

علاج التليفات الرحمية بدون جراحة وبتقنية القسطرة في مستشفى العين



نبيلة عبيد: أتمنى أن أعود إلى الدراما بعمل قوي يناسبني



تخلص من الأرق وتمتع بنوم هاديء

## سافر حول العالم وجمع 1.5 مليون دولار

نشرت صحيفة بيزنس إنسايدر الأمريكية قصة شاب تمكن من السفر حول العالم وجمع مبلغ يزيد عن 1.5 مليون دولار، من خلال مشروع سياحي بدأ على شكل مدونة للسفر على الإنترنت. وكان جوني وارد (33 عاماً) أطلق مدونته للسفر على الإنترنت والتي تحمل اسم "وان ستوب فور وورد"، والتي ما لبثت أن تحولت إلى شركة للتسويق على الإنترنت، ومنحته القدرة على السفر إلى جميع دول العالم على مدى 10 أعوام، ناهيك عن جمع ثروة ضخمة خلال أسفاره. ولد جوني وترعرع في إيرلندا مع والدته وشقيقته، قبل أن ينتقل إلى إنكلترا لدراسة الاقتصاد الدولي، وقرر السفر حول العالم بعد التخرج، واستطاع أن يمول أسفاره من خلال تدريس اللغة الإنكليزية في تايلند وبعض الدول الآسيوية، وعاش على ميزانية لا تتجاوز 15 دولار في اليوم.

وعندما نفذ المال منه، بدأ جوني نشر المقالات على مدونته وان ستوب فور وورد، والتي سرعان ما بدأت تدر عليه حوالي 7 آلاف دولار في الشهر. ومع زيادة الإقبال عليه، قام جوني بإطلاق المزيد من المدونات، واستعان بعدد من المحررين، ليصل ما جمعه إلى نحو 1.5 مليون دولار. وأظهر جوني إصراراً على زيارة كل بلد في العالم، مدفوعاً بحبه للاكتشاف، ويقول إنه أراد أن يخلق لنفسه حياة تمنحه أكبر قدر ممكن من الحرية، وأمضى في سبيل ذلك 10 سنوات في سعيه لزيارة جميع بلدان العالم. ولم يكن جوني يحمل معه في أسفاره سوى بعض المعدات البسيطة، مثل محفظته وهاتفه وجواز سفره وجهاز ماك بوك، والتقط خلال أسفاره مجموعة من الصور أمام العديد من المعالم الشهيرة حول العالم.



هل تفضلون الطعام الحلو أم المر؟ الإجابة على هذا التساؤل مهمة لأنها تدل على صفات سلبية في الشخصية. فوفقاً لدراستين حديثتين توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يفضلون الطعام المر يتسمون بسمات سلبية. فما هي هذه السمات؟ الميل لشرب القهوة بدون سكر أو تناول شيء مر بدلاً من قطعة الحلو، يعني تفضيل الطعام المر على الحلو. وهذا ربما يُفصح عن بعض الصفات الشخصية للكثيرين. ففي دراستين قام بهما باحثون في جامعة "انسبروك" النمساوية، أكد الباحثون أن الشخص الذي يفضل الطعام المر يتسم بسمات عدوانية. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة عبر استجواب لحوالي 950 شخصاً شاركوا في هذه الدراسة.

## تفضيل الطعام المر.. مؤشر على سمات سلبية في شخصيتك

بالتدقيق. وفي كلتا الدراستين أكد الباحثون أن هذه العلاقة ترتبط بعوامل كثيرة منها تفاعل المورثات الجينية مع بعضها. فوائده هذه الفاكهة تبرز تجرع مرارة طعامها لا يحظى الجريب فروت بشعبية واسعة كباقي الحمضيات، ويعود السبب في ذلك إلى طعمه المر، لكن كثير الدراسات أكدت أن للجريب فروت فوائد صحية كثيرة مما يجعل تجرعه مرارة شينا له ما يبهره، فما هي هذه الفوائد؟ فوفقاً لموقع "غيزوندهايت هويت" يرى خبراء الصحة أن الجريب فروت هو الوسيلة الطبيعية المثالية للحفاظ على سلامة الكلى والوقاية من تشكل الحصى الخاطرة فضلاً عن أن تناول الجريب فروت من الممكن أن يساعد في علاج مرض السكري والوقاية منه أيضاً. كما أكدت الأبحاث الأخيرة والمتعلقة بفوائد هذا النوع من الحمضيات ما توصل إليه خبراء التغذية سابقاً، وهي أن الجريب فروت يساعد على التخلص من الاضطرابات الأيضية ويحافظ على سلامة الكلى.

مختلفة، مثل الحلوى والليمون والفجل وأنواع مختلفة من اللحوم. وتوجد على المشاركين في التجربة تقييم مدى تفضيلهم لمذاق هذه الأطعمة. واعتمد الباحثون في تقييمهم على نتائج تصنيف الأطعمة وفقاً لإجابات المشاركين في التجربة، كما أظهر المشاركون مدى تفضيلهم للطعم الحلو والمالح والمر والحامض. ونشر الباحثون نتائج دراستهم في دورية "شبهية" النمساوية، مشيرين إلى أن تفضيل الطعام المر يرتبط بشكل وثيق بسمات الشخصية السادية والسيكوباتية، وهي صفة تدل على وجود خلل في السلوك والمشاعر. وأكد الباحثون أن هذا الارتباط ظهر بشكل أقوى من تفضيل مذاق آخر مثل الحلو والحامض والمالح. كما أشارت الدراسة إلى أن سمات الشخصية الباطنية ترتبط بشكل مطرد مع شدة الطعم المر. ووفقاً لموقع "ناخريشتن" الألماني، فإن العلاقة التي تربط تفضيل الطعام المر بالسيكوباتية ربما تكون مؤكدة إحصائياً. لكن نتائج الدراسة أظهرت أن نسبة هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بشخصية سيكوباتية ويفضلون الطعام المر لم تتجاوز 5 بالمئة، على حد اعتبار البروفيسور نيلز بيرابومر أستاذ علم النفس الطبي والسلوكي في جامعة توبنغن.

وهكذا تم تقييم الأذواق. وفي حديث لها مع موقع "فوكوس" الألماني، أوضحت الباحثة كريستينا زاغويغلو، المخرقة على هذا البحث، أن هذه الدراسة لا ترتبط باضطرابات نفسية مرضية. فقيم الأشخاص الذين تم اختبارهم كانت كلها منخفضة، ولكنها تشير بوضوح إلى أن عشاق الطعم المر يميلون إلى سلوكيات الشخصية السيكوباتية. وفي الجزء الأول من الاختبار قام الباحثون بتقديم لائحة مؤلفة من 40 نوع من الأطعمة بمذاقات

## المضادات الحيوية تعالج اضطراب ما بعد الصدمة

أظهر بحث أعدّه علماء بريطانيون وسويسريون أن مضاداً حيويًا عاديًا اسمه دوكسيسيسيلين يمكنه أن يعطل تكون الأفكار السلبية والمخاوف في المخ وربما يكون مفيداً في علاج اضطراب ما بعد الصدمة أو الوفاية منه. وفي تجربة لهذا الغرض شملت 76 متطوعاً من الأضحاء تم إعطاؤهم إما المضاد الحيوي أو دواء وهمياً قتل بنسبة 60 بالمئة الاستجابة للخوف لدى الذين تناولوا المضاد الحيوي بالمقارنة بالذين أعطوا الدواء الوهمي. وقال العلماء إن المضاد الحيوي يعمل بهذا الشكل لأنه يوقف بروتينات معينة ويمنعها من دخول الخلايا العصبية، ويطلق على هذه البروتينات إنزيمات المصفوفة، ويحتاجها مع الإنسان لتشكيل الذكريات. وقال دومينيك باتش الأستاذ بجامعة لندن وجامعة زوريخ الذي شارك في قيادة فريق البحث "أظهرنا إثبات المبدأ لاستراتيجية علاج جديدة تماماً لاضطراب ما بعد الصدمة. وفي التجربة وضع المتطوعون أمام جهاز كومبيوتر تعرض شاشته ضوءاً أحمر أو أزرق وكان أحد اللونين مرتبطاً باحتمال بنسبة 50 بالمئة لتعرض لصدمة كهربائية موجهة. وبعد 160 وميضاً باللونين بترتيب عشوائي تعلم المشاركون ربط اللون "السيء" بالصدمة الموجهة. وبعد أسبوع، وبدون تناول دواء، كرر المشاركون التجربة. وفي هذه المرة لم تكن هناك صدمات كهربائية لكن صوتاً عالياً بعد ظهور أحد اللونين. وقيست استجابة الخوف برصد حركة جفون العينين، التي تمثل رد فعل غريزي للتهديد الفاجئ. وحسبت ذكري الخوف بطرح الاستجابة الأساسية للصوت على اللون "الجيد" من الاستجابة للصوت على اللون "السيء".

## المطهرات الكيماوية ترتبط بسرطان الغدة الدرقية

تشير دراسة حديثة إلى أن العمال والموظفين الذين يتعرضون لمواد كيماوية مثل مزيلات الروائح والمطهرات والمقومات كجزء من طبيعة عملهم قد تزيد لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية أكثر من غيرهم. وخلصت الدراسة إلى أن التعرض أثناء العمل لتلك الكيماويات العروضة بالمبيدات الحيوية مرتبط بارتفاع احتمالات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية بنسبة 65 بالمئة. وبالنسبة للأشخاص الذين تقتضي أعمالهم أكبر قدر من التعرض التراكمي للمبيدات الحيوية على مدى فترة من الزمن زادت احتمالات الإصابة بذلك المرض بأكثر من الضعف. كما اختبرت الدراسة أيضاً تأثير التعرض لمبيدات الآفات الزراعية لكنها لم تجد صلة بين زيادة احتمالات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية والتعرض لتلك الكيماويات الزراعية. وقالت الدكتورة يولي تسناخ كبيرة باحثي الدراسة وهي باحثة في الصحة البيئية في جامعة يال في نيوهيفن بولاية كونيتيكت بحثت دراسات قليلة في تأثير التعرض بسبب طبيعة العمل لمبيدات الآفات الزراعية على احتمالات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية وتوصلت لنتائج متناقضة. وأضافت عبر البريد الإلكتروني لا تدعم دراستنا وجود ارتباط بين التعرض خلال العمل للأفات الزراعية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية لكنها تشير إلى أن التعرض لمبيدات حيوية أخرى ربما يكون مرتبطاً بزيادة فرص الإصابة.

## العناكب يمكنها أكل جميع البشر

قال علماء أحياء، في دراسة نشرت بمجلة العلوم والطبيعة، إن بإمكان العناكب نظرياً أن تأكل جميع البشر على وجه كوكب الأرض وتظل جائعة جداً. ولكن لا داعي للخوف، فبينما تتغذى بعض العناكب على السحالي والطيور وحتى الثدييات الصغيرة ليس هناك ما يشير إلى قدرة هذه المخلوقات ذات الثمانية أرجل على أكل البشر. وقال كل من البروفيسور كلاوس بيرخوفر والدكتور مارتن نيبلير، إن جميع العناكب الموجودة في العالم تأكل ما بين 400 مليون و800 مليون طن من الفرائس كل عام. وهذا يعني أن العناكب تأكل كمية لحوم تعادل ما يتناوله السبعة مليارات إنسان على كوكب الأرض، والذين يمثلون جميع سكان العالم. ويقدر حجم الكتلة البشرية على وجه الأرض بـ287 مليون طن فقط، وهذه تمثل وجبة غير كافية للعناكب وتتركهم جائعين.

