

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبوظبي

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخدمات
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سبيرلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	يوغندا

أبوظبي

طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546

whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 10:00 حتى الجمعة عطلة

منوعات

الفكر

الأيسر للإنارة
AL AYSTAR LIGHTING

تم بعونه تعالى افتتاح فرعنا الجديد
في مدينة زايد - المنطقة الغربية

سوف تجدون
كل ما يرضي أذواقكم

أقل الأسعار
لصنع أنواع LED

لأذهب الأقرب
بعيداً

شعارنا أصغر سنا وأكثر جاذبية.

الفرع الرئيسي: شارع المزور بجوار خليفة الضواحي
02 6411191 - Mob: 055 8811932

فرع - دبي، جبل علي - المنطقة الحرة
052 9973322 فرع 2 - المنطقة الغربية - مدينة زايد (إد) 052 1174879

الأثنين 15 يناير 2018 م - العدد 12224
Monday 15 January 2018 - Issue No 12224

فيس بوك ويوروبول يكافحان الدعاية المتطرفة

شارك فيس بوك هذا الأسبوع في محادثات رئيسية مع أجهزة الشرطة الأوروبية حول كيفية وقف واستئصال منشورات المتطرفين على الإنترنت والمتربطة بالإرهاب والعنف، ذلك في إطار تطوير سبل مواجهة هذا النوع من الدعاية.

وقال مسؤولون إن ممثلين عن الشبكة الاجتماعية سافروا إلى لاهاي من أجل الانضمام للمباحثات الخميس في مقر اليوروبول في المدينة.

وذكر اليوروبول في بيان أن ممثلين عن موقع إنستغرام التحقوا بالمباحثات إضافة إلى مسؤولين من الشرطة البريطانية والفرنسية والبلجيكية بهدف التعرف على المحتوى المتطرف الإرهابي والعنف الذي يتم تحميله وتأمين إزالته بسرعة من على المنصتين.

وقال فنسنت سيمستر رئيس وحدة الإنترنت في اليوروبول ان وكالة الشرطة الأوروبية تتعاون مع فيسبوك منذ عامين من أجل الحد من الوصول للدعاية على الإنترنت.

وحجز من الأهداف هو إيجاد طرق للتعامل مع النزعات الجديدة بالإضافة إلى كيفية الدفاع عن النفس إزاء هذه النوع من الإساءات.

وقال فيس بوك إنه ملتزم بإزالة الإرهابيين والمنشورات التي تدعم الإرهاب عن الموقع عندما يصبح على بينة منهم، وجعل الشبكة الاجتماعية أماكن معادية للإرهابيين.

وأشار سيمستر إلى أنه في وقت يتم التعرف على 99% من هذه المنشورات وإزالتها، "نحن أيضاً ننظر في كيفية التصاف أصحاب الدعاية على هذه الإجراءات المضادة التي يضعها فيس بوك".

ومع تقهقر تنظيم داعش في العراق وسوريا، لوحظ تراجع نشاطه أيضاً على شبكة الإنترنت.

الذرة وفوائدها العجيبة على صحة الإنسان

للذرة فوائد كثيرة على الجسم، منها الوقاية من أمراض القلب وتخفيض ضغط الدم وتنشيط الخلايا العصبية في الدماغ، بالإضافة إلى احتوائها على سرعات حرارية عالية وعلى الكثير من الفيتامينات والمعادن المهمة.

الذرة هي إحدى أكثر الحبوب استعمالاً في العالم. ويعتمد الكثير من سكان العالم عليها كمادة غذائية رئيسية بسبب احتوائها على سرعات حرارية كبيرة. ويذور الذرة تحمل أغلب العناصر الغذائية الجيدة في الذرة. ويمكن أن تنمو البذور بعدة ألوان، ويعتمد ذلك على مكان الزراعة والبيئة التي تنمو فيها الذرة. وهذه بعض الفوائد الصحية للذرة:

