



غير المسبوقة في إمارة أبوظبي أدت إلى إصدار قرار من دائرة الشؤون البلدية بإمارة أبوظبي باعتبارها الدراسة الجيوفيزيائية واعتبارها إلزامية لغرض الحصول على رخص البناء لأي مشروع بناء في الإمارة. ولقد أصبح من الضروري جداً معرفة طبيعة الطبقة السطحية للإمارة بهدف إرساء قواعد صحية وصلبة تساعد المهندسين في التصاميم وذلك تفادياً لأي احتمالات مفاجئة قد تحصل مستقبلاً.

تحت رعاية طحنون بن محمد المؤتمر العالمي للجيوفيزياء الهندسية تنطلق فعالياته الاثنين القادم بمدينة العين

**الدورة الخامسة للمؤتمر تنظمها جامعة الإمارات وبلدية مدينة العين
305 مشاركاً من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا وأستراليا والصين واليابان ودول الخليج العربي
سهيل المزروعى وزير الطاقة والصناعة المتحدثاً رئيساً في المؤتمر**

متحدثاً رئيساً في جلسة افتتاح المؤتمر.. كما أشار إلى أنه تم اعتماد "جائزة الابتكار في الجيوفيزياء" والتي تعتبر الأولى من نوعها على المستوى العالمي والإقليمي تماشياً مع متطلبات الأجندة الوطنية وسياسة الحكومة الرشيدة في تشجيع الابتكار في مختلف المجالات، وذكر بأن المشاركة متاحة لكافة الباحثين والأكاديميين في علوم وتطبيقات الجيوفيزياء حيث تم استلام 37 بحثاً للمشاركة في مسابقة الدورة الثانية للإبتكار في الجيوفيزياء ووقع الاختيار على سبعة بحوث في التصنيف النهائي وسيتم اختيار أفضل ثلاثة بحوث ابتكارية منها في مناقشة علمية من قبل لجنة علمية من خبراء عالميين.. وتم اختيار أفضل ثلاثة بحوث للطلبة خلال المؤتمر

•• العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان - ممثل الحاكم في منطقة العين تنطلق فعاليات المؤتمر العالمي للجيوفيزياء الهندسية خلال الفترة 21-24 أكتوبر الجاري الذي تنظمه جامعة الإمارات العربية المتحدة وبلدية مدينة العين بمشاركة علماء وباحثين من مختلف الجامعات العالمية وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد عميد كلية العلوم بجامعة الإمارات رئيس اللجنة العليا رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر على أن التحضيرات للمؤتمر الخامس قد اكتملت لاستقبال الضيوف والباحثين والمتخصصين الذي بلغ عددهم لغاية تاريخه 136 مشاركاً والمتوقع تسجيل 169 وبعدها إجمالي للمشاركين يصل إلى 305 مشاركاً من الولايات المتحدة الأمريكية، وأوروبا، وأستراليا، والصين، واليابان، ودول الخليج العربي وغيرها



رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي وجمعية إشارة للفن يستضيفان مشروعين للفنان الهندي الرائد أمار كانوار

•• العين - الفجر

أعلن رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي، المتحف الأكاديمي بالجامعة، وجمعية إشارة للفن، الجمعية غير الربحية التي تركز جهودها لتسليط الضوء على الفن المعاصر من جنوب وغرب آسيا، عن تعاونهما لتقديم معرضين فرديين في ربيع العام المقبل للفنان الشهير أمار كانوار في كل من أبوظبي ودبي، حيث يعتبر أمار أحد أبرز فناني الهند المعاصرين ويحظى برصيد بجوائز مرموقة ومشاركات بارزة في معارض عالمية مختلفة. وتستكشف أعمال أمار السياسات وصراعات القوى المختلفة والعنف وقيم العدالة من خلال أفلام شعرية وأعمال متكاملة متعددة الوسائط. وستستضيف جمعية إشارة للفن عرض فيلم (Such a Morning) "صباح كهذا"، من إنتاج عام 2017، في الفترة ما بين 20 يناير إلى 20 مايو 2020، فيما سيرعرض رواق الفن العمل الفني (The Sovereign Forest) "الغابة السيادية" في الفترة ما بين 22 يناير إلى 30 مايو. وتعليقاً على ذلك، قالت سميتا براهاكار، رئيسة جمعية إشارة للفن: "نهدف إلى دعم الإبداعات والمواهب الفنية في جنوب آسيا وتبادل الممارسات الفنية المعاصرة. ومن خلال التعاون مع رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي، نتسنى لنا فرصة المساهمة في الارتقاء بجمهور دولة الإمارات العربية المتحدة إلى آفاق فنية جديدة من الإبداع مع أعمال أمار كانوار، ما يسهم في تعريف الجمهور بالنتاجات الإبداعية لأحد أبرز الفنانين في جنوب آسيا. ويمثل عمل (Such a Morning) "صباح كهذا" محطة مهمة في مسيرة أمار، إذ يقدم رؤية عميقة حول كيفية مواجهة التحديات المعاصرة. ويصفتنا عضواً حديث العهد في المشهد الفني المحلي بدولة الإمارات، يشرفنا بالتعاون مع رواق الفن في هذا العرض ويتطلع أن يكون الخطوة الأولى على طريق مسيرة من الشراكات المستقبلية الواعدة التي نساهم في إثراء ذائقة وثقافة جمهور الفن". ويبدوها، قالت مايا أليسون، رئيسة القيمين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن: "يمثل هذا المشروع والشراكة مع جمعية إشارة للفن خطوة مميزة بالنسبة لنا، لا سيما وأنه يستيع جمهور المحلي الاستمتاع بتجربة نادرة والاطلاع على مشروعين رائدين من مشاريع الفنان أمار كانوار عن قرب، ويشرفنا استضافة أعماله المرموقة الجديرة بالتأمل والتقدير. يشكل (The Sovereign Forest) "الغابة السيادية" عملاً فنياً حياً من نواح متعددة، حيث يواصل النمو والتحول وطرح أسئلة جديدة في كل تفصيل من تفاصيله. وفيما شكل افتتاح جمعية إشارة للفن في وقت سابق من هذا العام فصلاً جديداً بالنسبة لفنون جنوب آسيا على الساحة الفنية بدولة الإمارات العربية المتحدة، تأتي شركتنا اليوم لتتحقق حلمنا الذي بدأ منذ انطلاقنا قبل 5 سنوات، والمتمثل في عقد تعاون مؤسسي يصيب في صالح الطلاب والكادر التدريسي في جامعتنا بالإضافة إلى الجمهور في دولة الإمارات عموماً".



تخصيص الجائزة العام المقبل لأوائل خريجي كليات الهندسة جائزة سالم بن حم للتميز العلمي تكرم أوائل كليات الإدارة والاقتصاد في الدولة

عن الفضاء باعتباره مؤسس ورئيس الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك إلى ان اهتمام دولة الإمارات العربية المتحدة بعلوم الفضاء والفلك ليس وليد اللحظة، بل يرجع إلى سبعينيات القرن الماضي عندما التقى المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" مع فريق وكالة ناسا المسؤول عن رحلة أبولو إلى القمر، حيث كان هذا اللقاء حافزاً لتوجيه اهتمام الإمارات بالفضاء منذ ثلاثة عقود، ما أدى إلى ولادة قطاع وطني للفضاء مع تأسيس شركة الثريا للاتصالات في أبريل 1997، وشركة المياه للاتصالات الفضائية "ياه سات" بعد عشر سنوات في عام 2007 وقبل وقت قصير من تأسيس "ياه سات"، أنشأ صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء وحاكم دبي "رعاه الله، مؤسسة الإمارات للعلوم والتقنية المتقدمة" التي تهدف إلى تعزيز علوم الفضاء والأبحاث العلمية في دولة الإمارات العربية والمنطقة. وعملت المؤسسة منذ فبراير 2006 وحتى أبريل 2015 قبل دمج المؤسسة مع "مركز محمد بن راشد للفضاء". وفي عام 2014، جرى تأسيس وكالة الإمارات للفضاء بموجب مرسوم بقانون اتحادي، وتهدف إلى تطوير قطاع الفضاء في الدولة، حيث تتولى الوكالة هذا المسؤولية عبر إقامة الشراكات والبرامج الأكاديمية والاستثمارات في مشاريع الأبحاث والتطوير والمبادرات التجارية، ودفع عجلة أبحاث علوم الفضاء واستكشافه. وأكد مدير جامعة الشارقة إن ما تحقق اليوم من النهضة العلمية التي تشهدها دولة الإمارات العربية المتحدة وإن ازدياد الفضاء ووصول أول رائد فضاء إماراتي هزاع المنصوري إلى الفضاء بداية لإنجازات قائمة تحقيقاً لرؤية القيادة الرشيدة - حفظها الله. وأوضح النعمي أن جائزة سالم بن حم للتميز العلمي ستكون مخصصة للعام المقبل 2019 لأوائل خريجي كليات الهندسة في الدولة من ثم تم عرض فيلم تعريف عن الجائزة في دورتها الثانية والتي كانت مخصصة لأوائل كليات القانون عام 2018. ومن ثم تم أخذ صورة جماعية للمكرمين مع راعي الحفل الشيخ مسلم بن حم.



