

شرطة أبوظبي تختتم  
البرنامج الصيفي لأصدقاء  
الشرطة بأبوظبي والعين



رانيا محمود ياسين:  
(قهوة بورصة مصر) جمع  
أجيالا مختلفة بأدوار متميزة



الخيار لحرق دهون البطن  
بشكل طبيعي وسريع

## العلم يكشف الطريقة الصحيحة لتحضير الشاي

يمثل الشاي بالنسبة للملايين حول العالم حلا سحريا يحسن الحالة المزاجية ويبعث على الاسترخاء ويعزز الهضم، ويعد مشروباً شعبياً لأنه رخيص وسهل التحضير.

لكن مهلاً، فالطريقة الصحيحة لإعداد الشاي ليست بهذه السهولة، وضع كيس الشاي في كوب وصب الماء المغلي والتقليب. وطبقاً لمارك ميودونيك الباحث بكلية لندن الجامعية الذي تحدث إلى هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، هناك 4 نصائح علمية بسيطة على الجميع اتباعها لتحضير كوب شاي مثالي، وهي:

1. استخدم الشاي السائب لا أكياس الشاي، حيث تعمل الأكياس على حبس مذاقها لا تسمح لحبيبات النبات بالتحرك بشكل حر.
2. استخدم المياه الصفاة عبر "فلتر" لا مياه الصنبور، لأن الأخيرة عادة ما تحتوي على نسب عالية من أملاح الكالسيوم، التي تؤثر على مذاق ومظهر الشاي.
3. استخدم المياه الصفاة عبر "فلتر" لا مياه الصنبور، لأن الأخيرة عادة ما تحتوي على نسب عالية من أملاح الكالسيوم، التي تؤثر على مذاق ومظهر الشاي.
4. لا تتجمل شرب الشاي، ولا تسلك الطريق السهل بصب الماء الساخن على الشاي وتقليبه ثم تناوله على الفور.

## نصائح تحقق لك الاستقرار الوظيفي بعد إجازة الأمومة

تعاني المرأة العاملة في الكثير من الأحيان من مشكلة العودة إلى العمل بعد إجازة الأمومة، والتكيف مع وضعها الجديد الذي يضيف المزيد من المسؤوليات والأعباء لحياتها.

ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين، مجموعة من النصائح المفيدة التي تساعد المرأة على الشعور بالاستقرار في العمل بعد العودة من إجازة الأمومة:

1 - توفير جلسة أطفال من الضروري أن توفر المرأة العاملة جلسة أطفال العناية بطفلها أثناء تواجدها في العمل، ويمكنها الاستعانة بالأقارب والأصدقاء إن لم تتمكن من توفير جلسة للأطفال.

2 - تنظيم الوقت لا بد من أن تحاول المرأة العاملة تنظيم وقتها بشكل دقيق لتوفق بين العناية بمولودها الجديد وبين مسؤولياتها في العمل، فعلى سبيل المثال، يمكن أن تخصص الأم وقتاً في المساء لإعداد احتياجات طفلها أثناء غيابها عنه في اليوم التالي، وإعطاء التعليمات اللازمة لجلسة الأطفال حول شؤون طفلها ومواعيد طعامه ونومه.

3 - طريقة تغذية الطفل الرضاعة الطبيعية أمر بالغ الأهمية في السنة الأولى من حياة الطفل، إذا كنت تخططين للعودة إلى العمل، فهذا أحد الأشياء الهامة التي يجب مراعاتها. يمكنك اختيار اختيار حليب طبيعي يطابق في مواصفاته مواصفات حليب الأم، كما يمكنك ضخ حليب الثدي في زجاجة نظيفة وتخزينه في ظروف صحية لاستخدامه عند الضرورة.

4 - تكريس الوقت للطفل في الإجازات وتوفر جليسة أطفال من الضروري أن توفر المرأة العاملة جلسة أطفال العناية بطفلها أثناء تواجدها في العمل، ويمكنها الاستعانة بالأقارب والأصدقاء إن لم تتمكن من توفير جلسة للأطفال.

5 - استشارة ذوي الخبرة من الضروري أن تستشيري الأصدقاء وأفراد العائلة الذين مروا بنفس تجربتك، واستعترفين على الكثير من الأشياء التي يمكن أن تساعدك في التوفيق بين طفلك وعملك.

الجمع بين الأمومة والدراسة صارت مسألة دراسة الأمهات في الجامعة من القضايا المهمة في ألمانيا إذ تحاول الجامعات المختلفة تسهيل الأمر على الأمهات من خلال عروض متخصصة لهن تتيح لهن في المقام الأول مكان مناسب لرعاية الطفل أثناء انشغالهن بالمحاضرات.

تعاني الطالبات الأجنيات اللاتي يسافرن إلى ألمانيا بهدف اتمام الدراسة الجامعية أو إعداد رسالة الدكتوراه، من مشكلة كبيرة إذا أنجبن خلال تلك الفترة إذ لا يوجد بالقرب منهن أقارب أو أصدقاء يمكنهن الاعتماد عليهم في رعاية الطفل.

ويهدف مركز تطوير الجامعات في مدينة غوتسلوه فيينا يحتاج الشاي الأسود إلى الماء المغلي (100 درجة مئوية) لإخراج نكهاته المميزة، فإن تحضير الشاي الأخضر على ذات الدرجة يجعله مرا.

ويرى الباحث أن الشاي الأخضر يحتاج حرارة أقل (80 درجة مئوية) لإعداد كوب مثالي.

4. لا تتجمل شرب الشاي، ولا تسلك الطريق السهل بصب الماء الساخن على الشاي وتقليبه ثم تناوله على الفور.

لكن المفتاح السحري لتحضير الشاي بطريقة صحيحة هي ترك الحبيبات تخرج كل عصارتها، حيث يحتوي النبات على أكثر من 30 ألف مادة كيميائية هي التي تمنحه النكهة المميزة، وذلك يحتاج إلى نحو 8 دقائق بعد صب الماء، حسب ميودونيك.

## أمل جديد لعلاج «سرطان فتاك»

كشفت دراسة طبية حديثة، أن علاجاً يعتمد على المضاد الحيوي بإمكانه أن يساعد على العلاج من أحد أنواع السرطان الفتاك كما أنه يقضي على نوع خطير من البكتيريا. وبحسب ما نقل موقع «futurity»، فإن علاج المضاد الحيوي يؤدي دوراً مفيداً لدى المصابين بسرطان الخلايا الجلدية الثانية (T cells)، وهو مرض يؤدي إلى إضعاف الجلد والجهاز المناعي للإنسان فيصبح أقل تحمينا ضد البكتيريا الخارجية. وكشفت الدراسة، التي أجريت في مركز بحوث داخل جامعة كوينهاغن الدنماركية، أن المضاد الحيوي تعمل على إبطاء الخلايا العنقودية في هذا السرطان النادر. ولفهم هذا التأثير، لا بد من توضيح ما يحصل خلال المرض، وهو أن بكتيريا عنقودية تهاجم جلد الإنسان، فتبدأ في النمو، وحين يفتن الجهاز المناعي، إلى هذا الاقتحام البكتيري الخطير، يشرع في المقاومة. وحين يقوم الجهاز المناعي بدوره المطلوب، في هذه الحالة، يفرض بروتينا يعرف بالـ «سيتوكين»، لكن العائق أمام الشفاء، هو أن الخلايا السرطانية تفهم الإشارات الصادرة عن الجهاز المناعي، فتتمكن من الاحتيلال عليه، فتواصل النمو.

ولهذا السبب، يراهن العلماء على علاج المضاد الحيوي حتى يقوموا بإبطاء الجهاز المناعي، لأنه لا يساعد كثيراً على الشفاء، حين يتصدى للبكتيريا العنقودية، عند الإصابة بهذا السرطان الخطير. ووجد الأكاديميون أن خلايا هذه السرطان تضعف بفضل المضاد الحيوي، فلا تظل قادرة على النمو بسرعة كما كانت تفعل في البداية، تحت تأثير الهجمات البكتيرية. ويقول الباحث نايل أوم، وهو أحد المشاركين في الدراسة، إن هذه هي المرة الأولى التي تجد فيها دراسة علمية يربط بين المضاد الحيوي ومكافحة السرطان.

