

تكريم الفائزين افتراضيا
في جوائز الشيخ محمد بن
خالد آل نهيان

ليس سلامة:
السوشيال ميديا أصبحت
قوة لا يستهان بها



علامات تحذيرية مبكرة
ص 23 تخبرك أنك مصاب بالسكري



دراسة: إجهاد الزووم حقيقي وهذه نتائجها

كشفت دراسة علمية حديثة، أن مصطلح "إجهاد الزووم"، والذي يوصف على أنه شكل من أشكال "الإرهاق العقلي" الذي يصيب الأشخاص ممن يعملون أو يتعلمون من المنزل باستخدام التطبيق، هو مرض حقيقي. وأشارت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة "ستانفورد" الأميركية، ونشرت نتائجها في مجلة "تكنولوجيا"، مايند أند بيهيفيور"، إلى أن البقاء في حالة ظهور مستمر على تطبيقات مؤتمرات الفيديو والتي شاع استخدامها بشكل كبير في ظل جائحة كورونا، من شأنه أن يزيد من التوتر. وقام البروفيسور جيريمي بيلنسون، المدير المؤسس لمختبر "ستانفورد" للتفاعل البشري الافتراضي، بتحليل الأضرار النفسية الناجمة عن قضاء ساعات أمام برامج مؤتمرات الفيديو مثل "زووم"، مشيراً إلى دورها الرئيسي في ظهور أعراض مثل التعب والإرهاق. ونقلت شبكة "فوكس نيوز" عن بيلنسون قوله، إلى جانب إرهاق العينين باستخدام برامج مؤتمرات الفيديو، فإن الشعور بوجود أشخاص يتابعون ما يقوم به أو يقوله المتحدثون، يكون محفزاً للشعور بالتوتر والقلق. واقترح بيلنسون تصغير النافذة الخاصة بالاجتماعات التي تتم عبر "زووم" أو غيره من التطبيقات المماثلة، بحيث يخفف الدماغ بشكل لا إرادي من تأثير صورة الأشخاص الظاهريين في تلك اللقاءات الافتراضية.

سلي هايك تغطف الأنظار

على السجادة الحمراء
حضرت النجمة العالمية سلمي هايك حفل توزيع جوائز "غولدن غلوب" في بيفرلي هيلز. النجمة اللبنانية الأصل البالغة من العمر 54 عاماً، تألقت بفستان أحمر جميل على السجادة الحمراء، الفستان من دار ألكساندر ماكوين، ونالت سلمي عليه استحساناً كبيراً من نقاد الموضة. وكانت سلمي من بين العديد من النجوم والتجمات الذين شاركوا بتقديم جوائز الحفل. وكان تم تأجيل الحفل هذا العام، الذي يقام عادة في أوائل كانون الثاني-يناير، إلى 28 شباط-فبراير حيث تواصل هوليوود التكيف مع جائحة فيروس كورونا وإجراءات السلامة الجديدة.



سر زيادة استهلاك المراهقين للسكر والكافيين

وأوصت الدراسة بضرورة إبراز الآباء والمعلمين لنتائج هذه الدراسة وتوعية المراهقين بها لتجنب الأخطار التي تواجههم بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إليها الأجهزة الإلكترونية.

وأوصت الدراسة بضرورة إبراز الآباء والمعلمين لنتائج هذه الدراسة وتوعية المراهقين بها لتجنب الأخطار التي تواجههم بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إليها الأجهزة الإلكترونية.

وأوصت الدراسة بضرورة إبراز الآباء والمعلمين لنتائج هذه الدراسة وتوعية المراهقين بها لتجنب الأخطار التي تواجههم بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إليها الأجهزة الإلكترونية.

وأوصت الدراسة بضرورة إبراز الآباء والمعلمين لنتائج هذه الدراسة وتوعية المراهقين بها لتجنب الأخطار التي تواجههم بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إليها الأجهزة الإلكترونية.

كشفت بيانات 32 ألف طالب أمريكي، تتراوح أعمارهم بين 13 - 15 عاماً، أن السر وراء زيادة استهلاك المراهقين للسكر والكافيين يعود إلى سبب غير متوقع وغير مرتبط بالعادات الغذائية الخاطئة التي يمارسها الشباب والفتيات في هذه السن، بل السبب، الأجهزة الإلكترونية، ومن أهمها التلفزيون، كما جاءت بيانات الطلاب ضمن البرنامج الوطني للفحص الطبي بالمدارس معبرة عن مفهوم «الطعام المشتت»، وهو تناول الأطعمة المصاحبة لأنشطة أخرى، مثل تصفح الهاتف المحمول أو مشاهدة التلفزيون، مما يؤدي إلى الإفراط في كميات الطعام وعدم التركيز في نوعية الأكل وجودته.

سر زيادة استهلاك المراهقين للسكر والكافيين

الإلكترونيات سبب استهلاك السكر يساهم عرض الإعلانات التجارية الخاصة بالمنتجات التي يزيد فيها السكر والكافيين، مثل الحلويات ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية على شاشة التلفزيون في زيادة استهلاك المراهقين لها، ما يمثل خطراً كبيراً على صحتهم. وأوضحت نتائج الدراسة التي نشرها موقع RT، أنه بتناول مشروبات الطاقة يتجاوز المراهقون 27% من كمية السكر المقررة يومياً والتي تبلغ 25 غراماً في اليوم و21% من الكافيين (من 12-18 سنة تعادل 100 ملليغرام). وجاء استهلاك الذكور لهذه المواد أكثر من استهلاك الفتيات. كما أظهرت النتائج أن استخدام الهواتف المحمولة لمدة ساعة واحدة فقط يومياً يزيد من استهلاك السكر بنسبة 14% والكافيين بنسبة 18% بالنسبة للمراهقين.

وتعددت أسباب استهلاك السكر وبناء على هذه النتائج، حذر الباحثون من نتائج استهلاك كميات عالية من السكر يومياً، مثل الإصابة بالأمراض، كالسمنة، السكري، تسوس الأسنان، الأرق وتوردي جودة النوم، كما حذروا أيضاً من بعض بدائل السكر والتي قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان الأمعاء، في حال الإفراط في استخدامها. كذلك حذر الباحثون من الإفراط في تناول مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين لتسببها في إصابة المراهقين بالصداع، ارتفاع ضغط الدم، الغثيان، التقيؤ، الإسهال، آلام في الصدر وعدم القدرة على النوم بشكل جيد خلال الليل.

دراسة: الإجابة ببطء دليل على الكذب

أشارت دراسة فرنسية حديثة إلى أن الأشخاص الذين يميلون إلى الإجابة ببطء على الأسئلة ينظر إليهم في محيطهم الاجتماعي على أنهم كاذبون. وأظهرت الدراسة، التي نُشرت نتائجها في دورية "جورنال أوف بيروسوناليتي أند سوشيال سايكولوجي" أن طول التردد في الرد يؤثر على مدى اعتبار المتلقي الرد صادقا وهي ظاهرة يمكن أن يكون لها عواقب جادة على الاستجابات في سياق الشرطة أو جلسة استماع في المحكمة، بحسب رأي الباحثين. ويوضح المعد الرئيسي للدراسة وعالم النفس إنجزيو زيانو من معهد إدارة الأعمال في مدينة جرونوبل الفرنسية "Grenoble École de Management" أن "تقييم صدق الآخرين هو جزء مهم من التفاعلات الاجتماعية ويظهر بحثنا أن سرعة رد الفعل مؤشر مهم يبنى عليه الناس استنتاجاتهم حول الصدق". وأجرى زيانو والطبيب النفسي ديمينج وانج من جامعة "جيمس كوك" بسنغافورة سلسلة من التجارب مع أكثر من 7500 مشارك. وفي كل سيناريو، تفاوت زمن الرد من فوري إلى عشر ثوان. وفي جميع التجارب، تم تصنيف الردود المتأخرة باستمرار على أنها أقل صدقا، وكان التأخير لمدة ثانيتين كافيا لكي يُنظر إلى الإجابة على أنها غير صادقة.

كورونا يتخذ مساراً شديداً لدى المدخنين

قال البروفيسور شتيغان أندرياس إن فيروس كورونا يتخذ مساراً شديداً لدى المدخنين، وقد يصل الأمر إلى حد الوفاة. وأوضح طبيب الأمراض الباطنة والرئة الألماني أن التدخين يُحق ضرراً بالأهدسة الموجودة بالرئة، والتي تعد بمثابة سلّة مهملات الرئة؛ حيث إنها تعمل على توجيه المخاط وبقايا البكتيريا لأعلى بحيث يمكن طردها عبر السعال. كما يتسبب التدخين في حدوث التهابات في المسالك التنفسية، وبالتالي تستقر الفيروسات والبكتيريا فيها بسهولة ويسر. وتنتج هذه المخاطر على السجائر الإلكترونية أيضاً. ولتجنب هذه المخاطر الحساسة ينبغي الإقلاع عن التدخين، مع اتباع إجراءات الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا والمتعلقة في التباعد الاجتماعي وغسل اليدين جيداً بانتظام وارتداء الكمامة.

ماذا تعرفين عن ماء الميسيلار؟

يشهد عالم التجميل في الآونة الأخيرة رواجاً كبيراً لمستحضرات العناية بالبشرة المعروفة باسم "ماء الميسيلار" (Micellar Water). فما مزايدها؟ للإجابة عن هذا السؤال، أوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن ماء الميسيلار "يعد أكثر مستحضرات تنظيف البشرة تطوراً حتى الآن؛ حيث إنه يحتوي على جزيئات صغيرة تعرف باسم الميزيلات (micelles)، والتي تخلص البشرة من الأوساخ والشوائب وبقايا المكياج باستخدام قطعة قطن ناعمة ومبللة دون أن تؤثر بالسلب على حاجز الحماية الطبيعي للبشرة. وأضافت "هاوت.دي" أن ماء الميسيلار يعد مناسباً جداً لإزالة المكياج المقاوم للماء بصفة خاصة، مشيرة إلى أنه يعمل أيضاً على فتح مسام البشرة، ومن ثم يمكنها امتصاص المواد الفعالة الموجودة في مستحضرات العناية التالية بصورة أفضل. وأوصت "هاوت.دي" باستخدام مستحضر ماء الميسيلار الخالي من مركبات "بولي إيثيلين جلايكول" المعروفة اختصاراً بـ (PEG)، والتي تحوم حولها شهباء بأنها مسرطنة وتلحق ضرراً بالحمض النووي وتسبب القمم.

