

معرض الخريجين العالمي  
يستعرض 100 فكرة مبتكرة  
من أكثر من 40 دولة

أحمد خالد صالح:  
لازم أعيش) نتحدث عن  
كل الأقليات والمهمشين



أغذية لن تساعدك في  
التخلص من الكرش



## ماذا تخبر طريقة إسماكك بمقدور السيارة عن شخصيتك؟

كشفت طبيبة نفسية بريطانية عن دلالات وضعيات الإمساك بمقدور السيارة وما تخبره عن شخصية السائق. وقالت الدكتورة لوهاني نور "إن طريقة وضع يديك على المقود أثناء القيادة تعكس بالتأكيد مزاجك وشخصيتك. وأهم شيء يجب تذكره هو أننا بشر متجاوبون، لذلك نحن لا نتشابه أبداً مع بضعة طوال الوقت، فنحن دائماً نعيد تكوين أنفسنا استجابةً للتخفيف من حولنا". وفيما يلي مجموعة من الطرق المختلفة للإمساك بمقدور السيارة ودلالات كل منها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية، مع افتراض بأن مقود السيارة مقسم بحسم تقسيمات الساعة: وضع اليدين عند الساعة 2 و10

هذه هي الطريقة التي علمك إياها مدرب القيادة، وغالباً ما يلتزم بها الأشخاص الذين يسعون إلى الكمال، ويتميزون بالاهتمام بالتفاصيل وفعل كل شيء بالشكل الأمثل.

اليسيط يد واحدة على الجزء الأسفل الأيمن من المقود تدل على البساطة، والشخص الذي يقود بهذه الطريقة يميل إلى استخدام الموارد بالحد الأدنى، وعادة لا يملك الكثير من الأصدقاء، ولا يحب الإفراط في الكلام، بل يستخدم المفردات الأساسية فقط للتعبير عن نفسه.

القيادي كلتا اليدين على الجانبين السفليين من المقود يقود بهذه الطريقة الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية قيادية ولديهم قدرة على الحسم، وواثقون من قدراتهم الشخصية، ويلجأ الآخرون إليهم للحصول على المشورة، وعادة يستغرقون وقتاً أطول للعثور على شريك الحياة.



## لماذا تمارس الأجنة الركل داخل الأرحام؟

أما كيمبرلي وايتهد، طبيبة علم الأعصاب ووظائف الأعضاء والصيدلة بالكلية، فتقول: "نعتقد أن نتائج (الدراسة) لها آثار على توفير بيئة مثالية للمبتسرين داخل المستشفى، حتى يتلقوا المدخلات الحسية المناسبة. فعلى سبيل المثال، من الأعمال الروتينية بالفعل بالنسبة للرضع، وضعهم في أسرتهم ليناموا، حيث يسمح لهم ذلك بالشعور بوجود سطح عندما يركلون بأطرافهم، كما لو كانوا ما زالوا داخل الرحم". وتم قياس الموجات الدماغية للأطفال باستخدام تخطيط أمواج الدماغ (إي. إي. جي)، وتم تسجيلها بشكل مستمر أثناء النوم. كما تم تعريف النوم النشط سلوكياً، وفقاً للملاحظة الجانبية لأسرة الأطفال أثناء "نوم حركة العين السريعة"، والتنفس المتكرر، وغير المنتظم إلى حد كبير وحركات الأطراف الفردية. وشملت الدراسة في مجملها، 19 طفلاً من حديثي الولادة، تتراوح أعمارهم بين 31 و42 أسبوعاً.

لدى الأجنة. وتشير نتائج الدراسة أيضاً إلى أن ركلات الجنين أثناء المراحل الأخيرة من الحمل، وتحديدًا الثلث الأخير منه، تساعد في نمو مناطق في المخ تتعامل مع المدخلات الحسية، وهي الطريقة التي يطور بها الجنين الإحساس بجسده. ثم تختفي الموجات الدماغية السريعة التي تثيرها الحركة، عندما يبلغ الطفل بضعة أسابيع. ويقول لورينزو فابريزي، طبيب علم الأعصاب ووظائف الأعضاء والصيدلة بكلية جامعة لندن، وأحد المشاركين في إعداد الدراسة: "من المعروف أن الحركة العنقوية وردود الفعل اللاحقة من البيئة المحيطة خلال فترة النمو المبكرة، ضرورية من أجل رسم خرائط المخ لدى حيوانات مثل الجردان. وقد أظهرنا هنا أن ذلك قد ينطبق على البشر أيضاً".

في دراسة أعدتها كلية جامعة لندن، بالتعاون مع مستشفى الكلية، نُشرت نتائجها مؤخراً مجلة "ساينتيفيك ريبورتس" العلمية، تُبَيِّن أن ركلات الجنين داخل رحم الأم، قد تسمح له بتشكيل "خريطة جسدية" لنفسه، وتمكينه في النهاية من استكشاف البيئة المحيطة به. وقام الباحثون بقياس موجات الدماغ التي تصدر عندما تقوم الأجنة بالركل بأطرافها، أثناء "نوم حركة العين السريعة"، حيث وجدوا أن الموجات الدماغية السريعة، وهي بالضبط نمط الموجات لدى حديثي الولادة، يتم إطلاقها في النصف المقابل من المخ. يشار إلى أن "نوم حركة العين السريعة"، هي مرحلة من مراحل النوم تتميز بحركة العين السريعة، وعلى سبيل المثال، تؤدي حركة اليد اليمنى للجنين إلى إطلاق موجات دماغية، بعد ذلك مباشرة، في الجزء الأيسر من المخ الذي يتعامل مع اللمس في اليد اليمنى. يشار إلى أن حجم هذه الموجات الدماغية يكون الأكبر

## ما كمية السوائل اللازمة للرياضيين؟

أفادت الجمعية الألمانية للتغذية بأن الجسم إذا حصل على كمية كافية من الماء قبل أداء التمارين الرياضية، فإنه لا يحتاج إلى سائل أثناء التمرين لمدة ساعة تقريباً. وعند ممارسة الرياضة لفترة أطول، يجب شرب السوائل، ويفضل مع رياضات مثل الجري، أو ركوب الدراجة، أو تحتوي المشروبات على نسبة من الكربوهيدرات، عندما يزيد التمرين عن 90 دقيقة كل مرة. ويمكن أن يكون هذا المشروب، على سبيل المثال، مزيجاً من جزء واحد من عصير الفاكهة إلى جزئين من المياه المعدنية. وينطبق الأمر ذاته على الألعاب الرياضية مثل كرة القدم، أو التنس. ويفضل أن يتمتع الرياضيون بمستوى سائل متوازن في بداية التمرين، والذي قد يستدل عليه من لون البول الأصفر الفاتح. ويعتمد مقدار السوائل، التي يفقدها المرء أثناء ممارسة الرياضة بشكل طبيعي على عدد من العوامل، هي، مستوى التدريب، ودرجات الحرارة، وبالطبع شدة التمرين. ويمكن تقدير كمية السوائل، التي يفقدها المرء بشكل تقريبي، بوزن الجسم قبل وأثناء وبعد التمرين. ويمكن للرياضيين مبدئياً الوثوق في شعورهم بالعطش لمنع الجفاف ومنع نقص تركيز الصوديوم في الدم. وفي قاعدة عامة، عند فقدان السوائل بنسبة من 2% إلى 4% من وزن الجسم، تُفقد القوة العضلية والقدرة على التحمل، وعلى سبيل المثال بالنسبة لشخص يزن 70 كغ، قد يتراوح فقدان العرق من 1.4 إلى 2.8 كغ. وبعد التمرين، من المهم إعادة توازن السوائل، فإذا لم يكن هناك تدريب أو منافسة أخرى في الساعات الـ 24 التالية، لا يتعين سوى شرب كمية كافية من الماء وتناول الطعام بشكل طبيعي. أما إذا كان هناك تحميل آخر في اليوم الموالي، فسيتعين لتفادي الجفاف شرب 1.5 لترًا من السوائل لكل كغ من وزن الجسم فقد أثناء التدريب، مع مراعاة تجنب شرب السوائل دفعة واحدة، إذ يجب شرب السوائل في غضون 4 إلى 6 ساعات بعد التمرين.

## قصور الغدة الدرقية خطر على نمو الأطفال

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن قصور الغدة الدرقية يؤثر سلباً على الأطفال، ويؤدي إلى اضطرابات النمو وتطورهم الذهني، وأوضحت الرابطة أن أعراض قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال الصغار تتمثل في التعب، والخمول، وانتفاخ الوجه، وتورم العينين، وبعث الصوتين وبرودة البشرة، وجفافها، وسهولة تقشرها، وزيادة الوزن دون أسباب واضحة. وتتمثل الأعراض في تأخر البلوغ، والشعور بالاكنتاب، بينما تظهر الأعراض عند الفتيات في صورة تأخر الحيض، أو اضطرابه. وشددت الرابطة على ضرورة استشارة طبيب متخصص فور ملاحظة هذه الأعراض لدى الأطفال، مشيرة إلى أنه يسهل التحقق من الإصابة به بعد تحليل عينة دم، ويمكن علاجه بتناول نوعيات معينة من الأدوية، مع العلم أنه عادة ما يضطر المريض لتناولها طوال حياته.

## أغذية ممنوعة على المرضى بالتهربس

قال المركز الاتحادي للتغذية إن بعض الأغذية ممنوعة على المرضى بالتهربس، وهي الأغذية المحتوية على مركبات "البيورين" مثل اللحوم، والفتا، والأشياء، وبعض أصناف البقوليات مثل البازلاء، والعدس، والفاصولياء البيضاء. ويجب أيضاً الإقلال من الدهون، بتجنب الوجبات الدسمة، ومراعاة شواء الأطعمة أو طهيها على البخار بدل تحميرها، مع شرب كمية كافية من الماء بمعدل يتراوح بين لترين وثلاثة لترات يومياً. وبالإضافة إلى ذلك، يجب إقراض الوزن والإفلاق عن الخمر وتجنب الحميات الغذائية القاسية والصيام الصارم. يُشار إلى أن التهربس يتدرج ضمن أمراض الأيض، بسبب ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم، وتتمثل أعراضه في آلام شديدة بالمفاصل، خاصةً إصبع القدم الكبير.

## كيف تحمي نباتاتك المنزلية من الموت في الشتاء؟

تجلب أشهر الشتاء معها درجات حرارة أكثر برودة وأياماً أكثر قتامة، وهذا ليس له تأثير علينا نحن البشر فحسب، بل على نباتاتنا المنزلية أيضاً، لذلك نحن بحاجة إلى تعديل عادات تربية النباتات وفقاً لتغيرات الطقس. فيما يلي مجموعة من النصائح للحفاظ على سلامة النباتات في فصل الشتاء، بحسب ما أورد موقع "ميتر" الإلكتروني: ضع نباتاتك في الحمام: تقول خبيرة النباتات أنجيلا دويسون: "خلال فصل الشتاء، من المهم تقليل الري لتجنب تعفن الجذور، وزيادة الرطوبة عن طريق رش النباتات أو وضعها في الحمام للحصول على الكميات المناسبة من الرطوبة. أبعد النباتات عن البرودة: بحسب دويسون، فإن النباتات حساسة للبرودة، لذا يُنصح بإبعادها عن البرودة والحفاظ عليها في مكان دافئ. تأكد من حصول النباتات المنزلية على ضوء الشمس: تحب النباتات ضوء الشمس، ولكن خلال أشهر الشتاء، عندما تكون الأيام أقصر، هناك قدر محدود من الضوء. لذا تأكد من وضع نباتاتك في الموضع المثلى. تقول أنجيلا: "قم بزيادة مصدر الضوء عبر وضع النباتات بالقرب من النافذة". اختر نباتات قوية: إذا كنت تجد صعوبة في العناية بالنباتات، ما عليك إلا اختيار نباتات أكثر تكيفاً مع الطقس البارد، والتي تتمتع ببنية قوية مثل الصبار والألووكاسيا.

## رفع الأثقال تساعد على محاربة القلق

كشفت دراسة جديدة أن رياضة رفع الأثقال تأثيرات مهدئة للقلق. ووجدت دراسة لجامعة ميريك في أيرلندا، ونشرت في مجلة "سينتيك ريبورتس"، أن تمارين المقاومة وعلى رأسها رفع الأثقال، قد تساعد في تهدئة القلق والتوتر. وأجريت الدراسة على 28 شاباً وشابة، فحص فيها الباحثون تغير مستويات القلق لدى بعضهم، بعد إخضاعهم لدورة تدريبية لتمرين المقاومة لمدة ثمانية أسابيع، وشملت التمارين القرفصاء، وتمارين الضغط، ورفع الأثقال. وبعد انتهاء الدورة التدريبية، ملأ المشاركون استبيانات عن صحتهم العقلية، وأظهرت النتائج انخفاض القلق لدى الذين مارسوا تمارين المقاومة بـ 20%، في حين بقيت مستويات القلق على حالها لدى الذين لم يمارسوا أي تمارين. وخلص الباحثون إلى أن روتين تمارين المقاومة يخفف بشكل كبير أعراض القلق لدى الشباب الأصحاء. ورغم غياب علاج سحري للتوتر، يقدم هذا البحث فرصة جيدة لتخفيف القلق وتقوية الصحة العقلية والجسدية في آن معاً بتمارين المقاومة، وفقاً ما ورد في موقع "إم إس إن".



