

بتوجيهات نهيان مبارك وبحضور 75 مزارعاً وخبيراً يمثلون 12 دولة جائزة خليفة تستأنف سلسلة المحاضرات العلمية الافتراضية للموسم الثقافي 2021 الممارسات الزراعية الجيدة وآلية الحصول على شهادة غلوبال غاب



للتخيل لتمكين المزارعين وتحسين جودة التمور. معرباً عن تقديره للجهود العلمية والمهنية التي يقدمها الدكتور رمزي أبويعانة في تطوير الإدارة الزراعية بإدارة أوقاف صالح الراجحي في المملكة العربية السعودية. من جهته فقد أشار المحاضر الدكتور رمزي عبد الرحيم أبويعانة إلى الأهمية الزراعية والاقتصادية جراء حصول مزارعي نخيل التمور على شهادة الممارسات الزراعية الجيدة (غلوبال غاب)، مركزاً على من الحصول عليها والجهات المهتمة والمناخ لها (15) معيار واشترطات كل معيار، وما هي مستويات التقييم (3) مستويات (الزمامي، أساسي، توصيات). هل المزرعة مؤهلة للحصول على الشهادة أم لا؟ كما لفت المحاضر عناية مزارعي نخيل التمور إلى أهم العناصر الأساسية التي يجب أن يأخذها بعين الاعتبار من خلال الإجابة على السؤال: كيف تحكم على أن مزرعتك مؤهلة للحصول على الشهادة؟ وذلك من خلال ثمان نقاط أساسية هي: أولاً: منشآت المزرعة ومدى جاهزيتها للتأهيل، ثانياً: العاملين بالمزرعة ومدى توفر وسائل الصحة والسلامة لهم، ثالثاً: الوثائق والسجلات بالمزرعة ومدى الاهتمام بها والتي تشمل الآتي: رابعاً: المعدات والآلات الزراعية الخاصة بالمزرعة ومدى كفاءتها. خامساً: تتبع المنتج ومدى خلوه من الملوّثات (يقصد بالتتبع: هو التعرف على منشأ أي منتج غذائي طازج أو مُصنّع عن طريق البيانات المسجلة). سادساً: الالتزام بالقضايا البيئية. سابعاً: رصد وتحديد المخاطر المحتملة بالمزرعة، ووضع الضوابط والإجراءات الوقائية. ثامناً: أنواع

2021 محاضرة علمية افتراضية حول "الممارسات الزراعية الجيدة وآلية الحصول على شهادة" غلوبال غاب، قدمها الدكتور رمزي عبد الرحيم أبويعانة مدير الشؤون الفنية والدراسات في الإدارة الزراعية بإدارة أوقاف صالح الراجحي من المملكة العربية السعودية، بمشاركة 75 شخصاً هم نخبة من المزارعين والمنتجين والأكاديميين والمختصين بزراعة النخيل وإنتاج وتصنيع التمور يمثلون 12 دولة. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة بأن هذه المحاضرة تأتي ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية والتوعية بالممارسات الزراعية الجيدة

•• أبويعاني - الفجر

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش رئيس مجلس أمناء الجائزة، استأنفت الأمانة العامة للجائزة سلسلة المحاضرات العلمية الافتراضية في موسمها الثقافي الثاني 2021 بعد النجاح الكبير الذي حقته هذه المحاضرات في الموسم السابق 2020 حيث قدمت 15 محاضرة خلال 5 أشهر استضافت بها 15 خبيراً يمثلون 9 دول، كما بلغ متوسط عدد الحضور في كل محاضرة ما يناهز 90 شخص يمثلون 23 دولة حول العالم. حيث نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمور والابتكار الزراعي مساء الأحد 24 يناير



منوعات الفكر 22

في إطار التزامها المتواصل بتطوير وتمكين المعلمين في مختلف المجتمعات مؤسسة حمدان التعليمية تدعم صندوق حمدان بن راشد آل مكتوم - اليونسكو بمليون دولار

•• دبي - الفجر

في إطار التزامها المتواصل بتطوير وتمكين المعلمين في مختلف المجتمعات ودورها الرائد في رفد منظومة التعليم العالمية بحلول مبتكرة، أعلنت مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز عن دعمها صندوق حمدان بن راشد آل مكتوم - اليونسكو للتخصص في تمويل المبادرات والشروعات في مجال دعم التعليم بمبلغ مليون دولار. وقال الدكتور جمال المهيري، نائب رئيس مجلس الأمناء الأمين العام لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز: "تفنيداً لتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي، وزير المالية الرئيس الأعلى للمؤسسة لتعزيز التعاون الدولي ودعم التعليم حول العالم من خلال الشراكة مع منظمة اليونسكو، دعمنا في المؤسسة صندوق حمدان بن راشد آل مكتوم - اليونسكو بمبلغ مليون دولار لتمويل المشروعات المشتركة الهادفة إلى توفير سبل التعليم المناسب لكل مستحقيه". وأضاف الدكتور المهيري: "إن الهدف الرئيس من دعم الصندوق هو تعزيز جهود اليونسكو في تأهيل المعلمين وإكسابهم مختلف المهارات والعلوم من أجل الارتقاء بكامل منظومة التعليم في العديد من المجتمعات في مختلف دول العالم. وفي هذا الإطار، قد تم تمويل ورعاية ثلاثة مشاريع منذ إنشاء الصندوق والتي تشمل مشروع إحصاء المعلمين في مرحلة التعليم قبل الابتدائي ومشروع منصة المعرفة حول سياسات وممارسات وأبحاث المعلم إضافة إلى استضافة المنتدى الثاني عشر في حوار السياسات". وأضاف الدكتور المهيري: "على الرغم من تداعيات جائحة كوفيد 19 في العالم، إلا أن دولة الإمارات كانت ولا زالت سباقة في دعم الشرائع العالمية الرامية إلى تطوير مستوى حياة الإنسان على كوكب الأرض، حيث تمثل مبادرة مؤسسة حمدان شاهداً واضحاً على ذلك".



جامعة الإمارات تشارك في الأبحاث العلمية حول اللقاح الروسي لفيروس كوفيد - 19

التجارب، التي ستفيد نتائجها في تقديم أدلة مهمة حول فاعلية هذا اللقاح والمناعة التي يمنحها على المدى الطويل". وتوفر كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات العربية المتحدة برامج الدراسة للحصول على درجة بكالوريوس في الطب معترف بها عالمياً، وتم تحويلها حالياً إلى برنامج دكتوراة في الطب مدته 4 سنوات، بالإضافة إلى العديد من برامج الدراسات العليا. كما تتعاون الكلية مع المستشفيات التعليمية التابعة لها لتوفير تدريب مهني متميز للأطباء للحصول على شهادات الاعتماد والدبلوم والتدريب التخصصي السريري ومستوى العضوية أو الزمالة في التخصصات السريرية الرئيسية. وأسست الكلية "خدمة الإمارات الصحية" للمساعدة في تطوير المهارات السريرية والحفاظ على كفاءة المتخصصين في الرعاية الصحية، وذلك من خلال توفير ودعم امتحانات الترخيص وفعاليات التعليم الطبي المستمر والتطوير المهني المستمر وإدارة المستشفيات والأنشطة السريرية.



هذا وقد عُقد في كلية الطب والعلوم الصحية، في شهر نوفمبر الماضي، اجتماع حضره جميع المشاركين في التجارب، بما في ذلك الفريق الروسي المطور، الذي قدم خلفية علمية مفصلة عن اللقاح ونتائج التجارب الأولى عليه، حيث قال الدكتور باسل الرمادي الذي ترأس الاجتماع: "يسرنا أن نشارك في التجارب السريرية لهذا اللقاح، ونشكر كلية الطب والعلوم الصحية وجامعة الإمارات لما قدمته من دعم لهذه

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن مشاركتها في التجارب السريرية للّقاح مع معهد غاماليا الفيدرالي للأبحاث الأوبئة وعلم الأحياء الدقيقة في جمهورية روسيا الاتحادية ضد فيروس كوفيد 19، وهو أول لقاح مسجل قائم على الفيروسات الغدية في العالم، يشارك في المرحلة الثالثة من هذه التجارب في روسيا حالياً 40.000 متطوع، حيث أظهرت النتائج نسبة فاعلية تصل إلى 92% بعد الجرعة الثانية من اللقاح. وكانت قد أعلنت بعض الدول في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية للّقاح الروسي، من بينها دولة الإمارات العربية المتحدة، التي تشهد حتى الآن تجارب على أكثر من 500 متطوع تحت إشراف الدكتور أحمد الحمادي، استشاري الأمراض المعدية في مستشفى توام، وبدعم من الدكتور باسل الرمادي، أستاذ طب المناعة ورئيس قسم الأحياء الدقيقة والمناعة بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات، حيث تتولى شركة "بيور هيلث" إجراء الدراسة في مدينة العين. ويتلقى المتطوعون في دولة الإمارات جرعتين من اللقاح بفواصل ثلاثة أسابيع في مستشفى توام، ثم تتابع حالاتهم ويخضعون لخصوص كوفيد19- بفواصل زمنية منتظمة لمدة عام لتحديد مدى فاعلية اللقاح



هي طرق الوقاية من المخدرات. وأكد اهتمام شرطة أبوظبي بالتوعية من مخاطر هذه الآفة حفاظاً على أمن المجتمع وسلامة أفرادها، وتوأكب التطور لمواجهة أساليب مروجي المخدرات بالتعاون مع مختلف الأجهزة الشرطة محلياً وإقليمياً ودولياً، وتكثف الجهود لتجفيف منابعها والتصدي لمخاطرها. ولفت إلى أن مكافحة المخدرات تعتبر مسؤولية مجتمعية معتبراً الأسرة خط الدفاع الأول في التصدي للآفة مؤكداً على أهمية تعزيز التوعية والتثقيف بين طلبة الجامعات بصفهم قادة التغيير نحو المستقبل.