## دور الجينات أكبر من العوامل البيئية في الإصابة بالتوحد

تشير دراسة أجريت في خمس دول إلى أن أغلب الاختلافات في احتمال الإصابة بالتوحد يمكن إرجاعها لأسباب جينية أكثر من العوامل البيئية مثل أسلوب الحياة وسمات المجتمع وما يحدث أثناء الحمل. وترسخ اعتقاد منذ فترة طويلة عن أن اضطراب طيف التوحد له سمات جينية موروثية كما أشارت أبحاث سابقة إلا أن بعض السمات غير الموروثة وتصرفات وأساليب الأمهات قد يكون لها دور في ذلك. وإجراء الدراسة الحالية قام الباحثون بفحص بيانات موليد في الفترة من عام 1998 إلى عام 2007 في الدانمرك وفنلندا والسويد وإسرائيل وولاية أستراليا الغربية. وخلصت الدراسة إلى الإجمالي إلى أن نحو 80 بالمئة من الفروق في احتمالات الإصابة بالتوحد مرتبطة بسمات جينية موروثية لكن ذلك تراوح بين أقل نسبة سجلتها الدراسة في فنلندا وهي 51 بالمئة إلى أعلى نسبة في إسرائيل وهي 87 بالمئة. وقال ستيفن ساندن كبير باحثي الدراسة وهو باحث في معهد كارولينسكا في ستوكهولم بالسويد: «لنتائج تظهر أن العوامل الجينية هي الأكثر أهمية... لكن البيئة تلعب أيضاً دوراً». وشملت الدراسة أكثر من مليوني طفل لأكثر من 680 ألف أسرة وتابعهم إلى أن وصلت أعمارهم إلى 16 عاماً وتم تشخيص ما يزيد قليلاً عن 22 ألفاً منهم بالإصابة بالتوحد.

## نظارة ذكية تعيد النور لفاقدي البصر

طورت شركة فرنسية نظارات ذكية يمكن أن تمنح فاقد البصر أملاً كبيراً لاستعادة قدرتهم على الرؤية من جديد. وتشبه النظارة التي أنصرت من خلالها خمسة مرضى حتى الآن، تلك التي يرتديها الضابط غوردي لا فوج في سلسة «ستار تريك» الشهيرة، وتعمل على ترجمة المعلومات المرئية من العالم الخارجي إلى صور يمكن للمستخدم تصورها. وتمكن المتطوعون الذين يعانون من الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر، والذين شاركوا في تجربة شركة بيكسوم فيجيو للذكور، من قراءة الأحرف باستخدام الجهاز. وتتكون الآداة من زوج من النظارات مزود بكاميرا فيديو، متصلة بمعالج كمبيوتر صغير، وقبل أن يتمكنوا من نقل الصور، يجب أن يكون لدى المرضى شريحة كمبيوتر خلف الشبكية في الجزء الخلفي من العين. ويقوم هذا المعالج الصغير، بنحويل المعلومات المرئية التي تتلقاها النظارة، إلى صورة بالأشعة تحت الحمراء تعود إلى العين. وتعمل النبضات الكهربائية على تنشيط الأقطاب في شريحة بحجم 2 × 2 مم، والتي ترسل إشارة إلى أسفل العصب البصري، يمكن للمخ أن يترجمها إلى صورة لا يتم رؤيتها.

## لعبة التيرس تخلصك من الشعور بالإجهاد

أظهرت دراسة حديثة أن ممارسة لعبة الهاتف المحمول مثل لعبة التيرس الشهيرة، تساعد على التخلص من الشعور بالإجهاد أفضل من تمارين التأمل. وقارن باحثون من جامعة «كوليدج لندن» تأثير لعبة على غرار لعبة تيرس، مع تأثير تمارين وتطبيقات التأمل الذهنية، لمعرفة أيهما أفضل في تخفيف الإجهاد الناتج عن ضغط العمل اليومي. وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين طلب منهم اللعب لمدة 10 دقائق على لعبة التيرس على هواتفهم الذكية بعد العمل أظهروا علامات أكثر على الانتعاش، وشعروا بالراحة بشكل أكبر من الذين مارسوا التمارين الذهنية، والتي تنطوي على التركيز على التنفس والشعور بجسدهم. وفي تجربة ثانية، عندما طلب من المشاركين ممارسة لعبة الكمبيوتر بعد مهمة شاقة كحل معادلة رياضية، شعروا بالتعب بشكل أقل من الذين مارسوا التمارين الذهنية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. ويقول الخبراء الآن إن تمارين التأمل الذهنية قد لا تكون مفيدة في مكافحة الإرهاق، في حين أن لعبة التيرس تفرم الناس بالراحة وتساعد على نسيان ضغوط العمل.

ومن المعروف أن الأنشطة التي تمنح الشعور بالراحة والانفصال عن العمل تساعد على التعافي من أسبوع العمل، وزادت علامات الانتعاش هذه على مدار خمسة أيام من الاثنين إلى الجمعة لدى أولئك الذين يمارسون ألعاب الكمبيوتر.

واستناداً إلى تقييمات المشاعر مثل «التعب» و«الشد العصبي»، أدت لعبة التيرس إلى تحسين مستويات الطاقة، في حين لم تنجح تمارين التأمل والألعاب الذهنية في ذلك.

## الفضل الحار يؤثر على الذاكرة

حذرت دراسة صينية جديدة من الإفراط في إضافة الفلفل الحار (الشطة) إلى الأطعمة بعدما وجد الباحثون صلة بين الطعام الحريف وبين زيادة احتمال الإصابة بالحرف. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن إضافة 50 غراماً من أنواع الحماز المختلفة إلى الطعام يومياً يضاعف خطر إصابة الذاكرة بالحرف. واعتمدت الدراسة التي نشرتها دورية «نيوترنش» على مشاركة 4582 شخص من الصين أعمارهم تزيد عن 55 عاماً. ويتبع تناول النظام الغذائي الغني بالفلفل الحريف في مناطق عديدة من آسيا، وأظهرت النتائج أن تناول أكثر من 50 غراماً من الحماز الطازج أو المجفف أو هريس الشطة يومياً يؤثر بشكل سلبي على خلايا الذاكرة. وتحت توصيات التغذية الصحية على تناول الفلفل الحار لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تحارب السرطان وتفيد القلب، كما أنه ينظف القولون وبالتالي يحمي من الأورام. لكن وفقاً للدراسة الصينية لا ينبغي الإفراط في أكل الحريف، وعلى عشاقه عدم تجاوز مقدار الـ 50 غراماً في اليوم.



## ترايب يهدد أبل؛ اصنعوها في أميركا والافالروس

لوح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب برفض طلب شركة أبل إعفاء مكونات مصنوعة في الصين وتدخل في صناعة حواسيبها من الرسوم الجبركية، وذلك في إطار ضغوطه على الشركة العملاقة لتحويل إنتاجها إلى الولايات المتحدة. وقال ترامب على تويتر «لن يتم منح إعفاءات رسوم لأبل أو إيمانات ما يخص أجزاء حاسوب ماك برو المصنوعة في الصين». اصنعوها في الولايات المتحدة وعندها لا يتم فرض رسوم. ولاحقاً، أبلغ ترامب المراسلين في البيت الأبيض أنه يريد أن تصنع أبل هذه الأجزاء في الولايات المتحدة، وقال «عندما سمعت أنهم سوف يصنعونها في الصين، قلت عندما ترسلون منتجاتكم إلى الولايات المتحدة ستفرض رسوماً عليها». وكانت أبل تقدمت الأسبوع الماضي بطلب إلى الممثل التجاري للولايات المتحدة أوردت فيه أن بعض المكونات لجهاز الكومبيوتر المكتبي ماك برو الذي يبلغ سعره 6 آلاف دولار يُمكن الحصول عليها فقط من الصين، ولهذا يجب إعفاؤها من الرسوم الأميركية.

## منحة محمد بن زايد جامعة نيويورك تعلن أسماء الفائزين من طلاب المدارس الثانوية المتفوقين

الأكاديمية الصيفية عملية تقييم دقيقة وصارمة، وقد أقيمت هذا البرنامج التحضيري نجاحه في تطوير القدرات الأكاديمية والمهارات القيادية للطلبة المشاركين، وتنتقل قداماً للترحيب بهذه المجموعة الجديدة من الطلبة المتفوقين في دفعة عام 2020، والطلبة الحائزين على منحة سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان الخاصة بطلبة المدارس الثانوية المتفوقين لعام 2020 هم عبدالعزيز عبدالله و عبدالواحد علي الحمادي و أحمد علي أحمد عايوه الشحي و علي حسين علي حسن مكي و علياء خالد محمد كليب الحبتري و أمينة بدر ميرزا أحمد الهندي و عذبة ثاني أحمد ثاني الطاير و دانة راشد إبراهيم حسين الحوسني و فيصل خالد الحموي و حمدان واصل وشهادة خليل زغير و حامد عبدالله محمد علي سلطان العلماء الخالدي و حسين محمد سلمان حسين الحمادي و مريم أحمد خليل محمد الخوري و مريم خالد متصم عبدالرحمن المقبول و محمد سليمان أحمد الديو النقبلي و نهيان أحمد حمد الحوسني و نور عاصم يوسف عبدالله الزرعوني و ريان عبدالله حمدان محمد النقبلي و رقية محمد أحمد إبراهيم الحوسني و صافية خايبة عيسى سعيد المنصوري و سيف منذر أحمد محمود الحمود و سلمان محمد سلمان يوسف الحمادي و سارة محمد عباس البلوشي و سارة عيسى صالح السركال آل علي و سارة خالد محمد عبدالله الريسي و شيخة علي سعيد سالم العبدالله و شيخة اسماعيل إبراهيم اسماعيل آل علي و شمة أحمد سعيد سلطان الظاهري و شما محمد عبدالله الزفين المهيري و شمة حرب مسعود حمد الدرعي و سلطان عبدالله راشد سالم جعمان و يحيى أحمد عبدالله سعيد بانقيلي و ياسمين محمد حسام صالح عبدالحميد عاكشة



أبوظبي وجامعة نيويورك في نيويورك، إضافة إلى موصلة برنامجهم الأكاديمي في فلورنسا ونيويورك، يحصل الطلاب على فرصة المشاركة في العديد من الأنشطة الثقافية، مثل زيارة المتاحف والمواقع التاريخية وغيرها من الفعاليات الثقافية الأخرى، فضلاً عن الاجتماعات الخاصة مع القادة المحليين. وسعى لتوفير الدعم والإرشاد الأكاديمي طوال العام الدراسي، يقدم للطلاب إرشادات وواجبات عن طريق الإنترنت لتحضيرهم لامتحان "SAT"، إضافة إلى مشاركتهم في برنامج مباشر مرتين خلال السنة الدراسية الحادية عشرة والذي يعقد خلال عطلة نهاية الأسبوع.