## إنقاذ قلب متبرع به بعد تحطم مروحية

تحطمت طائرة مروحية كانت تنقل قلباً متبرعاً به لأحد المرضى على سطح مستشفى شرق لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية. ونجا ركاب الطائرة الثلاثة الذين كانوا على متنها، ولم يتعرضوا لإصابات بالغة، وأُنجزت عملية زراعة القلب بنجاح للمريض، حسبما ذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية، وأظهر مقطع فيديو رجال إطفاء وإنقاذ عقب سقوط المروحية على سطح مستشفى "كوك" في بويل هايتس، هذا إلى جانب فريق يحمل قلباً متبرعاً به، ووفق شهود عيان، فإن الطائرة لم تنجح في الهبوط على سطح المستشفى بشكل صحيح، وهو ما جعلها تصطدم بالسايح من جانبها. وأشارت الصحيفة البريطانية إلى أن عمال الإنقاذ سارعوا إلى إخراج القلب من المروحية عقب سقوطها، وتمكنوا من تسليم العضو إلى عامل طبي، اندفع بسرعة متجهاً لداخل المستشفى، إلا أنه تعثر بحطام المروحية، الأمر الذي تسبب بسقوط القلب دون تعرضه لأي ضرر.

## جامعة الإمارات تدمج مركزين بحثيين وتعيد تسمية مركز آخر

# مراجعة مخرجات المراكز البحثية تمكن الجامعة من تحقيق الريادة على المستوى العالمي

الإيمان أو المادة المنقولة والتي يفترض أن تكون محور اهتمامنا وبدا تتركز أبحاثنا على تمكينها من التنقل بسهولة وديمومة وأمان سواء بأدوات النقل التقليدية المعروفة أو بغيرها".  
وأشار الأستاذ الدكتور محسن شريف - مدير المركز الوطني للمياه والطاقة بأن دمج مركز الإمارات لأبحاث الطاقة والبيئة مع المركز الوطني للمياه ليصبح المركز الوطني للمياه والطاقة يأتي نظراً للارتباط الوثيق بين مجالات المياه والطاقة ليس فقط في الأبحاث العلمية ولكن أيضاً في الصناعة. ولتحسين الكفاءة فإنه يتم التعامل مع أبحاث وتطبيقات المياه والطاقة بطريقة متكاملة. ويجدر بالذكر فإن إنتاج الطاقة واستخدامها في الصناعة يتطلب توافر المياه وفي ذات الوقت فإن إنتاج المياه وبصفة خاصة في محطات التحلية وكذلك نقل وتوزيع المياه يعتبر من أحد المصادر الرئيسية في استهلاك الطاقة مؤكداً بأن هذا الدمج يساهم في التعامل مع الجهات المسؤولة عن المياه والطاقة في الدولة بشكل أكثر فاعلية كما يمكن من القيام بأبحاث الاستدامة والبيئة والتي تعتمد بصفة أساسية على طرق إنتاج والترشيد في استهلاك المياه والطاقة. يشار إلى أن المركز الوطني للمياه والطاقة يهدف إلى التعاون مع الهيئات والمؤسسات الوطنية والإقليمية والدولية المعنية لإيجاد حلول متطورة للتحديات ولضمان موارد مياه وطاقة متجددة وأمنة ونظيفة مع تحسين كفاءتها وطرق استخدامها وذلك للحفاظ على الموارد الطبيعية وضمان الاستدامة البيئية لدولة الإمارات العربية المتحدة.



القطاع واستبدلناه بمصطلح "التنقل"، وثمة فرق المصطلحين، فالأول يركز على الأدوات كالسيارات والقطارات وشبكات الطرق وغيرها، أما الثاني فيركز على

يعكس التوجهات الاستراتيجية المستقبلية للدولة بأن تكون سعادة الإنسان هي الأساس، ولذا تجنبنا مصطلح "التنقل" وهو المصطلح التقليدي الذي عُرف عن

وبناء الكوادر الوطنية. ومن جهته ذكر الدكتور حمد الجسمي - الأستاذ المشارك في كلية الهندسة ومدير مركز الإمارات لأبحاث التنقل "إن المسمى الجديد للمركز

### • العين - الفجر

تقوم جامعة الإمارات العربية المتحدة بالمراجعة الدورية للمراكز البحثية ومتابعة برامجها لتعزيز دورها الحيوي في تطوير البحث العلمي في قضايا التنمية ومعالجة التحديات وتقديم الحلول العلمية لها.  
وأكد الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات بأن هذه المراجعة تأتي ضمن استراتيجية واضحة والملاحق لتمكين وتعزيز البحث العلمي في الجامعة لتحقيق الريادة الإقليمية والعالمية وهي تعتبر ممارسة عالية من شأنها تحديد نقاط القوة للمراكز والفرص المتاحة محلياً وإقليمياً وعالمياً. كما أن المراجعة تشمل على توصيات لتحسين الوضع الحالي للمراكز وزيادة الكفاءة الإنتاج وقد أسفرت هذه المراجعة على تغيير مسمى أحد المركز ودمج مركزين بحثيين حيث تم تغيير مسمى مركز بحوث الطرق والمواصلات وسلامة المرور ليصبح "مركز الإمارات لأبحاث التنقل"، ودمج مركز الإمارات لأبحاث الطاقة والبيئة والمركز الوطني للمياه في مركز واحد يسمى "المركز الوطني للمياه والطاقة".  
ونوه الدكتور مراد إلى أهمية المراجعة الدورية للمراكز البحثية ومواءمتها للاستراتيجيات والأولويات الوطنية، والتي تأتي ضمن المبادرات الاستراتيجية لقطاع البحث العلمي في الجامعة مما يساعد على اتخاذ القرارات التي تعزز من مكانة هذه المراكز البحثية لتحقيق الأهداف المرجوة من التمكين والتميز

# منوعات الفكر

## «المياه حياة» شراكة بين مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وشركة العين للتوزيع

### • العين - الفجر

تحت شعار "المياه حياة" أطلق مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي مبادرة جديدة تستهدف الوعي المجتمعي، والوقوف على ما يستجد من أحداث تقتضي استشراف المستقبل والعمل المشترك من أجل تحقيق استدامة الرخاء والعيش الرفيد في دولة الإمارات العربية المتحدة.  
وفي إطار هذه المبادرة، قام مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بتوقيع مذكرة تفاهم مع شركة العين للتوزيع، من شأنها تعزيز العمل المشترك وتبادل الخبرات بين المؤسستين، وهو الأمر الذي أضفى ضرورة ومنهج عمل تميز بها المؤسسات اليوم ضمن رؤية حكومة إمارة أبوظبي، والتي تؤسس لثقافة العمل في المستقبل القريب وضرورة مواكبة عصر التقدم التكنولوجي والعمل عن بعد، وما إلى ذلك من تحقيق تكامل لمنظومة التعلم والذكاء الاصطناعي والسعي نحو ارتفاع الخدمات والمساهمات للمجتمع الإماراتي.  
تقوم مبادرة "المياه حياة" على عدة محاور استراتيجية أهمها الجانب التوعوي الذي يعزز ثقافة المجتمع الإماراتي وتنمية وعيه حول إشكالية ندرة المياه العذبة على مستوى العالم، وذلك من خلال تنظيم مجموعة من المحاضرات وورش العمل التي تعرف هذه الظاهرة وتدابيرها على المجتمع الإماراتي، كما تقدم الحلول الاستشرافية والردود التي يمكن القيام به من قبل الأفراد للتصدي لهذه التحديات التي تواجه الإنسانية جمعاء، بالإضافة لذلك، يعني أحد المحاور الاستراتيجية الأخرى للمبادرة بالاستفادة من التقنيات الحديثة في مجال ترشيد استهلاك المياه وتطبيقها من خلال سلسلة من المشاريع الخيرية والتطوعية التي تستهدف القطاع السكني على عدة مراحل.  
ومن جانبها صرحت الشريفة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان - رئيس مجلس إدارة المركز أن "استشراف المستقبل يقتضي أن نحصر كل الحرص على تنمية إدراكنا لأهمية ثروتنا الطبيعية وضرورة الحفاظ عليها، وفي حين أن الماء ليس مجرد ثروة طبيعية، بل هو الركن الأهم من أركان الحياة على سطح الأرض، كان لابد وأن نركز على هذا العنصر الحيوي ضمن منظومة المحافظة على البيئة والاستدامة، ودعمها بتوزيع شريك استراتيجي في المساهمة بنجاح هذه المبادرة، كما نفخر بدورها الريادي في تطوير برامج إدارة الطلب وترشيد الاستهلاك على المستوى الإقليمي، حيث عملت جاهدة منذ أعوام على استقطاب الكفاءات وبناء الكوادر الوطنية وتحفيز الابتكار في هذا المجال. وهي من أولى المؤسسات التي تقوم اليوم بتوفير خدمات استشرافية لقطاعات المستهلكين حول كفاءة الاستخدام وترشيد الاستهلاك، كما تطرح حوافز للمتعاملين بهدف تشجيعهم على رفع الكفاءة والاستخدام الأمثل لخدمات الطاقة والمياه".



## أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية تفتح أبواب التسجيل للعام الدراسي الذي سيبدأ في شهر سبتمبر 2021 تجارب الأداء والمقابلات تبدأ اليوم عبر منصة على الانترنت ومنح دراسية كاملة للطلاب مقدمة من حاكم الشارقة

فرصة الدراسة بدوام كامل للحصول على شهادة البكالوريوس في برامج التمثيل وفنون الإنتاج والمسرح الموسيقي بقيادة متخصصين وأساتذة مؤهلين تأهيلاً عالياً. إنه لمن الداعي إلى السرور رؤية أكاديميتنا تنمو مع هذا العدد الكبير من الطلاب المتحمدين في العمل مع، والتعلم من، فريق من الأساتذة العالين الذين عملوا في مواقع فنون أدائية رئيسية في جميع أنحاء العالم. توفر مرافق الأكاديمية للطلاب ماوى لرعاية مواهبهم وصياغة مستقبلهم. تضم الأكاديمية مسرحاً يتسع لـ 432 مقعداً، ومسرح استوديو يتسع لـ 126 مقعداً، واستوديوهات مخصصة للرقص والتمثيل والتسجيل الصوتي، واستوديو للتمثيل خلف الكواليس، واستوديو مجهز بالكامل لتصوير المؤثرات الخاصة، ومكتبة، وصالة رياضية، ومناطق استراحة للدراسة، وسكن للطلاب والمزيد.

المنطقة التي تتبع أسلوب المعهد الموسيقي (الكونسرفتوار) للتعليم والتدريب ويتم تدريس البرامج باللغة الإنجليزية حتى يتمكن الطلاب من اكتساب منظور دولي لفنون الأداء الاحترافية. ويتدرج طلابنا للحصول على مستقبل مهني في المجالات الإبداعية في وقت يحتاج فيه العالم إلى الفنون أكثر من غيرها. تهدف تقنياتنا التعليمية المبتكرة إلى تشكيل ودعم عالم الفنون الأدائية الاحترافية في الإمارات العربية المتحدة والعالم.  
يفضل كرم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، حاكم الشارقة، لتوفر منح دراسية كاملة للطلاب المؤهلين عند قبولهم في الأكاديمية وتغطي هذه المنح الرسوم الدراسية والسكن طوال مدة برنامج البكالوريوس.

من نوعها كالأكاديمية نفسها، فلأخذ طالب بعين الاعتبار للالتحاق بأحد برامجها الجامعية، ستكون هناك تجارب أداء ومقابلات من يوم الثلاثاء الموافق 10 نوفمبر من هذا العام عبر منصة على الإنترنت. ستتاح الفرصة أيضاً لطلاب الفنون الأدائية الحتمل قبولهم لاستكشاف الأكاديمية من خلال يوم مفتوح افتراضي عبر الانترنت يوم السبت الموافق 5 ديسمبر.  
وتعليقاً على الموضوع، قال البروفيسور بيتر بارلو، المدير التنفيذي لأكاديمية الشارقة للفنون الأدائية: "نحن نتطلع إلى اكتشاف الطلاب الموهوبين الجدد والترحيب بهم في العام الدراسي المقبل". إن أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية فريدة من نوعها في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا حيث أنها الوحيدة في

### • الشارقة - الفجر

قامت أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية، الأكاديمية الأولى والوحيدة المتخصصة في مجالها في المنطقة، بفتح أبواب التسجيل للسنة الدراسية الجديدة التي ستبدأ في سبتمبر 2021. وقد تزامن إطلاق حملة التسجيل الجديدة مع فتح الأكاديمية أبوابها للعام الثاني فقط وعودة الطلاب الجامعيين إلى الأكاديمية للتعلم وجهاً لوجه بعد قيود فيروس كوفيد-19.  
شهد العام الدراسي 2020 ارتفاعاً في أعداد الطلاب من أول ثمانية طلاب في عام 2019 إلى 62 طالباً من 15 دولة من حول العالم، بما في ذلك الشرق الأوسط وشمال إفريقيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية.  
عملية التسجيل في الأكاديمية فريدة

## معرض الخريجين العالمي يستعرض 100 فكرة مبتكرة من أكثر من 40 دولة



تمويل تعهدت فيه بمبلغ 10 ملايين درهم إماراتي على مدى 10 سنوات بهدف دعم المواهب المشاركة في برنامج زيادة الأعمال الذي يشرف عليه معرض الخريجين العالمي ومساعدتهم على إطلاق مشاريعهم في الأسواق. علماً أن الصندوق قد دعم لغاية الآن ثمانية مشاريع.