بالتعاون مع التنمية الأسرية شرطة أبوظبي تحذر الشباب من مخاطر المخدرات

•• أبويعاني - الفجر

نظمت شرطة أبوظبي محاضرة عن بعد بعنوان "عالم المخدرات وكيفية وقاية الشباب منها"، ضمن خدمة التوعية والتنظيف الأسري، بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية من خلال نظام الميكروسوفت تيمز. وقدم التصدي يوسف الحمادي من مديرية مكافحة المخدرات بشرطة أبوظبي خلال المحاضرة تعريفياً للحضور بالمخدرات وأسباب انتشارها، وأسباب الانزلاق في المخدرات عند الشباب، والعوامل العامة والخاصة المؤدية للتعايش، وكيفية حياة الدمن، وما

مساعدة الغارمين والمتعثرين عن السداد في القضايا الأوقاف وشؤون القصر تدعم المحاكم وشرطة دبي بمليون درهم

وقال سعادة خالد آل ثاني نائب الأمين العام للمؤسسة إن المؤسسة تسعى من خلال الدعم الدائم لمبادرة محاكم الخير إلى تعزيز مبدأ المسؤولية المجتمعية، بالتعاون مع مختلف الجهات والمؤسسات من خلال تقديم يد العون للأفراد الغارمين والمتعثرين عن سداد المستحقات المالية من مختلف الجنسيات، الذين صدرت بحقهم أحكام قضائية. وذكر أن هذا الدعم المستدام بهدف تفعيل دور الوقف والصداقات في توطيد أواصر التكافل الاجتماعي بين أفراد المجتمع، وفتح نافذة أمل جديدة لتحقيق العيش الكريم للمواطنين والمقيمين.

دبي، كما استلم العميد مروان جلفار نائب مدير الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، شيكاً آخرًا بمبلغ 500 ألف درهم.

الأوقاف وشؤون القصر شيك بمبلغ 500 ألف درهم إلى السيد إبراهيم الحوسني، المدير التنفيذي لقطاع الكتاب العدل والنسوية والتنفيذ في محاكم



•• دبي - الفجر

قدمت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر في دبي مليون درهم إلى محاكم دبي والإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، مساعدة الغارمين والمتعثرين عن السداد بالقضايا المالية وذلك تفعيلاً للشراكات الحكومية التي تهدف إلى تعزيز مبدأ المسؤولية المجتمعية. وأوضحت المؤسسة أنه تم صرف مبلغ 500 ألف درهم لمبادرة محاكم الخير مع دائرة محاكم دبي لدعم المتعثرين عن السداد في قضايا التنفيذيات الشرعية، الذين صدرت ضدهم أحكاماً قضائية من محاكم دبي، وجرى صرف المبلغ من مخصصات الزكاة في المؤسسة. كما قدمت المؤسسة 500 ألف درهم، إلى الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، للمساهمة في سداد مديونيات المعسرین مالیاً. وسلم سعادة خالد آل ثاني نائب الأمين العام للمؤسسة

منوعات الفكر

23



يدعو مدربي اللياقة الأشخاص في منتصف العمر لممارسة المشي السريع بانتظام، وتفادي الخطوات البطيئة من ناحية وتكثيف الجهد من ناحية أخرى لما لهما من آثار سلبية على اللياقة والصحة في الآن نفسه. وقد أفاد تقرير نشرته هيئة الإذاعة البريطانية أن مسؤولي الصحة العامة في انكلترا يحثون الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٦٠ عاما على بدء المشي السريع.

يخفّض معدل الوفيات بنسبة 20 بالمئة

المشي السريع أكثر نفعاً عند بلوغ منتصف العمر

مرضى السكري مثلا يستفيدون أكثر من ممارسة المشي نزولا لا صعودا.

ويقول الدكتور جيرالد فلتشر، طبيب الأمراض القلبية بمستشفى مايو، في جاكسونفيل، إنه يمكن تطبيق هذه الدراسة في الحياة اليومية، فمرضى السكري الذين يعملون في مكاتب موجودة في مبان عالية مثلا، يمكنهم استقلال المصعد صعودا، والدرج نزولا.

واختبر دريسكل التمارين على 45 شخصا أصحاء ولا يمارسون التمارين إلا نادرا، فكانوا يصعدون التلال ثلاث مرات في الأسبوع وعلى مدى شهرين، وينزلون بعربة المتزلجين. ثم عاود الاختبار نفسه ولكن بالطريقة العكسية، حيث كانوا يصعدون بالعربة وينزلون سيرا على القدمين.

وفوجئ الطبيب بأن السير نزولا أدى إلى التخلص من السكر في الدم وحسن قدرة الجسد على تحمل تأثيرات الجلوكوز بشكل كبير.

يقول الباحثون إنه من الأفضل أن يمارس الأشخاص نشاطا مدته 150 دقيقة أسبوعيا، لكن ما يقرب من نصف من تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاما يفضلون في تحقيق ذلك، وواحد من كل خمسة يفعل ذلك في أقل من 30 دقيقة.

وأوضحوا أنه على الرغم من أن المشي السريع لمدة 10 دقائق يوميا لن يصل بهم إلى المستوى الموصى به، إلا أنه سيكون كافيا لبدء إحداث فرق في ارتفاع ضغط الدم والسكري ومشكلات الوزن والاكْتئاب والقلق وآلام العضلات والعظام.

احتمالات إصابتهم بالسكتات الدماغية الناجمة عن التخثرات الدموية بنسبة 40 بالمئة.

ويمثل المشي السريع حول المبنى إحدى الطرق التي يمكن أن تمتع الشخص مزاجا جيدا. وهناك أدلة أخرى تشير إلى أن مضادات الاكتئاب تعمل بشكل أسرع على تبديد الاكتئاب الحاد في حال تزامن تناولها مع ممارسة المشي السريع بشكل منتظم. وهناك دراسة واحدة على الأقل، أظهرت أنه بعد 10 أشهر، كان المرضى المصابون باكتئاب، والذين بدأوا بممارسة المشي، بدلا من تناول مضادات الاكتئاب، أقل عرضة للاكتئاب، مقارنة بالذين تناولوا المضادات فقط.

ويبين بحث جديد أجري على المتزنزين والمتسقين، أن للمشي السريع نزولا فوائد أخرى إضافية لا يتوصل إليها الجسد من خلال المشي صعودا في مناطق جبلية.

فإذا كان المشي صعودا متعبا وصعبا، فلا تزال فرصة الاستفادة من المشي نزولا متوفرة، وهي الأسهل، فالدراسة التي بيّنت أن المشي صعودا ساعد على التخلص من الدهون بسرعة، وجدت أن النزول من أعلى أدى إلى خفض السكر في الدم بشكل ملحوظ، في حين ساهم المشي، صعودا أو نزولا في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

وأجرى الدراسة الدكتور هاينز دريسكل، وهو طبيب يعمل في مستشفى فيلدريخ النمساوي، والجديد في هذه الدراسة أن المشاركين فيها كانوا من هواة المشي والتزلج، وكشف الطبيب النمساوي عن نتائج دراسته خلال مؤتمر طبي نظمته تجنّب أطباء القلب في نيو أورليانز. وتؤكد الدراسة على فوائد المشي في كل الأحوال، صعودا كان أم نزولا، إلا أن

بدأت مورين إيميور، 44 سنة، في المشي بانتظام قبل ثلاث سنوات في محاولة لتحسين صحتها. انضمت إلى مجموعة من الأشخاص الذين تعودوا على المشي، حتى انتهى بها الأمر لتصبح هي بدورها مسؤولة عن إخراج مجموعات من الناس لممارسة هذه الرياضة في عطلة نهاية الأسبوع. ولقد كانت تستخدم تطبيق "أكثيف 10" وتشجع الآخرين على فعل الشيء نفسه ووصفته بأنه "مفيد حقاً" في إقناع المستخدمين بالحصول على تطوّر تصاعدي في وتيرة المشي السريع، يوميا.

مشجع آخر للمشي هو ليام كيغلي، الذي بلغ من العمر 60 عاما، يقول "عتاد والداي على إخراجنا للمشي طوال الوقت". لكن لسوء الحظ، كلما تقدّمت في السن، صرت أتعود على شرب الكحول واتباع نظام غذائي غير صحي لقد زاد وزني أكثر". "أحب المشي وقررت أن أفعل شيئا حيا ل ذلك".

انضم كيغلي إلى هواة المشي السريع وأصبح الآن يمكنه المشي لمسافة 10 أميال.

يتم تشجيع الأطباء أيضا على جعل مرضاهم يسيرون بشكل أسرع، حيث يتم تعريفهم على أنهم يمشون لمسافة 3 أميال في الساعة على الأقل، مما يجعلهم يتنفسون بشكل أسرع ويزيد معدل ضربات القلب لديهم.

قال الدكتور زوي ويليامز، من الكلية الملكية للطبيب العام، "يجب على كل طبيب التحدث إلى مرضاه حول فوائد المشي السريع والتوصية بتطبيق "أكثيف 10".

وأثبتت إحدى دراسات المركز الطبي لجامعة "ديوك" الأمريكية أن المشي السريع كل يوم يخفّض المتلازمة الأيضية وهي عبارة عن خلل في أيض الجسم، ما يتسبب في تكون الشحوم داخل تجويف البطن، الأمر الذي يرفع مخاطر الإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب والذبحة. ويُذكر أن هناك 24 مليون أميركية مصابة بالمتلازمة الأيضية.

ودرس علماء جامعة كمبريدج البريطانية 334 ألف حالة في أوروبا شملت الجنسين. وقاس العلماء خلال 12 سنة طول ووزن ومحيط الخصر. واستنتج العلماء من نتائج الدراسة، أن النشاط البدني الذي يعادل المشي بخطوات سريعة لمدة 20 دقيقة يوميا يخفّض احتمال الوفاة المبكرة بنسبة 16 إلى 30 بالمئة.