- 1- غنية بالفيتامينات: تعد الذرة مصدراً مهماً للتزويد الجسم بفيتامينات أي وبي وإي والمواد الغذائية المهمة. وتحتوي الذرة أيضاً على الثيامين أو فيتامين بي 1 وهو أحد فيتامينات بي المركبة والقابلة للذوبان في الماء، وله أهمية في القيام بالمهام الحيوية للجسم، مثل تقوية أداء العضلات والجهاز العصبي، وتنشيط عمل الإنزيمات المختلفة وإنتاج حمض الهيدروكلوريك المقيد في عملية الهضم. وتحتوي الذرة أيضاً على فيتامين نياسين (أو فيتامين بي 3) المهم في رفع مستويات البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (وتسمى الدهون المشبعة أو الكوليسترول الجيد).
- 2- غنية بالمعادن: تزود الذرة الجسم بالكثير من المواد الغذائية الرئيسية، مثل المغنيسيوم والزنك والحديد والنحاس والتي تتواجد بكثرة في جميع أنواع الذرة. بالإضافة إلى ذلك تحتوي الذرة على معادن مفيد للجسم، مثل معدن سيلينيوم المفيد في تكوين مضادات الأكسدة والذي يحرس خلايا الدم والقلب والكبد والمرتئين، بحسب موقع "أورغانيك فاكت".
- 3- مضاد للأكسدة: الذرة مصدر غني بمضادات الأكسدة، كما نشرت دراسة حديثة من جامعة كورنيل الأمريكية. وتعد الذرة ذلك غذاء مهما للوقاية من السرطان، إذ تعمل مضادات الأكسدة على تدمير الخلايا السرطانية في الجسم، وتقي الخلايا التالفة.
- 4- قيمة غذائية عالية: الذرة غنية بالسرعات الحرارية، إذ يحتوي 100 غرام من الذرة على 342 سعرة حرارية. وتعد الذرة بذلك أكثر أنواع الحبوب احتواءً على السرعات الحرارية. وينصح بتناول الذرة لغرض زيادة الوزن، كما تساعد الجسم على القيام بعمليات الأيض اليومية.
- 5- غنية بالألياف الغذائية: تحتوي الذرة على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية. ويغطي كوب واحد من الذرة نحو 18.4 بالمتانة من احتياجات الجسم اليومية من الألياف الغذائية. ولذلك تعد الذرة مهمة جداً في مساعدة الجسم في عملية الهضم وضد عملية الإمساك، كذلك للوقاية من أمراض السرطان، وخاصة سرطان القولون، كما ذكر موقع أورغانيك فاكت الإلكتروني.

علماء ينجحون في سماع صوت نمو نبات الذرة نجح فريق بحثي أمريكي في تطوير تقنية خاصة مكنتهم من سماع صوت نمو نبات الذرة. ويأمل العلماء في أن يساهم هذا الاكتشاف في زيادة المحصول عبر تقليل الخسائر الناتجة عن انكسار سيقان الذرة بسبب الرياح.

تمكن علماء من الولايات المتحدة من سماع صوت نمو سيقان الذرة من خلال تقنية خاصة من تطويرهم. وعرض الباحثون، تحت إشراف دوجلاس كوك من جامعة نيويورك، نتائج أبحاثهم 28 نوفمبر تشرين الثاني 2016 خلال مؤتمر في مدينة هونولولو بولاية هاواي. ويسعى الباحثون من خلال هذه النتائج إلى تقليل الخسائر الناتجة عن انكسار سيقان الذرة بسبب الرياح.

وقال كوك في بيان للجمعية الأمريكية للصوتيات والتي تشرف على تنظيم المؤتمر إن صوت نمو سيقان الذرة يشبه صوت انكسار سيقانه.

وأضاف كوك: "نعتقد الآن أن نمو النبات يصاحبه ملايين من الانكسارات الدقيقة داخله، وأن هذه الانكسارات تدفع النبات لإصلاح المناطق المتكسرة". ولم يستبعد الباحثون أن تكون آلية نمو عضلات الإنسان مشابهة لعملية النمو لدى النبات، حيث قال الباحثون إن شروخاً ضئيلة الحجم تنشأ في عضلات الإنسان عند رفعه أثقالاً وإن عملية إصلاح العضلات تقوياً.

ويعتبر نبات الذرة أهم الحبوب في الولايات المتحدة حيث يبلغ محصوله نحو 350 مليون طن سنوياً. غير أنه من الممكن زيادة المحصول بشكل واضح إذا لم تتسبب الرياح في كسر كميات كبيرة من سيقان هذا النبات المعروفة بطولها. وأشار الباحثون إلى أن هناك أبحاثاً منذ نحو 100 عام لعلاج هذه المشكلة ولكن نتاج هذه الجهود العملية قليلة. واعتمد كوك وزملاؤه خلال أبحاثهم على التقنيات الموجودة بالفعل في قطاع صناعة الألات. وأوضح الباحثون المتخصصون في الميكانيكا الحيوية أن "انكسار المادة يشبه زلزلاً مجهرياً حيث يطلق التححر المفاجئ للتذبذبات الداخلية موجات صوتية تبعث في كل الاتجاهات".

