

منوعات الغذاء

ص 22

جامعة الإمارات تقدم خدمات
ومشاريع ذكية في معرض
جيتكس 2019

ص 31

وسام حنا:

أنا لا أقبل إلا
بأدوار رئيسية



8 أخطاء بتنظيف المنزل
تصيبك بالأمراض

ص 23



المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 7 أكتوبر 2019 م - العدد 12750
Monday 7 October 2019 - Issue No 12750

السجائر الإلكترونية..

الدخان القاتل بفض الاتهام

تواصل أعداد الوفيات التي يعتقد أنها ناجمة عن مرض غامض في الرئة يرتبط بتدخين السجائر الإلكترونية ارتفاعها، في الوقت الذي ترتفع الأصوات المناهضة بمحاربة هذا النوع من السجائر. وأشارت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، أن عدد الحالات المبلغ عنها بسبب مرض غامض في الرئة يرتبط بتدخين السجائر الإلكترونية بلغ 18 حالة، مشيرة إلى أن الحالات المؤكدة والمحتملة بالإصابة بالمرض وصلت إلى 1080 في 48 ولاية حتى الآن.

وأشارت المراكز إلى أن هذا العدد مقارنة بوجود 805 حالات إصابة الأسبوع الماضي. ولم يربط المحققون حتى الآن بين الأمراض وأي منتج أو مكون بعينه، لكنهم أشاروا إلى زيوت في السجائر الإلكترونية تحتوي على ريساي هيدرو كانابينول، وهو من أحد مكونات الماريغوانا. ونشهد أعداد متزايدة من السجائر الإلكترونية ارتفاعها كبيرا، ففي الولايات المتحدة لوحدها هناك 10 ملايين شخص يدخنونها، بينما يصل هذا الرقم في بريطانيا إلى 3 ملايين. وتكمن خطورة هذه السجائر بارتفاع نسبة المراهقين الذين يدخنونها، إذ تشير بيانات إلى أن 20 في المئة من طلاب المدارس الثانوية يدخنون إلكترونيا ولو مرة في الشهر.

أستراليا تمول أبحاثا

بشأن القنب الطبي

قال وزير الصحة الأسترالي جريج هنت إن أستراليا ستخصص ثلاثة ملايين دولار أسترالي (2.03 مليون دولار) للأبحاث الخاصة باستخدام القنب لمساعدة مرضى السرطان بعد تزايد الطلب بشكل سريع على القنب الطبي، وعلى الرغم من أن معظم هذه المنتجات قانونية في معظم أنحاء أستراليا فإنه لا يسمح بها إلا للمرضى فقط بناء على وصفة طبيب كما أن زراعة وصنع القنب الطبي يستلزمان ترخيصا. وقال هنت إنه تم السماح لأكثر من 11 ألف مريض بالحصول على القنب الطبي وكانت معظم الموافقات هذا العام. وتشير بيانات وزارة الصحة إلى أن 78 شركة مسوح لها الآن بترخيص وجني القنب الطبي مقابل شركة واحدة في مارس-آذار 2017.

القهوة على الطريقة الإيطالية تقيك من سرطان البروستاتا

من المعروف أن مطبخ دول البحر المتوسط وأطباقه شهية وصحية. لكن الجديد الذي توصل إليه العلماء هو أن تحضير القهوة على الطريقة الإيطالية يقي من الإصابة بسرطان البروستاتا. لكن كيف تحضر القهوة على الطريقة الإيطالية؟

الرجال الذين كانوا يشربون أكثر من ثلاثة فناجين قهوة محضرة على الطريقة الإيطالية كل يوم كانت مخاطر إصابتهم بسرطان البروستاتا أقل من غيرهم بأكثر من 50 في المئة. هذا ما توصل إليه باحثون نشروا نتيجة بحثهم في مجلة السرطان الدولية "إنترناشونال جورنال أوف كانسر"، حسب تقرير نشره موقع شبكة الصيادلة الألمان "أبوت".

وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بمراقبة سبعة آلاف رجل في منطقة موليزي وسط إيطاليا لأربعة أعوام، كانوا يشربون كل يوم أكثر من ثلاثة فناجين قهوة كل يوم وسأهوه عن طريقة تحضيرهم للقهوة.

ويعد الإفراط في تناول المشروبات الكحولية والتهاب الكبد الدهني والتهاب الكبد الوبائي بنوعيه "C" و "B" من بين أكثر أسباب الإصابة بتليف الكبد شيوعاً، وهو حالة تتميز بظهور ندبة في الكبد، ما يؤدي بدوره إلى حدوث فشل كبدي. وفي حالة الإصابة بتليف الكبد، يحل النسيج المتليف مكان النسيج السليم، ما يعيق قيام الكبد بوظائفه بشكل طبيعي ويصبح غير قادر على إنتاج مواد مخثرة ويعجز عن القيام بتقنية الجسم من السوم. لكن علاج هذا المرض بشكل مبكر يزيد من فرص الحد من تفاقمه، والسؤال هنا كيف يمكن للقهوة أن تساهم في الوقاية من مشكلة تليف الكبد؟ وفقاً لنتائج الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية (Alimentary Pharmacology & Therapeutics)، فإن القهوة تحتوي على أكثر من ألف مركب بيولوجي نشط والتي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة. من بين هذه المركبات الكافيين وحمض الكلوروجينيك ودهون الكافيين والكافيسستول وغيرها من المركبات. كل هذه المركبات تجعل القهوة قادرة على تحفيز الجهاز العصبي المركزي وتخفيف الإجهاد التأكسدي والالتهابات، بالإضافة إلى التأثير المضاد للمواد المسرطنة. ويبدو أنها قادرة على حماية الكبد أيضاً. ورغم وجود أبحاث سابقة تشير إلى وجود علاقة بين القهوة وحماية الكبد، إلا أن تحليلاً جديداً يتضمن عدة دراسات أجريت على 430 ألف مشارك أثبت أن تناول كوب واحد من القهوة في اليوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بتليف الكبد بنسبة تصل إلى 22 في المائة. وخلصت الدراسة إلى أن زيادة تناول القهوة يقلل من خطر الإصابة بتليف الكبد. ووفقاً لموقع "غيزوندهايت هويت" الألماني المعني بالصحة، فإن نتائج هذه الدراسة التي توصل إليها

تأثير الكافيين على خلايا السرطان لكن الباحثين لم يهتموا بكمية القهوة التي شربها هؤلاء واستبعدوا عامل الكمية من اختباراتهم في المخبر، حيث ركزوا على محتوى القهوة بحد ذاتها وتأثيرها على خلايا سرطان البروستاتا، حيث توصلوا إلى أنها تكافح تلك الخلايا وأن القهوة التي تحتوي على الكافيين تخفض بشكل كبير انقسام وتكاثر الخلايا وقدرتها على تشكيل الأورام الخبيثة. وعلى العكس من ذلك، افقدت القهوة الخالية من الكافيين هذه الإمكانية والتأثير على خلايا سرطان البروستاتا، وفق موقع "كيدبما" الألماني المختص في المواضيع التي يحضر بها الإيطاليون القهوة فهي وبالتالي، فإنه وعلى ما يبدو أن مادة الكافيين هي التي تؤثر على تلك الخلايا من بين المواد العديدة التي تدخل في تركيب مسحوق القهوة. حسب الباحثين، هذا بالإضافة إلى أن تحضيرها على الطريقة الإيطالية يلعب دوراً أيضاً في فعالية القهوة وتأثيرها على الخلايا. أما الطريقة التي يحضر بها الإيطاليون القهوة فهي تعتمد بالدرجة الأولى على الضغط العالي ودرجة الحرارة العالية للماء دون استخدام مرشح (فلتر). ويعتقد الباحثون أن تحضير القهوة بهذه الطريقة على ما يبدو يزيد تركيز العناصر البيولوجية النشطة في القهوة، حسب تقرير موقع "أبوت".

كيف يمكن للقهوة أن تساعد مرضى تليف الكبد؟ في ألمانيا يموت حوالي مليون شخص سنوياً جراء مرض تليف الكبد، لكن آخر ما توصلت إليه الأبحاث العلمية هو أن تناول القهوة يومياً يمكن أن يحمي من تليف الكبد المعروف بـ"تشمع" الكبد الناتج عن إدمان الكحول، وكيف يتم ذلك؟ من المعروف أن القهوة تساعد على تعزيز عملية الاستقلاب ورفع مستوى أداء الدماغ والحد من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني. لكن دراسة حديثة أظهرت أن تناول كوبين من القهوة يومياً يقلل من خطر الإصابة بتليف الكبد بنسبة 43 في المائة.

متى يمكن للطفل أكل البوشار؟

بعض أنواع الطعام تتطلب مزيداً من الحرص عند تقديمها للطفل الصغير كي يستطيع تناولها بأمان. وتوجد عدة عوامل ينبغي أخذها في الحسبان عند تقديم البوشار (الفشار) للصغير، أهمها عمره، وقدرته على مراعاة آداب الطعام، تفادياً لخطر الاختناق. ويعتبر البوشار طعاماً لذيذاً، ويرتبط عادة بمشاهدة الأفلام سواء في السينما أو البيت. وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم تقديم البوشار للطفل قبل عمر 5 سنوات، لأن حبة البوشار يمكن أن تكون كبيرة وتسبب له اختناقاً عند البلع. وبشكل عام، كما كان الطفل صغيراً ينبغي تقطيع الطعام له قطعاً صغيرة كي يستطيع مضغه وابتلاعه. أما الأطعمة الكاملة فيشكل قضمها ومضغها ويلبها صعوبة، إلى جانب خطر الاختناق. ويتطلب أكل البوشار بأمان للطفل الصغير أن يكون جالساً، لأن القفز والحركة يزيدان خطر الاختناق أثناء البلع. لذلك يعتبر عمر 5 سنوات أمناً بالنسبة للطفل لتناول البوشار من دون قلق، كما ينبغي على الأبوبين شرح كيف يمكن للصغير مضغ وبلع حبة البوشار.

زيادة الفركتوز تعيق حرق الدهون

قالت نتائج دراسة جديدة أن زيادة الفركتوز (سكر الفاكهة) في النظام الغذائي تؤثر سلباً على قدرة الكبد على التمثيل الغذائي للدهون، بينما تؤدي زيادة الجلوكوز إلى العكس، أي حرق المزيد من الدهون بواسطة الكبد. وتدفغ زيادة كمية الفركتوز الكبد إلى تخزين المزيد من الدهون، أي أن أكل الكثير من سكر الفاكهة يتساوى مع أكل الدهون! وأجريت الدراسة في "جوسلين ديبابيس سنتر" التابع لجامعة هارفارد، ونشرت نتائجها في مجلة "سل ميتابوليزم". وحذرت نتائج الدراسة من أن الإفراط في أكل سكر الفاكهة ليس صحيحاً، ولا يرجع السبب إلى كمية السعرات الحرارية التي يزود بها الجسم، وإنما إلى تأثيره السلبي على الطريقة التي يتعامل بها الكبد مع الدهون. ونصح فريق البحث من يحاولون ضبط الوزن، والسيطرة على نسبة السكر والدهون باستخدام الجلوكوز للتخفيف بدلاً من الإفراط في تناول سكر الفاكهة باعتباره صحيحاً، لأن أكل الكثير منه يعادل أكل الدهون.