ويرضون به حكماً لاقتناعهم بصواب رؤيته وأريته ولطالما كان المغفور له الشيخ زايد رحمه الله يناقشه في بعض القضايا والأمور ويطلب منه أن يدلوا بدلوه فيها وكان بن حم دوماً عند حسن الظن به. لتتها كلمة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعمي مدير جامعة الشارقة عضو مجلس أمناء الجائزة، أشار فيها إن التميز تحتمه متطلبات التنمية الوطنية والعصرية للدولة ومناهج البناء الاجتماعي والوطني والحضاري الراسخ التي تركها كارت شرعي لأبنائه من أبناء الوطن وقادته لاستكمال تشييد البناء لهذا الوطن الغالي والعزيز المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه وأسكنه جنات الخلد. وأوضح النعمي إن تكريم الطلبة المتميزين علمياً هو تعزيز لسيرتهم في التقوق، وترسيخ لجوهر عائدات علمهم ونتاجه، وخالصة كل هذا يكون المستفيد الأهم من نتاج هذا التفوق والتميز والإبداع لأبنائنا من الطلبة أياً كانت مشارب علمهم وأفاقها، البناء الحقيقي والراسخ للوطن الذي يتطلع قاداته الأفاضل إلى أن يكون في مقدمة الأوطان وعلى جميع المستويات الوطنية والإقليمية وحتى العالمية. إن هدفنا دائماً العمل على تخريج العلماء والمتخصصين والباحثين من الطلبة. وتطرق الدكتور حميد مجول النعمي إلى الحديث

•• أبوظبي - الفجر

كرم الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس أمناء جائزة سالم بن حم للتميز العلمي، أوائل خريجي كليات الإدارة والاقتصاد في دولة الإمارات العربية المتحدة لعام 2019 وعددهم 13 خريجاً وخريجة يوافق 5 من كلية القانون جامعة الإمارات، 4 من كلية الإدارة والاقتصاد جامعة الشارقة، 4 من كلية الإدارة والاقتصاد جامعة عجمان. وذلك خلال الحفل الذي أقيم بفندق رويال روز أبوظبي، بحضور عدد من مراء الجامعات، وعمداء كليات القانون في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأولياء أمور الطلاب. ومن جانبه أشاد الشيخ مسلم بن حم رئيس مجلس أمناء الجائزة بما توليه القيادة الرشيدة بقيادة



صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله ورعاه وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان وولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم حكام الإمارات من اهتمام بالتعليم ودوره في بناء الإنسان لأنه الثروة الحقيقية لهذا الوطن المعطاء. "إننا نعيش هذه الأيام أفراح انطلاق أول رائد فضاء إماراتي هزاع المنصوري، إلى محطة الفضاء الدولية والعودة سالماً إلى الأرض بعد رحلة ناجحة إلى محطة الفضاء الدولية". وأكد بن حم أن رحلة هزاع المنصوري إلى الفضاء هي نتاج عرس زايد الخير في نفوس أبناء الإمارات وشحن هم المواطنين بلوغ المجد وسير القيادة الرشيدة على نهج الوالد المؤسس للدولة حكيم العرب بتوفير كل الأسباب لنجاح مسيرة العلم والمعرفة والاهتمام بدعم الشباب. وأشار رئيس مجلس أمناء الجائزة "إن تكريمنا للخريجين المتميزين ماهو إلا رد الجميل لدولتنا ودعم للمتفوقين من الطلبة المتميزين في تحصيلهم العلمي وخلق جو من التنافس والتفوق في تحصيلهم العلمي لهم وللاجيال القادمة". مقدماً التهنية للخريجين المكرمين على جهودهم وجهود أولياء أمورهم حتى وصلوا إلى هذا المستوى من التحصيل العلمي المتميز، لخدمة دولتنا الغالية اليوم. تم تحرير (Such a Morning) "صباح كهذا" من قبل سميرة جين وتصويره بعبسة فليب فارما ورائجان باليت، فيما تولى سوريش راجاماني وجوليوس باسايومويت تسجيل الصوت وشيرينا دستور التسميع. وتم إنتاج الفيلم بدعم من متحف كيران نادر للفنون في نيودلهي وشركة آيه كي إف للإنتاج وغاليري مارينا غودمان. أقيمت جمعية إشارة للفن بالشراكة مع السراكال أفنو. حول العمل الفني (The Sovereign Forest) "الغابة السيادية" في رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي بعد هذا العمل الفني المتواصل قائم على الوسائط المتعددة ويتناول الجريمة والسياسة وحقوق الإنسان والأزمة البيئية من منظور إبداعي، نشأ من الصراع السياسي والبيئي في ولاية أوديشا الهندية الغنية بالموارد والتي يغلب عليها الطابع القبلي. وقد بدأ أمار على مراقبة وتوثيق التخللات الصناعية التي غيرت بشكل نهائي ملامح الولاية على مدار أكثر من عقد من الزمن، ما يجعل منه التزاماً طويل الأمد من قبل الفنان مع الناشط الإعلامي سودهير باتنايك والمصممة والمخرجة السينمائية شيرينا داستور.

منوعات العقل

23

يعاني الكثير من الأشخاص من آلام أعلى الظهر التي قد تكون مصدر إزعاج لهم، لكن بعضهم يتجاهل هذه الآلام لعدة أيام.

وفي تقرير نشرته مجلة (ريدرز دايجست) تطرقت الكاتبة جيسিকা ميغالا إلى العلامات التي تشير إلى ما إذا كانت آلام أعلى الظهر عادية أم حالة طارئة.

وذكرت إيرين تيان، وهي أستاذة بالطب وطبابة الطوارئ في نيوتن ماساتشوستس، أن الجلوس بطريقة خاطئة يعد السبب الرئيسي لآلام أعلى الظهر، لا سيما للأشخاص الذين يستخدمون الحاسوب بشكل دائم. فالجلوس فترات طويلة بطريقة خاطئة يؤدي إلى تقلص عضلات الصدر وشدها إلى الجزء العلوي من الظهر. وقد تكون هذه الآلام ناجمة عن العادات اليومية.



الجلوس بطريقة خاطئة يعد السبب الرئيسي

آلام أعلى الظهر . متى تكون عادية أم حالة طارئة؟

أوضح كاليبك تشانغ، الأخصائي بإدارة الألم في "مركز أتلانتيك ساين" في ويست أورنج نيوجيرسي: بالإضافة إلى وضعية الجلوس الخاطئة، فإن الضغط على العضلات الموجودة حول الرقبة والكتفين أو عظم الكتف يعود إلى أسباب عديدة، لعل أبرزها الإجهاد وممارسة التمارين المضنية والنوم في وضعية خاطئة.

وينصح بالبقاء في المنزل وأخذ قسط من الراحة، وتناول الأدوية المضادة للالتهابات مثل إيبوبروفين وأونابروكسين. ويمكن أيضا اللجوء إلى بعض العلاجات المنزلية الفعالة لتخفيف آلام أعلى الظهر.

متى ينبغي عليك زيارة الطبيب؟

10- ضيق التنفس

نادرا ما يكون ألم أعلى الظهر ناتجا عن الاسترواح الصدري (تسرب الهواء من الرئة إلى المساحة بين الرئة وجدار الصدر). ورغم ضعف هذا الاحتمال، يستحسن أن تعرف على علامات هذا المرض حتى تتمكن من اتخاذ الإجراءات الصحيحة. وفي هذا الإطار، ينصح د. تشانغ بالحصول على رعاية صحية مستجلة إذا كان الألم مصحوبا بضيق في التنفس، أو ألم شديد أثناء التنفس العميق.

8- انتقال الألم من الصدر للظهر

من بين الأسباب المحتملة للإصابة بالآلام الظهر حالة "التهاب الغضروف المقطوع" الذي يربط الأضلاع بعظمة الصدر. وبينما قد يتسبب رفع الأشياء الثقيلة والتهابات الجهاز التنفسي وإصابات الصدر في هذا النوع من الآلام، فغالبا ما يكون مصدر الألم غير واضح. قد تشعر بألم ينتقل من صدرك إلى ظهرك. لكن غالبا ما يختفي الألم دون الخضوع إلى أي علاج.

المزيد من الفحوصات لإجراء التشخيص المناسب ووصف العلاج.

5- ألم شديد على مستوى الصدر

وفقا للدكتور تيان، فإن الشعور بالخطر أو الوهن على مستوى الذراع من أحد أعراض الإصابة بالسكتة الدماغية، وقد يكون مؤشرا على الإصابة بتمزق في جدار الشريان الأورطي، الذي يُعتبر أكبر وعاء دموي موجود في الجسم ويمتد في الجزء الخلفي من الصدر. وأضافت الدكتورة أن الوضع يصبح خطيرا في حال عانيت من ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة. وعلى غرار السكتة الدماغية، فإن هذه الحالة تتطلب رعاية طبية فورية.

3- الألم في أحد جانبيك

وفقا للدكتور غانا، فإن الشخص الذي يعاني من الحمى الكلووية يعاني بالضرورة من ألم شديد بالمنطقة العلوية من الظهر. ولكن هذه العلامة ليست الوحيدة الدالة على الإصابة بهذا المرض. وأضافت مجموعة مايو كلينك الطبية أن المريض قد يشعر بألم شديد في أحد جانبيه وتحت أضلاعهم. وقد يكون ضمن الأعراض الأخرى الشعور بعدم الارتياح عند التبول أو أن يكون لون البول مائلا إلى اللون الأحمر أو البني.

هذه الحالة زيارة طبيبك. وفي حال كان الألم يحد من قدرتك على ممارسة حياتك اليومية، كان تضطر لعدم الذهاب للعمل من أجل البقاء في السرير، فذلك علامة على ضرورة الحصول على مساعدة طبية.

في بعض الحالات النادرة، قد يكون ذلك علامة على الإصابة بسرطان الرئة. ووفقا لجمعية السرطان الأميركية، فإن سرطان الرئة في مراحله المتقدمة قد يساهم في الإصابة بالآلام العظام. يُذكر أن فقدان الوزن، والتعبور بألم على مستوى الصدر، والوهن، من العلامات الأخرى الدالة على الإصابة بسرطان الرئة.

2- التعرض لحادث سيارة

بين د. تشانغ أنه في حال تعرضت لحادث سيارة ولم تصب بإصابات خطيرة، فإن الإصابة بهزة شديدة على مستوى الرأس يمكن أن تسبب "تمزقات والتهابات في العضلات والأربطة بالرقبة وأعلى الظهر".

في هذه الحالة، ينبغي عليك زيارة طبيبك إذا كنت تشك في إصابتك على مستوى الرأس، لا سيما إذا كنت تعاني من أعراض أخرى، على غرار الشعور بالتعب والدوار وألم في الرقبة.