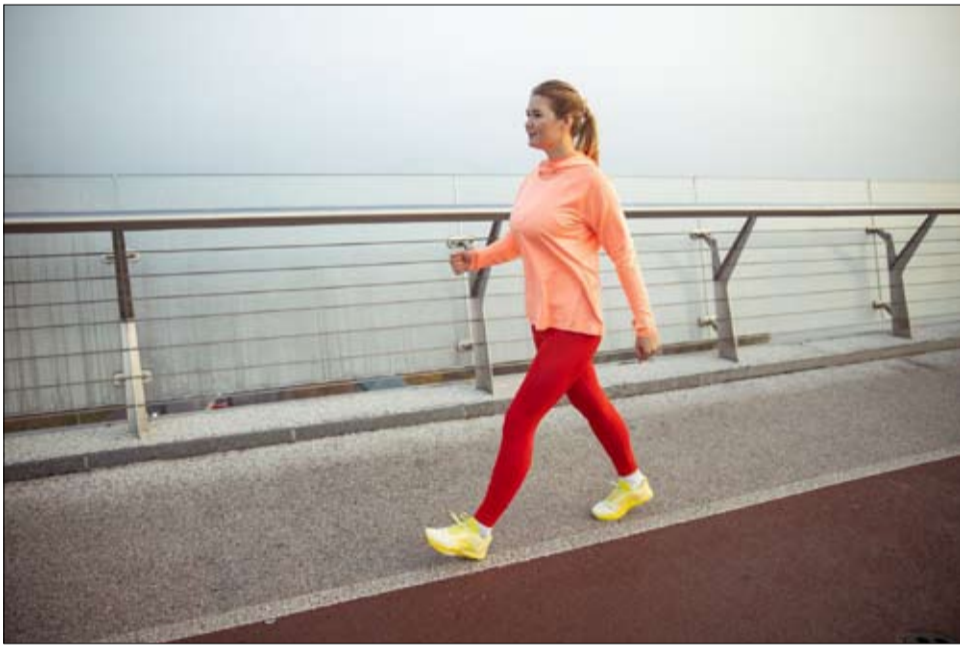
ويقول الباحثون إن هذه النتائج تشير إلى أنه حتى النشاط البدني الخفيف يوميا يعطي نتائج إيجابية ملحوظة. وخلال دراسة تحليلية للعادات الصحية التي اتبعتها 70 ألف ممرض وممرضة على مدى 15 سنة، وجد الباحثون في كلية هارفارد للصحة العامة، أن الذين كانوا أكثر اهتماما في ممارسة رياضة المشي (أي الذين كانوا يمشون لمدة 20 ساعة أو أكثر في الأسبوع) تمكنوا من خفض

وربطت سجلات الوفيات بنتائج 11 دراسة استقصائية قائمة على السكان في انكلترا واسكتلندا بين عامي 1994 - 2008، والتي قام المشاركون فيها بالإبلاغ عن سرعة السير الذاتية الخاصة بهم. ثم حلل فريق البحث عوامل مثل الكمية الإجمالية وكثافة النشاط البدني المتبع والعمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم.

وقال ستاماتاكيس "إن سرعة المشي مرتبطة بانخفاض مخاطر الوفاة لجميع الأسباب، لكن دورها المحدد -بغض النظر عن النشاط البدني الكلي الذي يقوم به الشخص- لم يحظ باهتمام كبير حتى الآن". وأضاف "لا يبدو أن مؤشر كتلة الجسم ونوع الجنس أنهما يؤثران على النتائج، إلا أن المشي بمعدل متوسط أو سريع كان مرتبطا مع انخفاض كبير في معدل الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. لم يكن هناك أي دليل يشير إلى أن

لوتيرة تأثيرا كبيرا على السرطان. وللمساعدة على تكثيف النشاط، تروّج الحكومة البريطانية لتطبيق مجاني أطلق عليه اسم "أكثيف 10" يمكنه مراقبة مقدار المشي السريع الذي يقوم به الفرد وتقديم نصائح حول كيفية دمج المزيد في الروتين اليومي.

وقالت الدكتورة جيني هاريس، نائبة المدير الطبي في هيئة الصحة العامة ببريطانيا، "أعرف جيدا كيف أن تصنيف الأولويات في الحياة اليومية غالبا ما يعني أن مكان التمارين يكون في آخر القائمة". "لكن الذهاب إلى المحلات التجارية مشيا بدلا من القيادة، أو السير لمدة 10 دقائق على الأقدام في استراحة الغداء الخاصة بك كل يوم، يمكن أن يضيفا العديد من السنوات من الصحة الجيدة".



أعراض ضغط الدم العالي وعوامل الخطر

يمكن أن يُصاب الشخص بارتفاع ضغط الدم لسنين من دون ظهور أية أعراض . حتى وإن كان بدون ظهور أعراض، يستمر تلف الأوعية الدموية والقلب. هذا

ويزداد ارتفاع ضغط الدم غير المتحكم فيه من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، بما فيها النوبة القلبية والسكتة الدماغية.

لكن ولحسن الحظ، فإن الكشف عن ارتفاع ضغط الدم سهل للغاية؛ وذلك من خلال قياس الضغط في المنزل عبر الآلة المخصصة لذلك.

الضغط النفسي إلى ارتفاع ضغط الدم بصفة مؤقتة. إذا حاولت الاسترخاء بتناول المزيد من الطعام أو استخدام التبغ أو شرب الكحول، فقد تزداد المشاكل المتعلقة بارتفاع ضغط الدم. - أمراض مزمنة معينة: قد ترفع بعض الأمراض المزمنة من مستوى خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم؛ كأمراض الكلى، والسكري، واقْطاع النفس أثناء النوم. - الحمل: أحيانا يساهم الحمل أيضا في ارتفاع ضغط الدم.

احتفاظ الجسم بالسوائل، وهو ما يرفع ضغط الدم. - نقص البوتاسيوم: يساعد البوتاسيوم على موازنة كمية الصوديوم في الخلايا. إذا لم يتم الحصول على كمية كافية من البوتاسيوم في النظام الغذائي، فقد يتراكم الكثير من الصوديوم في الدم. - شرب الكحول: يمكن لشرب الكحول أن يتلف القلب بمرور الوقت. - الضغط النفسي: يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة من

مبكرة عن تلك السن التي يظهر فيها عند البيض. كما تشيع بعض المضاعفات الخطيرة بين الناس من أصول أفريقية، كالإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية والفشل الكلوي. - التاريخ العائلي: يميل ارتفاع ضغط الدم إلى السريان في العائلات. - زيادة الوزن أو البدانة: كلما ازداد الوزن؛ احتاجت الأنسجة إلى كمية أكسجين ومغذيات أكبر. مع زيادة كمية الدم المرء عبر الأوعية الدموية، يزداد الضغط على جدران الشرايين.

- قلة النشاط والحركة: يميل الأشخاص الخاملون إلى زيادة معدلات ضربات القلب لديهم. كلما ازداد معدل ضربات القلب؛ ازدادت مشقة العمل التي يتوجب على القلب بذله مع كل انقباض، وازدادت القوة الواقعة على الشرايين، كما يزيد نقص النشاط البدني من خطورة التعرّض لزيادة الوزن. - تعاطي التبغ: إن التدخين أو مضغ التبغ لا يرفعان من ضغط الدم بصورة فورية ومؤقتة فقط، ولكن المواد الكيميائية الموجودة في التبغ قد تتلف بطانة جدران الشرايين. وقد يتسبب ذلك في تضيق الشرايين، ويرفع من مستوى خطر التعرّض لأمراض القلب. يمكن للتدخين السلبي أن يرفع من خطر التعرّض لأمراض القلب. - استهلاك الكثير من الملح (الصوديوم): يمكن لوجود الكثير من الصوديوم في النظام الغذائي المعتمد التسبب في

عوامل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تشمل عوامل الخطر الآتي: - السن: يرتفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدّم في العمر. ينتشر ارتفاع ضغط الدم بين الرجال في حوالي سن الـ 64. ويزيد احتمال إصابة النساء بضغط الدم المرتفع بعد سن الـ 65. - العرق: يشيع ارتفاع ضغط الدم بين الأشخاص من أصول أفريقية بالتحديد، وعادة ما يظهر لديهم في سن

أعراض الضغط العالي لا تظهر أية أعراض على غالبية المصابين بارتفاع ضغط الدم، بالرغم من أنه قد يصل لمستويات عالية خطيرة، فيما تظهر الأعراض الآتية على بعض المصابين بارتفاع ضغط الدم، مثل: - الصداع. - ضيق التنفس. - نزيف من الأنف.





حمدان بن راشد: اعتماد استراتيجية الدين العام للحكومة الاتحادية يعزز تنافسية الإمارات عالمياً

الاتحادية، وإرساء أسس الإدارة الرشيدة لعمليات الدين العام، وتحقيق الاستدامة المالية من خلال تعزيز ثقة المستثمرين في الاقتصاد الوطني، بما يسهم في تعزيز مكانة دولة الإمارات على خارطة التنافسية العالمية لتكون أفضل دولة في العالم بحلول مئوية الإمارات 2071.

إذ ستعمل على تنشيط القطاع المالي والمصرفي في الدولة وتوفير بدائل تمويلية للمشاريع التنموية الحكومية، فضلاً عن تأسيس سوق سندات بالعملية المحلية.

وقال سموه: " يأتي اعتماد الإستراتيجية ليدعم جهود الدولة في الانتقال إلى اقتصاد تنافسي، وتعزيز التخطيط المالي للحكومة

دي-إم: أكد سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية أن اعتماد مجلس الوزراء المقرر استراتيجية الدين العام للحكومة الاتحادية 2021-2023 يعزز الارتقاء بإدارة الاقتصاد الكلي والترتيب التنافسي العالمي لدولة الإمارات



التنمية الاقتصادية تطلق حملة صنع في أبو ظبي

أبو ظبي-وام:

أطلقت دائرة التنمية الاقتصادية أبو ظبي حملة "صنع في أبو ظبي" بهدف الترويج للمنتجات المحلية المصنعة في الإمارة أبو ظبي بما يعزز تنافسيتها ويرفع من نسب إقبال المستهلكين عليها وجعلها ضمن اختيارهم المفضلة التي تلبى احتياجاتهم ومتطلباتهم في إطار تشجيع أصحاب المنشآت المصنعة وتحفيزهم على وضع العلامة التجارية المعتمدة للحملة على كافة منتجاتهم. وتطلق حملة صنع في أبو ظبي من خلال إبراز شعارها في منافذ البيع الرئيسية على مستوى الإمارة بالالتزام مع الحملة الترويجية والتوعوية التي تشمل إنشاء حساب خاص عبر منصة التواصل الاجتماعي "استجرام" لتشر رسائل التوعية بأهداف الحملة، وتنفيذ حملة إعلامية ودعاية واسعة على وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي. وتطلقت الدائرة ورشة عمل افتراضية شارك فيها عدد من ممثلي منافذ البيع في إمارة أبو ظبي ومجموعة من أصحاب المنشآت الصناعية المنتجة في أبو ظبي، حيث تم شرح وتوضيح كيفية استخدام وتطبيق دليل شعار حملة "صنع في أبو ظبي" المستوحى بتصميمه من الخط العربي "الشيخ زايد" والذي يحمل هذا الاسم كونه خط يد الشيخ زايد الكبير.

