

منوعات الغذاء

ص 22

في معرض اكسبو 2020 دبي.. الشركات
الإيطالية والإماراتية تناقش
التوجهات المستقبلية لدعم الصناعات

ص 31

رافاييل جبور:
أنا شخص حقيقي وواقعي،
ولا أحب العنجهية



الشيب ليس دائماً علامة شيخوخة بل
قد يكون لأسباب «أكثر خطورة»

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 25 أكتوبر 2021 م - العدد 13374
Monday 25 October 2021 - Issue No 13374

غازات بركان لا بالما تصل مصر..

ما مدى خطورتها؟
حذر خبراء من الانبعاثات
الغازية الناجمة عن النشاط
البركاني لبركان "لا بالما" في
إسبانيا، فيما يتوقع أن تصل إلى
مصر.

ويؤكد الدكتور عباس شراقي،
أستاذ الجيولوجيا والموارد المائية
بجامعة القاهرة، أن هذه الغازات
ستصل إلى مصر خلال أيام
الأحد والاثنين والثلاثاء، وهي
غازات خطيرة لكن تأثيرها
سيكون محدوداً بسبب ارتفاعها
الشاهق عن سطح الأرض.

ويوضح شراقي لـ "سكاي نيوز
عربية" أن "بركان لا بالما" تبعث
منه أكثر من 17 ألف طن من
الغازات يومياً، وهذه الغازات
تنتشر حالياً حول العالم،
والتركيز الأول سيكون على
القارة الأوروبية بحكم قرب
البركان، واتجاه الريح يؤثر على
حركتها، فالرياح نقلت جزءاً من
هذه الغازات باتجاه الغرب ناحية
الأميركتين ووصلت بالفعل إلى
منطقة الكاريبي، كما حملت
الرياح السائدة هذه الغازات إلى
البرتغال وإسبانيا وكل الدول
الأوروبية حتى وصلت إلى دول
أوروبا الشرقية وقارة آسيا
والصين والهند، وفيه جزء من
الرياح يأتي من البحر المتوسط
باتجاه مصر."

ويضيف: "الرياح نقلت جزءاً
من الغازات ناحية مصر لكن
لحسن حظ الجميع وليس لمصر
فقط فإن هذه الغازات موجودة
على ارتفاعات كبيرة من سطح
الأرض تتراوح ما بين 3 آلاف و5
آلاف متر وبالتالي تأثيرها على
الإنسان على سطح الأرض ضئيل
لغاية ويكاد يكون معدوماً، إلا في
بعض الأماكن التي تسقط فيها
الأمطار حيث تختلط السحب
المظيرة بهذه الغازات وتكون
أمطاراً حمضية."

دراسة قد تقلب الموازين.. الأكل مرة باليوم يحسن الصحة

تتزايد الدراسات يوماً بعد يوم حول فكرة الحميات الغذائية التي تعتمد

على التوقف عن الطعام لفترة طويلة أو ما يعرف بالصيام المتقطع،

والتي تحظى بشعبية كبيرة بين الناس، وخاصة بين المشاهير،

فقد كشفت دراسة حديثة نُشرت أن تناول الطعام مرات قليلة،

يؤدي إلى تحسين الصحة والعمر أكثر من تناول "القليل

من الطعام"، وفقاً لأبحاث أجريت على القوارض. ووجد

الباحثون الذين درسوا الفئران التي ألزموها بنظام غذائي

خاص، أن تلك التي تناولت الطعام مرة واحدة يومياً،

عاشت أطول من الفئران التي تناولت نفس السعرات

الحرارية لكن خلال مرات عدة على مدار اليوم، وفقاً

لوكالة "فرانس برس". كما أظهرت الدراسة، التي

نُشرت في دورية "ناتشر ميتابوليزم" غداً الاثنين أن

الفئران التي تناولت الطعام مرة واحدة فقط في

اليوم تحسنت لديها عملية التمثيل الغذائي.

صيام لمدة 21 ساعة

من جانبه، قال الباحث وهايد الدراسة دودي لامينغ
من جامعة ويسكونسن، في تعليقه على النتائج، إن
العلماء يعرفون منذ نحو قرن أن تقييد السعرات
الحرارية يطيل من عمر القوارض.
لكن الدراسات السابقة على الفئران ركزت على الصيام
غير المقصود للفئران التي تتغذى عادة مرة واحدة
فقط في اليوم.

وفي إطار البحث، خُفض حجم السعرات الحرارية في
مجموعتين أخريين بنسبة 30%، وكان من المسموح
لإحدهما الحصول على طعام منخفض السعرات
الحرارية طوال اليوم، والأخرى حصلت على كمية أقل
بنسبة 30% من الطعام العادي لكن في شكل وجبة
واحدة، لتدخل في حالة صيام لمدة 21 ساعة.

وتبين بعد الملاحظة، أن الفئران التي تتبع نظاماً
غذائياً مقيداً بالسعرات الحرارية مع الصيام لمدة 21
ساعة، عاشت تقريباً نصف عام أكثر من الفئران التي
أكلت قدر ما تشاء في أي وقت من اليوم.

حياة أقصر

من ناحية أخرى، عاشت الفئران التي تتمتع بإمكانية
الوصول المستمر إلى نظام غذائي منخفض السعرات
الحرارية حياة أقصر قليلاً من المجموعة الأخرى، رغم
أنها استهلكته في النهاية سعرات حرارية أقل.

كما اختبرت مجموعة أخرى من القوارض على تناول
كمية مماثلة من الطعام مثل المجموعة الضابطة ولكن
لفترة ثلاث ساعات فقط يتبعها صيام يومي طويل.
فيما أظهرت المجموعة الأخيرة من الفئران، والتي

صامت دون الحد من سرعاتها الحرارية، نفس الفوائد
الصحية تماماً مثل المجموعة التي تناولت سعرات
حرارية أقل وصامت.
وعلق لامينغ قائلاً: "كانت المجموعتان أكثر قدرة على
تنظيم نسب السكر في الدم وتكيف عملية التمثيل
الغذائي بشكل أفضل مع المتطلبات المختلفة خلال
اليوم".

عدد السعرات الحرارية

كما أوضح أنه في حين تؤكد الدراسات قصيرة المدى
على البشر أن تقييد تناول الطعام لمدة 4 إلى 8 ساعات
يومية "يبدو أن له بعض الفوائد"، فإن النتائج على
المدى البعيد غير معروفة حتى الآن.

وأضاف: "ما زلنا لا نعرف أفضل مدة في اليوم للصيام،
والناس قد يستجيبون بشكل مختلف للصيام أو الإطعام
المقيد بالوقت".

وتعتبر أحد الاستخلاصات المبكرة لهذه الدراسة، أن
الأشخاص الذين يخفضون بالفعل عدد السعرات
الحرارية اليومية بنسبة 20% أو 30% قد
يحتاجون إلى إعادة التفكير في تحديد الإطار الزمني
لتناول وجباتهم.

وقال لامينغ إنه إذا كانت النتائج التي توصل إليها
تنطبق على البشر، فهذا يعني أنهم فقدوا بعض فوائد
(المعتقدة) لأنظمة تقييد السعرات الحرارية من خلال
توزيع وجباتهم على مدار اليوم.

لتفادي ضررها.. تجنبوا هذا النوع من البيئزا!
لا شك أن أي طعام لا يمكن أن يصيب المرء بأمراض



القلب بشكل مباشر، إلا أن بعضها قد يزيد من
احتمالية ذلك، بالإضافة طبعاً إلى عوامل أخرى مثل
تاريخ العائلة الصحي وارتفاع مستويات الكوليسترول
في الدم وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والسمنة،
بحسب ما يؤكد الأطباء..

لكن لا شك أن الوجبات التي تحتوي على الدهون
المشبعة والمتحولة، من أسوأ تلك الأنواع للقلب.
ولعل أحد أبرز تلك الأطعمة التي يمكن أن تزيد من
خطر الإصابة بأمراض القلب، بيتزا اللحم الغنية
بالدهون المشبعة، بحسب الخبراء.

فقد أكدت جمعية القلب الأمريكية (AHA) أن
تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة بانتظام يمكن
أن يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وفق ما نقل
موقع "Eat this Not that".