11- اشتداد الألم عند الحركة

إذا تعرضت لإصابة مؤلمة، مثل سقوط جسم ثقيل على ظهرك أو السقوط على الجليد، أو على حافة الدرج، فإن ذلك يعرضك إلى كسر على مستوى عظم في عمودك الفقري أو وضع. قد تختلف حدة الألم، ولكنه من المرجح أن يزداد سوءا عندما تتحرك. لذلك عليك زيارة طبيبك، خاصة إذا كانت الإصابة سنية.

9- ألم عند التنفس العميق

يمكن أن ينتقل تجلث الدم عن طريق الوريد العميق إلى الساق أو الذراع كما ينتقل إلى الرئة، أو الدخول في الأوعية الدموية، مما يسبب ضعف تدفق الدم.

4- الإصابة بحمى

في بعض الحالات، تكون آلام الظهر الحادة التي ترافقها الإصابة بالحمى أو الشعور بخدر أو وخز في ذراعيك - من الأعراض التي تدل على إصابتك بالتهاب على مستوى العمود الفقري. وقد تعتبر هذه الأعراض من عوامل الخطر في حال كنت تعاني من تيبس مفاصل، أو كنت مصابا بالسرطان أو داء السكري أو البدانة.

6- الإرهاق الشديد

من أعراض الإصابة بالنوبة القلبية الشعور بألم على مستوى الصدر، فضلا عن الغثيان وضيق التنفس والإرهاق الشديد وآلام في الظهر.

1- الألم لن يزول

على الرغم من أنك لجأت إلى العلاجات المنزلية، وخضعت لجلسات تدليك لتخفيف من حدة الألم، أو ربما اشتريت فراشا جديدا، إلا أن الألم مازال متواصلا. وأفادت ليدا غانا، أستاذة مساعدة في جراحة العظام والطب الفيزيائي وإعادة التأهيل بالمركز الطبي لجامعة راش في شيكاغو "في حال تواصل الألم لأكثر من بضعة أيام أو تطلب تناول أدوية مسكنة للألم، فحينبغي عليك في



كل ما عليك القيام به للوقاية من السرطان

فيما يلي نصائح من شأنها أن تساعدك على تقليل احتمال الإصابة بالسرطان، وهي تشمل جوانب التغذية والحركة.



1- تجنب شرب الخمر

يرتبط الخمر بزيادة خطر الإصابة بسرطان الدماغ والرقبة وسرطان الكبد والقولون والمستقيم وسرطان الثدي والبنكرياس، وذلك وفقا لما ذكرته الكاتبة مارييا خوسيه رولدان برييتو في تقرير نشرته مجلة "بيكييا سالود" الإسبانية.

2- زيادة النشاط اليومي

تساعد ممارسة الأنشطة اليومية على تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والقولون وبطانة الرحم والبروستات والبنكرياس. الحد من وقت الجلوس واتباع نمط حياة نشط وزيادة الأنشطة اليومية أمر في غاية الأهمية، إذ ينبغي أسبوعيا ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل خاصة بالنسبة للبالغين، على غرار المشي السريع أو البستنة، أو ممارسة قرابة 75 دقيقة من الأنشطة الشاقة، مثل الركض.

3- تناول الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف التي تقلل خطر الإصابة بمرض السرطان. كما تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، مقارنة بمعظم المنتجات المصنعة الأخرى التي قد تحتوي على السكريات أو الزيوت المضافة.

5- الإقلاع عن التدخين

بعد الإقلاع عن التدخين أهم عامل قابل للتعديل قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، إذ يمكن الوقاية من ثلث وفيات السرطان بوقف استهلاك منتجات التبغ. كما أن الاستهلاك المتزامن للتبغ والكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء. لذلك، إذا كنت تستخدم منتجات التبغ فمن حاسم للحد من خطر الإصابة بالسرطان.

5- الإقلاع عن التدخين

بعد الإقلاع عن التدخين أهم عامل قابل للتعديل قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، إذ يمكن الوقاية من ثلث وفيات السرطان بوقف استهلاك منتجات التبغ. كما أن الاستهلاك المتزامن للتبغ والكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء. لذلك، إذا كنت تستخدم منتجات التبغ فمن حاسم للحد من خطر الإصابة بالسرطان.



3- تناول الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف التي تقلل خطر الإصابة بمرض السرطان. كما تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، مقارنة بمعظم المنتجات المصنعة الأخرى التي قد تحتوي على السكريات أو الزيوت المضافة.

5- الإقلاع عن التدخين

بعد الإقلاع عن التدخين أهم عامل قابل للتعديل قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، إذ يمكن الوقاية من ثلث وفيات السرطان بوقف استهلاك منتجات التبغ. كما أن الاستهلاك المتزامن للتبغ والكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء. لذلك، إذا كنت تستخدم منتجات التبغ فمن حاسم للحد من خطر الإصابة بالسرطان.

وأوضحت الكاتبة أن الكحول يزيد من خطر الإصابة

من خطر الإصابة

3- تناول الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف التي تقلل خطر الإصابة بمرض السرطان. كما تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية، مقارنة بمعظم المنتجات المصنعة الأخرى التي قد تحتوي على السكريات أو الزيوت المضافة.



4- تناول المنتجات الطازجة

تحتوي المنتجات الطازجة على مواد تحارب

العقار

25



العربية للطيران تفوز بجائزة أفضل شركة طيران اقتصادي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

•• الشارقة-وأم

فازت العربية للطيران - أول وأكبر شركة طيران اقتصادي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا - بجائزة "أفضل شركة طيران اقتصادي للعام" خلال الدورة الـ 13 من حفل توزيع جوائز مجلة "أفيشن بزنس" الذي أقيم في دبي.

وحصلت "العربية للطيران" على الجائزة عقب اختيارها من قبل لجنة تضم نخبة من خبراء القطاع تكريماً للخدمات المبتكرة التي تقدمها وأدائها القوي المستدام ونموها المستمر.

وقال عادل العلي الرئيس التنفيذي لمجموعة العربية للطيران: "يؤكد فوزنا بجائزة "أفضل شركة طيران اقتصادي" على مكانتنا الرائدة في القطاع والقيمة الاستثنائية التي نقدمها لعملائنا ومن خلال التركيز على الابتكار والالتزام بتبني أحدث التطورات التقنية سناواصل إضافة وجهات جديدة لتعزيز التواصل بين الناس عبر العالم، مع الحرص على توفير قيمة مضافة إلى عملائنا. وأضافت "العربية للطيران" 10 وجهات جديدة إلى شبكة وجهاتها العالمية خلال النصف الأول من العام الجاري وتسير الناقله رحلاتها حالياً إلى أكثر من 170 وجهة عالمية في 50 دولة انطلاقاً من أربعة مراكز عمليات في دولة الإمارات العربية المتحدة والمغرب ومصر. كما أطلقت "العربية للطيران" خلال النصف الأول من العام نظام "سكاى تايم - SkyTime"، الترفيهي والمجاني على متن طائراتها والذي يتيح للمسافرين مشاهدة المحتوى الرقمي المباشر على هواتفهم الذكية وأجهزتهم اللوحية وأجهزة الحاسب المحموله أثناء سفرهم.

بنك دبي التجاري يتبنى سحابة

مايكروسوفت بهدف دفع عجلة التحول الرقمي

•• دبي-الجزر

أعلن امس بنك دبي التجاري، أحد البنوك الوطنية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن شراكة جمعتهم مع مايكروسوفت بهدف نقل عملياته التشغيلية والحساسة إلى منصة أزور السحابية، وذلك في إطار جهود البنك نحو تبني خطوات تتوافق مع استراتيجيته السحابية. وبهذا الصدد ذكر الدكتور بيرند فان ليندر الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري أن شراكتنا مع مايكروسوفت تعكس التزامنا نحو تحقيق رؤيتنا بأن نصبح بنكاً رقمياً بالكامل، وأكد أن هذه الخطوة من شأنها أن تساهم بشكل كبير في رفع كفاءة الأعمال، ودعم ثقافة التحول الرقمي بالإضافة إلى تعزيز الخدمات التي تلبى احتياجات العملاء، كما أعرب عن سعادته بهذه الشراكة التي أتاحت لهم فرصة الاستفادة من قدرات سحابة مايكروسوفت الذكية.

وأضاف الدكتور قانلاً "يصب البنك تركيزه حول تسريع عجلة التحول الرقمي عبر كافة قطاعات أعماله، وتأتي هذه الشراكة كخطوة مهمة لتعزيز مكانة البنك كرائد عالمي في مجال الابتكار الرقمي الخاص بالقطاع المالي، وهذا ما سوف يُقدم عليه من خلال الاستفادة من استثمارات مايكروسوفت في مجالات الأمن والشفافية والامتثال التنظيمي.."

وعلى نفس السياق تأتي هذه الخطوة ضمن سلسلة مبادرات متصلة يتخذها بنك دبي التجاري لتعزيز عنصر الابتكار في قطاع الخدمات المالية، خاصة تلك التي تتعلق بكيفية تسخير القدرات الرقمية من أجل الإرتقاء بهذا المجال، وتقديم أفضل التجارب الفريدة للعملاء.

علاوة على ذلك سيستفيد بنك دبي من سحابة أزور في فتح آفاقاً عديدة للبنك تمكنه من زيادة تعامل العملاء، وتحسين أداء العمليات، وتمكين الموظفين إضافة إلى إعادة ابتكار الخدمات والمنتجات المقدمة..

والجدير بالذكر أن هذه الخطوة ستدعم بشكل كبير أجنحة البنك ومبادراته الأخرى التي تتعلق بمنح العمليات الاحتياطية، ومكافحة غسل الأموال، وتعزيز تجارب العملاء الخاصة بخدمات المحادثات المصرفية، وكذلك تجارب تقنيات التحليلات وحلول الذكاء الاصطناعي القائمة على منصة مايكروسوفت أزور السحابية.