وأكد معالي محمد علي الشرفاء رئيس الدائرة، أن الدائرة حرصت على تحقيق أهداف الحملة الرامية إلى تعزيز المنتج المحلي ودعم المصنعين على مستوى إمارة أبو ظبي ومساعدتهم لتحقيق الاستفادة القصوى من الجهود التسويقية لمنتجاتهم، بما يمنحها قيمة مضافة عبر استخدام شعار الحملة على المنتجات المحلية المصنعة في أبو ظبي بما يساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية المستدامة وتحقيق الاكتفاء الذاتي للمنتجات الرئيسية. وقال معاليه: تتبج الحملة لجميع المصنعين في إمارة أبو ظبي فرصة عرض منتجاتهم على الصفحة الرسمية الخاصة بحملة "صنع في أبو ظبي" عبر منصة استجرام، والتي تم إطلاقها كجزء من استراتيجية الإمارة لتعزيز لسمعة المنتج المحلي ضمن السوق المحلية ومنه إلى الأسواق الإقليمية والعالمية.

وأشار إلى أن جهود اقتصادية أبو ظبي تجاه دعم المصنعين المحليين وتشجيعهم على توسيع أعمالهم واستثماراتهم ضمن مختلف قطاعات الإنتاج الصناعي والزراعي والشايع الصغيرة والمتوسطة وغيرها، من شأنه أن يعكس بشكل إيجابي على استقطاب المزيد من المستثمرين المحليين وتشجيع ريادة الأعمال في إمارة أبو ظبي. وأشد معالي الشرفاء بمستوى الشراكة والتعاون في تنفيذ هذه الحملة مع شركاء الدائرة الاستراتيجيين من جهات حكومية وشبه حكومية وقطاع خاص، داعياً شركاء الدائرة في هذه الحملة إلى توحيد الجهود في سبيل رفع مكانة المنتج المحلي من خلال تقديم الدعم والمزيد من التسهيلات التي تمكنهم من الاستمرار في أعمالهم وإحراز المزيد من النمو والأرزهار.

ويعتبر إطار تعزيز فرص الاستفادة من الشراكة في الحملة، قامت الدائرة بالإعلان عن اسم الصفحة الرسمية للحملة على عرض منتجاتهم عليها.



في إطار الشراكة بين مؤسسة دبي للمستقبل والمعرفة والتنمية البشرية لدعم رواد الأعمال

مسرعات دبي المستقبل توفر فرصاً استثمارية للشركات الناشئة في مجال تقنيات التعليم



وجيميني إنتربرايز أفريكا (Gemini) ودي إنفستورز (Dubai Angel Investors)، وشمال (Qal - Bahrain Chapter)، وريبلز إمبركت (Ripples Impact)، وسكيل أب (Skaleup Ventures) فينتشرز.



أويكاديي (Awecademy) وهي منظمة تعليمية تقدم تجربة تعليمية مبتكرة عبر منصات رقمية أو غير متصلة بالإنترنت، وغو بابل سكول (GoBubble School) التي طورت مجتمعاً رقمياً يضم أعلى مستويات الأمان والصحة وتضمن أكثر من 1700 مدرسة في 68 دولة.

كما ضمت شركة ميلزو (Melzo) وهي منصة تتيج للمدرسين والطلاب إنشاء محتوى بتقنية الواقع الافتراضي والعزز خلال دقائق، وكوبيت (Qubit) المتخصصة في ابتكار مفهوم الفصول الدراسية والتعليم من خلال تقنية الواقع الافتراضي، وسوليفغ (Solfeig) التي طورت تطبيقاً يساعد على الموسيقى وتقديم المناهج الدراسية بطريقة بسيطة وجذابة، ووزة (WAZZA) التي تستعرض حلولها البرمجية التي تم تصميمها لتحديث البرامج التعليمية لمرحلة ما قبل المدرسة والمرحلة الأساسية.

فيما تضمنت لجنة المستثمرين مشلتيغ (WAMDA)، وشروشوك (Shorood) وشركاء (Partners)، وميدل إيست فينتشرز (MEVP)، والياد بارترنز (Iliad Partners)، و فينتشرز (VentureSouq)، وإي كيو 2 (EQ2 Ventures)، ورولانديبيرغر (Roland Berger).

الرئيس التنفيذي لمؤسسة دبي للمستقبل، أن المبادرة تسهم في تسليط الضوء على مجموعة متنوعة من الأفكار والمشاريع المستقبلية التي عملت شركات ناشئة على تطويرها من خلال توظيف التكنولوجيا الحديثة لإحداث نقلة نوعية في قطاع التعليم بدولة الإمارات لتعزيز جاهزيته لتحديات المرحلة المقبلة، وتمكينه من تقديم أفضل تجربة تعليمية للطلاب في ظل التغيرات الجذرية التي شهدتها هذا القطاع خلال الفترة الماضية.

وقال الجزيري إن مسرعات دبي المستقبل حرصت توفير منصة عالمية تمكن رواد الأعمال من عرض أفكارهم ومشاريعهم أمام الجهات الحكومية والشركات، بما يسهم في تسريع وتيرة العمل المشترك لإيجاد حلول مبتكرة تخدم مختلف شرائح المجتمع، من خلال تحديد التحديات الحالية والمستقبلية والخروج بأفكار جديدة قابلة للتطوير والتنفيذ بشكل فوري.

7 شركات ناشئة و12 جهة استثمارية وشملت قائمة الشركات الناشئة المشاركة في البرنامج شركة إيمي (Amy) المتخصصة في توظيف تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي ضمن أنظمة إدارة التعلم عبر الإنترنت لتسهيل تعليم الرياضيات للطلاب وتعزيز مهاراتهم المعرفية والتطبيقية.

التعليمية بما يتماشى مع التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم.

تصميم مستقبل التعليم
وعملت الشركات الناشئة المشاركة في البرنامج لمدة 7 أسابيع مع فرق متخصصة من مسرعات دبي المستقبل وهيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، ناشئة متخصصة في مجال تطوير تقنيات التعليم، استعرضت خلالها حلولها ومشاريعها المبتكرة أمام لجنة ضمت ممثلين عن 12 جهة استثمارية من دولة الإمارات والعالم. وساهم تنظيم هذا البرنامج بتوقيع 5 عقود تجارية وصلت قيمتها الإجمالية إلى أكثر من 14 مليون دولار أمريكي، وإطلاق 11 مشروعاً تجريبياً في مجال تطوير التكنولوجيا التعليمية ضمن 538 مدرسة في جميع أنحاء دولة الإمارات، بما في ذلك "جيسم وليفتون"، و"مدارس السلام" و"جيسم مدرن أكاديمي".

ويأتي تنظيم المبادرة في إطار شراكة مؤسسة دبي للمستقبل وهيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، لدعم وتشجيع أصحاب المشاريع المبتكرة والأفكار المستقبلية في قطاع التعليم، وإيجاد حلول جديدة قائمة على التكنولوجيا الحديثة لتسريع ملامح مستقبل التعليم، والارتقاء بمكانة دبي ودولة الإمارات الرائدة في مجال تبني أحدث الممارسات المبتكرة، وتوفير أفضل الخدمات

مسرعات دبي المستقبل

يذكر أن سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس أمناء مؤسسة دبي للمستقبل، أطلق برنامج "مسرعات دبي المستقبل" عام 2016. بهدف توفير منصة عالمية متكاملة لصناعة مستقبل القطاعات الاستراتيجية وخلق قيمة اقتصادية قائمة على احتضان وتسريع الأعمال والحلول التكنولوجية المستقبلية وجذب أفضل عقول العالم لجزيرة وتطبيق ابتكاراتها على مستوى مدينة دبي ودولة الإمارات. وتنظم "مسرعات دبي المستقبل" سلسلة من ورش العمل المتخصصة والاجتماعات والفعاليات المهنية والمعرفية المتنوعة ضمن "منطقة العمل المشترك لإيجاد حلول مختلفة للتحديات عبر استكشاف تقنيات المستقبل وتطويرها وتوظيفها بالشكل الأمثل.

فيما تضمنت لجنة المستثمرين مشلتيغ (WAMDA)، وشروشوك (Shorood) وشركاء (Partners)، وميدل إيست فينتشرز (MEVP)، والياد بارترنز (Iliad Partners)، و فينتشرز (VentureSouq)، وإي كيو 2 (EQ2 Ventures)، ورولانديبيرغر (Roland Berger).

ضمن فعاليات أسبوع أبو ظبي للاستدامة

شباب من أجل الاستدامة يسهم بشكل فاعل في إعداد الجيل القادم من قادة الاستدامة

الطاقة وإعطاء تنبيه عند الحاجة لإجراء الصيانة فضلاً عن إخطار المستخدمين في حال حدوث أي خلل في النظام. كما يساعد التطبيق المستخدمين على التواصل مع المجتمع والحصول على مكافئة مقابل الاستهلاك. وقامت لجنة التحكيم بتقييم الأفكار المقدمة بناء على مقومات الابتكار وإمكانية التطبيق. وضمت اللجنة أعضاء من دائرة الطاقة في أبو ظبي، وسندوق خليفة، ووحدة دعم الابتكار التكنولوجي، التي تعتبر أول مركز لدعم نمو الشركات الناشئة في مجال الاستدامة بالمنطقة وهي مبادرة مشتركة بين "مصدر" وشركة النفط والغاز العالمية "بي بي". ويوفر برنامج "أبو ظبي" الذي تم إطلاقه في عام 2019، ويوفر بيئة مناسبة لاحتضان المواهب الشبابية وإعدادها عبر منحهم الإرشاد والتوجيه وفرص التواصل.