## رسم الخريطة الجينية للقهوة العربية

بدأ باحثون في رسم الخريطة الجينية للقهوة العربية في محاولة لمعرفة أسرار مذاقها المميز وحمايتها من الأمراض وتأثيرات تغير المناخ في المستقبل. فعلى الرغم من أنها أحد أهم السلع الزراعية في العالم إلا أن العلماء لا يعرفون إلا القليل عن أسرار فنجان القهوة العربية. ويقول خوان ميرانو أستاذ علم الوراثة الحيوانية في جامعة كاليفورنيا-دافيس عندما بدأنا في إجراء أبحاث على البن أدركنا أنه لا يحظى بأي اهتمام. لم تجر أبحاث تذكر لتطبيق تكنولوجيا الهندسة الوراثية لتحسين محصول البن. لكن الآن بدأت أسرار الطعم الرائع للقهوة تتكشف. إذ رسم علماء من كاليفورنيا الخريطة الجينية للبن العربي وهي النوع التي يمثل 70 بالمئة من الاستهلاك العالمي. وقال ميرانو الحمض النووي دي. إن إيه هو كتاب الحياة. فإذا استطلعنا فهم الجينات المرتبطة بالسمات المختلفة والإنتاج والبنوعية والتكيف مع ظروف المناخ فإن ذلك قيمة مضافة لعالمنا. وهي معرفة سوف تساعد في حماية محصول البن من تأثيرات تغير المناخ ومن الأمراض. ويمكن أيضاً للأسرار الجينية أن تسمح لمزارعين مثل جاي روسكي في جنوب ولاية كاليفورنيا بزراعة البن خارج المنطقة المدارية التي يخرج منها أغلب الإنتاج حالياً. وقال روسكي أعتقد أن القهوة يمكن أن تتحول إلى صناعة واعدة في كاليفورنيا وأظن إذا سارت كل الأمور بشكل صحيح يمكننا أن نحول جنوب كاليفورنيا إلى عاصمة القهوة في العالم.



## 5 حيل تمنع تعفن الخضار والفواكه في مطبخك

- إذا كنت تواجهين مشكلة تعفن الخضار والفواكه والخضار في ثلاجتك أو مطبخك، ننصحك بأن تتبعي هذه الحيل البسيطة التي لا تعرفينها لتتجنبي حدوث ذلك من الآن وصاعداً.
- ضعي بعض محارم ورقية خشنة في القسم الذي تحفظين فيه الخضار والخضراوات مثل الخس والنعناع والبقدونس... فهذا يمنعها من الذبول ويجعلها تبدو دائماً وكأنها طازجة لأطول وقت ممكن.
- لا تحفظي حببات الطماطم في الثلاجة كي لا تفقد طعمها. بل

## الثور على أفي جديدة برأسين

تمثلت القصص والأفلام بقصص عن أفاع برأسين أو أكثر، ويعتقد الكثيرون أنها مجرد أساطير لا وجود لها في الواقع، لكن مصوراً أمريكياً عثر على أفعى برأسين أثناء تجواله في الغابة. ونشر المصور جيسون تالبوت (43 عاماً) مقطع فيديو يظهر فيه وهو يحمل على يده أفعى برأسين، حيث راح كل رأس يتجه إلى جهة مختلفة عن الآخر، وذلك بعد أن عثر على الأفعى في إحدى الغابات بولاية تكساس، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. ويقول تالبوت إن الأفعى غير قادرة على عض فرائسها بفعالية، دون تحريك رأسها معاً بشكل متناغم، حيث أن كلا منهما يقوم بالتحكم بالجسم، وعلى الرغم من شكلها المخيف، إلا أن تالبوت يقول إنها غير مؤذية، وضعتها بالكاد قادرة على اختراق الجلد. ويضيف تالبوت أن أحد رأسى الأفعى أكثر عدوانية من الآخر، وقد نسبة مثل هذه الحالة بنحو 1 إلى 10 آلاف، على الرغم من أن من الصعب تقدير العدد الحقيقي، لأن الأفاعي تعيش متخفية في جحورها.



تنشيط السياحة في مدينة العين

## مجموعة فنادق ومنتجعات «أيلا» تفتتح أحدث فنادقها

المجموعة عن غيرها من الفنادق والمنتجعات الأخرى حيث تكون التهور والقهوة العربية في استقبال كل قادم إليها ليكون التراث الإماراتي والخليجي حاضرا في كل وقت.

الجدير بالذكر أن مجموعة فنادق ومنتجعات إيلا تسعى إلى التوسع داخل الإمارات وخارجها حيث يتم قريبا افتتاح أحدث فنادقها في أفريقيا في مدينة جيبوتي الذي يضم مائتين وعشرين غرفة إضافة إلى مول تطل جميعها على الواجهة البحرية لمدينة جيبوتي كما يتم حاليا إنشاء مركز تجاري بمنطقة عبري بسلطنة عمان يحتوي في مبناه على خمس وثمانين غرفة ولم تتوقف مطوحات المجموعة عند هذا الحد كما أكد مديرها العام محمد سوسان بل تمتد إلى مدينة دبي وغيرها من مدن الإمارات لتكون المجموعة حاضرة في جميع الأنشطة التي تسهم في زيادة السياحة ليس في مدينة العين وحدها ولكن في مدن الإمارات عامة.

ويؤيد من مدير الشؤون المالية والإدارية محمد الصحابي قال إن تصميم الفندق داخليا يتسم بالطابع العربي حيث يشكل الأرابيسك النموذج الأوفر حظا في هذا التصميم إلى جانب الثريات التي اتخذت من المدخل الرئيسي للفندق مكانا لها.

وقال محمد الصحابي إن الفندق الجديد حرص على استقطاب العاملين به من عدد كبير من الدول إلى جانب الدول العربية ليكون من بين هذه الدول الأجنبية روسيا ودول أوروبا إضافة إلى أفريقيا مشيرا إلى أن تعدد الجنسيات من العاملين سوف يساعد على زيادة عدد السائحين القادمين من هذه الدول.

ومن جانبه قال المدير الإقليمي للتسويق لفنادق ومنتجعات إيلا أشرف عبد الله إن الفندق الجديد حرص ضمن تصميماته على توفير مطاعم خارجية في الهواء الطلق خاصة في الأدوار العليا منه إضافة إلى المحافظة على تزييد الفندق بالعلامة المميزة لمجموعة الفنادق والمنتجعات، مهقي تمرة وهي المهقي التي تتفرد بها

محمد الصحابي والمدير الإقليمي للتسويق بفنادق ومنتجعات إيلا أشرف عبد الله حيث أكد المدير العام للفنادق والمنتجعات محمد سوسان أن الفندق الجديد الذي بدأ في استقبال رواده يقع في مركز المدينة مقابل مركز التسوق العين مول ليطل الجزء الخلفي منه على واحة ممتدة من النخيل حيث ضم الفندق تسعة طوابق تحتوي على مائتين وعشرين غرفة منها مائة وخمس وأربعون من الغرف الفندقية إضافة إلى خمسة وسبعين من الأجنحة الفندقية لكبار زوار المدينة.

وأشار مدير عام الفنادق والمنتجعات محمد سوسان إلى أن الفندق يضم مجموعة من القاعات المخصصة للاحتفالات والمؤتمرات إضافة إلى النادي الصحي ومساحا للكلاب وآخر للصفار من الأطفال حيث يحرص الفندق على تشجيع السياحة العائلية سواء من مدينة العين أو من مدن الدولة إضافة إلى القادمين من سلطنة عمان.

•• العين- الفجر:  
تصوير- محمد معين:

في كل يوم تزداد الخريطة السياحية في مدينة العين اتساعا حيث تسعى العديد من المؤسسات الوطنية إلى تنشيط الجوانب السياحية للمدينة التي أخذت مكانتها ليس فقط على مستوى الإمارات ولكن امتدت إلى أبعد من ذلك لتدخل اليونسكو طرفا في هذه المعادلة.

من بين هذه المؤسسات الوطنية التي أرادت أن يكون لها دور في هذه المبادرات السياحية جاءت مجموعة فنادق ومنتجعات إيلا لتعلن عن افتتاح أحدث فنادقها في وسط المدينة الذي يحمل اسم ( إيلا جرادند) في مؤتمر صحفي عقد بالفندق الجديد بحضور مدير عام فنادق ومنتجعات إيلا محمد سوسان ومدير الشؤون المالية والإدارية بشركتي نايل وبين حرملا للاستثمار مالكي مجموعة الفنادق والمنتجعات

# منوعات الفكر

22



## تزيد فرصة الحمل لدى النساء علاج التليفات الرحمية بدون جراحة وبتقنية القسطرة في مستشفى العين

•• العين - الفجر

أعلن مستشفى العين، أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، عن نجاح أطبائه في علاج 350 مريضة مصابة بأورام ليفية في الرحم وذلك بطريقة الانصمام الليفي وبدون تدخل جراحي لاستئصال أورام الرحم حيث من المزايا الهامة لهذا الإجراء الطبي هو المحافظة على الرحم وبالتالي قدرة المرأة على الحمل والإنجاب مستقبلا . حيث تمكن بعض النساء الراغبات في الإنجاب من معاودة الحمل مرة ثانية بعد علاجهن في مستشفى العين وتمكن المستشفى من علاج العديد من الحالات من خارج الدولة. وتستخدم هذه التقنية العلاجية عن طريق عمل ثقب صغير في جلد المريض بحجم رأس القلم الرصاص ليقوم بإدخال قسطرة عبر شريان الفخذ مستخدما تقنية التوجيه من خلال التصوير، حيث يوجه الاستشاري المختص القسطرة عبر الشريان ثم يقوم بإطلاق جزئيات صغيرة جدا بحجم حبة الرمل داخل الأوعية الدموية التي تغذي الورم الليفي وتقطع عنه تدفق الدم مما يؤدي إلى اكتماله، بومتوته للقضاء عليه.

معظم النساء يمكنهم الرجوع إلى منازلهم في نفس اليوم وممارسة حياتهم الروتينية خلال يومين إلى خمس أيام.

قال الدكتور جمال القطيش، رئيس قسم الأشعة التشخيصية واستشاري الأشعة التداخلية في مستشفى العين " يتم هذا الإجراء بشكل يومي داخل مستشفى العين ويكون المريض تحت تأثير التخدير الموضعي وليس الكلي وذلك مع السيطرة على الألم أثناء وبعد الإجراء الطبي، لا يفقد المريض نسبة كبيرة من الدماء، بالإضافة إلى صغر حجم ثقب القسطرة مقارنة بالعملية الجراحية". وأضاف بعد الإجراء الطبي البديل بطريقة الانصمام الرحمي الليفي لمعالجة أورام الرحم لدى السيدات أقل ألما للسيدات الباحثات عن علاج أورام ليفية الرحم وهو ما يعد علاجا بديلا للعمليات الجراحية المرهقة لاستئصال الأورام الليفية والرحم ذات المخاطر الكبيرة والمآلة للغاية والتي تستغرق وقتا طويلا.

وأضاف: تعد الأورام الليفية بالرحم أورام حميدة ولكنها تسبب تدفق غزير للدم خلال فترة الطمث وهو ما يمكن أن يسبب فقر الدم أو يتطلب عمليات نقل دم للمريض، بالإضافة إلى الألم الشديدة خلال العلاقة الحميمة بين الزوجين، والإحاض، وتقليل نسبة الخصوبة لدى السيدات، وتابع قائلا: تسبب مثل هذه الأورام إزعاجا شديدا للسيدات أثناء الليل، مثل الحاجة للتبول بشكل سريع ومستمر وهو ما يسبب الإرهاق والتعب لهم، وذلك فإن الإجراءات الطبية البديلة للعلاج بطريقة الانصمام الرحمي الليفي لمعالجة الأورام بالرحم ستسهم في توقف هذه المشاكل نهائيا. وأوضح : أظهرت بعض الدراسات الدولية أن العلاج بطريقة الانصمام الرحمي الليفي علاج آمن وفعال مقارنة بعمليات استئصال الرحم، وهو ما يقلل من المخاطر الجراحية، ويقلل نسبة الألم لدى المريض كما يقلل المدة الزمنية مقارنة بالعمليات الجراحية. وتابع يجب على السيدات معرفة أفضل طرق العلاج للقضاء على الورم الليفي، حيث أن العلاج بطريقة الانصمام الرحمي الليفي يعد بديلا للعمليات الجراحية لاستئصال الورم الليفي الرحمي والرحم.