نظارات واقع افتراضي لإصلاح أورام الوجه

تسمح نظارات جديدة للواقع الافتراضي للأطباء برؤية داخل الجسم ويمكن أن تحمي المرضى الذين يعانون من أورام الوجه من التشنجات الدائمة. وتكشف النظارات الواقية عن التصميم الدقيق للأعصاب الدقيقة المحيطة بالورم، مما يساعد الجراحين على تجنب إتلافها أثناء الجراحة. ويتم اختبار النظارات، التي يتم تثبيتها عبر شريط حول رأس الجراح في مستشفى جامعة لندن، حيث يستخدمها الخبراء كعلاج لأورام الغدة الكظرية، وهي كتل غير طبيعية تنمو على الغدة الكظرية، والتي تقع أمام الأذنين وتفرز للعاب. ويُعتقد أن أورام الغدة الكظرية تصيب حوالي 5000 بريطاني كل عام، والغالبية العظمى من الأورام 80% على الأقل حميدة، وعلى الرغم من أنها يمكن أن تنمو بسرعة، إلا أنها لا تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. وليس من الواضح ما الذي يسبب هذه الأورام، ويمكن أن يكون التدخين عامل خطر، ويقوم العلماء أيضاً بالتحقيق فيما إذا كان يمكن توريثها، لكن من المحتمل أن تكون الجراحة لازلتها خطيرة، حيث تتشابه الغدة مع عصب الوجه الرئيسي الذي يتحكم في جميع الحركات في الوجه. وفي الجراحة التقليدية، يعاني أكثر من ربع المرضى من بعض شلل الوجه الذي يجعلهم غير قادرين على إغلاق العين في الجانب المصاب، أو تحريك شفتهم السفلية للتحدث أو تناول الطعام أو الشرب بشكل صحيح، ويستعيد معظمهم الشعور والحركة الكاملين بعد بضعة أشهر. لكن في حالة واحدة من كل 50 حالة يكون الضرر دائماً.

بشرى للأطفال وآبائهم.. ألعاب الفيديو ليست كما تتصورون

لا يكاد يخلو بيت به أطفال في عصرنا من "مناكفات" مع الآباء، بسبب قضاء الصغار أوقاتاً طويلة أمام ألعاب الفيديو، لكن يبدو أن الوالدين سيكون لديهما رأي آخر مستقبلاً. فقد أكد علماء في جامعة أكسفورد البريطانية، أن ممارسة ألعاب الفيديو يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على رفاية الشخص وصحته العقلية. وتختلف هذه النتائج ما يتصوره الآباء عن الآثار الضارة لألعاب الفيديو على الصحة. وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن باحثين في معهد أكسفورد للإنترنت، تمكنوا من الوصول إلى بيانات بعض الألعاب من أجل دراسة العلاقة بين سلوك اللعب والصحة العقلية. ووجد الفريق أن اللاعبين الذين يستمتعون خلال اللعب "يشهدون تحسناً في صحتهم العقلية". وذكر المؤلف الرئيسي للدراسة ومدير الأبحاث في معهد أكسفورد للإنترنت البروفيسور أندرو بيرزيسكي، أن النتائج تظهر أن "ألعاب الفيديو ليست بالضرورية ضارة بصحتك"، مضيفاً أن هناك عوامل نفسية أخرى لها تأثير كبير على رفاية الشخص.



سيرج غينزبور مصدر إلهام للفنانين

لا يزال الغني سيرج غينزبور من أبرز أعلام الأغنية الفرنسية بعد ثلاثة عقود على رحيله، كما يشكل أسلوبه الموسيقي "الطموح" مصدر إلهام لجيل جديد من الفنانين الشباب في غير بلد حول العالم. في مشهد لافت من فيلم "هاي فيدليتي" للمخرج ستيفن فرايزز والمقتبس من كتاب يحمل العنوان عينه للكاتب نك هورنبي، يضبط البطل وهو صاحب محل للأسطوانات في شيكاغو يؤدي دوره جون كيوزالك، شابين أتيا لسرقة أقراص فينيل. ومن بين الأعمال التي غناها، أسطوانة لسيرج غينزبور أراد اللصان الاستعانة بها في إطار بحثهما عن مقطوعات لاستغلالها في أعمال فرقتهما الناشئة. من دون الحاجة لسرقة أسطوانات من المتاجر والفرار بها، استلهمت فرق معروفة أعمال الغني الذي تويج في الثاني من آذار/مارس 1991، بينها فرقة دي لا سول الأميركية للهبب هوب، وماسيف أنك في التريب هوب.



منوعات الفكر

برعاية وحضور نهيان مبارك

تكريم الفائزين افتراضيا في جوائز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان

هذه السنة 138 مشاركا من مختلف إمارات الدولة واستحق الفوز 31 فائزا وفائزة. وأضاف لقد سعت هاتان الجائزتان منذ انطلاقهما إلى ترسيخ مفهوم التميز والإبداع والابتكار لدى أبنائنا الطلبة. وقد تم الإعلان عن الفائزين بجائزة الأجيال المتميزون من أجل الوطن (17) فائزا وفائزة في الفئات التالية (فئة البراعم -رياض الأطفال- و فئة البراعم -الصف الأول والثاني- وفئة الطالب المتميز -الصف الأول والثاني والثالث وفئة الطالب المتميز -المستوى الرابع- فئة الجامعة وفئة الطالب المتميز من أصحاب الهمم- من الثالث حتى المرحلة الجامعية).

الإدارة وتعتبر لها ، عن اعترافنا الكبير ، بما يتسم به عملها ، من وهاء وولاء ، لنكرى والدها الكريم ، وحرصها القوي ، على تشجيع الامتياز والتفوق ، والحث على الإبداع والعمل الجاد . هذا وكانت قد صرحت رئيس مجلس الإدارة الشريفة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بهذه المناسبة في عام كان منعطفا كبيرا في رحلة الإنسانية نحو المستقبل تغيرت من خلاله الحالة الاستثنائية التي وضعها فيها جائحة كوفيد 19 الكثير من مظاهر الحياة، وعاشت الإنسانية حالة قلق؛ ولكن جاء العلم ليمنح البشرية كما العادة دعوها لمواجهة هذه الجائحة، واستمرت الحياة في تحقيق التوازن مع تلك الظروف الجديدة، وكانت رؤيتنا في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية أن تحدي هذا التغيير سينجح بالمزيد من العمل والطاء من أجل المجتمع، فتواءمنا مع تلك التغييرات واستطعنا أن نحافظ على مسيرتنا العرفية والثقافية، واليوم نسعد بإعلان أسماء الفائزين بجائزة الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للأجيال وجائزة الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للكتابة الإبداعية. كما قدم كلمة مجلس أمناء جوائز التميز د. سيف المحروفي حيث أشاد بقيمة الجائزتين التي تنافس في

ال إعطاء والإنجاز ، مؤكداً لهم جميعاً ، أننا سوف نتابع دائماً ، بكل اهتمام واعتزاز ، مسيرتهم في العطاء والإنجاز (وأضاف : أحبي بكل صدق ، ما تمثله هذه الجوائز ، من تميز ونجاح، وما حققته بالفعل ، من سمة طيبة ثم أشار للاحتفال الافتراضي بقوله: إن لقاءنا معاً وإن كان يتيم هذا العام عن بُعد ، فإنما هو تجسيد مهم ، لما نحرص عليه جميعاً ، من تمكين الإنسان في الإمارات ، والاحتفاء بقدراته ، على أن يكون قوة إيجابية ووجودنا معاً اليوم، هو اعترافنا ببلدنا الإمارات ، وبحرصها الكبير ، على نشر مبادئ التقدم والخير والسلام ، بين الجميع ، وكيف أنها ويحمد الله ، دولة التي تتعاون مع هذه الجوائز ، وتقدم لها الدعم والمساندة ، وقال: كما نشكر بالذات ، سمو الشريفة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان ، رئيس مجلس

العين - الفجر تحت رعاية وحضور معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش والشيخ سلطان بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ حمدان بن محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية الشريفة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، أقيم الحفل الافتراضي لتكريم الفائزين بجائزة الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للأجيال في دورتها (22) وجائزة الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للكتابة الإبداعية في دورتها (7) وبدأ الحفل بكلمة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان (يسرني كثيراً ، أن أكون معكم اليوم في هذا الحفل الافتراضي ؛ لتكريم الفائزين ، بجوائز -المغفور له بإذن الله - الشيخ محمد بن خالد آل نهيان- طبيب الله شراه - إنني أقدم معكم ، إلى جميع الفائزين والفائزات ، بالتحية والتهنئة، معبراً عن تمنياتنا الطبية لهم ، بالنجاح والتوفيق ، بل وكذلك ، عن توفيقنا لهم ، بأن يكونوا دائماً ، نماذج طيبة ، في



بهدف التعاون في مجال البحث السريري «صحة» توقع مذكرة تفاهم مع جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي

أطباء «صحة» وأعضاء هيئة التدريس في الجامعة يستكشفون الأفق الواعدة لدمج الذكاء الاصطناعي في خدمات الرعاية الطبية

أبو ظبي- الفجر

أبرمت شركة أبو ظبي للخدمات الصحية «صحة»، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة، مذكرة تفاهم مع جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، أول جامعة بحثية للدراسات العليا المتخصصة بالذكاء الاصطناعي على مستوى العالم، لتسهيل التعاون بين الجانبين في دمج استخدامات الذكاء الاصطناعي ضمن الرعاية الطبية المتقدمة، ولتحسين الخبرات السريرية والارتقاء بتجربة المريض. ووقع مذكرة التفاهم الدكتور جاريث جودير، الرئيس التنفيذي لمجموعة «صحة» ، والبروفيسور الدكتور اريك زينغ، رئيس جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، بهدف تسهيل إجراء المشاريع البحثية التعاونية بين المؤسستين الرائدتين.

وتوفر هذه الاتفاقية لأطباء «صحة» ولأعضاء هيئة التدريس في الجامعة منصة لاستكشاف وتقديم حلول تعتمد على الذكاء الاصطناعي في معالجة تحديات الرعاية الطبية الأساسية، والارتقاء بمستوى خدمات الرعاية الصحية الموجهة للمريض. وبالإضافة إلى مذكرة التفاهم، تتعاون «صحة» وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي في العديد من الاتفاقيات والمشاريع البحثية، ويتمثل أحد مجالات التركيز الرئيسية التي سيسعى الطرفان لاستكشافها في تطوير حلول تعتمد على الذكاء الاصطناعي بهدف التقييم السريع للإصابات بفيروس «كوفيد-19» عن طريق قياس مستوى الإصابة في فصوص الرئة المختلفة، بما سيجري التحديد الدقيق لشدها، وتزويد الأطباء بالأدوات المناسبة لتصنيف المرضى المعرضين لخطر إصابة أكبر بالمزيد من المضاعفات.

وستبحث الفرق المتوأم في كلا الطرفين أيضاً في التأثيرات بعيدة المدى لفيروس «كوفيد-19» على مجتمع الإمارات العربية المتحدة، وخاصة الأفراد الذين يعانون بالفعل من أمراض في القلب أو الكبد أو الكلى. وسييسم هذا البحث في تطوير حلول موحدة للتعليم تعتمد على الذكاء الاصطناعي، بما يضمن الحفاظ على خصوصية البيانات عند الدخول إلى العينات العشوائية لسجلات المرضى.

ويعد هذا الإطراء قال الدكتور جاريث جودير، الرئيس التنفيذي لمجموعة «صحة»: «يسهم دمج التكنولوجيا في العمليات الإدارية والطبية ضمن منظومة الرعاية الصحية في تمهيد الطريق أمام بناء نظام أقوى للرعاية الصحية، ويتيح مجالاً أوسع لتبسيط الإجراءات، والقيام بالبحوث التحولية، والارتقاء بتجربة المريض، بما يؤدي في النهاية إلى إرساء قطاع صحي أكثر فعالية من حيث التكلفة».