من أجل الاستدامة، بتقديم أفكارها الخاصة بتطوير حل مبتكر يدعم تسريع عملية تحسين كفاءة استهلاك الطاقة في التبريد بأبوظبي، وقد قامت الفرق بوضع أفكارها بعد أن تلقت التدريب والإرشاد اللازمين خلال مشاركتها في برنامج منصة "شباب من أجل الاستدامة" على مدى العام الماضي. وقد فاز بالمسابقة فريق "تادس" الذي طور فكرة تطبيق يقوم على تحفيز الاستهلاك المسؤول للطاقة عبر منح نقاط مكافئة عند خفض الاستهلاك عن المقدار الذي تم استهلاكه في الشهر السابق. ويمكن استخدام هذه النقاط في شراء حاجيات أو خدمات أو استخدامها لدفع الخدمات الحكومية. كما يقوم التطبيق برصد استهلاك الطاقة، وحل في المركز الثاني فريق "تيك اير"، حيث قام بتطوير تطبيق لتتبع استهلاك

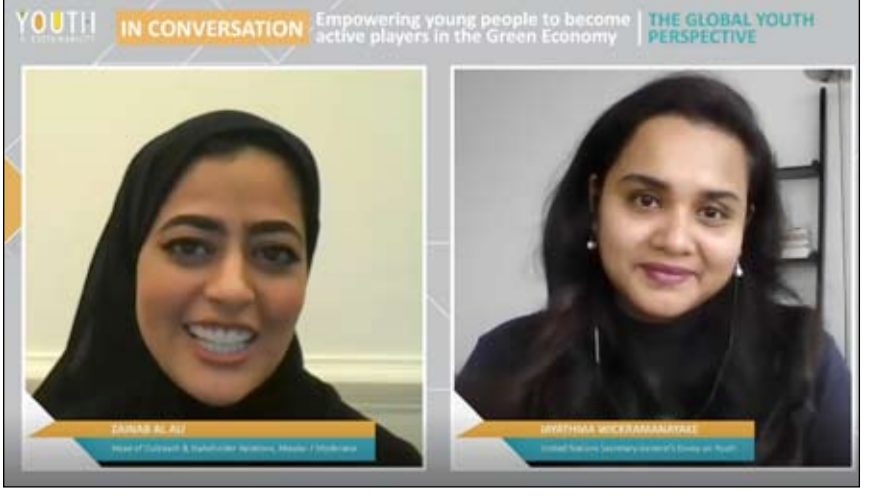
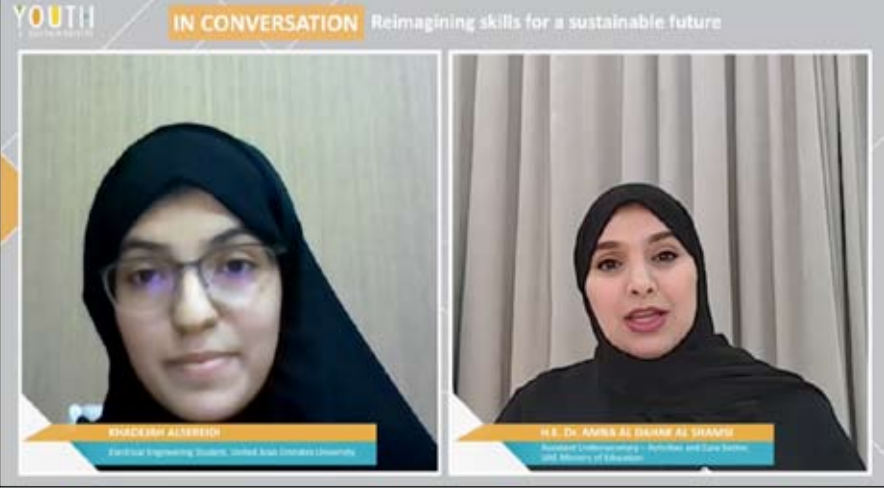
محمد سعيد حارب المهيري، وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي، ومعالي المهندس عويضة مرشد المرز، رئيس دائرة الطاقة في أبو ظبي؛ وسعادة الدكتورة أمينة الضحاک الشامي، الوكيل المساعد لقطاع الرعاية والأنشطة في وزارة التربية والتعليم، وفرانسيسكو لاکاميرا، مدير عام الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (أيرينا)؛ وسلامة العميمي، مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية "معا"؛ ومحمد الحمادي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية، وجاياتما ويكراماناياكي، مبعوثة الأمين العام للأمم المتحدة للشباب. واختتمت فعاليات المنتدى باستضافة مسابقة "أبو ظبي"، حيث قامت سبعة فرق من المشاركين في دورة عام 2020 من برنامج "قادة مستقبل الاستدامة" التابع لمنصة "شباب

كوفيد-19. والمهارات المطلوبة لتحقيق مستقبل مستدام وسبل تسريع وتيرة تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، فضلاً عن توفير بيئة تسهم في تحفيز الابتكار وريادة الأعمال. وتناول نخبة من المتحدثين العالميين خلال المنتدى أيضاً سبل مساهمة الشباب في صياغة الخطة التنموية الشاملة للإمارات خلال الخمسين عاماً المقبلة، تزامناً مع التحضير للاحتفال باليوبيل الذهبي للدولة هذا العام، كما كانت هناك نقاشات حول العديد من المجالات، شملت المناخ والطاقة والابتكار وريادة الأعمال الاجتماعية وأمن الغذاء. كما تعرف المشاركون من خلال النقاشات والأفكار التي تم طرحها على أفضل السبل للمساهمة في صياغة مستقبل مستدام. وأكدت الدكتورة لمياء نواف، المدير التنفيذي لإدارة

مرشد المرز، رئيس دائرة الطاقة في أبو ظبي، كلمة رئيسية خلال افتتاح المنتدى خاطب فيها الشباب حيث قال: "من هنا تكمن أهمية أفعالكم وجهودكم، أياً كانت صغيرة أم كبيرة، في رسم ملامح حياتكم خلال السنوات والعقد القادمة". وأضاف رئيس دائرة الطاقة: "هناك الكثير من الأدلة على تأثير تغير المناخ، وهو ما يمكن ملاحظته من خلال الهواء الذي نتنفسه، والمياه التي نشربها، والطعام الذي نستهلكه. وتغيير المناخ آثار على اقتصادنا وأعمالنا وصحتنا - والأهم من ذلك مستقبلكم أتمن - الشباب. وقد وفرت دورة عام 2021 من منتدى "شباب من أجل الاستدامة" للشباب القادم من قادة الاستدامة فرصة فريدة لاستكشاف سبل المساهمة بدور فاعل في قيادة عملية التعالج الأخضر في مرحلة ما بعد جائحة

الاستدامة، المبادرة التوعوية التي أطلقتها "مصدر" على الاستثمار في الشباب وتوفير الدعم لهم باعتباره يمثلون الشرارة الحقيقية، وتهدف إلى تمكين الشباب ليكونوا قادة الاستدامة في المستقبل. وتتنضم منصة "شباب من أجل الاستدامة" برنامجين يمتدان على مدار العام وهما "قادة مستقبل الاستدامة" و"سفر الاستدامة". وقد انضم المشاركون في برنامج "قادة مستقبل الاستدامة" وبرنامج "سفر الاستدامة" إلى المنتدى الافتراضي الذي شهد مشاركة أكثر من 40 متحدثاً من حول العالم. واستضاف المنتدى أكثر من 4500 مشارك من 103 دولة، ما يعكس المكانة العالمية للمنصة ورؤيتها الفريدة المتمثلة في إعداد وتمكين الجيل القادم من قادة الاستدامة. وألقى معالي المهندس عويضة

اختتمت أعمال المنتدى الافتراضي لمنصة "شباب من أجل الاستدامة" التابعة لشركة أبو ظبي لطاقة المستقبل "مصدر"، والذي أقيم ضمن فعاليات أسبوع أبو ظبي للاستدامة 2021. وتضمن المنتدى جلسات حوارية وكلمات رئيسية لنخبة من المسؤولين الحكوميين وخبراء القطاعات والمبتكرين الشباب ورواد الأعمال الاجتماعية. وأقيمت في ختام فعاليات المنتدى مسابقة "أبو ظبي" المخصصة للمشاركين في منصة "شباب من أجل الاستدامة" والتي تركز على تحفيز الابتكار في مجال الاستدامة. وتحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبو ظبي رئيس مكتب أبو ظبي التنفيذي، تعمل منصة "شباب من أجل



منوعات الفكر 30



•• أبوظبي-الفجر
انطلقت من عاصمة الأصالة والتراث أبوظبي، نبض الماضي واشراق المستقبل، الحلقة التسجيلية الأولى من برنامج المنكوس، أول برنامج تلفزيوني يسلط الضوء على لحن المنكوس أحد الفنون الصوتية الجميلة للشعر النبطي، والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، حيث بثت الحلقة التسجيلية مساء أمس الأول الأحد في تمام الساعة العاشرة على قناتي بينونة والإمارات.

من عاصمة الأصالة والتراث «أبوظبي»

أصوات عذبة وأداء مميز في الحلقة التسجيلية الأولى من برنامج المنكوس

وقد وتحدث المنصوري، خلال الفقرة التي جاءت في الحلقة التسجيلية الأولى، عن لحن المنكوس والذي وصفه بأنه هاجس في الإنسان يتحدث فيه عن حب الأوطان وحب أهل والشوق للحبيب وربما كان هاجس شيء أفرحه أو أهمه. وتناول المنصوري قصيدة للشاعر الإماراتي "أحمد بن علي الكندي المر" على لحن المنكوس، والتي يقول فيها: «شاقني عقب العشا بارق شفته جنوب استخيله صوب دار المحب ومدمله ارضت سحابته يوم زغاما الهبوب بارق لين الفجر ما تغير منزله يعل يسقي بالحيا دار محبوب القلوب لي وداه في الحشا مارضينا ابدهله، وقد روى للمشاهدين قصة هذه القصيدة ومعناها، إلى جانب حديثه عن بعض الصفات المرتبطة بمؤدي هذا اللحن، وكذلك ميزات هذا اللحن ومكانته عند أهل الإمارات والخليج. المنكوس.. صح صوتك

لإبراز مواهبهم من خلال الموسم الثاني من البرنامج. موسم حافل ومميز وأشاد أعضاء لجنة التحكيم بأداء المشاركين من حيث جمالية الصوت وطريقة الأداء واختيار اللحن وإيقانه، بالإضافة إلى طول النفس لدى عدد كبير من المتنافسين، وإمامهم بلحن المنكوس، مشيرين إلى أن تنوع المشاركات وقوتها في هذا الموسم تبشر بموسم حافل ومميز. ولجنة التحكيم، وأكدت اللجنة في حديثها للمشاركين على ضرورة زيادة الثقة بالنفس وقوة الأداء والتمكن من الإنشاد، وحسن اختيار الأبيات، وتجنب الإرهاق، لأن الإبداع في فن المنكوس يتطلب حسن الأداء وجمال الصوت وانتقاء القصيدة الجميلة. وعرضت الحلقة التسجيلية بعضاً من المواقف الطريفة وبعض اللقطات العفوية والتعابير الجميلة التي حصلت مع المشتركين خلال تصوير تجارب الأداء، إلى جانب مقتطفات سريعة من حلقات الموسم الأول. سيرة المنكوس يتخلل برنامج المنكوس فقرة مميزة بعيدة عن أجواء التنافس، وهي فقرة خاصة اسمها "سيرة المنكوس"، حيث يشارك فيها "لصغير مرشد المنصوري" الذي يفتح صفحات هذه السيرة ويروي للمشاهد قصص عن لحن المنكوس، وأبرز الشعراء الذين قدموا قصائد في بحور هذا اللحن من الشعر النبطي.