أعلى قهوة في العالم تنتجها

قطط حبيسة

كشفت صور نشرت على مواقع التواصل الاجتماعي، الكلفة الخفية التي تدفعها قطط الزباد البرية لإنتاج أعلى قهوة في العالم، والتي قد يصل ثمن الفنتجان الواحد منها إلى 100 دولار أمريكي. وتنتج هذه القهوة بفضل حيوان يسمى قط الزباد الذي يعيش في غابات استوائية في جنوب شرق آسيا، يتناول حيوب البن قبل أن لفظها على شكل فضلات تجمع وتحمص لتصنع منها قهوة فاخرة. وتسبب شغف المزارعين بصناعة القهوة بهذه الطريقة في احتجاز أعداد كبيرة من القطط في أقفاص قائمة ومظلمة في شروط صحية سيئة. واكتشف المدافعان عن حقوق الحيوان، أمي جونز ويول هيلي ظروف هذه لقطط المروعة في مزرعة فيتنامية. يذكر أن شركات السياحة والسفر بما فيها إكسبيديا الشهيرة تنظم جولات سياحية خاصة لتناول قهوة "كوبي لوك" باهظة الثمن والتي تنتجها قطط الزباد، في فيتنام، وأندونيسيا، لسياح، وفق موقع "ميترو" الإلكتروني.

طنجرة الضغط..

فوائد لا يعرفها كثيرون

ينزعج كثير من الناس من سماع صفيح "طنجرة الضغط"، التي لا يكاد يخلو بيت منها، وعلى الرغم من ذلك فإن لها فوائد قد لا يعرفها كثيرون. وبينما أصبح من النادر اليوم استخدام طناجر الضغط في البيوت الحديثة المعتمدة كثيراً على أدوات طبخ تكنولوجية، فإن بعض الأمهات لا يزالن يجدن فيها الأداة الأمثل لطهي الطعام. وتعمل طنجرة الضغط على تقليل وقت الطهي إلى النصف تقريباً، كما أنها تقلل مدة الغليان المطلوبة لطهي الأطعمة إلى الربع، وهذا بدوره يجعل تحضير الطعام أسرع. ويقول خبراء التغذية إن الطعام المغلي في طنجرة الضغط يحتفظ بمعظم العناصر الغذائية مقارنة مع الطعام المحضر بطرق أخرى، كما أنه يبقى أهدأ، إذ إنه يكون مطهياً بالكامل. فضلاً عن ذلك فإن استخدام طنجرة الضغط يحافظ على برودة المطبخ، حيث يتم استخدام حرارة أقل أثناء الطهي، وبالتالي يمكن توفير الطاقة على نحو كبير. وتستخدم آنية الطهي بالضغط إلى توظيف بخار الماء الذي يتحول إلى سائل، إذ يقلل الضغط العالي من درجة الغليان، ويسمح بالوصول إلى درجة حرارة أعلى بكثير من 100 درجة مئوية. تجدر الإشارة إلى أنه من المهم عند اختيار طنجرة الضغط أن تكون قوية وذات علامة تجارية معروفة في هذا النوع من الطناجر، لأن مثل هذه القصور تعتبر قبيلة موقوفة إذا لم تستخدم بطريقة سليمة.

المخ يصاب بالتعب جراء

التمارين الرياضية المفرطة

من المتوقع أن يصاب الجسم بالتعب بعد التدريبات الرياضية المفرطة، ولكن هل مثل هذه التدريبات تجعل الذهن متعباً أيضاً؟ أجابت دراسة جديدة على هذا السؤال بالإيجاب، وذكر موقع "ساينس ديلي" المعني بشؤون العلم أنه عندما فرض الباحثون تدريباً مفرطاً على الرياضيين الذين يشاركون في السباقات الثلاثية، وجدوا شكلاً من أشكال التعب الذهني. واشتمل هذا التعب على تراجع النشاط في جزء المخ المسؤول عن اتخاذ القرارات، وتصرف الرياضيون أيضاً بشكل مندفع حيث اختاروا المكافآت الفورية بدلاً من تلك التي تأخذ وقتاً أطول لإنجازها. هذه الدراسة نشرت في "دورية" كارنت بيولوجي" ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة ماتياس بيسيليويني بمستشفى "بيتي سالتيرير" في باريس: "المنطقة الجبهية التي تأثرت جراء الإفراط في التدريبات الرياضية كانت هي نفسها المنطقة التي أظهرت ضعفاً أمام العمل المعرفي المفرط في دراساتنا السابقة... وبالتالي بدت هذه المنطقة بالمخ نقطة ضعيفة من شبكة المخ المسؤولة عن التحكم المعرفي". وبشكل عام تشير الدراسات إلى وجود صلة بين الجهد الذهني والبدني وكلاهما يتطلب تحكماً معرفياً. وتشير الدراسات إلى أن السبب في ذلك هو أن هذا التحكم ضروري في التدريب الرياضي المفرط للحفاظ على الجهد البدني والوصول إلى هدف بعيد يتطلب تحكماً معرفياً.



ناسا تستعد لسير

فضائي نسائي بالكامل

عادت الاستعدادات مجدداً لسير فضائي نسائي بالكامل، بعد ستة أشهر من خطأ محرج بشأن السترات الفضائية أدى إلى إلغاء الرحلة. إذ أعلنت ناسا أن رائدتي فضاء ستوجدان بالفعل بالمحطة الدولية ستقومان بالسير في الفضاء في وقت لاحق من الشهر. الرائدتان كريستينا كوخ وزميلتها التي وصلت مؤخراً جيسبكا مير ستسيران في الفضاء يوم 21 أكتوبر- تشرين أول لتركيب بطاريات جديدة. وسيكون هذا رابع سير في الفضاء من خمسة بشأن بطاريات، وسيكون الأول الأحد المقبل، وفيه ستسير كوخ في الفضاء برفقة زميل. كان من المفترض أن تخرج كوخ للسير في الفضاء برفقة زميلة في مارس-آذار الماضي، إلا أن ناسا تعين عليها إلغاء الخطة بسبب عدم وجود وقت كاف لتجهيز زي فضائي ثاني متوسم المقاس. وقالت رائدة الفضاء ميغان ماكارثر، نائبة رئيس ناسا، إن ذلك سيكون إنجازاً يستحق الاحتفال.

منوعات الفكر



كبارنا قدوتنا جلسة نقاشية بشرطة أبوظبي

●● العين - الفجر
نظمت مديرية شرطة العاصمة بقطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي جلسة نقاشية بعنوان "كبارنا هم قدوتنا" في مقر المديرية عرفانا بالنشيدات التي قاموا بها في خدمة وطنهم وأسراهم ومجتمعهم، وذلك بمناسبة اليوم الدولي للمسنين.

وأوضح العقيد حمد عبدالله النيايدي مدير مديرية شرطة العاصمة، أن الجلسة تضمنت فقرات ثقافية واجتماعية تعزز أهمية كبار المواطنين في مجتمعنا انطلاقاً من اهتمام شرطة أبوظبي بهذه الفئة العمرية، وتكريماً لدورهم المجتمعي.

وأشاد برعاية ودعم القيادة الرشيدة للمسنين صحياً ونفسياً ومجتمعياً كما أوصانا به ديننا الإسلامي الحنيف، وقيمنا الاجتماعية الداعية إلى رعاية كبار المواطنين والعناية والاهتمام بهم.

وحضر الحفل سعادة خليفة أحمد السويدي، وسعادة محمد عبدالجليل الظهيم، وسعادة حسين علي الصايغ، وسعادة أحمد عبدالرحيم القبيسي، وسعادة صديق فتح علي الخاجة.

كما حضر الحفل العقيد محمد حسين الخوري نائب المدير للشؤون الإدارية، ومدراء المراكز ورؤساء الأقسام وعدد من الضباط والمديرين بالمديرية كما تضمن الحفل فعاليات متنوعة، شملت تقديم العديد من المحاضرات، شاركت فيها مؤسسة التنمية الأسرية واستعرضت خولة الكعبي رئيسة قسم المسنين بالمؤسسة محور دور الجهات الحكومية في تقديم الخدمات لكبار المواطنين كما شارك مركز القوة الناعمة للاستشارات والتدريب في محور دور المجتمع في نشر الثقافة لكبار السن وقدمه الدكتور سيف الجابري مدير المركز.

بعد عملية الاستئصال نتيجة سرطان الثدي

استشاري الجراحة التجميلية، يسهم

بخبثته في استعادة الصدر لشكله الطبيعي

●● دبي - الفجر
يُعتبر سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، إذ يصيب هذا المرض حوالي 15% من النساء حول العالم. ومع ذلك، فإن إجراءات الفحص المبكر والتوعية الصحية، إلى جانب التطورات التي لحقت بأنظمة الجراحة والتصوير الإشعاعي والعلاج الكيميائي، رفعت من معدلات الشفاء منه إلى مستوى عالٍ جداً.



في المقابل، يترك هذا المرض، وكذلك علاجه، أثراً دائماً في جسد المرأة، فلما نتحدث عنه، وتبقى إعادة ترميم الثدي بعد العملية الجراحية حلقة ناقصة بالنسبة إلى المرأة الراجية في استعادة حياتها الطبيعية. وفي هذا الإطار، تهدف عملية استعادة الثدي شكله الطبيعي، إلى التعويض عن فقد الأنسجة نتيجة الاستئصال، وهو الأمر الذي يؤدي بلا شك إلى شعور المرأة بنقص في الأنوثة أو فقدان لها، وبانعدام الثقة بالنفس.

أحد أبسط الحلول غير الجراحية، للمرأة المصابة بسرطان الثدي، هو استخدام حمالة صدر خاصة، تحاكي الشكل المفقود للثدي، إذ توحى بمائلة موقعه، وتزلي أي اختلاف في الحجم والشكل بين الثديين. ميزة حمالة الصدر هذه هي أنها تشكل حلاً خارجياً لا يتطلب تدخلاً جراحياً، ما يسهل على جميع النساء استخدامها. ومع ذلك، فإن الجانب السلبي فيها هو أنها مجرد إجراء تجميلي في الشكل، لا يعيد الثدي في الواقع. الإجراء الجراحي التقليدي لإعادة ترميم الثدي، يتطلب إزالة بعض الجلد والدهون والعضلات من الظهر، أو من منطقة البطن، لاستخدامها في ملء موقع الثدي. هذا الإجراء ينتج عنه مظهرٌ طبيعي، كما يمكن تعديل الشكل والحجم المطلوبين، باستخدام حشوات السيليكون.

أما الجانب السلبي في هذا الإجراء، فهو أن منطقة أخرى من الجسم، أي البطن أو الظهر، قد تضطر نتيجة إزالة بعض العضلات منها، بالإضافة إلى صعوبة في ربط الأوردة والشرايين بين الجزء الذي تمت إزالته، والأنسجة في الصدر.

اليوم تتوفر طريقة جديدة ومبتكرة، تقوم على استعادة شكل الثدي، باستخدام حشوات السيليكون فقط. كذلك يمكن إجراء استئصال الورم من خلال تصغير الثدي ورفعها، فتمت إزالة ربع الورم فقط، ويُترك باقي الثدي على حاله.