فلورنسا في إيطاليا. وقالت سمو الشيخة مريم بنت محمد بن زايد آل نهيان، المستشارة الرئيسية للبرنامج: "نحن ملتزمون بإعداد الشباب وتزويدهم بالأدوات الضرورية والخبرات الأكاديمية اللازمة كي يصبحوا رواد المستقبل في كافة المجالات. ولا يقتصر هذا البرنامج على توفير فرص التطور الأكاديمي والفكري لتحقيق النجاح فحسب، لكنه أيضاً يثري ثقة الطلبة بأنفسهم ويلهمهم في مسيرتهم لإدراك كامل إمكاناتهم وتحقيق أهدافهم، ويخضع الطلبة في فترة الصيف الأولى لدورة تعليمية تمتد لثلاثة أسابيع في جامعة نيويورك أبوظبي، وتتاح لهم الفرصة بعد ذلك للسفر إلى المركز الأكاديمي التابع لجامعة نيويورك في مدينة فلورنسا في إيطاليا للدراسة لمدة تسعة أيام إضافية، فيما تقسم فترة الصيف الثانية على نحو مشابه بين نيويورك وأبوظبي.

### •• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك نيويورك أبوظبي عن أسماء 32 طالباً وطالبة تم اختيارهم للمشاركة في الأكاديمية الصيفية الخاصة بجامعة نيويورك أبوظبي ضمن برنامج منحة الشيخ محمد بن زايد الخاصة بطلبة المدارس الثانوية المتفوقين.

ويوفر البرنامج الأكاديمي المكثف الذي يمتد لمدة 18 شهراً في عامه السابع تجربة تعليمية تفاعلية تهدف إلى إعداد الطلبة الإماراتيين في أبوظبي لدخول أهم جامعات العالم بما في ذلك جامعة نيويورك أبوظبي. وتم اختيار الطلبة بناء على تحصيلهم الدراسي ودوافعهم للالتحاق بالجامعة ومهاراتهم القيادية ومكانتهم ومي استعدادهم للنمو والتطور. ويركز المنهج الدراسي للبرنامج على تطوير مهارات الطلبة في مجالات التفكير النقدي والكتابة والمناقشة باللغة الإنجليزية والمنطق الحسابي للعلوم والتحضير لاجتياز الاختبارات الموحدة وفن الخطابة ومهارات القيادة.

وتتمتد الأكاديمية الصيفية على مدى صيفين متتاليين بعد إتمام المرحلتين العاشرة والحادية عشرة على التوالي، إضافة إلى ثلاثة فصول دراسية تتضمن محاضرات تقدم عن طريق الإنترنت أو بشكل مباشر طوال العام الدراسي، ويوفر البرنامج فرصة قيمة للتعرف على القواعد والقيم والمعايير الأكاديمية التي تتناسب مع ثقافة مؤسسات التعليم العالي العالمية، فضلاً عن تقديم الإرشاد والتوجيه حول شروط القبول الجامعي. ويتم دعم هذه التجربة التعليمية الشاملة عبر الفصول الدراسية والأنشطة المدرسية الإضافية ضمن عدة مواقع عالمية لجامعة نيويورك تشمل كلاً من أبوظبي، ونيويورك، ومدينة



### دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم ورش عمل حول تطبيق الرسوم البلدية والسياحية الخفضة للمنشآت الفندقية

•• أبوظبي - الفجر

نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي السلسلة الثانية من ورش العمل التعريفية الخاصة بالقواعد الجديدة للرسوم البلدية والسياحية الخفضة، وذلك ساعداً قطاع الضيافة والفنادق في الإمارة على تطبيقها بسهولة. وتندرج هذه الورش ضمن برنامج المسرعات التنموية "عدا 21" الحكومي الهادف إلى تحفيز الأجندة الاقتصادية في إمارة أبوظبي.

أقيمت هذه الورش في فندق جراند حياة أبوظبي بمشاركة مدراء من كافة المنشآت الفندقية في أبوظبي، والذين استمعوا إلى شرح من موظفي دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي حول النظام الجديد لتحصيل الرسوم السياحية والبلدية وخصائصه ومتطلبات تطبيقه العملي. ويعد تطبيق تخفيض الرسوم جزءاً من الخطة الاستراتيجية الساعية إلى استقطاب المزيد من الزوار الدوليين إلى الإمارة.

وتأتي هذه الورش عقب السلسلة الأولى من ورش العمل التي نظمتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي والتي تضمنت عرضاً لسؤاليات الفنادق في تحمل تكلفة رسوم البلدية خلال الفترة الانتقالية. وتهدف القواعد الجديدة للرسوم الخفضة على فنادق أبوظبي إلى زيادة جاذبية الوجهة السياحية للزوار. وبموجب هذه القواعد، تم تخفيض الرسوم السياحية على الفنادق والطعام من 6% إلى 3.5%، والرسوم البلدية على الفنادق والطعام من 4% إلى 2%، والرسوم البلدية اليومية لكل غرفة فندقية من 15 إلى 10 دراهم.

وتشكل ورش العمل هذه جزءاً من برنامج أوسع تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على مدار العام بهدف دعم وتطوير قطاع الضيافة والفنادق. ويتضمن هذا البرنامج اجتماعات دورية للجنة تطوير صناعة هذا القطاع مما يشكل منصة مثلى لأصحاب المصلحة والشركاء التنسيق معاً ووضع خطط استراتيجية تطويرية مناسبة.

وناقشت الورش أيضاً نطاق تطبيق النظام الجديد، حيث أجاز موظفو دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على أسئلة المشاركين المتعلقة بتطبيق النظام وألية وقواعد تعويض المنشآت الفندقية والسياحية خلال الفترة الانتقالية لتطبيق الرسوم الجديدة.

وقال سعادة سعود الحوسني، المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "يهدف تخفيض الرسوم السياحية والبلدية إلى دعم القدرة التنافسية لوجهتنا السياحية في الأسواق الدولية من خلال تعزيز قيمة خدماتنا ومنتجاتنا إلى جانب تشجيع المزيد من الاستثمارات في قطاعي الضيافة والسياحة في الإمارة. وتعتبر هذه الورش عنصراً أساسياً لإبقاء شركائنا على اطلاع تام بإجراءات ومتطلبات تطبيق الرسوم الجديدة بالتزامن مع مواصلة جهودنا لتحقيق رؤيتنا الرامية إلى ترسيخ مكانة أبوظبي وجهة سياحية استثنائية ومفضلة للزوار من جميع أنحاء المنطقة والعالم. ويندرج تطبيق الرسوم البلدية والسياحية الخفضة للمنشآت الفندقية في الإمارة ضمن برنامج "عدا 21" لجعل أبوظبي واحدة من أفضل الأماكن في العالم لممارسة الأعمال والاستثمار والمعيشة والعمل. وبخاصة وأن هذه المبادرة ستسهم في توفير مليار درهم لأصحاب الفنادق خلال الأعوام الثلاثة المقبلة. وكان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، قد اعتمد برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية "عدا 21" العام الماضي، بيمزانية قدرها 50 مليار درهم لثلاث سنوات. ويرتكز البرنامج على أربعة محاور رئيسية هي تطوير الأعمال والاستثمار، وتنمية المجتمع وتطوير منظومة المعرفة والابتكار، وتعزيز نمط الحياة، وذلك بهدف تعزيز تنافسية أبوظبي وريادتها ودعم مسيرتها الاقتصادية والتنموية والاجتماعية.