مشاركته في الوقت المحدد له خلف الباب بدون أن تراه اللجنة أو تعرف عليه، وكان صوته فقط تذكره العبور لهذا الباب بإعجاب ثلاثة أو اثنين من أعضاء اللجنة عن طريق الضغط على زر القبول الذي يضيء باللون الأخضر، وبعدها يفتح الباب أمامه، أما إذا حصل المتسابق على صوت واحد فقط من اللجنة أو لم يحصل على أي صوت سوف يغادر البرنامج دون أن يتم الكشف عن هويته للجنة التحكيم. وفي هذا الموسم الاستثنائي توجه فريق البرنامج لتصوير المتسابقين في بلدانهم، ولجنة التحكيم في استقبالهم داخل الاستوديو، ليكون التواصل عبر تقنيات الاتصال المرئي عن بعد، وفي أثناء المقابلات تم عرض المشاركات على لجنة التحكيم وتواجد المتسابقين افتراضياً خلف الباب، وأتاحت هذه التقنية للمتسابقين الذين فتح لهم الباب التفاعل المباشر مع اللجنة وتلبية طلباتهم والرد على أسئلتهم. أعذب الأصوات وأزهى القصائد قدم المتسابقون خلال الحلقة أعذب الأصوات وأزهى القصائد، مؤكداً استعدادهم وحماهم لتقديم مشاركاتهم، وتخطي باب العبور أمام لجنة التحكيم بفتح الصوت الجميل والأداء المميز. وضمن المتسابقون الجهود التي تبذلها إمارة أبوظبي في سبيل المحافظة على الموروث الثقافي وصونه، إلى جانب فتح باب المشاركة ومنح أصحاب الأصوات العذبة فرصة

الإماراتي محمد مشيط المري، أحد أعمدة فن المحاورة في الخليج، ومن الكويت الناقد الأكاديمي الدكتور حمود جلوي عضو هيئة التدريس في قسم اللغة العربية في كلية التربية الأساسية، وسعيد بن كراز المهيري المستشار في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي مدير برنامج المنكوس، والذي شارك بعد تعذر حضور الشاعر والمشد شابع فارس العياشي عضو التحكيم في برنامج منكوس بالموسم الأول. وتمثلت آتية تجارب الأداء في قيام كل متسابق بتقديم

وبدأت رحلة المنكوس للموسم الثاني، رغم الظروف الاستثنائية التي يعيشها العالم أجمع بسبب جائحة كورونا، حيث استطاع البرنامج مواجهة الصعوبات واستكمال مشوار التحدي وفتح المجال أمام أجمل الأصوات وأميزها للمنافسة على لقب الموسم الثاني لبرنامج المنكوس عن طريق التواصل مع المتسابقين باستخدام التقنيات الحديثة عن بعد. وعرضت الحلقة التسجيلية تقرير عن أعضاء لجنة التحكيم الخاصة بتجارب الآداب والمكونة من الشاعر



برنامج «سينما القطار» يعرض أفلاماً قصيرة إماراتية وإسرائيلية لأول مرة

وما هذه إلا أولى المبادرات العديدة التي نعمل عليها بينما نعرّض سبل التعاون لتحقيق المزيد من المشاريع المشتركة. تجدر الإشارة إلى أن برنامج «سينما القطار» يعرض الأفلام الإماراتية والحربية والعالمية للجمهور العام والمهتمين بالتعاون على صناعة السينما. وقد شهدت العلاقات الإماراتية والإسرائيلية تطوراً سريعاً منذ توقيع اتفاقية السلام الإبراهيمية، لتعزيز العلاقات الثنائية واستكشاف فرص التعاون وتبادل المنفعة المشتركة.

بين بلدينا، الذي يعد بمثابة حجر الأساس لبناء مسار جديد، وقامة روابط ثقافية، وفتح المجال لنشئة فرص جديدة، ومجموعة متنوعة من المبادرات المهنية بين صانعي الأفلام الإسرائيليين والإماراتيين. وتتيح الأفلام التي تم إنتاجها من قبل خبراء إماراتيين إلقاء نظرة سريعة على صناعة الأفلام الحالية ومواهب بعض من أئمة خريجي مدرستنا. «علقت ليزا شيلوح أوزراد، مديرة صندوق الفيلم الإسرائيلي بالقول: "من كان ليصدق أن الأفلام الإسرائيلية ستعزز يوماً ما في دولة الإمارات؟ إنني على يقين بأن هذا اللقاء بين صانعي الأفلام الإماراتيين والإسرائيليين سيؤدي إلى روابط مهنية وإبداعية مهمة، وسيخلق فرصاً محتملة كبيرة أمام صناعة الأفلام ووصول المجتمعات سوية،

من البرامج المتبادلة والمبادرات الاستراتيجية لتعزيز النوايا الحسنة والتسامح والتعاون الثنائي في مجالي السينما والتلفزيون. كما وتشكل الفعالية خطوة أولية نحو إقامة برامج مستقبلية سوف تعمل على تقوية الروابط المهنية والثقافية بين دولتي الإمارات وإسرائيل. وفي تعليق له على أهمية الحدث قال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "لقد تأسست دولة الإمارات على قيم التسامح وقبول واحترام الآخر ونحن نسعى دائماً في دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي إلى الاحتراف بثقافات العالم أجمع وتعزيز الحوار بين الثقافات والتفاهم المتبادل. وبعد برنامج «سينما القطار» من أبرز الأحداث على زمامة الفعاليات الثقافية في أبوظبي، وهو يقدم هذا

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أمس الأول عن تنظيم أول حدث افتراضي يجمع صناعات السينما الإماراتية والإسرائيليين على منصة برنامج «سينما القطار» السنوي، مما يعكس تطور العلاقات الثقافية بين البلدين. ويقام الحدث يوم 28 يناير بالتعاون ما بين كل من «إيميجيشن» أبوظبي ومدرسة «سام شيبغل» للإنتاج السينمائي في القدس، وسيتم عرض ثمانية أفلام قصيرة إماراتية وإسرائيلية. يعد هذا الحدث أول فعالية هامة تقام تحت مظلة الاتفاقيات المبرمة بين لجنة أبوظبي للأفلام وصندوق الأفلام الإسرائيلي ومدرسة سام شيبغل في القدس، وهي جزء من سلسلة

من البرامج المتبادلة والمبادرات الاستراتيجية لتعزيز النوايا الحسنة والتسامح والتعاون الثنائي في مجالي السينما والتلفزيون. كما وتشكل الفعالية خطوة أولية نحو إقامة برامج مستقبلية سوف تعمل على تقوية الروابط المهنية والثقافية بين دولتي الإمارات وإسرائيل. وفي تعليق له على أهمية الحدث قال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "لقد تأسست دولة الإمارات على قيم التسامح وقبول واحترام الآخر ونحن نسعى دائماً في دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي إلى الاحتراف بثقافات العالم أجمع وتعزيز الحوار بين الثقافات والتفاهم المتبادل. وبعد برنامج «سينما القطار» من أبرز الأحداث على زمامة الفعاليات الثقافية في أبوظبي، وهو يقدم هذا



ينظمه مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب

الدورة الأولى من المنتدى العالمي لسينما الأطفال تقام افتراضياً يومي 29 و 30 يناير الجاري

أمامهم للتواصل مع سينمائيين محترفين، بالإضافة إلى إتاحة المجال لهم للمشاركة في الجلسات الحوارية التي تتناول سبل الارتقاء بصناعة سينما الأطفال وتطويرها..



السينمائي الدولي للأطفال والشباب: "في إطار الجهود المتواصلة التي تبذلها إمارة الشارقة في رعاية مواهب الأطفال والشباب والارتقاء بمخيلاتهم الإبداعية عبر فن رواية القصص، يعمل مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب على دعم قطاع الفن الإعلامي للأطفال نظراً لدوره المحوري في تعزيز الثقافة والاستثمار بالفن، مع التركيز على المحتوى المخصص للعائلات الذي يعتبر حجر الأساس في صناعة الأفلام، ومهرجانات الأفلام هي جسر بين الفن وجمهوره. المنتدى هو فرصة لنا لاستكشاف الطرق التي يمكننا من خلالها مواصلة تنمية المهرجان وسط التحديات الحالية، وتبادل الخبرات والتعلم مع المهرجانات السينمائية الأخرى.. وأضاف: "يهدف المنتدى إلى تعريف عشاق الفن السابع من جميع الفئات العمرية على أفضل الأعمال السينمائية في العالم عبر منصة مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب، وإلهام الأجيال الجديدة وفتح المجال