يؤكد الدكتور ماهر الأحمد للمرأة التي تعاني من سرطان الثدي، بأن الجراحة ليست نهاية العالم، وأنه تتوفر خيارات متعددة تتيح لها استعادة الشكل الطبيعي لصدرها، بقدر الإمكان. أنت أنثى، أنت جميلة، ويمكنك أن تعيش حياتك كلها بكامل الثقة بالنفس.

عن فئة الشركات والتعاون الدولي

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تفوز بالجائزة العربية للمسؤولية الاجتماعية

إعداد الخطة الاستراتيجية القومية للتمور المصرية وغيرها من البرامج التي تم التوافق عليها بين أطراف الشركة لتحقيق الهدف المنشود. مشيراً إلى أننا نفتخر ونعتز بما حققه المهرجان الدولي للتمور المصرية بصفتها قصة نجاح تعبر عن شراكة مسؤولة بين دولة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بوزارة الزراعة وجمهورية مصر العربية ممثلة بوزارة التجارة والصناعة، وبالتعاون مع الشركات الخاصة والمجتمع المدني، لتطوير البنية التحتية لقطاع النخيل وتصنيع التمور المصرية. كما حظي المهرجان برعاية فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي، وبمكرمة من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة "حفظه الله" واهتمام معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة.

الأمم المتحدة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030 وفق أفضل الممارسات الدولية. وعن تفاصيل الفوز فقد أشار سعادة الدكتور هلال حميد مساعد الكعبي عضو مجلس أمناء الجائزة، رئيس اللجنة المالية والإدارية بالقول بأن المشروع هو شراكة استراتيجية لها رؤية واضحة تهدف إلى دعم وتطوير البنية التحتية لقطاع زراعة النخيل والتمور وتصنيع التمور في جمهورية مصر العربية تحت مظلة "المهرجان الدولي للتمور المصرية". ويتخلل مشروع الشراكة عدد من المبادرات التنفيذية منها تأهيل مصنع سبوة الحكومي بمحافظة مطروح للتمور وتمكين المزارعين من الحصول على شهادات الجودة والزراعة العضوية للتمور معتمدة من جهات الاختصاص الأوروبية، وتأهيل مجمع تمور الوادي الجديد بمحافظة الوادي الجديد، وإنشاء مخازن التمور الباردة في محافظة البحيرة. كما تم الانتهاء من

وأنتج التمور على المستوى الوطني والعربي والدولي. كما يأتي هذا التكريم إثر الفوز بالجائزة عن فئة الشركات المجتمعية والتعاون حول مشروع "المهرجان الدولي للتمور المصرية" الذي تنظمه الأمانة العامة للجائزة في جمهورية مصر العربية منذ خمس سنوات متتالية 2015-2019 بمكرمة من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة، وبالتعاون مع شركائنا في جمهورية مصر العربية كل من وزارة التجارة والصناعة ووزارة الزراعة واستصلاح الأراضي ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) وعدد كبير من منظمات المجتمع المدني وشركات القطاع الخاص. وأكد بأن هذه الشراكة المجتمعية والتعاون تدرج في إطار مشروع الشراكة والتعاون بين دول الجنوب جنوب التي أقرتها منظمة

●● أبوظبي - الفجر

فازت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالجائزة العربية للمسؤولية الاجتماعية في دورتها الثانية عشرة 2019 بالمركز الأول عن فئة الشركات والتعاون الدولي، وتم تكريم الجائزة خلال حفل أقامته الشبكة العربية للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات مساء يوم الأربعاء الماضي الموافق 02 أكتوبر 2019 بمنتدى ريتز كارلتون بدبي. وتعليقاً عن الفوز بالجائزة قال سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي يسعدنا أن نحظى بهذا التكريم الرفيع من الشبكة العربية للمسؤولية الاجتماعية، والذي يأتي تأكيداً على مكانة الجائزة كمؤسسة وطنية تعمل على ترجمة رؤية القيادة الرشيدة لأصحاب السمو والنبوغ "حفظهم الله" في دعم وتطوير البنية لزراعة النخيل

تماشياً مع استراتيجية التحول الذكي

جامعة الإمارات تقدم خدمات ومشاريع ذكية في معرض جيتكس 2019

مؤكداً على أن مشاركة الجامعة في النسخة الحالية من معرض جيتكس تعد فرصة ثرية لعرض إنجازات الجامعة، وتفعيل التعاون والشراكات مع المؤسسات الكبرى في هذا المجال، والذي ينعكس بدوره على ترسيخ مكانة دولة الإمارات في صناعة التكنولوجيا والمعرفة والابتكار، باعتباره منصة عالمية كبرى في عالم تقنية المعلومات.

جدير بالذكر، أن الجامعة تشارك في جيتكس هذا العام بعدة مشاريع مبتكرة في مجال تقنية المعلومات والذكاء الاصطناعي وعلوم الطاقة والروبوتات والعلوم الصحية ومنها على سبيل المثال: عرض مشروع أداة تعقب الصحة الذكية، و "بوسيف" وهو عبارة عن رويوت قائم على تكنولوجيا الذكاء الصناعي مصمم وطور في كلية تقنية المعلومات، وسلسلة هيلثريك، والذكاء الاصطناعي لتوفير الطاقة، وبناء دماغ اصطناعي في ربات، وتحليل بيانات ميكرو آري للكشف عن السرطان باستخدام خوارزميات التعلم الآتي.



وقال: "إننا نحرص وبشكل كبير على أن تكون مشاركة باحثي الجامعة وطلبتها متميزة دائماً،

الذكي في جميع المجالات وتشجيع الابتكار والتطوير الأمثل للتقنيات الحديثة في مختلف مجالات العمل.

●● العين - الفجر

تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة بمجموعة متميزة من الخدمات والمشاريع في معرض جيتكس للتقنيات 2019، والذي افتتح أعماله أمس الأحد 06 أكتوبر 2019، في مركز دبي التجاري العالمي، حيث شهد جناح الجامعة إقبالا ملحوظاً من زكريا جيتكس والمهتمين بعالم التقنيات والابتكارات الحديثة والمستجدات على مستوى البحث العلمي وخاصة فيما يتعلق بعلوم الروبوتات وتقنيات الفضاء والذكاء الاصطناعي.

وأكد سعادة الأستاذ الدكتور محمد البيلي مدير جامعة الإمارات على أن مشاركة الجامعة المستمرة في معرض جيتكس تأتي في إطار إبراز أهمية مستوى المشاريع الطلابية المعرضة في جناح الجامعة، وأهمية استحدث خدمات جديدة على تطبيق الجامعة للوهاتف الذكي، مثل خدمات الطلبة الإلكترونية والبلوك تشين، بما يتماشى مع استراتيجية التحول



تخريج 15 منتسباً من شرطة أبوظبي ببرنامج إعلاميون واعدون

تجاريهم ومواهبهم في مجالات فنون العمل الإعلامي . ويهدف البرنامج إلى تطوير وصقل قدرات المنتسبين الموهوبين في مجال الصحافة والإذاعة والتلفزيون، كما يوفر فرصاً متميزة للمنتسبين لصقل مهاراتهم.

نخبة من التخصصين المحليين والدوليين. وزارات وفود من إدارة التدريب بقطاع الموارد البشرية، وإدارة الإعلام الأمني بقطاع شؤون القيادة، ومركز إدارة المواهب بشرطة أبوظبي، المشاركين في البرنامج بشركة TWO FOUR54 واطلعت على

بالتعاون مع شركة بيراميديا للاستشارات والإنتاج الإعلامي. وأوضحت شرطة أبوظبي أن المشاركين في البرنامج تم اختيارهم من ضمن 37 شخصاً، وتم تقسيم طلبات المشاركة ومقابلة الموهوبين من قبل لجنة مكونة من

●● العين - الفجر

احتفلت شرطة أبوظبي بتخريج 15 شاباً وشابة من منتسبها ببرنامج "إعلاميون واعدون" الذي جرى تنفيذه في شركة TWO FOUR54

مرور 10 سنوات على رحيل المربي محمد راشد التميمي

مجلد توثيقي عن أول معلم ومؤسس مدرسة نظامية في العين



الشيخ زايد عاشقاً للمعلم، ويقدّر عالياً المعلمين والتعلمين ويشجع المواطنين على التعلم وتحصيل المعرفة، وكان يزور المدرسة النهائية بين الفينة والأخرى .

وكانت سعادتكم تكمن في أنه علم مئات الطلاب، ومنهم من وصل أعلى المناصب، وهؤلاء كلهم ظلوا يحترمونه ويتصلون به باستمرار إلى حين وفاته ويتأدونه "معلمنا الأول"، وكان والذي يقول دائماً: "إن أفضل لقب محب وقريب جداً على قلبي، هو لقب المعلم". وعن الذكريات التي يحملها راشد التميمي عن والده يقول: "كان والدي رجلاً مكافحاً تعلم وسمى للمعلم، وكان يحمل كثيراً من المبادئ والقيم، وكانت علاقته طيبة بالفقرى له المؤسسة الشيخ زايد الذي كان يحترمه كثيراً، ويسأله باستمرار عن ظروف المدرسة وأحوال الطلبة، كما كان يسأله إذا كانت المدرسة تحتاج إلى شيء، ومدى تجاوب الطلبة معه وطاعتهم وتنفيذهم لواجباتهم، وكان

الحكومية، وكانت له بصماته في المناهج التربوية مع بداية التعليم النظامي، حتى أنه كتب عشرات الأناشيد والقصاصات التي ما زال يتردد صداها حتى يومنا هذا، كما تعلمت على يديه مئات الطلاب ومن هم في أعلى المناصب القيادية، وكان من أبرز تلامذته في الصفوف الأولى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - وسمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان وزير شؤون الرئاسة بن محمد آل نهيان، وعدد كبير من القيادات وأبناء القبائل والشخصيات والمسؤولين. ومنذ سنوات مُنح المراحل جائزة خليفة للمعلم تقديراً لإنجازاته وجهوده في مجال التربية والتعليم، كما منحه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات

●● العين - الفجر

احتفل مركز عين للإعلام والتوثيق بـ "اليوم العالمي للمعلم" الذي يصادف 5 أكتوبر من كل عام بإصدار مجلد توثيقي يحمل أرسيف وذكريات وصور وسيرة المعلم والمربي الراحل محمد راشد التميمي (1925، 2009) مؤسس أول مدرسة نظامية في مدينة العين وذلك بمناسبة مرور عشرين عاماً على رحيله . ويعتبر التميمي ومن المعلمين الأوائل الذين كلفهم الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" بالقيام بوضع اللبنات الأولى لمسيرة التعليم فكانت مدرسة النهاية هي الانطلاقة الأولى في مدينتي أبوظبي والعين، وهو من موظفي الرعييل الأول في الدوائر والمؤسسات

منوعات العمل

23

يربط خبراء الصحة دوماً بين النظافة والعناية الشخصية من جهة، وبين الحفاظ على صحتنا والوقاية من الأمراض من جهة أخرى.