## جامعة أبوظبي تهدي أجهزة كمبيوتر لنخبة من المدارس

### الخاصة في العين ضمن استراتيجيتها لعام الخير 2017

•• أبوظبي- الفجر:

ضمن "استراتيجية جامعة أبوظبي لعام الخير 2017" والتي تأتي تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس مجلس أمناء جامعة أبوظبي، نظم فرع الجامعة في العين حملة لإهداء أجهزة كمبيوتر وشاشات LCD وأجهزة عرض لنخبة من المدارس الخاصة في مدينة العين، وذلك بهدف المساهمة في تعزيز التحصيل العلمي والأكاديمي لطلبة تلك المدارس وتعزيز ثقافة الخير والعطاء والمسؤولية المجتمعية.

وأكد الدكتور حسن حاج دياب رئيس اللجنة المشرفة على تنفيذ مبادرات "استراتيجية جامعة أبوظبي لعام الخير 2017" "أستاذ مشارك ورئيس قسم علوم هندسة الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات بالجامعة على أن هذه المبادرة والتي تأتي ضمن مبادرات عام الخير إنما تتبج للجامعة المساهمة بشكل فاعل في دعم وتطوير البيئة الأكاديمية والتعليمية للمدارس المستقبلية، وتقديم المساندة لإدارات تلك المدارس لتتمكن من تأدية مهامها في إعداد وتعليم وتأهيل الأجيال الناشئة بشكل متكامل، مشيرا إلى أن هذه الحملة تستهدف توفير نخبة من الأجهزة العلمية التي تلعب دورا كبيرا في الارتقاء بالعملية التعليمية والحد من التكلفة التي تخصصها تلك المدارس سنويا لتطوير مختبرات الكمبيوتر والصفوف الدراسية، كما تساهم بشكل مباشر في نشر الوعي بين مختلف فئات المجتمع حول أهمية إعادة تدوير الأجهزة الإلكترونية وأثر ذلك على الجهود والمبادرات المحلية والإقليمية والعالمية للحفاظ على البيئة. وأوضح الدكتور حاج دياب أن تبني الجامعة مثل هذه المبادرات إنما يترجم رسالتها كإحدى أرقى مؤسسات التعليم العالي في الدولة والمنطقة، وإيمانها بالمسؤولية المجتمعية التي تقع على عاتقها وواجبها في تسخير جميع مواردها العلمية والعملية وجهودها البحثية والأكاديمية لنشر المعارف في المجتمع ودراسة القضايا التي تهتم والمساهمة في ابتكار حلول لها.



باشراف ديفيد تومسون

## طلبة كلية العلوم بجامعة الإمارات يدرسون تأثير التغيرات المناخية في المناطق الحارة على الكائنات البحرية

تأثيرها أكثر سلبية من الزيادة الكبيرة في درجات الحرارة في المناطق الباردة. وإن التأثير على الكائنات الحية في المناطق الحارة يعتمد على قدرة هذا النوع على تحمل الظروف البيئية الحارة جدا.

وقام الفريق البحثي بقياس معدل التنفس لتحديد أداء الأيض عند درجات الحرارة المختلفة ثم مقارنة درجات الحرارة في بيئة الأسماك الطبيعية مع درجات الحرارة المثالية التي تعمل على تحسين أداء التنفس، حيث أظهرت بأن درجات الحرارة المثالية تختلف نوعا ما بين الأنواع المختلفة من الأسماك والتي تتراوح ما بين أعلى من 20 درجة مئوية إلى أعلى من 35 درجة مئوية. كما وجد الفريق البحثي بأن هناك ثلاثة أنواع من الأسماك ما زالت تعيش في درجات حرارة أقل من درجات الحرارة المثالية بينما كانت بقية أنواع الأسماك التي أجروا عليها الاختبار قد تمدت درجات الحرارة المثالية وهذا ما يثبت أثر التغيرات المناخية كان سلبيا. مما يؤكد على أن التغيرات الطفيفة في المناخ يكون لها تأثير سلبي أكثر من تلك الزيادة الكبيرة في درجات الحرارة في المناطق الشمالية الباردة.



درجات الحرارة أكثر حرارة فيها من المناطق الباردة في الشمال. وأكدت الدراسة أن الزيادة البسيطة في درجات الحرارة في المنطقة التي تعتبر حارة جدا يكون

•• العين - الفجر  
قام ١٦ طالبا من قسم علوم الحياة بكلية العلوم في جامعة الإمارات بإجراء دراسة حول تأثير التغيرات المناخية في المناطق الحارة على الكائنات الحية الموجودة في المياه، تحت إشراف الدكتور ديفيد تومسون -أستاذ مشارك في قسم علوم الحياة بالجامعة-

وأكد الدكتور أحمد مراد عميد كلية العلوم بالجامعة - على أهمية التركيز على تطوير برامج البحث العلمي وتطبيق العلوم على الدراسات الحيوية التي من شأنها تحقيق الرؤية الأولى للجامعة للريادة والتميز في البحث العلمي على المستوى العالمي، لا سيما وأن دولة الإمارات تزخر بالبحوث العلمية ذات الصلة باستراتيجية الدولة.

ويقول الدكتور ديفيد تومسون أنه وحتى الآن أقل من 1٪ من أبحاث العالم في التغيرات المناخية مركزة في المناطق المدارية، لذلك تأتي أهمية هذه الدراسة الحيوية التي يعمل عليها الفريق منذ سنتين لرصد التغيرات المناخية ومعرفة تأثيرها السلبية على

## محمد بن حم يشهد تمكين أول دفعة مدربين من المعهد البريطاني للتدريب والتعليم المهني في الدولة

مؤسسية لضمان جودة التدريب وتقديم الأفضل والمساعدة في تنمية المهارات وأساليب العمل اللازمة لنجاح المتدربين وانخراطهم في سوق العمل بفاعلية. وأشار قفو أن معهد التدريب والتعليم المهني (أيتول) في المملكة المتحدة هو الهيئة التي تمنح اعتماد المدربين والمهنيين حيث منحت حكومة المملكة المتحدة لقب "معهد معتمد" على أيتول عام 2000 ومنذ ذلك الوقت أصبح معترفا به باعتباره المركز الرائد لجميع المشاركين في عالم التعلم والتعليم.

العمل وفق استراتيجية عالمية المعايير، قادرة على تحقيق طموحات القيادة الرشيدة في تخريج الشباب المواطن، المؤهل، المتمكن من أدواته وقدراته الإبداعية، ليحيا الاحتياجات الفعلية من القوى العاملة المطلوبة لشروعات الحاضر والمستقبل.

ومن جانبه أوضح الدكتور محمد فادي قفو المدير التنفيذي للمعهد أن - تفكير - يتطلع إلى تدريب وتأهيل الكوادر الوطنية بشكل مستمر مواكبة التطور العالمي في هذا المجال، من خلال اعتماد معايير داخلية

وبدوره قام الدكتور محمد بن حم بتخريج أول دفعة مدربين معتمدين من "أيتول" في الدولة، حيث أعرب عن سعادته من المخرجات التي شهدا وأثنى على الجهود المبذولة التي تساهم بتطوير وصقل تميز الشباب لدعم استراتيجية امارة أبوظبي 2030، من خلال مؤهلات مهنية معتمدة وبرامج تدريب متخصصة وديناميكية، بفضلة تفاعلية غير مسبقة، تقدم بمعايير جودة عالية وفريدة من نوعها. وأشار بن حم " أن الهدف الوطني الكبير يتطلب

•• العين - الفجر

بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائب الأمين العام بمنظمة اسام بالامم المتحدة، اختتمت لجان الاختبارات النهائية لأول دورة من نوعها في مدينة العين تخصص بإعداد وتمكين مدربين دوليين والتي عقدت بمعهد الابتكار المهني ( تفكير ) بعد حصول المعهد على الاعتماد الرسمي من المعهد البريطاني للتدريب والتعليم المهني ITOL.



## مهم من الناحية النفسية والجسدية

# تخلص من الأرق وتمتع بنوم هاديء

لا تقتصر منافع النوم على الصحة بل تؤثر في الحياة كلها. لكننا ننسى أهمية النوم لأنه يبدو لنا سلوكاً طبيعياً لدرجة أننا ما عدنا نفكر فيه. قد يسبب النوم اضطرابات كثيرة ما لم يكن منظماً بشكل صحيح لذا يجب الاعتناء به عند اضطرابه واستمرار المشكلة فترة من الوقت.



عليه لكنه ضروري لتجنب المشاكل العوائية التي يمكن أن تتخذ منحى حاداً. يفرض القناع ضغطاً بسيطاً ويجدد التنفس الطبيعي. من الناحية الصحية، ينعكس انقطاع التنفس أثناء الليل على إيقاع ضربات القلب ويمكن أن يزيد مخاطر ارتفاع ضغط الدم ويتوقف الوضع العام على وتيرة المشكلة. تزداد الحالة سوءاً إذا كان الفرد المعني بديناً أو كبيراً في السن أو يضطر في التدخين أو يبالغ في الأكل مساءً أو يأخذ بعض الأدوية. لسوء الحظ، يكشف الناس غالباً إصابتهم بانقطاع التنفس أثناء الليل بعد حوادث مؤسفة لا ترتبط بهذه الحالة مباشرة. باختصار، تبقى اضطرابات النوم طبيعية ولا الاضطرابات التي يمكن أن يسببها النفاس الدائم. يُعتبر النوم حليفنا الغامض ولا بد من احترامه والتكيف معه بدل أن نخاف منه. يمكنك أن تنظم أمسيك وتأخذ حماماً ساخناً وتتناول وجبة خفيفة لكن لذيذة وتتصل بصديق وتطلع كتاباً ممتعاً أو تضيء بعض الوقت مع الشريك... ثم تمدد في فراش نظيف فتوح منه الراحة التي نحبها! لا تقلق من حالات الأرق العابرة، إذ من الطبيعي أن تمتد تداعيات مشاكل اليومية إلى فترة الليل أحياناً. وحده استمرار الأعراض يدعو إلى القلق ويتطلب استشارة الاختصاصيين!

سيقانهم، ما يمنعه من النوم. لا يمكن معالجة هذه المتلازمة لأن أحداً لا يعرف سببها الأصلي.

- يشكل العمر أيضاً سبباً طبيعياً للأرق، تحديداً بالنسبة إلى النساء.
- لا يستعد الجسم للنوم كما يجب حين يعمل الفرد على الحاسوب بطريقة مفرطة في فترة المساء.
- ينجم الأرق أحياناً عن تغيرات هرمونية، تحديداً في نهاية فترة الحمل لأن الجنين يزيد الضغط على مثانة الأم أو في مرحلة انقطاع الطمث بسبب نوبات الحر المتكررة.
- ترتبط أسباب أخرى بالمشاكل الهضمية والبدانة وانقطاع التنفس أثناء النوم...

**عواقب مدمرة**

يحتمل النوم أهمية كبرى من الناحية النفسية، ما يعني أن الأرق الذي يمتد على فترة طويلة ينعكس سلباً على الصحة. تصنع الغد النخامية هرمون النمو مثلاً أثناء النوم فيؤثر بشدة في تجدد الأنسجة العضوية والعظمية. خلال ساعات النوم أيضاً، تنتشط مضادات الأكسدة وتشارك في (تنظيف) الدماغ. كذلك، تُضعف قلة النوم لفترة طويلة جهاز المناعة كله.