globalgradshow.com المنح الجيل المقبل من المبدعين منصة للتعبير، وتعريف الجمهور والمستثمرين المحتملين من مختلف أنحاء العالم بأفكار تسهم في تغيير حياتنا. ويستضيف المعرض مجموعة من الخريجين من أصحاب الأفكار المطروحة حيث سيتمكن الزوار عبر الإنترنت من مشاهدة نماذج أولية وأفلام وأبحاث أصلية مقدمة بصورة بصرية والتفاعل معها. وشهد البرنامج الذي يقام في دورته السادسة رعاية سمو الشريفة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم، رئيسة هيئة الثقافة والفنون في دبي (دبي للثقافة) وعضو مجلس دبي، وبالشراكة مع أ.م.م القابضة وهيئة الثقافة والفنون في دبي، ارتفاع المشاركات بنسبة 30% والتي تتضمن أفكاراً من مؤسسات رائدة مثل كلية لندن الإمبراطورية وهارفارد، مع مشاركة للمرة الأولى لممثلين من إندونيسيا والسلفادور وسلطنة عُمان. ويدعم برنامج زيادة الأعمال الذي يشرف عليه معرض الخريجين العالمي ويستمر على مدار العام، المبدعين ويسمح لهم ببلورة أفكارهم الذي تهدف إلى التأثير في العالم الحقيقي. ويسهم البرنامج الذي يقوم على التدريب والإرشاد وتعزيز الفرص التجارية

المدنية، كلية التصميم الصناعي في جامعة لوند، السويد واستخدام غلاف فاكهة الدوران كبديل عن الستايروفوم، جامعة سنغافورة الوطنية، سنغافورة وستارة تتمتع بخاصية تنظيم الحرارة، جامعة برلين للفنون، ألمانيا وجهاز يستبدل الأصوات السيريرية بالألوان أثناء العلاج الكيميائي، جامعة أريزونا، أستراليا وجهاز يتخلص من غاز ثنائي أكسيد الكربون باستخدام تقنية صديقة للبيئة تعتمد على البكتيريا جامعة أمريكا اللاتينية المستقلة، كولومبيا وطائرة خفيفة الوزن لإطفاء الحرائق مزودة بنزاع آلية تستهدف النار عند ضخ الرغوة جامعة بريفا ديل نورتي، البيرو-وحزام مزود بوسادة هوائية لحماية السائقين عند السقوط، جامعة ليمريك، أيرلندا وأحذية منخفضة السعر مصنوعة من بلاستيك القوارير المعاد تدويره ومخصصة لطلبات المدارس اللواتي يسرن مسافات طويلة، جامعة ماكيريوري، أوغندا وحافظات طعام قابلة للتحلل مصنوعة من بذور التمر، تساهم في تعزيز الدخل الاقتصادي لزارعي النخيل، معهد دبي للتصميم والابتكار.  
وسيتضمن إطلاقاً للمشاريع خلال معرض رقمي تفاعلي افتراضي يستضيفه موقع

من الجوانب: حيث شملت المشاركات 6 قارات، بما فيها جامعات رابطة اللبلاب وكليات إقليمية وتخصصات متنوعة من الهندسة الحيوية إلى المعمارية، ويتمثل القاسم المشترك الذي جمع الخريجين في السعي وراء مواجهة التحديات البيئية والاجتماعية التي تعني كافة المجتمعات. فمنا هذا العام بمراجعة أكثر من 1600 مشروع طلابي، ليضع الاختيار على مجموعة من الأفكار الموجهة لمعالجة أكثر القضايا الملحة، وتحديد المشكلات العالمية التي يزداد تأثيرها السلبي على الكثير من المجتمعات. وقد غطت هذه التوجهات العالمية الخمسة أبرز الاهتمامات العالمية، ونحن نكشف اليوم عن 100 مشروع تشكل في جوهرها بدائل وحلول من ابتكار مجتمع الخريجين العالمي الذي يطرح إلى إعداد عالم يواكب التغيرات المستقبلية.  
وتشتمل المشاريع التي توفر حلولاً فعالة للتوجهات الخمسة المذكورة، كلاً من: قطعة تثبت على الأذن مثل القرط لفحص مستوى سكر الدم باستخدام موجات راديوية، جامعة هارفرد، إنجلترا وبقعة مضيفة للأطفال أثناء السير في الليل، جامعة تشيچيانغ، الصين وروبوت إزالة أعشاب مؤتمت للمزارعين في الأراضي الصغيرة

### • دبي - الفجر

كشف معرض الخريجين العالمي، ملتقى الفائزين والمصممين الوحيد من نوعه في دبي، عن إطلاق نسخته السادسة التي تضم 100 مشروع مبتكر في تخصصات التصميم والعلوم والتكنولوجيا والهندسة من خلال معرض تفاعلي عبر الإنترنت، وتأتي الأفكار المطروحة ضمن المعرض شمرة أبحاث أكاديمية دقيقة أجراها خريجو الجامعات تحت إشراف أساتذتهم، بما يعكس الاهتمام والوعي الكبير بمواجهة التحديات البيئية والاجتماعية والاقتصادية حول العالم مثل مشكلة التلوث التنموية والعدد المتزايد للأشخاص الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية، فضلاً عن زيادة نسبة الحالات الإسهافية الطارئة في مجتمعاتنا.  
وتدور المشاريع المختارة حول خمسة من أبرز التوجهات الناشئة، علماً أن عدد الطلاب المقدمة بلغ 1600 طلباً من 270 جامعة في 60 دولة. ويهذه المناسبة، قال تاديو بالداني كارافيري، مدير معرض الخريجين العالمي: "يعكس التنوع الفعني الذي يحتضنه مجتمع الباحثين الموهوبين الشباب ضمن معرض الخريجين العالمي العديد

# منوعات العلاج 23

يلجأ كثير من يعانون الوزن الزائد ودهون البطن "الكرش" إلى بعض الأطعمة التي تُسوّق على أنها "صحية"، لكن الأطباء وخبراء التغذية يحذرون باستمرار من أضرار هذه المنتجات المصنّعة التي تؤدي في الغالب إلى زيادة الوزن دون أي فوائد صحية، ونقدم هنا أبرزها مع معلومتين خاطئتين حول فقدان الوزن عليك معرفتهما.



خبراء التغذية يحذرون من أضرار هذه المنتجات المصنّعة

## أغذية لن تساعدك في التخلص من الكرش



لا يمكن تحويل الدهون بطريقة سحرية إلى عضلات، حيث يتكون الاثنان من مكونات مختلفة. ومن أجل إنقاص الدهون يجب حرق سعرات حرارية أكثر مما يدخل الجسم كل يوم، ويتحقق ذلك عن طريق ممارسة تمارين إضافية أو تغيير النظام الغذائي.



تصورين خاطئين بشأن اللياقة البدنية وانقاص الوزن وحرق الدهون، وهما:

1 - تكفي بضع دقائق على جهاز المشي لتحفيز حرق الدهون  
هذا اعتقاد خطأ، والصحيح أنه لزيادة حرق الدهون يحتاج المرء إلى حرق ما يبلغ 3500 سعر حراري، وهو أكثر بكثير مما يستهلكه الشخص البالغ في أغلب الأحيان، ومن ثم فإن التمرين القصير على جهاز المشي ليس كافياً لتحفيز حرق الدهون. ومع ذلك يمكن أن يُظهر التمرين لمدة 15-20 دقيقة تأثيراً جيداً، ما دامت قوة التمرين عالية قدر الإمكان.

2 - رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات  
هذا اعتقاد خطأ أيضاً، لأن رفع الأثقال يساعد على بناء العضلات تحت طبقة الدهون، ومع ذلك

الغذائية، لكن بعض أنواع الزبادي ليست كذلك. وحسب جيني فونتانو المختصة في العلاج الغذائي فإن "معظم الناس يتناولون الزبادي بنكهات الفاكهة، أو يضيفون الـ"غرانولا" (Granola)، ويشعرون بأنهم يتخذون خياراً صحياً بدل تناول الكيك أو الحلويات". لكن غالباً ما توجد كميات كبيرة من السكر في هذه المنتجات، مما يعني استهلاك كثير من السعرات الحرارية دون أي فوائد للجسم.

3 - عصير الفواكه  
بعد عصير الفواكه من الأغذية الصحية، لأن الفاكهة غنية بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل مضادات الأكسدة والألياف. لكن لسوء الحظ، فإن عصائر الفاكهة المتوفرة في المتاجر لا تحتوي على العديد من الفوائد الغذائية، وعادة ما تكون غنية بالسكريات المضافة. وتقول اختصاصية التغذية أجا غيماء، إن "استهلاك السعرات الحرارية أسهل في المشروبات من المأكولات، ولهذا السبب فإن العصير قد يعيق أهدافك في إنقاص الوزن، ويمكن استبدال العصير بكوب من الماء من أجل نتائج أفضل".

4 - الغرانولا  
قالت الخبيرة جولين كوفيلد، إن "الغرانولا مثال جيد على الأطعمة التي تُسوّق على أنها صحية، وتخفي وراءها كثيراً من الأضرار. ففي معظم الأحيان تضاف إليها السكريات المصنّعة، مما يؤدي إلى الرغبة في تناول مزيد من السكر على مدار اليوم". والغرانولا تتكون من حبوب الشوفان المسحوقة والمكسرات مقرمشة. ولتجنب المشاكل عليك الابتعاد عن أكياس الغرانولا الجاهزة، وإعداد الطبق في المنزل دون سكر، مع إضافة كل المكسرات التي تحبها.

5 - ألواح البروتين  
تحتوي ألواح البروتين كثيراً من السكر، والسكر مضر بصحتك وأسنانك.

تصوران خاطئتان بشأن حرق الدهون وتقدم مجلة "فرويندين" (Freundin) الألمانية

"تسويقها على أنها جيدة للحمية لا يعني أنها صحية، إنها لا تساعد أبداً على إنقاص الوزن، بل تؤدي إلى العكس تماماً". وتضيف "المشروبات الغازية بصفة عامة لا ينبغي أن تكون ضمن أي نظام غذائي، لأنها تحوي كثيراً من المواد الكيميائية والسكر. ومن ناحية أخرى، لا تختلف المشروبات الغازية الخالية من السكر عن غيرها إلا في نوعية السكر المضاف للحلية، وهذه البدائل لا توفر أي قيمة غذائية للجسم، وتؤدي فقط إلى تناول مزيد من الطعام".

2 - الزبادي  
تقول الكاتبة إن الزبادي من الأطعمة الصحية، وفيه الكثير من الفوائد



وببدأ مع تقرير نشرته مجلة "إيت ديس نوت ذات" (Eat This, Not That)، وفيه تسلط الكاتبة كيرستين هيكران الضوء على عدد من هذه الأطعمة، وتعرض آراء عدد من الخبراء بشأن مضارها الصحية وعدم جدوى تناولها من أجل فقدان الوزن.

1- المشروبات الغازية الخالية من السكر "الدايت"  
رغم أن هذه المشروبات لا تحتوي على السكر، فإنها لن تساعدك في عملية إنقاص الوزن، وتقول الاختصاصية جولين كوفيلد إن

## التهاب الجيوب الأنفية . . الأنواع والأعراض والعلاج



مع انخفاض درجات الحرارة يصاب الكثير من الناس بالتهاب الجيوب الأنفية، الذي يعد أحد التهابات الشائعة، فكيف تتعامل معه؟

وأوضح البروفيسور فابيان سومر، اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى أولم الجامعي بألمانيا، أن التهابات الجيوب الأنفية يمكن علاجها بصورة جيدة في أغلب الأحيان.

إلى الطبيب واستنشق على شكل قطرات أنف أو رذاذ أنف من الصيدلية، أما متى تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية فهو أمر يقرره الطبيب، ولكن عادة قد يصف الطبيب المضادات الحيوية إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث مضاعفات مثل الصداع الشديد أو تورم الوجه، فضلاً عن زيادة مستويات الالتهاب بشكل ملحوظ.

متى يصبح الالتهاب مزمنًا؟  
أوضح البروفيسور سومر أن التهاب الجيوب الأنفية الحاد تستمر أعراضه لمدة أقل من 12 أسبوعاً، ومع الالتهاب الحاد المتكرر، هناك 4 نوبات أو أكثر من الالتهاب في غضون 12 شهراً، مع فواصل زمنية خالية من الأعراض. ويرى البروفيسور سومر أنه يتم تشخيص التهاب بأنه مزمن إذا استمرت الأعراض لأكثر من 12 أسبوعاً.

كيف يتم علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن؟  
أوضح شيلينغ أنه إذا كانت الالتهابات مزمنة، فيمكن علاج الأعراض عن طريق محلول ملحي للأنف، ويسمح بمسكنات الألم إذا لزم الأمر. وأضاف أن رذاذ الأنف المحتوي على الكورتيزون قد يساعد في علاج التورم والتهيج المزمنين، ويمكن العلاج بالكورتيزون على شكل أقراص لكن تحت الإشراف الطبي.