إلا أن عمليات التنظيف نفسها يمكن أن تكون مصدراً للخطر على الصحة، في حال لم تتم بالشكل المطلوب. وتبين خبيرة التنظيف راليسا برودانوفاً مجموعة من الأخطاء، التي يجب تجنبها في أعمال التنظيف، بحسب صحيفة ميرور البريطانية:



8 أخطاء بتنظيف المنزل تصيبك بالأمراض



7 - تجهيز الطفل للنوم أكثر ويبعد عنك الفلق. متأخر. ولا تثيري غضبه لأشياء غير منطقية. 8 - حاولي أن تكوني إيجابية مع طفلك ليلاً. 9 - استشارة طبيب إذا لزم الأمر.

1- فرك العفن الأسود تقول راليسا "فرك العفن الأسود الناجم عن الرطوبة يمكن أن يسبب مشاكل في الجهاز التنفسي، وحتى الهلوسة. وغالباً ما ينمو العفن الأسود على جدران رطبة شديد السمية. ويمكن لهذه القوالب العضوية الحية إرسال الجراثيم إلى الهواء لتنتشر في أرجاء المنزل".

2 - ممارسة الرياضة في المنزل هناك الكثير من الدراسات حول الأخطاء التي تكمن في معدات التمرين، وغالباً ما تحمل معدات الصالات الرياضية عدداً أكبر من الجراثيم مقارنة بالمراحيض - بما في ذلك تلك التي يمكن أن تسبب الأزيزما وحب الشباب والعديد من الأمراض الخطيرة.

3 - ترتيب السرير تصنع راليسا بالتوقف عن ترتيب السرير مباشرة عند الاستيقاظ في الصباح. وبدلاً من ذلك يجب أن تترك فراشك ينتفش بعد إزالة

4 - عدم تنظيف المكتسة الكهربائية تنتقل البكتيريا والجراثيم وتعيش داخل المكتسة الكهربائية بسرعة كبيرة، وتشير الدراسات إلى أن نحو 15% من جميع المكاس الكهربائية تحتوي على جرثومة تسبب اضطرابات في الأمعاء. لذلك يجب تفريغ المكتسة وتقييمها على أساس منتظم.

5 - إهمال تنظيف شقوق التلاجة عادة ما تحتوي القطعة المطاطية التي تغلق باب التلاجة على شقوق وزوايا تتحول إلى مصائد لبقايا الأطعمة، وتبقى هناك لفترة طويلة، وتتجمع عليها كميات كبيرة من الجراثيم والبكتيريا. وفي نفس الوقت يمكن أن يتشكل العفن فيها.

6 - إهمال تغيير مناشف المطبخ غالباً ما يتم استخدام مناشف الشاي عدة مرات قبل رميها في الغسالة، لكن يجب عليك تغييرها كل يوم. وتقول راليسا "غالباً ما تكون مناشف الشاي رطبة وداخلة من الاستخدام السابق - مما يسمح للبكتيريا بالتكاثر بسرعة.

7- ترك غطاء المراض مفتوحاً في كل مرة يتم ضخ الماء في المراض، تنطابح جزئيات الفضلات في الهواء. وغالباً ما تكون قطرات الماء المحمولة بالهواء ملوثة بالفيروسات والبكتيريا.

8 - غسل ألواح التقطيع تمتلك الكثير من ربات المنازل، أن غسل ألواح التقطيع بالماء وسائل الجلي يكفي للتخلص من الميكروبات، لكن راليسا توصي بضرورة استخدام مادة قوية التعقيم للقضاء على الجراثيم والبكتيريا المتغلغلة عميقاً في ألواح التقطيع.

3 - ترتيب السرير تصنع راليسا بالتوقف عن ترتيب السرير مباشرة عند الاستيقاظ في الصباح. وبدلاً من ذلك يجب أن تترك فراشك ينتفش بعد إزالة

4 - عدم تنظيف المكتسة الكهربائية تنتقل البكتيريا والجراثيم وتعيش داخل المكتسة الكهربائية بسرعة كبيرة، وتشير الدراسات إلى أن نحو 15% من جميع المكاس الكهربائية تحتوي على جرثومة تسبب اضطرابات في الأمعاء. لذلك يجب تفريغ المكتسة وتقييمها على أساس منتظم.

5 - إهمال تنظيف شقوق التلاجة عادة ما تحتوي القطعة المطاطية التي تغلق باب التلاجة على شقوق وزوايا تتحول إلى مصائد لبقايا الأطعمة، وتبقى هناك لفترة طويلة، وتتجمع عليها كميات كبيرة من الجراثيم والبكتيريا. وفي نفس الوقت يمكن أن يتشكل العفن فيها.

6 - إهمال تغيير مناشف المطبخ غالباً ما يتم استخدام مناشف الشاي عدة مرات قبل رميها في الغسالة، لكن يجب عليك تغييرها كل يوم. وتقول راليسا "غالباً ما تكون مناشف الشاي رطبة وداخلة من الاستخدام السابق - مما يسمح للبكتيريا بالتكاثر بسرعة.

7- ترك غطاء المراض مفتوحاً في كل مرة يتم ضخ الماء في المراض، تنطابح جزئيات الفضلات في الهواء. وغالباً ما تكون قطرات الماء المحمولة بالهواء ملوثة بالفيروسات والبكتيريا.

8 - غسل ألواح التقطيع تمتلك الكثير من ربات المنازل، أن غسل ألواح التقطيع بالماء وسائل الجلي يكفي للتخلص من الميكروبات، لكن راليسا توصي بضرورة استخدام مادة قوية التعقيم للقضاء على الجراثيم والبكتيريا المتغلغلة عميقاً في ألواح التقطيع.

9 - استشارة طبيب إذا لزم الأمر.

نقص النوم يؤثر سلباً على أداء واجبات الأمومة

1 - استخدام مرتبة سرير مناسبة ينصح بها الأطباء. 2 - قد يؤدي عدم الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً إلى تقلبات المزاج خلال النهار، وبالتالي فقدان التركيز أو الشعور بسرعة بالتعب. 3 - في حال استمرار هذه الحالة لأيام عديدة، فقد تؤدي إلى عواقب طويلة الأمد بالإضافة إلى مشاكل صحية خطيرة، فضلاً عن التأثير السلبي على العلاقة مع العائلة والأشخاص المحيطين. 4 - تصبغ الأم أكثر ميلاً إلى إهمال أطفالهن، والذين قد يقومون بتصرفات مؤذية أو ضارة.

والافتقار إلى الانضباط. 2 - قد يؤدي عدم الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً إلى تقلبات المزاج خلال النهار، وبالتالي فقدان التركيز أو الشعور بسرعة بالتعب. 3 - في حال استمرار هذه الحالة لأيام عديدة، فقد تؤدي إلى عواقب طويلة الأمد بالإضافة إلى مشاكل صحية خطيرة، فضلاً عن التأثير السلبي على العلاقة مع العائلة والأشخاص المحيطين. 4 - تصبغ الأم أكثر ميلاً إلى إهمال أطفالهن، والذين قد يقومون بتصرفات مؤذية أو ضارة.

النوم الجيد يحد من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكر. وينطوي هذا الجانب الصحي على أهمية خاصة بالنسبة للأمهات، إذ إن الافتقار للنوم الكافي يؤثر سلباً على تربية الأطفال بشكل متوازن، وهو أمر يغفل عنه الكثيرون. تعدد دراسة أجراها باحث متخصص في التنمية البشرية والدراسات العائلية من جامعة إيلينوي الأمريكية، مخاطر قلة النوم على الأمهات.

مخاطر نقص النوم

1 - أن الأمهات اللاتي لا تحصلن على قسط كاف من النوم يُبدن ميلاً أكبر إلى اتباع نمط التربية المتساهل الذي يتصف بالترخي

نصائح لمساعدة الأمهات



الفجر

26

إدراج أكبر برنامج سندات في سوق أبوظبي للأوراق المالية

•• أبوظبي-وام:

شهد سوق أبوظبي للأوراق المالية اعتباراً من أمس عملية إدراج أكبر برنامج سندات متوسط الأجل الصادرة عن إمارة أبوظبي بقيمة 10 مليارات دولار أمريكي من ثلاث فئات. يعد هذا الطرح الأكبر الذي تصدره حكومة أبوظبي على شرائح السندات السيادية لأجل 30 عاماً.. وحق الإصدار أقل عائد على السندات السيادية الصادرة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لمختلف الأجل وأقل عائد استطاع مصدر سندات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تحقيقه على السندات الأوروبية لأجل 10 و30 عاماً منذ الإصدار الأول حكومة أبوظبي عام 2007. و تصنف أبوظبي والإمارات بشكل عام بكونها أكثر الأسواق نشاطاً في سوق السندات والصكوك على مستوى دول الخليج والشرق الأوسط. وبلغت قيمة إصدارات الدولة من السندات والصكوك خلال العام 2018 نحو 28.2 مليار دولار / 103.5 مليار درهم/ ومن المتوقع زيادة قيمتها إلى مستويات أعلى خلال العام 2019. و تفصيلاً فقد توزعت السندات التي طرحتها حكومة أبوظبي على ثلاث شرائح تضمنت الأولى 3 مليارات دولار بنسبة عائد 2.125% بواقع 65 نقطة أساس فوق نسبة العائد على سندات الخزينة الأمريكية تستحق في عام 2024.. أما الشريحة الثانية فقد بلغت قيمتها أيضاً 3 مليارات دولار بنسبة عائد 2.500% بواقع 85 نقطة أساس سندات الخزينة الأمريكية تستحق في عام 2029.. ووصلت قيمة الشريحة الثالثة من السندات 4 مليارات دولار بنسبة عائد 3.125% بواقع 110 نقاط أساس فوق نسبة العائد على سندات الخزينة الأمريكية تستحق في عام 2049.

اقتصادية رأس الخيمة تدعم أصحاب رخص الغد وذوي الهمم بورش متنوعة

•• رأس الخيمة-الفجر:

نظمت اقتصادية رأس الخيمة، متمثلة بإدارة تطوير الأعمال، سلسلة من ورش العمل خلال العام الجاري لتطوير مهارات أعضاء برنامج رخص الغد، بما يساهم في صقل مهاراتهم اليدوية وتحفيزهم لإظهار إبداعاتهم في السوق. تنوعت الورش في عدة مجالات مثل فن الكعك، والزراعة الداخلية، وفن الديكوباج، ومؤخراً ورشة صناعة المواد العطرية التي شهدت بدورها إقبالاً من السيدات، حيث بلغ عدد الحضور (33) منتسبا ومن ضمنهم أصحاب رخص الغد وأصحاب الهمم والمجتمع بشكل عام. ومن جهتها صرحت فاطمة عبد العزيز السويدي - مدير قسم دعم وتطوير الأعمال - بأن الورشة ساهمت بتعزيز مهارات المشاركة في صناعة المواد العطرية، والتي أظهرت رغبة المنتسبات بتنظيم المزيد من الورش الفنية المتنوعة. وأضافت بأن الدائرة في صدد تنظيم عدد من الورش والدورات خلال الربع الأخير من العام الجاري بناءً على مقترحات المنتسبين لبرنامج رخصة الغد، التي تفسر اهتماماتهم وتصلق مهاراتهم.