واستخدم الباحثون خلال أبحاثهم ما يعرف بميكبرات صوتية تلامسية تعمل بما يعرف بالكهرباء الانضغاطية لسماع صوت نبات الذرة محاولين بذلك فهم ما يحدث على وجه الدقة عند انكسار سيقان الذرة ونموها. كما تبين للباحثين أيضاً أن أوراق الذرة تساهم بشكل خاص خلال النمو السريع في استقرار السيقان وأن هذا الدور المهم لأوراق الذرة يجعل من المجدي لعلماء الأحياء تطوير أنواع من الذرة تتمتع بأوراق أكثر تحملاً للظروف الجوية وأقل عرضة للتساقط أثناء فترة النمو.

كشف لغز وفاة أطفال حديثي الولادة

كشفت تحقيقات الشرطة في كوريا الجنوبية، عن السبب وراء وفاة 4 أطفال حديثي الولادة في أحد مستشفيات العاصمة سول في منتصف ديسمبر الماضي، وفق ما ذكرت وسائل إعلام محلية حكومية.

وذكرت وكالة "يونهاب" للأنباء في كوريا الجنوبية، أن نتائج تشريح جثث الأطفال الأربعة أثبتت أن سبب الوفاة يعود إلى تسهم في الدم بسبب الإصابة بكتيريا اسمها "سيتروباكتر فروندي". وتوفي الأطفال الأربعة في 16 ديسمبر الماضي في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة وفق ما ذكرت الوكالة. وطبقاً للمعهد الوطني للتحقيق العلمي، الذي أجرى عمليات التشريح للتحقق من أسباب الوفاة، فقد تم العثور على البكتيريا الفتالة في دم الأطفال الأربعة، موضحاً أن التلوث البكتيري قد يكون مصدره الحتن. وقالت وحدة التحقيق الإقليمية في شرطة العاصمة، إنها تعترض احتجاجاً مرضيتين يشتهي بهما انتهاكتها الالتزام بمكافحة العدوى عند التعامل مع الحتن، بالإضافة إلى ثلاثة آخرين انتهاكوا الالتزام بالرقابة والإشراف على هاتين المرضيتين.

انزلاق طائرة ركاب عن المدرج

ذكرت وسائل إعلام تركية أمس أن طائرة تابعة لخطوط بيجاسوس للطيران انزلقت عن المدرج في مطار ساحلي تركي وانتهى بها المطاف على منزلق منحدر على البحر الأسود لكن لم يصب أي من الركاب ولا الطاقم بأذى. ووقع الحادث مساء أمس الأول في مطار طرابزون في شمال شرق تركيا. وأظهرت صور من موقع الحادث طرف الطائرة الأمامي وهو قريب من حافة الماء.

الساونا تعالج ارتفاع

ضغط الدم

قالت دراسة فنلندية جديدة إن أخذ حمام بخار "ساونا" لمدة 30 دقيقة يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع على الفور. وتعرّز هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات سابقة عن فوائد الساونا للقلب والوقاية من الزهايمر والخرف.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة إيسترن فينلاندا انخفض ضغط الدم لدى المشاركين في تجربة الساونا من متوسط 137-82 إلى 130-75 بعد تمضيبتهم 30 دقيقة في حمام البخار، واستمر المعدل المنخفض بعد ذلك. وفسر الباحثون سبب نجاح الساونا في خفض معدل ضغط الدم

واستمرار القراءة الجديدة للضغط بأن حرارة حمام البخار قد ساعدت على تمدد الشرايين. وكانت أبحاث سابقة قد أشارت إلى فوائد محتملة للساونا لصحة القلب، مثل حماية الشريان التاجي من التصلب، وخفض ضغط الدم، وتحسين الدورة الدموية.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "يورويان بريفيينتيف كارديولوجي"، وشارك في التجربة 100 شخص يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وتم قياس تدفق الدم في الشريان السباتي والخفزي قبل وبعد الساونا، ووجدت النتائج تحسن تدفق الدم، وانخفاض الضغط بعد جلسة الساونا مباشرة.