ما مضاعفات المرض؟  
في حالات التهاب الجيوب الأنفية الحاد والمزمن، يمكن أن ينتشر الالتهاب إلى المناطق المجاورة، ويمكن أن يؤدي هذا إلى التهاب وترامك الصدغ في تجويف العين أو السحايا أو الدماغ. وأوضح البروفيسور سومر أنه قد يحدث انتشار الالتهاب في مجرى الدم، غير أن مثل هذه المضاعفات الخطيرة نادرة الحدوث.

التنفس الأنفي، وتدفق الإفرازات من الأنف وأسفل الحلق، وآلام الوجه، والحمى، وكذلك الصداع. من جهته، قال البروفيسور يورغ شيلينغ إن التهاب الجيوب الأنفية المزمن غالباً ما تكون الأعراض به أقل وضوحاً، لكنها تكون مزعجة. وفي كثير من الأحيان تضعف حاسة الشم، وأوضح شيلينغ أن التهاب الجيوب الأنفية يضر خلايا حاسة الشم جزئياً، وفي حالة التهاب الجيوب الأنفية المزمن يفقد بعض المرضى قدرتهم على الشم بشكل دائم بعد فترة من الالتهاب المتكرر.

متى تستدعي الحالة الاتصال بالطبيب؟  
نصح البروفيسور شيلينغ باستعمال محلول ملحي قبل الذهاب

وتتمثل الأعراض المعتادة لالتهاب الجيوب الأنفية الحاد في ضيق



ما الجيوب الأنفية؟  
التهاب الجيوب الأنفية عبارة عن تجاوب في الجمجمة مبطنة بغشاء مخاطي، وتشمل هذه الجيوب الأنفية الأمامية والغكية فوق وتحت تجويف العين.

ما أنواع التهابات الجيوب الأنفية؟  
هناك 3 أنواع من التهاب الجيوب الأنفية:

- الحاد  
- المتكرر الحاد  
- المزمن

وتتمثل الأعراض المعتادة لالتهاب الجيوب الأنفية الحاد في ضيق











# منوعات الغرفة

29

## الأسهم ترفع مكاسبها الى 11.1 مليار درهم في جلسة منتصف الأسبوع

•• أبوظبي-وام:

زادت أسواق المال الإماراتية من وتيرة صعودها في جلسة منتصف الأسبوع وسط تدفق مزيد من السيولة المؤسسية إلى قاعات التداول مما دفع المؤشرات العامة إلى تخطي حواجز جديدة وعلى نحو يتفق مع معطيات التحليل الفني وانعكس الأداء الإيجابي للتعاملات على القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة التي كسبت نحو 11.1 مليار درهم في ختام الجلسة. ونجح المؤشر العام لسوق دبي المالي بالتفوق مستوى 2219 نقطة بنمو نسبتته 1.75% في أعلى حصيلة مكاسب يومية منذ عدة أسابيع مما عزز من فرص السوق للصعود بنسب أكبر خلال الأيام القادمة. وفي سوق أبوظبي للأوراق المالية فقد ارتفع المؤشر العام إلى 4743 نقطة بزيادة نسبتها 0.79% مقارنة مع اليوم السابق. وشملت قائمة الراجحين في سوق العاصمة شريحة جديدة من الأسهم ومن ضمنها سهم الدر الصاعد إلى 2.69 درهم بالإضافة إلى بنك أبوظبي المقلع عند 11.76 درهم وبنك أبوظبي التجاري 6 دراهم والشركة العالمية القابضة 39.82 درهم. وفي سوق دبي فقد حقق سهم اعمار العقارية المزيد من المكاسب بالغا 2.82 بالإضافة إلى اعمار موزن 1.46 درهم والاتحاد العقارية 27 فلما، وفي قطاع البنوك صعد سهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 9.90 درهم وبنك دبي الإسلامي إلى 4.16 درهم. وعلى مستوى السيولة فقد تجاوزت قيمتها 700 مليون درهم ووصل عدد الأسهم المتداولة 271 مليون سهم نفذت من خلال 6847 صفقة.

## انخفاض سعر صرف الدولار

## مقابل الروبل في بورصة موسكو

•• موسكو-وام:

انخفض سعر صرف الدولار الأمريكي مقابل الروبل الروسي عند افتتاح التداولات إلى دون مستوى 78 روبلا في بورصة موسكو أمس. وبحلول الساعة 15:00 بتوقيت العاصمة الروسية موسكو، تراجع سعر صرف الدولار بواقع 22 كوبكيا لبيع 77.19 روبل، وانخفض سعر صرف العملة الموحدة "البيورو" بمقدار 43 كوبكيا، ليصل إلى 91.58 روبل "الروبل = 100 كوبكيا". وصعد المؤشر الروسي في بورصة موسكو للأسهم القومية بالدولار RTS. فوق مستوى 1200 نقطة بنسبة 1.52% إلى 1205 نقطة، مسجلا أعلى مستوى منذ 23 سبتمبر الماضي، وارتفع المؤشر الروسي للأسهم القومية بالروبل MICEX بنسبة 0.89% إلى 2921.29 نقطة. وتراقف صعود مؤشر بورصة موسكو مع ارتفاع النفط والذهب في الأسواق العالمية.

## اينوك توفر خزانات وقود

## مدمجة للشركات والمواقع التجارية

•• دبي-وام:

أطلقت مجموعة اينوك خزانات وقود مدمجة مصممة خصيصاً بهدف تلبية الاحتياجات العاجلة للتزود بالوقود من الشركات في قطاعات الإنشاءات والمعادن والمواصلات. وصممت الخزانات بسعات تصل حتى 41 ألف لتر ويمكن إمدادها بكافة أنواع الوقود بما فيها الديزل بنسبة كبريت 10 أجزاء في المليون والبيوديزل 5 والبنزين الخاص 95 والممتاز 98 مع إمكانية وضعها في مواقع العملاء لتقليل تكاليف النقل كما أن تجهيزها لا يتطلب جهداً كبيراً ويوسعها المساهمة في تحسين وتوسيع العمليات التشغيلية على المدى الطويل. وتتميز الخزانات بتصميمها على شكل حاويات توضع على الأرض بشكل سلس مما يسهل عمليات الصيانة والفحص والتنظيف، كما تتوفر بسعة 25 ألف لتر و41 ألف لتر وتضم جدراناً مزدوجة مع مجموعة من المزايا المتكاملة التي تسهم في توفير بيئة عمل أكثر أماناً وتهدف إلى الحماية من حالات تسرب وانسكاب الوقود خارجها حفاظاً على سلامة العاملين والمنطقة المحيطة من حولها.

**DUBAI COURTS**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**Date 10/ 11/ 2020 Issue No : 13084**  
**Cases Inquiry**  
**Real Estate Summary 168/2020/18**  
**Details of service by publication**

To the convicted party  
Shahid Mahmood Mohammed Ismaeel  
Unknown place of residence

The prevailing party  
Real Estate Investment Public Corporation  
Represented by Abdullah Marawan Abdullah Ahmed Bekhiet Al Matroschi  
We notify you that the court judged in its hearing held dated 18-05-2020 in the above mentioned case in favour of Real Estate Investment Public Corporation ordering the defendant to pay the plaintiff an amount of AED 425,042(Four Hundred and Twenty Five Thousand and Forty Two Dirhams) and the interest of 9% per annum from the claim date of 01-04 2020 until the full payment in addition the court ordered him to pay the expenses and Five Hundred Dirhams as attorney's fees and the court rejected other claims.  
The verdict is issued in the presence of the defendant and may be appealed within thirty days from the day following publishing this service.  
The verdict is issued in the name of His Highness Sheikh Mohammed Bin Rashid Bin Saeed Al Maktoum, Ruler of Dubai, and is read in public.

**DUBAI COURTS**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**Date 10/ 11/ 2020 Issue No : 13084**  
**Service by Publication**  
**In case No. 2548/2020/305 Commercial Appeal**

Subject of case: Appealing the judgment rendered in Case No. 19/2020 Bankruptcy Proceedings, fees, expenses and attorney fees  
Notifier: Mohamed Esmael Al Abdulrahem Alfahem  
Its capacity Appellant  
Notified Party: Mouafak Mohamed Seraj Its capacity Appellee  
The subject matter of Notification:  
The judgment rendered in Case No. 19/2020 Bankruptcy Proceedings has been appealed.  
The court has scheduled the hearing of Wednesday corresponding to 18.11.2020 at 10:00 am to consider the case remotely at the litigation hall; therefore, you or your legal representative are requested to appear. If you fail to appear, the case ruled in absentia.  
Case Manager  
Ahmed Mohamed Al Ansari



## بلحيف النعيمي يناقش مع أكاديميين وممثلين للقطاعات الحكومية والخاص مستقبل الإنتاج الزراعي وإدارة النفايات والعمل من أجل المناخ

•• دبي-وام:

ناقش معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير التغير المناخي والبيئة على مدار ثلاث جلسات منفصلة مع أكاديميين، وممثلين للقطاعات الحكومية والخاص في مجالات الإنتاج الزراعي والحيواني والسمكي، وقطاع إدارة النفايات أهم المقترحات والتصورات لمستقبل العقود الخمسة المقبلة، التي من دورها تعزيز أمن واستدامة سلامة الغذاء وضمان مرونة واستمرارية سلاسل توريد الغذاء، وتعزيز توجهات الدولة للتحول نحو الاقتصاد الأخضر وتطبيق منظومة الاقتصاد الدائري. جاء ذلك في إطار التفاعل المجتمعي ضمن مشروع تصميم الخمسين عاماً الخمسة الذي أطلقته صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، بهدف إشراك أفراد المجتمع من مواطنين ومقيمين في تقديم أفكار لتصميم مستقبل دولة الإمارات ووضع محاور ومكونات خطة مئوية الإمارات، الخطة التنموية الشاملة للإمارات خلال الخمسين عاماً التالية. ولخصت الجلسات إلى مجموعة واسعة من التصورات والمقترحات الفعالة ومنها العمل على إنشاء قاعدة بيانات متكاملة تربط القطاع الحكومي والخاص مع القطاع الأكاديمي لتعزيز مشاركة الأخير في عمليات البحث والتطوير للمشاريع والمبادرات والتوجهات المستقبلية الجاري العمل عليها. زيادة التركيز على نظم الزراعة الأفقية الاعترافية، للمحاصيل الاستراتيجية، مع تعزيز توظيف التقنيات الحديثة في رفع كفاءة وقدرة هذه العمليات الزراعية والأخص استخدام حلول الطاقة المتجددة في تشغيل هذه المزارع وتوظيف تقنيات توفير الموارد المائية اللازمة للزراعة مثل حلول إنتاج المياه من الهواء، وحلول تحلية مياه البحر.

وأوضح معاليه أن هذه اللقاءات تمثل جزءاً من حزمة متواصلة من الزيارات الميدانية واللقاءات التي شهدها القطاع الزراعي بهدف إيجاد مستقبل أفضل للأجيال الحالية والمقبلة. واستعرض فريق عمل الوزارة خلال اللقاءات جهود الوزارة في دعم وتطوير القطاع الزراعي وضمان الأمن الغذائي، وتوظيف تقنيات توفير الموارد المائية اللازمة للزراعة مثل حلول إنتاج المياه من الهواء، وحلول تحلية مياه البحر.

يمكن الاعتماد عليها بشكل رئيس في تحقيق أمن واستدامة الغذاء، وتوظيف التقنيات الحديثة والبحث العلمي في رفع كفاءة هذه الزراعات وضمان زيادة إنتاجها وكفاءته وسلامته. وشمل هذا المقترح مجموعة من التوصيات التي تعزز من قدرات وإمكانات الزراعة الأفقية ومنها إطلاق باقات تمويلية واستثمارية بالتعاون مع الجهات المختصة لاستخدام حلول الطاقة المتجددة "الطاقة الشمسية" في تشغيل المزارع، وتبني تقنيات توفير المياه الحديثة "استخلاص المياه من الهواء، نظم تحلية مياه البحر المتطورة" لاستخدامها لتلري دون التأثير على الموارد المائية المحدودة محلياً. وسلط النقاش الذي دار خلال الجلسة الضوء على أهمية إيجاد إطار أو لجان تعمل على تحفيز حركة الاستثمار أو التمويل للمشاريع الزراعية الصغيرة والمتوسطة ما يسهم في خلق تنوع عالي في السوق المحلي وتنافس في حجم وإنتاجية الإنتاج، وتبني تقنيات توفير المياه الحديثة "استخلاص المياه من الهواء، نظم تحلية مياه البحر المتطورة" لاستخدامها لتلري دون التأثير على الموارد المائية المحدودة محلياً. وسلط النقاش الذي دار خلال الجلسة الضوء على أهمية إيجاد إطار أو لجان تعمل على تحفيز حركة الاستثمار أو التمويل للمشاريع الزراعية الصغيرة والمتوسطة ما يسهم في خلق تنوع عالي في السوق المحلي وتنافس في حجم وإنتاجية الإنتاج، وتبني تقنيات توفير المياه الحديثة "استخلاص المياه من الهواء، نظم تحلية مياه البحر المتطورة" لاستخدامها لتلري دون التأثير على الموارد المائية المحدودة محلياً. وسلط النقاش الذي دار خلال الجلسة الضوء على أهمية إيجاد إطار أو لجان تعمل على تحفيز حركة الاستثمار أو التمويل للمشاريع الزراعية الصغيرة والمتوسطة ما يسهم في خلق تنوع عالي في السوق المحلي وتنافس في حجم وإنتاجية الإنتاج، وتبني تقنيات توفير المياه الحديثة "استخلاص المياه من الهواء، نظم تحلية مياه البحر المتطورة" لاستخدامها لتلري دون التأثير على الموارد المائية المحدودة محلياً.