كما يمكن أن ترفع اللحوم المصنعة التي تحتويها تلك
البيئزا، مثل السجق، والبيبروني، والسلامي، النوع
الضار من الكوليسترول، المعروف باسم البروتينات
الدهنية منخفضة الكثافة (LDL).

كوليسترول عال

ويؤدي ارتفاع مستوى كوليسترول LDL إلى زيادة
خطر الإصابة بأمراض القلب وحتى السكتة الدماغية،
وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.
إلى ذلك، تحتوي اللحوم المصنعة أيضاً على الكثير من
الصوديوم، مما قد يضغط على قلبك أيضاً.
وقد يؤدي تناول وجبات تضم نسبة عالية من الصوديوم
باستمرار إلى رفع مستويات ضغط الدم، ما يؤثر كذلك
على صحة قلبك.

أصل الخيول يحير العلماء

لطالما كان أصل تدجين الخيول قضية علمية اكتنفها الغموض لسنوات،
فكلما اقترب العلماء من تقديم دليل علمي يكشف الغموض، يتبدد الدليل،
ويُعيد الباحثون الكرة من جديد، لكن دراسة دولية حديثة فكت الالتباس
حول أصل الخيول التي تنتمي لها اليوم، واستطاع العلماء معرفة مكان
وزمن تدجينها.

في الدراسة الدولية المنشورة مؤخراً بدورية "نيتشر" رفيعة المستوى،
فحص 162 عالماً متخصصاً في علم الآثار وعلم الوراثة القديمة
واللغويات، بقيادة عالم الوراثة الأثري الفرنسي لودوفيك أورلاندو، عظام
أكثر من 270 حصاناً؛ حيث كشف الفريق أن تدجين الخيول بدأ لأول
مرة في سهول بونتيك-قزوين، شمال القوقاز، جنوبي روسيا.

قبل بضع سنوات، قدم فريق لودوفيك أورلاندو في موقع بوتاي في آسيا
الوسطى، أقدم دليل أثري للخيول المدجنة، إلا أن نتائج الحمض النووي
كانت مخيبة للآمال؛ إذ كشفت عن أن هذه الخيول البالغة من العمر
5500 عام لم تكن أسلاف الخيول المعاصرة.

ومع البحث، تبين أن جميع بؤر التدجين المقترضة الأخرى، مثل الأناضول
وسيبيريا وشبه الجزيرة الأيبيرية، غير صحيحة.
لذا، قرر الفريق العلمي توسيع دراستهم لتشمل أوراسيا بأكملها من
خلال تحليل جينومات 273 حصاناً عاشت بين 50000 و200 سنة
قبل الميلاد، ثم أجري تسلسل للحمض النووي، قبل مقارنتها بجينومات
الخيول المدجنة المعاصرة.

ويقول العلماء إنه على الرغم من أن أوراسيا (مكان اكتشاف أصل الحصان
المدجن) كانت مأهولة من قبل بمجموعات خيول متميزة وراثياً، لكن قبل
4200 عام حدث تغيير جذري، وبدأ هذا التنوع الوراثي في الانحسار.



أهم الأسباب التي تدفعك لعدم التخلي عن الأرز في نظامك الغذائي

بعد عدم تناول الأرز أو تقليل استهلاكه من بين أهم
الأسباب التي يرغب الكثير منا في القيام بها عندما
يتعلق الأمر بإفراط الوزن، لكن هل يجب أن نتخلى
عن الأرز تماماً؟

تقول خبيرة التغذية الشهيرة روجوتا ديويكار، في
مشور لها على إنستغرام، إن التخلي عن تناول الأرز
بشكل كامل أمر خطأ.

ووفقاً لما نقلته صحيفة إنديان إكسبريس عن
ديويكار، فإن الأرز ينطوي على الكثير من الفوائد
الصحية أهمها:

- يعتبر الأرز مادة حيوية، فهو لا يفيدك فقط
ولكنه يفيد أيضاً النظام البيئي المتنوع للميكروبات
بداخلك.
- يؤدي تناول الأرز إلى استجابة
ثابتة لسكر الدم عند تناوله مع
البقول والسمن واللحوم.
- يعد الأرز سهل الهضم وخفيف على
العدة، ويساعد على النوم، مما يؤدي إلى
توازن هرموني أفضل، وهذا
مطلوب بشكل خاص في سن الشيخوخة ولدى

صغار السن. - الأرز رائع للبشرة، لأنه يتخلص من
المسام المتضخمة التي تحتوي على مستويات عالية
من البروتينات.
- يحافظ على نمو الشعر الذي قد يتلفه ضعف
الغدة الدرقية، ويحسنة.
- تميل مجتمعات زراعة الأرز إلى أن تكون أكثر
تعاوناً ومساواة بين الجنسين.
- كل جزء من الأرز صالح للاستعمال؛ حيث يتم
تغذية النخالة للماشية.
- يترك وراءه رطوبة كافية في التربة لتنمو البقول
التي تثرى التربة بعد ذلك عن طريق العمل
كتركيبات نيتروجين طبيعية.

أنجلينا جولي تنشر صوراً حديثاً عن الأهرامات

فجأت النجمة الأميركية أنجلينا جولي متابعيها الـ 11 مليون على تطبيق إنستغرام، بصور حديثة لأهرامات الجيزة في مصر. ونشرت جولي صوراً التقطت بعدسة صديقها الفنان التشيكلي العالني "جي آر"، مشيرة إلى أنه أرسل لها الصور من مصر، وكتبت جولي تعليقاً على الصورة: "أحب هذه الصور التي أرسلها لي صديقي" "جي آر" من مصر، وشمل مشور جولي 3 صور من الأهرامات، بشكل فني، حيث تظهر يد خارجة من الرمال لتحمل جزء من الهرم، ومزج "جي آر" بين الرسم والتقنيات الفنية والتصوير الضوئوغرافي في عمله الفني عن الأهرامات. وأوضح جي آر على حسابه عبر إنستغرام "أنه أخضى ما مجموعه 743 حرفاً هيروغليفاً بشكل عشوائي في جميع أنحاء لوحته، ويشارك الفنان التشيكلي في معرض "الأبد هو الآن"، والذي بدوره الـ 14 لهذا المعرض الفني، والذي انطلق عند منطقة الأهرامات الجيزة، الخميس الماضي.

الفكر

25



ضمن فعاليات معرض جايتكس 2021 تعاون بين جامعة العين وشركة هواوي لتطوير تقنيات المعلومات

دبي-الفسح:

على هامش معرض جايتكس الذي أقيم في مركز دبي التجاري العالمي في الفترة ما بين 17-21 أكتوبر 2021، وقعت جامعة العين اتفاقية تعاون مع هواوي، الشركة الرائدة عالمياً في تقنيات المعلومات والاتصالات، بهدف تبادل المعرفة وتطوير التقنيات المتعلقة بتكنولوجيا المعلومات وتدريب الطلبة وأعضاء هيئة التدريس.

جرت مراسم توقيع الاتفاقية بين كل من الأستاذ الدكتور غالب الرفاعي رئيس الجامعة، والسيد ليو جياوي الرئيس التنفيذي لمكتب هواوي في الإمارات، وتهدف الاتفاقية إلى تطوير تقنيات المعلومات وتدريب الطلبة وأعضاء هيئة التدريس عليها، ودعم سبل التعاون في تكنولوجيا المعلومات، حيث تتولى «هواوي» بحريتها دعم الجامعة للاستفادة من أحدث الأجهزة والتقنيات والتكنولوجيا التي تصنعها. وتدريب أعضاء هيئة التدريس والطلبة على أحدث معارف تكنولوجيا المعلومات، واتاحة الفرصة لنقل المعارف التكنولوجية للطلبة عبر برامج تدريبية متخصصة وتقديم شهادات اعتمادها الشركة، فضلاً عن التعاون في تنظيم مؤتمرات وفعاليات مشتركة ذات العلاقة بتكنولوجيا المعلومات.

وأكد الأستاذ الدكتور الرفاعي على أهمية هذه الاتفاقية في تأهيل طلبة الجامعة ورفع مستواهم للتعايش مع آخر مستجدات العصر الرقمي، وتوفير فرصة التعرف والعمل على الأجهزة المتطورة التي تنتجها شركة هواوي وإطلاعهم على آخر ما توصلت إليه في مجالاتها المتعددة.