ومن جهته أكد سيد حشيش المدير العام لمايكروسوفت الإمارات أن قطاع الخدمات المصرفية في دولة الإمارات العربية المتحدة يولي اهتماماً كبيراً لثقافة الابتكار... مشيراً أن بنك دبي التجاري يقف في مقدمة البنوك الساعية نحو تحقيق رؤية التحول الرقمي، كما لفت سيد حشيش إلى الدور الكبير الذي ستلعبه سحابة أزور في توفير الدعم اللازم لتمكين البنك تجاه رحلته الرقمية، مما سينعكس إيجاباً على البنك كمؤسسة مصرفية قادرة على تلبية متطلبات السوق والاحتياجات المتغيرة والمستمرة للعملاء.



أراضي دبي تحقق الربط الإلكتروني مع ملاك الوحدات العقارية في مشاريع إعمار العقارية

•• دبي - الفجر



الإلكترونية مبتكرة مبنية على الموقع الإلكتروني، ما يجعل منها الأوتى من نوعها على مستوى العالم، لما تشتمل عليه من ابتكارات جديدة، تسهم في ضمان تحقيق العدالة والشفافية. وتم تطوير المنصة من قبل مؤسسة التنظيم العقاري "ريزا" لتسجيل لجان الملاك التي تشكل جزءاً من العقارات ذات الملكية المشتركة. وتشمل قائمة الخدمات التي تقدمها التسجيل العقارات ذات الملكية المشتركة ولجان الملاك وعقد الإدارة وطلب اعتماد رسوم الخدمات وطلب عدم الممانعة.

ويتمثل هدفها الرئيسي في توفير نظام للتسجيل والدعم عبر الإنترنت للأطراف المعنية التي تتعامل مع العقارات ذات الملكية المشتركة في إمارة دبي. وعلاوة على ذلك، يوفر النظام منظومة جديدة ومتكاملة لرقابة الحسابات المتعلقة برسوم الخدمات في هذه المشاريع، بالاعتماد على حسابات مالية تعمل وفق آلية حساب الضمان.

وسيواصل نظام "ملاك" المزيد من توجهه هذه الروح، لضمان سهولة وشفافية الإجراءات في القطاع العقاري الذي استفاد من حزمة التحفيزات الحكومية في الأونة الأخيرة. وتتمثل أهمية النظام المبتكر في استخدام أحدث التقنيات في القطاع العقاري لإمارة دبي، ومنها تقنيات الذكاء الاصطناعي و"البلوك تشين".

وقال أحمد المطروشي، العضو المنتدب لشركة إعمار العقارية: "نبدى في إعمار حرصاً دائماً على دعم مبادرات دائرة الأراضي والأملاك في دبي ومشاريعها، إلى جانب التنسيق الدائم معها لضمان أفضل مستويات الأداء لمختلف عملياتها التشغيلية التي تضمن راحة وسعادة كافة الأطراف في السوق، والتنظيم الفاعل للتصرّفات والمعاملات، بما يعود بالنفع على السوق بأكمله ونحرص دائماً على أن تكون إعمار أول شركة تطبق أفضل الإجراءات التي تسهل على جميع

المتكاملة، ومن أبرزها تطبيق "دبي ريس" ونظام "ملاك"، لتحقيق أعلى مستويات الجودة والاستدامة والابتكار، والمساهمة في تعزيز التنمية الاقتصادية الشاملة لإمارة دبي. وصمّم النظام لمساعدة المطورين والمالكين والمستثمرين ولجان الملاك وشركات الإدارة لتلبية متطلباتهم التظيمية، وتزويدهم بوسيلة بسيطة وفعالة لتسجيل العقارات ذات الملكية المشتركة. وسيكون بمقدور لجان الملاك وشركات الإدارة تسجيل الموظفين من الاختصاصات المهنية والفنية لإدارة المباني، بالاعتماد على قاعدة بيانات موحدة، لتخزين وتحديث جميع السجلات ذات الصلة وتجديدها.

وأضاف بن غليطة: "لقد كانت دبي رائدة على مستوى العالم في الكثير من الإنجازات المتعلقة بتسجيل العقارات وتنظيمها، وذلك بالتوازي مع ارتفاع وتيرة نمو العقارات والمشاريع المجتمعية الرئيسية على مدى العقد الماضي،



خلال أعمال الكونجرس الدولي للمسؤولية المجتمعية في المغرب

أبوغزاله: صممنا وصنعنا منتجات تاج تيك «لابتوب وتابلت» بأعلى المستويات وأفضل الأسعار

•• الرباط - الفجر

تولتها كاملا ذاتيا طلال أبوغزاله العالمية من خلال تخصيص 50% من أرباحها السنوية إليها، رؤيتها أن كل مؤسسة أعمال تدبى بالفضل للمجتمع بالنجاحات والأرباح التي تحققها، مؤكدا أن تجارب هذه المؤسسة أثبتت أن أداء الواجب تجاه المجتمع يقابله المجتمع بالمزيد من العطاء. يشار إلى أن فعاليات الكونجرس الدولي تأتي بتنظيم من الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية، عضو برنامج الأمم المتحدة للإنفاق العالمي.

"طلال أبوغزاله فاونديشن، وقال أبوغزاله "ليس هناك من يستغنى عن الجهاز اللوحي أو اللابتوب، وهي صناعة أعمال تدبى بالفضل للمجتمع بالنجاحات والأرباح التي تحققها، مؤكدا أن تجارب هذه المؤسسة أثبتت أن أداء الواجب تجاه المجتمع يقابله المجتمع بالمزيد من العطاء. يشار إلى أن فعاليات الكونجرس الدولي تأتي بتنظيم من الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية، عضو برنامج الأمم المتحدة للإنفاق العالمي.

من المبادرات ضمن قيم المسؤولية الاجتماعية التي تؤمن بها، والهادفة إلى تنمية المجتمع، خصوصاً في المناطق ذات الأثر الأكبر من مشكلتي الفقر والبطالة. وأشار إلى أن آخر مبادرات (تاج فاونديشن) هي دعم "طلال أبوغزاله للتقنية" التي أطلقت مؤخراً أول منتجاتها من الأجهزة اللوحية والكمبيوترات المحمولة، التي تنتج بأعلى المواصفات وبأفضل الأسعار التنافسية لأنه تم تخصيص دعم من

المغربية الرباط تحت شعار "أخلاقيات الأعمال والمسؤولية المجتمعية" تجارب دولية في تعزيز التنافسية، والتي عقدت برعاية دولة الدكتور سعد الدين العثماني رئيس حكومة المملكة المغربية. وبين أن طلال أبوغزاله فاونديشن (تاج فاونديشن) انتجت المسار الثاني وقامت بإطلاق وإدارة وتمويل ما يزيد عن خمسين برنامجاً لبناء القدرات قدمتها لعشرات الملايين من أبناء المجتمع، مضيفا أنها تبنت مجموعة

أكد سعادة الدكتور طلال أبوغزاله أن المسؤولية المجتمعية ليست تقديم مساعدات فحسب، وإنما تشمل مسارا آخر مواز، هو تقديم برامج بناء القدرات لتمكين أبناء المجتمع من الاستفادة من المساعدات. جاء ذلك خلال الكلمة الإفتتاحية الرئيسية كضيف شرف لفعاليات الكونجرس الدولي للمسؤولية المجتمعية لعام 2019 في العاصمة

دبي لسلع المتعددة يفوز بجائزة أفضل منطقة حرة في العالم

•• دبي-وأم



خلال السنوات العشر الماضية وترسيخ مكانة الإمارة كمركز محوري رائد عالمياً لتجارة السلع وشكلت التجارة عبر المناطق الحرة بدبي المساهمة الأكبر في نمو إجمالي حجم التجارة في الإمارة خلال النصف الأول من عام 2019، حيث ساهمت بنحو 286.8 مليار درهم / ما يعادل 78.1 مليار دولار أمريكي/.

بدورها قالت كورتنى فينجانر رئيس تحرير مجلة "إف دي آي" الصادرة عن صحيفة فاينانانشال تايمز: "تعدّس الإنجازات المتواصلة لمركز دبي لسلع المتعددة ونجاحه المبره في تصنيفنا السنوي المنهج الاقتصادي والمبتكر والرؤية الطموحة التي يتبنها المركز والتي مكنته من

وتنمية أعمالها وبشكل اختياريًا بشكل رسمي كأفضل منطقة حرة في العالم إنجازاً رافعا يؤكد نجاح استراتيجيتنا وسنحرص مستقبلاً على مواصلة تطوير وتعزيز المنظومة التجارية المتكاملة التي أسسناها وواصل توفيرها لجميع الشركات الطموحة المسجلة لدينا. وتأتي هذه الجوائز للإضافة بالدور المحوري الذي يلعبه المركز في تحقيق أهداف استراتيجية التنوع الاقتصادي التي تنتهجها دولة الإمارات ومساهمته في دفع عجلة نمو الاقتصاد الوطني بفضل ما يتمتع به من بنية تحتية ومنتجات وخدمات عالية المستوى ساهمت في استقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة إلى دبي

"إف دي آي" مركز دبي لسلع المتعددة جائزة "شعار التسويق" تقديرًا لشعاره المتميز "وجد من أجل التجارة" وجائزة "التوسعات" تقديرًا لقيام عدد من الشركات المسجلة فيه بتوسيع عملياتها داخل المنطقة الحرة خلال العام 2018. وقال أحمد بن سليم، الرئيس التنفيذي الأول والمدير التنفيذي لمركز دبي لسلع المتعددة، "لقد عملنا في مركز دبي لسلع المتعددة دون كلل خلال السنوات الماضية لبناء سوق يزلي الحواجز ويحرر التجارة ويسهل على الشركات مزاوله الأعمال ووضعنا مصلحة العملاء في طليعة أولوياتنا واليوم نفتخر بمساعدتنا لأكثر من 16 ألف شركة على تطوير

حصد مركز دبي لسلع المتعددة - السلطة التابعة لحكومة دبي المختصة بتجارة السلع والمشاريع - جائزة "أفضل منطقة حرة في العالم للعام 2019" من مجلة "إف دي آي" التي تصدر عن صحيفة فاينانشال تايمز للعام الخامس على التوالي. كما حصد المركز مجموعة أخرى من الجوائز منها جائزة "أفضل منطقة حرة في العالم للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة للعام" و"أفضل منطقة حرة في الشرق الأوسط للعام" وأفضل منطقة حرة في الشرق الأوسط للصغيرة والمتوسطة للعام. وإجمالاً تال المركز 7 جوائز مرموقة من المجلة الرائدة عالمياً وكان من بينها جائزة "القيادة الفكرية" تكريماً لدوره المتميز في دعم قطاع التجارة العالمية من خلال تقريره بعنوان "مستقبل التجارة" و"سلسلة المعرفة" من مركز دبي لسلع المتعددة" وهي برنامج ندوات ومحاضرات وورش عمل مخصصة حصراً لأعضاء المركز إلى جانب استراتيجية المركز العالمية للتواصل والتفاعل مع الأطراف المعنية لترويج المناطق الحرة كمفهوم اقتصادي رائد.