3,6 مليون رأس حجم الثروة الحيوانية في أبوظبي خلال 2018

•• أبوظبي-وام:

بلغ حجم الثروة الحيوانية في إمارة أبوظبي خلال العام الماضي نحو 3 ملايين و599 ألفاً و749 رأساً بنسبة زيادة 1.5 بالمئة تقريبا مقارنة مع عام 2017. وذلك حسب تقرير صادر حديثاً عن مركز إحصاء أبوظبي. وأوضح التقرير أن عدد حيازات الثروة الحيوانية "مزارع - عزب" بلغ في عام 2018 حوالي 24 ألفاً و189 حيازة تتمركز 61 بالمئة منها في منطقة العين، فيما استحوذت منطقة أبوظبي على 21 بالمئة ومنطقة الظفرة على 18 بالمئة.

وتؤكد المؤشرات الإحصائية التي تضمنتها التقرير أن إمارة أبوظبي قطعت أشواطاً كبيرة في مجال تحقيق الأمن الغذائي، واستطاعت خلال السنوات الأخيرة الارتقاء بقطاع الإنتاج الحيواني من خلال دعمها لربي الثروة الحيوانية ومزارع الإنتاج الحيواني ذات النشاط التجاري بمختلف أصنافها نظراً لأهمية هذا القطاع باعتباره رافداً مهماً للأمن الغذائي في الإمارة بشكل خاص والدولة بشكل عام وعلى المستويين الاجتماعي والاقتصادي.

وسلط التقرير الضوء على الخدمات البيطرية التي قدمتها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لربي الثروة الحيوانية في إمارة أبوظبي وبلغ عدد الحالات التي تم تطعيمها وتحصينها 5 ملايين و85 ألفاً و297 حالة، فيما بلغ عدد الحالات العلاجية 527 ألفاً و572 حالة. وتوفر الهيئة استشارات فنية وعملية دائمة لربي الثروة الحيوانية من خلال الاختصاصيين الموزعين على 3 مستشفيات و27 عيادة بيطرية تابعة له.

وأوضح التقرير أن عدد مزارع الإنتاج الحيواني التجارية في إمارة أبوظبي وصل إلى 36 مزرعة في عام 2018 حيث تطور إنتاج هذه المزارع بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة وعلى سبيل المثال بلغت إنتاجية مزارع الدجاج اللاحم والبيض 22 ألف طن و 408 كيلوجرامات في عام 2018. ويستحوذ الإنتاج المحلي من لحم الدواجن والبيض وحليب الأبقار في المزارع التجارية بم إمارة أبوظبي على 29 بالمئة من حصة السوق مقابل ما يتم استيراده من بقية المنتجات.



افتتح اسبوع جيتكس للتقنية بدورته التاسعة والثلاثين

حمدان بن محمد؛ تواجد آلاف الشركات وأكبر الأسماء العالمية يفتح آفاقاً جديدة للتعاون ويعزز أهدافنا الاستراتيجية نحو قيادة الثورة الصناعية الرابعة



•• دبي-وام:

افتتح سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي أمس الدورة التاسعة والثلاثين من معرض اسبوع جيتكس للتقنية 2019 و الدورة الرابعة من معرض جيتكس لنجوم المستقبل بمشاركة 4500 شركة من 100 دولة وظيف من القيادات العالمية والمسؤولين الحكوميين والخبراء والمتخصصين والمبدعين في صناعة تقنية المعلومات والاتصالات.

وأعرب سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم عن إعجابيه بالتطور المستمر للحدث الذي يتقدم بمكانته كأهم تجمع لصناع ومطوري التكنولوجيا على مستوى المنطقة وأحد أهم الفعاليات العالمية المعنية بالتقنيات الحديثة بكل ما تحمله من قيمة كعاطفة للتنمية وحرك الدفع الرئيس للتطور الإنساني، وقال سموه: "مرت صناعة المعارض في دبي بتطور كبير من مساحة لتقديم منصات تطرح الجديد وترجع للمنتجات، إلى ساعات إبداعية للقاء الأفكار وتبادل الخبرات واكتشاف الفرص وبيئة تتفاعل فيها الرؤى نحو إيجاد حلول تعين الإنسان على مواجهة التحديات في كل المجالات، ورحب سمو ولي عهد دبي بالآلاف الشركات المتواجدة في المعرض من مختلف أنحاء العالم وقال سموه: "مشاركة آلاف الشركات وحرص أكبر الأسماء العالمية في مجال التكنولوجيا وتقنية المعلومات على التواجد في هذا الحدث واستقطابه للمزيد من الشركات من دول تتواجد للمرة الأولى يفتح آمناً والعالم آفاقاً جديدة للتعاون لاكتشاف المزيد من الحلول التي من شأنها جعل حياة الإنسان أسهل وأسعد... شركائنا مع أكبر مطوري التكنولوجيا في العالم ضمانة تعزيز أهدافنا الاستراتيجية لنحجز لدبي ودولة الإمارات موقعا ريادياً في مسيرة الثورة الصناعية الرابعة.

وأكد سموه أن تخصيص معرض "نجوم المستقبل" لقطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة العاملة في المجالات التقنية المتنوعة يؤكد القيمة المتنامية للحدث كمنصة ذات تأثير إيجابي ملموس من خلال إسهام المعرض كحلقة وصل بين رواد الأعمال والمستثمرين المعنيين بقطاع التقنية، ويعزز فرص نموه بما يتيح من فرص مهمة لهذه الشركات للوصول إلى رؤوس الأموال التي تمتلكها من النمو

ولي عهد دبي يتعرف خلال زيارته لأجنحة عدد من الشركات الكبرى على أحدث التقنيات المعلوماتية وتطبيقاتها

مع خبراء مثل كونور بليكلي، كبير رؤساء التسويق بوكالة كامبس، والمهندس التقني إدريس ساندو، الذي قام بالفعل ببرمجة لعبة جوجول، وإستجرام، وسناب شات، وتم تكريمه من قبل رئيس الولايات المتحدة السابق باراك أوباما. وسيستمتع زوار جيتكس إلى مجموعة مختارة من وكلاء التغيير العالمي في منصات التجزئة والشركات الناشئة والطاقة والتسويق الإلكتروني، ومنهم الرجل المسؤول عن إعادة تخيل مجموعة متاجر "تويوز آراس" بالشراكة مع B8ta الرائدة في التجزئة في وادي السليكون، فيليب روب، مؤسس ورئيس B8ta والرئيس التنفيذي المساعد في تويوز آراس بالإضافة إلى فيش ساكتران كبير رؤساء الابتكار في "الجريز بوتس الأيانس"، المدير التنفيذي المعروف بإعادة ابتكار المؤسسات العصرية من خلال التحول الرقمي وهانز هولجر ألبريخت الرئيس التنفيذي لشركة ديزر، الشركة الناشئة لتقنيات الموسيقى والمتواجدة في أكثر من 180 دولة، والتي تجتذب 12 مليون مستخدم نشط. كما سيمتدحون إلى زاك نورماندين، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة أيريس نونفا، رائد الأعمال الحائز على العديد من الجوائز، الذي ابتكر المجموعة التي يتبعها عدد من المشاهير مثل كيت هادسن وصوفي بوش. ويضم أسبوع جيتكس لتقنية 2019 مزيداً من منصات المؤتمرات أكثر من أي وقت مضى حيث تقدم دورة جيتكس هذا العام 290 ساعة من البرامج التي تقدم وجوهات عرض تركز على أحدث التقنيات عبر جميع قطاعات الصناعة، مع محلات لإطلاق المنتجات، وعروض توضيحية لابتكارات أسبوع جيتكس لتقنية في خدمة مؤتمرات أسبوع جيتكس لتقنية في الاتجاهات الكبرى التي تغطي الصناعات الرئيسية، مع مؤتمرات متخصصة عن تقنيات الجيل الخامس والرعاية الصحية والطاقة والتسويق الرقمي والتجزئة والمدن الذكية والتمويل التقني والشركات الناشئة، والتعلم.

غرفة دبي تستعرض خدماتها الذكية في أسبوع جيتكس للتقنية 2019

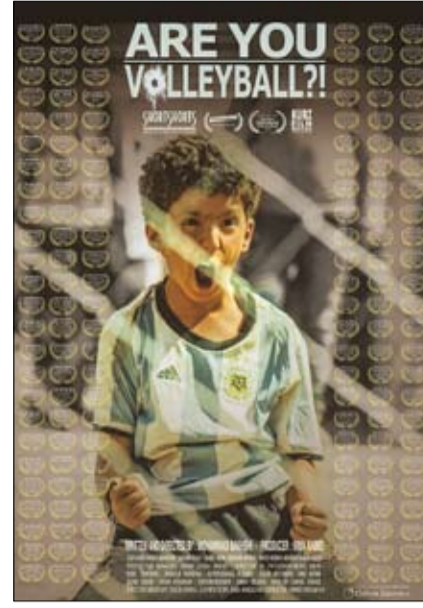
•• دبي-الفجر:

دبي وذلك خلال مشاركتها في فعاليات النسخة الـ 39 من "أسبوع جيتكس للتقنية 2019" الذي انطلق أمس الأحد. وتشمل الخدمات الذكية التي تستعرضها الغرفة أمام زوار المعرض سواء من خلال تطبيقاتها الذكية أو عبر موقعها الإلكتروني معاملات إصدار شهادات المنشأ والتصديقات وخدمات العضوية وخدمات الدراسات والأبحاث والتقارير الأعمال والخدمات القانونية وإصدار دفتر الدخول المؤقت كخدمة إضافية للشركات الناشئة الاقتصادية والمهنية. وأشار عتيق جمعة نصيب، نائب رئيس تنفيذي أول لقطاع الخدمات التجارية في الغرفة دبي إلى أن الغرفة تستهدف تعزيز وعي مجتمع الأعمال بأهمية التحول الرقمي في ممارسة الأعمال، وإثراء تجربتهم وتعزيز بيئة الأعمال وفق خطة دبي 2021، معتبراً أن الخدمات الذكية باتت معياراً لدى تطور بيئة الأعمال وملائمتها لمتطلبات النمو التي تتطلع إليها الشركات الناشئة والنموذجية وغيرها. أما خدمات تعتبر فعاليات "أسبوع جيتكس للتقنية 2019" منصة فعالة للتعريف بمستوى الخدمات الذكية التي تقدمها للقطاع الخاص، والتواصل مع المعاملين والملاء حول كيفية استفادتهم من خدمات التصديق على التوقيع والأختام وصورة طبق الأصل. وستتواجد موظفو الغرفة في جناح الغرفة بالمعرض للأجانب عن استفسارات زوار المعرض، واستعراض خدمات الغرفة الذكية.

دبي وذلك خلال مشاركتها في فعاليات النسخة الـ 39 من "أسبوع جيتكس للتقنية 2019" الذي انطلق أمس الأحد. وتشمل الخدمات الذكية التي تستعرضها الغرفة أمام زوار المعرض سواء من خلال تطبيقاتها الذكية أو عبر موقعها الإلكتروني معاملات إصدار شهادات المنشأ والتصديقات وخدمات العضوية وخدمات الدراسات والأبحاث والتقارير الأعمال والخدمات القانونية وإصدار دفتر الدخول المؤقت كخدمة إضافية للشركات الناشئة الاقتصادية والمهنية. وأشار عتيق جمعة نصيب، نائب رئيس تنفيذي أول لقطاع الخدمات التجارية في الغرفة دبي إلى أن الغرفة تستهدف تعزيز وعي مجتمع الأعمال بأهمية التحول الرقمي في ممارسة الأعمال، وإثراء تجربتهم وتعزيز بيئة الأعمال وفق خطة دبي 2021، معتبراً أن الخدمات الذكية باتت معياراً لدى تطور بيئة الأعمال وملائمتها لمتطلبات النمو التي تتطلع إليها الشركات الناشئة والنموذجية وغيرها. أما خدمات تعتبر فعاليات "أسبوع جيتكس للتقنية 2019" منصة فعالة للتعريف بمستوى الخدمات الذكية التي تقدمها للقطاع الخاص، والتواصل مع المعاملين والملاء حول كيفية استفادتهم من خدمات التصديق على التوقيع والأختام وصورة طبق الأصل. وستتواجد موظفو الغرفة في جناح الغرفة بالمعرض للأجانب عن استفسارات زوار المعرض، واستعراض خدمات الغرفة الذكية.