## شرطة أبوظبي تختتم البرنامج الصيفي لأصدقاء الشرطة بأبوظبي والعين

الدروع. وشارك في فعاليات البرنامج بالعين 200 طالب وطالبة من أبناء وبنات الضباط وضباط الصف والمدنيين وحضر الحفل الختامي عدد من الضباط وعناصر الشرطة وأولياء أمور الطلبة بمدينة العين. وكرم العقيد محمد علي الشامسي نائب شؤون مراكز الشرطة بقطاع الأمن الجنائي المتطوعين المشاركين في تنظيم فعاليات البرنامج كما كرم الطلبة المشاركين في أجيال التسامح.

عن الأنشطة والفعاليات للمخيم الصيفي، كما أقيم وأوبريت أجيال التسامح في دار زايد و تمارين الدفاع على النفس، وفترة الرقص الشعبي. وأكد العميد سيف سعيد الشامسي مدير إدارة المراسم والعلاقات العامة اهتمام القيادة الشرطةية ودعمها لجميع الأنشطة والبرامج الهادفة التي تسهم في ترسيخ القيم النبيلة لدى النشء. وكرم مدير قطاع المالية والخدمات الشركاء والإدارات الشرطة الداعمة للبرنامج وجرى تبادل

شرطة أبوظبي وأبناء المتقاعدين و6 من أصحاب الهمم و1 من أبناء الشهداء. وحضر الحفل العميد خليفة محمد الخليلي مدير قطاع المالية والخدمات، والعميد سعيد الكعبي مدير قطاع شؤون القيادة بالإنابة وعدد من الشركاء من شركة كومباس العالمية للفضاء ومستشفى ميدكيلينك ومواصلات الإمارات. واشتمل على معرض من منتجات طلاب أصدقاء الشرطة في علوم الفضاء وعرض فيديو مصور

### •• العين - الفجر

اختتمت شرطة أبوظبي فعاليات برنامج "أصدقاء الشرطة" بأبوظبي والعين تحت شعار أجيال التسامح بأبوظبي والذي نظمته إدارة المراسم والعلاقات العامة بقطاع المالية والخدمات بالتعاون مع شركة كينز فاكنتوري. وأقيم حفل الختام بمسرح نادي القوات المسلحة وبمشاركة 583 طالباً وطالبة من أبناء منتسبي



## دروس الطهي في فندق أيلابوادي - العين

على الأطفال المشاركين والجوائز التذكارية لجمال تجربتهم فريدة. أضاف محمد سوسان، مدير عام المجموعة "لقد عملنا جاهدين في التخطيط لدروس الطهي، لنضمن حصول الأطفال على أفضل الأوقات التعليمية لتنمية قدراتهم وابتعادهم عن وسائل التواصل الاجتماعي والأهم من ذلك حصولهم على ذكريات لا تنسى.

### •• العين - الفجر

قامت فنادق ومنتجعات أيلابوادي، العين بعمل أنشطة صيفية للأطفال في فندق أيلابوادي تضمنت دروس طهي للأطفال، حيث شارك العديد من الأطفال في التوصل الاجتماعي والأهم من ذلك حصولهم على ذكريات لا تنسى. وقام الفندق بتوزيع شهادات

## دعوة للمحافظة على القلب انتشار واسع للتدخين في الإمارات بين الذكور



وتشمل هذه الجهود رعاية العديد من حملات التوعية وتوزيع المواد التعليمية، إضافة إلى الترويج للبرامج الغذائية الفعالة. هذا وتشمل أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيس للوفيات في الإمارات، إذ تُعزى نسبة 22% من الوفيات إلى الإصابة باحتشاء عضلة القلب، و16% نتيجة الأمراض الدماغية الوعائية، و6% نتيجة الإصابة بمرض قلبي إقفاري، و5% نتيجة الإصابة بارتفاع الضغط. وبالرغم من هذه الأضرار المدمرة التي يحدثها

لذلك، يعد التبغ السبب الرئيس للوفيات المبكرة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالتوازي مع ذلك، ينتشر فهم خاطئ حول الأثر الذي يحدثه التدخين على صحة الفرد. وإلى جانب الآثار المعروفة على صحة جهاز الدوران والرنجتين بصورة عامة، يتطوي التدخين على عوامل خطيرة كبيرة، ويرتبط بالإصابة بارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، فضلاً عن مرض السكري، وتشير التقارير إلى انتشار التدخين في دولة الإمارات العربية المتحدة بنسبة 24% لدى الرجال، وبنسبة أقل بكثير لدى السيدات تبلغ 0.8% فقط. وتنتشر نسبة التدخين الأكبر لدى شريحة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 30 حتى 39 عاماً (28%).

### •• عجمان - الفجر

قال الدكتور منذر الفتلاوي، استشاري أمراض القلب في مستشفى الشيخ خليفة عجمان في إطار تعليقه حول الانتشار الواسع للتدخين بين الذكور في الدولة: "يعد النيكوتين مادة محاكية للتأثير الودي (الأدريناليني) تسبب زيادة معدل ضربات القلب وانقباض العضلة القلبية، ما يؤدي لارتفاع مؤقت في ضغط الدم وتضييق الشرايين التاجية. كما قد يسهم النيكوتين في الإصابة بالخلل البطاني، ومقاومة الأنسولين، إضافة لحالات اختلالات الدهون في الجسم. وفضلاً عن ذلك، تشير الأدلة والبيانات الصادرة عن التجارب السريرية حول العالم إلى أن المواد الكيميائية الأخرى الداخلة في تركيب التبغ تؤدي إلى زيادة خطر الوفيات نتيجة الإصابة باحتشاء العضلة القلبية والسكتات الدماغية. وأضاف الدكتور منذر: "يؤدي التدخين للإصابة بحوادث قلبية وعائية خطيرة، مثل الموت المفاجئ نتيجة التأثير السلبي على التوازن القائم بين حاجة العضلة القلبية للأوكسجين والمغذيات، وحجم التدفق الدموي في الشرايين التاجية. وبالإضافة

## معرض 421 يحتتم برنامج الربيع والصيف مع معرضي أسفار الخطوط العربية وعالية الصور العالمية

### •• أبوظبي - الفجر

أعلن معرض 421، وجهة الفنون والتصميم في أبوظبي، عن اختتام فعاليات موسم الربيع والصيف لهذا العام مع انتهاء معرضي "علامات رخالة: أسفار الخطوط العربية" و "لنلا ننسى: عالمية الصور العالمية". وتوافق عدد كبير من أفراد المجتمع إلى معرض 421 لزيارة المعرضين منذ شهر مارس الماضي، حيث خاضوا رحلة استكشافية من خلال معرض "علامات رخالة: أسفار الخطوط العربية" تعرفوا خلالها على الدور البارز الذي لعبته تلك النصوص في رسم وصون الهوية الثقافية لحضارات غابرة وحاضرة في المنطقة. وبالتعاون مع مؤسسة "خط" وتحت إشراف الفئمة الفنية الدكتورة هدى سميتشهورزين-أبي فارس، استعرض المعرض 6 أجيال قديمة نشأت في المنطقة وأثرت على اللغات المحلية في الشرق الأوسط، والجمعيات الأوروبية والآسيوية. كما استكشف زوار معرض 421 القواسم المشتركة المتجددة في مجتمعي دولة الإمارات وإسبانيا من خلال الصور العالمية المتنوعة التي قدمها معرض "لنلا ننسى: عالمية الصور العالمية". فبالتعاون مع مبادرة رودريغيز إيسكولا، قدم المعرض صوراً لمحاولات مختلفة عاشت في إسبانيا والإمارات العربية المتحدة في العقود الأخيرة من القرن العشرين لبيين القواسم المشتركة بينهما رغم تباين الثقافتين والهوية. وتعليقاً على ذلك، قال فيصل الحسن، مدير معرض 421: "سررنا في معرض 421 باحتضان هذه المعارض المتميزة وما حملته من أفكار فنية إبداعية خلال الأشهر الثلاثة الماضية، تعرفنا من خلالها على أعمال فنية تحمل توقيع مواهب محلية وإقليمية بارزة، شجعت الجمهور على التفكير بمدى ارتباط الأفراد في الشرق الأوسط مع العالم الأوسع من حولهم. وأود أن أشكر جميع القائمين على تنظيم هذه المعارض، لا سيما مؤسسة "خط" ومبادرة "لنلا ننسى".

## منوعات

# الفقر

23

الخيار يعتبر من أبرز الخضروات التي تستخدم في صناعة مستحضرات العناية بالبشرة كونه يتضمن نسبة عالية من الماء. ميزة تجعله أيضا مناسب لمن يتبعن حمية غذائية قصد التخلص من الوزن الزائد، فهو لا يتضمن عدد كبير من السعرات الحرارية، ويحتوي على الألياف الغير قابلة للذوبان التي تزيد الشعور بالشبع. فالخيار يوجد في جميع الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن، حيث يساوي ١٠٠ جرام من الخيار ١٣ سعر حراري فقط. كما أن الخيار له خصائص مطهرة، تساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم، وتمدد الجسم بجرعة جيدة من الألياف دون أي زيادة في الوزن. إذا كنت تريد انقاص الوزن من الوزن بضع كيلو جرامات، يكون الخيار هو الاختيار الأمثل لإضافته إلي النظام الغذائي، يمكن اضافته في الكثير من السلطات او تناوله كوجبة خفيفة، ويمكن أيضا تناوله كعصير لما له تأثير علي فقدان الوزن.