كما منحت لجنة تحكيم جوائز مجلة



Table with columns for license number, date, location, and vehicle details. Includes entries for Toyota, Honda, and other models.

Table with columns for license number, date, location, and vehicle details. Includes entries for Toyota, Honda, and other models.

Advertisement for Mall Mart featuring a shopping bag icon, the text 'مول مارت mall mart', and details about services and contact information.

Advertisement for PULOKA featuring a shopping bag icon, the text 'PULOKA', and details about services and contact information.

Advertisement for XTROL featuring a shopping bag icon, the text 'XTROL', and details about services and contact information.

Advertisement for ciota featuring a shopping bag icon, the text 'ciota', and details about services and contact information.

Advertisement for Connected Car featuring a shopping bag icon, the text 'CONNECTED CAR', and details about services and contact information.

Advertisement for Loelle featuring a shopping bag icon, the text 'Loelle', and details about services and contact information.

Advertisement for Weep featuring a shopping bag icon, the text 'Weep', and details about services and contact information.

Advertisement for Emirates Crescent Honeys & Herbs featuring a shopping bag icon, the text 'EMIRATES CRESCENT HONEYS & HERBS', and details about services and contact information.

Advertisement for the Department of Economic Development featuring a shopping bag icon, the text 'DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT', and details about services and contact information.

Advertisement for the Department of Economic Development featuring a shopping bag icon, the text 'DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT', and details about services and contact information.

Advertisement for the Department of Economic Development featuring a shopping bag icon, the text 'DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT', and details about services and contact information.

Advertisement for the Department of Economic Development featuring a shopping bag icon, the text 'DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT', and details about services and contact information.



منوعات الفكر 30

يستضيف نخبة من ألمع نجوم السينما العربية والأجنبية

«السينمائي الدولي للأطفال والشباب» السابع يحتفي بالكتاب ويقدم 132 فيلماً من 39 دولة



- جواهر بنت عبد الله القاسمي: الشباب على قدر الثقة والفن حق طبيعي لكل طفل
- يفتتح فعالياته بعرض حصري لفيلم «سجلات القبط الرحال» للياباني كويشيرو ميكي
- 12 فيلماً تعرض للمرة الأولى عالمياً و75 للمرة الأولى في الشرق الأوسط و7 على صعيد دول مجلس التعاون الخليجي

86 دولة، اختارت منها 132، حيث سيرعرض 12 فيلماً للمرة الأولى عالمياً، و75 للمرة الأولى في الشرق الأوسط، وتديريية متنوعة، تتناول صناعة السينما، والتصوير، والرسوم، وتتأسب مع جميع الفئات العمرية، كما خصت فئة الشباب بعدد من ورش العمل المتخصصة، بالإضافة إلى العديد من الفعاليات، والأنشطة الجانبية المصاحبة للمعرض. وكشف المهرجان عن أن عدد الأفلام المتقدمة لهذا العام تضاعفت بواقع 3 مرات عن العام الماضي، كما تم اختيار لجنة خاصة من المحكمين الواعدين، يتولوا مهمة تقييم أفضل فيلم من صنع الأطفال والناشئة بالإضافة إلى المحكمين المحترفين الذين سيقومون بتقييم بقية فئات المهرجان، فضلاً عن سحوبات على جوائز قيمة منها سيارة ميني كوبر.

هو ما حملت به وعملت جاهداً من أجله لسنتين طويلية.. وأشار العلي إلى أهمية أن يحدد الشباب أهدافهم بما يتوافق مع إمكانياتهم ومواهبهم، وقال: «قبل ثلاث سنوات لم أكن أعرف ما أردت القيام به، ثم جاءت فرصة للعمل في «ولد ملكاً»، فتسمكت بها ووضعت كل طاقتي فيها وتعلمت بعد إتمام العمل أن الإيمان والثقة بالنفس والاجتهاد طريق النجاح والتفوق. وأعربت المخرجة البريطانية جوان سلمون، عن سعادتها لمشاركتها في المهرجان واتاحة الفرصة لها للتحدث مع الجمهور، وقالت: «يسعدني أن يستضيف المهرجان فيلم «تحوّلوا بالشجاعة»، الذي أردت من خلاله مشاركة الجمهور حلمي الخاص بأن أصبح فنانة، من خلال السينما نحاول تقديم لوحات جميلة للجمهور ونأمل أن تصل رسائلنا وأفكارنا من خلالها..»



عروض وفئات جوائز
وكان المهرجان قد تلقى طلبات مشاركة لـ 1454 فيلماً من

الكتاب ورحاب المعرفة..

وتابعت مدير مؤسسة (فن) ومدير مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، «قررتنا في هذه الدورة أن ننظم كرنفالاً فنياً للأطفال الأيتام في جمهورية مصر الشقيقة، لأن الفن بالنسبة لنا لم يكن يوماً مفصلاً عن العمل الإنساني، بل نحن ننظر إليه كونه المعبر الأسمى عن الإنسانية في أجمل صورها، وكما في كل عام نستهدف الأطفال ممن يعانون ظروفها الاجتماعية قاسية، حيث سننظم إلى جانب العروض السينمائية الهادفة، سلسلة من الورش والندوات والأنشطة، التي تؤكد من خلالها أن التمتع بالفنون وجمالياتها هو حق طبيعي لكل طفل، تماماً كالحق في الحياة والغذاء والأمان..»

من جانبه قال الفنان الكويتي عبد الرحمن العلق، «لنقتني اليوم في حدث بات نافذة استثنائية تفتح على آفاق واسعة تأخذ الأجيال الجديدة نحو معارف وخبرات فنية هي الأهم على صعيد حاضرهم ومستقبلهم، ونؤمن بأن السينما هي المجال الحيوي ليقاظ الحس المبدع في نفوس الجيل الجديد، والتي تشكل رؤية فنية مبدعة ترسخ في الذاكرة..»

وتابع: «الفنون تزين الحياة، وتغلب الجمال على البشاعة، تلغي الظلم وتقرب الحق، وتجعلنا قادرين على اكتشاف ما هو كامن فينا، لهذا شكّل المهرجان الذي نعتز فيه منطلقاً تنموياً لتأسيس واقع جديد ومتطور لقد أكثر اشراقاً للأجيال الجديدة..»

من جهتها قالت الشاعرة والمخرجة الإماراتية نجوم الغانم: «ببيت المهرجان في كل عام أنه منصبة واعدة ومهمة تقود الأجيال الجديدة إلى آفاق الإبداع واكتشاف الجمال في أسس الأشياء والتفاصيل، الجمال في الحياة، والكامن وراء النص والصورة، كما يعدّ فرصة استثنائية لاكتشاف الأعمال السينمائية العالمية ذات الأثر المهم على نفوس الأجيال الجديدة وهذا أمر غاية في الأهمية..»

وتابعت: «السينما خليط من الدهشة والجمال، التي لا تنفك تعود بنا إلى أجمل أيام العمر، وها نحن في أرض الشارقة نروي الحكاية الجديدة للسينما، نمضي معها نحو آفاق واعدة نأمل في أن يقودها هذا الجيل الجديد، وبيتكروا رواهم وقصصهم الجميلة ويسردوها على مسامعنا يوماً، لتبقى السينما تجمعنا على مفرداتها وجمالياتها، من الشارقة أرض الإبداع والفكر والثقافة..»

ويكلمته أمام الحضور، قال الممثل السعودي الشاب عبدالله علي، ضيف حفل افتتاح المهرجان: «أنا ممتن لهذه الفرصة بأن أكون أحد المتحدثين الرئيسيين في مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، فهذه هي المرة الأولى التي أخطب فيها جمهوراً كبيراً بهذا الحجم وفي حدث ضخم يراعاه صاحب السمو حاكم الشارقة وقريته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي..»

وتوجه عبدالله علي في حديثه للفنانين الشباب الذين اعتبرهم مستقبل العالم العربي، قائلاً: «سوف نشارك العالم قصصنا التي نتنتجها، ونخرجها ونمثل فيها. كونوا على ثقة أن الأحلام ممكنة بالعمل، فما أعيشه الآن معكم

تعرّف بالتقافتين الإماراتية والعربية في شتى المحافل الثقافية التي تقام على مستوى العالم.. وكانت المكتبة قد تواجدت في مرحلتها الثانية على شاطئ الخان 2 بالشارقة، حيث جمعت حولها مختلف أفراد العائلة من زوّار وقاطني الإمارة، كما افتتحت في مرحلتها الثالثة مكتبتها على شاطئ نادي سيدات الشارقة، ليتسنى لجميع أفراد المجتمع الاستمتاع بما تقدمه من كنوز معرفية. ويتيح مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب للراغبين بمعرفة مكان تواجد المكتبة الشاطئية، عبر الموقع الإلكتروني الخاص بالمبادرة أو عبر مواقع التواصل الاجتماعية الخاصة بالمبادرة.