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 25 أكتوبر 2021 العدد 13374

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقم وتكامل التسجيل / الملك:
قصر عيسى الله بوش
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: PR EDO صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 362270 بتاريخ: 2021/10/18
بيانات الأولوية:

باسم: قصر عيسى الله بوش
الرموز: المنطقة الصناعية بجمان هاتنج
971561031399 صندوق البريد: 40413
oil.lubricants@hotmail.com
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 4
زيوت ومخوم صناعية، مزلقات، مركبات امتصاص وترطيب وتثبيت الغبار، وقود (بما في ذلك وقود المحركات)، مواد إضاءة، شموع وقفل للاضادة في قفلة 04
وصف العلامة: عبارة عن كلمة باللغة الإنجليزية PR EDO بحروف لاتينية
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم بكتابة لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13374 بتاريخ 2021/10/25
اعلان حكم بالنشر
18/2020/329 عقاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى محكوم عليه - فيدهاي كومان - مجهول محل الإقامة
بما أن محكوم له: المؤسسة العامة للقرارات الاستثمارية في عجمان
ويتمثل: عبدالله مروان عبدالله أحمد بخت المطروشي
فلنتمك بان المحكمة حكمت بجلستها المقعدة بتاريخ 2020/10/27 في الدعوى المذكورة
اعلاه لصالح/ المؤسسة العامة للقرارات الاستثمارية في عجمان بالزام المدعي عليه
بان يؤدي للمدعية مبلغ قدره (133,050) درهم والفائدة بواقع 9% سنوياً من تاريخ
المطالبة وحتى تمام السداد والزمت الرسوم والمصروفات والف درهم مقابل تعاقب الحمامة
ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكماً بمنابة الحضورى قبلا للاستئناف خلال ثلاثين
يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد
بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

فقدان جواز سفر فقد المدعو / سامي خضر يوسف الكرد ، الاردن الجنسية - جواز سفره رقم (849080P) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0564919654	فقدان جواز سفر فقد المدعو / كونهي مون انام كونان ، الهند الجنسية - جواز سفره رقم (0253246N) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0559938383	فقدان جواز سفر فقد المدعو / شهروز عالم رياض احمد ، الهند الجنسية - جواز سفره رقم (3292779M) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0551390800	فقدان جواز سفر فقد المدعو / كالورين توساسرو ، اوغندا الجنسية - جواز سفره رقم (1721788B) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0553923566	فقدان جواز سفر فقد المدعو / فيلاكارا امرناثا ريدي ، الهند الجنسية - جواز سفره رقم (1412326L) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0561069884	فقدان جواز سفر فقد المدعو / ارليني قويروز ساديز ، الفلبين الجنسية - جواز سفره رقم (A5252555P) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0567876032	فقدان جواز سفر فقد المدعو / هاشم خان مير زالى خان ، باكستان الجنسية - جواز سفره رقم (4108812YA) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0568066864
---	---	---	---	--	---	---

«ألفا ظلي» القابضة تنضم لبرنامج «نافس»
أبو ظبي - وام:
أعلنت «ألفا ظلي» القابضة أمس عن التزامها بتوظيف عدد من المواطنين على مدار السنوات الخمس المقبلة. وهذه المبادرة جزء من رؤية الشركة وتماشياً مع استراتيجية «مشاريع الخمسين» لدولة الإمارات من خلال المساهمة بفعالية في «نافس».

نساء تنظم نقاشاً عن تعزيز ممارسات الأعمال الداعمة لمبدأ تكافؤ الفرص في إكسبو دبي 2020

دبي-الفسح:



مؤسستنا. وشاركت منى القرق التجربة الناجحة لمؤسستها في استخدام دليل شركة (30% Club)، لمساعدة المستثمرين على التفاعل مع مجالس الإدارة ضمن حملة عالمية تدعو المرأة للارتقاء إلى أعلى المناصب الإدارية في المؤسسات، وأضافت: «تسعى الحملة إلى تعزيز تمثيل المرأة لتصل إلى 30% على الأقل في جميع المؤسسات والشركات، ويعد الدليل حلاً عملياً لتطوير استراتيجية متخصصة داخل الشركات، وهدفنا الآن هو مضاعفة عدد النساء في شركتنا، والاستثمار بتشجيع الرجال على تعزيز التنوع، بإشارة إلى أن مؤسسة «نساء» أطلقت «دليل ارتقاء» - نظام الدمج والتوازن للمرأة» في إطار جهودها لتسريع وتيرة التقدم في عملية تمكين المرأة اجتماعياً واقتصادياً ومهنياً، وذلك عبر منصة «ارتقاء» التي أطلقتها سمو الشيخة جواهر القاسمي في ختام الدورة الثانية من القمة العالمية للمتمكين الاقتصادي للمرأة، ويقدم الدليل مجموعة من الأدوات الاستراتيجية لتحديد جهود وسياسات الدمج الاقتصادي والمستدام للمرأة في مختلف قطاعات العمل ومواصلة دعم جهود «نساء» في تعزيز الوعي بالتحديات التي تواجه تقدم المرأة، وتقديم حلول عملية قابلة للتطبيق على أرض الواقع من خلال سلسلة من الجلسات النقاشية وورش العمل في إكسبو دبي 2020.

الموضة والتجميل التي تشكل المرأة 70% من إجمالي مستهلكيه على مستوى العالم، أن مؤسسته رسخت سياسات التنوع والشمول في جميع إجراءاتها وممارساتها، وقال: «أسست والدي، وواد شلهوب، الشركة قبل 65 عاماً بالمشراكة مع والدي، ميشيل شلهوب، ولطالما كانت المرأة شريكة في عملية اتخاذ القرارات داخل شركتنا منذ تأسيسها.. وبين شلهوب أن غياب العدالة وتكافؤ الفرص يشكل عائقاً كبيراً أمام تقدم المرأة وظيفياً ومهنياً، وأن الحلول العملية لمواجهة هذه التحديات تقتضي تحديد أهداف واضحة لتحقيق التنوع، وإجراء استبيانات على مستوى المجموعة للاستماع إلى آراء الموظفين، وتقييم الإنجازات ومسابقات التقدم، وتعزيز الشفافية من خلال مراقبة الإجراءات، وإعداد التقارير. وأضاف: «أنا على قناعة راسخة بقيمة التنوع ودوره وأهميته، حيث أننا نعمل على ترسيخ ثقافة القيادة لخدمة المرأة والرجل وإثراء تجاربهما على حد سواء، ولطالما كان مبدأ تكافؤ الفرص أحد أبرز مجالات الثلاث التي نركز عليها في مجموعتنا، ونجحت جهودنا الحديثة في كسر جميع الحواجز والتغلب على العقبات التي تحول دون لعب المرأة لدورها، ونجم عن هذه الاستراتيجية نمو عدد النساء في المناصب القيادية المتوسطة إلى 44%، وتسلم المرأة 20% من المناصب القيادية العليا في

نفسه على ضرورة تشجيع المرأة على دراسة مواضيع العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. وأضاف: «تقدم شركة دانة غاز كل عام فرص التدريب لـ 6 طالبات لاكتساب خبرة مباشرة وشاملة في هذا التخصص، ويبدأنا نجني ثمار جهودنا مع بداية تطور مجموعة المواهب التي دربناها في نظام شركتنا، حيث تولت المرأة منصب المدير التقني مرتين متتاليتين.. من جانبها، أكدت هدى اللواتي أهمية وجود نماذج يحتذى بها في مسيرة تمكين المرأة من المشاركة في عملية اتخاذ القرارات الاقتصادية، وأضافت: «يبدأ الرجل والمرأة حياتهما المهنية معاً، إلا أننا نلاحظ انخفاضاً في عدد النساء اللواتي ينجحن بالانتقال إلى المناصب القيادية، وعلى سبيل المثال، تشغل 9% فقط من النساء مناصب قيادية عليا في مجال الأسهم الخاصة على مستوى العالم، في حين لا يتجاوز تمثيلها 5% في مجال تمويل المشاريع.. ودعت اللواتي إلى تعزيز التنوع في الأعمال، مشيرة إلى أن الأزمة المالية العالمية لعام 2008 أظهرت قدرة المرأة على التفكير الاستباقي على المدى الطويل، إذ حققت المرأة في المناصب العليا داخل المؤسسات المالية نتائج أفضل من الرجل على الصعيد العالمي. وسياسات التنوع والدمج وأكد باتريك شلهوب، ممثلاً عن قطاع الأزياء



