغذيها بعمق دون أن تسد المسام. أما زيت اللوز الحلو فهو ينعم ويهدئ



## خلطة طبيعية من الشاي الأخضر لتهدئة انتفاخ وجهك

يعاني وجه الفتاة في كثير من الأوقات من الانتفاخات، التي تعطي شكلاً أكبر سنّاً، وغير صحي للبشرة، وينتج ذلك عن تغيرات الجو، أو قلة النوم، لهذا فالأفضل لبشرتك بهذه الفترة، هي ماسكات الشاي الأخضر. يحتوي الشاي الأخضر سواء كان المطحون منه، أو السائل نفسه على مضادات أكسدة، تعمل على تجديد خلايا البشرة، لتجعلها تنفس لتقليل الانتفاخات الوجه، كما يعمل على تهدئة البشرة والوقاية من حب الشباب. واليك خلطة طبيعية من الشاي الأخضر:

قناع الشاي الأخضر والعسل

- ملعقة صغيرة من مسحوق الشاي الأخضر

- ملعقة صغيرة عسل

- ملعقة صغيرة ماء ورد

اخلطي المكونات مع بعضها البعض، وضعيها على بشرتك لمدة ربع ساعة، حتى يجف الماسك على جلد بشرتك، ثم اغسلي وجهك بالماء ويمكنك بعدها أن تمرري مكعباً من الثلج على بشرتك.



### استخدمي افضل انواع المرطبات

## عالجي بشرتك بعد التعرض للشمس

تسخن البشرة تحت الشمس وتجفّ. ولأنها تتعرض للشمس كثيراً خلال الصيف، ستحتاج حتماً إلى استعادة راحتها. يُستعمل منتج ما بعد التعرض للشمس لهذه الغاية، لكن كيف تختارين أفضل نوع منه؟

### 1 - محتوى المنتج

عناصر مرطبة: يساعد منتج ما بعد التعرض للشمس البشرة على استعادة توازنها المائي في المقام الأول بفضل غناه بالأحماض الدهنية الأساسية والسيراميد وحمض الهيالورونيك والألوة فيرا.

### عناصر ملطفة:

على عكس الكريم المرطب العادي، يحتوي هذا المنتج على عناصر ملطفة أو مضادة للالتهاب (بيتا كاروتين، مواد فلافونيد) فضلاً عن مواد تسرع مداواة البشرة وتصلحها وتجدد خلاياها (الآنتوتين، حمض غليسيريكتيك المشتق من عرق السوس).

### مضادات أكسدة:

يمنع الفيتامين E والأنزيم المساعد "كيو 10" والزنك والسيلينيوم والبوليفينول آثار الأكسدة التي تعطيها الأشعة فوق البنفسجية.

### 2 - تحذيرات

إذا كانت البشرة حساسة، من الأفضل تجنب التركيبات العطّرة أو تلك التي تحتوي على بعض الزيوت الأساسية (ليمون، برتقال، ماندرين، نبات رعي الحمام...)، إذ يمكن أن تكون جزيئات الفوروكومارين الموجودة فيها حساسة تجاه الضوء. لكن لا تطرح المواد الكحولية الخفيفة في هذا النوع من المنتجات أي مشكلة.

### 3 - مزايا إضافية

• يجدد المنتج الانتعاش بفضل غناه بعناصر متقلية تعطي شعوراً بالبرودة حين تتبخّر: منتول، غليسول، خلاصات نباتية مثل ماء زهر البرتقال.

• يُجمّل البشرة: تبدو البشرة لامعة بفضل اللاتئ الدقيقة داخل المنتج.  
• يطيل مسرة البشرة

### 4 - طريقة استعماله

يُدهن المنتج على بشرة نظيفة بعد الاستحمام. طوال فترة التعرض للشمس وبعدها، يجب أن تستعملي الكريم المرطب اليومي علماً أن خلايا البشرة تحتاج إلى ثلاثة أسابيع كي تتجدد.