تحت عنوان "مستقبل المهرجانات ورعاية مواهب الأطفال وأثره الاجتماعي"، وتقام من الساعة 6:00 إلى 7:00 مساءً (بتوقيت الإمارات)، وستضيف ميتسو تاهيرا، مدير مهرجان كينيكو السينمائي الدولي للأطفال في اليابان، وأحمد الملا، مدير مهرجان أفلام السعودية، وجيوليو فيتا، مدير مهرجان لا جواريمبا السينمائي في إيطاليا، وتديرها الإعلامية شروق لشكري، من مؤسسة دبي للإعلام. ويختتم المنتدى العالمي لسينما الأطفال فعالياته بجلسة حول "الفرص ومجالات التعاون" من الساعة 7:30 إلى 8:40 (بتوقيت الإمارات)، بإدارة الكاتبة والمتحدثة عابدة اليوسعدي التي ستحاور مع كل من نينا جورالنك، مدير مهرجان نيويورك السينمائي للأطفال في الولايات المتحدة وشادي التميمري، خبير مشاريع لدى الهيئة الملكية الأردنية للأفلام. وحول المنتدى الجديد، قالت الشبيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي، مدير مهرجان الشارقة

من جنوب إفريقيا، إلى جانب ميناكشي فيناي راي، مديرة مهرجان تشين الهند السينمائي للأطفال، ويدير الجلسة شبيب إقبال، مدير مهرجان لاهور السينمائي الدولي للأطفال في باكستان. ويشارك في الجلسة الثانية التي سيتم بثها من الساعة 7:30 إلى 8:30 مساءً (بتوقيت الإمارات)، تحت عنوان "المهرجانات في عام 2020 وما بعد كورونا"، مجموعة من المتحدثين الدوليين أبرزهم دان بينيت، مدير مهرجان لوس أنجلوس السينمائي الدولي للأطفال في الولايات المتحدة، وكلاوديو جويونوسي، مدير مهرجان جيفوني السينمائي الدولي للأطفال في إيطاليا، إلى جانب كيت بيني، مدير الجمهور والمجتمع لدى مهرجان تورونتو السينمائي الدولي في كندا.

سينما الطفل، واستكشاف فرص إعادة التعاون من أجل تطويره والارتقاء به، ويتيح المهرجان لجميع المشاركة في المنتدى مجاناً من خلال التسجيل عبر الرابط <https://thelittleart.org/happenings/childrens-cinema-global-forum>. **جلسات اليوم الأول 29 يناير** ويستضيف المنتدى العالمي لسينما الأطفال فنانين وصانعي أفلام من مختلف أنحاء العالم لتبادل الخبرات والمعارف مع الجمهور المشارك وذلك ضمن أربع جلسات حوارية. وتقام يوم الجمعة الجلسة الأولى بعنوان "سينما الأطفال بين الماضي والمستقبل" من الساعة 6:00 إلى 7:00 مساءً (بتوقيت الإمارات)، ويشارك فيها البروفيسور والأكاديمي دراغان فيمون من فرنسا، وفريديوز بولبوليا من مهرجان نيلسون مانديلا السينمائي للأطفال،

•• الشارقة-الفجر:

أعلن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، الأول من نوعه في الدولة والمنطقة، عن انطلاق الدورة الافتتاحية من "المنتدى العالمي لسينما الأطفال" بمشاركة نخبة من خبراء الفن السابع لمناقشة سبل تطوير صناعة سينما الأطفال وتنظيم المهرجانات السينمائية للأطفال في ظل الظروف الحالية. وينظم المهرجان الدورة الأولى من المنتدى افتراضياً عبر منصة زووم يومي 29 و 30 يناير الجاري، بالشراكة مع مهرجان لاهور السينمائي الدولي للأطفال في باكستان، ويشارك فيها مجموعة واسعة من صانعي المحتوى والمخرجين والمنتجين والموزعين والمؤلفين من دولة الإمارات والمنطقة والعالم. ويشهد المنتدى تنظيم سلسلة من الجلسات الحوارية المهمة لتبادل الأفكار والآراء وتقديم حلول عملية للتحديات التي يواجهها قطاع

منوعات

الفكر

31



أمل حجازي تنتقد الوضع في لبنان

انتقدت الفنانة المعتزلة أمل حجازي الوضع العام في لبنان الذي وصفته بأنه تحول إلى غابة. وكتبت: "عندما يسلك بالظلم حمار.. وبالبنديقية مجرم.. وبالسلطة خائن.. وبالإدارة فاسد.. وبالإعلام منافق.. يتحول الوطن إلى غابة لا تصلح للبشر".
ومن ناحية أخرى يذكر أن أمل كانت قد أثارت الجدل بانتقادها الفنانين الذين أقاموا حفلات ليلية رأس السنة مؤخراً، وقالت: "كل فنان أقام حفل في رأس السنة بظل كورونا وبظل الأعداء المخيفة التي يشهدها لبنان فهو بلا ضمير وبلا إنسانية وعبداً للمال".

لدي رغبة في العودة لتقديم البرامج

نجلاء بدر: أبحث عن الشخصيات التي تضيف لرصيدي

تتابع الفنانة نجلاء بدر ردود الفعل على تجربتها الجديدة في مسلسل (لؤلؤ) المعروض حالياً على الشاشات، في وقت تعيش انتعاشة فنية بين السينما والتلفزيون... في هذا الحوار نتحدث بدر عن المسلسل وتفاصيله، ومشاريعها الدرامية الجديدة خلال الفترة المقبلة.

• كيف وجدت ردود الفعل على تجربتك الجديدة في مسلسل "لؤلؤ"؟
- العمل لا يزال يعرض على الشاشات، ومن الحلقة الأولى حقق نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وسعيدة برودود الفعل، خصوصاً أنه البطولة الأولى لي عمر، التي أحبها وتربطني بها علاقة صداقة على المستوى الشخصي منذ فترة طويلة.
• لكن ثمة أخباراً عن خلافات حدثت بينكما خلال الفترة الماضية؟
- ليس صحيحاً على الإطلاق، وفوجئت بهذه الأخبار بعدما نشر أحد المواقع معلومات غير صحيحة، فتجرتي مع مي في "لؤلؤ" لم تكن الأولى، حيث سبق أن اشتركنا مؤخراً في "الفتوة"، وقبل ذلك في "حكاية حياة"، وسكون معاً في رمضان المقبل بمسلسل "نسل الأعراب"، لذا استقرت هذه الأخبار التي تزامنت مع نجاح العمل واهتمام الجمهور بمتابعته.
• هل تشعرين بالضيق من هذه الأخبار؟
- أستغرب دائماً افتعال مشكلات لا وجود لها، فأجواء التصوير تسير بشكل جيد، واختلاف أخبار الخلافات أمر لا أعبه.
• حديثاً عن تجربتك الجديدة في "نسل الأعراب"؟
- أياشتر تصوير دوري حالياً في المسلسل مع أحمد السقا وأمير كرارة، وهو من الأعمال التي ستعرض خلال رمضان المقبل، وأقدم من خلاله للمرة الأولى شخصية صعيدية مليئة بالتفاصيل، فأجسد شخصية غازية تستقر مع عائلتها في الصعيد.
• هل وجدت صعوبة في التحدث باللهجة الصعيدية؟
- الأمر لم يكن سهلاً بالنسبة لي لعدة أسباب، منها رغبتي في أن أجد

الحديث بها وليس مجرد نطق ما هو موجود في السيناريو حتى تكون واقعية، بالإضافة إلى أنها المرة الأولى التي أقدم فيها شخصية صعيدية، وأتحدث باللهجة كواحدة من أبناء الصعيد، لذا تدرت جيداً فترات طويلة، وساعدني وجود مصحح اللهجة طوال الوقت معنا خلال التصوير، لتصحيح أي خطأ يمكن أن يحدث بجانب سؤاله قبل تصوير المشاهد.
• هل "نسل الأعراب" تجربتك الوحيدة في الدراما الرمضانية؟
- لدي مشروع آخر مع المخرج ماندو العدل، وهو مسلسل "بين السما والأرض"، الذي من المقرر انطلاق تصويره قريباً، وأشارك فيه مع هاني سلامة ومجموعة كبيرة من الفنانين، لكن لا أستطيع الحديث عن أي تفاصيل حوله في الوقت الحالي.
• حديثاً عن تجربتك في حكاية "لازم أعيش" ضمن مسلسل "إلا أنا"؟
- هذه الحكاية حققت نجاحاً كبيراً، وأعجبت كثيراً برد الفعل الذي فاق جميع التوقعات، وكنت سعيدة لأنني أقدم عملاً يحمل قصة مهمة ويتحدث عن مشكلة مرض البهاق، والتثمر الذي يتعرض له مرضاه في حياتهم، وهو أمر صعب لأي إنسان، فهذا العمل جاء لي في وقت كنت أرغب في تقديم تجربة مماثلة، لاسيما بعد أن شاهدت فيلم "يوم الدين" العام الماضي، والذي عرض مشكلة التمر على مرضى الجذام وتأثيره على حياتهم.
• كنتك قدمت دور أم الفنانة جميلة عوض رغم أن الفارق العمري بينكما بسيط؟
- لم تشغلي هذه النقطة كثيراً، ولم أفكر فيها، لأن الشخصية أعجبتني وأبحث دائماً عن الأدوار التي تجعلني أشعر بسعادة، وأنا أقدمها، وفي أغلبية مشاهدي بالعمل لم يظهر بمكياج، والملابس كانت مناسبة لمرحلة عمرية أكبر، بما يتوافق مع الأحداث، فأنا لا أبحث إلا عن الشخصيات التي تضيف لرصيدي، وهو ما وجدته في هذه التجربة.
• المسلسل رغم بساطته إلا أنه ينبئ عن جهد كبير فما رأيك؟
- نعم به جهد، فرغم أن الأحداث تدور في 10 حلقات فإن المسلسل مليء بالمشاهد الصعبة، فمع العلاقة التي تجمع بين الأم وابنتها بشكل خاص، ومشكلة الابنة كانت هناك مشاهد صعبة، خصوصاً الإنسانية التي جمعتني مع جميلة في المستشفى بعد زيارة خطيبها، وهذا واحد من المشاهد التي يكبت فيها بشدة متأثرة بالموقف.
• تعودين للسنيما بعد غياب طويل، حديثاً عن هذه العودة؟
- بالفعل لكنه غياب ليس مقصوداً، وهدفه كان البحث عن عمل جيد يناسبني بعد تجربتي مع الأستاذ دواد عبدالسيد، ولدي 3 أعمال سينمائية جديدة أقربها خروجاً للنور فيلم "النهارده يوم جميل" مع المخرجة نيفين شلبي، وأشارك فيه مع هنا شيحة، وباسم سمر، وأتمنى أن يحظى برودود فعل جيدة عند عرضه على الشاشات، ولدي مشروعان سينمائيان آخران أعمال عليهما هما: "الحكمة" مع المخرج محمد أمين، و"ليلة العيد" مع المخرج سامح عبدالعزيز.
• هل اشتغالك بالسينما والتلفزيون جعلك تستعدين فكرة العودة لتقديم البرامج التلفزيونية؟
- بالعكس، لدي رغبة في العودة لتقديم البرامج، لكن بشرط أن تكون الفكرة جديدة ومختلفة، ولا أعود من أجل تقديم أفكار قديمة ومستهلكة، لذا اعتبر نفسي بانتظار الفكرة المختلفة التي تعيدني كمقدمة للبرامج بعد غياب.