دبي وذلك خلال مشاركتها في فعاليات النسخة الـ 39 من "أسبوع جيتكس للتقنية 2019" الذي انطلق أمس الأحد. وتشمل الخدمات الذكية التي تستعرضها الغرفة أمام زوار المعرض سواء من خلال تطبيقاتها الذكية أو عبر موقعها الإلكتروني معاملات إصدار شهادات المنشأ والتصديقات وخدمات العضوية وخدمات الدراسات والأبحاث والتقارير الأعمال والخدمات القانونية وإصدار دفتر الدخول المؤقت كخدمة إضافية للشركات الناشئة الاقتصادية والمهنية. وأشار عتيق جمعة نصيب، نائب رئيس تنفيذي أول لقطاع الخدمات التجارية في الغرفة دبي إلى أن الغرفة تستهدف تعزيز وعي مجتمع الأعمال بأهمية التحول الرقمي في ممارسة الأعمال، وإثراء تجربتهم وتعزيز بيئة الأعمال وفق خطة دبي 2021، معتبراً أن الخدمات الذكية باتت معياراً لدى تطور بيئة الأعمال وملائمتها لمتطلبات النمو التي تتطلع إليها الشركات الناشئة والنموذجية وغيرها. أما خدمات تعتبر فعاليات "أسبوع جيتكس للتقنية 2019" منصة فعالة للتعريف بمستوى الخدمات الذكية التي تقدمها للقطاع الخاص، والتواصل مع المعاملين والملاء حول كيفية استفادتهم من خدمات التصديق على التوقيع والأختام وصورة طبق الأصل. وستتواجد موظفو الغرفة في جناح الغرفة بالمعرض للأجانب عن استفسارات زوار المعرض، واستعراض خدمات الغرفة الذكية.



منوعات الفكر 30

يستضيف 13 فيلماً عالمياً في هذه الفئة

الأفلام القصيرة في «الشارقة السينمائي للأطفال والشباب» تنقل رسائل وأفكاراً مبدعة من الشباب إلى العالم

مع الحصان أولونيس، في إضاءة على تاريخ العلاقة بين البشر والخيول التي تجمع بين الخيال والواقع. ويذهب المخرج التونسي مطيع دريد في فيلمه «بيسار يمن» (2018) إلى معالجة اختلاف تجارب الطفل في استجابته للخسارة وقبيل التجارب والندم، عبر قصة ياسين الطالب الأعسر في المدرسة الابتدائية، الذي يعاني من توجيحات والده لتحويل لعبه وكتابته باليد اليمنى. وتصور المخرجة الإيرانية مريم زارعي في فيلمها «ماجرالين» (2019) قصة أم تخفق في تدبير حياة ولديها نتيجة خلافاتها المتواصلة مع زوجها، لكنها تضطر في النهاية للتخلي عن ولديها اللذان يخترقان تجربة قاسية في محاولتهما فهم ما يجري معهما. ويستعرض المخرج البريطاني باريس زارسل في فيلم «ضربة» (2018) العلاقة بين لاعبي الجيمناستيك بين إسحاق ونوح ومدرّبهما الذي

يختلاف الثقافة بين المجتمعات. ويعرض أيضاً فيلم «هل أنت كرة طائرة؟» (2018) للمخرجين الإيرانيين محمد بخشي وسعيد أهانج، اللذين يرصدان مجموعة من اللاعنين المحاطين بسياج من الأسلاك المشائكة، والذين يتولّى حراستهم عدد من الجنود، لا يتولد التفاعل بينهما إلا حين يتقاسمان لعبة كرة الطائرة لتنشأ بينهما صداقة أساسها ممارسة الرياضة. ويقدم المخرج الإسباني خافيير كوينتاس فيلمه «السلم» (2017) الذي يروي حكاية أم تربي ولدين صغيرين، وهي تعمل فوق طاقتها من أجل تأمين سيل العيش لعائلتها الصغيرة، حيث تتخلى عن العشاء مقابل تأمينه لهما، بينما يهربان الطفعلان طعامهما الذي يحصلان عليه في المدرسة لنحى إلى والدتهما. «منحوتة الحصان» (2017) عنوان فيلم المخرجة المكسيكية سينتيا فرنانديز تريخو التي تتبع صداقة تنشأ بين الفتاة الصغيرة ماتيلدي

أكتوبر الجاري في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات. يسمى المهرجان الذي تنظمه مؤسسة «فن» المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والنشئة في الإمارات، وتتخذ من الشارقة مقراً لها، إلى ترسيخ هذا النوع من الفنون على صعد متعددة، سواء في ترسيخ ذاكرة سينمائية في تلقى كافة أشكال التعبير القصيرة لتعالج قضايا الواقع وتحمل العديد من المضامين الإنسانية، والتخلص في الوقت نفسه من حسابات السوق التي تعتمد غالباً عنصر الإثارة وتفضّل الخطاب المباشر. وتحضر هنا صناعة الأفلام بأبعادها التعليمية والتثقيفية التي تتناول قضايا الأسرة، والتحديات البيئية، وتأثير التكنولوجيا والإبداع، وغيرها من المواضيع الراهنة، من خلال توفير الدورات التدريبية والأنشطة التفاعلية وورش العمل المتخصصة. سيكون الجمهور على موعد مع أفلام قصيرة

توثيقاً لحركة الشعر والسرد العربي المعاصر

«الشارقة العالمية للكتاب» تفتح باب المشاركة بأنطولوجيا الشارقة «كم رئة للبحر»

المنطقة حمل عنوان «آف ليله وليله.. الفصل الأخير». ومنذ عام 2001، تقوم لجنة مبادرة العواصم العالمية للكتاب المؤلفة من ممثلين عن اليونيسكو والاتحاد الدولي للناشرين، والاتحاد

وتاريخه، والعمل ومكان المعيشة، الإصدارات الأدبية، والجوائز والترشيحات (إن وجدت)، وصورة شخصية مناسبة للنشر ذات جودة عالية. على أن ترسل الملفات المطلوبة في رسالة إلكترونية واحدة تحمل اسم الكاتب الثلاثي وموطنه في موعد أقصاه 30 نوفمبر-2019 على البريد الإلكتروني: @publications.com.sharjahwbc

العاصمة العالمية للكتاب الباب أمام الشعراء والأدباء العرب الشباب للمشاركة في إصدار كتاب أنطولوجيا الشارقة، الذي يقدم مختارات شعرية وسردية من الأدب العربي المعاصر تحت



وتستمر لجنة تحرير كتاب أنطولوجيا الشارقة، على الراغبين في المشاركة أن تكون النصوص المقدمة مكتوبة باللغة العربية الفصحى، وأن يكون الكاتب من مواليد عام 1980 فما بعد، وأن يكون له كتاب واحد منشور على الأقل. وفيما يتعلق بآلية المشاركة، فإنه على المتقدمين إرسال ملف النصوص الأدبية المقدّمة للمشاركة في الكتاب (ملف Word MS، حجم الخط 14، نوع الخط Arial، 5000 كلمة كحد أقصى)، إضافة إلى صورة من جواز السفر، ونبذة عن الكاتب تتضمن: (مكان المولد



معرض «ليبر» الدولي للكتاب مدريد 2019 على موعد مع مؤلفات سلطان القاسمي الروائية والتاريخية

عبد الله بن عقيل، أحد السادة العلويين في ظفار والتاجر المعروف في البحر الأحمر، وهو صاحب السفن الكثيرة والكبيرة، وهو الذي اتفق مع الفرنسيين على تأسيس وكالة لهم في جزيرة «كمران» ومن مؤلفات سموه بالتاريخ، ستشارك «المشهورات»، كتاب مهم ومترجم إلى اللغة الإسبانية هو «بيان المؤرخين الأمجاد في براءة ابن ماجد، وقيمة هذا الكتاب أنه يقدم حقيقة طالما لصفت بالبحار العربي ابن ماجد، فقد نشر الباحث الشيخ الدكتور سلطان القاسمي على مخطوطة يومية الرحلة الأولى لفاصو دغاما إلى الهند، وهي نسخة محفوظة في المكتبة العامة في مدينة أوبورتو البرتغالية، ومنها انطلق التحقيق في «براءة ابن ماجد، مما لصق به من تهم بشأن إرشاد البرتغاليين إلى الهند، وهي قضية ظلت على مدى سنوات محور بحث عكف عليه المؤرخون والباحثون فاختلقتوا وانتقوا وتفرقوا.

نضال القواسم وأبناء الإمارات في مواجهة القائد المستعمر الصليبي البرتغالي ألفونسو البوكيرك. وتدور أحداث رواية «الحقد الذين» التاريخية حول قصة رجل حافد «البوكيريكا»، الذي شارك في الحروب الصليبية في شمال إفريقيا والبحر الأبيض المتوسط، في إشارة واضحة إلى الروح العدائية التي طبعت الحملات البرتغالية في دول الشرق، وما هو يحلم بتحويل مجرى نهر النيل من إثيوبيا إلى البحر الأحمر ليحول مصر إلى صحراء قاحلة. وتتحدث رواية الأمير الثائر عن قصة حقيقية، فكل ما جاء فيها من أحداث وأسماء وشخصيات ومواقع موثقة توثيقاً صحيحاً في مكتبة سموه، ولا يوجد بها أي نوع من نسج الخيال أو زخرف الكلام يقدمها للقارئ العربي ليطلع من خلالها على جزء من تاريخه في الخليج العربي، ويقدم الكاتب مستلهما تاريخ المنطقة في

أعلنت منشورات القاسمي - الدار المتخصصة بنشر وتوزيع كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة - أن ستشارك في النسخة الـ 37 من معرض «ليبر» الدولي للكتاب - مدريد 2019 - الذي اختار الشارقة ضيف شرف - بأكثر من 50 عنواناً في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية لتكون في متناول زوار المعرض وبكل اللغات. وستقدم «منشورات القاسمي، باللغة الإسبانية لزوار جناحها الضخم في المعرض مؤلفات سموه الروائية، الحقد الذين، الشيخ الأبيض، الأمير الثائر» والتي تقدم سرداً تاريخياً يمتزج بتقديم أحداث واقعية بلغة رواية عالية التوفيق والتحليل وشخصيات تشعر بأنها قريبة من القارئ وتتماشى معه.. ورواية «الحقد الذين»، تتحدث عن حقبة تاريخية من تاريخ دولة الإمارات، وتحديدًا قصة