غرفة عجمان ومجلس سيدات أعمال عجمان يبحثان التعاون مع وفد صاحبات الأعمال العمانيات

دبي-الفسح:

بين أعضاء الطرفين وأهمية عقد اتفاقية تعاون بهدف الاستفادة من الخبرات المتاحة وتنفيذ فعاليات مشتركة. على هامش آخر وخلال المشاركة في معرض إكسبو 2020 دبي، شارك وفد من مجلس سيدات أعمال عجمان في مؤتمر المرأة والتجارة العالمية في دبي، بتنظيم من مؤسسة دبي للتنمية الصناعية والصناعات الصغيرة والمتوسطة، وذلك في جناح المرأة في المعرض الدولي. وفي إطار هذا المؤتمر، حضر وفد صاحبات الأعمال المشترك إلى دعوة وفد صاحبات الأعمال العمانيات لزيارة مركز عجمان لريادة وخلق حضور، والافتتاح التشغيلي للمركز وتنظيم زيارة للتعرف على مصنع إمارات عجمان، وضرورة عقد لقاءات مشتركة

لسيدات الأعمال ومواكبة تطوراتهم وطموحاتهم بشكل عام. وقدم خالد الشامي نبرة عن مركز عجمان لريادة الأعمال، ودوره في توفير بيئة تسويقية داعمة لرواد ورائدات الأعمال، وقدم شرحاً وافياً عن ما يوفره المركز من محلات مستدامة لرواد ورائدات الأعمال بمميزات داعمة، إلى جانب توافر قاعات اجتماعات، قاعة للمؤتمرات ومركز للإبتكار، ومساحات مكتبية متنوعة الأمر الذي يوفر بيئة أعمال متكاملة كذلك للشركات الراغبة في إدارة أعمالها من مركز عجمان لريادة الأعمال. وقدمت عبير عيد الفرج نبرة عن الخطة الاستراتيجية للمجلس

فريق غرفة عجمان المشارك في إكسبو 2020، وعبدالله عبدالحسن النعيمي مدير إدارة علاقات ودعم الأعضاء وعبير عيد الفرج مدير مكتب مجلس سيدات أعمال عجمان. أكد اللقاء على الدور الحيوي لسيدات الأعمال الخليجيات ومساهمتهن المباشرة في نمو الاقتصاد، وتأمين الحضور جهود القيادات والجهات المعنية بدعم مشاريع سيدات الأعمال من خلال نهية بيئة أعمال محفزة ومشجعة تضمن توافر المقومات اللازمة لنجاح مشاريع رائدات وسيدات الأعمال، كما أكد الحضور على أهمية التعاون والتنسيق المستمر للارتقاء بالخدمات الموجهة

ورحب الدكتور باتريك أمان وارد بنتامي بأثر التنوع في الشركات والمؤسسات وأماكن العمل، وأضاف: «يلعب تنوع الرؤية وجهات النظر دوراً محورياً في عملية صنع القرار، وتثري المزايا والصفات التي تتمتع بها المرأة جميع النقاشات وبشكل خاص المتعلقة بإدارة المخاطر»، مشيراً إلى أن التصور السائد بخصوص اعتماد مجال النفط والغاز في المقام الأول على التقنيات والعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، يشكل عائقاً رئيساً يعرقل دخول المرأة إليه، ومؤكداً في الوقت



فقدان جواز سفر فقد المدعو / شهروز عالم رياض احمد ، الهند الجنسية - جواز سفره رقم (3292779M) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0551390800	فقدان جواز سفر فقد المدعو / كالورين توساسرو ، اوغندا الجنسية - جواز سفره رقم (1721788B) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0553923566	فقدان جواز سفر فقد المدعو / فيلاكارا امرناثا ريدي ، الهند الجنسية - جواز سفره رقم (1412326L) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0561069884	فقدان جواز سفر فقد المدعو / ارليني قويروز ساديز ، الفلبين الجنسية - جواز سفره رقم (A5252555P) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0567876032
---	---	--	---

منوعات

العقل

29

الشعر الرمادي له دلالة سلبية لكثير من الناس لأنه مرادف لعملية الشيخوخة. ومع ذلك، يمكن أن يكون الشيب أيضا سببا حقيقيا للقلق. ووفقا لبارفيندر ساغو، المستشار الطبي الرئيسي والطبيب في Simply Meds، يمكن أن يشير إلى مرض خطير. وبحسب المؤسسة الصحية Harvard Health، "تنتج بصيالات الشعر لونا أقل مع تقدم العمر، لذلك عندما يمر الشعر بدورته الطبيعية من الموت والتجدد، فمن المرجح أن ينمو على شكل رمادي يبدأ بعد سن ٣٥".



الشيب ليس دائما علامة شيخوخة بل قد يكون لأسباب «أكثر خطورة»



يمكن أن يكون الشعر الرمادي من أعراض اضطراب المناعة الذاتية. وأوضح: "يمكن أن يكون شيب الشعر أيضا علامة على داء الثعلبية، وهو اضطراب مناعي ذاتي شائع. وأسبابه غير معروفة لذلك من الصعب معرفة كيفية منعه. ومع ذلك، هناك العديد من العوامل التي تفسر سبب حدوثه، مثل العوامل الوراثية وعوامل نمط الحياة وأمراض الجلد الأخرى".

وتشمل الأسباب المحتملة الأخرى ما يلي:

- الورم العصبي الليفي (ويسمى أيضا مرض فون ريكلينغهاوزن): تتسبب هذه المجموعة من الأمراض الوراثية في نمو الأورام على طول الأعصاب وتطور غير طبيعي للعظام والجلد.
- التصلب الحدبي: حالة وراثية غير شائعة

الداكنة والفواكه والبذور والمكسرات واللحوم (يفضل اللحوم الحمراء أو الدواجن) والحبوب الكاملة.

أسباب أخرى للشيب

من حين لآخر، يمكن أن يشير الشعر الرمادي إلى البهاق، وهي حالة ناتجة عن نقص الصباغ المعروف باسم الميلانين في الجلد، والمعروف طبيا باسم الخلايا الصباغية، كما يشير ساغو. وأوضح أن "هذا يمكن أن يتسبب في ظهور بقع بيضاء على بشرتك وشعرك، وقد يعني أن شعرك يصبح أبيض أو رمادي بالكامل". وأشار ساغو إلى أن هناك عددا من الطرق التي يمكن من خلالها علاج البهاق والمساعدة في الوقاية منه.

وتشمل هذه استخدام عامل حماية من الشمس واسع الطيف (SPF)، وإخفاء الأجزاء المصابة من الجلد واستخدام الكريمات والمراميم المختلفة.

وأضاف ساغو: "بمجرد أن يصبح الشعر أبيض، سيكون من الصعب عكسه". وعلاوة على ذلك،

ومع ذلك، لا يكون للشيب دائما سبب حميد، حيث حذر ساغو من أن "شيب الشعر يمكن أن يكون أيضا علامة على مرض الغدة الدرقية، وهي حالة خطيرة يجب تشخيصها في أسرع وقت ممكن". وعندما تفرز الغدة الدرقية هرمونات كثيرة جدا أو قليلة جدا، يطلق عليها اسم مرض الغدة الدرقية. وينصح ساغو: "لحالة الوقاية من أمراض الغدة الدرقية أو مشاكل الغدة الدرقية، يجب التأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم واليود والتي تساعد جميعها في عمل الغدة الدرقية".

وكما أوضح، فإن الفيتامينات B و A و C مهمة أيضا. ووفقا لساغو، فإن نقص فيتامين B يمكن أن يسبب أيضا شيب الشعر.