وأضاف الدكتور جودير: «في إطار حرصنا على ترسيخ أسس الرعاية الصحية المتطورة والثابتة، لتلبية احتياجات المجتمع الإماراتي وتزويده بالخبرات العالية الاستثنائية في مجال الرعاية الطبية، نهض شركتنا مع جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي إلى دمج الإمكانيات الهائلة للذكاء الاصطناعي ضمن خدمات الرعاية الصحية التي نقدمها. ونحن ملتزمون باستكشاف هذه القدرات الواعدة في مجالات البحث الطبي والكشف والتشخيص المبكر واتخاذ القرار والعلاج».

كما سيتيح هذا التعاون بين المؤسستين الرائدتين في مجال تخصصهما، فرصة لتعزيز جهودهما المشتركة في اختبار طرق التشخيص ومعالجة الإصابات الحادة بأمراض الكلى، وأمراض الشريان التاجي، وسلامة الأجنة، وفحوصات الموجات فوق الصوتية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي لرعاية المصابين بسرطان الثدي، والمصابين بالتهابات الرئة وتكسيات الكلى.

وقال البروفيسور الدكتور اريك زينغ، رئيس جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي: «يمثل الذكاء الاصطناعي إحدى أهم التقنيات التحويلية الثورية في أيامنا اليوم. وقد أسهمت الابتكارات والإنجازات الطبية الأخيرة بدور هام في تشخيص وعلاج إصابات «كوفيد-19» بالإضافة إلى دورها في تطوير اللقاحات. ومن خلال تعاوننا مع الأطباء في «صحة» واستفادتنا من خبراتهم العالمية، تعززت جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي استثمار مواردها ومواهبها التكنولوجية المتوفرة في اكتشاف الإمكانيات الكاملة لقدرات الذكاء الاصطناعي على تطوير منظومة الرعاية الصحية في أنحاء دولة الإمارات، والمساهمة في ضمان مستقبل أكثر صحة واستدامة للبلاد وشعبها».

وستتولى الدكتور محمد يعقوب، الأستاذ المساعد في قسم الرؤية الحاسوبية في جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي الإشراف على قيادة هذا التعاون بين المؤسستين، حيث قال: «طوال فترة جائحة «كوفيد-19»، أسهم الذكاء الاصطناعي في تطوير حلول مبتكرة تجدد مفهوم الترابط بين الرعاية الصحية والتكنولوجيا، وسيتيح لنا الجمع بين الخبرات الطبية والبحثية والتكنولوجية لدى جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي و«صحة» مجالاً لارتفاع قطاع الرعاية الصحية في الدولة».

ويأتي التعاون المشترك بين «صحة» وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي في إطار المساهمة بتسريع التحول في قطاعي الرعاية الصحية والتكنولوجيا في أبو ظبي، واستكشاف الأفق الواعدة في مجال رعاية المرضى وحلته الرهيب، عند تضافر الجهود بين هذين القطاعين. وتتلمذ «صحة» بتسخير قوة التكنولوجيا والابتكار لإرساء نظام رعاية صحية قوي ومتكامل يتحور حول المريض، انطلاقاً من دورها الريادي في توفير الرعاية الصحية المتكاملة ذات المستوى العالمي في الدولة، بالاعتماد على خبرتها الطويلة في هذا المجال، وإدراكها العميق والشامل لاحتياجات المجتمع المحلي.

تزامناً مع اليوم العالمي للتوعية بالأمراض النادرة

كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات تنظم العرض الافتراضي ليوم الأمراض الوراثية النادرة

وأوضحت البروفيسورة فاطمة الجسمي - أستاذة علم الوراثة والجينوم بكلية الطب والعلوم الصحية " أن يوم الأمراض النادرة هو حدث عالمي يهدف إلى زيادة الوعي بالأمراض النادرة وتأثيرها على حياة المصابين والأشخاص الذين يعيشون معهم وعائلاتهم، ونظراً لأن 72% من الأمراض النادرة لها سبب وراثي، يعد هذا أيضاً يوماً مهماً لتسليط الضوء على مساهمة العلماء المتخصصين في مجال الصحة الوراثية والأكاديميين في تشخيص وعلاج الأمراض النادرة.

وأوضحت البروفيسورة فاطمة الجسمي - أستاذة علم الوراثة والجينوم بكلية الطب والعلوم الصحية " أن يوم الأمراض النادرة هو حدث عالمي يهدف إلى زيادة الوعي بالأمراض النادرة وتأثيرها على حياة المصابين والأشخاص الذين يعيشون معهم وعائلاتهم، ونظراً لأن 72% من الأمراض النادرة لها سبب وراثي، يعد هذا أيضاً يوماً مهماً لتسليط الضوء على مساهمة العلماء المتخصصين في مجال الصحة الوراثية والأكاديميين في تشخيص وعلاج الأمراض النادرة. وقدمت عرضاً توضيحياً شاملاً حول ما يحمله المستقبل للأمراض النادرة.

وأوضحت البروفيسورة فاطمة الجسمي - أستاذة علم الوراثة والجينوم بكلية الطب والعلوم الصحية " أن يوم الأمراض النادرة هو حدث عالمي يهدف إلى زيادة الوعي بالأمراض النادرة وتأثيرها على حياة المصابين والأشخاص الذين يعيشون معهم وعائلاتهم، ونظراً لأن 72% من الأمراض النادرة لها سبب وراثي، يعد هذا أيضاً يوماً مهماً لتسليط الضوء على مساهمة العلماء المتخصصين في مجال الصحة الوراثية والأكاديميين في تشخيص وعلاج الأمراض النادرة. وقدمت عرضاً توضيحياً شاملاً حول ما يحمله المستقبل للأمراض النادرة.

وأوضحت البروفيسورة فاطمة الجسمي - أستاذة علم الوراثة والجينوم بكلية الطب والعلوم الصحية " أن يوم الأمراض النادرة هو حدث عالمي يهدف إلى زيادة الوعي بالأمراض النادرة وتأثيرها على حياة المصابين والأشخاص الذين يعيشون معهم وعائلاتهم، ونظراً لأن 72% من الأمراض النادرة لها سبب وراثي، يعد هذا أيضاً يوماً مهماً لتسليط الضوء على مساهمة العلماء المتخصصين في مجال الصحة الوراثية والأكاديميين في تشخيص وعلاج الأمراض النادرة. وقدمت عرضاً توضيحياً شاملاً حول ما يحمله المستقبل للأمراض النادرة.

عمومية «الكيميائية» تبارك قناة اليوتيوب وجائزة مشكان العور واستعدادات الخمسين



بدعم حكومة رأس الخيمة لمقر الجمعية وبدعم وزارة تنمية المجتمع السنوي بما يحقق أهدافها التطوعية في مجال الكيمياء ، مشيرة الى حرص الجمعية على تحقيق رؤيتها المتمثلة في الارتقاء بالكيمياء في الإمارات إلى العالمية ، وحرص الجمعية وطموحها في تطوير العمل الكيميائي في الإمارات ، من خلال تقديم وتعزيز الأبحاث والدراسات الكيميائية ، وإبراز جهود الكيميائيين في دولة الإمارات العربية المتحدة والوطن العربي وتحقيق الشراكة المجتمعية الفاعلة. وأثنت العمومية على جهود مجلس الإدارة في الدورة الماضية لعام الاستعداد للخمسين ومشاركات الجمعية الداخلية والخارجية واحتضان العديد من الأنشطة والفعاليات الكيميائية على مستوى الدولة وإبرازها أسبوع الكيمياء العربي. ومن أبرز أنشطة العام الماضي الاحتفال بيوم الكيمياء الاماراتي في الثاني من فبراير واستضافة الجمعية لرائد الفضاء الاماراتي هزاع المنصوري والمشاركة في تحكيم جائزة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز وإعادة الذكرى التفسيرية للترابي المتميز والمشاركة في دورة الابتكار في التعليم لبرنامج الشيخ صقر للتميز الحكومي وحضور اجتماعات الاتحاد العربي للكيمياء والخليجي للكيمياء والجمعية الاستشارية للاتحاد العربي وتدريب حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز والمشاركة في فعاليات شهرى القراءة والابتكار ويوم زايد للعمل الإنساني واليوم الوطني ويوم الشهيد وغيرها من الأيام الوطنية وإصدار مجلة أطيف الكيمائية والجدول الدوري والتقييم السنوي.

بدعم حكومة رأس الخيمة لمقر الجمعية وبدعم وزارة تنمية المجتمع السنوي بما يحقق أهدافها التطوعية في مجال الكيمياء ، مشيرة الى حرص الجمعية على تحقيق رؤيتها المتمثلة في الارتقاء بالكيمياء في الإمارات إلى العالمية ، وحرص الجمعية وطموحها في تطوير العمل الكيميائي في الإمارات ، من خلال تقديم وتعزيز الأبحاث والدراسات الكيميائية ، وإبراز جهود الكيميائيين في دولة الإمارات العربية المتحدة والوطن العربي وتحقيق الشراكة المجتمعية الفاعلة. وأثنت العمومية على جهود مجلس الإدارة في الدورة الماضية لعام الاستعداد للخمسين ومشاركات الجمعية الداخلية والخارجية واحتضان العديد من الأنشطة والفعاليات الكيميائية على مستوى الدولة وإبرازها أسبوع الكيمياء العربي. ومن أبرز أنشطة العام الماضي الاحتفال بيوم الكيمياء الاماراتي في الثاني من فبراير واستضافة الجمعية لرائد الفضاء الاماراتي هزاع المنصوري والمشاركة في تحكيم جائزة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز وإعادة الذكرى التفسيرية للترابي المتميز والمشاركة في دورة الابتكار في التعليم لبرنامج الشيخ صقر للتميز الحكومي وحضور اجتماعات الاتحاد العربي للكيمياء والخليجي للكيمياء والجمعية الاستشارية للاتحاد العربي وتدريب حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز والمشاركة في فعاليات شهرى القراءة والابتكار ويوم زايد للعمل الإنساني واليوم الوطني ويوم الشهيد وغيرها من الأيام الوطنية وإصدار مجلة أطيف الكيمائية والجدول الدوري والتقييم السنوي.

منوعات الغذاء

23

مرض استقلابي سببه نقص هرمون الإنسولين

علامات تحذيرية مبكرة تخبرك أنك مصاب بالسكري

يُوصف السكري (diabetes mellitus) بأنه مرض خطير إذا لم تتم السيطرة عليه، ولذلك يجب التعرف عليه مبكراً، وهناك أعراض مبكرة قد تشير إلى الإصابة بالسكري أو مشاكل صحية أخرى، وللتأكد يجب عند ظهور بعضها أو كلها مراجعة الطبيب فوراً لعمل الفحوصات اللازمة.