اكتشاف فصيلة

تيتانوصورات جديدة

اكتشف علماء حضريات بجامعة سان بطرسبرج وتومسك الروسيين، فصيلة جديدة من التيتانوصورات التي كانت تعيش في سيبيريا، وأطلقوا عليه اسم "Sibiriotan Astrosacralis".

وذكر بيان صحفي صدر عن جامعة سان بطرسبرج ونقلته وسائل إعلام محلية أن هذا "الحيوان هو الثاني من جنس الصوروبودا الذي يتلقى اسماً علمياً في روسيا، وهو واحد من أقدم فصائل التيتانوصورات التي تم اكتشافها في آسيا".

وأوضح علماء الحضريات أن الفصيلة الجديدة التي تم اكتشافها في سيبيريا لم تكن ضمن التيتانوصورات الأكبر حجماً، حيث بلغ طولها ما يقرب من 12 متراً من الرأس وحتى طرف الذيل، بينما وصل وزنها لنحو عشرة أطنان. وتم العثور على هذه الحضريات قرب نهر كيا عند منحدر.



منوعات الفكر

23



تشير دراسة نُشرت حديثاً إلى أن عوامل الخطر المتعلقة بصحة القلب تتأثر بتأرجح نوعية الحياة الزوجية، لدى الرجال على الأقل.

العلاقة الوطيدة تساعد في عزل التوتر

المشكلات الزوجية . . تؤثر على القلب والأوعية الدموية لدى الرجال



التي جمعت طوال عقدين تقريباً سمحت لفريق الباحثين أن ينظر إلى الرابط بين نوعية العلاقة مع مرور الوقت وبين خطر الإصابة بداء القلب والأوعية الدموية لدى الأزواج.

اختار الباحثون خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كعميار لأن مشكلة صحية شائعة ومفهومة بشكل جيد إلى حد ما. كذلك ركزوا على الزوج لأنه خطر إصابته بهذه المشكلة يرتفع في متوسط العمر مقارنة المرأة، ما يوضح الاختلافات في عوامل الخطر في مرحلة سابقة.

طلب من الآباء المشاركين في الدراسة أن يملأوا استطلاع رأي يقيم نوعية علاقتهم الزوجية حين كان أطفالهم في الثالثة من عمرهم، ثم في التاسعة منه. تنوع التقييم بين علاقات (جيدة دائماً) أو (سيئة دائماً)، أو (في تحسن)، أو (في تدهور).

بالإضافة إلى بيانات العلاقات، استند الباحثون أيضاً إلى مجموعة من المقاييس الصحية: ضغط الدم، ومعدل دقات القلب في وقت الراحة، ومؤشر كتلة الجسم، ووضع الدهون في الدم، ومستويات السكر قبل الأكل.

جمعت المعلومات حين بلغ أطفال المشاركين التاسعة عشرة من العمر: الفارق الزمني الكبير بين القياسات أعطى عوامل الخطر الوقت الكافي لتتطور بحسب التغيرات في نوعية العلاقات.

يُشار إلى أن مجموعة من العوامل تحكمت بالبيانات، بما فيها طول القامة، والعمر، ومستوى التعلم، ودخل الأسرة.

ظهر تغيير بسيط في عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الرجال الذين أبلغوا باستمرار عن علاقة جيدة أو سيئة، لكن التأثير كان صغيراً بالنسبة إلى من تغيرت نوعية علاقته الزوجية. ورغم أن الفروقات كانت طفيفة نسبياً فإنها كانت مهمة.

تأثير وتقلبات

كان لدى من سُئلت علاقتهم بأنها في تحسن مستمر مستويات أقل من البروتينات الدهنية، أو الكوليسترول (المضئ)، وانخفاض أكثر في الوزن (معدل وحدة على مؤشر كتلة الجسم) مقارنة بمن حافظ على علاقة زوجية حسنة.

كذلك وجد الباحثون تحسنات صغيرة في مستويات

لن يتزوجون. نشرت Journal of Epidemiology & Community Health (مجلة علم الأوبئة والصحة المجتمعية) دراسة تستند إلى هذه المقاربة لإلقاء نظرة جديدة على فرضية قديمة. ويشرح الباحثون: (تتحكم دراسة تأثير نوعية العلاقة في الزيجات باختيار الزواج، ما يسمح بالتحقق من التأثيرات الوقائية للشراكة في العزلة).