وقال: "نقص فيتامين B يمكن أن يتسبب في تحول الشعر إلى اللون الرمادي، وهذا بالطبع يمكن منعه أو عكسه إذا تأكدت من تناول كمية جيدة من فيتامين B في نظامك الغذائي أو تناول المكملات الغذائية".

والمصادر الجيدة لفيتامين B هي البيض ومنتجات الألبان والخضروات ذات الأوراق

الرمادي ويتأثر في الغالب بالجينات التي يرثها المرء من والديه".

والجلد). وتشرح المؤسسة الصحية Harvard Health: "متى وكيف يتحول الشعر إلى اللون

تسبب أوراما حميدة في أعضاء متعددة (بما في ذلك الدماغ والقلب والكلى والعينان والرتنان



لماذا يشيخ الجلد قبل الأوان؟

يعتبر رهاب الشيخوخة، أحد أكثر أنواع الرهاب المنتشرة في العالم. لأنه لا يوجد بين الناس من يريد الظهور بهيئة قبيحة أمام الآخرين أو أن يكون عينا على أقرابه.

ويرافق الخوف من التقدم في السن، الخوف من الشعور بالوحدة. لذلك نلاحظ أن الجميع منشغلون بمظهرهم وبمسألة الشيخوخة. لأنه بالطبع، لا أحد يريد أن يفقد شبابه في وقت مبكر.

ولكن لماذا تشيخ بشرتنا قبل الأوان؟

- يعتقد خبراء التغذية أن الإفراط بتناول الحلويات، يلحق الضرر ليس فقط بالرشاقة، بل أيضا بصحة الجسم، بما فيها صحة الجلد. لأن زيادة الجلوكوز والهيدروكربونات البسيطة، يؤدي إلى زيادة الوزن، وخطر الإصابة بمرض السكري وأمراض المفاصل. أي أن الجسم يشيخ بسرعة، بسبب التأثير الكيميائي للكربوهيدرات البسيطة في بروتينات الجسم - الكولاجين والإيلاستين، كونهما يشكلان 25-45 بالمئة من بروتينات الجسم. وهما مسؤولان عن مرونة ومثانة أنسجة الجلد، والأربطة والعضلات والفضاريف وغيرها. لذلك عند الإفراط بتناول الحلويات، يبدأ الجلوكوز بالتفاعل مع البروتينات، وتبدأ عملية كيميائية، ينتج عنها تحلل الكولاجين والإيلاستين، ما يؤدي إلى تدهور حالة الجلد، حيث يفقد مرونته الأصلية ويصبح جافا ويشيخ. لذلك ينصحون بعدم الإفراط بتناول الحلويات.

- ويجب أن نتذكر دائما، أن الحمية الغذائية ليست مفيدة دائما. فغالبا ما ننسى عند السعي للرشاقة، بأنه إضافة إلى تقليل كمية الطعام، يجب الاهتمام بالعناصر الغذائية التي نستهلكها. لأن نقصها في غذائنا، يؤثر في تركيب الكولاجين. لذلك بدلا من الاهتمام بـ "الحمية" يجب الاهتمام بـ "التغذية الصحية". وهذا أفضل بكثير من تحمل الجوع ومن ثم مكافحة عواقبه.

- يجب الإكثار من شرب الماء. لأن الماء مصدر الحياة على الأرض. الماء يوقف شيخوخة خلايا الدماغ، ويخفض من خطر الجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب ويحسن وظائف أعضاء الجسم. لذلك يجب شرب الماء بانتظام طوال اليوم، وعند ذلك تتأخر الشيخوخة كثيرا.

مواد غذائية للتقوية بعد التعافي من "كوفيد - 19"

وحمض الفوليك، والبيوفلافونويدات، والألياف الغذائية اللازمة للحفاظ على ميكروبيوم الأمعاء.

وتؤكد الخبيرة، على ضرورة تناول الأسماك عدة مرات في الأسبوع وخاصة الأسماك البحرية الدهنية، مصدر أوميغا3. كما يجب عدم إهمال الزيوت النباتية والمكسرات، مصدر الفيتامينات التي تذوب في الدهون. وتنصح بالابتعاد عن اللحوم المصنعة مثل النقانق وغيرها. وتضيف، يجب تناول منتجات الألبان المخمرة معتدلة الدهون يوميا - الجبنه السكر، فهي مصدر جيد للبروتين ومصدر ممتازة للحصول على الكالسيوم والفسفور وفيتامين A ومجموعة فيتامينات B.

وتضيف موضحة، يجب أن يحتوي النظام الغذائي على كمية كافية من الحبوب غير المصنعة مثل الشوفان والحنطة السوداء والأرز والبرغل. جميع هذه المواد تعتبر مصدرا ممتازا للحصول على الطاقة وغنية بمجموعة فيتامينات B والألياف الغذائية الضرورية لعمل الجهاز الهضمي بصورة طبيعية.

ووفقا لها، من المهم جدا تناول ما لا يقل عن خمس وجبات (الوجبة الواحدة هي 80-100 غرام) من الخضروات الطازجة والفواكه والثمار يوميا من أجل الحصول على الكمية الضرورية من فيتامين C، وبيتا كاروتين،

كشفت الدكتورة مارغريتا بروفوتوروا، خبيرة التغذية في هيئة حماية المستهلك الروسية، المواد الغذائية التي تساعد الجسم بعد التعافي من "كوفيد-19" على استعادة قواه.

وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أنه لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية بعد التعافي من "كوفيد-19"، يجب أن يتضمن النظام الغذائي - الحبوب الكاملة، البقوليات، وما لا يقل عن خمس وجبات من الفاكهة والخضروات والثمار، وكذلك الأسماك ومنتجات الألبان الخمرية.

وتقول الخبيرة، "يلعب النظام الغذائي دورا مهما في إعادة التأهيل. لأن الجسم يجب أن يحصل من الطعام على جميع المواد الغذائية اللازمة للحياة الطبيعية".



منوعات الفكر 30

•• الشارقة-الفجر:

تستضيف فعاليات الدورة الأربعين من معرض الشارقة الدولي للكتاب التي تنطلق في الثالث من نوفمبر المقبل بمركز إكسبو الشارقة، نخبة من الأدباء والكتاب من شبه القارة الهندية، تضم روائيين وشعراء وصحفيين حائزين على جوائز عالمية، ومؤثرين على منصات التواصل الاجتماعي، حيث تجمع دورة العام الجاري من المعرض 14 كاتباً عالمياً من الهند وباكستان وسريلانكا في ندوات أدبية وحوارات ثقافية وجلسات نقاشية خلال الحدث الذي يستمر لـ 11 يوماً.



خلال الفترة 3 - 13 نوفمبر المقبل في مركز إكسبو الشارقة

نجوم عالم الكتابة والأدب من شبه القارة الهندية في ضيافة الشارقة الدولي للكتاب 2021



وتتضمن قائمة الكتاب المشاركين من الهند كأ المؤلف وكتاب المقالات أميتاف غوش، الحائز على عدة جوائز، ومن أهم أعماله "بحر الكلاب" و"كروموسوم كلكتا" ورافيندر سينغ، وهو مؤلف والكتاب سانتوش جورج كولانغارا الذي حصلت أعماله باللغة المالايالامية على عدة جوائز؛ والكاتب والناشط البيئي براناي لال، مؤلف كتاب "إنديكا: تاريخ طبيعي عريق لشبه القارة الهندية"؛ والمؤلف وكتاب السيناريو بي. إف. ماثيوز؛ والشاعر وكتاب الأغاني مانوج كورور؛ إلى جانب الروائي تشيتان بهاجات؛ والمؤلف والصحفي المخضرم فير سانغفي؛ والكتاب والمتحدث أرفين خان، مؤلف كتاب "مخطوط المليونير السري"؛ والكتاب ورائد الأعمال هارش ماريوالا، مؤلف كتاب "الوقائع القاسية".

وتشارك "جوردينيان" وهي قناة ترفيه متخصصة في صناعة المحتوى الممتع والملائم للأسرة على يوتيوب، في فعاليات المعرض من خلال تقديم سلسلة من العروض الموسيقية، وهي نتاج فكرة فينيت كومار من الهند وناصر العزة من الأردن، وتجسد نموذجاً للتعاون الثقافي عبر الإنترنت.