وأوضح معاليه أن هذه اللقاءات تمثل جزءاً من حزمة متواصلة من الزيارات الميدانية واللقاءات التي شهدها القطاع الزراعي بهدف إيجاد مستقبل أفضل للأجيال الحالية والمقبلة. واستعرض فريق عمل الوزارة خلال اللقاءات جهود الوزارة في دعم وتطوير القطاع الزراعي وضمان الأمن الغذائي، وتوظيف تقنيات توفير الموارد المائية اللازمة للزراعة مثل حلول إنتاج المياه من الهواء، وحلول تحلية مياه البحر.

## خلال كلمته الرئيسية في افتتاح أديبك 2020

## الرئيس التنفيذي لأدنوك يؤكد على الدور المحوري لقطاع النفط والغاز في مرحلة التعافي الاقتصادي من كوفيد-19

وفي إشارة إلى بدء أنشطة التداول من قبل "أدنوك للتجارة العالمية"، المشروع المشترك مع "إيني الإيطالية" و"أوم إي" النمساوية، قال معاليه... "تدرك أدنوك حجم الفرص الموجودة خصوصاً مع انطلاق أعمالنا في مجال تداول النفط والمشتقات المالية، ولقد نفذنا أول عملية لتداول المشتقات في سبتمبر الماضي. وفي الشهر المقبل، نعتزم البدء بتجارة وتداول جميع محفظة منتجاتنا المكررة، وأشار معاليه إلى أهمية "بورصة أبوظبي انتركونتيننتال للعقود الآجلة" التي سيتم إطلاقها في 29 مارس 2021، موضحاً بأنها ستكون أول بورصة لتداول العقود الآجلة لخام "مربان" التميز الذي تنتجه أدنوك، وسوف تعمل منصة التداول هذه في أسواق النمو لتوفير قيمة كبيرة لكل من المنتجين والعملاء. وركز أدنوك أيضاً على زيادة القيمة في مجال التكرير والبتروكيماويات، حيث تسعى تنفيذ استراتيجيتها التي أطلقتها في عام 2018 لتوسيع عملياتها في هذا المجال، حيث أوضع معالي الدكتور سلطان الجابر أن نهج أدنوك يركز على الاستثمار اليوم لتعزيز وترسيخ مكانة الشركة مستقبلاً عبر تعزيز القاعدة الصناعية في دولة الإمارات وتعزيز القيمة المحلية المضافة، مضيفاً أن توسيع أدنوك لعملياتها في التكرير والبتروكيماويات يمثل فرصاً كبيرة للشركاء. وفي تعليقه على المشروع المشترك بين أدنوك والقباضة "ADQ"، قال معاليه... "يمثل مشروعنا المشترك مع شركة "القباضة" - ADQ - جزءاً أساسياً من جهود بناء منظومة صناعية متكاملة في مجال التكرير والبتروكيماويات. ويمثل هذا المشروع المشترك فرصة للشركاء

وأضاف... "ربما تكون الأشهر المقبلة مليئة بالتحديات، وربما يشهد الطلب على النفط المزيد من التقلبات، لكن علينا ألا ننسى أن الأساسيات والثوابت التي يقوم عليها قطاع النفط والغاز على المدى البعيد تبقى سليمة وراسخة. ووضع معاليه أنه فيما يستمر العالم بالتعامل مع الجائحة واتخاذ الإجراءات الاحترازية لضمان الصحة والسلامة والتخلي باليقظة والحذر، من المهم جداً استشراف المستقبل والتخطيط بنقطة وتساؤل لمرحلة التعافي من كوفيد-19 والتعاون بين مختلف القطاعات في تطوير برامج استباقية لضمان استمرارية الأعمال وتحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي ومواكبة متطلبات المستقبل. وقال "نتوقع أن ينمو الطلب على النفط إلى أكثر من 105 مليون برميل يومياً بحلول عام 2030، وأن يستمر قطاع النفط والغاز في توفير أكثر من نصف احتياجات العالم من الطاقة لعقود عديدة قادمة. وفي الوقت نفسه، سيستمر قطاع البتروكيماويات في النمو بوتيرة متسارعة حتى عام 2050 وما بعده ليواكب نمو الطبقة الوسطى في مختلف أنحاء العالم. هذه هي الاتجاهات الإيجابية طويلة المدى، وهي تسلط الضوء على الدور المحوري لقطاع النفط والغاز في مرحلة التعافي الاقتصادي من كوفيد-19. وأضاف معاليه إن التحديات التي يواجهها قطاع الطاقة اليوم، توفر فرصة لإعادة النظر في كل ما نقوم به من أعمال وكيفية تحسين أدائها وتخفيض التكاليف، مشيراً إلى النقلة النوعية التي نفذتها أدنوك تماثلياً مع رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة على مدى السنوات الأربع الماضية والتي ساهمت بشكل كبير في خفض

التكاليف وتعزيز وزيادة القيمة من أعمال الشركة في مختلف مجالات ومراحل قطاع النفط والغاز، منوهاً بالفرص الكبيرة التي ينطوي عليها تطبيق التكنولوجيا المتقدمة في التحول الرقمي لدفع التطور والنجاح. وقال معاليه... "لقد قمنا بضاعة جودونا في تطبيق التكنولوجيا الحديثة في مختلف جوانب عملياتنا، وقد استطعنا توفير أكثر من مليار دولار في السنوات الأربع الماضية من خلال توظيف الابتكارات الضممة في مركز بانوراما للتحكم البياني في أدنوك، إضافة إلى توفير 2 مليار دولار من خلال تبني الحلول الرقمية في أساليب العمل. كما أطلقنا بالتعاون مع مجموعة "جراب 42" المتخصصة في الذكاء الاصطناعي والحوسبة السحابية شركة "AIQ"، كمشروع مشترك لتطوير وتسويق حلول الذكاء الاصطناعي الرائدة والمتخصصة بقطاع النفط والغاز. وأضاف... "هناك المزيد من الفرص لزيادة القيمة في هذه الظروف، فقد استفدنا من وبالنسبة لنا في أدنوك، فقد استفدنا من مكانة دولة الإمارات وأبوظبي كوجهة موقوفة لاستقطاب الاستثمارات الخارجية، والتي تحققت بفضل جهود ورؤية القيادة الرشيدة ومتابعتها. في إنجاز العديد من الصفقات المهمة التي تؤكد على القيمة المستدامة والأساسية التي يتمتع بها قطاع النفط والغاز. وأعرب معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر عن التفاؤل بمستقبل مشرق ومزدهر لقطاع النفط والغاز، وهناك العديد من الفرص لتحقيق المزيد من القيمة، موضحاً أن بدء أدنوك لنشاطات تداول النفط الخام والمشتقات المالية يأتي في هذا الإطار لتحقيق المزيد من القيمة من كل برميل نطف نتججه.

وأضاف معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة الرئيس التنفيذي لأدنوك ومجموعة شركاتها.. أن الرؤية السديدة للقيادة الرشيدة قد رسخت مكانة دولة الإمارات كوجهة مميزة لاستقطاب الاستثمارات الخارجية وبناء الشراكات الاستراتيجية، موحها دعوة للشركات العاملة في قطاع النفط والغاز والبتروكيماويات والصناعات ذات الصلة، للتعاون وتضاطر الجهود لدفع عجلة التعافي الاقتصادي في مرحلة ما بعد كوفيد-19. جاء ذلك في الكلمة الرئيسية لمعاليه في افتتاح فعاليات الدورة السادسة والثلاثين من معرض ومؤتمر أبوظبي الدولي للبترو "أديبك"، والتي تقام افتراضياً هذا العام بحضور أكثر من 20 ألف مشارك، حيث أكد معاليه أن الطلب على النفط حافظ على مستوياته ومرونته على الرغم من التقلبات والمستجدات التي يشهدها العالم بسبب جائحة كوفيد-19. وقال... "سيبقى الطلب العالمي على النفط والغاز قوياً عند انتهاء هذا الظرف الاستثنائي، وحتى في أدنى مستويات الطلب العالمي خلال جائحة كوفيد-19 من مارس وأبريل، كان استهلاك العالم من النفط عند مستوى 75 مليون برميل يوميا، وتشير الأرقام إلى أن الطلب العالمي على النفط لنخفض إلى ما دون 90 مليون برميل يوميا لمدة 12 أسبوعاً فقط،



•• أبوظبي-وام:









•• الشارقة - الفجر:

استضاف معرض الشارقة الدولي للكتاب ضمن فعاليات دورته الـ ٣٩ التي تستمر في مركز إكسبو حتى ١٤ نوفمبر الجاري، الروائية والقاصة الإماراتية فاطمة المزروعى، والروائي والمؤرخ الفرنسي جيلبرت سينويه، في جلسة حوارية عقدت (عن بعد) عبر "منصة الشارقة تقرأ"، للحديث عن توظيف الخيال في كتابة الرواية التاريخية، وتأثير الحقائق والواقع على الأدب.



خلال جلسة ضمن «فعاليات الشارقة الدولي للكتاب»

## فاطمة المزروعى وجيلبرت سينويه يجيبان: هل يحق للروائي تغيير وقائع التاريخ؟

ومثلون حقيقيين، مشدداً على اختلاف تقنيات الكتابة بين الرواية والسيناريو. وشدد المؤرخ الفرنسي على أهمية الحيادية في الكتابة، وعدم جنوح الكاتب إلى إسقاط قناعاته الشخصية على العمل، لا سيما تلك الأعمال الأدبية التي تتعلق بالسير الذاتية، في حين يمكن للكاتب والمؤرخين طرح الأسئلة: "لماذا؟"، لماذا حدث هذا؟، ولماذا قال ذلك؟ باعتبارها حرية متاحة أمام الكاتب، ومهمة في تحفيز القارئ. وفيما يتعلق بالنصوص الروائية التي يقرأها الجمهور دعا سينويه القراء إلى عدم تبني ما يقرأونه كحقائق ثابتة، وأن عليهم التفكير في المعلومات التي يقرؤونها قبل أن يضيفوها إلى خزائن أفكارهم ومفرداتهم كعسائل.

عليها، وحول تجربته في تسليط الضوء على حياة المغفور له بإذن الله تعالى، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، أوضح أنه زار الإمارات قبل 15 عاماً، حين بدأ يسمع عن الشيخ زايد رحمه الله، وعند عودته إلى فرنسا بدأ بالبحث والتقصي عن دولة الإمارات، وعن هذا القائد العظيم، عندها قرر البدء بكتابة رواية، يتحدث فيها بصوت الشيخ زايد عبر 250 صفحة. وحول الفرق بين كتابة الرواية والسيناريو التلفزيوني أو السينمائي، أكد سينويه أن الكتابة الروائية تعتمد في العادة على شخصيات يصنعها الكاتب من وحي الخيال، في حين أن كاتب السيناريو هو من يمنح الشخصيات حياة، باعتبار أن النصوص السينمائية يؤديها أشخاص

أن ملكة الكتابة في هذا الأدب تختلف من كاتب إلى آخر. وذكر أن اتفاق جيلبرت سينويه مع المزروعى حول صعوبة كتابة الروايات التاريخية، مشيراً إلى أنها تتطلب تحقيق توازن بين توثيق التاريخ، وتصورات الكاتب، مما يستدعي إجراء أبحاث كثيرة، قد تصبح طافية على مشاعر الكاتب، ويتحول إلى أسير لتلك المشاعر، وتسبب في إحداث خلل في بنية الرواية. ويؤكد المؤرخ على حق المؤلف في قول ما يرغب به على لسان الشخصيات التاريخية، شريطة أن لا ينسب إليها ما لم تقله، وما لا يليق بمكانتها، في حين يمكنه التحدث بلسان الشخصيات غير المثبتة كيفما شاء باعتبارها شخصيات مختلف

إطار روائي ينقل تسلسل الأحداث بسلاسة. وبينت المزروعى أن الأدوات التي يستخدمها كاتب القصص والروايات العادية، تختلف عن أدوات وعناصر الأدب التاريخي، نظراً للمساحة الواسعة التي تتيحها تلك الأعمال أمام خيال الكاتب، بعكس الرواية التاريخية التي تتناول حقائق ووقائع تستدعي الحذر والدقة. وأشارت المزروعى إلى أن الجمهور في عمومها، يحب الاطلاع على التاريخ ووقائعه العديدة، عبر قوالب روائية ممتعة، غير أن تجنب العديد من الكتاب للخصوص في الروايات التاريخية، يعود للمحاذير التي يفرضاها هذا النوع من الأدب على الكاتب، بالإضافة إلى الجهد والوقت الضائع، الذي يتطلبه إنتاج عمل روائي قيم، فضلاً عن

خاصة حول الشخصيات والزمان والمكان. ووصفت المزروعى كتابة الروايات التاريخية بالصعبة، مشيرة إلى أن كتابتها تحتم على الروائي تحري الدقة والمصداقية، وعدم تشويه الحقائق والوقائع الثابتة، واللجوء إلى البحث والتقصي عبر مصادر موثوقة تتناول القضايا والأحداث التاريخية، وأن يكون حذراً في نقل ووصف تلك الأحداث لتجنب الوقوع في خطأ تشويه التاريخ. وشددت الروائية الإماراتية على أهمية امتلاك الكاتب لمهارات تطويع الأحداث التاريخية، والتخفيف من حدتها حتى تجد قبولا لدى القارئ، مرجعة ذلك إلى أن التاريخ يعتبر عند الكثيرين مادة صلبة، وتحتاج إلى تطويع ضمن