**ما العمل حين يضطرب النوم؟**

- احترام دورات النوم:
- تقاوم النفاس أحياناً لإنهاء مشاهدة فيلم فتمتد مرحلة النفاس، أو نحاول بأي ثمن النوم قبل الموعد الاعتيادي كي نستيقظ باكراً. يمكن تعديل موعد النوم لكن يحتاج الجسم إلى بضعة أيام أو حتى أسابيع كي يتأقلم مع النظام الجديد.
- القبولة:

بيرز رأياً في هذا المجال. يظن البعض أن النوم خلال النهار يمنحنا من النوم ليلاً، ويؤيد البعض الآخر أخذ قبولة قصيرة لتجديد النشاط خلال اليوم. إذا جازت الطريقتين ولم تستند منهما، استشر طبيبك واستفسر عن احتمال أخذ أندية نومومة لفترة قصيرة لتنظيم النوم مجدداً والتعويض عن التعب الجسدي. لكن يجب الالتزام بالوصفة الطبية بدقة لأن بعض الأنواع يعطي أثاراً جانبية مثل الإدمان على الأدوية النومومة. من الأفضل التوقف عن أخذها بوتيرة تدريجية.

**علاجات الطب البديل**

لكل شخص عاداته الصغيرة مثل تناول قيقع أو حليب ساخن في المساء. يعطي النارددين والخزامى أثراً مهدناً أيضاً. ويمكن أن يقدم لك المعالج بالنباتات نصائحه حول فاعلية هذا العلاج في وضعك. في حالات نادرة، يمكن أخذ هرمون الميلاتونين لأنه ينظم دورات النهار والليل إلى جانب

**انقطاع التنفس أثناء النوم**

كانت هذه المشكلة غير معروفة بأي شكل منذ بضع سنوات ولا يسهل تشخيصها في جميع الحالات. عموماً، يمكن تشخيصها عبر مراقبة المريض في المستشفى لقياس حدة انقطاع التنفس لديه أثناء الليل ومدته. تنجم هذه المشكلة عن تضيق مساحة البلعوم لدرجة تمنع التنفس بشكل طبيعي. ينقطع التنفس في هذه الحالة لأكثر من 10 ثوان. لا يتحمل الجميع العلاج لأنه يتطلب وضع قناع على الوجه طوال الليل ولا يسهل الاعتماد

متأخر في أيام العطلة، لكن يصعب أن ينظم نومه دوماً في هذه الظروف.

**السير أثناء النوم**

تصيب هذه الحالة الأطفال بشكل أساسي، لا سيما الصبيان، لسبب مجهول. قد تبدأ المشكلة منذ عمر الرابعة وتتوقف في سن البلوغ وتبقى هذه الحالة نادرة مع الراشدين. تبدأ النوبة في مرحلة مبكرة من الليل، بعد ساعتين من النوم، وقد تتجدد مرات عدة. تبقى العينان مفتوحتين لكن يكون مستوى الانتباه معدوماً. يحافظ الطفل على شيء من وعيه لأنه يستطيع المشي والشرب ويعود إلى النوم بسهولة حين يُطلب منه ذلك. لا داعي للقلق إلا إذا تنقل الطفل في مناطق تُعرضه للخطر. تترافق النوبات عموماً مع رعب ليلي لكن تختفي هذه المشكلة تلقائياً ولا تحتاج إلى أي علاج.

**قلة النوم؛ عارض أم سبب؟**

في معظم الحالات، تكون اضطرابات النوم أعراضاً مرتبطة بحالات أخرى ثم يمكن أن تسبب قلة النوم مشاكل حادة بدرجات متفاوتة. حتى لو كانت الظروف من حولك مؤاتية (غرفة هادئة، فراش جديد، ظلمة، حرارة معتدلة)، يجب أن تستعيد الهدوء داخلياً كي تتمكن من النوم. إذا مرت بيوم عصيب واشتدت الضغوط من حولك، من الطبيعي أن تفكر بقاء مساءً قبل النوم أو يمكن أن توقظك من نومك في أسوأ الأحوال. تمنعنا هذه الهموم غالباً من التواجد في ظروف تسهل علينا الاستغراق في النوم. تصبح القراءة أو مشاهدة التلفزيون في حالات مماثلة مجرّد محاولات لتفريق العقل.

**تعددت أسباب الأرق المعروفة،**

- الاكتئاب، الضغط النفسي، القلق؛
- يرغب الشخص الكتيب في النوم، حتى في ساعات النهار، لكن تسوء نوعية نومه ليلاً فيسقط بشكل متكرر ويجد صعوبة في معاودة النوم حتى بزوغ الفجر. سرعان ما يدخل في حلقة مفرغة لأن التعب المتزايد ينعكس سلباً على المعنويات أيضاً. يختلف الوضع مع الضغط النفسي لأن فترات الأرق في هذه الحالة تكون محددة وقد ترتبط بمشاكل مهنية مثلاً. تشكل العطلة فرصة مفيدة لحل هذه المشاكل واستعادة إيقاع نوم طبيعي. بالتالي لا يسبب الضغط النفسي حالات أرق طويلة الأمد عموماً.

**الأرق النفسي؛**

يتخذ النوم في هذه الحالة طابعاً هوسياً. خلال النهار، يفكر الشخص بفترة المساء وبما يستطيع فعله كي ينام وبميله إلى الاستيقاظ ليلاً. يعطي الخوف من النوم أثراً معاكساً ويصبح هذا الهوس سبباً لاضطراب النوم. لا بد من استشارة أهل الاختصاص لمعالجة هذه المشكلة لأن الاكتئاب يترسخ بسهولة في هذه الحالة.

**نوم الراشدين**

يقسم الراشدون حياتهم بين اليقظة والنوم وينامون عموماً لثماني ساعات. لكن يكتفي البعض بخمس أو ست ساعات ليلاً أو أقل أحياناً. من الملاحظ أيضاً أن مدة النوم تتراجع مع التقدم في السن.

يجب ألا يطباء حتى الآن عن دور الأحلام مع أنهم لم يثبتوا بعد أهميتها من الناحية العلمية. لكن حين مُنع بعض المتطوعين من النوم والحلم، لم تكن التداعيات الجسدية والمعنوية بارزة بأي شكل،

**مشاكل مرتبطة بالأعضاء السفلية؛**

يؤدي بعض المشاكل الجسدية إلى الأرق أيضاً، من بينها تلملم الساقين والوخز الذي يجعل وضعية النوم مستحيلة. يضطر الفرد حينها إلى النهوض والمشى للتخلص من هذا الانزعاج. لا يستطيع بعض الأفراد التحكم بحركات

## نوم الأطفال والأولاد

النوم أمر أساسي بالنسبة إلى الأطفال والأولاد تحديداً لأن الجسم خلال أعمق مراحل النوم ينتج هرمونات النمو التي تساهم في بناء أجسام الأولاد والمراهقين. يحتاج الطفل إلى النوم لفترة تصل إلى 20 ساعة يومياً، ثم ينام طوال 12 ساعة بين عمر الثالثة والسابعة ويأخذ قبولة حتى عمر الرابعة. تتراجع مدة النوم تدريجاً بحسب كل فرد وتستقر على ثماني ساعات.

ينظم النوم منذ وجود الطفل في بطن أمه ويسهر في المرحلة اللاحقة أن تلاحظ الأم خصائص نوم طفلها. أما دورات النوم فتختلف بين المواليد الجدد والراشدين؛

• يكون النوم الهادئ مرادفاً للنوم البطيء العميق الذي يبدأ في مرحلة لاحقة ويومئ لعشرين دقيقة تقريباً.

• ثم يبدأ النوم النشط أو مرحلة (حركة العين السريعة) حيث يتحرك الطفل وتكثر تعابير وجهه. تتراوح هذه المرحلة بين 10 و45 دقيقة.

بعد الولادة، ينام بعض الأطفال ولا يستيقظون لأكثر من ثلاث إلى خمس ساعات يومياً. لكن يكون أطفال آخرون كثيري الحركة ويستيقظون لثماني ساعات يومياً. لا يفهم الطفل دورة الليل والنهار بوضوح قبل مرور الشهر الأول. هذا الوضع كله طبيعي. يمكن أن يكتشف الطفل إيقاع حياته من خلال مواعيد الأكل والنزهات واللعب لساعات منتظمة. لكن إذا كانت حياته عشوائية، لا عجب في أن يبقى إيقاع نومه مضطرباً. في مطلق الأحوال، يستقر نوم الأطفال مع مرور الوقت.

النوم ضروري أيضاً لترسيخ المعلومات على مر اليوم، تحديداً في مرحلة حركة العين السريعة. خلال المراهقة، قد يواجه الأهالي المصاعب لأن المراهقين يريدون إطالة السهر لكنهم سيتعبون سريعاً بسبب واجباتهم المدرسية المكثفة. يحتاج المراهق بدوره إلى نوم عميق لكنه لا يحترم حاجاته، لذا يحاول التعويض عن النقص عبر النوم لوقت















# منوعات العصر الرقمي

## 29

### رئيس وزراء اليابان يلتقي الجابري ويبحث معه تعزيز التعاون في قطاع الطاقة

•• طوكيو - وام:

التقى شينزو آبي رئيس وزراء اليابان مع معالي الدكتور سلطان بن أحمد سلطان الجابري وزير دولة الجابري التنفيذي لشركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك" ومجموعة شركاتها وذلك بالترزامن مع انعقاد مؤتمر ومعرض جاستك.

ونقل معالي الدكتور سلطان أحمد الجابري تحيات القيادة في دولة الإمارات إلى رئيس الوزراء الياباني الذي شكره وحمله مثملاً مشيداً بالعلاقات الثنائية ومؤكداً الحرص على تعزيزها وتطويرها لما فيه مصلحة البلدين الصديقين.

وتطرق النقاش إلى بحث تعزيز التعاون في مجال الطاقة مع التركيز على التعاون والشراكة في قطاع النفط والغاز والتكرير والبتروكيماويات وكذلك البحث والتطوير في تكنولوجيا الطاقة النظيفة.

وقدم معالي الدكتور سلطان أحمد الجابري خلال اللقاء نظرة حول خطط النمو والتطوير التي تنفذها أدنوك والتي تشمل استخدام التكنولوجيا الحديثة وتفعيل الشراكات الاستراتيجية النوعية التي تحقق قيمة إضافية.

وتشارك أدنوك في مؤتمر ومعرض "جاستك" أحد أهم الأحداث العالمية المختصة بصناعة الغاز والغاز الطبيعي المسال الذي انطلقت فعالياته أمس في العاصمة اليابانية طوكيو بمشاركة كبار المسؤولين والمديرين التنفيذيين وخبراء صناعة الغاز والطاقة في العالم.



### وكالات التصنيف الائتماني تثبت التصنيفات الائتمانية لبنك أبوظبي الوطني عقب الاندماج

•• أبوظبي - وام:

قامت وكالات التصنيف الائتماني فيتش وموديز وستاندرد أند بورز بتثبيت تصنيف بنك أبوظبي الوطني الائتماني عند AA- و Aa3 - AA- على التوالي وذلك بعد الانتهاء من عملية الاندماج القانوني لبنك الخليج الأول وبنك أبوظبي الوطني. فيما أقدمت "ستاندرد أند بورز" على تغيير تصنيف البنك من نظرة مستقبلية سلبية إلى نظرة مستقبلية مستقرة في حين تم سحب جميع التصنيفات الائتمانية لبنك الخليج الأول عقب إتمام عملية الاندماج.