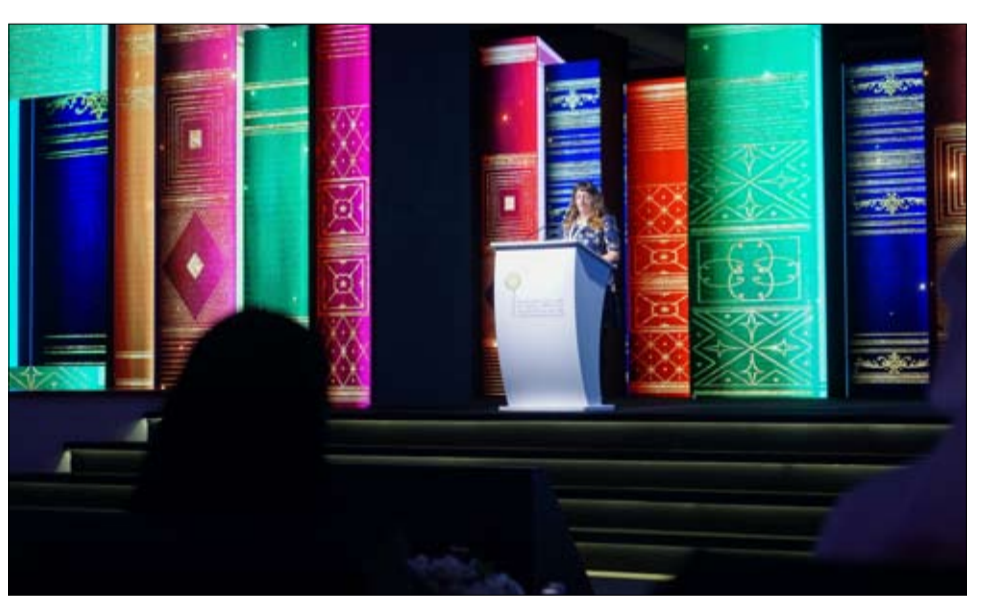
يشار إلى أنه جاء اختيار اللجنة الدولية لعواصم الكتاب العالمية في اليوسكو «الشارقة عاصمة عالمية للكتاب لعام 2019»، تقديراً لدورها البارز في دعم الكتاب وتعزيز ثقافة القراءة، حيث انطلقت فعاليات الاحتفال بالكتاب بتاريخ 23 أبريل الماضي بعرض هو الأضخم من نوعه في المنطقة حمل عنوان «أف ليلة وليلة.. الفصل الأخير..»

المصري عادل عوض.

الفن تعبير عن الإنسانية
وفي كلمة لها خلال الحفل الافتتاحي، أكدت الشيخة جواهر بنت عبدالله القاسمي، مدير مؤسسة (فن) ومدير مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، أن المهرجان يواصل تطوره وتميزه عاماً بعد عام بفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ودعم قريته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، ودورة هذا العام مميزة على مختلف المستويات، باسمها وشعارها، بأهدافها وأبعادها، وبإعداد الأفلام المشاركة التي تضاعفت ثلاث مرات عن العام الماضي.

وقالت: «ما شهدناه من إقبال كبير للشباب على المشاركة في دورة هذا العام، يدل على أن ثقافتنا بهذه الفئة الطموحة والواعدة، كانت في محلها يوم أعلننا العام الماضي، وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أنه ابتداءً من العام 2019 سيصبح الشباب جزءاً من مسيرة المهرجان الهادف إلى بناء جيل قادر على استنهاض تجربة السينما العربية ونقلها إلى العالمية..»

وأضافت الشيخة جواهر بنت عبدالله القاسمي: «نحتفي هذا العام بالشارقة، بإمارة العلم والنور والثقافة التي استحققت لقب العاصمة العالمية للكتاب 2019، ولا شك أن ليها لهذا اللقب يمنح المزيد من البعد لكافة فعالياتنا وبشكل خاص الثقافية منها، فالسينما ثقافة وكتاب وروايات وأبطال وشخصيات، وتعتبر أن الاحتفاء بالكتاب هو احتفاء بالفنون كافة، هذا ما يعكسه تصميم هذا المكان وبعض الأقسام في المهرجان مستوحاة من مشاهد الأفلام السينمائية المأخوذة من روايات علمية، لتبقى في أجواء



ضمن فعاليات الاحتفال ببيل الشارقة لقب العاصمة العالمية للكتاب

«مكتبة الشارقة الشاطئية» تفتتح محطتها الرابعة في مدينة خورفكان

•• الشارقة-البحر:

احتفاءً بالشارقة عاصمة عالمية للكتاب للعام 2019 وفي إطار حرصها على الوصول بالكتاب إلى جميع أفراد المجتمع، أطلق مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019 بالتعاون مع مبادرة «ثقافة بلا حدود»، المرحلة الرابعة من مبادرة «مكتبة الشارقة الشاطئية، على شواطئ مدينة خورفكان.

ونظمت المبادرة سلسلة من الفعاليات الثقافية والقراءة التي استضافت نخبة من الكُتاب والمثقفين، وجمعتهم على صعيد عدد من الجلسات القرائية للأطفال والكبار، كما قدمت مجموعة متنوعة من العروض البحرية بالتعاون مع نادي الشارقة للرياضات البحرية، تضمنت تجهيز موكب بحري جمع عدداً من الزوارق المحملة بالكتب والزينة بأعلام دولة الإمارات العربية المتحدة وشعار الشارقة العاصمة العالمية للكتاب للعام 2019. وتتجلى أهداف المكتبة بإطلاقه للمكتبة في تشجيع مرتادي الشواطئ في الشارقة على القراءة، وتعزيز حضور الكتاب لدى جميع فئات المجتمع، حيث سيكون

سكان المدينة وزوّارها على موعد مع فعاليات متميزة مسرحها رمال الشاطئ، إذ خصصت المكتبة حزمة متكاملة من الفعاليات الثقافية والمعرفية والترفيهية تتناسب مع ذائقة جميع أفراد الأسرة. وحول هذا التواجد، قالت مريم الحمادي، مدير ثقافة بلا حدود: «هذا المشروع الذي أردنا له أن يكون حاضراً بأذهان وذاكرة جميع زوّار وإمارة الشارقة، يخبرهم عن الواقع الثقافي المزدهر الذي تعيشه الإمارة، ويتجسد أمامهم في مختلف معالم الإمارة، وانسجاماً مع خطتنا التي وضعناها، ها هي المكتبة تتواجد على شواطئ مدينة خورفكان، لتقديم المعرفة والكتاب لأبناء المنطقة وتعريفهم على كنوز إبداعية تضمها.»

وتابعت الحمادي: «بعد أن افتتحت المكتبة محطاتها في كل من منطقة الخان، ونادي سيدات الشارقة، في مرحلته الثالث الأولى، تتواجد المكتبة اليوم في مرحلتها الرابعة لتعكس صورة مشروع كبير انطلق منذ ما يزيد عن أربعة عقود ويات منطلقاً للعمل الثقافي في الإمارة، ونعتز بأننا شركاء في هذا المشروع الكبير الذي بات راية

منوعات

الفكر

31



رنا سماحة تطرح (أميرة الحب)

انتهت المطربة رنا سماحة من تصوير أغنية جديدة باسم (أميرة الحب) على طريقة الفيديو كليب. والأغنية من كلمات وألحان محمود الرفاعي، وتوزيع صوت ايدوجان، ومكساج ياسر أنور، وتولى إخراج الكليب اللبناني عادل سرحان، وتم تصويره بأحد شوارع لبنان، ومن المقرر إذاعته على عدد من القنوات خلال الفترة المقبلة.

من ناحية أخرى، سجلت رنا أغنية سينغل جديدة، لم تكشف عن اسمها حتى الآن، لتكون مفاجأة للجمهور وقت طرحها، وفق قولها، والأغنية من كلمات إبراهيم دردير، وألحان كريم فتحى، وتوزيع إسلام الحسن.

تعلمت ألا أتحدث كثيراً حتى ندخل حيز التنفيذ

شريف رمزي: لو وجدت العمل المناسب فسأجري خلفه

تحدث الممثل شريف رمزي، عن تفاصيل كثيرة عن فيلمه "٢٠٢٠"، وكيفية الاستعداد له بشكل منظم وناجح، وتجنب إقحام شركته "أفلام النصر" في إنتاجه...

وفيما يلي نص الحوار:

• حدثنا عن تجربتك السينمائية الجديدة "2020"، ولماذا تأخر خروجها للنور؟
- الفيلم من التجارب المهمة جداً، وليست سهلة على المستوى السينمائي، وكتب من الفيلم نسخ مبدئية، ولكن نستكمل حالياً كتابته إذ يحتاج للمزيد من الضبط، ولن ندخل التصوير بشكل نهائي إلا في حالة جاهزيته.

• هل سينتج الفيلم "شركة أفلام النصر" التي تمتلكها؟
- الفيلم من الأفلام الصعبة جداً في التنفيذ، وسيكون مكلفاً جداً، وستصل تكلفته إلى مبالغ كبيرة جداً، ولا أريد أن أخطر بمفردى في هذه التجربة الكبيرة إلا في حالة الاستقرار على وجود نجوم كبار معي، لأن البطولة الجماعية تسمح بالخاطرة من خلال الشركة، ولا نتجه إلى جهات إنتاجية أخرى، وستشرح في التصوير حين نرى أننا جاهزون تماماً للدخول في العمل.

• اتفقت على عدة مشروعات لكنها لم تخرج للنور بعد ما المشكل؟
- لدي أكثر من مشروع في السينما والدراما التلفزيونية، لكنني لا أريد الحديث عنها، فقبل ذلك تحدثت عن أفكار لتجارب قبل

الحوض فيها وفوجئت بأنها سرقت مني قبل التنفيذ وتعرضت لأزمة كبيرة على المستوى الشخصي وتضايقت كثيراً لما حدث، وهناك أعمال عرفت أن غيري ينفذها والأفكار كانت تخصصني، وانتظر أن أراها على الشاشة لمعرفة هل هي أفكاري أم لا، لذلك تعلمت ألا أتحدث كثيراً حتى ندخل حيز التنفيذ، ووضعت خطة لنفسني بأن أسرع في كل عمل تنتهي من تجهيزاته، ومن المتوقع أن أكون في نشاط كبير خلال الفترة المقبلة.