بمفاجأة جداً، في حين أنه في مرض السكري من النوع الثاني تميل الأعراض إلى الظهور تدريجياً، وفي بعض الأحيان لا توجد علامات على الإطلاق، وذلك وفقاً للجمعية الأمريكية للسكري (American Diabetes Association). والسكري هو مرض استقلابي سببه نقص هرمون الإنسولين (insulin) أو ضعف الاستجابة الطبيعية من خلايا الجسم لهذا الهرمون الذي يدخل السكر الموجود في الدم (الغلوكوز) إلى الخلايا، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم فوق الحد الطبيعي. والإنسولين هرمون تصنعه خلايا "بيتا" في البنكرياس (Pancreatic Beta cells) الذي يفرز الإنسولين إلى مجرى الدم بعد تناول الطعام، وذلك استجابة لارتفاع السكر. أنواع مرض السكري داء السكري من النوع الأول (Diabetes Mellitus type 1) يطلق عليه اسم السكري غير المعتمد على الإنسولين وسكري البالغين، وفيه تنخفض حساسية الخلايا للإنسولين، أي تقل درجة استجابة خلايا الجسم له، ويطلق على ذلك اسم "مقاومة الإنسولين"، فالخلايا تقاوم هرمون الإنسولين الذي وظيفته إدخال الغلوكوز إليها. ويكون المصابون بهذا النوع عادة من ذوي السمنة، ولذلك فإن خفض الوزن وتعديل النمط الغذائي يعتبران أولى آليات العلاج، بالإضافة إلى أدوية

بعضها يحفز إفراز الإنسولين من البنكرياس، وبعضها يزيد حساسية الخلايا للهرمون. ويصيب هذا النوع الأشخاص فوق سن الـ 40 عادة، ويشكل 90% من نسبة المصابين بداء السكري، وتساهم الوراثة في الإصابة به أكثر من النوع الأول من السكري، وتعد السمنة من أهم عوامل الإصابة به. أما إذا لم يستجب مريض السكري للتغييرات المطلوبة منه في الغذاء والحركة أو بقيت مستويات الغلوكوز مرتفعة فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم المرض، مما يدفع الطبيب إلى الانتقال في مراحل لاحقة إلى العلاج بحقن الإنسولين.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع الأول عند الرضيع أو الطفل؟ شرب كميات كبيرة من الماء فقدان الوزن التعب قد يكون الطفل قد تسدرب على الذهاب للحمام ولا يبيل فراشه في الليل

وهذه هي الأعراض المبكرة للإصابة بالسكري: كثرة التبول الشعور بالعطش الشديد الشعور بالجوع الشديد على الرغم من أن الشخص يأكل كالمعتاد. التعب الشديد رؤية ضبابية تأخر شفاء الجروح تأخر تعاليج الكدمات فقدان الوزن على الرغم من أن الشخص يأكل أكثر، وهذا العرض يشير إلى السكري من النوع الأول. الشعور بوخز أو ألم أو تنميل في اليدين والقدمين. هل يمكن أن تظهر الأعراض فجأة؟ في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول يمكن أن تكون بداية الأعراض

في مرض السكري من النوع الأول (Diabetes Mellitus type 1) يبدأ المرض عادة في سن الـ 35، وعادة تكون أعمار المصابين به ما بين 10 أعوام و16 عاماً، ويشكل 5% إلى 10% من نسبة المصابين بداء السكري. ويتطلب علاج النوع الأول من السكري إعطاء المريض الإنسولين بالحقن أو بالعضة، ويؤدي ذلك إلى انخفاض الغلوكوز في الدم والسيطرة عليه.

داء السكري من النوع الثاني (Diabetes Mellitus type 2) يطلق عليه اسم السكري غير المعتمد على الإنسولين وسكري البالغين، وفيه تنخفض حساسية الخلايا للإنسولين، أي تقل درجة استجابة خلايا الجسم له، ويطلق على ذلك اسم "مقاومة الإنسولين"، فالخلايا تقاوم هرمون الإنسولين الذي وظيفته إدخال الغلوكوز إليها. ويكون المصابون بهذا النوع عادة من ذوي السمنة، ولذلك فإن خفض الوزن وتعديل النمط الغذائي يعتبران أولى آليات العلاج، بالإضافة إلى أدوية

هل يساهم تناول البصل في الوقاية والعلاج من الكورونا؟

البصل غني بالمغذيات الطبيعية والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي لها دور في تقوية المناعة والوقاية من الأمراض، ومع تفشي مرض الكورونا يجب أن نهتم بطرق الوقاية، ومنها تعزيز الجهاز المناعي من خلال تناول الأطعمة التي تساعد على ذلك، ويعتبر البصل من أهم هذه الأطعمة التي تلعب دوراً في حماية الجسم وتعزيز جهازه المناعي.

رئيسة نقابة اختصاصيي التغذية في لبنان كريستال بشي، على فوائد البصل لتقوية الجهاز المناعي في الآتي:



من النمط الثاني ومشاكل القلب. ويحتوي البصل على مركب الأليسين الذي يخفف من نمو الخلايا السرطانية ويحمي الجسم من التعرض للسرطان، كما يحمي من الالتهابات وفقاً لعدة دراسات. كما يحتوي على كمية مرتفعة من مضادات الأكسدة لمحاربة أنواع الالتهابات والجذور الحرة التي تؤدي إلى شيخوخة الأعضاء. ومن الأفضل تناول البصل نيئاً وغير مطبوخ؛ حتى لا يفقد مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها.

فوائد البصل الصحية لا تحصى وتتابع النقيبة بشي حديثها عن فوائد البصل، فتقول: "البصل يقي من الإصابة بقرحة المعدة، يعالج سوء الهضم، يخفف نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي يخفف نسبة الإصابة بصلب الشرايين والجلطات. ويعتبر علاجاً فعالاً للسعال والكحة، وخصوصاً إذا تم مزج عصير البصل مع العسل، كما أنه يخفف من التهاب الحلق، يمنع تلف الدماغ ويحسن الصحة العقلية للإنسان، يطهر الأمعاء والقولون من البكتيريا والجراثيم، ولا سيما تلك المسؤولة عن الإصابة بالبواسير. يتقي العين ويطهرها من الأتربة والشوائب العالقة بها، كما يحسن مستوى الرؤية ويقي من الإصابة بالعمى الليلي، يحافظ على صحة العظام ويقويها من الإصابة بالهشاشة ويدخل في تحضير الكثير من الأطباق والوصفات، بحيث لا يكاد يخلو من أي مطبخ".

فوائد البصل في الوقاية من الأمراض بداية تقول النقيبة كريستال بشي إن البصل يحتوي على فيتامين سي C بنسب عالية وفيتامين بي B، وهما من الفيتامينات التي تساعد على تعزيز الجهاز المناعي، مما يقي من الكثير من الأمراض والحماية من العدوى. هذا فضلاً عن أن البصل يحتوي على السيلينيوم الذي له دور في تحفيز وظائف المناعة والتقليل من الالتهابات ومنع الإصابات الفيروسية. ومن المؤكد أن تناول البصل يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض السرطانية المختلفة؛ بسبب غناه بمضادات الأكسدة القوية التي تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة المسببة للأمراض السرطانية المختلفة".

فوائد البصل في ضبط السكر والكوليسترول بالدم وتشير النقيبة كريستال بشي إلى أن البصل يساعد على تنظيم مستوى السكر بالدم؛ بسبب احتوائه على مادة الكروم التي تقي من ارتفاع معدل السكر في الدم؛ ولهذا ينصح بتناوله لمرضى السكري.



إكسبو دبي يستضيف الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع

تحت رعاية محمد بن راشد



ذلك جلسات النقاش والكلمات الرئيسية والجلسات التفاعلية والمقابلات مع مجموعة من أبرز القيادات والشخصيات العالمية، يتبعها عقد مجموعات عمل وورش وجلسات نقاش داعمة للشباب ونشاطات خاصة بمبادرات القمة العالمية للصناعة والتصنيع، مثل مبادرة محمد بن راشد للازدهار العالمي. وعلى مدار أسبوع القمة، تنظم القمة العالمية للصناعة والتصنيع أول معرض صناعي قائم على التكنولوجيا في الإمارات، والذي سيستعرض أحدث الابتكارات والحلول في مجال التكنولوجيا والصناعة. وستناقش أجندة القمة العالمية للصناعة والتصنيع 2021 الدور الذي يلعبه تبني التقنيات الرقمية مثل الذكاء الاصطناعي، وإنترنت الأشياء، والحوسبة السحابية وشبكات الجيل الخامس في دعم وتطوير القطاع الصناعي، إضافة إلى اكتشاف الفرص المحتملة للتكامل بين الآلات والكوادر البشرية وتعزيز مهارات الأفراد وتطوير العمليات وسلاسل القيمة الصناعية ودورها في تحقيق مستقبل رقمي شامل ومستدام. هذا وكانت الدورة الأولى من القمة العالمية للصناعة والتصنيع قد أقيمت في أبوظبي في العام 2017، فيما عقدت الدورة الثانية في روسيا في العام 2019، وعقدت الدورة الثالثة في ألمانيا في العام 2020 (دورة افتراضية) بمشاركة عدد من رؤساء الدول والزوار والرؤساء والمدراء التنفيذيين لكبرى الشركات العالمية. وستوفر الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع منصة لخبراء القطاع الصناعي لتبادل خبراتهم ومعارفهم، كما ستسلط الضوء على فرص الاستثمار في التكنولوجيا والابتكار والتصنيع.



العلاقات التي تتمتع بها اليونيدو مع دولة الإمارات العربية المتحدة وستدعم مساعيها في تعزيز التنمية الصناعية الشاملة والمستدامة. وأضاف: "هدفنا هو بناء قطاع صناعي عالمي مستدام يوظف أحدث تقنيات الثورة الصناعية الرابعة، ويوفر فرصاً متساوية للنساء والشباب والشركات الصغيرة والمتوسطة والدول النامية. وستشكل الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع 2021 منصة مثالية لطرح الأفكار الريادية واتخاذ القرارات الهامة."

أول معرض صناعي قائم على التكنولوجيا
وستقام الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع في مركز معارض إكسبو 2020 دبي، وستستمر لمدة أسبوع في الفترة من 22 و 27 نوفمبر 2021، حيث يشهد اليومان الأول والثاني، 22 و 23 نوفمبر، العديد من النشاطات، بما

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، تستضيف دولة الإمارات العربية المتحدة الدورة الرابعة من القمة العالمية للصناعة والتصنيع، والتي ستقام في إكسبو 2020 دبي، في 22 - 27 نوفمبر 2021. حيث ستجمع القمة العالمية، كمبادرة مشتركة بين وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في دولة الإمارات ومنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو)، قادة القطاع الصناعي والتكنولوجي في العالم مناقشة وصياغة مستقبل القطاع الصناعي، وتعزيز التعاون العالمي وتوظيف السياسات الحكومية بما يساهم في تطوير القطاع، إلى جانب تسليط الضوء على أهمية القطاع الصناعي والتكنولوجي في دعم النمو الاقتصادي وتحقيق الازدهار العالمي.