ومن باكستان، تقدم الدكتورة عرفة سيدة زهرة، وهي خبيرة تربوية وكاتبة ومؤرخة، جلسات تتحدث فيها مع الجمهور عن التحديات الاجتماعية والثقافية في مجال تمكين المرأة؛ كما يشارك الروائي أويس خان، مؤلف "في صحبة الغرياء" و"بدون قيمة".

ويستقبل المعرض الكتاب والمتحدث الشاب سانث من سريلانكا، وهو طالب يبلغ من العمر 13 عاماً، ليتناقش مع الجمهور العديد من الرؤى والأفكار الشبابية، حيث ألف سانث ثلاثة كتب هي "التسامح من أجل السعادة"، "مختارات أدبية تعبيرية"، و"أفكار لطفل ذي عشرة أعوام"، ويعتبر أصغر مؤلف ضيف ندوة نقاشية في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2021.



أبوظبي للإعلام تطلق تطبيق عالم ماجد

•• أبوظبي - وام:

جمهور اليوم بطرق فريدة وسهلة الوصول لا تخلو من التسلية.. ويتيح تطبيق عالم ماجد لمستخدميه الوصول إلى محتوى حصري من أبوظبي للإعلام يشمل مسلسلات مغامرات البطل الخارقة زكية الذكية أول بطلة خارقة في عالم ماجد بالإضافة إلى سلسلة حكايات ما قبل النوم الجديدة من أمونة ومسلسل الرسوم المتحركة الكوميدي الشهير حكايات أبو الظرفاء. كما يتيح التطبيق مشاهدة 13 حلقة مميزة من الإصدار الجديد لسلسلة فطين الذي يضم مجموعة شخصيات جديدة والكثير من المواقف الكوميدي والدرامية الخارقة التي تصور حياة الطفل فطين وأصدقائه مناضهم مع شقيقته دانا وصديقاتها. كما يمكن لمستخدمي التطبيق مشاهدة مسلسل الجمل المدهش "جمول الحليء" من الأحداث الشيقية بالإضافة إلى حلقات الرسوم المتحركة القصيرة لسلسلة بصل وطفل اللذان يطمحان لإطلاق فندقهما الخاص وأولى مسلسلات ماجد باللهجة المصرية فضلاً عن برنامج قدحها الضحك الذي يقدمه سالم مقدم البرامج المحبوب في قناة ماجد.

الحدث في سلسلة المغامرات المستمرة التي تخوضها مجموعة من الشخصيات الكرتونية منذ أكثر من أربعة عقود حيث بدأت مسيرتها على صفحات المجلة وانتقلت إلى الرسوم المتحركة إلى أن حظيت بقنواتها التلفزيونية الخاصة. كما يتيح التطبيق للمستخدمين الوصول إلى المحتوى الحصري لعالم ماجد والذي يشمل المسلسل الكرتوني ماي ليتل بوني؛ فريندشيب إز ماجيك رينبو ورتريب والمسلسل الكرتوني الهزلي تشارلي يذهب للمدرسة بالإضافة إلى نسخ كرتونية من إنتاجات أصلية تشمل سلسلة الرسوم الهزلية بيتنس التي تدور أحداثها حول مغامرات تشارلي براون وكلبيه سنوبي وأصدقاءه الحي ومغامرات ميك الشيف الصغير الذي يستكشف عالم الطهو الرابع برفقة أطفال من جميع أنحاء العالم وبرنامج أنيتا وأصدقائها الترفيهي الذي يتناول موضوعات الصحة والمجتمع ويقدم أغان أصلية بالإضافة إلى الموسم الثاني من برنامج Pablo S2 الذي يصور التجارب الواقعية لطفل مصاب بالتوحد بعمار خمس سنوات ونصف برفقة أصدقائه من عالم

ويتوفر التطبيق - المتاح من خلال خدمة الاشتراك الشهري - على أجهزة آي أو إس وأندرويد وأبل تي في ويتيح للمستخدمين خاصية المشاهدة والقراءة واللعب من خلال مكتبة تضم أكثر من 800 ساعة من المحتوى المميز والبرامج التلفزيونية الحية المشاهدة والرسوم المتحركة والألعاب وأكثر من 2,000 من الأعداد القديمة لمجلة ماجد تعود حتى عام 1979 من بينها أعداد حصرية لم يسبق تصفحها من قبل. كما يمكن للمستخدم إنشاء حساب عالم ماجد واحد يتيح لهم إمكانية الدخول إلى التطبيق من خمسة أجهزة وإنشاء صور رمزية وقوائم تشغيل مخصصة للمستخدمين. ويأتي إطلاق تطبيق عالم ماجد بعد 42 عاماً على الظهور الأول لشخصية ماجد عام 1979 في مجلة أسبوعية وتمثل الخطوة

أعلنت أبوظبي للإعلام عن إطلاق تطبيق "عالم ماجد" الجديد الذي ينقل أشهر شخصيات الرسوم المتحركة لدى الأطفال في العالم العربي إلى العالم الرقمي. ويتوفر التطبيق - المتاح من خلال خدمة الاشتراك الشهري - على أجهزة آي أو إس وأندرويد وأبل تي في ويتيح للمستخدمين خاصية المشاهدة والقراءة واللعب من خلال مكتبة تضم أكثر من 800 ساعة من المحتوى المميز والبرامج التلفزيونية الحية المشاهدة والرسوم المتحركة والألعاب وأكثر من 2,000 من الأعداد القديمة لمجلة ماجد تعود حتى عام 1979 من بينها أعداد حصرية لم يسبق تصفحها من قبل. كما يمكن للمستخدم إنشاء حساب عالم ماجد واحد يتيح لهم إمكانية الدخول إلى التطبيق من خمسة أجهزة وإنشاء صور رمزية وقوائم تشغيل مخصصة للمستخدمين. ويأتي إطلاق تطبيق عالم ماجد بعد 42 عاماً على الظهور الأول لشخصية ماجد عام 1979 في مجلة أسبوعية وتمثل الخطوة

شاهد، اقرأ، العب
Watch. Read. Play.

أكثر من
More than
440
مسلسلات كرتونية عالمية
International Animated Shows

أكثر من
More than
800
ساعة من المحتوى
Hours of Content

أكثر من
More than
400
ساعة من المحتوى الحصري
Hours of Exclusive Content

أكثر من
More than
2000
مجلة
Magazines

منوعات

العقل

31

خطواتي مدروسة وأغنية (حدا يقلا) حققت نجاحاً كبيراً

رافاييل جبور: أنا شخص حقيقي وواقعي، ولا أحب العنجهية

أطلق الفنان اللبناني رافاييل جبور كليب أغنيته الجديدة (حدا يقلا)، وهي من كلماته وألحانه وتوزيع جورج قسيس، وإنتاج شركة (أند بيوند ميديا).

رافاييل الذي عاد من كندا أخيراً حيث تابع دراسته في الموسيقى لصقل موهبته وتطويرها، تحدّث عن جديده في هذا الحوار:

• ما قصة أغنية (حدا يقلا)، خصوصاً أنك أشرت عند طرحها إلى أن لها مكانة معينة عندك؟
• كتبت الأغنية قبل عامين، ولا أظن أن أحداً يكتب كلاماً لا يعني له أو لا يعجبه.
• وهل انتظرت عامين كي تعبر عن اشتياك الفتاة التي تحبها؟
• هذا الأمر لم يكن متعمداً، لكن طرحت الأغنية احتاج عامين كاملين. الأغنية عزيزة على قلبي وتعكس أجواء عشقها وعبرتها عنها غناءً، وسرها أنها تتحدث عن إحساس حقيقي عشقته وكتبته.
• وهل الفتاة التي تحبها تعرف بشعورك نحوها؟
• بل أتمنى أن تعرف أنني أحبها.
• ما سبب قلة أعمالك منذ أن خرجت من (ستار أكاديمي) حتى اليوم؟
• خطواتي مدروسة وأغنية (حدا يقلا) تحققت نجاحاً كبيراً. كتبتها ولحنتها، والناس تقبلوها والأصدقاء إيجابياً جداً، ولذلك عدت وكردت التجربة من خلال أغنية جديدة من كلماتي وألحاني أيضاً، وساطرحها خلال الفترة القريبة المقبلة.
• إلى ذلك، الناس تقبلوا اللون الغنائي الذي قدّمته من خلال (حدا يقلا)، فهذه المرة الأولى التي أقدم فيها أغنية رومانسية فيها شوق وغرام، وليس عنجهية.
• هل لأن الحب يدفع الإنسان إلى التنازل؟
• هذا صحيح.
• وهل أنت صاحب شخصية رومانسية أم عنجهية؟
• أنا شخص حقيقي وواقعي، ولا أحب العنجهية ولكن الظروف تفرض علينا أن نتصرف بطريقة معينة. أحياناً تفرض علينا الظروف أن نعبّر، وأحياناً أخرى لا.
• بوجود