## منوعات

# الفكر

31

أكد الفنان اللبناني مروان خوري أنه فخور بأغنية (دقوا عالخشب) التي يقدمها على طريقة (الدويتو) مع الفنان الإماراتي حسين الجسمي. وفي هذا الحوار وصف خوري هذه الأغنية التي قام بتلحينها وتشارك في كتابة كلماتها مع الشاعر علي الخوار (وهي من توزيع الفنان محمود العيد وداني خوري) بأنها تندرج في إطار توطيد العلاقات بين لبنان والإمارات (وتعبّر عن إيماني بمبدأ التسامح وعن المحبة لدولة الإمارات لما يوجد بينها وبين لبنان من صفات مشتركة وحب متبادل). وتطرق خوري أيضاً في حديثه إلى تجربته التلفزيونية الجديدة من خلال برنامج (الزمن الجميل) الذي عرض على قناة (أبوظبي)، وهو البرنامج الخاص بالهواة الذين يضيئون بأصواتهم على أعمال كبار الفنانين، مقارناً بين هذا البرنامج حيث (الموهبة هي الأساس) وبين البرامج الأخرى التي تضيء على النجوم قبل الهواة.

أستخدم تجاربي وأحاول أن أوظفها في (الزمن الجميل)

## مروان خوري: أجمع بين العلم والخبرة معاً

المسرح أكسبني خبرة في التعامل مع الجمهور. وهذا يعني أنني أجمع بين العلم والخبرة معاً. والأمر نفسه ينطبق أيضاً على أنغام وأسماء لمنور، كون أنغام تنتمي إلى عائلة موسيقية ودرست العزف على البيانو وتعرف الكثير من التفاصيل الفنية. ولذلك نحن كلجنة عندما نقيم صوتاً نعرف جيداً ماذا نقول.

• وهل يمكن القول إن أسماء المنور هي الحلقة الأضعف في اللجنة من ناحية التجربة؟  
- بل هي صوت كبير، كما أن لديها خبرة موسيقية كبيرة ودرست الموسيقى.

• لماذا وصفت برامج الهواة الأخرى بـ(الاستعراضية)؟  
- لأن تركيبها استعراضية، وهي تركيبة ذكية جداً وتحديداً (The Voice) الذي يُعد من أجمل البرامج كونه يعتمد التشويق والمناصفة. البعض انتقد برنامجنا وقال إن اللجنة هادئة وجامدة قليلاً. مع أنها في مكانها الأساسي والمناسب، بينما في (The Voice) التفاعل مختلف ويقوم على اللعبة التنافسية سواء بين المشتركين أو بين النجوم. فكرة البرنامج جميلة.

ولكن أعضاها ليسوا كلهم مناسبين لأن يكونوا أعضاء لجنة تحكيم، ومن يبرز بينهم ويترن عن قيمة وطريقة جيدة في التقييم، عرفه الناس الذين أدركوا من كان في مكانه الصحيح ومن كان مجرد نجم ولم يكن في مكانه من ناحية التقييم.

• لكن ألا ترى أن نسب المشاهدة هي التي تتحكم بمحطات التلفزيون؟  
- هذا أمر خاطئ وستدفع ثمنه مع الوقت محطات التلفزيون.

(الرايتينغ) مهم والعدد مهم، ولكنه لا يحدد النوعية. وإذا استمر الوضع على هذا النحو، سنعاني أزمة في النوعية والمحتوى.

أنا أتحدث هنا بمسؤولية، وفي حال استمر شراء الأعداد في (السوشيال ميديا)، سنصل إلى مرحلة لا نعود فيها قادرين على التمييز بين الصخ والخطأ.

وفي رأيي أنه لا يجوز استضافة فنان يهزج على الهواء لجزء أنه يؤمن نسبة مشاهدة، لأن هذا الأمر سينعكس سلباً على التلفزيون والمشاهد.

• والحفلات، ألا تميز أيضاً بين النجومية الحقيقية والنجومية المزيفة؟  
- التفاعل مع الفنان في (السوشيال ميديا) مهم جداً، ولكنه متاح أيضاً لفنان صاعد، وبالتالي هو لا يشكل تقييماً جيداً للمحتوى أو للفنان، وهذا ما يجب أن ينتبه له كل الفنانين.