• أنت منهم بقلة وجودك في الأعمال الفنية، ما السبب؟
- أصبحت مختلفاً في الطريقة التي أعمل بها، فقبل ذلك أثناء إدارة والذي لشركة أفلام النصر، شركة والذي وجدني من قبلي، كنت أتبنى المشروعات الفنية من الألف للياء من الفكرة لتطابق العمل للتنفيذ والتوزيع حتى يراها المشاهد، لكن بعدما توليت مسؤولية هذه الشركة العملاقة، أصبحت غير قادر على القيام بكل هذه المهام، وأصبحت أنتظر الأفلام الجاهزة التي أدخل لتصويرها مباشرة، لما أتحملة من مهام أخرى، وكى أحصل على عمل جاهز فالأعداد قليلة جداً، وأنا لا أريد أن أدخل أي تجربة فقط من أجل المشاركة، فلو وجدت العمل المناسب فسأجري خلفه تماماً لكي يكون إضافة لي في سيرتي الذاتية.

• لكن هذه الفكرة أخرجت عن أبناء جيلك من حيث الشهرة؟
- لا أرى أننا في سياق، فهناك عدد من الفنانين أنهوا حياتهم الفنية، والجمهور لا يحاسب على عدد الأعمال أو الطارق الزمني بينها، ولكن يحاسب على جودة العمل، فهناك من قدم مئات الأفلام ولا يتذكرها أحد، وهناك من قدم أعمالاً قليلة والكل يتذكرها، وهو ما يهمني، فنحن لسنا في سياق بل نسعى للنجاح وتقديم عمل مناسب للجمهور.

• دائماً ما يشار الحديث حول علاقتك بالتدخل في عمل زوجتك الفنانة ريهام أيمن وأنتك من أجبرها على الابتعاد عن الفن، ما حقيقة ذلك؟
- أبدأ على الإطلاق، وليس كل ما يقال حقيقة، ولم أتدخل على الإطلاق في قرار ريهام بالبعد عن العمل الفني تماماً، فالأطفال سبب هذه الخطوة، وهي تريد أن تمنح كل وقتها لأطفالها كي ترعاهم في هذه المرحلة التي تحتاج منها للتركيز معهم بدرجة كبيرة، لذلك قررت البعد حتى تستطيع القيام بذلك، وحين تريد العودة وترى الوقت مناسباً، وأنها جاهزة ستعود بدون مشكلات، وأرى أن ما يحدث خطوة ستجني ثمارها قريباً وكنت دائماً ما أدمعها، وفي حالة وجود عروض قريباً ورأت أنها مناسبة، وأن الأطفال في سن مناسبة لكي تتركهم وتدخل للحل الفني مرة أخرى فستقوم بها.

• بمناسبة الحديث عن الأسرة والأطفال دائماً ما تكون على مواقع التواصل في لحظات سعيدة كيف ترى ذلك؟
- بالفعل، هناك الكثير من الحبين الذي يريدون أن يشاهدوني ويشاهدوا أبنائي معي ونحن في لحظات سعيدة، ولذلك أقوم بوضع هذه اللحظات التي أستمتع بها كثيراً، وكى يشاهد المتابعون حياتي، وهناك الكثير من المتابعين يشاركونني ردود الفعل حول حياتي الخاصة أكثر من المنشورات الرسمية الخاصة بالأعمال والأفلام، والملاحظ حالياً أن جمهور السوشيال ميديا يحب اللحظات الحياتية أكثر من الأعمال الفنية التي يمكن أن يراها في كل المواقع الإخبارية والقنوات الفضائية.

• ما القيمة التي يمنحها نجاح مهرجان الجونة للسينما المصرية؟
- لاحظت ما أضافه المهرجان أثناء وجودي في الخارج، إذ أصبح الأجانب يتحدثون عن مهرجان الجونة لما حققه من نجاح كبير، فالموضوع تخطى فكرة التنظيم المميز ووصل إلى الأفلام العالمية التي تعرض للمرة الأولى ويعدد كبير.

إضافة إلى وجود منصات خاصة بالصناعة ومحاضرات سينمائية لإفادة الموجودين من الصناعات بشكل كبير ووسائل النقل وغيرها، وعموماً أي مهرجان يثري الصناعة السينمائية والفنية بشكل كبير، وتريد أن نعلي من مستوى المهرجانات خلال الفترة المقبلة.



ياسمين صبري: لن أترك الفن وأسافر... والناس فسرت كلامي بشكل خاطئ



بس إنه مش عريان. ونفت ياسمين صبري لمحبيها شائعة أن لديها ابنة من زوجها الأول تعيش خارج مصر برفقة والدها، وأعلنت عن نبأ صدم جمهورها، وهو أنها قررت مغادرة البلاد قريباً، لأنها تحب السفر كثيراً، وأن أقرب الأماكن إلى قلبها هو العاصمة البريطانية لندن، وقالت إنها تفضل الحياة العائلية على الفن وتري نفسها بمكان جميل مع أطفال جيميلين بعد عشر سنوات، دون أن توضح إن كان الأمر يعني ابتعادها عن مجال التمثيل أم لا، وحقيقة الأنباء حول زوجها للمرة الثانية قريباً.

وتلقت ياسمين صبري سؤالاً من الفنانة الإماراتية أحلام حول ما إذا كانت فخورة بنفسها أم لا، وأجابت ياسمين بكون السؤال يأتي من شخص مميز، إلا أن الطريق ما زال طويلاً.

وسألت إحدى متابعيها سؤال غريب بحسب وصفها له، عن سبب تحفظ العلاقة في مسلسل "حكايتي" بينها والفنان أحمد صلاح حسني، الذي كان يجسد شخصية (علي)، وعدم وجود مشاهد رومانسية لهما خاصة وأنهما تزوجا ضمن أحداث المسلسل، وردت ياسمين قائللة: أنا كنت طالبة كدة.

يذكر أن آخر أعمال ياسمين صبري كان مسلسل "حكايتي"، وعرض في ماراثون دراما رمضان 2019، وشاركتها البطولة:

الفنانة وفاء عامر، أحمد حاتم، أحمد صلاح حسني، أحمد بدير، إدوارد، جمال عبد الناصر، ناهد رشدي، إسلام جمال، هنادي مهني، أحمد جمال سعيد، تامر شلتوت، أحمد حلاوة، نهال عنبر، سارة التونسي، دنيا المصري، ومصطفى درويش ومحمود فارس، حنان العربي، هبة عبد الحكيم وتأليف محمد عبد العطي واخراج أحمد سمير فرج وإنتاج سينرجي.

كشفت النجمة ياسمين صبري حقيقة ما أشاعه البعض عن نيتها الاستقرار خارج مصر، بعدما أكدت أنها تحب السفر وقريباً ستعيش خارج مصر، دون أن توضح إن كان الأمر يعني ابتعادها عن مجال التمثيل أم أنها ستغير فقط محل إقامتها.

وقالت ياسمين في تصريحات صحفية: كل ما أشيع في الأيام القليلة الماضية عن نيتي ترك الفن والاستقرار في أوروبا غير صحيح بالمره، مشيرة إلى أن ما حدث هو فهم خاطئ لإجابتي على بعض أسئلة متابعيها على إنستجرام.

وكانت النجمة المصرية تحدثت عن الكثير من الحقائق الصادمة لجمهورها، مؤكدة أنها قررت مغادرة مصر والاستقرار في دولة أخرى لم تحدها صراحة ولكنها أمنت لتواجدها في لندن، كما ردت بشكل قاطع على شائعة إنجاب طفلة من زوجها الأول، وردت للمرة الأولى على الانتقادات التي طالت إعلانها في حفل افتتاح مهرجان الجونة بدورته الثالثة، كما أوضحت سبب غياب المشاهد الرومانسية مع النجم أحمد صلاح حسني عن مسلسلا الأخير حكايتي، مؤكدة أنها من طلبت هذا الأمر.

ياسمين اختارت خاصية الاستوري للرد على أسئلة واستفسارات متابعيها على موقع إنستجرام، وردت أولاً على الانتقادات التي لاحقتها بشأن إعلانها في مهرجان الجونة السينمائي، وهل أزعجتهم أم لا لتؤكد أنها لم تنزعج من الانتقادات على الإطلاق، وقالت: فستان ومطبشتي الموضوع بسيط كنت سعيدة



الغذاء

بخطوة بسيطة.. يمكن الشفاء من مرض السكري 2



257 شخصا كانوا في مرحلة تعالج، بعد متابعة استمرت 5 سنوات. ووجد الباحثون أن أولئك الذين تمكنوا من إنقاص الوزن بنسبة 10 بالمئة في هذه الفترة كانوا أكثر عرضة للتعافي، مقارنة بأولئك الذين ظلوا على نفس الوزن. وقالت إحدى القائمين على الدراسة، هجيرة داميا ميلر، من قسم الصحة العامة والرعاية الأولية في كامبريدج: لقد عرفنا منذ فترة أنه من الممكن التعافي من مرض السكري باستخدام تدابير جذرية إلى حد ما مثل فقدان الوزن، والتقييد بالسعرات الحرارية.