الصحة والزواج

استخدم الباحثون 19 سنة من البيانات من دراسة (أيغن) الطويلة عن الأهل والأولاد. وتميزت هذه الدراسة بمقاربة طويلة الأمد مقارنة بدراسات سابقة ركزت على أمراض القلب والأوعية الدموية في مرحلة زمنية واحدة. وهذه البيانات

على مرّ السنين، أجريت اختبارات كثيرة حول قدرة الزواج على حماية الصحة. ورغم أن بعض العلماء يشير إلى أن هذه المؤسسة تطيل العمر وتخفف المخاطر الصحية، فلا يزال النقاش قائماً حول ما إذا كان هذا الاعتقاد صحيحاً.

يقول بعض الباحثين إن هذا التأثير يرتبط بالتحيز في اختيار الزواج، أي يُرجح أن الناس الأصحاء يقدمون على الزواج أكثر مقارنة بمن يعانون مشاكل صحية.

وفي حال كان تأثير الزواج حقيقياً، كما يؤمن كثيرون، فالسبب يعود إلى دعم الزوجين السلوكيات الإيجابية وتشجيعها، بالإضافة إلى أن العلاقة الوطيدة تساعد في عزل التوتر.

وإذا كانت هذه العوامل وراء التأثير الوقائي، فعلى تقييم نوعية العلاقة الزوجية مع مرور الوقت أن يظهر تأثير الزواج بمعدل عن تأثير التحيز الزوجي.

ببساطة، تساعد إقامة دراسة على أشخاص يعيشون زيجات متفاوتة الجودة في فهم ما إذا كان هذا التأثير ناتجاً عن الزيجات أم أنه ببساطة يعود إلى متوسط الوضع الصحي

ما يعيشونه، أو الاختلافات في الطريقة التي ينظر من خلالها البعض إلى نوعية علاقته.

وكما هي الحال مع الدراسات كافة، ثمة فجوات تحتاج إلى مزيد من التحقق بشأنها. على سبيل المثال، هذه الدراسة رصدية، لذا لا يمكنها إثبات أي سبب أو نتيجة. بالإضافة إلى هذا، انسحب كثيرون على طول الدراسة، كذلك أجريت الأخيرة على الرجال حسب.

مع ذلك، تأتي الدراسة بمعلومات جديدة مثيرة للجدل الذي دام سنوات. ولكن بالطبع، ثمة ضرورة لإجراء مزيد من البحوث في هذا المجال، خصوصاً أن الاهتمام بهذا الموضوع في طور التزايد.



المتشائمون . . حقق هدفك من خلال التعلم منهم !

هل تريد أن تحقق إنجازات إضافية وتعيش سعادة حقيقية؟ تساعدك وجهة نظر المتشائمين في تحقيق هدفك.

تشير البحوث إلى أن التفاؤل المفرط وإتكار المشاكل يعكسان سلوكاً خطيراً، وقد يُعرضان الناس لمخاطر فائقة تصل إلى حد الإعاقة والموت! إذا كنت متفائلاً طوال الوقت، ربما لن تهتم بإدارة وضعك المالي أو تهمل صحتك وسلامتك الشخصية. في المقابل، تسمح لك الجرعة الصحيحة من التشاؤم بتوخي الحذر وإطالة حياتك وزيادة سعادتك في نهاية المطاف. حين تقع أمور سعيدة، يُفاجأ الشخص التشاؤمي على نحو إيجابي. وحين تقع حوادث سيئة، لن يشعر بإحباط شديد لأنه كان يتوقع حصول الأسوأ!

في ظروف مماثلة، يتميز الأشخاص السلبيون لأنهم لا يهربون من واقعهم ولا يتجنبون الظروف التي تقلقهم ويمكن أن يحققوا نتائج أفضل من غيرهم. في الأوقات الصعبة، يمكنك أن تثبت للعالم قيمتك الحقيقية. ومع كل نجاح تحققه، ستزيد ثققتك في نفسك وبقدراتك، ستدرك أيضاً أنك تستطيع أن تعالج مشاكلك وتحقق أهدافك مهما كانت صعبة.

كن حذراً



في الحياة لكن حين تتخذ تدابير وقائية مسبقة منعا لعواقب أسوأ السيناريوهات المحتملة، ستسترخي وتستمتع بحياتك.