تتيح للقاء والعينين بالقطاع الصناعي الحوار والتباحث حول أفضل السبل للاستعداد لمرحلة التعافي لا بعد كوفيد-19 وتحديد الدور الذي يمكن للقطاع الصناعي المساهمة به لتسريع هذا التعافي، خاصة وأن عنوان القمة يركز على توظيف التقنيات الرقمية للصناعة والتصنيع في دولة الإمارات، وشدد معاليه على أهمية التعاون بين مختلف الأطراف للتنمية بنمو وتقدم القطاع الصناعي، بمن فيهم الجهات الحكومية المسؤولة عن التشريعات والضوابط المنظمة للقطاع، والشركات الصناعية، والتقنيين، والمستثمرين، وذلك من أجل المشاركة في الحوار الهادف إلى الارتقاء بدور القطاع الصناعي وتعزيز مساهمته في تحقيق التنمية المستدامة والازدهار الاقتصادي، سواء في الدول المتقدمة أو النامية.

جلف كابيتال تتخارج بنجاح من «إي سي دي سي هولدينغ كورب» بعد علاقة ناجحة دامت لأكثر من سبع سنوات



الخاصة للشركة وكذلك بفضل حلول رأس مال النمو التي أتاحت لنا والتي أخذت بعين الاعتبار كل الاهتمامات التي كانت لدينا كشركة طوال مسيرتنا منذ عام 2014. إننا نتمنّى علاقتنا مع جلف كابيتال ومع فريقنا الإداري وتتمنى لهم وأهل النجاح مستقبلاً، وعلق عمر الرفاعي، المدير العام في "جلف كابيتال": "لقد سعدت جلف كابيتال بالعمل مع فريق إي سي دي سي الإداري في مختلف الوظائف والمجالات، بما في ذلك إعداد التقارير والحوكمة المسببة وحلول التمويل وإدارة المخاطر. وصفقة التخارج الناجحة جدا هذه تُرسخ مكانة جلف كابيتال باعتبارها رائدة وسياقة في توفير حلول رأس مال نمو مرتبة تراعي المتطلبات الخاصة إلى الشركات الإقليمية الناجحة وكذلك مساعدة الكوادر الإدارية المتميزة على تنفيذ خطط نموها الطموحة."

العضوية، بما في ذلك الاستثمارات في قطاع الطاقة في مصر. ومن خلال استثمار تالي في عام 2017، تم دعم خطط النمو الطموحة للشركة. صرح الدكتور كريم الصلح، الرئيس التنفيذي لشركة "جلف كابيتال": "إننا فخورون بدمعنا للفريق الإداري المتميز في المجموعة منذ عام 2014 والذي أسهم في نجاح المجموعة من خلال خطة نمو طموحة وواضحة والتنفيذ الميداني القوي. ونود أن نتنزه هذه الفرصة لتهنئة كادر الإدارة على قدراتهم القوية في التنفيذ وتتمنى لهم كل النجاح في المستقبل. وصرح أمين عباس، مدير "إي سي دي سي": "أود أن أتوجه بالشكر إلى جلف كابيتال لكونها شريكاً داعماً منذ عام 2014. والاستثمار الذي أجرته جلف كابيتال أضاف قيمة كبيرة لكل المساهمين بفضل الهيكل التمويلي المرن والذي يراعي الاحتياجات

المعقدة، بما في ذلك الاستثمارات في قطاع الطاقة في مصر. ومن خلال استثمار تالي في عام 2017، تم دعم خطط النمو الطموحة للشركة. صرح الدكتور كريم الصلح، الرئيس التنفيذي لشركة "جلف كابيتال": "إننا فخورون بدمعنا للفريق الإداري المتميز في المجموعة منذ عام 2014 والذي أسهم في نجاح المجموعة من خلال خطة نمو طموحة وواضحة والتنفيذ الميداني القوي. ونود أن نتنزه هذه الفرصة لتهنئة كادر الإدارة على قدراتهم القوية في التنفيذ وتتمنى لهم كل النجاح في المستقبل. وصرح أمين عباس، مدير "إي سي دي سي": "أود أن أتوجه بالشكر إلى جلف كابيتال لكونها شريكاً داعماً منذ عام 2014. والاستثمار الذي أجرته جلف كابيتال أضاف قيمة كبيرة لكل المساهمين بفضل الهيكل التمويلي المرن والذي يراعي الاحتياجات

موانئ دبي تكمل أتمتة 100% من عمليات محطة الحاويات 3 في ميناء جبل علي

المنتشرة حول العالم إضافة إلى عدد كبير من المحطات والموانئ القيادية الكبرى ما يمثل علامة أساساً لمواجهة آثار الجائحة والتقنيات التي أحدثتها في سلسلة الإمداد وتسريع تعافي الأعمال في الأقاليم التي تستفيد من القدرات الرقمية المتطورة للمنظومة. وتضم منظومة "زودياك" الرقمية لأتمتة محطات الحاويات 18 نظاماً داخلياً تتكامل فيما بينها تشمل نظام أتمتة عمل الرافعات الجسرية ورافعات أرضية الموانئ وتخطيط رسو السفن على أرصفة الميناء إضافة إلى إدارة حركة قطارات الشحن والتحميل وأسطول الشاحنات البرية ومناولة الحاويات في مساحات التخزين والتتبع الحي والمباشر لوضع كل حاوية ومعلوماتها وتخليص وتسليم الحاويات وإصدار الفواتير كل ذلك يدعمه نظام إدارة إنترنت الأشياء والتواصل مع الأجهزة الذكية المحمولة لتتبع العمليات الميداني من المراقبين ونظام التحكم الآلي بيوباء المحطة المرتبطة بنظام الذكاء الاصطناعي والتعلم الذاتي للعمليات والعديد من الأنظمة الذكية التي تعطي أقصى قدرة للاستفادة من مرافق الميناء وأصوله التشغيلية.

إلى مخازن التاجر المستورد بكل انسيابية وسهولة وخلال وقت قياسي. وقال إبراهيم النجار مدير إدارة تقنية المعلومات في موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات إن النسخة الأخيرة التي تم تطبيقها في محطة الحاويات 3 بميناء جبل علي تمثل نقلة نوعية عن سابقتها حيث تم رفع نسبة الأتمتة فيها لتصل إلى 100 بالمئة. وتمثل المنظومة قصة نجاح حققت تفوقاً عالمياً بامتياز حيث أصبحت محطة الحاويات 3 بميناء جبل علي الآن من أكثر محطات الموانئ تطوراً وذكاءً في المنطقة وتضاهي أفضل محطات الموانئ الذكية عالمياً.

لحلول مبتكرة للتحديات توابك متطلبات المرحلة المقبلة.. كما تشكل هذه الرؤية في مجملها تحولاً شاملاً في صناعة الخدمات اللوجستية عالمياً وتمكن العملاء من الارتباط بشركا أفضل مع سلسلة الإمداد والتوريد العالمية. وقال محمد المعلم المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات إن موانئ دبي قطعت الودع للقيادة الرشيدة في دولة الإمارات العربية المتحدة ولعملاتها وشركائها بأن تكون من أوائل المؤسسات التي تسارع إلى التعالي في الجائحة وأن تطبق أحدث الأنظمة الرقمية من أجل ضمان استدامة عملياتها في مختلف الظروف والأزمات المستقبلية كي تحافظ على دورها الذي طالما قامت به بامتياز كشريك رئيس في تأمين الإمدادات الحيوية من المواد الغذائية والمستلزمات الطبية والحفاظ على تدفق التجارة في ذات

تسريع التعافي الاقتصادي

تحقيق أقصى استفادة من مرافق الميناء

التحكم عن بعد

توفيق عمليات

تضم 18 نظاماً داخلياً لأتمتة محطات الحاويات

تحسين تدفق حركة التجارة

مرونة في سلسلة التوريد

كفاءة في الوصول إلى سلسلة الإمداد والتوريد العالمية

المساعدة في جمع البيانات وتخليصها

تطبيق منظومة "زودياك" الرقمية في ميناء جبل علي محطة الحاويات 3

الريادة في التحول الذكي عبر أتمتة عمليات الميناء

تعاون بين الطاقة والبنية التحتية والأكاديمية البحرية لتعزيز نمو الاقتصاد البحري

الشارقة-وأم: استعرضت وزارة الطاقة والبنية التحتية خلال اجتماعها مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري فرع الشارقة عددا من مبادرات التعاون الهادفة إلى تعزيز نمو الاقتصاد البحري بالدولة والمنطقة. كما ناقش الاجتماع الحاجة الملحة إلى تدريب الكوادر الطلابية من مواطني الدولة في الأكاديمية ليصبحوا محترفين أكفاء في الصناعة البحرية لتلحقها إلى آفاق جديدة.

وقال معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعى وزير الطاقة والبنية التحتية: تعتبر دولة الإمارات في طليعة الدول الرائدة في الصناعة البحرية العالمية ويؤكد ذلك تصدرها المرتبة الأولى كأكثر الأسواق الناشئة تنافسية في دول مجلس التعاون الخليجي بشكل عام والرابعة عالمياً ضمن مؤشر أجليتي السنوي للأسواق الناشئة اللوجستية من خلال تقييم عوامل الجاذبية لخدمات اللوجستية ووكلاء الشحن وخطوط الشحن وناقلات الشحن الجوي والموزعين في 50 دولة. وأضاف: يظهر هذا الإنجاز مدى التزامنا بتعزيز تنمية القطاعات غير النفطية يتراوح يساهم القطاع البحري بشكل كبير في اقتصاد الإمارات بنسبة تتراوح بين 30-35 في المائة في إجمالي استثمارات القطاع البحري إقليمياً. وقال المزروعى: لواصلنا هذا النمو الطرد من الضروري التعاون مع جميع المؤسسات الفاعلة في القطاع لاسيما المؤسسات التعليمية وهنا يأتي تعاوننا مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري فرع الشارقة في تسريع وتيرة تدريب الكوادر الطلابية الناشئة لتعزيز الاقتصاد البحري. من جهته قال الدكتور إسماعيل عبد الغفار إسماعيل فرج رئيس الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري: لقد حظيت الأكاديمية بدعم لا محدود من قيادة دولة الإمارات لتمكين القطاع البحري وتطويره ما جعلها من أفضل الأكاديميات البحرية عالمياً وقد تجلّى ذلك بإشادة فرع الشارقة الذي يعد من أكبر فروعنا ويضاهي بحجمه وإمكاناته مقرنا الرئيس في الإسكندرية. وأضاف: عبر تعاوننا مع وزارة الطاقة والبنية التحتية نتطلع إلى خدمة القطاع البحري في الدولة بخبرات موظفينا وكوادرنا التعليمية العليا وبنيتنا التحتية الحديثة وكفاءات طلابنا المتفوقين فقد كان بناء اقتصاد بحري متميز ومزدهر من خلال معرفتنا العلمية الواسعة هدفنا الأساس الذي نسعى إلى تحقيقه منذ انطلاقتنا.





منوعات الفكر

34

ختام المرحلة الأولى من برنامج «أمير الشعراء» مساء اليوم

الحلقة الخامسة تنطلق من مسرح شاطئ الراحة عبر قناتي «بينونة» و «الإمارات»

فسينتهي أسبوع الانتظار مطلع الحلقة القادمة، حيث إن اثنان منهم يمتلكان فرصة الانضمام إلى زميلتهم للمحطة القادمة عن طريق دعم المشاهدين وتصويتهم عبر التطبيق الخاص ببرنامج أمير الشعراء.