مهرجان دبلن للفيلم العربي ينطلق برعاية سوق دبي الحرة في معهد الفيلم الإيرلندي



الفيلم الافتتاحي الدرامي «التقارير حول سارة وسليم»، للمخرج مؤيد عليان، الذي تدور أحداثه حول العلاقة السرية بين رجل توصيل فلسطيني ومالكة مقهى إسرائيلية. يليه يوم السبت 5 أكتوبر، عرض الفيلم الوثائقي المذهل «الشاعرة»، من إخراج «ستيفاني بروكهاوس»، وأندرياس وولف، عن الشاعرة السعودية حصة هلال. يتبعه فيلم الدراما السوري «يوم أضعت ظلي»، للمخرجة «سود كعدان». أما الأحد 6 أكتوبر، سيتم عرض الفيلمين الأخيرين وهما، «البرج»، للمخرج ماتس جروود وفيلم «بيرن أوت»، للمخرج نور الدين لخماري، الذي سيشارك في فترة سؤال وجواب إلى جانب المنتج خديجة العلمي، حيث ستتاح للمشاركين فرصة طرح أسئلة معمقة حول الأفلام المعروضة. حقق مهرجان دبلن للفيلم العربي نجاحاً هائلاً منذ افتتاحه عام 2014 بحضور الممثل القدير عمر الشريف. على مدار السنوات

الأربع الماضية، استقطب مهرجان دبلن للفيلم العربي عشاق السينما، والمخرجين، والممثلين من جميع أنحاء العالم بما في ذلك دبي ومصر والمغرب. وتعليقاً على برنامج هذا العام، صرح رئيس المهرجان جيم شيريدان: «يهدف هذا المهرجان إلى تقليص الضروفات وتشجيع التسامح. ويهدف كذلك إلى خلق فهم أكبر للعالم العربي، وشعبه، وأفلامه الرائعة التي يتم إنتاجها حالياً في المنطقة». تعد صناعة الأفلام في العالم العربي غنية بشكل ملحوظ ولها تاريخ عريق، وتعتبر الأفلام المختارة لمهرجان هذا العام صفوة ما تقدمه السينما العربية حالياً. يمثل هذا المهرجان شراكة رائعة بين منطقة الخليج وجزيرة آيرلندا، إذ تشكل الأخيرة نقطة ثقافية محورية من خلال تقديم أفلام عربية ممتازة لشعب آيرلندا وعرض المواهب الفريدة من جميع أنحاء العالم والاحتفال بها.

دبي- الفجر

انطلقت فعاليات النسخة السادسة من مهرجان دبلن للفيلم العربي برئاسة المخرج السينمائي المرشح لجائزة الأوسكار جيم شيريدان بالتعاون مع مديرية المهرجان زارا مفيد في معهد الفيلم الإيرلندي في تيمبل بار في دبلن. يتم تنظيم المهرجان بالشراكة مع معهد الفيلم الإيرلندي وبرعاية سوق دبي الحرة مجدداً، التي رعت المهرجان منذ تأسيسه في عام 2014. وفي هذا العام، يفخر مهرجان دبلن للفيلم العربي بالإعلان عن أن الممثل المرموق ليام كنفهام من السلسلة التلفزيونية الشهيرة صراع العروش (Game of Thrones)، سيكون راعي المهرجان الافتتاحي. من المقرر أن يشتمل مهرجان العام على خمسة أفلام عربية، وهي

منوعات

الفكر

31



رنا سماحة... (أميرة الحب)

انتهت المغنية المصرية رنا سماحة من تسجيل أغنية (أميرة الحب)، استعداداً لطرحها خلال الفترة المقبلة على عدد من المحطات الفضائية والإذاعية، وعلى حساباتها الشخصية على الشبكة العنكبوتية. وأبدت سماحة عن سعادتها لتصوير الأغنية على طريقة الفيديو كليب خلال رحلتها الأخيرة إلى لبنان، وهي من إخراج اللبناني عادل سرحان. وأشارت إلى أنها سعيدة بردود الأفعال الإيجابية تجاه أغنية (فيني وجع) التي تم طرحها باللهجة الخليجية، لأنها تجربة جديدة بالنسبة إليها، كاشفة عن أنها ستشارك خلال الفترة المقبلة في حفلات دار الأوبرا المصرية، معبرة عن تشوقها لجمهور الأوبرا والوقوف أمامه.



باسم سمرة يبدأ تصوير (صندوق الدنيا)

بدأ الفنان باسم سمرة تصوير فيلم (صندوق الدنيا)، وتجمع المشاهد الأولى بينه وبين الفنانة رانيا يوسف والفنان خالد الصاوي وآخرين، ويستمر التصوير في نفس الديكور لمدة أيام، وينتقل بعدها (سمرة) إلى ديكور آخر لاستكمال تصوير مشاهد، من تأليف وإخراج عماد البهات. وأكد سمرة في تصريحات صحافية، أن الفيلم يعد بطولة جماعية، ويشارك فيه مجموعة من النجوم الكبار، منهم: خالد الصاوي، علاء مرسى،



أي شيء جميل وجيد يحبه الناس، سواء كان مشتركاً أو لبنانياً

وسام حنا: أنا لا أقبل إلا بأدوار رئيسية

ينشغل الفنان اللبناني وسام حنا حالياً بتصوير مسلسل مشترك طويل إلى جانب الممثل السوري بسام كوسا، إضافة إلى بدء عرض مسلسله الجديد (بردانة أنا) مع كارين رزق الله وبديع أبو شقرا.

ويبدو حنا متحمساً لكل العملين، حسبما قال في هذا الحوار، الأول لأنه جمعه بممثل لطالما تمنى التمثيل معه، والثاني لأنه يملك كل مواصفات النجاح، نصاً وإخراجاً وتمثيلاً وإنتاجاً، مع تأكيد أنه لا نية لديه لتقديم برنامج تلفزيوني جديد بعد 3 مواسم من برنامج (حسابك عنا).



• تُصوّر مسلسلاً جديداً مع الممثل القدير بسام كوسا، وكنت أعلنت عن فخرك بمشاركته العمل، فهل تعتبره نقلة في مسيرتك الفنية، وكيف تتحدث عن هذا المسلسل ومشاركتك لكوسا؟
- لا يمكنني أن أتحدث عن تفاصيل المسلسل لأننا في مرحلة التصوير، وكل عمل أشارك فيه أعتبره نقلة جديدة. وبالنسبة إلى هذا العمل تحديداً، فله مكانة خاصة لأنني أحب الفنان القدير بسام كوسا، وأنا سعيد بمشاركتي له في هذا المسلسل. كنت أنتظر العمل معه منذ فترة بعيدة وجاء هذا العمل وكأنه أمينة وتحققت، لأنني اليوم أستفيد من مدرسة فنية جديدة ومختلفة في الأداء، ولذلك أنا سعيد جداً. أحياناً نحن نكون نظرة معينة عن شخص، ولكن عندما نتعرف إليه عن قرب تتغير هذه النظرة، وأنا من خلال تعرّف على الفنان الكبير بسام كوسا اكتشفت كم هو فنان كبير ومتواضع.

• هل كنت تظنه مغروراً؟
- نحن نعرف من أنفسنا. أحياناً هناك من لا يحبنا، إذ تكون لديه فكرة معينة عن طريقنا في التعامل. وبسام كوسا متواضع جداً وهذا ما يميزه عن النجوم الكبار الذين نشغل معهم.

• هل تقصد أن النجوم الكبار مغرورون؟
- كلا. بل النجوم الصغار هم المغرورون.

• وهل سيُعرض المسلسل في رمضان؟
- كلا، بل هو مسلسل مشترك طويل مؤلف من 60 حلقة.

• هل ترى أن هناك إقبالاً على المسلسلات المشتركة الطويلة، خصوصاً بعد النجاح الذي حققه (عروس بيروت)؟
- طبعاً. الناس يحبون هذه الأعمال، وهذه الخلطة تعلق الجمهور بها، ولو لم يكن الأمر كذلك لما كانوا استمروا في إنتاجها وتقديمها. أي شيء جميل وجيد يحبه الناس، سواء كان مشتركاً أو لبنانياً.

• كانت لك وجهة نظر لناعية وجود الممثل السوري في الدراما اللبنانية، ومن الواضح دعمك لهذا الموضوع عندما قلت إن الممثل اللبناني يتواجد في الدراما السورية تماماً كما يتواجد الممثل السوري في الدراما المحلية؟
- وهذه هي الحقيقة. كلنا نساغر إلى سورية ونعمل في الدراما السورية وأنا مستعد لذكر الأسماء. الممثلون السوريون يعملون في الدراما اللبنانية والممثلون اللبنانيون يعملون في مصر وسورية والخليج. أنا أشارك بعملي في سورية هذه السنة، وغيري من الممثلين اللبنانيين مثلي.

والعمل المشترك الذي نصوره حالياً، كاتبه سوري وكذلك مخرجه، وفريق العمل كله، كما تمت الاستعانة ببعض الوجوه اللبنانية. أين الخطأ في ذلك؟

• وطبعاً تشاركون بأدوار رئيسية؟
- هذا صحيح، وأنا لا أقبل إلا بأدوار رئيسية. لا أقول سوى الحقيقة، وفي حال حقق ممثل سوري النجومية في لبنان، هل يجب أن نغضب منه؟ كل إنسان ينال حقه، والممثلون السوريون على الساحة منذ أكثر من عشرين عاماً ونحن كمثلين لبنانيين يجب أن نغطي أنفسنا بعض الوقت، هم لديهم صناعة درامية منذ 20 عاماً، وصناعة الدراما عندنا بدأت قبل 7 أو 8 أعوام.

• ومن الطبيعي ألا يكون اسم الممثل اللبناني منتشرأ عربياً؟
- طبعاً.

• وكيف تتحدث عن دورك في (بردانة أنا)؟
- أتعب دور عسكري يحمي المظلوم ويدافع عن العدالة. ونحن نضع آمالاً كبيرة على هذا العمل.

• على ماذا تراهون؟

- كل مقومات النجاح متوافرة في (بردانة أنا)، نصاً وإخراجاً وأداءً وإنتاجاً. كل الممثلين صف أول، والمحطة (Mtv) روجت له بشكل جيد وموضوعه يهم الناس وهم ترقبوه بقوة.

• هل ستكون لك إطلالة في رمضان؟
- كلا، غالبية أعمالنا تُعرض خارج السباق الرمضاني.

• ألا ترى أن العرض الرمضاني أفضل؟
- كما أن هناك ممثلين يطولون في رمضان، فهناك ممثلون يطولون خارجه، وكان الأذوار مقسمة من هذه الناحية. لا مشكلة في ذلك، والمهم أن نستمر في العمل، لا يهمني التواجد في رمضان لأنني أجد أن الأعمال لا تنال حقا بسبب كثرتها.

• وفي حال (ضرب) المسلسل عند عرضه في رمضان تكون النتيجة رائعة؟
- العمل في رمضان لا يدخل ضمن أهدافي، بل يهمني أن أشارك في عمل جيد سواء في رمضان أو خارجه.

• أشرت إلى أنك كنت تطمح للعمل مع بسام كوسا. هل يوجد ممثلون آخرون تطمح للعمل معهم؟
- أحب عبلة كامل كثيراً. في لبنان كان هناك ممثلون أحب أن أظل معهم في الدراما وحققت ذلك، ومن بينهم رولا حمادة وفادي إبراهيم وجوزف بو نصار ورفيق علي أحمد وتقالا شمعون. هؤلاء عمالقة تمثيل، وكنت أحب أن أشتغل معهم وتحقق هذا الحلم، أما (الصغار) فلا يعبون لي شيئاً.