واتفق ضيفا الجلسة أن الأحداث التاريخية بشخصياتها المثبتة والحقيقية، تضع الكاتب أمام إشكاليات توظيف تصوراتها دون تغيير في الوقائع التاريخية الثابتة، الأمر الذي يحد من حرية الكاتب، ويدهفه إلى ابتكار الأدوات والحلول التي من شأنها أن تساهم في إنجاز عمل إبداعي دون تشويه للحقائق. واستهلت فاطمة المزروعى الجلسة بالتأكيد على وجود خلط بين مفهومي الروائي التاريخي، والمؤرخ لدى الكثيرين، موضحة أن المؤرخ هو من يقوم بكتابة الأحداث التاريخية وتوثيقها، مستعينا بالوقائع الثابتة، والصادر والوثائق المؤكدة، فيما يقوم الروائي بالاستعانة بتلك الوقائع ووضعها في قالب روائي، ضمن تصورات

## ندوة الثقافة والعلوم أطلقت مهرجان الإمارات الدولي الثاني للملصق عبر الفضاء الافتراضي



تهدماً جديداً، يلتقي الفنانين والمصممين من جميع أنحاء العالم بروح التعاون والوحدة لإيصال رسائلهم حول مواضيع حاسمة مثل التسامح والأمل. أنا محفوظ للمشاركة مرة أخرى في هذا المهرجان وكذلك لدعوتي للمشاركة في اللجنة الدولية إلى جانب العديد من رواد التصميم والمحترفين المتميزين. وندوة الثقافة والعلوم مؤسسة ثقافية علمية تأسست عام 1987 لتعزيز مسيرة الثقافة والعلم والفنون في دولة الإمارات العربية المتحدة. ومنذ تأسيسها تعمل الندوة على دعم وتنشيط الحركة الثقافية والعلمية والإبداعية والمساهمة في عملية تنميتها والارتقاء بمستواها من خلال تنظيم الفعاليات والأنشطة المختلفة للتعريف بالنجز الثقافي والعلمي والإبداعي الإماراتي والعربي والتبادل الثقافي والحضاري مع الأمم الأخرى. وتنشعق المواهب والكفاءات في جميع المجالات، وترسيخ المفاهيم الثقافية الإيجابية التي تستند إلى روح التراث واستشراف المستقبل مرتكزة على الاستراتيجية الوطنية للدولة. وتسعى إلى توطيد العلاقات وتوثيقها مع الجمعيات والهيئات الأخرى المماثلة، إبرازاً لوجه الدولة الحضاري، والعمل على تحقيق تلاحم اجتماعي بعيداً عن النزاعات الطائفية والعرقية والدينية والسياسية.

يعتبر "الأمل" هو الخيار المنطقي لمواجهة اليأس والظلام. هذا وقد ذكر رئيس المنظمة الآسيوية للتصميم وليم هارالد وونغ يقدم المهرجان رسائل إيجابية ويدعوا إلى التفاؤل في وقت نحن فيه إلى ذلك في ظل الجائحة. أن حجم الاستجابة ولتصنع المهرجان هذا العام مدهل بالرغم من ضيق الوقت. أنا سعيد برؤية أعمال كبار المصممين في آسيا في هذا المعرض والتواصل الذي أوجده المهرجان ما بين المصممين. يوفر المهرجان فرصاً للمصممين المقيمين في دول التامة وكثير منها غير معروف (حيث يوجد في آسيا نفسها 49 بلداً) على الرغم من أن التصميم كان جزءاً لا يتجزأ من ثقافتهم العميقة والغنية لعدة قرون. أتاح المهرجان لهؤلاء المصممين الفرصة لعرض أعمالهم والتواصل مع زملائهم من بقية دول العالم. كلنا ثقة بأن مهرجان الإمارات الدولي للملصق سوف يستمر في النمو ليصبح أحد أبرز مهرجانات الملصق الدولية. وذكر البروفيسور ديفيد بيلوه أستاذ التصميم في جامعة واشنطن المركزية أن "مهرجان الإمارات الدولي للملصق هو أحد أهم المعارض المفضلة لدى خلال العام. فالمهرجان ليس فقط لأنه معرضاً للاحتفاء بالملصق المعاصر من جميع أنحاء العالم وإنما تركيزه على القضايا التي العالمية التي

وقد أكد الأستاذ بلال البيور رئيس مجلس إدارة الندوة أن الثقافة بعناصرها المختلفة هي جسر التواصل الإنساني، وإذا كانت اللغة أداة التعبير التي من خلالها يتواصل بنو البشر فإن الفنون هي اللغة العالية التي يعبر بها المبدعون عن مكونات دواخلهم، وتكون رسالة مباشرة ما بين المبدع والمتلقي. وتأتي الفنون البصرية في مقدمة الرسائل الإبداعية، لأن الحاسة البصرية تلتقط الرسائل الإبداعية بمجرد المشاهدة، لذا انحازت ندوة الثقافة والعلوم إلى تنظيم مهرجان الإمارات الدولي للملصق "البوستر"، الوسيلة الإبداعية التي تختزل الكثير من الرسائل التي يعبر بها الفنان عن رؤيتهم تجاه موضوع المهرجان. وذكر المصمم الدولي وأستاذ التصميم في جامعة قبرص التكنولوجية أيفريسيوس زانتيدس أن مهرجان الإمارات الدولي الثاني للملصق بلا شك وضع دبي والإمارات العربية المتحدة على خارطة تصميم الجرافيك العالمي وتصميم الملصق. وباعتباره الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا نجح في تعزيز التعبير الإبداعي وتميم التفاؤل والتفكير الإيجابي والجرأة والقوة في هذه الأوقات الصعبة التي نعيشها. الدورة الثانية للمهرجان نجحت في جمع عدد كبير من الملصقات الرائعة من مجموعة كبيرة من الدول والمصممين المبدعين. مهرجان الإمارات بلا شك مبادرة رائدة تركز على الجودة أكثر من الكمية مجال تصميم الجرافيك والملصق. أما الدكتور عرفات التميم أحد مؤسسي المهرجان والمُشرفين عليه وأستاذ التصميم في الجامعة الأمريكية في الإمارات فقد ذكر أن الملصقات باعتبارها شكل من أشكال التواصل البصري لتبادل المعلومات والأفكار استجابة للفضاء المحلية والعالمية وللترويج للمنتجات والخدمات يمكن أن تكون وسيلة فعالة لتعزيز قيم الأمل والتفاؤل والتفكير الإيجابي في المجتمع والعالم، والأمل هو جزء من ممارساتنا اليومية ... انه الضوء الذي نراه على الرغم من كل هذا الظلام. نحن نأمل باستمرار في تحقيق شيء ما سواء على المستوى الفردي أو الجمعي. نجح المهرجان خلال فترة قصيرة على تأكيد وجوده على المستوى الدولي واستقطاب كبار المصممين وعرض

وقد أكد الأستاذ بلال البيور رئيس مجلس إدارة الندوة أن الثقافة بعناصرها المختلفة هي جسر التواصل الإنساني، وإذا كانت اللغة أداة التعبير التي من خلالها يتواصل بنو البشر فإن الفنون هي اللغة العالية التي يعبر بها المبدعون عن مكونات دواخلهم، وتكون رسالة مباشرة ما بين المبدع والمتلقي. وتأتي الفنون البصرية في مقدمة الرسائل الإبداعية، لأن الحاسة البصرية تلتقط الرسائل الإبداعية بمجرد المشاهدة، لذا انحازت ندوة الثقافة والعلوم إلى تنظيم مهرجان الإمارات الدولي للملصق "البوستر"، الوسيلة الإبداعية التي تختزل الكثير من الرسائل التي يعبر بها الفنان عن رؤيتهم تجاه موضوع المهرجان. وذكر المصمم الدولي وأستاذ التصميم في جامعة قبرص التكنولوجية أيفريسيوس زانتيدس أن مهرجان الإمارات الدولي الثاني للملصق بلا شك وضع دبي والإمارات العربية المتحدة على خارطة تصميم الجرافيك العالمي وتصميم الملصق. وباعتباره الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا نجح في تعزيز التعبير الإبداعي وتميم التفاؤل والتفكير الإيجابي والجرأة والقوة في هذه الأوقات الصعبة التي نعيشها. الدورة الثانية للمهرجان نجحت في جمع عدد كبير من الملصقات الرائعة من مجموعة كبيرة من الدول والمصممين المبدعين. مهرجان الإمارات بلا شك مبادرة رائدة تركز على الجودة أكثر من الكمية مجال تصميم الجرافيك والملصق. أما الدكتور عرفات التميم أحد مؤسسي المهرجان والمُشرفين عليه وأستاذ التصميم في الجامعة الأمريكية في الإمارات فقد ذكر أن الملصقات باعتبارها شكل من أشكال التواصل البصري لتبادل المعلومات والأفكار استجابة للفضاء المحلية والعالمية وللترويج للمنتجات والخدمات يمكن أن تكون وسيلة فعالة لتعزيز قيم الأمل والتفاؤل والتفكير الإيجابي في المجتمع والعالم، والأمل هو جزء من ممارساتنا اليومية ... انه الضوء الذي نراه على الرغم من كل هذا الظلام. نحن نأمل باستمرار في تحقيق شيء ما سواء على المستوى الفردي أو الجمعي. نجح المهرجان خلال فترة قصيرة على تأكيد وجوده على المستوى الدولي واستقطاب كبار المصممين وعرض

•• دبي-دمحمد علياء  
في إطار أسبوع التصميم في دبي أطلقت ندوة الثقافة والعلوم أمس الأول عبر الفضاء الافتراضي مهرجان الإمارات الدولي الثاني للملصق تحت شعار "الأمل" بمشاركة 166 مصمماً من 56 دولة. ويعتبر المهرجان إطاراً إبداعياً أوجدته الندوة لتعزيز مكانة التصميم والابتكار في دولة الإمارات العربية المتحدة والشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وتعزيز وسائل التعبير البصري وممارسة التصميم الجرافيكي والتفكير الإبداعي والتواصل والتبادل الإبداعي مع الثقافات الأخرى. ويسعى المهرجان للاحتفاء بتصاميم الملصقات المعاصرة من جميع أنحاء العالم. يعتبر الملصق شكلاً من أشكال التواصل البصري لتبادل المعلومات، والأفكار والاستجابة للفضاء المحلية والعالمية وتعزيز المنتجات والخدمات. تحت شعار "الأمل" يجمع مهرجان الإمارات الدولي للملصق في دورته الثانية نخبة من أفضل المصممين في الأرجنتين وأذربيجان وبيلاروسيا، وبوليفيا والبرازيل، وبنوفا، وبلغاريا والصين وكولومبيا وكرواتيا، وكوبا وقبرص والدنمارك والإكوادور وإستونيا وفرنسا وألمانيا واليونان وهونغ كونغ وهنغاريا، والهند واندونيسيا، وإيران، والعراق وإيطاليا واليابان والأردن وكوسوفو ولاوس وليختنشتاين ومقدونيا وماليزيا والمكسيك وهولندا وباكستان والفلبين وبولندا والبرتغال وروسيا وسربيا وسلوفاكيا وسلوفينيا، وكوريا الجنوبية، وإسبانيا والسودان والسويد وسويسرا وتايوان وتايلاند وتركيا والمملكة المتحدة وأوكرانيا والولايات المتحدة الأمريكية وفيتنام والإمارات العربية المتحدة. تعزز الأعمال المشاركة في المهرجان دور الملصق كوسيلة فعالة للاتصال البصري يمكن أن يساهم بشكل كبير في نشر جوانب الأمل والتفاؤل والتفكير الإيجابي والاختيار وتقرير المصير. كذلك يوفر الفضاء الافتراضي للندوة في ظل الظروف الحالية والجائحة إمكانية تواصل مع العمل الإبداعي على نطاق واسع، والمشاركة في هذا الحدث ومشاهدة أعمال كبار مصممي الملصق على مستوى العالم.

القراءة وتناول الطعام مع الآخرين يشكّلان همزة وصل بين المجتمعات

## المعهد الثقافي الإيطالي في أبوظبي يسلط الضوء على الموضوعات الثقافية السائدة

تأثيراً على مجتمعاتنا، إننا في المعهد الثقافي الإيطالي نرغب في إبقاء فن النقاش حياً خلال هذه الأوقات الصعبة انطلاقاً من التزامنا بتقديم منصة لعقد مناقشات موضوعية وغنية بالمعلومات ومثمرة للتفكير في عالم اليوم الذي يشهد تطوراً متلاحقاً. نهدف من خلال جميع حلقات سلسلة "حوار حول الابتكار" إلى التركيز على ثلاث نقاط: ما الذي يتغير، وما الذي تعلمنا، وكل ما لا يمكننا التخلي عنه. يُسَدّل الستار على سلسلة الندوات الافتراضية التي ينظمها المعهد الثقافي الإيطالي في أبوظبي لعام 2020 الشهر المقبل بندوة افتراضية تحمل عنوان "احتضان العزلة: دروس من الفضاء الخارجي"، ومن المقرر أن تُعقد هذه الندوة يوم 6 ديسمبر 2020، وستطرح أسئلة على رواد الفضاء الذين يعيشون تجربة البعد الجسدي الأقصى عن العمور، ما يطرح وجهة نظر غير مسبوقة عن الجدل الدائر حول البعد الاجتماعي والاتصال والتفاعل. ولا ينحصر عمله فقط من خلال عرض وتوفير المصدر للمعلومات الحالية عن إيطاليا فحسب، وإنما أيضاً هو قوة دافعة وراء مبادرات ومشاريع التعاون الثقافي، لذلك أصبح المعهد الثقافي الإيطالي نقطة محورية لكل من الجاليات الإيطالية في الخارج في ظل الأقبال المتزايد على معرفة الثقافة الإيطالية في جميع أنحاء العالم.