له خصائص مطهرة، تساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم

## الخيار لحرق دهون البطن بشكل طبيعي وسريع



ضعي المكونات المذكورة في الخلاط الكهربائي واشربها حتى تحصل على مزيج ناعم، تناولي منه مقدار كوب قبل الوجبات الرئيسية بـ 30 دقيقة بشكل يومي.

• مشروب الخيار وعصير الليمون  
المكونات  
- حبة كبيرة من الخيار.  
- لتر من الماء.  
- عصير ليمونة وشراخ من الزنجبيل الأخضر.  
اضربي كل المكونات المذكورة في الخلاط الكهربائي حتى يتشكل لديك مزيج متجانس، تناوليها قبل الوجبات الرئيسية لتعزيز الشعور بالشبع وكبح الشهية.

أسباب دهون البطن  
إن الدهون المتراكمة في منطقة البطن، يمكن أن تكون ناتجة عن عدة أسباب، مثل احتباس الماء، الإمساك، زيادة الوزن، متلازمة القولون العصبي، تراكم الدهون المرتبطة بالتقدم في العمر، تأخر عملية الميتابوليزم، خلل الهرمونات، دهون بعد الحمل، ارتفاع معدلات الكوليسترول أو سكر الدم وأخيرا سن اليأس.

مخاطر تراكم دهون البطن  
ينبغي استهداف الحصول على بطن

مسطح، ليس فقط للأسباب الجمالية والمظهر، بل لأنها تؤدي إلى العديد من المخاطر الصحية المرتبطة بدهون البطن مثل أمراض الأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري وحتى السرطان

فوائد الخيار  
إن فوائد الخيار كثيرة ومتميزة، وذلك لأن الخيار يتميز بطعمه اللذيذ والخفيف على المعدة، فغالبا ما يتناوله البعض وكأنه نوع من أنواع الفاكهة، التي تمنح الجسم نسبة من برودة، تنخفض من خلالها درجة حرارة الجسم بعد تناوله، كما أن الخيار يساعد في تليين الأمعاء، ويحمي من الإصابة بالإمساك أو عسر الهضم، إضافة إلى أن هناك أيضا العديد من الفوائد الصحية للخيار مرتبطة بتناوله، حيث يمتلك قدرة عجيبة في علاج أمراض القلب، وأمراض الشرايين، ويعمل على الوقاية من خطر التعرض لعراض السكتة الدماغية، علاوة على ذلك، فهو يحمي من الجسم من احتمالية تكون الخلايا السرطانية في الجسم، كما أنه يمتلك القدرة أيضا على الحفاظ على النواحي الجمالية للجسم.

فوائد الخيار للريجيم  
يعتبر تناول الخيار من أفضل الوسائل الجمالية المتبعة في فقدان الوزن، بحيث يساعد وبشكل مباشر في تحقيق الهدف المطلوب من أجل الوصول إلى الوزن المطلوب، بطريقة صحية، فهو يحتوي على سعرات حرارية قليلة، إضافة إلى كميات هائلة من الألياف الغذائية، التي تساعد المعدة على الشعور بالشبع والإمتلاء، بحيث تبقى لفترات طويلة دون الشعور بالجوع على الإطلاق، قبل القيام بهضم الطعام، مما يساعد على منع الجسم من الإفراط في تناول الطعام، وإمكانية زيادة الوزن وتخزين الدهون بشكل أسرع.



قبل أن تلقي اللوم على نظامك الغذائي

## ادوية كثيرة تسبب في الامساك

من المثير للاستياء أن تشعر بالحاجة إلى التفتوت وتعجز عن ذلك. قبل أن تلقي اللوم على نظامك الغذائي، فكر في ما إذا كانت تأثيرات الدواء الجانبية سبب هذا الإمساك.

الإمساك. وينطبق الأمر عينه على مكمل غذائي يحتوي على الألياف كبدور القطن أو الميتيل سيليلوز. وتشمل العلاجات الطويلة الأمد أدوية لا تتطلب وصفة طبية، كمتعدد الإيثيلين غليكول 3350 (Miralax)، وأخرى تحتاج إلى وصفة طبية، مثل ليناكوتيد (Linzess).

الإحساس بأن الأمعاء لم تفرغ بالكامل بعد التفتوت. ما الحل؟  
تساهم إضافة الألياف إلى غذائك، كالفاصوليا والخضراوات الخضر المورقة، في التخفيف من

والهيدروكودون (Vicodin). يوضح د. كيو: (تؤدي التأثيرات المخدرة إلى (نوم) الأعصاب في الأمعاء، مما يعوق حركتها).  
• حاصرات قناة الكالسيوم، مثل الديلتيازيم (Cardizem). تؤدي هذه الأدوية إلى استرخاء العضلات للمساء في الأوعية الدموية بهدف خفض ضغط الدم. إلا أنها تسبب أيضا استرخاء العضلات في الأمعاء وتسبب الإمساك.

• مضادات الكولين، وهي مجموعة واسعة من الأدوية تتوافر في علاجات كثيرة يتطلب بعضها وصفة طبية وبعضها الآخر لا. تشمل علاجات السلس، كالأوكسيبوتينين (Ditropan)، والأرجيات، كالديفنهدرامين (Benadryl). تعوق هذه الأدوية تأثيرات الأسيتيلكولين، وهي مادة كيميائية تساعد العضلات على التحرك. ومن الممكن لتراجع الحركة في الأمعاء أن يؤدي إلى الإمساك.

يُعتبر المسنون أكثر عرضة للإمساك الناتج عن تأثيرات الأدوية الجانبية لأن جهازهم الهضمي يفتقر إلى التوازن. وربما يعود هذا الأمر إلى الشيخوخة الطبيعية، أو إلى خلل نجحت في التعويض عنه عندما كنت أصغر سنا، إلا أنك صرت تعجز عن ذلك مع التقدم في السن، وفق د. كيو.

ويزيد تناول عدد من الأدوية الإمساك سوءا. تشمل الأعراض تراجع حركة الأمعاء (أقل من ثلاث مرات أسبوعيا)، وبرازا صلبا أو صغيرا متكتلا، وصعوبة إخراج البراز، والشد، والشعور بالأثم عند التفتوت، أو

مساتوشوس العام التابع لجامعة هارفارد: (يؤثر كثير من مضادات الكآبة التي تعالج أطراف الأعصاب بالدماغ في أطراف الأعصاب بالأمعاء، مما يؤدي إلى تأثيرات جانبية بارزة).  
• الأفيونيات مثل الأوكسيكودون (OxyContin)

تساهم أدوية كثيرة في الإمساك، من بينها: • مضادات الكآبة، مثل مثبط استرداد السيروتونين الانتقائي الفلوكسيتين (Prozac) أو مضادات الكآبة الثلاثية الحلقات مثل الأميتريبيلين (Elavil). يقول د. براندن كيو، طبيب جهاز هضمي في مستشفى









# منوعات الفكر 26

## جمعية الصحفيين تشارك في دورة تدريبية عن دور الإعلام في تصحيح المفاهيم الصحية الخاطئة بشرم الشيخ



الدورات التي تساعد الصحفيين وخاصة الشباب منهم على الإلمام والمعرفة بعلوم الصحة بشكل عام، وأن برنامج الدورة المكثف والممدد من خبراء في مجال الإعلام الصحي، سوف يساعد أعضاء الدورة على توضيح وتصحيح كثير من المفاهيم الصحية الخاطئة لدى شباب الصحفيين. وأوضح أيمن عبد المجيد، عضو لجنة التدريب باتحاد الصحفيين العرب، أن الدورة شارك فيها صحفيون يمثلون 11 دولة عربية، من الإمارات، ومصر، والسعودية، وسلطنة عمان، والعراق، والبحرين، والصومال، والسودان، وفلسطين، ولبنان، والمغرب، وسوريا.

وأضاف عبد المجيد أن أهداف الدورة التدريبية، هو تحفيز الصحفيين العرب، على تناول القضايا الصحية، بما لها من أهمية كبيرة للمواطنين، وكونها ركيزة أساسية في خطط التنمية المستدامة لأي دولة، فضلاً عما خلفته الحروب والصراعات التي شهدتها بعض الدول من إعاقة، وآثار نفسية، تتطلب معالجة إعلامية هادفة وواعية، والمحور الرئيسي، هو تعزيز دور الإعلام في تصحيح المفاهيم الصحية الخاطئة، حول الصحة النفسية والإدمان والإعاقة.