وقال عبدالحميد سعيد الرئيس التنفيذي للبنك الجديد إن تأكيد هذه التصنيفات الائتمانية جاء ليشكل دليلاً قوياً على متانة الأسس التي قام عليها هذا الاندماج. ومن خلال دمجنا لأنجح كيانين مصرفيين في أبوظبي ولدت أكبر وأقوى مؤسسة مالية تمتلك محفظة أعمال وقدره إئتمانية متميزة يجعلها قادرة على دعم الرؤية التنموية والنمو الاقتصادي لدولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة. ومع مضينا قدماً عبر هذه المسيرة الجديدة فإننا على ثقة بأن هذه الخطوة سيعتبعها العديد من الإنجازات التي سيقفها البنك الجديد خلال الأشهر والأعوام القادمة.

وتنتج عن هذا الاندماج أحد أكبر البنوك في المنطقة بأصول تزيد قيمتها عن 670 مليار درهم (183 مليار دولار) والذي يتمتع بمحفظة متنوعة ودور قيادي على الصعيدين المحلي والإقليمي. وتتم قيادة البنك وفقاً لإطار حوكمة قوي عبر مجلس إدارة يضم شخصيات بارزة ممن يتمتعون بخبرة واسعة لتدعم توجهاتهم مسيرة نمو الكيان المصرفي الجديد وتمكنه من توسيع أعماله على الصعيدين الإقليمي والدولي.

### 51.50 دولاراً للبرميل سعر تسوية العقد الأجل لخام عمان في بورصة دبي للطاقة

•• دبي - وام:

ترجع سعر تسوية العقد الأجل لخام عمان. تسليم يونيو المقبل. لدى تداوله في بورصة دبي للطاقة أمس بقيمة 0.74 دولار أمريكي للبرميل الواحد مقارنة بسعر تسويته أمس الأول لبيعه 51.50 دولار عند الساعة 12:30 بالتوقيت المحلي 08:30 بتوقيت غرينتش.

وتهدف بورصة دبي للطاقة. وهي أول بورصة دولية في منطقة الشرق الأوسط لعقود الطاقة الآجلة والسلع. إلى تزويد شركات إنتاج النفط والتداولين والعملاء المهتمين بالأسواق التي تقع شرق السويس بأسعار تتسم بالشفافية للنهوض بالقطاع.

وتعد البورصة منذ افتتاحها عام 2007 إحدى البورصات المتخصصة على مستوى العالم وأصبح عقدها الرئيس وهو العقد الأجل لخام عمان المعيار الأكثر موثوقية للنفط الخام المتجه إلى السوق التي تشهد نمواً سريعاً شرق السويس والأداة التي تعكس اقتصادات المنطقة الآسيوية بصورة متفردة وأكبر عقد من نوعه في العالم من حيث التسليم الفعلي وثالث معيار سعري للنفط الخام في العالم والمعيار الوحيد للنفط الخام الذي يتم تصديره من عمان وديبي.



### مؤتمر الشرق الأوسط للخدمات المصرفية للأفراد يفتتح أبوابه

## خبراء ومختصون يناقشون استراتيجيات العمل في عصر الثورة الرقمية

•• دبي - الفجر:

انطلقت أمس فعاليات مؤتمر الخدمات المصرفية للأفراد في دورته الثانية عشر في فندق لو ميريديان دبي، وبمشاركة أكثر من 200 مندوب حضروا للاستماع إلى حديث أكثر من 20 خبير حول تطور خدمات الأفراد الرقمية، دعم التوجه للمؤهلات الذكية، تحليل البيانات والذكاء الاصطناعي والعديد من المواضيع الأخرى. ويجمع هذا الحدث العديد من البنوك الإقليمية والدولية الرائدة في مجال الخدمات المصرفية للأفراد للتطرق إلى أحدث الابتكارات وأفضل عروض تكنولوجيا الخدمات المالية ومناقشة أهم القضايا الحساسة والمحيطية بقطاع الخدمات المصرفية للأفراد في المنطقة.

ويستضيف المؤتمر هذا العام كبار العقول والخبراء من المتحدثين من البنوك الإقليمية والدولية والشركات التقنية المالية مثل سيتي بنك وبنك عمان وبنك أبوظبي الوطني والبنك التجاري الدولي وبنك الدوحة وبنك أبوظبي الإسلامي وبنك قطر الوطني وبنك البلاد. بالإضافة إلى شركات التكنولوجيا المالية مثل سترااندز، ريبول، لوبال، مونامي، تيك، اي أكسيد و ناو موني.

وقال سويديش جيربان، رئيس دائرة العمليات في شركة اكسبريس موني: التكنولوجيا لم تغير فقط الطريقة التي نؤدي بها الأعمال المصرفية اليوم، بل غيرت طريقة المنافسة. وقد خلق الابتكار والتقدم التكنولوجي بيئة تجارية تنافسية للغاية. فبالنسبة لقطاع



المصارف والمدفوعات، فإن التكنولوجيا هي القوة الدافعة وراء النمو والطموح. فالشركات قادرة على القيام بأشياء لم تكن تتصورها من قبل، والتعاون بين الشركاء هو أحد الطرق للحفاظ على القدرة التنافسية وتحقيق قيمة جديدة للعملاء.

وأضاف جيربان: التكنولوجيا المالية لديها القدرة على إعادة هندسة القطاع المصرفي. فقد أدت التطورات التكنولوجية إلى ثورة في طريقة إجراء المعاملات والمدفوعات. ومن منظور التحولات، ستحتاج البنوك إلى التعاون مع جهات تقليدية وجديدة لتكون قادرة على البقاء في المنافسة والمشاركة في قطاع التحولات

## أخبار الساعة: الإمارات وجهة جاذبة للاستثمارات الأجنبية

•• أبوظبي - وام:

وقالت نشرة أخبار الساعة ان دولة الإمارات العربية المتحدة استطاعت أن تتحول إلى وجهة جاذبة للاستثمارات بفضل ما تتمتع به من أمن واستقرار شامل على المستويات كافة من ناحية، وبفضل نجاحها في إيجاد بيئة قانونية وتشريعية مواتية للاستثمارات الأجنبية من ناحية ثانية.

وأضافت ان هذا ما أشار إليه بوضوح صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لدى زيارته المعرض الدولي المصاحب لملتقى الاستثمار السنوي الذي يقام في مركز دبي التجاري العالمي، حيث أكد سموه: أن دولة الإمارات ستظل الوجهة المفضلة للاستثمارات الأجنبية في المنطقة لكونها تتمتع بالاستقرار والأمن والأمان والقوانين التي تحمي رؤوس الأموال إلى جانب تهيئة بيئة استثمارية نظيفة ومحفزة وأمنة.

من محركات النمو الاقتصادي للدول المتقدمة والتنمية على حد سواء. وتابعت .. لعل ما يضاف من أهمية هذا الملتقى أنه بات نافذة عالمية يتباحث خلالها جميع المعنيين والفاعلين بالشأن الاقتصادي والاستثماري على مستوى العالم، حول كيفية تعزيز فرص الاستثمار الأجنبي المباشر، سواء من خلال اكتشاف وتبادل أفضل الممارسات بشأن كيفية جذب الاستثمارات وتحقيق أقصى قدر من الفوائد المحتملة من ورائها، أو من خلال تأسيس علاقات تعاون مستدامة مع المستثمرين الدوليين واستقطابهم للاستثمار في مشاريع تنموية واقتصادية مختلفة من أجل تعزيز التنمية الشاملة والمستدامة. وقالت انه في خضم ما تتوج به المنطقة والعالم من اضطرابات على الصعيد الاقتصادي والأمنية والعسكرية، فإن دولة الإمارات استطاعت أن توفر البيئة الجاذبة للاستثمارات الخارجية من خلال منظومة من القوانين والتشريعات العصرية التي تضمن

الحماية لرؤوس الأموال والاستثمارات الأجنبية، وتشجع الشركات والكيانات الاقتصادية العملاقة على دخول السوق الإماراتية، والاستفادة من المزايا التي تقدمها للمستثمرين. وفي الوقت ذاته، فإن الأمن والاستقرار اللذين تنعم بهما الإمارات يحزان الثقة بمنح العمل والاستثمار في الدولة، ومن ثم شجع على جذب المزيد من الاستثمارات الأجنبية بما يصب في صالح الاقتصاد الوطني ويخدم أهداف الخطط التنموية .. كما أن موقع الإمارات الاستراتيجي كمركز تجاري عالمي يربط الغرب بالشرق وينبع الوصول إلى كل الأسواق الإقليمية والعالمية، جعل منها وجهة مثالية للاستثمارات الأجنبية، كما ساعد الدولة في الوقت ذاته، على إقامة شراكات اقتصادية مع العديد من دول العالم، أسهمت في جذب المزيد من الاستثمارات الخارجية إلى الدولة. وأضافت .. كما كان للدبلوماسية الإماراتية الناجحة، من خلال

مع سعيها إلى تعزيز شبكة محطاتها في مختلف مناطق الدولة. وحرصنا على تسخير مختلف إمكانياتنا وخبرتنا لتزويد هذه المحطة كغيرها من المحطات بمرافق تلبى احتياجات عملائنا على أتم وجه ممكن. وأشار الراشدي إلى أن الخطه التوسعية المعتمدة لدى الشركة للعام 2017 تحمل في طياتها افتتاح 25 محطة خدمة جديدة في مختلف أنحاء دولة الإمارات و10 محطات أدنوك اكسبريس في أبوظبي.

استثمارية مخصصة لافتتاح مطعم للمأكولات السريعة، وورشه للصيانة بالمركبات وجهاز الصراف الآلي، في حين سيتم مدها مستقبلاً بخدمة تزويد وقود الغاز الطبيعي للمركبات. وكماقى محطات الخدمة التابعة لشركة أدنوك للتوزيع، فقد زودت محطة خدمة مرائب الظفرة بأحدث تقنيات الصحة والأمن والسلامة والبيئة، التي من شأنها تهيئة مناخ آمن وسليم لرواد المحطة والعاملين فيها والمنطقة المحيطة.

## أدنوك للتوزيع تفتتح محطة خدمة «مرايع الظفرة» بمنطقة الظفرة في أبوظبي

•• أبوظبي - وام:

افتتحت شركة "أدنوك للتوزيع" محطة خدمة "مرايع الظفرة" في منطقة الظفرة بإمارة أبوظبي وذلك بحضور محمد حمد بن عزان المزروعى وكيل ديوان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة والمهندس سعيد مبارك الراشدي الرئيس التنفيذي بالإمارة لشركة وعدد من مسؤوليها. وبافتتاح محطة مرايع الظفرة يرتفع عدد محطات أدنوك العاملة في المنطقة إلى 37 محطة خدمة. ومن خلال

موقع المحطة الجديدة الحيوي على طريق طريف - ليويا وبمحاذاة مجمع مرايع الظفرة السكني ستوفر على مدار الساعة خدمة التزود بالوقود بأنواعه الثلاثة "إي بلس 91، وخصوصي 95، وسوبر 98" إلى جانب وقود الديزل الصديق للبيئة وذلك عبر 7 جزر و15 مضخة قادرة على خدمة 30 مركبة بشكل متزامن. وقال المهندس سعيد مبارك الراشدي، الرئيس التنفيذي بالإمارة: يأتي تشغيل محطة خدمة مرايع الظفرة تماشياً











## رواد الأغنية الشعبية في ندوة الثقافة والعلوم



•• دبي-د.محمود علياء  
يحضور معالي محمد المر رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد وسعادة عبدالغفار حسين وسلطان صقر السويدي رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم عقدت الندوة بالشراكة مع مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث ندوة بعنوان «رواد الأغنية الشعبية الإماراتية»، في مقر ندوة العلوم والثقافة، بالمزمر - دبي. وألقى الندوة مستشاري مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث: الأستاذ إبراهيم جمعة، مستشار الفنون الشعبية بالمركز والسيد خالد البدر المستشار الثقافي في المركز وقدم للندوة الفنان المسرحي عبدالله صالح.