• هم ضيوبي، وتعاملت معهم وكانهم ضيوف في بيتي. أنا تصرفتهم معهم على هذا النحو، والإعداد أعطاني كامل الحرية للتصرف في البرنامج، وأنا ركزت على الإيجابيات وأكملت فيها بعيداً عن النواقص، والمشاهد كان مرتاحاً.

• تشارك حالياً كعضو لجنة تحكيم في برنامج (الزمن الجميل)، وهناك من يعتبر أنه لا يحق لأي فنان أن يجلس على كرسي التحكيم ويقيم صوتاً ما لم يكن يملك تاريخاً فنياً وصاحب تجربة فنية كبيرة ويملك صوتاً جيلاً، فهل ترى أن هذه الموصفات تتوافر في أعضاء لجنة تحكيم برنامج (الزمن الجميل)؟  
- فكرة برنامج (الزمن الجميل) ليست مأخوذة من أي برنامج آخر، بل هي فكرة جديدة تطورت من حلقة إلى أخرى.

الهدف من البرنامج هو العودة إلى الجدية بعيداً عن الاستعراض. وأنا لا أقول إن برامج الهواة الأخرى كانت رديئة، بل كل منها كان له دوره، والفنان الذي كان في مكانه الصحيح تمكن من ملته.

هي برامج كانت الغاية منها الاستعراض، وكانت اللجنة فيها هي الأساس قبل الواهب. صحيح أنه شاركت فيها مواهب مهمة، ولكن الأضواء كانت تركز على النجوم دائماً، بينما في برنامجنا نحن نضيء على الموهبة، ونقوم ببرنامجنا من خلال تقييم الأصوات.

وأنا مؤمن وواثق ومتأكد من أن الفنانين الذين تم اختيارهم للجلوس على كرسي التحكيم هم من أصحاب الخبرة ويعرفون ماذا يقولون. أذكر أن لجنة برنامج (ستوديو الفن) كانت تضم أسماء كبيرة كزكي ناصيف، وليد غلمية، جورجيت جبارة ورومي لحد، وكلهم من أصحاب الخبرات ولم يكونوا مطربين، وكل واحد منهم كان في مكانه الصحيح، كما كانت هناك أكثر من فئة يتنافس عليها المشتركون. ولذلك، فإن من يقيم صوتاً ليس بالضرورة أن يكون صاحب صوت جميل، لأن هناك خبراء للصوت، من دون إغفال أن الأمر يكون أفضل لو أنه يتمتع بصوت جميل.

وعن نفسي، أقدم خبرتي الموسيقية في البرنامج، لأنني درست الموسيقى. صحيح أن هناك غيري يملكون خبرات أكبر، ولكنني اكتسبت ما يكفي من الخبرة من خلال عزفي مع مغنين طوال 20 عاماً، كما أنني تعلمت، من خلال تعاملي مع فنانين كبار في الاستوديو، كيف أختار أغنية معينة لصوت معين، لأن الاختيار يمكن أن ينجح الغنى أو يفشله. عدا عن أن غنائي على

من صفات مشتركة وحب متبادل. وقدمت الأغنية من قلبي وبصدق كبير، وأتمنى أن تلعب الدور المطلوب منها.

• وبعيداً من الغناء، كيف تقارن بين تجربتيك في برنامجي (طرب) و(الزمن الجميل)؟  
- التجريبتان مختلفتان تماماً ولا توجد أي علاقة بينهما. في برنامج (طرب) كنت أستضيف الفنان وأعزف على البيانو وأغني وأقدم أغنيات على شكل دويتو مع الضيف، بينما في برنامج (الزمن الجميل) أعطي رأيي كعضو لجنة تحكيم ومن خلفية التجربة الفنية التي مررت بها خلال الأعوام الماضية ليس كمغني فقط، بل كملحن وشاعر أيضاً، بالإضافة إلى تجربتي في الاستوديو مع الفنانين وتجربة المسرح. أنا أستخدم تجاربي وأحاول أن أوظفها في هذا البرنامج.