من جانبها، قالت إيدا زيليو غراندي، مديرة المعهد الثقافي الإيطالي في أبوظبي التابع لسفارة إيطاليا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة: هناك ارتباط واضح بين تناول الطعام والثقافة، فتناول الطعام مع الآخرين ما هو إلا طريقة بديلة لمشاركة التراث الثقافي. يتألف الدفء الاجتماعي من مجموعة متفرقة من العوامل تشمل المشاركة الجسدية، والتمتع الحسي، والتعبير عن الانتماء الثقافي الضيافة، أي تقبل الآخر، والاحتراف بالآخر، وهي الأساس لكل تلك العوامل. لقد حرّمنا في أوقات انتشار الأوبئة من ذلك الدفء الاجتماعي، ولا شك أن التكنولوجيا، التي ساعدتنا كثيراً ولا تزال تساعدنا في هذه الأوقات الصعبة، لا تستطيع أن تعوضنا عن ذلك الأمر. وأضاف: "علاوة على ذلك، هل استمرت علاقتنا بالكتاب الورقي في التكيف والتطور في ظل العصر الرقمي وعصر ما بعد الجائحة؟ على الرغم من قيام التكنولوجيا في الآونة الأخيرة بتحويل الكتب الورقية إلى كتب إلكترونية وتحويل الطبوعات إلى صيغ رقمية، يجب أن نتذكر أيضاً علاقة الحب القديمة مع الأعمال المكتوبة، وقدرة الكتب الورقية والمكتبات على ربط المجتمعات. تُعد هذه بعض الأمثلة على القضايا التي سيناقشها المعهد الثقافي الإيطالي هذا الشهر في إطار تناولنا المستمر للموضوعات الثقافية الملحة في أحد أكثر العصور

الأدب والفنون في أكثر من موضوع، من بينها Convivio، أي "المائدة الثقافية" لابي اللغة الإيطالية دانتى الجيبري، والمصطلح "أدب" في اللغة العربية الذي يعود جذره اللغوي إلى دعوة شخص ما إلى "مائدة". تُعد فنون الطهي (إعداد الطعام والطهي وتقديم الطعام) أحد مكونات الهوية الثقافية للشعوب، كما إن تناول الطعام مع الآخرين أحد أنواع مشاركة هذه التقاليد الثقافية. في ذات الوقت، يعد الدفء الاجتماعي أفضل إطار مرجعي لتبادل الفئات والخطط وجهات النظر. لذا، يتناقض تناول الطعام على أفراد مع الدفء الاجتماعي، ومن ثم فإنه يتناقض أيضاً مع التجربة الثقافية الجوهريّة المتأصلة في هوية الشعوب. تقدم ثقافة الطعام مثلاً نموذجياً على كيفية ارتباط التجربة الثقافية بالدفء الاجتماعي، وفي الوقت نفسه، بالتواجد الجسدي واستخدام الحواس. فهل يمكن للتكنولوجيا، التي قد تكون مفيدة في مجالات أخرى، أن تكون بديلاً لكل ذلك؟ تضم قائمة المتحدثين المدعوين للمشاركة في هذه الندوة الافتراضية كارلو بيزاتي- كاتب وصفي حائز على جوائز وأستاذ في نظريات التواصل (الكلية الآسيوية للصحافة، تشيناي، الهند)، وديباك أونيكريشان- كاتب حائز على الجوائز وأستاذ الكتابة الإبداعية (جامعة نيويورك، أبوظبي) وخالد السعدي، شيف (أبوظبي).

والحرفه سواء الإيطالية أو الدولية، يواصل المعهد الثقافي الإيطالي تقديم ندواته الافتراضية خلال شهر نوفمبر بمشاركة نخبة من الخبراء الدوليين لمناقشة أبرز الموضوعات المتعلقة بالتجارب الثقافية السائدة ضمن حياة الإنسانية. تُعد أولى الندوات الافتراضية لشهر نوفمبر يوم 10 نوفمبر عند الساعة 6:15 مساءً بعنوان "ثقافة الكتب" ويشارك فيها عدد من المتحدثين الضيوف من بينهم إرنستو فرانكو- كاتب ومدير دار أيتودي للنشر (تورينو، إيطاليا)، وشيخة المهيري- مديرة إدارة المكتبات بدائرة الثقافة والسياحة (أبوظبي)، وأحمد بن راض العامري- رئيس هيئة الشارقة للكتاب (الشارقة)، وفانتيننا ساجاريا روسي- رئيسة قسم المكتبات الشرقية في أكاديمية لينثيبي (روما، إيطاليا)، ولوكا دي ميكيلس- الرئيس التنفيذي لدار مارسيليو للنشر (البندقية، إيطاليا)، وجياكومو نيروسسي- مدير المكتبة الجامعية (بولونيا، إيطاليا). وتتمحور ندوة "ثقافة الكتب" حول الدور التاريخي المهم للمكتبة باعتبارها محفلاً اجتماعياً وذكاة المكانة الرموفة لمهنة النشر، باعتبارها رمزاً وأداة للتعبير عن القدرات الفكرية والإبداعية للإنسان. وستركز الندوة الافتراضية "الحرمان من الدفء الاجتماعي"، المقرر عقدها يوم 24 نوفمبر عند الساعة 6:15 مساءً، على العلاقة بين الثقافة ومفهوم الدفء الاجتماعي الذي تناولته

الثقافية المشتركة التي تأثرت بصورة ملحوظة بسبب الجائحة. يبعد المعهد الثقافي الإيطالي التابع لوزارة الشؤون الخارجية والتعاون الدولي (MAECI)، أحد المراكز الثقافية البارزة في العاصمة الإماراتية، ويضطلع بمسؤولية نشر اللغة والفنون والثقافة الإيطالية والتعريف بها في دولة الإمارات التي تمتاز بتنوعها الثقافي. وانطلاقاً من مهمته الرامية إلى دمج الثقافات

•• أبوظبي- الفجر  
في إطار سلسلة ندواته الافتراضية التي تتناول جملة من أبرز الموضوعات الثقافية، يناقش المعهد الثقافي الإيطالي في أبوظبي، خلال شهر نوفمبر، أهمية الكتب والمكتبات باعتبارها مكونين رئيسيين للحياة الاجتماعية بالرغم من ظهور تقنيات جديدة، ويسلط الضوء أيضاً على موضوع تناول الطعام مع الآخرين الذي يعد إحدى التجارب



منوعات

الفكر

35

ما يبقى بعد تركنا هذه الدنيا هو روح وجوهر الشخص

## أحمد خالد صالح: (لازم أعيش) تتحدث عن كل الأقليات والمهمشين

قالوا في الأمثال (ابن الوز عوام)، ويعد هذا الفنان أفضل من ينطبق عليه هذا المثل، فهو ابن واحد من عمالقة التمثيل في مصر والوطن العربي، واستطاع خلال السنوات الماضية أن يثبت أن دخوله مجال التمثيل لم يكن صدفة أو مجرد أنه ابن فنان كبير، بل لأن لديه موهبة وحضور قوي منذ أول ظهور له على الشاشة، إنه الفنان أحمد خالد صالح الذي أصبح حديث الجمهور في الأيام الماضية منذ بداية عرض حلقات حكاية (لازم أعيش)، التي تعرض ضمن مسلسل (إلا أنا) الذي يعرض على شبكة قنوات "Dmc". للوقوف على أسباب مشاركته في هذا العمل، والكثير من التفاصيل كان معه هذا الحوار:

• حققتنا ذلك بنسبة كبيرة، وأتمنى أن يكون هناك أعمال أخرى تناقش هذه القضية.  
• ما أصعب ما واجهك في هذا العمل؟  
- مواعيد العمل كانت أصعب حاجه بالنسبة لي، لأننا كنا نعمل في ضغط، والمسلسل كان قد بدأ عرضه ونحن مستمرين في التصوير، بالإضافة إلى إنني أصور أكثر من عمل في نفس الوقت، غير ذلك لم يكن هناك صعوبات.  
- هل هناك مشهداً حقاً ردود أفعال لم تكن تتوقعها؟  
- منذ بداية عرض العمل وهو تريند على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي بكل المشاهد، وأنا سعيد جداً بذلك ومخضوض من ردود الأفعال، لكن أتمنى الناس تفصل بين الممثل والشخصية، فهناك نسبة كبيرة من الجمهور عندهم وعي ومدركين ذلك لكنني قرأت أكثر من تعليق لناس أخذت الموضوع بشكل شخصي ويتحدثون عن الشخصيات على أنها أحمد وخالد أنور وليس "حاتم" و"شريف".  
• انتشرت اخبار عن مشاركتك في مسلسل "واقع افتراضي" مع أحمد صلاح حسني هل هذا صحيح؟  
- لا، لست مشاركاً في هذا العمل، وقد عرض على لكن بسبب ارتباطي بتصوير أعمال أخرى اعتذرت عنه.  
• ما الجديد بعد "لازم أعيش"؟  
- أصور حالياً "أنصاف مجازين" وهو عمل من نوعية السايكو دراما، وهو عمل ممتع جداً ويتناول فكرة جديدة جداً ومتحمس لهذا العمل لأننا قمنا فيه بتصوره منذ أربعة أشهر ونحضر له منذ عام، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور.  
• وهناك أيضاً مسلسل "تحقيق" ويتكون من 13 حلقة، ومن المقرر عرضه على منصة "watch it" الرقمية، كما انتهت من تصوير فيلم "30 مارس"، وفيلم "العارف" المقرر عرضه خلال العام القادم.



• في البداية.. ما الذي حمسك للمشاركة في حكاية "لازم أعيش"؟  
- أكثر ما حمسني للمشاركة في هذا العمل، أنه يقدم قضية مهمة ومختلفة لم نتطرق لها في الأعمال الدرامية سواء في السينما أو التلفزيون، كما وجدت أن فكرة العمل لا تقتصر على أصحاب مرض البهاق فقط بل شمرت أنها تتحدث عن كل الأقليات والمهمشين.  
• وما المميز في شخصية "حاتم" من وجهة نظرك؟  
- تخطبه، فهو شخصية لا تعرف ماذا تريد، هل مشكلته مع "نور" في مرضها بالبهاق أم في أنها كذبت عليه من البداية ولم تخبره بالحقيقة، وذلك ما أجابت عليه نهاية الأحداث، ومن البداية توقعت حالة الجدل الذي أحدثته شخصية "حاتم" عند الجمهور، ومنذ أن كانت الشخصية على الورق كانت ممتعة بالنسبة لي واستمتعت بتجسيدها.  
• إذا ما تعرضت لنفس ما حدث مع "حاتم" فيهل سيكون رد فعلك مثله؟  
- في الحقيقة لا أعرف كيف سيكون رد فعلي في هذا الموقف، لكنني أهتم بالجوهر أكثر من المظهر، لأن ما يبقى بعد تركنا هذه الدنيا هو روح وجوهر الشخص.  
• ما الرسالة التي أردتم أن تصل للمشاهدين من هذا العمل؟  
تقبل الآخر، فكما سبق وذكرت أن الفكرة بالنسبة لي كانت أشمل، كونها تناقش مرض البهاق، والقائنا الضوء على تقبل الناس لبعضها باختلافاتهم الظاهرية والداخلية، وهناك أمراضاً كثيرة مثل البهاق ويتم معاملة أصحابها على أنهم عائلة وغير مقبولين اجتماعياً، لذلك من المهم أن نتقبل بعضنا باختلافنا حتى نكون مجتمعاً صحيحاً.  
• هل ترى أن حكاية "لازم أعيش" استطاعت أن تغير نظرة الناس لأصحاب مرض البهاق؟  
- أتمنى أن تكون استطاعت أن تحقق ذلك، فالتعليقات وتفاعل الجمهور يوضح أننا



## آخرهم نيكولا معوض.. نجوم انتصروا على فيروس كورونا

ما زال عدد المصابين بفيروس كورونا المستجد في تزايد، وفاجأ عدد من النجوم، خلال الأيام القليلة الماضية بإعلان تعافيتهم من مرض كورونا وذلك دون أن يكشفوا مسبقاً عن إصابتهم به، ونرصد في التقرير التالي النجوم الذين انتصروا على فيروس كورونا...



أسماء جلال



نيكولا معوض

أسماء جلال  
كشفت الفنانة أسماء جلال، عن تعرضها في الفترة الماضية للإصابة بفيروس كورونا المستجد، بعدما تأكدت من إيجابية تحاليلها التي خضعت لها منذ فترة.  
وقالت "أسماء" أنها حالياً تعافت وأن نتيجة التحليل الأخيرة كانت سلبية، وأنها الفترة الماضية كانت في فترة الحجر المنزلي، مؤكده أنها لم تتعرض للإصابة في لوكيشن التصوير كما أشيع، مشيرة إلى أنها تنتظر قرار الطبيب حتى تعود مرة أخرى لعملها.