• ومن تقصد بـ (الصغار)؟
- الصغار سناً.

• وهل ستعلم كمقدم في الفترة المقبلة؟
- كلا.

• أنا حالياً في فترة إجازة من التقديم بعد تقديم برنامج (حسابك عنا) لثلاثة أعوام متتالية. يمكن أن أظل في برنامج جديد، ولكنني لا أرغب في ذلك حالياً.

• هل يمكن أن تتخلى عن التقديم في المرحلة المقبلة؟
- لا مانع لدي من تقديم عمل جيد، ولكنني لسْتُ من النوع الذي يمكن أن يسعى من أجل ذلك وأن أحضر حلقة (بيروت) وأعرضها على إدارة التلفزيون كما يفعل غيري.

راغب علامة سجل أغنية (ارتاح)

سجل المطرب اللبناني راغب علامة أغنية من ألبومه الجديد، بعنوان (ارتاح) باللهجة المصرية، وهي من كلمات محمد البوعه، وألحان محمود خيامي، وتوزيع طارق عبد الجابر، وهندسة صوتية هاني محروس. من ناحية أخرى، يعمل حالياً راغب علامة على اختيار أغنيات الألبوم، بعدد من اللهجات المختلفة، ليكون ألبوماً متميزاً ومتنوعاً غير أعماله السابقة، ومن المتوقع أن يصدر الألبوم في الأسواق بعد انتهاء تسجيل

الفكر

دراسة تؤكد وجود صلة بين السمنة والاكتئاب

الأشخاص الذين يعانون السمنة أو الوزن الزائد، يواجهون مخاطر أعلى للإصابة بالاكتئاب، وفقاً لدراسة دنماركية جديدة. يساعد مؤشر كتلة الجسم على معرفة ما إذا كان الشخص يعاني الوزن الزائد، أو في حالة السمنة. ومن أجل حساب هذا المؤشر، ينبغي تقسيم الوزن (بالكيلو غرامات) على الطول (بالمتر) الذي تمت مضاعفته مسبقاً قبل عملية القسمة. فإذا كانت النتيجة أعلى من 25 فهذا يعني زيادة الوزن، أما إذا كانت النتيجة أعلى من 30 فهذا يشير إلى السمنة.

وقد اكتشف الباحثون في مستشفى أرهوس الجامعي في الدنمارك وجود صلة بين الاكتئاب وزيادة الوزن: وفقاً للباحثين، فإن زيادة في الوزن مقدارها 10 كيلو غرامات تزيد مخاطر الإصابة بالاكتئاب بحوالي نسبة 70 في المئة. إنه أمر مثير للاهتمام!

يقول د. سورين دينسن أستاذ جارد المؤلف المشارك في هذا البحث، الذي نشر في المجلة المتخصصة Translational Psychiatry: "لقد أثبتت دراستنا أن زيادة الوزن ليست بحد ذاتها (أو موقع هذه

الزيادة في الجسم) هي المسؤولة عن زيادة مخاطر الإصابة بالاكتئاب؛ إنها نتيجة نفسية لدى الشخص الذي يعاني زيادة الوزن، فالأمر ليس بيولوجياً".

اعتمد الباحثون الدنماركيون في نتائجهم، على دراسة المعطيات الطبية الوراثية البريطانية (التي يصدرها البنك الحيوي البريطاني UK Biobank) والتي شملت 330 ألف شخص، والمرتبطة بالمعطيات الطبية النفسية (التي أصدرها اتحاد الجينوم النفسي) المتعلقة بحوالي 134 ألف شخص يعانون الاكتئاب، و 345 ألف شخص لا يعانون الاكتئاب.

النتائج النفسية لزيادة الوزن والسمنة، تشمل على التقدير الضعيف للذات والصورة السلبية عن الذات كذلك: هذان هما المحركان الرئيسيان للذات يؤديان إلى الإصابة بالاكتئاب، كما يوضح المؤلفون. ويدعو الباحثون إلى الانتباه وتقدير الكلمات التي نوجهها إلى الشخص السمين وعدم وصم الوزن الزائد.



للعامل.. أعراض خطيرة تجبرك على الذهاب للطبيب

خلال الأسطر القادمة سنتعرف على أبرز الأعراض الخطيرة التي تتعرض لها الحامل وقد تتجاهلها ولكنها قد تقودها للإجهاض، ومنها: نزول كميات كبيرة من الدم أثناء فترة الحمل تعد تعرض الحامل للنزيف، ولذا عليها الذهاب مباشرة للطبيب والتعرف على السبب وراء ذلك، لأن نزول كميات كبيرة من الدم تعد من علامات وجود مشكلة في الرحم كوفاة الجنين أو مشكلة في المشيمة.

- في حالة التعرض لزيادة الوزن بشكل كبير جداً أي 2 كيلو في الأسبوع يجب عليك الذهاب مباشرة للطبيب، لأن هذا يعد علامة على الإصابة بتسمم الحمل.

- نزول كميات كبيرة من السوائل كالماء من المهبل تعد من علامات انفجار الكيس المحاط به الجنين ويجب تجنب هذا الأمر بالذهاب المباشر للطبيب لأنها قد تكون ولادة.

6 أعراض لسرطان الدم

غالباً ما يتم تشخيص سرطان الدم -المعروف أيضاً باللوكميما- في مراحل متقدمة من المرض، فما الأسباب التي تحول دون تشخيصه في وقت مبكر؟ بحسب موقع فوكوس الألماني، يصاب نحو 12 ألف شخص بسرطان الدم سنوياً في ألمانيا، من بينهم نحو 600 طفل. ونادراً ما يتعافى المصابون بهذا المرض بشكل كلي، فيما يعيش نصف هذا العدد فقط خمس سنوات أخرى من بداية تشخيص المرض لديهم، حسبما أورد الموقع الألماني.

وعلى عكس باقي السرطانات، فإن فرص الشفاء من اللوكيميا تبقى أفضل لدى الأطفال مقارنة بالمتقدمين في السن. وغالباً ما يتم تشخيص سرطان الدم بالصدفة، بعدما يكون المرض قد قطع أشواطاً متقدمة، كما حصل مع وزير الخارجية الألماني الأسبق غيدو فيسترفيله. فبينما كان فيسترفيله يقوم بفحوص دم روتينية استعداداً لخضوعه لعملية جراحية في الركبة، اكتشف الأطباء أن هناك خللاً ما بعد الاطلاع على نتائج فحص الدم، حسبما ذكر موقع فيلت الألماني. وبعد إجراء مزيد من الفحوص، تأكدت إصابة فيسترفيله باللوكميما، وقد تويء جراء ذلك في مارس/آذار 2016 عن عمر يناهز 54 عاماً. يصعب تشخيص مرض سرطان الدم نظراً لعدم ظهور أعراض محددة له، حيث تتشابه أعراضه مع أعراض عدد كبير من الأمراض. ويمكن التعرف على أعراض سرطان الدم من خلال الانتباه لتغيرات تحدث في الجسم، من بينها:

- 1- النقص المفاجئ في الوزن.
- 2- تغير عادات التبول.
- 3- صعوبة البلع.
- 4- عسر الهضم.
- 5- حدوث نزيف سواء من الأنف أو اللثة.
- 6- الإحساس بالألم حادة في المفاصل والعظام.

ويبقى علاج سرطان الدم شديد التعقيد خلافاً لباقي أنواع السرطان الأخرى، لأنه لا يتكون من كتلة نسيجية واحدة يمكن اجتثاثها عن طريق عملية جراحية.

ومن طرق علاج سرطان الدم ومحاربهه المعالجة الكيميائية، أو يتم ذلك من خلال دواء مثبث التيروسين كيناز المسؤول عن تفعيل العديد من البروتينات.



طفلة تلتقط صورة لوالدتها أثناء زيارة لمتحف Smile Safari الذي تم افتتاحه مؤخراً في بروكسل. رويترز

قرأت لك

الكاكاو



أكدت دراسة حديثة أن المركبات الحيوية النشطة الموجودة في الكاكاو يمكنها الحفاظ على صحة القلب. ووفقاً للباحثين في جامعة (ساري) في بريطانيا فإن النوعين من المركبات الحيوية والتي تعرف باسم (الفلافانول) و(برسيندينز) يتصرفان بشكل مختلف في الجسم.

وتعتبر (المركبات الحيوية) من المركبات الغذائية المفيدة للصحة، واكتسبت مركبات (الفلافانول) المتواجدة في الكاكاو الخام اهتماماً عملياً كبيراً في السنوات الأخيرة، وهي تتألف من نوعين من المواد الحيوية، وهما (الفلافانول)، (ويرو رسياندينس)، حيث أن كلا المجموعتين من المركبات تتواجد أيضاً في عدد من الفواكه مثل التفاح، العنب، التوت، وبعض الحبوب والبقول، وبالتالي فإن استخدام الكاكاو الخام كنموذج للأغذية المحتوية على مركبي (الفلافانول)، (ويرو رسياندينس) من المرجح أن يساعد في الحفاظ على صحة القلب.

وأظهرت دراسات متعددة أن الاستهلاك اليومي لمركبي (الفلافانول)، (ويرو رسياندينس) يؤدي إلى تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول في الدم ويضمن مرونة الأوعية الدموية، ولكن حتى الآن، كان من غير الواضح إلى أي مدى تسهم هذه المركبات الطبيعية في اكتساب الفوائد المرصودة، وما إذا كانا يتعاونان معاً أم لا.

سؤال وجواب

• من أول طيار عبر الأطلسي بالطائرة؟

ليندبرج

• من أول من تسلق قمة أفرست؟

أدموند هيلاري

• من أول أمين عام لجامعة الدول العربية؟

عبد الرحمن عزام باشا

• من أول سكرتير عام للأمم المتحدة؟

الترويحي تريغفي لي

• ما أول منظمة أُنشئت بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية؟

جامعة الدول العربية

هل تعلم؟

- هل تعلم أن توبوليتو هو اسم ميكي ماوس إيطاليا.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأوكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- حيوان الرنة يحب أكل الموز.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداماً في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعاً في العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنوياً.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.

قصة التاجر الصالح

كان أحمد تاجراً طيباً صالحاً يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر وياقوتاً ودرراً فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا أرسل حراسه ليقتادوه إلى السجن ظلماً وعدواناً.. وقبل أن يبق الحراس بابه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب وياقوت ودرر فخاف أن يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالأزهار والورود فلم ينتبه لها أحد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي أمر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر أحد من اصداقائه أو أصحابه في الذهاب إلى البيت أو الحديقة لمعاينتها خاصة بعد أن تمت مصادرة كل ما في البيت وأصبح خاوياً على عرشه فجعف البستان وشيس.

مات الوالي، ومن جاء بعده أطلق سراح التاجر بعدما عرف أنه حيس ظلماً، وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصاً ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما التي فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شيء منها... فذهب إلى الموضع ذاته وأخذ يقلبه ومعه خادمه وكلما قلب الأرض وجد إحدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبقاها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم أنه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