تحدث الباحث خالد البدر حول تاريخ الأغنية الإماراتية والمطربين القدامى أمثال الفنان محمد عبد السلام وهو من مواليد منتصف العقد الثاني من القرن الماضي احترف الغناء مبكراً وكان يقني (فن الصوت) وتأثر بمغنيين البحرين مثل ضاحي بن وليد ومحمد بن فارس وعبدالله أحمد من مغني الأربعينات والخمسينات، وسافر إلى بومباي لسجل بعض أغانيه ومن أغانيه المشهورة علينا ما علمتم وغير خالٍ.

والمطرب محمد بن سهيل (-1931 1931) وهو من مواليد دبي ويعتبر من رواد الغناء في الإمارات بدأ حياته مع عائلته وبعد وفاة والده اضطر للسفر رغم صغر سنه للبحرين وعاش هناك ثم انتقل للعمل في السعودية في شركة أرامكو ولكن شغفه بالغناء جعله يفتح محل باسم اسطوانات سهيل، وساعد العديد من الفنانين السعوديين، وعاد إلى الإمارات ليستقر فيها عام 1968 ومن أشهر أغانيه في بوظبي شفت الطيب وآه أنا ميت من نفس عليه.

محمد لإحياء التراث للمشاركة في جلسة حوارية ثقافية تشري الحضور وتتناول تاريخ تطور الأغنية الإماراتية، ورواد الفن وأبرز أعلام الساحة الإماراتية في التلحين والغناء، والفنون الجماعية وأغاني الأطفال ومدى عكسها للبيئات التاريخية في الدولة، وأضاف «إلى جانب سرد تاريخ الفن الإماراتي، هناك محطات هامة توجب التوقف عندها للتعرف على هموم الأغنية الإماراتية، والتغيرات التي شهدتها الإيقاعات الشعبية وأسار تميز الأغنية الإماراتية فضلاً عن الإضافات التي ساهمت في بناء قاعدة واسعة من المستمعين على مستوى الوطن العربي.»

الشعبية في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث عن أهمية مساهمة كافة المؤسسات والجهات الثقافية في نشر الوعي حول تراث الأغنية الإماراتية والأهازيج الشعبية وأغاني الأطفال وإقامة الندوات الخاصة لحفظ الموروث النابع من العادات والتقاليد وتاريخ البيئات الثلاث، والبحر والجبل والبر، في دولة الإمارات العربية المتحدة، لا سيما وأن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث يلعب دوراً كبيراً في إحياء التراث عبر إقامة الأنشطة والفعاليات والبطولات التي تحفز من الهوية الوطنية وترسيخها في نفوس الأجيال الجديدة وقال «نتوجه بالشكر إلى ندوة الثقافة والعلوم لدعوة مركز حمدان بن

تقديراً لجهودها في إيصال الكتب للأطفال في جميع أنحاء العالم

## مروة العقروبي أول شخصية إماراتية وعربية بمجلس أمناء «المجلس الدولي لكتب اليافعين»



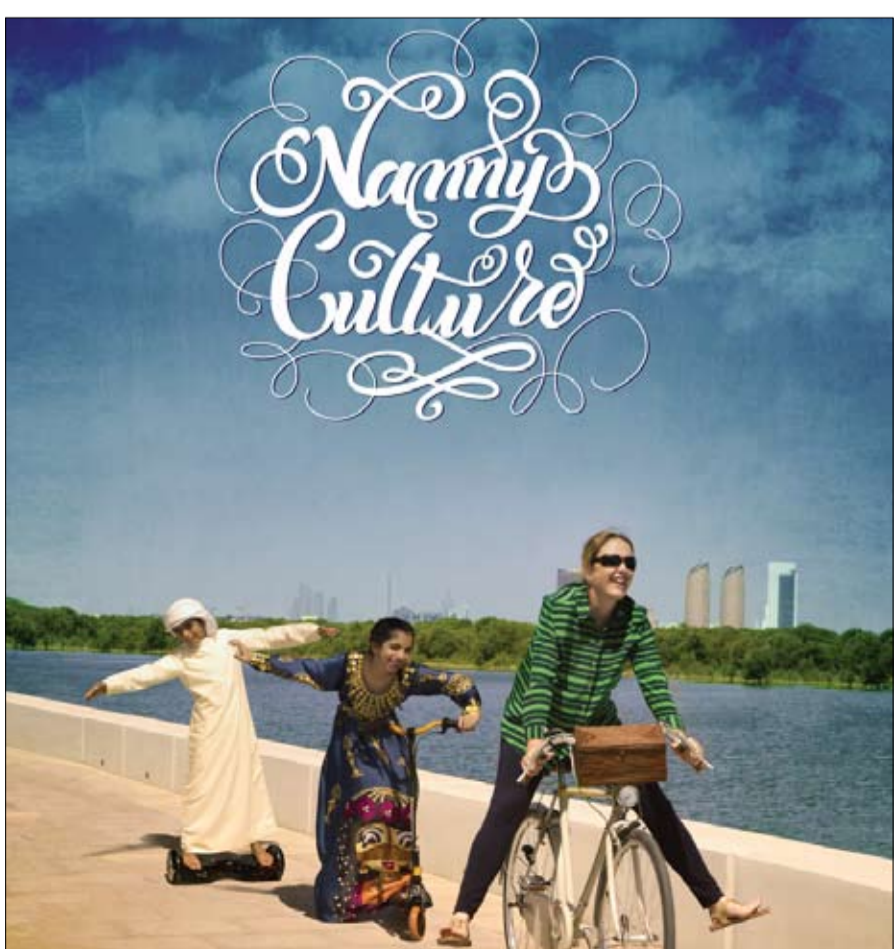
التي تعتبر إحدى أكثر المنظمات الدولية تأثيراً في حماية حقوق الأطفال في القراءة والمعرفة، واستقطاب الدعم لتوفير الموارد المعرفية التي تلعب دوراً بارزاً في تشجيعهم على مواصلة تعليمهم وبناء مستقبلهم المشرق، ويحتم علينا هذا الاختيار مضاعفة جهودنا الرامية إلى دعم مشاريع المجلس الدولي لكتب اليافعين للوصول إلى أهدافنا المشتركة. ومن جهتها، قالت باتريسيا الدانة، رئيس مجلس أمناء المجلس الدولي لكتب اليافعين: «نتطلع بشغف إلى الاستفادة من خبرات مروة العقروبي، وعلاقتها الواسعة في مجال تعزيز وتسهيل عمليات جمع التبرعات لصالح المجلس الدولي لكتب اليافعين على المستوى الدولي، ويأتي اختيارنا لها من منطلق إيماننا بقدرتها على إضافة قيمة معنوية كبيرة إلى مشروعنا، وطرح أفكار جديدة، والعمل على استقطاب أكبر عدد من المناصرين والمتبرعين من مختلف أنحاء العالم. وخلال مسيرتها الحافلة بالإنجازات، أسهمت مروة العقروبي في تنفيذ العديد من المشاريع والمبادرات التي أطلقتها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين بهدف تعزيز عادة القراءة لدى الأطفال واليافعين،

على القراءة والابتكار. وأسهمت كذلك بإنجاح مبادرة «كان يا ما كان» الهادفة إلى توفير كتب ذات جودة عالية للأطفال المحرومين في العالم العربي، والتي تتضمن مشاريع عدة من بينها تزويد مكتبة القلب الكبير التي أطلقتها الشخة بدور بنت سلطان القاسمي، المؤسس والرئيس الفخري للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين في عام 2014 بـ 500 كتاب، وإرسال أكثر من 2000 كتاب إلى المغرب بهدف إنشاء مكتبة جديدة هناك، إلى جانب افتتاحها الأسبوع الماضي مكتبة مدرسية تضم 2000 كتاب، في مدرسة «نوشيرا موات» بالهند، يتوقع أن يستفيد منها أكثر من 1000 طالب.

هذا الاختيار تقديراً واعترافاً بالعمل بجهود مروة العقروبي والتزامها بالعمل على تحقيق رؤية إمارة الشارقة على الصعيد الإنساني، فيما يخص ضمان حق الأطفال في التعليم والوصول للكتب لا سيما في المناطق التي تعاني من ظروف إنسانية قاسية جراء الحروب والكوارث الطبيعية.

على صعيد الأمل في نفوس الأطفال الذين تعاني بلدانهم من الحروب والأزمات، والسعي إلى توفير كافة أنواع الدعم الذي يضمن لهم استمرارية تعليمهم، وأن يكون الكتاب في متناول أيديهم في كل الأوقات. وأضاف العقروبي: «يشرفني العمل ضمن منظومة هذه المؤسسة الرائدة،

التي تختار تقديراً واعترافاً بالعمل بجهود مروة العقروبي والتزامها بالعمل على تحقيق رؤية إمارة الشارقة على الصعيد الإنساني، فيما يخص ضمان حق الأطفال في التعليم والوصول للكتب لا سيما في المناطق التي تعاني من ظروف إنسانية قاسية جراء الحروب والكوارث الطبيعية.



## الفيلم الوثائقي الإماراتي "ناني" يفوز بالجائزة الذهبية في مسابقة هوليوود

المعالم في لندن ودولة الإمارات العربية المتحدة مسلطاً الضوء على بعض الأماكن السياحية وكذلك المرتبطة بالأنشطة الثقافية والفنية والتراثية والرياضية مصوراً بشكل مختصر لحة عن تجربة الحياة في الإمارات الجدير بالذكر أن الفيلم حصد جائزة أفضل فيلم وثائقي في مهرجان "لوس أنجلوس" السينمائي ووصل للنهائيات في مهرجان فونيكس للأفلام في ميلبورن.

وترصده الكاميرا هذه المشاهد والانفعالات مستعرضة تجربة الأطفال مع الربية وكذلك مع أفراد الأسرة والموظفين في البيت والمحيطين بها.

البريطاني بول جيمس وتوزيع شركة Mad Solutions. ويشترك في الفيلم نجم مواقع التواصل الاجتماعي بن باز والموسيقي الشهير عازف القيثارة والمغني عمارة مختار بومبيو بأغنية تيم تار.

حصد الفيلم الوثائقي الإماراتي "ناني" "Nanny culture" الجائزة الذهبية في مسابقة هوليوود للأفلام في الولايات المتحدة الأمريكية.

وقدم الفيلم بانوراما عن أهم

تاريخه وتناظر تارة أخرى بين العربية والأطفال وخاصة عند توجيههم وتغيير عاداتهم اليومية

نهيان بن مبارك آل نهيان وإخراج

## منوعات الفكر

34



## رعت مشاركة ستة ناشرين إماراتيين «ألف عنوان وعنوان» تعرض تجربة النشر الإماراتي في معرض بولونيا لكتاب الطفل

•• الشارقة-الفسج:

شاركت مبادرة «ألف عنوان وعنوان» التابعة لمبادرة «ثقافة بلا حدود»، بسلسلة من الفعاليات والأنشطة في معرض بولونيا لكتاب الطفل، الذي يقام خلال الفترة من 3 حتى 6 أبريل الجاري في إيطاليا، حيث رعت مشاركة ستة من الناشرين الإماراتيين، بهدف فتح قنوات للتواصل مع دور النشر العالمية، والتعريف بالمبادرة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.

وعقدت المبادرة برنامجاً مهنيًا متخصصاً على هامش مشاركتها في المعرض، جمعت فيه الناشرين الإماراتيين مع نظرائهم البرازيليين، وتضمن البرنامج جلسة تعريفية تناولت أهمية بيع وشراء حقوق النشر، والدور الذي تلعبه في عملية انتشار الكتب ضمن نطاق أوسع، كما سلطت الجلسة الضوء على استراتيجيات التواصل الفعال وكيفية تسهيل الوصول لحقوق النشر.