(السوشيال ميديا)، هل صارت المنافسة الفنية أكثر صعوبة أم أكثر سهولة، وهل النجومية صارت ترتبط بالأغنية نفسها وليس بالفنان؟
• هناك فارق بين النجومية وبين الشهرة.
• النجم هو نجم مع (السوشيال ميديا) أو من دونها.
• أما الشهرة، فيمكن أن تتحقق عبر (السوشيال ميديا) عبر أشياء قد تكون غير جيدة ومستفزة.
• وهناك أيضاً الاستمرارية، وهي تختلف عن الشهرة والنجومية.
• الشهرة مع الاستمرارية يمكن أن تصنع فناناً، أما النجومية فتولد مع الشخص.
• وهل يمكن القول إن المشاهدات هي التي تحدّد النجومية، ولم يعد هناك نجوم صف أول أو ثان، بدليل أن سعد مجرد يحقق مشاهدات أكثر من كل الفنانين مع أنه برز بعدهم؟
• سعد مجرد فنان فريد من نوعه، وهو يعرف كيف يشتغل فنياً، وأعتقد أن المشاهدات لا تهمه بقدر ما يهمه تطوير أعماله، وهذا الأمر هو الذي يزيد عدد المشاهدات في أعماله.
• هو يعمل على التفاصيل ويرفع من مستوى العمل ويحترم جمهوره ويشغل على نفسه من أجل تقديم الأفضل.
• هناك أغنية تحققت شهرة للفنان، ولكنها لا تحقّق له النجومية إذا كانت النجومية لا تليق به وإذا لم يكن نجماً في الأساس.
• ماذا تحضر للفترة المقبلة؟
• أغنية ليست من كلماتي وألحاني، وثانية من كلماتي وألحاني، وهناك أعمال أخرى أعطيتها لغيري من الفنانين وهم يضعون صوتهم عليها.
• كم أغنية جاهزة تملك؟
• 18

مع الوقت سيعرف الكل ما الذي أقصده بكلامي، سواء بالنسبة إلى الأعمال التي أحضرها لنفسي أو تلك التي أحضرها لغيري من الفنانين.
• ماذا تعلّمت من خلال العيش في كندا بالإضافة إلى دراسة الموسيقى؟
• كنت محاطاً في الجامعة بالكثير من الأشخاص وتأثرت بهم، وهذا الأمر جعلني أنضج موسيقياً بطريقة التفكير وحياتياً.
• عرفت أنني لست محور الأرض، وأن الدنيا واسعة وأن الإنسان هو مجرد نقطة في هذا الكون.
• كل الناس لديهم أحلام وهناك أحلام تستفزني بجمالها، ويجب أن أعمل من أجل تحقيق حلمي وأن أتعلم أكثر.
• وهل كنت تشعر بأنك محور الأرض؟
• لا يوجد إنسان على وجه الكرة الأرضية هو محورها. عندما تخرّجت في (ستار أكاديمي) عشقت هذا الإحساس، لأنه كان هناك الكثير من الناس حولي وأضواء ومعجبون، وهي أمور حقيقية.



جميلة عوض: سعيدة بردود الأفعال حول (عروستي)



قالت الفنانة الشابة جميلة عوض، إنها سعيدة بردود الأفعال حول فيلم عروستي وخاصة الشباب، وأضافت أن إيرادات الفيلم معقولة جداً وتتوقع زيادتها في الفترة المقبلة.
وأشارت، إلى أن الفيلم خفيف ومناسب لجميع الأعمار والجمهور أعجب به الحدوتة، وكواليسه كانت ممتعة وملينة بالضحك.
على جانب آخر، أكدت جميلة عوض أنها تنتظر عرض فيلم المحكمة خلال الفترة المقبلة في دور العرض السينمائي، مشيرة إلى أن دورها مختلف تماماً عما قدمته في السابق وأن الجمهور سيتفاجأ بالدور.
أبطال فيلم عروستي فيلم "عروستي" بطولة أحمد حاتم، جميلة عوض، صابرين، محمود البزاوي، زينب غريب، مروان يونس، ندا أكرم، فاطن واصل، وضيوف الشرف أسماء جلال، وهند عبدالحليم، ويسنت النبراوي وشريف الدسوقي، والفيلم تأليف مصطفى البربري وإخراج محمد بكير وتوزيع شركة سينرجي.
تدور أحداث فيلم "عروستي" في إطار درامي رومانسي كوميدي من خلال مغامرة تجمع بين شاب (أحمد حاتم) وفتاة (جميلة عوض)، وتتودهما الرحلة إلى العديد من المواقف وطرح الأسئلة حول الفرق بين الزواج عن حب وبين الزواج التقليدي.

وفاء عامر تتعرض لهجوم بسبب (الخيانة الزوجية)



تعرضت الممثلة المصرية وفاء عامر لهجوم عنيف وانتقادات حادة من رواد مواقع التواصل الاجتماعي، بسبب تصريحات لها أطلقتها عبر برنامج "الحكاية"، الذي يعده ويقدمه الإعلامي المصري عمرو أديب، حول ردة فعلها إذا ما قام زوجها بخيانتها.
وحول احتمال طلب الطلاق من زوجها في حال تعرضها للخيانة الزوجية ردت عامر على سؤال أديب قائلة: "أنا عمري ما أطلب الطلاق من جوزي حتى لو عمل إيه... حتى لو خانتني هبقى أنا السبب، لأن زوجي له حاجات كتيرة تشغله، وأنا الحمد لله جوزي المنتج محمد فوزي ليس خانتنا".
ولم ينل هذا التصريح قبول لدى الكثير من المتابعين، فشوا هجوماً شرساً عليها عبر تعليقات حادة جداً.
وعبرت عامر عن رغبتها بارتداء

الغذاء

مادة غذائية تساعد على حرق الدهون أثناء النوم



300 غرام". وكشفت الأخصائية المواد الغذائية التي يجب عدم الاستغناء عنها حتى في حالة اتباع حمية غذائية معينة. وأول هذه المواد، هي تلك المحتوية على البروتينات: لحم الدجاج والديك الرومي والأسماك والبيض واللحوم غير الدهنية. لأن هذه المواد ضرورية لتقوية العظام وتعزيز منظومة المناعة، وتحسين حالة الجلد وإنتاج الهرمونات. وتضيف، كما يجب ألا ننسى الفواكه والخضروات والبقول والحبوب الغنية بالألياف الغذائية. وهذه الألياف بالذات مسؤولة عن عمل الجهاز الهضمي بصورة طبيعية، والحفاظ على الشعور بالشبع والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، ومن مرضى السكري والسرطان. كما يجب الاهتمام بالتوازن المائي في الجسم.

أعلنت الدكتورة أنجيليكا تشيخ، أخصائية الغدد الصماء، خبيرة التغذية الروسية، أنه ليس من الضروري على الإطلاق الذهاب إلى النوم مبعدة خاوية. وتشير الخبيرة في حديث لموقع doctorpiter.ru، إلى أن الجسم ينتج هرمون السوماتوتروبين الذي يحرق الدهون، إلى منتصف الليل. وتقول، "من أجل أن ينتج الجسم هذا الهرمون، لا بد من خطوتين. الخطوة الأولى- يجب قبل الخلود للنوم تناول بياض بيضتين مسلوقتين. والخطوة الثانية، يجب الخلود للنوم قبل الساعة الحادية عشرة ليلاً. وفي الصباح سيكشف لك الميزان، أن الوزن انخفض بمقدار

الفول السوداني يمكن أن يحفز نقائل الأورام الخبيثة

اكتشف علماء جامعة ليفربول البريطانية، آلية كيميائية، يمكن أن تؤدي إلى انتشار السرطان في الجسم نتيجة الإفراط بتناول الفول السوداني. ونشر الباحثون نتائج دراستهم في مجلة Carcinogenesis، ما يؤكد صحة استنتاجاتهم غير المتوقعة. ومع ذلك أظهرت الدراسة أن "جرعة" كبيرة من الفول السوداني، تسبب حدوث تفاعل كيميائي في الدم، غير مرغوب به للمصابين بالسرطان.