الشاعرة حوراء الهميلي من المملكة العربية السعودية بعد حصولها على 47 درجة، أما بقية نجوم الحلقة وهم: (الشاعر أحمد حافظ من مصر، الشاعر عبدالعزيز لو من السنغال، الشاعر مصعب تقي الدين من الجزائر)

من (الشاعرة هبة رمضان الشريقي من سوريا، الشاعر عبدالحق عدنان من المغرب، الشاعر سلطان الضيف من السعودية، الشاعر ضيف الله جالو من أمريكا).

من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، وعبر قناتي بينونة والإمارات. ويقدم خلال الحلقة الخامسة من البرنامج 4 شعراء من نجوم البرنامج قصائدهم الشعرية أمام لجنة التحكيم، حيث سيشارك في الحلقة كل

الذي تنظمه وتنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، وذلك في تمام الساعة العاشرة مساءً بتوقيت الإمارات

•• أبوظبي-الفجر:

تختتم مساء اليوم الثلاثاء 2 مارس 2021، المرحلة الأولى من حلقات البث المباشر من برنامج «أمير الشعراء» بموسمه التاسع،



المتحف الرقمي بالفجيرة يحتفي برواد الفن الإماراتي

•• الفجيرة-الفجر:

سلى آل رحمة، مديرة المتحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي: "تسعى من خلال هذه المبادرة إلى تسليط الضوء على أصحاب البصمة الإبداعية في الفن التشكيلي في الإمارات وتعريف الأجيال الجديدة بأعمالهم وإبداعاتهم التي تحكي مسيرة انتمائهم الثقافي والحضاري لوطن العزير. وأوضحت أن المبادرة، استعرضت خلال الأيام الماضية سير وتجارب نخبة من الفنانين الإماراتيين، وهم: الراحل صالح الأستاذ، وعبيد سرور، ومحمد مندي، والدكتورة كريمة الشوملي، وناصر حاجي، مشيرة أنه سيتم الإضاءة في الأفق القريب على عدد من تجارب الفنانين الإماراتيين الآخرين ضمن إطار المبادرة والتي يتبع المتحف متابعتها عبر الرابط التالي: <https://instagram.com/emirati.art.museum?igshid=17mituvfgeua>.

ولفتت آل رحمة أن "سيرة فنان" لاقت تفاعلاً كبيراً من قبل رواد التواصل الاجتماعي إزاء سعي المتحف لإبراز أعمال الفنانين الذين أسهموا في بناء ونماء حركة الفن التشكيلي في الإمارات واستعراض تجربتهم الإبداعية عبر الفضاء الافتراضي المفتوح، باعتبارهم مكبساً ثقافياً وطنياً يفتخر بهم أبناء الدولة.

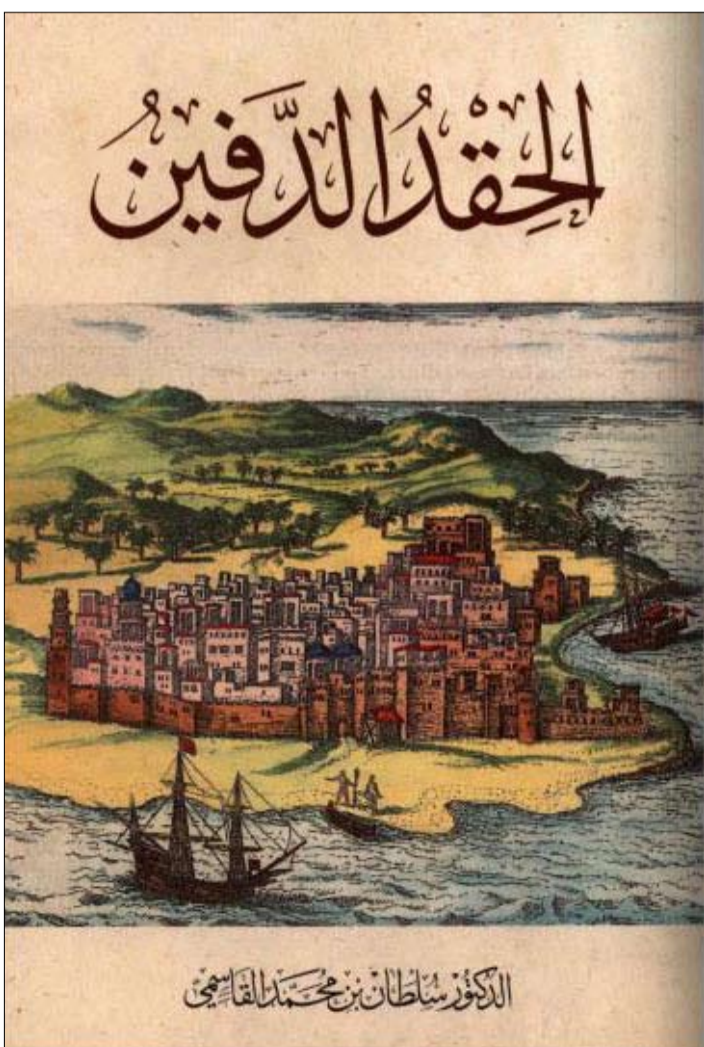
أطلق المتحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، عبر منصته الفنية، مبادرة بعنوان "سيرة فنان"، والتي تهدف إلى الاحتفاء بالرواد والمبدعين من الفنانين التشكيليين الإماراتيين، وتوثيق مسيرتهم ومنجزاتهم الفنية التي أثرت المشهد الثقافي والفني محلياً ودولياً. وقال خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، رئيس المجلس الاستشاري للمتحف: "إن مبادرة "سيرة فنان" تأتي في إطار الخطة الاستراتيجية للمتحف الرقمي في عام 2021 الرامية إلى إضراء الساحة الفنية الإماراتية ودعم الحراك الثقافي وتعزيز مكانة الدولة كوجهة فنية عالمية، والتي تتماشى مع الرؤية التنموية لدولة الإمارات خلال الخمسين عاماً المقبلة. وأكد الظنحاني أن المبادرة التي انطلقت في منتصف فبراير الماضي وتستمر حتى نهاية العام الجاري، بمثابة شهادة تقدير ورسالة وفاء لرواد الفن التشكيلي الإماراتيين الذين سجلوا علامات فارقة في مسيرة الحياة التشكيلية بالدولة وتركوا بصمة في تاريخ الفن التشكيلي. ومن جهتها، أفادت

مجموعة مميزة من الكتب الموقعة مخصصة لتحدي مؤسسة الإمارات للأدب للقراءة

لقراءة الكتب في حياتهم اليومية. وأتمنى ألا يشارك الوالدان فقط في فئة الأسرة بالتحدي، بل يجب على الأجداد والعمات والأعمام والأقارب المشاركة، فعلى الجميع ألا يفوت المتعة الفائقة التي تمنحها الكتب. كما يشارك فريق عمل مؤسسة الإمارات للأدب في التحدي لهذا الشهر. وسيتم الإعلان عن الكتب التي قرأها الفريق في بداية شهر أبريل. تحفي دولة الإمارات العربية المتحدة في كل عام بالقراءة، تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء في عام 2017 والذي حدد شهر مارس شهراً وطنياً من كل عام للقراءة، لتعزيز وزيادة الارتباط بالقراءة بهدف تشكيل اقتصاد المعرفة. وهذه هي السنة الخامسة للبرنامج الذي تديره وزارة الثقافة والشباب.

قراءة جميع الكتب المسجلة في فئة الأسرة، إما أن يُقرأ الكتاب للطفل أو أن يشارك في القراءة. ويجب قراءة جميع الكتب مع أو للطفل المسجل نفسه في التحدي مع إمكانية تغير الكبار الذين سيقرأون له. وقد عقبَت السيدة إيزابيل أبو الهول، المديرية التنفيذية وعضو مجلس الأمناء بمؤسسة الإمارات للأدب، على مبادرة شهر القراءة وعلى التحدي، قائلة: "شهر القراءة مبادرة رائعة ومهمة. فهناك تركيز على تكوين جيل جديد من القراء. ويجب ألا ننسى أن الكبار يمكنهم لعب دور كبير في تشكيل وجه نظر الصغار تجاه الكتب. إن كنتم تستمتعون بالقراءة، ومعتادين على مشاركة أطفالكم هذه المتعة، فسيفدو أبناءكم وبناتكم شغوفين بالقراءة. إننا نطلق تحدي القراءة لتكبير الناس بتخصيص وقت

احتفاءً بشهر القراءة، أطلقت مؤسسة الإمارات للأدب تحدي القراءة للجميع، وتتاح فرصة المشاركة لكل المقيمين في الإمارات العربية المتحدة. يشتمل هذا التحدي الثقافي على فئتين، فئة الأفراد وفئة الأسرة، وتُقبل المشاركات باللغتين العربية والإنجليزية. يشترط التحدي على المشاركين قراءة أكبر عدد ممكن من الكتب في شهر واحد، وتقديم قائمة بجميع الكتب التي يتم مطالعتها مع ملخص يتكون من سطر واحد لكل كتاب. وتعتمد فئة الأسرة على شعار شهر القراءة لهذا العام، #أسترتيقرأ، والذي يركز على تعزيز دور الوالدين في غرس محبة القراءة في نفوس الصغار وتنشئة جيل شغوف بالقراءة والمعرفة. يجب مشاركة الأطفال في



رواية «الحقد الدفين» بلغات العالم

منشورات القاسمي تعد القراءة والمتابعين بجديد نشاطها المقبل

•• المشاركة-دمحمود عليا:

وتعاون أبناء المدينة الإماراتية المسالمة والتي تقطنها قبائل محلية وأهالي عدد من دول مجاورة مثل الهند، ويشعر الجميع بالطمأنينة تحت سماء هذه المدينة. وكانت "منشورات القاسمي" وخلال الفترة الماضية قد وسعت عملها عن بعد بمبدأ "اجلس في بيتك .. تستصل إليك" فاستطاعت أن توفر العديد من مؤلفاتها وإصداراتها للقراء من خلال التواصل الإلكتروني ليس دولة الإمارات العربية المتحدة فحسب بل في بلدان العالم المختلفة، إثر اكتسابها شهرة عالمية كدار نشر مهمة، وهي بذلك وسعت من دائرة المعرفة الثقافية ونشرت مؤلفاتها على نطاق واسع. وإزاء ذلك ومع الاهتمام والرعاية التي يوليها سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي للثقافة والكتاب ومشروعه الثقافي، واصلت «منشورات القاسمي» المشروع الحيوي في ترسيخ مكانة الكتاب والاحتفاء بمؤلفيه ونشريه وقرائه في يستمر في تعزيز مكانة القراءة بين جميع فئات المجتمع.