• هل تعتبر أن تجربة (طرب) كانت متميزة، لناحية تعاطفك مع ضيوفك حتى المغومرين بينهم؟  
- اعتمدت في البرنامج مبدأ أساسياً. فمن خلال تجربتي كفنان، كنت أعتذر عن عدم الحلول ضيفاً على الكثير من البرامج، لأنني كنت أعتبر أنها لا تشبهني. وبعض البرامج تعتبر أنه لا يجوز (تدليل) الفنان دائماً، وأن لا شيء يمنع من مواجهته وإبراز نواقصه، ولكنني ضد هذه الفكرة، وأفضل عليها فكرة تكريم الفنان، ومن لا يستحق من الأفضل ألا نستضيفه من الأساس.

هو مبدأ كلاسيكي، وأي برنامج هو بمثابة احتفال بفنان نحبه كونه قدم شيئاً للموسيقى ويجب استضافته والاستماع في الوقت نفسه إلى أخباره وأغنياته.

وأنا اعتمدت هذا المبدأ في برنامج (طرب).

وكل فنان استضافته كان انطلاقاً من مبدأ أنه يملك الموهبة وأجبه وقمت بالاحتفال به. والأمر ليس مجرد تعاطف مع الضيف، بل أيضاً من باب المحبة له.

أنا لم أكن أبحت عن مشاكل الضيف، بل عن الشيء الإيجابي الذي يقدمه فنياً، وقد حرصت على أن أبرزه للمشاهد. الكل كان سعيداً وقال لي نحن تحدثنا عن الفن وغنيًا، والجو كان إيجابياً. لكن هذا لا يعني أنه مطلوب من كل البرامج أن تكون مثل (طرب)، بل يبقى لكل شخص رأيه وقناعاته وطريقته في تقديم البرامج الفنية.

• ولا شك في أنك ساهمت في تلميع صورة بعض الفنانين، خصوصاً المبتدئين؟

• كيف تحدثت عن ظروف ولادة أغنية (دقوا عالخشب) التي شاركت بتأليفها وقمت بتلحينها وقدمتها بشكل دويتو مع الفنان حسين الجسمي؟  
- أفتخر كثيراً بهذه التجربة التي قدمتها مع الفنان حسين الجسمي وبمشاركة الشاعر علي الخوار. عندما طرحت علي الفكرة أحببته كثيراً، خصوصاً أنها تندرج في إطار توطيد العلاقات بين لبنان والإمارات، وهي تعبّر عن إيماني بمبدأ التسامح والمحبة لدولة الإمارات لما يوجد بينها وبين لبنان



## سميرة أحمد في (بالحب هنعدي) ... العام المقبل



تخضع الفنانة سميرة أحمد حالياً لجلسات عمل مكثفة مع المخرجة رباب حسين والمؤلف يوسف معاطي، تمهيداً للحضير النهائي لسلسلتها الجديد (بالحب هنعدي)، الذي تخوض من خلاله السباق الدرامي لشهر رمضان العام المقبل، لتكون بذلك أول نجمة مصرية، تعلن مبكراً عن مشروعها الفني لسنة 2020.

أحمد، كشفت الغطاء عن أنه من المفترض أن تبدأ تصوير مسلسلها عقب إجازة عيد الفطر، حيث يكون أبطال العمل قد فرغوا من التزاماتهم الفنية الأخرى، بالإضافة إلى حالة الهدوء التي ستشهدها الساحة الدرامية في ذلك الوقت، لإتاحة الفرصة للتصوير بكل هدوء وبعيداً عن الصخب الفني، وألححت إلى أن أحداث (بالحب هنعدي) تدور حول عدد من القضايا الاجتماعية، من خلال (فاض متقاعد) يكابد وزوجته العديد من المواقف مع أبنائهما.

## رنا سماحة .. (همي كبير)

عبرت الفنانة المصرية رنا سماحة عن فرحتها العارمة بأصداء أغنياتها الجديدة (همي كبير)، التي طرحتها قبل أيام قليلة، وهي من كلمات عمرو المصري وألحان محمود أنور، في حين تكفل محمد عاطف بالتوزيع الموسيقي.

سماحة، قالت: إنها تمني أن يكون ألبومها الجديد غزيراً بالأغاني المتنوعة لترضي جميع الأذواق، لاسيما أن جمهورها حريص على متابعة نشاطها الفني، وفقاً لكلامها. كما لم تخف إعجابها بأغنياتها (فيني وجع)، خصوصاً بعدما جرى تصويرها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات محمد عبدالله وألحان عبد العزيز الصباح.