وقال راشد الكوس، مدير عام ثقافة بلا حدود: «جاءت مشاركتنا في معرض بولونيا لكتاب الطفل، استكمالاً للجهود التي تبذلها المؤسسات الثقافية في دولة الإمارات بشكل عام، وإمارة الشارقة تحديداً، بهدف توحيد الرؤى الثقافية الإنسانية، ودعم قيم الحوار والتبادل الفكري والمعرفي، لتعزيز مكانة الإمارات كجسر للتواصل الحضاري، قادر على ربط مختلف ثقافات العالم.»

وأضاف الكوس: «تعد التجربة الإبداعية والأدبية اللاتينية واحدة من التجارب المركزية في الثقافة الإنسانية، حيث قدمت أسماء كبيرة في الرواية، والقصة، والمسرح، والشعر، وظلت واحدة من التجارب التي يتابعها الحراك الثقافي العربي، فيأتي انفتاح الشارقة والإمارات على الثقافة اللاتينية إضافة نوعية، وغنية للنماذج والكتابات والقارئ العربي بصورة عامة.»

وحرصت مبادرة «ألف عنوان وعنوان»، خلال البرنامج على تعريف الناشرين البرازيليين بالتجربة الفريدة التي أرستها الشارقة على الصعيد الثقافي، والتكريم الذي يحظى به الأديباء والمثقفين من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حيث تعرف الناشرون على تجربة ثقافة بلا حدود و«ألف عنوان وعنوان»، ودورها في تعزيز ثقافة القراءة في المجتمع الإماراتي.

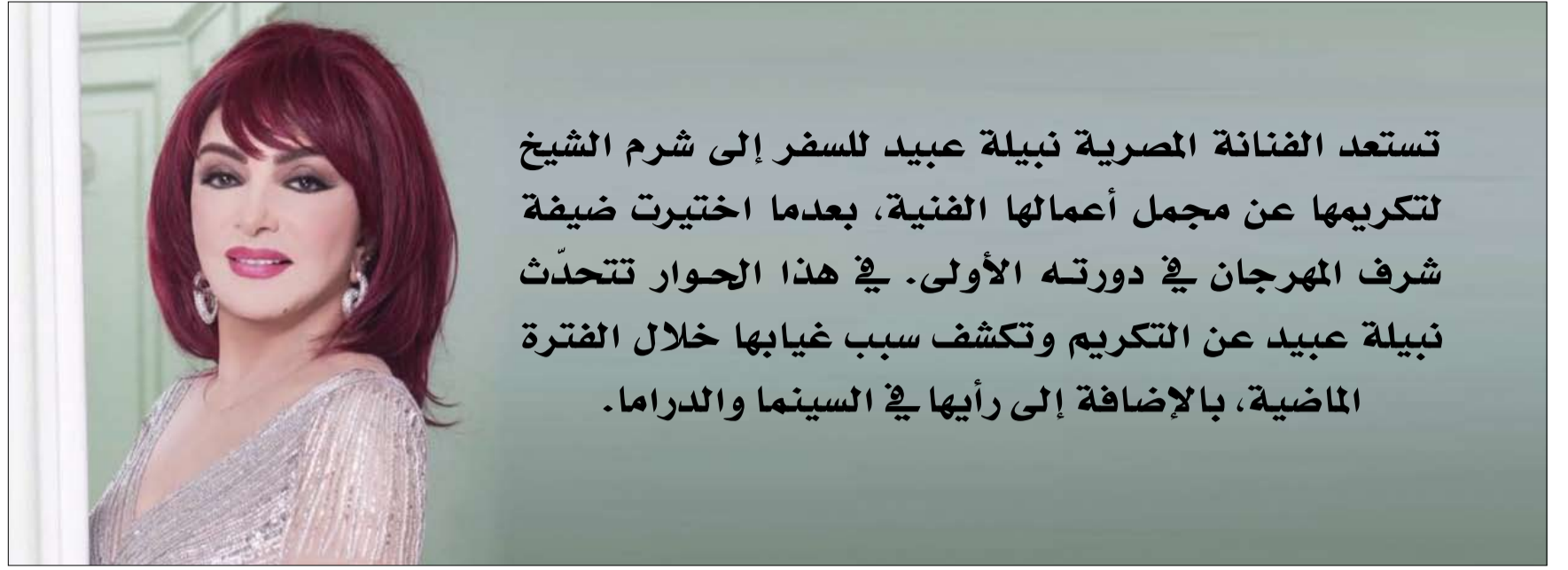
وشارك من الناشرين الإماراتيين كل من: علي الشعالي مدير دار الهدى، وصالحه غايش مؤسس دار صدقات، وفاطمة البريكي مالكة مؤسسة سما للنشر، ونوح الحمادي مالك دار زاجل، وعلي عبدالقادر مدير مركز القاريء العربي، وليزيه خليفة مديرة دار الفلك.

يشار إلى أن مبادرة «ألف عنوان وعنوان» التي أطلقتها «ثقافة بلا حدود» في فبراير 2016، تهدف إلى إصدار 1001 كتاب إماراتي، لتعزيز الإنتاج العربي والفكري في دولة الإمارات، وضمان استدامة صناعة النشر داخل الدولة وخارجها، بالإضافة إلى دعم المؤلفين الإماراتيين وتشجيعهم على تأليف المزيد من الإصدارات، ودعم دور النشر الإماراتية، وضمان منافستها في قطاع النشر.

## منوعات

# الفكر

35



تستعد الفنانة المصرية نبيلة عبيد للسفر إلى شرم الشيخ لتكريمها عن مجمل أعمالها الفنية، بعدما اختيرت ضيفة شرف المهرجان في دورته الأولى. في هذا الحوار تتحدث نبيلة عبيد عن التكريم وتكشف سبب غيابها خلال الفترة الماضية، بالإضافة إلى رأيها في السينما والدراما.

اعتدت الانتقادات في مسيرتي الفنية ولا تزعجني

## نبيلة عبيد: أتمنى أن أعود إلى الدراما بعمل قوي يناسبني

• لماذا تقيبين عن الدراما الرضائية؟  
- أتمنى أن أعود إلى الدراما بعمل قوي يناسبني. في رأيي، إنها أفضل حالاً من السينما راهناً، إذ تحمل أفكاراً وقضايا مختلفة، فضلاً عن أن أسلوب تنفيذها اختلف بشكل كامل خلال العقدين الأخيرين، وأصبحت التقنيات السينمائية تسيطر عليها بشكل كبير، ما حسنتي للظهور من خلالها. لكن حتى الآن لم أجد عملاً يناسبني، خصوصاً بعد رحيل السيناريست محمد صفاء عامر، وكنا نحضر سوياً مسلسلأ أقدم من خلاله شخصية صعيدية.

• هل ما زال المشروع قائماً؟  
- توقف المشروع برحيله، ولم أتفق مع أي كاتب آخر على معالجة الفكرة، وما زلت بانتظار مسلسل يستفزني ويجعلني أوافق على الخروج من عزلتي لأجله.

• حديثاً عن الأدوار التي لم تعد لديها رغبة في تقديمها..  
- يمكنني أداء أي دور إذا كان مناسباً لي، بشرط أن يلائم مرحلتي العمرية، لأن ثمة شخصيات أصبحت بعيدة عني. تتابع، (لا يمكن مثلاً أن أجسد شخصية طالبة في الجامعة، أو زوجة تعاني مشاكل مع زوجها، لذا حضوري في عمل ما مرتبط بأن يناسبني الدور).

المهرجان في شرم الشيخ فرصة لتعريف السياح إلى السينما المصرية، والعربية عموماً.

• تكريمك في المهرجان عن مسيرتك الفنية، كيف تريتها؟  
- في مسيرتي أعمال لا أضع بالرضا عنها لكنها قليلة ومحدودة ولا أود الحديث عنها، ومن حسن حظي أنها لم تعد تعرض على الشاشات. لكن في المقابل، ثمة مشاريع جيدة أعز بها، من بينها على سبيل المثال لا الحصر (الراقصة والسياسي)، و(الراقصة والطبال) وغيرهما. حتى فيلم (قصاقيص العشاق) أعتبره أحد الأعمال المميزة، لكن تأخر خروجه إلى النور نحو 10 سنوات كان السبب الرئيس في أنه لم يحقق نجاحاً كبيراً في السينما عند طرحه لأن الجمهور كان اختلف خلال تلك الفترة.

• هل اختلاف الجمهور سبب غيابك؟  
- بإمكان الفنان أن يقدم أي عمل جيد، لكن المشكلة في القضايا التي تناقشها السينما وتعاني قلة الاعتماد على البطولة النسائية. في رأيي، هذه المشكلة مرتبطة بالأساس بالولفين والمنتجين، وتحتاج إلى اهتمام خلال الفترة المقبلة.

دائماً يكون على المحتوى، علماً بأن اختيار المواهب ليس أمراً سهلاً ويحتاج إلى خبرات في التعامل معها وتوجيهها.

• لكن البرنامج لم يسلم من الانتقادات؟  
- اعتدت هذه الانتقادات في مسيرتي الفنية ولا تزعجني. على العكس، أنظر إلى الموضوعي منها وأتابعه وأحرص على الاستفادة منه.

• هل أصبحت الإشاعات مصدر إزعاج لك؟  
- لا أنزعج من الإشاعات التي اعتدت عليها لسنوات طويلة بحكم عملي الفني. أخيراً، لاحقني كثير منها، وأزعجني بعضها بشدة، خصوصاً خبر الوفاة الذي انتشر بشكل واسع وجعلني أشعر بضيق لأنني لم أضرب أحداً في حياتي ولا أعرف سبب رغبة البعض في إعلان وفاتي وأنا على قيد الحياة. أشير هنا إلى أن ثمة من يستغل عدم اهتمامي بالتكنولوجيا وغيابي عن مواقع التواصل الاجتماعي ليروج معلومات خاطئة عني.

• هل يرجع ذلك إلى غيابك عن المناسبات الفنية؟  
- تنتقلت خلال الفترة الماضية بين القاهرة وفرنسا وخضعت لفحوص طبية دورية لدى أطباء خارج مصر، وعادة أهتم بحضور المناسبات الفنية المهمة فحسب. سأشارك في مهرجان (شم) (الشيخ) لدعم هذه التجربة. ولكن للأسف، رحل المخرج محمد كامل القليوبي، رئيس مؤسسة (نون) المنظمة للمهرجان.

حزنت كثيراً، فهو كان تواصل معي وأخبرني باختياري ضيفة على المهرجان، ووافقت فوراً وكنت أتمنى أن يمنحه القدر فرصة مشاركتنا الدورة الجديدة لتخرج بالشكل الذي كان يخطط له، لا سيما أن طموحاته للمهرجان التي حدثت عنها خلال الاتصالات الهاتفية قبل رحيله كانت مهمة جداً.

• ما سبب حماسك لحضور هذا المهرجان تحديداً؟  
- أهتم بالمهرجانات الفنية وأتابعها باستمرار. ترأس الدورة المخرج الكبير سمير سيف الذي تعاونت معه في أحد أفضل أعماله (الراقصة والسياسي)، لذا لا يمكن أن أعتذر عن عدم المشاركة فيها، خصوصاً أنني لست مرتبطة بأي عمل آخر بالتوقيت نفسه، وأجد في

اكتشاف مواهب التمثيل وليس الغناء، وكان التجربة الأولى من نوعها في العالم العربي، ونجاحه دفع بعض القنوات إلى تقليده. لكن الرهان



• ما سبب غيابك عن الساحة الفنية أخيراً؟  
- بعد مجهود كبير بذلته في تجربتي الأخيرة برنامج (نجمة العرب) على شاشة (روتانا)، شعرت بسعادة كبيرة بنجاحه وأردت الحصول على راحة طويلة وإعادة حساباتي. كذلك كنت حريصة على متابعة الحركة الفنية خلال الفترة الماضية، واكتفيت بتجربتي في الإذاعة خلال رمضان الماضي. إلى الآن، لم أفكر في خطوتي الفنية المقبلة.