للبرتقال طريق التجارة مع الهند. لكن الله هزمه كما هزم أصحاب الفيل بعاصفة أخرجته من البحر الأحمر إلى ساحل القرن الأفريقي، فصب غضبه وحقده على مدينة زيبع فهدمها، كما اتجه إلى مدن الساحل العربي للجزيرة العربية ومدنية هرمز على مدخل الخليج العربي، وبدأ يقصف تلك المدن ويقتل الأبرياء ويشوه ويمثل بأجسادهم وهم أحياء. وبالإشارة إلى ذلك فإن رواية "الحقد الدفين" جسدت الكثير في بعض من تفاصيلها في فيلم "خورفكان 1507" حيث يتناول العمل الملحمي سلسلة من المواقف التاريخية البطولية التي جسدها أهل مدينة خورفكان في صد الغزو البرتغالي الذي اجتاحت المنطقة في العام 1507 ضمن الحملة التي قادها الجنرال البحري البرتغالي ألفونسو دي البوكيرك، ليروي العمل سيرة المدينة على امتداد 27 عاماً، فكانت "خورفكان 1507" نموذجاً فضالياً على تكاتف

هي الروسية، الإسبانية، الإنجليزية، أوردو، البرتغالية، الهندية، إضافة إلى اللغة العربية. استجابة لرغبة عدد كبير من الأكاديميين والباحثين والقراء في الجامعات ومراكز البحوث في آسيا وأوروبا، بعد صدور طبعها الأولى، وانطلاقاً من اهتمام منشورات القاسمي بقراءة الرواية بهذه اللغات. ويخلص مؤلفها الشيخ الدكتور سلطان القاسمي في المقدمة مضمون الرواية التي يروي فيها قصة رجل حمل معه حقه الموروث وما اكتسبه من أحقاد خلال مشاركته في الحروب الصليبية في شمال أفريقيا والبحر الأبيض المتوسط. قاصداً الشرق ليهدم الكعبة وينش قبر الرسول - صلى الله عليه وسلم - حتى يساوم بجسده الطاهر على الأماكن المقدسة لدى المسيحيين حول بيت المقدس. ويحمل بتحويل نهر النيل من أثيوبيا إلى البحر الأحمر لتصبح مصر صحراء قاحلة، يسهل عليه احتلالها ويتسنى له تكوين قاعدة تربط البحر الأحمر والبحر الأبيض المتوسط. ويؤمن

بداً "منشورات القاسمي" تستعد الآن لتقديم أفكار جديدة وإصدارات إلى القراء محلياً وعربياً وعالمياً، وعلى مستوى عالٍ من الاختيار، حيث سبق وأن قدمت مؤلفات لكتاب محليين وعرب بلغات أجنبية متعددة إضافة إلى العربية، والتي بلغت أكثر من "220" عنواناً في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية، إثر تزايد الاهتمام بها ومتابعيها بعد توسع حضورها في المعارض العربية والعالمية، وإبرام عدد من الاتفاقيات مع دور النشر والمكتبات وتوفيرها كمصادر ومراجع للباحثين والكتاب المهتمين في التاريخ والفكر والسير والرواية والمسرح والأدب عموماً. وتهيئ "منشورات القاسمي" بإعادة طباعة رواية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي "الحقد الدفين" الذي استقبلت عربياً وعالمياً بكثير من الاهتمام بلغات عالية

منوعات الفكر 35



ليس سلامة، مذيعة شابة تتسم بالجمال الهادئ.. والملاح الشرقية الأصلية.. تمتلك حضوراً مميزاً على الشاشة رغم بساطتها.. تتميز بخفة دم وبديهة حاضرة تنم عن ذكاء حاد وثقافة عالية استطاعت من خلالها أن تترك بصمة في قلوب المشاهدين.

بدأت مشوارها الإعلامي منذ طفولتها وقدمت الكثير من برامج الأطفال ثم البرامج الثقافية ثم عملت في قناة المحور وتركتها واتجهت لقناة الحياة، ومنها إلى "صدي البلد" التي تقدم على شاشتها برنامج "صباح البلد".

عن مسيرتها الإعلامية، وعملها كمراسلة مع الإعلامي معتز الدمرداش، وبرنامجها الذي يعرض حالياً على قناة "صدي البلد"، وخططها المستقبلية القادمة.. كان معها هذا الحوار:

(90 دقيقة) كان نقطة فارقة في مسيرتي

ليس سلامة؛ السوشيال ميديا أصبحت قوة لا يستهان بها

الأداء الجيد للمذيع، وكيفية التعامل مع الأحداث المفاجئة على الهواء، وقواعد اللغة العربية، وكذلك الوقوف على المسرح دون رهبة.

• كيف جاء انضمامك لبرنامج "صباح البلد"؟

- انضمامي للبرنامج جاء بعدما نشرت فيديو على "فيسبوك" وتواصلت معي إدارة القناة للمشاركة في تقديم البرنامج، وأنا أعشق البرامج الصباحية،

وقضيت حتى الآن 5 سنوات في تقديم "صباح البلد" وأعتبره بيتي الثاني ومن الخطوات الهامة بالنسبة لي، إذ إن طبيعة البرنامج تشبه شخصيتي (المرحة)، وأحرص دائماً على التأثير في المشاهدين برسائل خفيفة في بداية صباح كل يوم عبر الشاشة.

• ما الذي يميز "صباح البلد" عن غيره من البرامج الصباحية؟

- التنوع في الفقرات التي تقدمها في البرنامج هو الذي يعطيها الطابع الخاص الذي يميزها،

فنحن حريصين على تقديم كافة الفقرات التي يحتاجها ويبحث عنها الجمهور،

مثل الرياضة والاقتصاد والسوشيال ميديا، فضلاً عن الفقرات التي نقدمها من الشارع،

وحاولنا مؤخراً أن نصنع الحدث من خلال تقديم قصص جديدة وضيوف لم يعتادها الجمهور، فكل هذا يميز "صباح البلد" عن البرامج الأخرى.

• في رأيك ما هي الصفات التي يجب أن تتوفر في الإعلامي الناجح والتي دونها لا يمكن له الاستمرار؟

- القبول والتأثير من ربنا سبحانه وتعالى، وأن يكون المذيع على طبيعته، الثقافة والقراءة، والمظهر الجيد وسرعة البديهة.

• تراك دائماً أون لاين على "فيس بوك" واستجرام" هل تتواصلين مع جمهورك؟

- أنا أعشق السوشيال ميديا و24 ساعة أمسك بالموبايل في يدي، وأحب الظهور لايف باستمرار،

ومشاركة جمهوري بكل ما هو جديد والتواصل معه والرد عليهم طوال الوقت وأشعر أنه أصبح جزء كبير في حياتي.

• الإعلام في زمن السوشيال ميديا.. من يقود الآخر؟

الاثنان يكملان بعضهما لأن هناك أحداث هامة تفرض نفسها على السوشيال ميديا،

مثل "سيدة القطار" و"السيدة منى" التي كرمها الرئيس عبدالفتاح السيسي وغيرها،

وبالتطبع هذه الأحداث لا يمكن أن تمر دون أن تناقشها وتتناولها وسائل الإعلام، فالسوشيال ميديا أصبحت قوة لا يستهان بها إطلاقاً.

• أيهما أقرب لك البرامج الصباحية أم المسائية؟

- أحب البرامج الصباحية وأرتبط بها جداً، إلا إذا كانت هناك فكرة برنامج مختلفة ولها علاقة بالسوشيال ميديا سأقدمها حتى لو كانت مسائية، أو برنامج للأطفال.

• هل من الممكن أن تراك تقدمين برنامج "توك شو" مسائي؟

- لا أعتقد، ليس في خطتي تقديم برنامج "توك شو" مسائي، فأنا راضية وسعيدة بالبرنامج الذي أقدمه الآن.

• هل حقيقة ليس سلامة طموحها في مجال الإعلام؟

- حتى الآن ما زلت أتعلم وأكتسب خبرة، لا سيما إنني أحب تجربة الأشياء المختلفة التي تزيدني خبرة.

• ما هي تطعاتك المستقبلية؟

- أهم شيء بالنسبة لي هو وصوتي للناس بشكل إيجابي، وأن أترك لديهم تأثيراً يجعلهم يبتسمون كلما رأوني.

وأشاد به الأستاذ معتز وعرضه في برنامجه "90 دقيقة"، وتواصلت معي لأعمل مراسلة معه في البرنامج ووافق، لأن العمل معه مختلف وكان هدفي أن أتعلم صح وأتدرب على الشغل في كل المجالات "سياسة وفن ورياضة واجتماع ودين" وبعدين بدأ بداية صح، لم أكن أريد تقديم برامج "هايفة" بلا هدف..

ولم أنس كلمة الأستاذ محمد عبدالمتعال، الذي كان يرأس قناة المحور في هذا الوقت، حيث قال لي (إحنا ممكن كل يوم نجيب حد ونخليه مذيع، لكن مش كل يوم نعرف نعمل مراسلة شاطرة زيك) وفي هذه اللحظة اخترت أن أكمل مراسلة مع معتز الدمرداش وتركت برنامجي "أوقات فراغ".

• وماذا تعلمت من الإعلامي معتز الدمرداش.. وما هي النصائح التي كان يوجهها لك؟

- الإعلامي معتز الدمرداش كان يدعماً طوال الوقت، وكان دائماً يعلمنا أن نلتقط الأحداث الغربية التي تجذب انتباه الجمهور، وأن نغطي الحدث بعين أخرى مختلفة ومميزة عن تغطية القنوات الأخرى،

فضلاً عن أنه ليس من المذيعين الذين تحمل نفسياتهم ضغائن تجاه الآخرين، على العكس تماماً فكان يكن كل الحب والاحترام لكل من حوله، وكان يحرص دائماً على أن يظهر عملنا أنا وزميلتي الإعلامية داليا أبو عميرة،

وكان يُشيد بتقاريرنا على الهواء وإذا قدمنا تقريراً مختلفاً ومميزاً يستضيفنا معه في البرنامج، ليس على المستوى العملي فقط، وعلى المستوى الإنساني تعلمت منه كيف أتعامل مع من حولي في هذه المهنة، وحتى الآن أسير على نفس النهج الذي تعلمته من أستاذي معتز الدمرداش.

• لو طلب منك الآن العمل كمراسلة في برنامج يقدمه الإعلامي معتز الدمرداش هل ستوافقين؟

- ليس لدي مانع إطلاقاً لأن الذئع الشاطر يستطيع أن يقدم كافة الأشكال الإعلامية حتى لو كان شيئاً صغيراً، لأنه ليس بالكم ولا بالجولوس على الكرسي في الاستوديو، ومن الوارد أن العمل الذي قد نراه صغيراً هو الذي يكون نقطة انطلاق لنا ويعرفنا الجمهور من خلاله،

وبالسعي والاجتهاد سيصل المذيع للمكانة التي يستحقها.

• هل معنى ذلك إنك تعتبرين إن عملك كمراسلة ببرنامج "90 دقيقة" هو سبب وصولك للجمهور وليس كمذيعة؟

- بالتأكيد، برنامج "90 دقيقة" كان نقطة فارقة في عملي وهو سبب معرفة الجمهور بي، لأنني عملت أكثر من 12 عاماً في البرنامج وقمت بتغطية أحداث كثيرة عرفني الجمهور من خلالها، فضلاً عن أنه شكّل شخصيتي الإعلامية؛ فاعتاد الجمهور على وجود الضحكة والبسمة في التقارير التي أقدمها.