# الغفلان

## أسباب وطرق مواجهة التهاب اللثة



بالم، وذلك بتنظيف الأسنان بمعدل مرتين يوميًا بواسطة فرشاة ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد، مع تنظيف الفراغات بين الأسنان بواسطة خيط الأسنان بمعدل مرة واحدة يوميًا.

كما ينبغي أيضًا استعمال غسول فم يحتوي على مواد فعالة تقضي على البكتيريا، بالإضافة إلى تحفيز إفراز اللعاب من خلال تناول الأغذية، التي تحتاج إلى المضغ الجيد مثل التفاح والجزر.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في علاج التهاب اللثة، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب؛ نظرًا لأن التهاب اللثة قد يتفاقم مسببًا الإصابة بالتهاب دعامات السن، الذي بدوره يتسبب في تساقط الأسنان.

يعد التهاب اللثة من متاعب الأسنان الشائعة. فما أسبابه وكيف يمكن مواجهته؟ وللإجابة على هذه الأسئلة، أوضح الدكتور ديرك كروب، أن البكتيريا تهاجم اللثة وتسبب في التهابها، مشيرًا إلى أن أعراض التهاب اللثة تتمثل في تورم اللثة واحمرارها وتعرضها للتزيف.

وأضاف طبيب الأسنان الألماني، أن التهاب اللثة له أسباب عدة، على رأسها العناية غير الكافية بالفم، الأمر الذي يساعد البكتيريا على التكاثر ومهاجمة اللثة. ومن الأسباب الأخرى: نقص فيتامين C والتدخين، بالإضافة إلى بعض الحالات الصحية كالحمل وبعض الأمراض كالسكري.

ولمواجهة التهاب اللثة ينصح كروب بالعناية الجيدة

## قرأت لك

### الأناناس غني بالفيتامينات



تحتوي على كميات كبيرة من السكر و غني جدا بالفيتامينات و الخصائر المساعدة على الهضم 70% من وزنها ماء و 20% من وزنها سكر يوجد في الأناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم اقل الأغذية على المعدة.... كما وجد بها الكثير من الاملاح المعدنية المفيدة مثل اليود و الفوسفور والح .

يمنع الأناناس عن المصابين بمرض السكر فيفيد الاناناس في ادرار البول و مكافحة السموم الموجودة في الدم .

## سؤال وجواب

- ماهي أول منظمة دولية ؟  
-هي عصبة الأمم ثم بعد ما فشلت قامت هيئة الأمم المتحدة
- من مكتشف طريقة تحفيف الحليب؟  
-بارمانتبه
- من اكتشف كريات الدم الحمراء؟  
-مالبيني
- من اكتشف التخدير بالكلورفورم؟  
-سميسون
- من اكتشف البنزين ؟  
-كيكول
- من اكتشف أمريكا ؟  
- كريستوف كولومبوس

## الليمون والينسون لعلاج مشاكل المعدة

آلام المعدة والإمساك وتهيج القولون.. من أبرز الاضطرابات التي تصيب الجهاز الهضمي وتؤثر على الحياة اليومية للشخص ويمكن علاج مشاكل المعدة والهضم من خلال هذه الوصفات الطبيعية، من خلال صحتك في وصفة تقدم طريقة استخدام عشبة الليمون والينسون لعلاج مشاكل المعدة، بحسب ما ذكر موقع step to health

### وصفة شاي اليانسون النجمي

اليانسون النجمي، أو اليانسون الصيني، مذاقه مشابه للينسون الطبيعي، ويستخرج من ثمرة شجرة *Illicium veru* وموطنها الصين، واليانسون لديه العديد من الخصائص المفيدة للجهاز الهضمي. يحتوي اليانسون على أنثول وهو مركب عطري يخفف من آلام المعدة والغثيان، وكذلك التورم والغازات، وله خصائص مهدئة للمعدة، ويعمل كمضاد حيوي ومضاد للجراثيم، ومضاد للطفيليات.