فهناك معالجات إعلامية خاطئة، في تناول قضايا الإعاقة على سبيل المثال، تقدمه وكأنه في حاجة إلى صدقة، والصواب أن يقدمه الإعلام على أنه شخص قادر على العمل وتوظيف طاقته المتاحة، وتقديم النماذج الناجحة، وإدارة النقاش الجاد حول معوقات، وسبل دمج ذوي الإعاقة في مجتمعاتهم.

وأشار عضو لجنة التدريب باتحاد الصحفيين العرب: إلى أن الدورة التدريبية، تضمنت تعزيز القدرات المهنية، عبر محاضرات نظرية وعملية في مهارات التحقيق الصحفي، والحوار الصحفي، والتصوير الصحفي، والأخطاء اللغوية الشائعة، وطرق توليد الأفكار، وتوظيف فنون التحرير الصحفي في إنتاج أعمال مهنية احترافية في قضايا الصحة.

كما ساهم مدربون من منظمة الصحة العالمية، في شرح التوصيات الدقيقة للصحة النفسية والإعاقة والإدمان والتجارب العالمية في التعامل معها، وشمل برنامج الدورة عروضاً لتجارب بعض الدول في إصلاح منظومة الصحة.

وفي نهاية الدورة سلم الإعلامي حاتم زكريا مساعد رئيس الاتحاد، وسالم الجهوري رئيس لجنة التدريب باتحاد الصحفيين العرب، شهادات المشاركة للصحفيين المشاركين في الدورة. حضر الحفل ضياء رشوان نقيب الصحفيين المصريين وإدارة اتحاد الصحفيين العرب، وحاضر فيها الدكتور خالد سعيد والدكتور ناصر لوزه ومنتصر حمدان وحسام دياب ونجوى طنطاوي ومحسن عبد الستار.

بمشاركة وفد من جمعية الصحفيين الإماراتية اختتمت في القاهرة يوم السبت أعمال الدورة التدريبية عن " دور الإعلام في تصحيح المفاهيم الصحية الخاطئة.. الإدمان والإعاقة نموذجاً"، في مدينة شرم الشيخ التي انعقدت خلال الفترة من 25 - 27 يوليو الجاري، وضم الوفد الزملاء حصة سيف الصحفية بجريدة الخليج ومحمد الشارحي الصحفي بوكالة انباء الامارات وحسن بلال فرج الصحفي بجريدة البيان، ونظم الدورة الاتحاد العام للصحفيين العرب ومنظمة الصحة العالمية بالقاهرة.

وقال الإعلامي عبد الرحمن نقي أمين السر العام لجمعية الصحفيين الإماراتية، أننا نتطلع إلى أكبر استفادة ممكنة للزملاء أعضاء الجمعية في مثل هذه

•• دبي-الجزيرة

بعد أسبوع جالت فيه إمارة الشارقة بالثقافة والتراث الإماراتي العريق على مدينة سانت بطرسبرغ، أقدم المدن الروسية، وبعد مشهد استثنائي تلاقت فيه الحضارتين العربية والروسية، اختتمت الإمارة أسبوع الشارقة، الذي نظمته دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، استكمالاً لسلسلة "أيام الشارقة الثقافية في العالم"، التي تهدف إلى تبادل الخبرات والتجارب الثقافية والعرفية والإنسانية مع المدن العالمية الصديقة.

وعرفت الإمارة على امتداد أسبوع من الفعاليات المتنوعة، الجمهور الروسي على ملامح من الثقافة المحلية الإماراتية والعربية، عززت من خلالها العلاقات التاريخية التي تربط الثقافتين العربية والروسية، وسردت حكاية المنجز الحضاري والثقافي لإمارة الشارقة وما تقوده من جهود لافتة على صعيد العمل الثقافي والاقتصادي والسياحي.

وحول ختام فعاليات أسبوع الشارقة، أكد الشيخ فاهم القاسمي، رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، أن مشروع الشارقة الحضاري ترتكز في أساس علاقته مع مختلف مدن وثقافات العالم، على الحوار والتلاقح عبر المعرفة والإبداع والتراث، مشيراً إلى أن ما يربط دولة الإمارات العربية المتحدة والجمهورية الروسية تاريخ طويل من العلاقات المشتركة على مختلف الصعد، وما هذه المشاركة إلا تعزيزاً لأسس الروابط القوية التي تجمع كلا البلدين.

وتابع رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة: "جننا



### في ختام أسبوع الشارقة

## الشارقة توّدع سانت بطرسبرغ بجمال الأدب العربي وسحر التراث الإماراتي فاهم القاسمي: الثقافة هي القاسم المشترك الأصيل الذي يربط الشعوب



إلى مدينة سانت بطرسبرغ، نعمل معنا لغتنا، وأدبنا، وثقافتنا الأصيلة التي باتت أساساً ثابتاً، ومنطلقاً للعمل في إمارة تمضي بمشروع أرسى دعائمه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وأصبحت بعد أربعة عقود من العمل حلقة وصل بين حضارات العالم، وبوابة تفتح على الشرق، وما شاركنا في هذه المدينة العريقة إلا تأكيداً على أن الثقافة هي القاسم المشترك الأصيل الذي يربط الشعوب.

وأضاف: "يجسد أسبوع الشارقة رؤيتنا في الانفتاح على الآخر، والتعرف على حضارته وثقافته عن قرب، وفي الوقت نفسه تعريفه بمنجزاتنا وحضارتنا وثقافتنا، وتنسجم هذه الفعاليات مع رؤيتنا الرامية إلى تدعيم أسس العلاقات التي تربطنا مع مختلف مدن وبلدان العالم، ونأمل في أن تكون هذه الفعاليات فرصة لتعزيز جهود العمل الثقافي والسياحي والاستثماري بين الشارقة ومدينة سانت بطرسبرغ، من جانبه أشاد سعادة معضد حارب مغير الخبيلي سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى جمهورية روسيا الاتحادية على المشرفين والقائمين على الأنشطة والفعاليات لأسبوع الشارقة في مدينة سانت بطرسبرغ والذي أعاد بشكل مميز حيث كان له تأثير لقاطنين المدينة والسائحون للتعرف على الثقافة الإماراتية بصورة حيّة، والذي سيسهم إلى زيادة التواصل بين الشعبين الصديقين وفي التفاعل الحضاري مع جميع الحضارات الشرقية والغربية.

كما أشار سعادة السفير بأن الثقافات تعتبر جسوراً تبنى عليها السياسات، والإمارات العربية المتحدة مدت جسورها من خلال علاقاتها الثقافية المباشرة في سياساتها الخارجية

•• سانت بطرسبرغ-الجزيرة

والداخلية، وفي التفاعل الحضاري مع جميع الحضارات الشرقية والغربية، حيث أصبحت الدولة نموذجاً حضارياً لمنطقة الخليج، ووجهة سياحية أساسية لممثلي هذه الحضارات. فالدولة اليوم لا تحتاج للتعريف عن نفسها لأنها أصبحت من الدول والوجهات الأساسية للعالم من جميع النواحي، شاكرًا دور حكومة الشارقة على تنظيمها هذا الأسبوع لما له من دور في تعميق العلاقات بين البلدين، وشارك في الحدث وفد رفيع المستوى من إمارة الشارقة برئاسة الشيخ فاهم القاسمي، رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، وضم سعادة الشيخ فيصل بن سعود القاسمي، مدير هيئة مطار الشارقة الدولي، وسعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، وسعادة عبدالله العويس، رئيس دائرة الثقافة في الشارقة، وسعادة علي المري، رئيس دارة الدكتور سلطان القاسمي للدراسات الخليجية، وعدداً من ممثلي الدوائر المحلية المشاركة في أسبوع الشارقة.

يشار إلى أن "أسبوع الشارقة" أقيم بإشراف دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، ومشاركة دائرة الثقافة في الشارقة، ومعهد الشارقة للتراث، وهيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة، وهيئة مطار الشارقة الدولي، وإدارة متاحف الشارقة ودائرة الدكتور سلطان القاسمي للدراسات الخليجية.

يذكر أن إمارة الشارقة أطلقت "أيام الشارقة الثقافية في العالم" في العام 2002 ونظمت هذه السلسلة في العديد من المدن حول العالم، حيث شهدت مدينة ماينز الألمانية أولى حلقات هذه السلسلة.



منوعات

# الفكر

27



## زينة تنتهي من (كل سنة وأنت طيب)

انتهت الفنانة زينة من تصوير مشاهدتها الأخيرة في فيلم "كل سنة وأنت طيب" مع النجم تامر حسني، من أجل اللحاق بالعرض في موسم عيد الأضحى المقبل، وفق الخطة التي وضعها القائمون على الفيلم.

وتعود زينة للعمل مع تامر في السينما بعد غياب 11 عاماً، حيث كان آخر فيلم جمعهما (كابتن هيم) عام 2008، كما يسجل "كل سنة وأنت طيب" التعاون الرابع بين زينة وتامر، بعدما قدما معاً أيضاً "حالة حب" عام 2004 و"سيد العاطفي" عام 2005.