وتصف الدراسة الجديدة الدور الذي تلعبه راصات الفول السوداني (PNA) في تعزيز إنتاج السيستوكينات (جزيئات صغيرة) بواسطة خلايا موجودة في بطانة الأوعية الدموية. الحديث يدور حول السيستوكينات-انترلوكين6 (IL-6) وMCP-1، التي تحفز انتشار النفاذ. ويحفز زيادة إنتاج هذه السيستوكينات الخلايا الأخرى في البطانة على إنتاج المزيد من جزيئات البروتين التي يمكن أن "تلتصق" بها الخلايا السرطانية المنتشرة في مجرى الدم.

ويذكر أن الباحثين ذاتهم، اثبتوا في دراسة سابقة، أن رصاصات الفول السوداني بنفس الطريقة تؤثر في البروتينات الموجودة على سطح الخلايا السرطانية، ما يجعلها أكثر "لزجة"، أي يجعلها أكثر قدرة على الالتصاق بالسطح الداخلي لجدران الأوعية الدموية. وهذه العملية تسمح للخلايا السرطانية بالتجمع وتشكيل "كتلة" أكثر قدرة على الحياة من الخلايا المنفردة.

وتجدر الإشارة، إلى أن الباحثين ليسوا في عجلة من أمرهم لتأكيد أن الفول السوداني يحفز ظهور بؤر سرطانية جديدة في الجسم. لأن دراسات عديدة وشاملة أجريت في الولايات المتحدة لم تكشف تأثيراً واضحاً للفول السوداني في الموت بسبب السرطان.

وتشير نتائج دراسات أخرى اشترك فيها أشخاص أصحاء، تناولوا 250 غراماً من الفول السوداني، أن رصاصات الفول السوداني PNA بقيت في دمهم ساعة واحدة فقط، وقد يشير هذا إلى أن تناول كمية محدودة من الفول السوداني لا يؤثر في مستوى PNA بالدم، ولن يسبب أي ضرر ولكن وفقاً لتوضيح البروفيسور لو غانغ يو من جامعة ليفربول، "مع ذلك هناك احتمال، انتشار كمية كبيرة نسبياً من PNA في الدم، بعد فترة وجيزة من تناول كمية كبيرة من الفول السوداني. وهذه يمكن أن يكون لها تأثيرات بيولوجية خطيرة في الخلايا السرطانية المنتشرة في مجرى الدم في هذه الفترة، ما يزيد من خطر انتشار السرطان. لذلك، من الأفضل لمرضى السرطان الامتناع عن الإفراط بتناول الفول السوداني، أو تناوله بصورة دائمة ومنظمة".

ومن المحتمل أن تشمل هذه النتائج جميع المنتجات التي يكون أساسها الفول السوداني، لذلك على الباحثين إجراء دراسة وبائية لتحديد تأثير الإفراط بتناول الفول السوداني المحتمل، في بقاء مرضى السرطان على قيد الحياة.



عمل تركيبى للفنان الإيطالي لورنزو كوين بعنوان "معا" في مواجهة الأهرامات في ضواحي الجيزة. ضمن

أول معرض فني دولي يقام في منطقة الأهرامات. ا ف ب

قرأت لك



فوائد الملوخية

نظراً لاحتواء الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات فإن لها فوائد عديدة على الجسم وهي : 1: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي وتحد من خطر الإصابة بالفيروسات والعدوى. 2: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من البوتاسيوم الذي يعمل على ضبط مستوى ضغط الدم، لذلك ينصح مرضى الضغط المرتفع بتناول الملوخية دائماً. 3: نظراً لاحتواء الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات فهي تعمل على علاج فقر الدم وتعوض الحديد الناقص في الجسم. 4: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة الجسم والجهاز الهضمي وحمايته من الاضطرابات الهضمية وعسر الهضم. 5: تناول الملوخية يعمل على ضبط مستوى السكر في الدم والوقاية من المشاكل التي يتعرض لها مرضى السكر. 6: ينصح بتناول الملوخية دائماً وذلك لأنها تعمل على تقوية القلب والأوعية الدموية وحمايته من تصلب الشرايين والجلطات، حيث تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات الهامة لصحة القلب. 7: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعمل على تعزيز صحة ونضارة البشرة وحمايتها من علامات التجاعيد والهالات السوداء.

سؤال وجواب

- من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟
نانسي بيلوسي.
- ما اصل هذا المثل (أعطاني أبي كرماً ولم أقدم له عنقوداً واحداً) ؟
ارميني
- بماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟
صناعة السفن
- من هو الاديب العالمي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح ؟
تشارلز ديكنز
- تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان ؟
التراب والحصى

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجله للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتخصصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يهدأ المصاب يفحص بدقة، ثم يدفأ قليلاً ويعطى سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه الغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز ضيق.
- يحتوي الشاي الأخضر على نسبة 50% من فيتامين C أكثر من الشاي الأسود.
- الخس هو أكثر الخضروات شعبية حول العالم.
- يوجد أكثر من 100 نوع من الفيروسات المسؤولة عن التسبب في نزلات البرد.
- القارة الجنوبية هي عبارة عن 98% جليد والباقي 2% عبارة عن كتلة صخرية جرداء.
- من بين كل البشر الذين ضربتهم الصواعق، 80% منهم من الرجال.
- الشيء الوحيد الذي يمكنه أن يؤثر على الماس هو تعريضه لدرجة حرارة شديدة جداً جداً.
- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه ينبه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهدج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتنبه فيستارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتقوّة التحكم بالأمزجة تضع.

قصة الفارس والحاكم

في إحدى المدن الصينية حدث قديماً ان جاءهم حاكماً ظالماً اراد ان يمتلك اهل المدينة مثلما يمتلك الخيول والجواهر والاموال فأعلن احكاما قاسية عليهم واستعبدهم، ولانهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد.

وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا ليعطي الفقراء نقودا ليشتروا بها ما يسد جوعهم ويمنعهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا... هناك من يسرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لكنهم لم ينطقوا بآية كلمة فقد اخفى كل منهم السر ظناً انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم باوراق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويسانده للقضاء على الظلم والظالم فليأتي إلى أسفل الجبل وينتظر هناك فجراً. قبيل الفجر كان الفارس يخطئ هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتليس قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماما ان لن يأتي اليه احد وان أتى سيكون الحاكم نفسه.

وبالفعل هناك خائن اخبر الملك عن كل شيء فخرج الملك المجرور القاسي ليستمتع -كما قال- بنديح ذلك الفارس الضعاف، بل القسم انه سيقطعه اشلاء وسمنح اهل المدينة كلا منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الخونة فوقف يلتفت يمينا ويسارا بحثا عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت مبكر يا مولاي لتختبأ ونفاجهم جميعهم، وتفرق الجميع ليختبأ كل منهم في مكان وهذا ما كان يريداه الفارس الذي يعرف عمله جيدا، وعندما مر الوقت وبدأ نور النهار يظهر، كان هناك رجلا يجرجر جثتا ويرمي بها فوق بعضها البعض، لكنه كان قد قيد احدهم وتركه جانبا ثم جره خلف حصانه وسط المدينة واعلن لهم موت الملك، وقال: اما هذا فانتم احرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراكم إلى الحاكم فأنهالت الايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وذهب رجال كثير إلى أسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجا في دمانه فهللاوا وتكاتفوا وخرجوا جميعهم إلى قصره ليظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالماً منذ ذلك الوقت.