تخيل الحوادث مسبقاً

يظن الأشخاص السلبيون أن وضعهم سيء فيتحيلون المشاكل المحتملة ويتدربون في عقلهم على طريقة مواجهتها. تسمح هذه المقاربة بالتفكير محولاً والاستعداد مسبقاً للمهام المرتقبة. يمكنك أن تطرد الاحتمالات السيئة بقوة عقلك، إذا كنت تشعر بالقلق مثلاً من مقابلة عمل قريبة، حاول أن تركز وتدرب في عقلك، تخيل أنك تجيب عن أسئلة صعبة وتطور ثققتك بنفسك وتزيد احترافتك. كرز هذه العملية في عقلك: تخلص من التوقعات الملقطة واستعد لما سيحصل بناءً على الوقائع.

تقبل الواقع

في الظروف الصعبة، يميل الأشخاص السلبيون إلى تقبل وضعهم، ما يساعدهم على التكيف مع الحوادث التي يواجهونها. يسمح القبول أيضاً بتجنب الإحباط اللامتناهي الذي يسببه التفاؤل المزيف. حين ترفض الاحتمالات السيئة، ستغفل عن المشاكل الحقيقية وستعجز عن معالجتها وستمنع الآخرين من التعبير عن حزنهم وألمهم ورضيتهم ووجدتهم ومخاوفهم. في المقابل، يستطيع الشخص التشاؤمي أن يفهم مخاوف الآخرين وألمهم وقد يشجع المحيطين به على تقاسم مشاعرهم.

واجه مخاوفك

نعيل عموماً إلى التهرب من المسائل التي تخيفنا لكننا لن نستفيد دوماً من تجنب المشاعر المزعجة أو المواقف الصعبة.

على التفاصيل وتبذل قصارى جهدك لإنجاح المشروع الذي تعمل عليه.

ضع خطة احتياطية

يسهل أن يُحول الأشخاص السلبيون أية مناسبة بسيطة إلى حملة مكثفة من التوقعات التشاؤمية. قد يصبح الوضع مزعجاً ومدمراً إذا دفعك إلى التخلي عن مشاريعك، لكن إذا استعملت سلبيتك لتشجيعك على وضع خطة احتياطية فاعلة، قد تُحول موقفك إلى أسلوب مثمر. تكثر الإخفاقات

تحكم بقلبك

يتوقع الأشخاص السلبيون أسوأ السيناريوهات دوماً ولا يكتفون عن تخيل حوادث تشاؤمية. لكن رغم هذا الموقف السلبى، ربما يحققون نجاحاً كبيراً.

حين تتوقع أسوأ الاحتمالات، ستفزع الطاقة العاطفية الفائقة التي تمتلكك. في هذه الحالة، ستشكل سلبيتك مصدر دعم كونها تذكرك بأنك لن تخسر شيئاً من المحاولة. حين تسيطر على قلبك، يمكنك أن تستجمع قوتك وتقدم أفضل ما لديك. ستتمكن حينها من وضع الخطط وسترکز



الغرفة

27 23.36 مليون مشترك في خدمات قطاع الاتصالات

•• أبوظبي- وام:

ارتفع عدد المشتركين في خدمات قطاع الاتصالات "متحرك وثابت وانترنت" الى 23.36 مليون مشترك في نهاية شهر نوفمبر مقارنة مع 23.24 مليون مشترك في شهر أكتوبر الذي سبق وذلك بناء على أحدث الإحصاءات التي أصدرتها هيئة تنظيم الاتصالات امس. وبلغ عدد الاشتراكات في خدمة الهاتف المحمول 19.691 مليون مشترك تقريبا في نهاية نوفمبر مقارنة مع 19.69 مليون مشترك في الشهر الذي سبق فيما بلغت نسبة الانتشار للخدمة 224.7 خطا لكل 100 نسمة. وبلغ عدد الاشتراكات في خدمة الدفع المقدم 16.434 مليون مشترك في شهر نوفمبر مقارنة 16.372 مليون مشترك في نهاية شهر أكتوبر فيما انخفض عدد الاشتراكات في خدمة الفاتورة من 3.317 مليون مشترك الى 3.257 مشترك. وعلى صعيد خدمة الإنترنت فقد بلغ عدد الاشتراكات مع نهاية شهر نوفمبر 1.348 مليون مقارنة مع 1.339 مليون مشترك في شهر أكتوبر الماضي ووصلت نسبة الانتشار 15.4 خطا لكل 100 نسمة. وبحسب إحصاءات الهيئة فقد وصل عدد الاشتراكات في خدمة الهاتف الثابت 2.322 مليون مشترك في شهر نوفمبر مقارنة مع 2.311 مليون في أكتوبر ووصلت نسبة الانتشار 26.5 خطا لكل 100. وتقتصر عملية احتساب عدد الاشتراكات في الهاتف المتحرك على المشترك "الفعلي" فقط وهو أي مشترك أجرى أو تلقى مكالمة صوتية أو مكالمة فيديو خلال الـ 90 يوما الماضية أو أرسل رسالة نصية قصيرة أو رسالة متعددة الوسائط خلال تلك المدة.. كذلك الحال بالنسبة للمشاركين في خدمة الإنترنت من خلال الهاتف الثابت "الفعلي" فقط وهو أي مشترك اتصل بالإنترنت عن طريق الهاتف الثابت خلال الـ 90 يوما الماضية وذلك وفقا للمعايير التي حددتها الهيئة.