غادة عادل تبدأ (المحكمة)

بدأت الفنانة غادة عادل، تصوير مشاهدتها في فيلم "المحكمة" مع المخرج محمد أمين، بعدما تعاقبت على المشاركة في بطولة العمل الأسبوع الماضي، لتقديم قصتها الخاصة، في الفيلم الذي يعتمد على البطولة الجماعية ويناقش عدة قضايا من الدائرة بساحات المحاكم، ولكل بطل القضية الخاصة به.
"المحكمة" تأليف أحمد عبدالله، وإخراج محمد أمين، ويشترك في بطولته غادة عادل، ومحمود عبدالمغني، وصابر بن، وصلاح عبدالله، وجميلة عوض، ونجلاء بدر.
كما تواصل عادل تصوير فيلم "أهل الكهف" مع المخرج عمرو عرفة، والفنانين خالد النبوي، ومحمد ممدوح "تايسون"، ومحمود حميدة، ومحمد فراج، وعمرو عبدالجليل، وماجد المصري، وريم مصطفى، وأحمد فؤاد سليم، وصبري فواز، وعبدالرحمن أبو زهرة، وهاجر أحمد، وتأييف أيمن بهجت قمر، وإنتاج وليد منصور، وإخراج عمرو عرفة. وتستعد عادل لتصوير مسلسلها الجديد "بين السماء والأرض" المقرر عرضه في 15 حلقة خلال شهر رمضان المقبل، وهو بطولة هاني سلامة، وسوسن بدر، وسيرا اللوزي، ونجلاء بدر، وأحمد بدير، ومحمد ثروت، ومحمود الليثي، وندى موسى، ونورهان.



رولا سعد تحقق نجاحاً بأغنية (لا غيني تلاقيني)

حققت الفنانة رولا سعد، من خلال كليب أغنياتها الجديدة "لا غيني تلاقيني"، أكثر من مليوني مشاهدة على الانترنت، والأغنية من كلمات أسامة مصطفى، وألحان محمد يحيى، وتوزيع أحمد مجدي، وتم تصويرها بين سورية وأماكن أخرى، ومن إخراج زياد خوري.
كما طرحت رولا كليب أغنياتها الجديدة "دكان شلاطة" عبر قنواتها الرسمية على الانترنت، وتغني من خلالها باللهجة المصرية، مرتدية جلاب الفتاة الشعبية، من كلمات فضل الراوي، وألحان بينو، وتوزيع رامي، والكليب من إخراج إيهاب عبد اللطيف، وهو من نوعية الأغاني المصرية، وتم التصوير داخل ديكور خاص بالحارة الشعبية.
يذكر أن رولا أعلنت مؤخراً خطوبتها على مهندس سوري من أصل فلسطيني، يعيش بالولايات المتحدة الأمريكية، يدعى يحيى، وذلك خلال احتفالات عيد الميلاد والعام الجديد.



الفكر

الزيتون الأسود يحمي القلب ويحافظ على الجهاز الهضمي



تأثير نوع من الدواء المستخدم في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي؛

حماية القلب

الزيتون الأسود له أهمية كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية، نسبة لاحتوائه على دهون أحادية غير مشبعة، تساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم. نصيحة اختصاصية: تناولي كمية معتدلة (5 حبات) من الزيتون الأسود في اليوم؛ للحصول على فوائده، وتجنب زيادة الوزن.

وحمائيتها من الجفاف. فتألفي بشر لأمع وبشرة خالية من التجاعيد بمجرد تناول بضع حبات من الزيتون الأسود في اليوم.

لعمل الجهاز الهضمي

يعتبر الزيتون الأسود مفيداً جداً للجهاز الهضمي، فالأنثروب الغذائية التي يحتويها تلعب دوراً مهماً في تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم، وتقليل فرص الإصابة بالإمساك والانتفاخ والغازات.

يسكين الالام

يمتاز الزيتون الأسود باحتوائه على مادة مسكنة للالام، واستناداً إلى أبحاث علمية مختلفة، ذكرت أن فعاليتها تعادل

يُعرف عن زيت الزيتون أهميته البالغة في حماية الجسم من الأمراض، وخصوصاً أمراض القلب والشرايين. لكن هل تعرفون فوائد الزيتون الأسود؟

لصحة العيون

يحتوي الزيتون الأسود على نسبة مرتفعة من فيتامين A، وهو من الفيتامينات المفيدة لصحة العيون، وبذلك يساعد تناول الزيتون الأسود على تقوية النظر، وتحسين الرؤية في الأماكن المظلمة.

لصحة البشرة والشعر

يحتوي الزيتون الأسود على نسب مرتفعة من الأحماض الدهنية الصحية، التي تساهم في ترطيب البشرة والشعر،

أعراض الربو التحسسي والأسباب

الربو هو مرض مزمن، يؤدي إلى تضيق وتهيج في القصبات الهوائية، مما يسبب أعراضاً قد تظهر بشكل دائم، وأخرى تحدث فقط في حالات النوبات. وينتج الربو التحسسي عن رد فعل تحسسي، ويُعرف أيضاً باسم الربو الناجم عن الحساسية، فالأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التنفس خلال موسم الحساسية، قد يصابون بالربو التحسسي، ويبدأ الأشخاص المصابون به عادة في الشعور بأعراض بعد استنشاق مادة مسببة للحساسية مثل حبوب اللقاح. أسباب الإصابة بالربو التحسسي بحسب موقع طبي، فقد يصاب الشخص بالحساسية عندما يبالغ جهازه المناعي في رد فعله تجاه وجود مادة غير ضارة تسمى مسببات الحساسية، وقد يصاب بعض الأشخاص بمشاكل في التنفس؛ نتيجة استنشاق المواد المسببة للحساسية.

وتتضمن بعض مسببات الحساسية، ما يلي:

- حبوب اللقاح.
- وبر الحيوانات الأليفة.
- دخان التبغ.
- تلوث الهواء.
- الروائح القوية، بما في ذلك المستحضرات العطرية والعطور.
- الأبخرة الكيميائية.
- وتشمل المواد المسببة للحساسية الأقل شيوعاً، ما يلي:
- الصراصير.
- الحليب.
- الأسماك.
- البيض.
- الفول السوداني.
- القمح.

وعلى الرغم من أن رد فعل المريض الذي يعاني من الربو تجاه هذه المواد المسببة للحساسية أقل شيوعاً، إلا أنها قد تسبب تفاعلاً أكثر خطورة.

أعراض الربو التحسسي

بحسب الدكتور إبراهيم العقيل، اختصاصي الأمراض الصدرية والباطنية وأمراض النوم، فإن الربو التحسسي يصاحبه مجموعة من الأعراض، وهي:

- السعال، وغالباً ما يكون جافاً، وأحياناً يكون مصحوباً بالبلغم.
- صدور صفير من الصدر.
- ضيق في التنفس يزداد عند بذل المجهود، وعند تعرّض المريض لأي مهيج للقصبات الهوائية.
- كدمة وألم في الصدر نتيجة تضيق القصبات الهوائية.

علاج الربو التحسسي

يمكن أن يشمل علاج الربو التحسسي علاج الحساسية أو الربو أو كليهما. ولعلاج الربو، قد يصف الطبيب دواءً مضاداً للالتهاب عن طريق الاستنشاق أو أدوية فموية تساعد على منع الاستجابة التحسسية، ويفضل استخدام جهاز الاستنشاق سريع الفعول لعلاج أعراض الربو عند حدوثها.

أما في حال المعاناة من أعراض متقطعة أو أخرى متواصلة خفيفة، يمكن وصف أجهزة الاستنشاق للاستخدام اليومي. وفي حال كانت أعراض الربو أكثر حدة، فغالباً ما يتم تناول دواء عن طريق الفم، بالإضافة إلى أجهزة الاستنشاق.



طفل ورجل مسن يلعبان الشطرنج الصيني بحديقة في بكين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكرنب

قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكرنب والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء. وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح.



وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسينس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة لسرطان تنتج أثناء هضم الخضراوات. وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات. وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

سؤال وجواب

كيف كان اول شكل من اشكال الكتابة ؟

- اول اشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتاباتهم على الواح من الطين وعلى الجدران واول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبيل الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديماً يستخدمون ريش الطيور في الكتابة .

ما هي وظائف الطحال ؟ واين يوجد ؟

- الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الايسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لان وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكبد والدم والدورة الدموية واهم وظائفه هي تلك التي تنصل بالدم وانه خزان لخلايا الدم الاحمر ويلعب دورا كبيرا في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الامراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الاحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتسكرة محررا بذلك البيليروبين والحديد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر السيسبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد ارتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيين هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن قدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا

قصة الحطاب

حمل الحطاب فأسه ويلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أنه لا أول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر. الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها حرام علي قطعها. لقد كنت أحمل اليك الثوت منها.. وتركها وتقدم للامام قليلاً ، وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن اليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها.

فنظر اليه الحطاب وقال: انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة.

ثم أشار ابنه على شجرة أخرى وقال: اذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت احتمي فيها من المطر، واتناول من جذعها مادة صغيفة أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها..

رد الابن: يا أبي أحترت معلن... هيا هذه الشجرة المثينة سنكسب من ورائها الكثير. فقال الحطاب: بل سنكسر الكثير فهذه ثمر النبق الذي تحبه. فقال الولد: اذن لا خشب اليوم. فقال الاب: سنجد حاجتنا، لا تقلق، ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضا ، فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشتهم وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيا، فسبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده، وتلق ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

مساحة للتلوين