"كل سنة وأنت طيب" اسم مؤقت للفيلم، ومن المقرر تغييره قبل طرحه، ومن بطولة: تامر حسني، زينة، خالد الصاوي، محمد سلام، عائشة بن أحمد، ونانسي صلاح، وتدور أحداثه في إطار كوميدي أكشن لا يخلو من المغامرة، وتم تصوير معظم أحداثه في بيروت.

الفيلم تعرض لظلم كبير في تحديد موعد عرضه

## رانيا محمود ياسين: (قهوة بورصة مصر) جمع أجيالا مختلفة بأدوار متميزة

خاضت الفنانة رانيا محمود ياسين تجربة سينمائية جديدة من خلال فيلم (قهوة بورصة مصر)، الذي عرضته الصالات في مصر مؤخراً. وفي هذا الحوار تتحدث رانيا عن الفيلم الجديد، وتعرضه للظلم من وجهة نظرها، بالإضافة إلى مشروعها الدرامي مع الفنان عادل إمام... فإلى التفاصيل:

• ما سبب حماسك لتجربة "قهوة بورصة مصر"؟  
- ثمة أسباب جعلتني لا أتردد في الموافقة على الاشتراك بداية من رغبتني في دعم زميلي علاء مرسى بتجربته الإنتاجية الجديدة، مروراً بالمعالجة المكتوبة للشخصيات، التي جعلتني أشعر بوجودي في تجربة مختلفة، وصولاً إلى شخصيتي في الفيلم الذي قدمته، وهو شخصية الفتاة الموديل التي تنتمي إلى الطبقة الفقيرة، وعلى الرغم من أنني كنت مرشحة في البداية لدور آخر فإن هذا الدور استفزني فنياً أكثر، خصوصاً أنني لم أقدم دوراً يشبهه من قبل.

• كيف تحضرتي للدور؟  
- تحضيري للدور ارتكز على السيناريو، وجلسات الاستعداد التي جمعتني مع المخرج وباقي فريق العمل، وحرصت على أن يكون هناك تركيز على الجوانب النفسية وإيجاد الدور، وأعتقد أنني نجحت في هذا الأمر بشكل كبير، وهو لمسته من ردود فعل الجمهور عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن الفيلم، وكذلك الانطباعات من مشاهدة الفيلم بالصالات.

• هل تترين أن تعرض الفيلم للظلم؟  
- بالفعل، الفيلم تعرض للظلم كبير في تحديد موعد عرضه الذي تزامن مع كأس الأمم الإفريقية التي تستضيفها مصر، بالإضافة إلى ظلم آخر بالتوزيع مرتبط بعدم إتاحة الفيلم بالصالات التي يفترض أن تعرضه، وهو أمر لمسته بنفسني من خلال زيارات للصالات، ومحاولة مشاهدة الفيلم، لافتاً بأنه غير موجود، فالعمل جيد فنياً، لكن إيراداته تأثرت بعوامل أخرى في مصر، وفي المقابل كانت الإيرادات التي حققتها في الخليج مع عرضه جيدة جداً.

• ماذا عن تجربتك في "فلاتينو" مع الفنان عادل إمام؟  
- سعيدة بهذه التجربة، وسقوم باستئناف التصوير قريباً، وسبق أن انتهيت من تصوير بعض مشاهدي في العمل، ويتبقى لي نحو 60 في المئة من الأحداث، وسعود للتصوير خلال شهر أكتوبر المقبل، تمهيداً للعرض خلال رمضان المقبل.

• هل شعرت بالضيق من تأجيل المسلسل؟  
- لا يمكن أن أخفي ذلك، خصوصاً أن الأمر كان بمنزلة صدمة كبيرة، لكن في النهاية العمل سيرعرض على الجمهور في رمضان المقبل، بعدما كود قفنا بتصويره دون تعجل ليخرج بأفضل صورة ممكنة، فالتأجيل في مصلحتنا كفريق عمل، والتزيم عادل إمام مدرسة يستفيد منها كل من يقف أمامه.

• لماذا لا يراك الجمهور مع زوجك الفنان محمد رياض؟  
- أتمنى أن يحدث ذلك قريباً جداً، خصوصاً أن لدينا رغبة في العمل معاً، لكن لم نعثر على العمل الذي يمكن تقديمه، وعلى عكس كل ما يتردد من تحفظنا على العمل معاً أمام الكاميرا فنحن ننتظر الفرصة المناسبة.

### مسرحية (اهوه ده اللي صار)

قالت رانيا إن المسرح يحتاج إلى مجهود كبير، وخلال إعداد (اهوه ده اللي صار) كنت انشغلت بتصوير مسلسل "فلاتينو" قبل أن تنوقف، بالإضافة إلى فيلم "قهوة بورصة مصر"، وبالتالي ليس من الممكن العمل في المسرحية، وفضلت الاعتذار احتراماً للمسرح وما يفرضه من التزام، متمنية العودة إليه قريباً، لاسيما أنني مشتاقة لتجارب المسرحية بشدة.

مرض والدتي كان سبباً في غيابي عن الساحة الفنية

## يسرا سعيدة بعضوية (الأوسكار)

أكدت الفنانة يسرا سعادتها وفخرها، باختيارها لتمثيل مصر كعضو بلجنة تحكيم الأوسكار، إلى جانب المنتج محمد حفطي والمخرج عمرو سلامة، مؤكدة أن مصر بها الكثير من المجهدين والمبدعين الذين شرفوها في مختلف المجالات بالعالم. وأضافت في تصريحات صحافية، أن مرض والدتها ودخولها العناية المركزة لتراجع حالتها كان سبباً في غيابها عن الساحة الفنية أخيراً، موضحة أن حالة والدتها في تحسن بطيء، لذلك فهي ملازمة لها دائماً. وأشارت إلى أنها تلقت عدداً من العروض خلال موسم رمضان الماضي، لكنها لم تجد عملاً يليق بجمهورها الذي تحترمه، ففضلت عدم المشاركة مؤكدة أن فكرة انتقاء العمل القادم تمثل حاجساً كبيراً بالنسبة لها.



## هند صبري تنتهي من تصوير (نورا تعلم)

انتهت النجمة هند صبري من تصوير فيلمها التونسي الجديد "نورا تعلم" وهو عبارة عن قصة مستوحاة من الواقع حول سيدة تعاني مضايقات كثيرة بسبب سجن زوجها وتاريخه الإجرامي. ويشارك هند البطولة، كل من الفنان لطفي العبدلي، وإيمان الشريف، وحكيم بن مسعود، ومن إخراج هند بن جمعة في أولى تجاربها. وتنتظر هند طرح الجزء الثاني من فيلم "الفيل الأزرق" المقرر طرحه في موسم العيد المقبل وتشارك في بطولته بجانب النجوم كريم عبدالعزيز ونبيل كريم وإياد نصار، وتأليف أحمد مراد وإخراج مروان حامد وإنتاج سينرجي. أحداث "الفيل الأزرق 2" تبدأ بعد 5 سنوات من أحداث الجزء الأول، إذ يتم استدعاء الطبيب يحيى راشد لقسم الحالات الخطيرة (8 غرب حريم)، ويلتقي هناك بحالات مرضية مثيرة، ويستعين الطبيب بحبوب "الفيل الأزرق" في محاولة منه للسيطرة على الأمور وحل الأزمات التي تواجهه.



# الفيلك

## ألوان لسان . . ماذا تعني؟

قال جراح الفم والأسنان الألماني البروفيسور بيتر يورين إن لون اللسان يعد بمثابة مرآة الصحة، حيث تنذر التغيرات اللونية الطارئة بالإصابة بأمراض خطيرة.

وأوضح البروفيسور يورين أن اللسان الذي يتمتع بالصحة، يكون لونه وردياً فاتحاً، مع وجود طبقة نحيلة مائلة إلى اللون الأبيض ناجمة عن بقايا الطعام، في حين تنق التغيرات اللونية التالية ناقوس الخطر:

- 1 - اللون الأبيض، ويرجع إلى الإصابة بنزلة برد أو أمراض الجهاز الهضمي.
- 2 - اللون الأصفر، وينذر بالإصابة بأمراض معدية أو الكامن وراء هذا التغير وعلاجه في الوقت المناسب.

يشير إلى نقص فيتامين "ب12" أو وجود مشاكل في الجهاز الهضمي أو الكبد أو القلب.

- 4 - اللون البني، ويدل على أمراض الأمعاء ومشاكل الكلى.
- 5 - اللون الرمادي، ويشير إلى نقص الحديد أو فقر الدم.
- 6 - اللون الأسود، ويشير إلى وجود خلل في فلورا الفم (الكائنات الدقيقة التي تعيش في الفم)، كما قد يكون أحد الآثار الجانبية للمضادات الحيوية.