«سكاى ستريم» تعرض نظاما للاتصالات عن طريق

الراديو للطائرات العسكرية في كاسبات 2018

•• دبي- وام:

تشارك شركة سكاى ستريم - التابعة لمجموعة شركات أطلس الإماراتية - في فعاليات المعرض الدولي للإعلام الرقمي واتصالات الأقمار الصناعية "كاسبات 2018" الذي انطلقت فعالياته امس بمركز دبي التجاري العالمي ويستمر حتى غدا. وتمثل مشاركة سكاى ستريم في عرض نظام للاتصالات عن طريق الراديو مخصصة للطائرات العسكرية والدفاعية وسيساهم هذا النظام في إحداث نقلة نوعية لقطاع الاتصالات الدفاعية كونه يعد من الأنظمة الأكثر تطورا وامانا وهو أحد أهم الأنظمة التي قامت بابتكارها وتطويرها سكاى ستريم خلال الفترة الماضية. وقال رياض العادلي مدير عام شركة سكاى ستريم إننا نسعى من خلال مشاركتنا في المعرض لتعريف مجتمع الأعمال بالأنشطة والابتكارات الجديدة التي تقدمها بالإضافة لمجموعة من التطبيقات التي نعمل على تطويرها لتكبار عملنا ومواجاة التحديات التي تطرأ على قطاع الاتصالات الفضائية. وأشار العادلي إلى حرص الشركة على المشاركة بشكل دوري حيث تعرض الشركة أيضا نظاما للكشف عن الطائرات بدون طيار "الدرونز" والتصدي لها وذلك بعد النجاح الكبير الذي حققه التطبيق في دورة كاسبات الماضية لما يشكله الاستشعار الخاطف لأضرار كثيرة وتهديد فعلي على الامن العام. وأشار إلى أن الشركة طورت نظاما يقوم بالكشف عن الطائرات بدون طيار والتصدي لها ومنعها من القيام بأية أنشطة قد تؤثر على حركة الملاحة الجوية وتيق عمليات الهبوط والاقلاع من المطارات المدنية بالإضافة للشراكة مع شركة إيرباص لتقديم حلول في مجال الاتصالات الفضائية عن طريق الراديو لمجموعة واسعة من منتجات إيرباص الدفاعية والعسكرية الجوية. ولفت مدير عام سكاى ستريم الى ان الشركة قامت بدراسة التحديات المتاحة بهذا النوع من الطائرات وتحليل المخاطر وطرق معالجتها فكانت حصيلتها الدراسة هي ابتكار هذا النظام الذي يتكون من ثلاثة أجزاء الأول خاص باكتشاف هذا النوع من الطائرات وتصنيفها من حيث الطبيعة كصديقة او غير معروفة وتحديد مخاطرها ان وجدت عن طريق اجهزة كشف الترددات والرادارات والاستماع الصوتي... والثاني التعامل مع الطائرات التي تمثل خطورة عن طريق تدمير الدائرة الإلكترونية لهذا النوع من الطائرات واسقاطها... والثالث وهو الربط بين الجزئين عن طريق نظام شامل ودقيق ويمثل الجزء الأخير من الحل.