### الطريقة:

اغلي لتر واحد من الماء.  
-عندما يصل إلى الغليان أضف 30 جراماً من اليانسون.

### وصفة عشبة بلسم الليمون

عشبة بلسم الليمون، والذي يعرف أيضًا باسم ميليسا هو نبات يستخدم منذ العصور القديمة في تحسين الهضم، لأنه يحتوي على تربين، السترونيول، الستيرال، وجيرانيول هذه كلها مكونات نشطة تعطيلها نكهة الحمضيات وخصائصها تعمل على تهدئة الأمعاء والهضم وعلاج جيداً للتشنجات المعوية والتهاب القولون وحرقة المعدة والمشاكل المرتبطة بالغازات.

### الطريقة:

لتحضير كوب من شاي بلسم الليمون ستحتاج إلى 3 ملاعق كبيرة من أوراق بلسم الليمون المجففة.  
اغلي كوب من الماء واضف إليها العشبة واشربه لتحسين الهضم.

## ما حقيقة وجود سكر في مشروبات الدايت؟

على الرغم من أن مشروب الصودا العادي والدايت يشابهان في المذاق الحلو إلا أن هناك فارق كبير في محتوى السكر بينهما. ولا يعني هذا الفارق أن أحدهما أفضل صحياً، فمشروبات الدايت لا تحتوي عادة على أية مقدار من السكر، لكنها تحتوي على بدائل اصطناعية للتحلية. وتحتوي عبوة الكوكاكولا مثلاً على 39 جراماً من السكر، ترتفع إلى 65 جراماً من السكر في عبوة الحجم الكبير.

بينما لا يوجد أي جرام من السكر أو الكاربوهيدرات في الكوكا كولا زيرو، ولذلك هي لا تحتوي على سعرات حرارية، لكن هناك أدلة على ارتباط بدائل السكر المستخدمة في تحلية مشروبات الدايت بمرض السكري من النوع 2. وقد وجدت دراسات أن تناول عبوة من مشروبات الدايت يومياً يزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع 2 بنسبة تتراوح بين 8% و13%. كما رصدت دراسات أخرى ارتباط تناول مشروبات الدايت التي تحتوي على مُحليات اصطناعية مثل الأسبارتام وسكرالوز بزيادة الوزن.



مزارعة تقوم بفرز الورد المستخدمة في صناعة الزيوت الأساسية في مزرعة للورد بمقاطعة جيانفسو بشرق الصين. اف ب

## هل تعلم؟

- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث، وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وتغذية العين. والضحك أيضاً ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعاطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان. فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.
- هل تعلم أن شجرة السنديان (البلوبوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والجذع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تقيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجحور التي تحفرها، ويشكل الجذع موطناً للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السنجاب والعصافير أوكارها داخل الجذوع المجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الدبابير والفراشات والعناكب وأنواعاً مختلفة من الطيور.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في استكتندافيا.

## قصة الخراف الأذكياء

وقف أربعة خراف يتعاركون على الطعام القليل الذي امامهم كل منهم يريد ان يأكله وحده فعلا صياحهم وتسابكت قرونها كل منهم يريد ان تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكموا إلى اقرب من يعر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئاً فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم نريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يكفي الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم.. قال حسناً دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشى قليلاً.. لا تذهبوا فأنا اعتدت ان افكر وانا اتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتتفرقوا وليختبأ كل واحد فيكم في مكان، ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين يضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضعهم امنحنا لحظة لتتفق، واخذ اصحابه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اسم رائحة خيانه واسم رائحة الذئب اللثته، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معا نستطيع ان نقف امام الثعلب والذئب ما رأيكم؟، فقال احدهم: نعم اتفق معك فلننقض عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضعهم وقال اضعهم فقال اضعهم عيناك وسندور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عيني عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب واغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان انتزع احدهما يضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق يضع شعيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقتره وهو يقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذئب مسرعاً وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فظنه خروفاً تحته فقبض منه قضمه كبيرة فصرخ الثعلب متألماً بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبي، وقيل ان يفوق الذئب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحاً بقرونها فأوسعهم ضرباً وفر الثعلب والذئب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معاً.

## مساحة للتلوين