أمينة خليل  
فاجأت الفنانة أمينة خليل متابعيها، أنها أصيبت بفيروس كورونا المستجد، ولكن استطاعت التغلب عليه والتعالي منه، مشيرة إلى أنها تجربة ليست بالبسيطة أو الممتعة.  
وقالت أمينة في تصريحاتها على هامش فعاليات مهرجان الجونة السينمائي بدورته الرابعة أنها أصيبت بالفيروس، قائلة: (أنا جاني كورونا، وخلصتها ومش تجربة لطيفة خالص وممتعة جداً، ولكن الحمد لله بتعدي).

نيكولا معوض  
يعد الفنان اللبناني نيكولا معوض، آخر من أعلن عن إصابته بفيروس كورونا المستجد، مشيراً إلى أنه لم يرغب في الإعلان، لأنه يعتبر ذلك ضمن الأمور الشخصية التي ليس من حق الجمهور معرفتها.  
وقال "معوض" في تصريحاته على هامش فعاليات مهرجان الجونة السينمائي: (صار معي كورونا وصحيت، وخلصت ما قلت ما يعرف أنا أكيد بحترم ويقدر الناس اللي يتقول عن إصابتها، ومش بس عن كورونا، لكن أنا كتير قصص في حياتي ما بطلع بيها على السوشيال ميديا.. تأثير كورونا كان أول يومين ثلاثة، كانوا كتير صعبين وبعدين مشي الحال).



أمينة خليل

# الفكر

## فوائد المواظبة على شرب القهوة



سواء جرى تحضيرها من البن العادي أو كانت قهوة أزيلت منها مادة الكافيين. وكانت دراسات سابقة قد وجدت إلى أن استهلاك القهوة يقلل احتمال الإصابة بأمراض مثل السكري من النوع الثاني واضطرابات الكبد والقلب. ويرى الخبراء أن القهوة قد تصبح غير صحية في حال أضفنا إليها كمية كبيرة من السكر أو (الكريما) والشوكولاتة من أجل منحها مذاقا حلوا ولذيذا. وتبعاً لذلك، فإن بعض مشروبات القهوة الشائعة ليست مضرّة بسبب الكافيين، وإنما بسبب ما يُضاف إليها.

ونقلت قناة (WYTV) الأميركية عن الطبيب سونيل كاماث، أن القهوة تحقق هذه الفوائد لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة إلى جانب عناصر أخرى. وترى الدراسة أنه لا يجدرُ بمن يشرب كوباً أو كوبين من القهوة في اليوم الواحدة أن يشعر بالقلق، لأن هذه العادة ليست مضرّة كما يعتقد البعض. وأضاف الطبيب كاماث أن شرب القهوة يؤدي هذا الدور الإيجابي في كبح انتشار السرطان، وربما يحمي أيضاً في حالة أمراض أخرى. ووجد الباحثون أن القهوة مفيدة للجسم،

يقبل الناس عادة في الصباح على شرب القهوة من أجل طرد النعاس وتحسين المزاج، لكن فوائد هذا المشروب الشهير عالمياً لا تقتف عند التركيز فقط، بل تشمل عدة فوائد صحية غير متوقعة. وبحسب دراسة منشورة في صحيفة جمعية الطب الأميركية، فإن شرب القهوة يساعد على كبح نمو سرطان القولون في جسم الإنسان. ووجد الباحثون أن المواظبة على شرب القهوة من شأنه أن يساعد الجسم ويطيل أمد حياة المريض، وهو أمر يضاف إلى قائمة طويلة من المنافع.

## لخفض ضغط الدم ومعالجة أمراض القلب .. عليك بالشاي والتفاح

أوصت دراسة حديثة باتباع مرضى ضغط الدم لنظام غذائي غني بالفلافانول، وهو مركب طبيعي نشط بيولوجياً موجود في التفاح والتوت والشاي، من أجل المساعدة على خفض ضغط الدم ودرء أمراض القلب، وفقاً لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية. ودرس باحثون بريطانيون وأميريكيون النظام الغذائي وضغط الدم لـ 25.168 شخصاً يعيشون في مقاطعة نورفولك الإنجليزية. وكشفت النتائج، في المتوسط، أن الشخص الذي يتبع نظاماً غذائياً غنياً بالفلافانول يعاني من ضغط دم يصل إلى 4 مم زئبق أقل من الشخص، الذي يتناول كميات منخفضة من الفلافانول. وتعادل تلك النتيجة ما يحققه اتباع نظام غذائي متوسطي أو النظام الغذائي المعروف باسم DASH للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

وعلى عكس الدراسات السابقة، التي اعتمدت في أغلب الحالات عن معرفة ما يتم تناوله من أطعمة ومشروبات عن طريق المريض نفسه، لجأ الباحثون في هذه الدراسة إلى طريقة فحص المؤشرات الحيوية الغذائية، أي المؤشرات القائمة على تحليل عينات الدم لتحديد المدخول الغذائي أو التمثيل الغذائي أو الحالة الغذائية، وبشكل أساسي لتحديد مستويات الفلافانول في الدم.

وقال الباحث الرئيسي للدراسة وخبير التغذية بروفيسور غونتر كونلي من جامعة "ريدينغ": "تعتبر نتائج هذه الدراسة عن رصد موضوعي يثبت العلاقة بين الفلافانول، الموجود في الشاي وبعض الفواكه، وخفض ضغط الدم".

وتؤكد نتائج الدراسة أنه يمكن تحقيق نفس نتائج الدراسات السابقة، التي أوصت باتباع نظام غذائي محدد للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم، من خلال تناول كميات مناسبة من الفلافانول.

وأضاف بروفيسور كونلي أن "المصادر الرئيسية هي الشاي والكاكاو والتفاح والتوت" في النظام الغذائي البريطاني. وتابع بروفيسور كونلي قائلاً: "إن الدراسة" واحدة من أكبر الدراسات على الإطلاق لاستخدام المؤشرات الحيوية الغذائية لفحص المركبات النشطة بيولوجياً".

وأضاف قائلاً: "إن استخدام المؤشرات الحيوية الغذائية لتقدير كمية المركبات الغذائية النشطة بيولوجياً يُنظر إليه منذ فترة طويلة على أنه المعيار الذهبي للبحث العلمي، لأنه يسمح بقياس المدخول بشكل موضوعي".

ويتميز قياس المؤشرات الحيوية الغذائية بدقة أعلى على عكس البيانات الغذائية التي يقوم المرضى بالإبلاغ عنها بأنفسهم، حيث يمكن للمؤشرات الحيوية الغذائية أن تعالج التباين الهائل في تكوين الغذاء. لذلك يمكن أن يُرجع الباحثون الصلة والارتباط بين انخفاض ضغط الدم وتناول الفلافانول بثقة تامة.

ومن جانبه قال هاغن شروتر، كبير مسؤولي الأبحاث العلمية في شركة "مارس إيدج"، المتخصصة في الصناعات الغذائية والتي قامت بتمويل الدراسة: "تضيف هذه الدراسة رؤى رئيسية لمجموعة متزايدة من الأدلة التي تدعم فوائد الفلافانول للصحة والتغذية، مشيراً إلى أن تطبيق نظام تحاليل المؤشرات الحيوية الغذائية يضيء مصداقية ودقة على نتائج الدراسة".



أشخاص يسيرون بالقرب من بوابة الهند في ظل ظروف الضباب الدخاني الكثيف في نيودلهي. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الموز



يعد الموز من الفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية، لكونه يحتوي على كثير من المعادن، كالزنك والحديد والمغنسيوم واليوتاسيوم، والفيتامينات مثل (أ)، و(ب 12)، و(ج)، و(د)، كما يحتوي على البروتين والكالسيوم؛ لذلك فهو غني بالفوائد الصحية.

ويستعرض موقع (إيت رايت) مجموعة من الفوائد السحرية للموز، منها المساهمة في علاج الأنيميا وفقر الدم، لما يحتويه من الحديد.

كما يساهم في علاج ضغط الدم المرتفع؛ حيث يعمل على خفض الضغط؛ لكونه يحتوي على نسبة عالية من اليوتاسيوم وكميات قليلة من الملح؛ لذلك فهو عامل وقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويساعد الموز على مقاومة الاكتئاب؛ لما يحتويه من مادة "التربتوفان" التي يتم تحويلها إلى مادة "السيروتونين" بما يساهم في تحسين المزاج. ويعمل على تقوية العظام بما يحتويه من الكالسيوم.

كما أنه ينظم نسبة السكر في الدم ويحمي من السكري من النوع الثاني، ويساعد على خفض الوزن على عكس الشائع من كونه يزيد الوزن ويقلل غيثان الصباح عند الحوامل كما أنه مضاد طبيعي للحموضة ويعالج قرحة المعدة.

كما أن موز مفيد لمقاومة تشنج العضلات. ويعد كذلك مفيداً جداً للأطفال؛ لكونه يرفع مستوى الذكاء ويساعد الطفل على الانتباه واليقظة خلال المذاكرة.

## سؤال جواب

### هل تستطيع الاطعم ان تتماوت ؟

- نعم هناك بعض الأفاعي يستطيع ذلك مثل الأفعى خزيرية الانث وتسمى أحياناً ذات الحظيف او الأفعى النفاحة او الثعبان النفاخ فإذا وكست هذه الأفعى لفترة طويلة فإنها تنقلب على ظهرها وتتلوى في أتم واضح ثم تهدأ وتبقى على ظهرها مفتوحة الفم مدلاة اللسان كما لو كانت ميتة وإذا رفعها احد تتدلى في ارتخاء دون حراك ولا تعود إلى طبيعتها حتى يتركها الدخيل ويذهب بعيداً.

### كيف يتصرف العقرب حينما تحيط به النار؟

- يلسع نفسه فيموت.

### ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟

- الحوت الأزرق.

### ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

- الأصفر الرنان.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفلاً واحداً، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر. وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو جرام واحد وثلاث أو أربعة أحماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي ٩٠ بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن الإفراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكوليسترول في الدم والعمل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب ١-١.٥ لتر ماء يومياً في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء الى حوالي ٣ لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.

## قصة الثعبان

كان الثعبان نائماً بين صخرتين عندما اهتزت احدهما فسقطت على الأخرى وانحسر الثعبان فيما بينهما لا يستطيع الخروج ولم يرض احد بأن ينقذه حتى مر في المكان رجل عجوز وجاء ليستريح على الصخرة فناده الثعبان لينقذه فنظر اليه العجوز وعرف ما هو فيه فأفصح له مكانا وخرجه.. وقف الثعبان الكبير الضخم امام العجوز وسأله ألم تخف مني فقال العجوز ولم اخاف ما دام الله القوي منك؟ فقال الثعبان نعم.. ولكن انا لن اؤذيك بل سأقدم لك عرضاً: لك ان تتمنى أمنية فأحققها لك. فقال العجوز: اشكرك لم انتدك لتقدم لي مكافأة بل انتدتك لوجه الله. فقال الثعبان اشكرك مرة ثانية وخذ هذه الحلقة التي على رقبتي فالتبسها في رقبتهك او منحها لمن تشاء فتحميته وتحقق له ما يريد وسيعيش حياة هانئة.. فشكره العجوز وخذ الحلقة وانصرف.

ولما ذهب لبيته حكى لابنه سلطان ما حدث ومنحه الحلقة وقال شبع من الدنيا اما انت فأمامك الكثير لتتعلمه فيها فشكره ابنه البار وخذ الحلقة ووضعها في رقبته وخرج لحرارة ارضه فأحس بأن يده تعمل كأنها يد 100 رجل وفي وقت قصير كان قد انتهى من عمله، اراد ان يحمل غلته لبيته فلم يحتج لمساعدة احد وكأنه مارد يستطيع ان يحمل جبلاً .. فأخضى ما فيه من قوة حتى لا يطمع فيها احد . جاء وقت نزل إلى القرية رجل جبار عنيد يملك جيشاً من الرجال الأشرار فأخذ يعيث في القرية فساداً ويأخذ ما فيها ملكاً له ولم يستطع احد ان يتصدى له لقوته وجبروته وهنا جلس سلطان ليلاً يحدث نفسه بصوت عال هل يستطيع هذا الطوق ان يساعدي فخرج له في الحال الثعبان وقد ملأ نصف الغرفة وقال وهل تحسبني سأترك هذه الوثيمة فتفتني، ذلك الرجل الجبار لي ولأعواني جيشه حاللاً علينا وضحك ضحكة مدوية اختفى بعدها وخرج سلطان لمواجهة الرجل الجبار في الوقت الذي هاجم الثعبان واعوانه رجاله فأخذوا يعترضهم وكأنهم العابا صغيرة في يد اطفال مشاغبين فقضوا عليهم تماماً عندما كان جبارهم يغمض عينيه ايضا في رحلة ابدية بعدما قضى عليه سلطان وخرج من مكانه ليعيد لأهل قريته ممتلكاتهم وسط تهليلهم به زعيماً وسلطاناً عليهم فجلس يحكم بينهم بعدل الله وشرعية اسلامه .

## مساحة للتلوين