يمكن التغلب على ذلك على المدى الطويل من خلال تغيير نمط الحياة وتناول الأدوية. ومن الممكن أيضا لمرضى إعادة مستويات الجلوكوز في الدم إلى وضعها الطبيعي من خلال التقييد الشديد بالسعرات الحرارية وفقدان الوزن. فمع إتباع نظام غذائي يحتوي على 700 سعر حراري فقط في اليوم، لمدة 8 أسابيع، تراجعت مضاعفات السكري لدى 9 من أصل 10 حالات تم تشخيصها حديثا. ووجدت الدراسة الجديدة أن فقدان الوزن سريعا، بمجرد معرفة التشخيص، طريقة فعالة جدا في علاج المرض. وأشارت الدراسة، التي أجريت على 867 شخصا، تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما، يعانون من مرض السكري الذي تم تشخيصه حديثا، إلى أن

كشفت دراسة جديدة أن فقدان الوزن مباشرة بعد التشخيص بالإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يؤدي إلى الشفاء منه، وفقا لصحيفة (التلغراف) البريطانية. وذكرت الدراسة، التي أجرتها جامعة كامبريدج، أن المرضى الذين فقدوا 10 بالمئة أو أكثر من وزنهم في السنوات الخمس الأولى من تشخيصهم بالمرض لديهم فرصة أكبر لوضع أنفسهم على طريق الشفاء. وتعد السمنة أكبر عامل خطر لتطور مرض السكري من النوع الثاني. ويصيب هذا المرض حوالي 400 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، بحسب الصحيفة البريطانية. وقد يتعرض المرضى لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والعمى والبيتر، لكن

أعراض الأبهر المزمن تتطلب الحذر

أعراض الأبهر المزمن تتجلى في مظاهر عدة، ويُعد تسلخ الشريان الأبهر غير شائع نسبياً. تحدث الحالة بصورة أكثر تكراراً لدى الرجال في الـ60-70 عاماً. قد تحاكي أعراض تسلخ الشريان الأبهر أعراض أمراض أخرى، والتي غالباً ما تؤدي إلى حدوث تأخيرات في التشخيص. على الرغم من ذلك عندما يتم الكشف عن تسلخ الشريان الأبهر مبكراً، وعلاجه سريعا، تتحسن فرص النجاة تحسناً كبيراً، بحسب " مايو كلينك ". يُعد تسلخ الشريان الأبهر حالة خطيرة حيث تتمزق الطبقة الداخلية من الشريان الأبهر، الوعاء الدموي الكبير المتفرع من القلب. وبذلك يرتفع الدم عبر التمزق، متسبباً في انفصال الطبقات الداخلية والوسطى للأبهر (سليخ). إذا تمزقت القناة المملوءة بالدم، من خلال الجدار الخارجي للأبهر، فإن تسلخ الشريان الأبهر غالباً ما يكون قاتلاً. قد تتشابه أعراض تسلخ الشريان الأبهر مع أعراض مشكلات القلب الأخرى، مثل النوبة القلبية، وهي كالاتي:

- ألم شديد مفاجئ بالصدر أو بأعلى الظهر، ويوصف أحياناً بأنه شعور بالتمزق أو الفص، يمتد إلى الرقبة أو أسفل الظهر.
- ألم مفاجئ وشديد في البطن.
- فقدان الوعي.
- ضيق في التنفس.
- صعوبة معالجة في الكلام، أو فقدان البصر، أو ضعف أو شلل بأحد جانبي الجسم، وهي أعراض مشابهة لأعراض السكتة الدماغية.
- ضعف النبض في ذراع أو فخذ واحدة مقارنة بالأخرى.
- ألم بالساق.
- صعوبة المشي.
- شلل بالساق.

علاج التهاب الحلق الشديد

علاج التهاب الحلق الشديد قد يكون بمضادات الالتهاب مصحوباً ببعض الأدوية المسكنة، والعلاجات المنزلية البديلة التي تخفف الألم، من دون إغفال الأدوية التي تعالج السبب الرئيسي لالتهاب الحلق. تعرفوا في الآتي على علاج التهاب الحلق الشديد:

لا تهدف هذه العلاجات إلى معالجة سبب التهاب الحلق، وإنما للتخفيف عن الشخص المريض. وبناءً عليه فإن علاج الأعراض سوف يرافق العلاج الأساسي لسبب التهاب الحلق.

ومن أجل تهدئة الألم وتخفيف الحمى، يمكن أخذ مسكن من نوع الباراسيتامول، ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية، في حال عدم وجود موانع ولمدة قصيرة إذا بدا أن التهاب الحلق أصله فيروسي (حيث إنه تم اتهامها بأنها تعزز الإصابة بالتهاب اللوزتين الجرثومي).

اضيفي العسل إلى الليمون لعلاج ألم الحلق وعلى المستوى الموضعي يمكن استخدام غسولات الفم أو حبوب المص، أو الغرغرة مع المطهرات. كما أن الحليب الساخن المضاف إليه العسل، أو العسل والليمون، لها خصائص مطهرة ولطيفة.

وفي حال وجود الحمى يجب تعويض خطر حدوث الجفاف بشرب الكثير من السوائل.



الغنية وكاتبة الأغاني الأمريكية كاسي موسغريفز تشدو على خشبة المسرح خلال مهرجان الموسيقى لمدينة أوستن، تكساس. ا ه ا ب

قرأت لك

الرمان



يقبل تناول بذور الرمان من التهاب المفاصل؛ لأنها مصدر جيد لمضادات أكسدة تسمى فلافونولز، والتي تعمل كموامل مضادة للالتهابات في الجسم. كما أنها تعزز صحة القلب بسبب احتوائها على مضادات أكسدة قوية تزيد من نشاط الكوليسترول الجيد وتعطل الدهون المؤكسدة

الضارة، وبالتالي تقلل من خطر تصلب الشرايين. وتحد بذور الرمان من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا؛ حيث تحتوي على بعض المكونات التي تمنع انتشار الخلايا السرطانية وتحفز موتها. إضافة إلى أنها مفيدة لمرضى السكري بسبب احتوائها على أحماض مضادة للسكري. كما أن بها مضادات أكسدة تساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. وتساعد في مكافحة الالتهابات والأضرار التأكسدية الناجمة عن الجذور الحرة. كما تعمل بشكل رائع على تعزيز اللثة وربط الأسنان الفضفاضة. كما أنها فعالة في مكافحة البكتيريا الموجودة في الفم؛ لأن بها خصائص مضادة للميكروبات. وهي تعزز -أيضا- صحة الجهاز الهضمي؛ لأن بها فيتامينات B المركبة، التي تساعد الجسم على تحويل الدهون والبروتين والكربوهيدرات إلى طاقة. كما أنها تحتوي على ألياف ضرورية لعملية الهضم. ويساعد تناول بذور الرمان في إنقاص الوزن وتحفيز خسارة الدهون بسبب احتوائها على الألياف. كما تلعب دوراً كبيراً في تعزيز جهاز المناعة بسبب احتوائها على مضادات أكسدة تكافح البكتيريا والفيروسات المختلفة التي تسبب الأمراض

سؤال وجواب

- من هو أشد هذه الأمة في أمر الله؟
- عمر بن الخطاب
- ما مدة نزول القرآن الكريم؟
- 23 سنة
- كم عدد الدول العربية؟
- 22 دولة
- من هي ذات النطاقين؟
- أسماء بنت أبي بكر
- من هو الذي طعن عمر بن الخطاب؟
- أبو لؤلؤة المجوسي.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإنترنت كان يسمى في بداية ظهوره (أزيابت) و تعني (شبكة وكالة مشاريع البحوث المتطورة) والتي صممها وزارة الدفاع الأمريكية.
- هل تعلم أن دورات المياه تستهلك 35% من استخدام المياه في المنازل.
- هل تعلم أن كمكة الحظ تم اختراعها في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن الكوالا ينام حوالي 18 ساعة في اليوم.
- أول مطعم برجر كينج تم افتتاحه في فلوريدا ميامي في عام 1954م.
- جميع الحشرات لها 6 أرجل.
- هل تعلم أن الكرواسون اخترع في النمسا.
- البيغاء الرمادي الأفريقي يمكنه أن ينطق أكثر من 200 كلمة.
- هل تعلم أن الزرافة يمكنها تنظيف أذنها باستعمال لسانها الذي يبلغ طوله حوالي 21 إنش.
- هل تعلم أن الضيل ينام من 4 إلى 5 ساعات في كل 24 ساعة.
- هل تعلم أن يمكنك أن تقود البقر عبر الدرج إلى الأعلى بكل سهولة، ولكن ستعاني عندما تريد إنزالها إلى أسفل الدرج.

قصة العجوز والطار

ذهبت امرأة عجوز إلى احد الطارين وطلبت منه متصنعة الدلال ان يأتيها بما يرد عليها شبابها، فنظر اليها الطار وقال: ان العطار لا يصلح ما افسده الدهر.. فقالت: لكن الدهر كثيرا ما يخطئ.. فقال: ان اخطأ فربما يكون قد ترك وراءه ما يدل على اصل الشيء من بعينه، وكان يقصد بذلك انها لو كانت في الأصل جميلة فسببتي اثرا من جمال لكنها عجزت شمطاء دميمة.. فقالت المرأة: ان دراهمي تستطيع ان تصلح ما افسده الدهر.. فقال: وهل يمكنك الدهر وقتا تدفعي.. فقالت: نعم انا اعلم ذلك، فالقلب خاليا لا يحمل هما، والعقل فارغا وليس به ما يشغله، والجسد يصلح لبحارب الدنيا ان رأى منها خيرا.. فاقترب العطار الخبيث وقال: حسنا لو كان لي ان اجتمع انا واثت برباط الزوجيه وأصلح ما افسده الدهر ما تأخرت ولكني فارغ الجيب وخالي الوفاض لكن قلبي مازال شابا وقد سرق الدهر ايامي.. فقالت: حسنا سأدفع ثمن ما سرقه الدهر منك وثمن ما فسدته عندي.

تزوج العطار المرأة العجوز وكان يدلها كثيرا متعمدا ومن فرط السعادة تبع قلبها ولم يمر من الوقت الكثير حتى افسد الدهر حيثها وهد حيلها وخطف دقات قلبها ففارتق الدنيا ولم تضرح بعطارها كثيرا لكنه فرح بماتها وتزوج بعروس صغيرة لم يفسد الدهر لديها شيئا.

مساحة للتلوين