• لماذا لم تقدمي موسماً جديداً من البرنامج؟  
- كان اتفاقاً مع القناة المنتجة من البداية على موسم واحد نظراً إلى أن البرنامج يعتمد على السفر وجولات شاركت فيها، ما استغرق وقتاً ومجهوداً كبيرين. عموماً، كانت التجربة ممتعة وثرية وساعدت في خروج مواهب جديدة، وهو دور أرى أنه مهم للنجوم، ف عندما كنا في بدايتنا وجدنا من يساعدنا، والآن حان دورنا لمساعدة الشباب وتقديمهم للجمهور.

• لكن ثمة انتقادات تواجه برامج اكتشاف المواهب تتهمةها بالسمي إلى الريح؟  
- دعني أحدث عن تجربتي (نجمة العرب). اعتماد البرنامج بشكل كامل على



تخوض به السباق الدرامي في رمضان

## منة شلبي: (واحة الغروب) عمل درامي متميز أشبه بالسحر



حيث نأمل أن نقدم من خلالها عملاً درامياً فريداً من نوعه ينال استحسان الجميع).

مسلسل (واحة الغروب) بطولة كل من خالد النبوي ومنة شلبي وسيد رجب وأحمد كمال وسلوى محمد علي وناهد رشدي ورجاء حسين، والأردنية راكين سعد، واللبنانية كارول الحاج، إلى جانب جمع كبير من المشاركين، والمسلسل سيناريو وحوار مريم ناعوم وهالة الزغندي، وإخراج كاملة أبوذكري.

وأضافت شلبي: (تتمحور القصة حول ضابط الشرطة المصري محمود عبدالظاهر الذي يُرسل للعمل في واحة سيوة النائية عقاباً له، بعدما شكت السلطات في تعاطفه مع الأفكار الثورية لجمال الدين الأفغاني والزعيم أحمد عرابي. ويصطحب الضابط معه زوجته الأيرلندية كاترين الشغوفة بالآثار حيث تبحث عن مقبرة الإسكندر الأكبر لينغمسا في عالم جديد شديد الثراء يمزج بين الماضي والحاضر، ويقدم تجربة للعلاقة بين الشرق والغرب على المستويين الإنساني والحضاري).

وتابعت (أن العمل أيضاً يرسم لوحة فنية للمناظر الطبيعية الخلابة لمصر وحضارتها وآثارها الفرعونية، وهو أمر يسهم بقوة في دعم السياحة في مصر)، معتبرة أن (هذه هي مهمة الفن: أي تقديم دراما تمتع المشاهد من خلال الصوت والصورة). وقالت منة شلبي: (أنا سعيدة بهذا العمل، وأتمنى أن تنتقل إلى جمهور المشاهدين الحالة التي أشعر بها ومع فريق العمل،

منة شلبي تقضي أوقاتاً في (واحة الغروب)؛ إذ قالت الفنانة المصرية الشابة منة شلبي إنها تواصل تصوير مسلسله الجديد (واحة الغروب)، الذي أُرذفت أنها ستخوض به السباق الدرامي في رمضان المقبل، مكملة أنها انتهت من مشاهدتها في واحة سيوة، في قلب صحراء مصر الغربية، قبل أن تنتقل إلى منطقة الأقصر (جنوب مصر)، لتصوير المشاهد المتبقية، ثم من المقرر أن تعود إلى البلاتوه في القاهرة لتصوير المشاهد الداخلية.

شلبي كشفت الغطاء عن أن (المسلسل يُعتبر عملاً درامياً متميزاً أشبه بالسحر، لما يتضمنه من عوامل كثيرة بداية من القصة التي تحمل نفس الاسم للروائي الرموق بهاء طاهر، والتي تدور أحداثها في نهايات القرن التاسع عشر مع بداية الاحتلال البريطاني لمصر).



# الفكر

## العنب مرتين يوميا يحمي من الزهايمر



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول فاكهة العنب مرتين يوميا، لمدة 6 أشهر، يشكل جدار حماية قويا ضد الإصابة بمرض الزهايمر الذي يدهم كبار السن. وأجرى الدراسة باحثون في جامعة كاليفورنيا، ونشروا نتائجها أمس في دورية (Experimental Gerontology) العلمية.

ولكشف العلاقة بين تناول العنب، والوقاية من الزهايمر، أجرى فريق البحث تجاربه على مجموعة من الأشخاص يعانون من ضعف الذاكرة، وأعطى فريق البحث المشاركين مقدار كوبين وربع الكوب من العنب يوميا على مرتين، لمدة 6 أشهر، فيما أعطوا مجموعة أخرى مسحوقا وهما خاليا من مركب "البوليفينول" المتوافر في العنب. وقام الباحثون بقياس الأداء الإدراكي للمشاركين بعد 6 أشهر من بدء الدراسة، عن طرق أجهزة مسح الدماغ.

ووجد الباحثون أن تناول العنب يحمي من تراجع نشاط الدماغ، وتنشيط أداء الذاكرة، بالمقارنة مع مجموعة أخرى تناولت مسحوقا وهما. وعن السبب في ذلك، قال الباحثون إن العنب غني بمركب "البوليفينول" المضاد للأكسدة والمقاوم للالتهابات، كما أنه يساعد على صحة ودعم الدماغ. وأضافوا أن "البوليفينول" يحد من الإجهاد التأكسدي في الدماغ، ويعزز تدفق الدم إلى الدماغ، ويحافظ على مستويات مرتفعة من المواد الكيميائية التي تعزز الذاكرة، يذكر أن تقريرا أصدره معهد الطب النفسي في جامعة "كينجز كوليدج" في لندن، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للزهايمر، في سبتمبر 2014، أكد وجود 44 مليون شخص في العالم يعانون من الزهايمر.

## فيتامين (ج) يقوى القدرة المناعية

### ويساعد على تكوين كرات الدم الحمراء

أشارت دراسة علمية أجراها فريق من الباحثين الفرنسيين بجامعة باريس، إلى أن الإحساس بالإرهاق له العديد من الأسباب بسبب مشاكل الحياة اليومية، وأن أفضل الطرق للتغلب على هذا الإرهاق هو الغذاء الصحي الذي يحتوي على الفيتامينات؛ ومنها فيتامين (ج) الموجود في البرتقال والفرولة والليمون والشمس والفلفل الأخضر.

وذكرت الدراسة - المنشورة في مجلة "فام أكتويل" الفرنسية الأسبوعية - أن فيتامين (ج) هو الحليف الأوحيد لأنه يقوى المقاومة المناعية، ويشارك في تكوين كرات الدم الحمراء المسؤولة على نقل الأوكسجين في الجسم، ويساعد على امتصاص الحديد الذي يكافح الأنيميا.

## أغذية يجب حفظها في الثلاجة

تتنوع طرق حفظ المواد الغذائية بين تبريد وتخزين بهدف استخدامها مرة أخرى، خاصة في الحالات الطارئة، وهناك مواد يجب وضعها داخل الثلاجة، وأخرى يمكن حفظ بعضها في درجة حرارة الغرفة.

وتوجد مواد يجب حفظها تحت درجة 20 سيليزي للحفاظ عليها من الفساد وهي: المربى بكل أنواعها، والمايونيز، وعصير الليمون، والخردل، وتوابل السلطة، والبيض، والزبدة وزيت الطهي وتشمل "فول الصويا، زيت الذرة، الحوز، البندق وزيت التوابل، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وتتمثل المواد التي يُمكن وضعها في خزانة المطبخ، فهي "الخبز، زبدة الفول السوداني، صلصة الصويا، ومسحوق الخردل. وُزعم ما يؤكد خبراء أن المايونيز يحتوي على مواد حافظة تساعده على تخزينه بعيداً عن الثلاجة، إلا أنه يجب أن يحفظ داخل الثلاجة لاحتوائه على البيض، إضافة إلى توابل السلطة.

وفي حال إبقاء عصير الليمون خارج الثلاجة بعد استخدامه، فإنه يفسد على خلاف وجود بعض أنواع أخرى يمكن أن تستمر لأسابيع، ويحتاج زيت اللوز أن يوضع في ثلاجة لمنع كسر درجة الحرارة الخاصة به، في حين يعتبر زيت الفول السوداني الوحيد القادر على الصمود أمام درجات الحرارة العالية.

ولذات السبب يجب وضع الصلصة في الثلاجة بعد الفتح، بالإضافة للخردل للحفاظ عليه بشكل أطول، والمربى التي يمكن أن تظهر عليها علامات العفن في حال إبقائها بعيداً عن الثلاجة، فيما يجب إبقاء الزبدة، في درجة حرارة الغرفة لمدة أقصاها يوم واحد، وفي حال استمرت لفترة طويلة خارج الثلاجة تصبح نتنة، لذا ينصح بإخراجها قبل ساعة من استخدامها للحصول على القوام الناعم.



عائلة تستخدم قارباً للوصول إلى منزلهم حيث غمرت الشوارع مياه الفيضانات الناتجة عن

إعصار ديبي في روكهامبتون، أستراليا. (رويترز)

## قرأت لك

عصير الرمان يطهر الفم



أكدت الدكتورة سمر جميل، أخصائية التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، أن تناول كوب واحد من عصير الرمان، صباحا، يقتل بكتيريا الفم، ويخلصك من رائحته، وكذلك عصير الكركديه الأحمر الطازج، يطهر الفم ويفيده، وعصير البرتقال الطازج، دون إضافة السكر، يساعد على التمتع برائحة فم جيدة، عصير الليمون الطازج بدون سكر أو عسل.

ومن المعلوم أن الفم يحتاج للتطهير الدائم، كي لا تتراكم البكتيريا على اللثة والأسنان واللسان، وحتى لا تسبب رائحة فم كريهة تنبعث منه، كما يحتاج لعناية خاصة تخلصه من بقاياه وجراثيمه والبكتيريا العالقة بداخله.

## سؤال وجواب

- لماذا نرى السماء باللون الأزرق.
- لأن ضوء الشمس (المكوّن من ألوان الطيف) يفقد جميع ألوانه- أثناء اختراقه للغلاف الجوي - ما عدا اللون الأزرق.
- ما الحيوان الذي ينام وإحدى عينيه مفتوحة.
- الدرفيل.
- كم عدد فقرات عنق الزرافة.
- سبع فقرات وطول الفقرة حوالي (22,5) سم.
- كم قلباً للأخطبوط.
- ثلاثة قلوب.
- أيهما أكبر حجماً : الخلية حية في جسم الفيل أم في جسم الفأر.
- متساويان.
- كم عينا للنحلة.
- خمس عيون (وليس اثنان).

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة الماطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتها لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيرات
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً

## قصة الميراث

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من اغنياء قريته، في احد الايام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الامور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح الا فتى مدللاً وحيداً لا يابه بشيء، لا يعمل، ولا يفكر في العمل، لذلك قال ابو صالح لزوجته ام ابنه: عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟

فكرت ام صالح كثيراً ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيئاً.. ذهبت الام بطيبتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي.. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهمه.. فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك.. فقالت وتقسّم ان لا تقول لابيك فقال اقسم فقالت الام ان اباك يمر بطروف مالية سيئة جداً وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعبت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما اصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللاً.. فنام ليثته قلقاً وفي الصباح كان قد عزم على امر ما، فخرج مبكراً يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واحتياجات ابيه وامه.. وبالفضل مع سعيه الجاد وجد عملاً وقلبه بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرتة فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان يقفز فرحاً وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزاً، وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي.. فامسك الاب الدنانير والتقى فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لاتي به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتمسك الاب واخذ المال من يده وقال الان ائت بالفضل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.



هند ناصر الشريقي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى ان تصبح مهندسة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



شمة راشد الشامسي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



جمانة فليل العربي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى ان تصبح طيبة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



آلاء عبدالرحمن بانمير

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.