على أية حال، ينبغي استشارة الطبيب عند ملاحظة أي تغير طارئ على لون اللسان لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء هذا التغير وعلاجه في الوقت المناسب.



## تجاوز هذا المقدار من الملح يومياً يعرضك لمخاطر عديدة

كشفت المجلة الألمانية المهتمة بصحة مرضى السكري ديابيتس راتغير أن الإفراط في تناول الملح يشكل خطراً على الصحة ويتسبب في الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وتنصح المجلة مرضى السكري بالإقلال من الملح خاصة للذين يعانون من النوع الثاني من المرض ومرضى ارتفاع ضغط الدم والقلب والكلى.

وأشارت إلى أنه لا يجوز تناول الملح بكمية تزيد عن خمسة غرامات يومياً، وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية. وحذرت من أن الملح يخبث في العديد من الوجبات الجاهزة والنقانق والجبن ومعلبات الخضروات، وأنه ينبغي مراعاة اختيار الأصناف قليلة الملح منها.

## هل يؤدي الفلورايد في معجون الأسنان للإصابة بالسرطان؟

تعد إضافة مادة الفلورايد إلى معاجين الأسنان الاستخدام الأشهر لهذه المادة، فوفقاً لخبير الأسنان الألماني شتيفان تسيمر، فإن الفلورايد مكون مهم في مكافحة تسوس الأسنان ويجب إدخاله في أي معجون أسنان جيد. لكن هناك من يتساءل عما إذا كانت هناك علاقة بين الفلورايد والسرطان. ويعمل الفلورايد على تقوية طبقة المينا في الأسنان ويحل محل المعادن المفقودة عند بداية حدوث التسوس. وبالتالي فإن الحديث عن وصفات معجون الأسنان الخالية من تلك المادة والعمل على تحضيره في المنزل لتجنب الفلورايد ربما لا يكون فكرة جيدة.

ويوجد الفلورايد في المياه والترربة الزراعية والكثير من الأطعمة، كما يوجد أيضاً في جسم الإنسان في العظام والأسنان.

ووفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض، استفاد المواطنون في الولايات المتحدة من إضافة الفلورايد في مياه الشرب هناك لأكثر من 70 عاماً، حيث أدى ذلك إلى أسنان أكثر صحة.

ولكن منذ عام 1990 بدأ البعض في التساؤل عما إذا كانت هناك علاقة بين إضافة الفلورايد إلى مياه الشرب والإصابة بالسرطان، بعد إجراء تجربة على فئران مختبر أصيبت بأورام العظام بعد تناولها مياه تحتوي على نسبة مرتفعة من تلك المادة.

ويعد فحص سجلات أكثر من مليوني حالة وفاة بسبب السرطان، بالإضافة إلى سجلات 125 ألف حالة وفاة بالمرض ذاته في دول أخرى تصنيف الفلورايد إلى مياه الشرب مثل الولايات المتحدة، لم يثبت وجود صلة بين المادة والإصابة بالمرض، وفقاً للمعهد القومي للسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية.

لكن، يجب الحذر من تناول نسب من الفلورايد أعلى من المسموح بها طبيياً، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى إضعاف العظام والعضلات والتسبب في مشاكل في الجهاز العصبي لجسم الإنسان.



امراة إندونيسية تحمل اثنين من القرد، يرتديان ملابس الروك، خلال فعالية «يوم بلا سيارات» في جاكرتا. أ ف ب

## قرأت لك

### عصير البصل



كشفت تقارير طبية، المزاي العديدة لعصير البصل، ما يجعل وجوده الدائم في المطبخ ضرورة لا غنى عنها.

ويحسن عصير البصل، عملية الهضم؛ لاحتوائه على ألياف إينولين التي تغذي بكتيريا الأمعاء المفيدة، كما يحتوي على المركب الكيميائي كيريتين المضاد للطبعم الحساسية، وهو مركب يمتصه الجسم بسهولة، ويحتفظ به لفترة طويلة. كما أن عصير البصل غني بمادة ممتازة، مضادة لأمراض البرد واضطرابات الجهاز التنفسي؛ لأن البصل يمنع تكون المخاط في الممرات التنفسية، وبالتالي يحمي صحة الشخص، وفقاً لموقع "ميديك فوروم".

ويعد البصل وسيلة ممتازة للحفاظ على عظام قوية؛ حيث أوضحت نتائج الدراسات بأن مكونات البصل تمنع فقدان العظام لكثافة مكوناتها المعدنية، علاوة على أن عصير البصل مفيد للشعر؛ لأنه يحتوي على عنصر الكبريت، الذي يعتبر أحد أهم المواد الطبيعية المساعدة في نمو الشعر، والبصل يخفف مستوى السكر في الدم؛ لأنه يحتوي على الكروم وثاني كبريتيد بروبييل الأثيل. كما أن تناول عصير البصل بصورة دورية منتظمة يخفف مستوى الكوليسترول في الدم؛ لاحتوائه على الكبريت والكروم وفيتامين B، ويساهم احتواء البصل على أنواع مختلفة من الكبريتيدات في حماية القلب، كما أن هذه المركبات تحمي من نمو الأورام، وتقلل من خطر أورام المريء والكلى والثدي والبروستاتا والحنجرة.

## سؤال وجواب

### • لماذا تزرع كروم العنب على المنحدرات؟

لا يحتاج كرم العنب إلى كثير من الغذاء للنمو فيكفيه تراب فقير ليكبر ولكن لايد من وجود الشمس فالعنب بحاجة إلى الحر كي ينضج جيداً لذلك يزرع العنب على منحدرات الجبال الصغيرة أو في المواضع الكثيرة الحصى فتعطي الشمس الصخور حرارة وتعطي الكرمة عنبا ناضجاً لذيذاً.

### • ما هي الصويا؟

الصويا نباته تنتمي إلى الزروع كالفصيح والذرة وتشبه حبة الفاصوليا السوداء تبدأ في الأرض وتنتقل وهي لا تزال صغيرة جداً ما ان تبدأ الساق في الظهور وهي تؤكل كثيراً في الشرق الأقصى لأنها مغذية جداً وتنمو بسرعة كبيرة وبعض الناس استطاعوا زرعها في البيت

### • ما هو العنصر الرئيسي في مواد التخدير؟

هو الكحول

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفروع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم والخفاش والحلند.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكاسا) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن الددة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.

## قصة عازف الكمان

اجتمعت الفرقة لتؤدي فقرتها وسط تهليل الناس وتشجيعهم مما أعطاهم الحماس فقدموا ليلة فنية جميلة لا تنسى واستمرت معهم تلك الليالي والنجاحات، وفي أحد الأيام جاء رجل آخر ليتولى الإشراف على تلك الفرقة خلفاً لمديرها الذي أقاله المرض وبعد أن تعرف على أعضائها لاحظ وجود شاب اسود طويل عريض يقف جانبا فنظر إليه، وقال: من انت؟ فقال: انا لاعب الكمان يا سيدي. فقال: لاعب كمان في فرقتي اه .. حسنا حسنا وتركهم وانصرف وسط استغراب اعضاء الفرقة لما حدث له من تبدل لاح على وجهه عند انصرافه. ذهب المدير الجديد إلى مكتبه وقد طلب من المدرب الحضور اليه وقال له: انا لا ارضى ان يكون في فرقتي رجل اسود، عليك احضار بديل، فقال المدرب: هذا الرجل فتان وعازف ماهر ومهذب والجمهور يحبه كثيراً. فقال المدير: لا يهمني الجمهور، يهمني الشكل العام لفرقتي ان لا يكون فيها رجل اسود. فلم يرد عليه المدرب لانه عرف انه امام رجل متعصب واقترب من الباب وقال: سيدي ان هذه الفرقة لن يفرقها احد.. نحن نملك أنفسنا ونملك الفن ونملك المهوية ونملك آلاتنا.. لن نخسر شيئاً، لدينا من يحبنا ولديك مسرحك الى اللقاء . خرج وخرج معه كل افراد الفرقة وهناك بعد يومين على احد المسارح الكبيرة كان الناس يجلسون في هدوء تام ومتعة كبيرة ينصتون لعازف الكمان الاسود يعطي الحاناً رنينها احلى من رنين الذهب وخلفه اندمج اعضاء الفرقة في عزفهم وكانهم يحلقون معا في الفضاء وكان يجمع بينهم حب كبير وعند انتهاء الحفل كان تصفيق الجمهور يصل إلى عنان السماء شاركهم فيها نسمات هواء منعمشة رائعة زاغ فيها صوت الفرقة الجميلة وعازفها الاسود او كما أطلقوا عليه العازف الذهبي في الوقت الذي كان مديرها الآخر يجلس في مكتبه وقد اغلق مسرحه بعد ان رفضت فرق كثيرة العمل معه وكان يضع يده على اذنيه حتى لا يسمع العازف الذهبي .

## مساحة للتلوين