• عندما تقدمت للمشاركة في مسابقة "مذيع العرب" كنت تعملين بالمجال الإعلامي.. فما سبب إقبالك على هذه التجربة من الأساس؟

- أجابت ضاحكة: (مش عارفة)، مشاركتي في المسابقة جاءت بالصدفة، وبعدهما أخبروني أنه تم قبولي، قلت (هو إيه اللي أنا عملته في نفسي ده هواج المجتمع إزاي) لأنني لا أتخيل أنهم سيقبلوني من الأساس،

وقبلت الأمر الواقع وسافرت لأن لدي يقين أن الله لا يأتي إلا بالخير، ووجدت أن التجربة تستحق المغامرة؛

وكان لها أوجه استفادة،

بداية من تكوين علاقات صداقة مع المشاركين من الوطن العربي، وتجاوز الجماهيرية إلى شعوب هذه البلدان، فضلاً عن التدريب على

ما هو مؤهلك الدراسي؟

- تخرجت من كلية الآداب، قسم لغة فرنسية، جامعة عين شمس.

• كيف سلكت طريقك إلى الإعلام؟

- بدأت العمل الإعلامي من الطفولة، فوالديتي هي عائشة أبو السعود، وكانت معدة ومخرجة بالقناة الرابعة، وكنت أذهب معها للتلفزيون، وكنت أقرأ سكربت البرنامج، وأشاهد المذيعات، فتولد داخلي شغف العمل كمذيعة، ووجدت نفسي أقف أمام المرأة وأقصد المذيعات، وأعيد ما قالوه في البرنامج.

وفي عمر الـ10 سنوات قدمت برامج للأطفال على التليفزيون المصري، ثم برامج ثقافية، ومنها إلى قناة المحور، قدمت ثلاثة برامج،

انتقلت بعدها عكس المتعارف عليه لبرنامج 90 دقيقة كمراسلة، حيث قضيت 8 سنوات، انتقلت بعدها لتلفزيون الحياة لمدة أربع سنوات لأعمل مراسلة لبرنامج مصر الجديدة مع معتز الدمرداش

ومنذ مذبذبة العرب، ثم عدت إلى قناة المحور مرة أخرى، ثم إلى قناة صدى البلد.

• من مذيعة إلى مراسلة.. لماذا كانت خطواتك عكس المتعارف عليه؟

- الإعلامي معتز الدمرداش مدرسة إعلامية كبيرة، وعندما بدأ عمله في قناة المحور، كنت أقدم برنامج "أوقات فراغ" على نفس القناة،

وأجريت تقريراً عن موضوع ما،

ديما الجندي؛ سعادتي كل صباح بتواصل مع قلوب بيضاء

أطلت الممثلة السورية ديما الجندي على متابعيها بأحدث جلسة تصوير وهي مستلقية على الأرض، بإطلالة ناعمة وماكياج لافت بألوان ترابية، وأرقت الصور بتعليق كتبت فيه: "سعادتي كل صباح بتواصل مع قلوب بيضاء لها مكانة في قلبي.. صباح الخير حبايبتي". لاقت الصور تفاعلاً كبيراً في صفوف متابعيها الذين عبروا عن إعجابهم بإطلاليتها. يذكر أن الجندي استعادت مؤخراً ذكرياتها مع المخرج السوري الراحل حاتم علي، ونشرت فيديو من الأعمال التي جمعتها سورياً، وأرقتته بتعليق كتبت فيه: "هذا المشهد من مسلسل قلم حمرة صورناه بعد ما عدتو 7 مرات من قد ما كنت متوترة من الأستاذ حاتم علي وبتذكر قديش بكت... قد ما كان إلو رهبة باللو كيشن الله يرحمو إتبكت، الله يرحمك يا عراب ما حدا رح يعني مطرحرك السلام لروحك".

بلقيس تروج لثاني إصدارات ألبومها (حالة جديدة)

روجت الفنانة اليمنية بلقيس لثاني إصدارات ألبومها "حالة جديدة"، وهي أغنية بعنوان "خاف علي"، وذلك في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، والإغنية ستقدمها بلقيس باللهجة اللينانية ومن المقرر طرحها اليوم. ونشرت بلقيس إعلان الأغنية وأرقتته بتعليق كتبت فيه: "خاف علي من ألبوم حالة جديدة.. غداً"، وظهرت فيه وهي تبكي في سياق مشهد الكليب. وكانت بلقيس قد احتفلت مؤخراً بوصول "حالة جديدة" للمليون مشاهدة بعد أيام قليلة من طرحها، وذلك بفيديو نشرته في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي وأرقتته بتعليق كتبت فيه: "مليون ويزيد.. بلقيس حالة جديدة".



كيف تحمين طفلك من الحوادث المنزلية؟

أشارت دراسات في بريطانيا الى وفاة طفلين يوميا بسبب الحوادث المنزلية وزيادة هذه الحوادث من السنة الأولى إلى الرابعة عشرة تقريبا. تعتبر حوادث السقوط داخل المنزل من أكثر أسباب وفاة الأطفال أو إصابتهم بالكسور والرضوض شيوعا خصوصا في سن الطفولة والمراهقة، وغالبا ما تقع هذه الحوادث نتيجة لعدم الاهتمام بالإهمال، أو بسبب انشغال الأم والأب. ولكن هناك أسباب تساعد على تكرار عملية سقوط الأطفال، ومن أهم أسباب السقوط لدى الأطفال:

- ترك الأشياء والأغراض على الأرض وعدم ترتيبها بعد الانتهاء من استخدامها.
- عدم ترتيب قطع الأثاث أو وضعها بطريقة مناسبة.
- عدم تجفيف الأرض المبللة، خصوصا في المطابخ والحمامات.
- عدم الانتباه للأسرة، خصوصا السرير ذا الطابقين.
- نقل الطفل في الظلام الدامس بالليل.



للأمهات .. 5 أمور عليك تقبلها خلال رحلة الأمومة

إن كان هدفك هو أن تكوني أمًا جيدة، فمع الوقت، وبذل الجهد الكبير، قد تتوقعين أن تكون جميع الأمور تحت سيطرتك، فيما تتحكم في تنشئة طفل الكثير من العوامل البيئية والاجتماعية، والظروف المحيطة بطفلك. لذا، قد تفاجئك النتائج أحيانا بنحو غير متوقع، وعليك أن تكوني مستعدة لتقبلها. إليك 5 أمور عليك تقبلها خلال رحلة الأمومة..

طفلك لن يكون جيدا في كل شيء

أنت تشجعين طفلك على ممارسة العديد من الأنشطة، ولكن لا تتوقعين منه أن يتفوق فيها جميعا، فالطفل إنسان لديه رغبات، يحب أشياء ويكره أخرى، لهذا إن كره طفلك نشاطا ما، فلا تضغطي عليه، واجبك هو مساعدته على اكتشاف شغفه في الحياة، ثم مساعدته على التفوق في الأنشطة التي يختارها.

لا يمكنك اختيار أصدقاء طفلك دائما

في المراحل المبكرة يمكنك السيطرة قليلا على صداقات طفلك، ولكن عندما يكبر، فإنه يكون صداقاته بناء على أفكاره ومشاعره، فلا تتوقعي أن يجيبك جميع أصدقاء طفلك، فقط عندما يكون لديك تحفظات على سلوك أحدهم، عليك الحديث مع طفلك بشأن ضوابط علاقتهما خارج حدود المدرسة.

ستخطئين في حق طفلك، وتعتذرين له

إن لم تشعر يوما أنك أخطأت في حق طفلك، واضطرت للاعتذار منه، فإما أنك شخص خارق للطبيعة، أو أنك لا تستطيعين رؤية أخطائك، فنحن جميعا بشر، والخطأ وارد مهما بلغ حيننا لأطفالنا، ومدى الجهد الذي نبذله من أجلهم. لا تنكثري على أخطائك، واجهيها، اعتذري لطفلك، تعلمي منها، واحرصي على عدم تكرارها.

سيترس طفلك للظلم

طفلك يواجه المجتمع في المدرسة والنادي وأماكن الأنشطة، لذا فهو معرض لمعاملة غير عادلة من أحدهم، عليك تأهيله للتعامل مع مثل هذه المواقف، ومتى يسامح ويتجاهل، ومتى يواجه حتى يأخذ حقه.

المال لا يصنع منك أمًا جيدة

الأمومة تعتمد على العطاء، ولكن العطاء لا يعني توفير احتياجات طفلك المادية وحسب، إنما منح طفلك احتياجاته من رعاية وحب واهتمام، لهذا يمكن أن تكوني أمًا أفضل حتى إن لم تملك الكثير من المال.



جين فوندا تحمل جائزة عن مجمل أعمالها خلال حفل توزيع جوائز غولدن غلوب السنوي في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. رويترز

قرأت لك

الأياف الغذائية



الأياف نوع من الكربوهيدرات لا تستطيع إنزيمات المعدة تفكيكه ليتم هضمه، وهي العنصر الأساسي للإخراج. وهناك فوائد عديدة لأكل الكمية الصحية من الألياف مثل التخلص من السكر والكوليسترول الزائد في الطعام. وتوجد الألياف في المكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفاكهة، ومن أهم فوائدها ما يلي:

- تساعد الألياف على خفض الوزن إذا تناولت الكمية الصحية منها، وهي 30 غراما للرجل و25 غراما للمرأة.
- أكل الألياف من طرق الوقاية من السكري، ومن أدوات ضبط نسبة السكر بالدم بالنسبة للمصابين.
- الألياف الغذائية أحد أدوات الوقاية من حصي الكلى.
- أظهرت دراسات أن أكل الحصة الكاملة من الألياف يساعد على تقوية العظام وزيادة كثافتها.

سؤال وجواب

- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
-الموشحات.
- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟
- أبو العلاء المحري.
- ماذا يعني اسم زيتب في اللغة؟
- شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.
- من هو مؤسس البلاغة؟
- عبد القاهر الجرجاني
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
- محمود سامي البارودي

هل تعلم؟

-هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.

-هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يوميا .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.

-هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.

-هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.

-هل تعلم أن ياقوت الحموي هو عالم عربي قديم من علماء اللغة و الأدب.

- جاء هل تعلم أن الإصبع الداحس يعالج بأن يوضع رأس الإصبع في حبة ليمون مفتوحة.

-هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يوميا أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.

قصة نصيحة الجدة

كان احمد دائما على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لنصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا احمد لا تلعب بدون حذائك.. لبس حذاءك قبل الخروج يا احمد.. لا تخلع حذاءك اثناء اللعب بالدراجة يا احمد.. كلام كان يتردد على اذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من اذن لأذن ويمضي مسرعا للعب بدون حذائه.

جاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالبين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لبس الحذاء فقال (حاضر جدي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو .. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقائه في الطريق يقفزون ويتنقلون من مكان الى مكان حتى حدث ما عكر على احمد بهجته .. ثقب الاطار ثقبيا كبيرا فنزل احمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد ايلاما فقد كانت الارض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحت قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو ينزف دما من قدمه المجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك .. أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاط قدمه بفرز عديدة واسبوعا اخر سيقيضه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجه والشوارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمانه من الحلوى والمصروف .. كل هذه الخسائر منيت بها يا احمد .. كل هذه الخسائر.. ونظر لحذائه وهو حزين.