«إمبارور» تسلط الضوء على دور كفاءة

الطاقة في مجال التبريد المستدام

•• دبي - وام:

تشارك مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارور» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم في الدورة الـ 11 للقمّة العالمية لطاقة المستقبل المنصة العالمية المعنية بتطوير مجالات الطاقة المتجددة وكفاءة الطاقة والتي تعقد اليوم وتستمر حتى 18 يناير الجاري في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. وتسلط المؤسسة الضوء خلال مشاركتها على دور كفاءة الطاقة في مستقبل التبريد المستدام بالإضافة إلى عرض أحدث نموذج لمحلة تبريد المناطق الموفرة للطاقة والواقعة في منطقة الخليج التجاري. وتقام الدورة الـ 11 من هذه القمّة تحت شعار "تعزيز مستقبل الطاقة" وتشهد مشاركة مجموعة واسعة من الشركات المعنية بمعالجة واحد من أبرز التحديات التي تواجه العالم وهو الطلب المطرد على الطاقة... وتواصل القمّة العالمية لطاقة المستقبل دورها الهام كمنصة رائدة ومخصصة للابتكار والرقمنة وهما من العوامل الرئيسية لدفع عجلة التحول العالمي نحو الطاقة المستدامة. وستعمل «إمبارور» على إبراز ميزات الاستدامة لخدماتها في مجال تبريد المناطق والمتوافقة مع أعلى المعايير الدولية واستراتيجية الإمارات للطاقة 2050 التي تهدف بدورها إلى تعزيز ثقافة ترشيد الطاقة بما في ذلك رفع مساهمة مصادر الطاقة النظيفة إلى 50 في المائة في توليد الطاقة بحلول العام نفسه. وتعتبر الأمم المتحدة تبريد المناطق تقنية للتبريد تسم بفعالية عالية في توفير الطاقة حيث يساعد استخدامها في الحفاظ على موارد الطاقة والمياه ويقلل من انبعاثات الكربون الناتج عن استهلاك الكهرباء. وتقوم إمبارور باستخدام مياه الصرف الصحي المعالجة في عملياتها والحائزة على عدة جوائز والتي يتم استخدامها في إنتاج المياه المبردة لتوفير المياه العذبة مما يعد نموذجا لتوفير الموارد المائية ضمن ممارسات كفاءة الطاقة.



تبدأ فعالياته اليوم في «اكسبو الشارقة»

«ستيل فاب 2018» يطلق «جائزة الشرق الأوسط للمصنعين»



يفتح أبوابه أمام التجار والمهنيين مجاناً من الساعة 10 صباحاً لغاية 7 مساءً، العديد من المواضيع المتخصصة في مجال الحديد والصلب من أبرزها حلول تركيب الصلب الهيكلي الشاملة، والتقنيات المتكبرة للحفر والتنسيب، وتقنيات التصنيع الرقمي المتقدمة، وخامات النفط والغاز، وغيرها. الندوات التقنية التي تستقبل زوارها من العاشرة والنصف صباحاً ولغاية الخامسة مساءً يومي 16 و17 يناير، حيث تتضمن عروضاً تقديمية عن أحدث المنتجات من خلال جلسات تفاعلية لتبادل وجهات النظر حول احتياجات الصناعة وتفضيلاتها. ويناقش الخبراء خلال المعرض الذي

•• الشارقة- الفجر:

أعلن مركز اكسبو الشارقة عزمه إطلاق "جائزة ستيل فاب - الشرق الأوسط للمصنعين 2019" على هامش فعاليات الدورة الرابعة عشرة من معرض الأعمال المعدنية "ستيل فاب 2018"، الذي ينطلق اليوم الإثنين ويستمر لغاية 18 الجاري. ويشهد "ستيل فاب" الحدث التجاري الأضخم من نوعه في مجال صناعة المعادن والصلب على مستوى منطقة الشرق الأوسط، في يومه الأول، انطلاق أعمال "ملتقى المصنعين - ستيل فاب" في تمام الرابعة مساءً، الذي يتضمن ندوة بعنوان "صناعة 4.0" من شركة سالفاغيني الشرق الأوسط، يليها الإعلان عن إطلاق الجائزة الجديدة، ثم جلسات مشتركة للمصنف الذهني. وأعلن مركز اكسبو الشارقة عن فخره بتقديم جوائز ستيل فاب - الشرق الأوسط للمصنعين 2019، وذلك تقديراً لجهودهم في تبني أفضل الممارسات وسعيهم لتطوير متطلبات التصنيع الحديثة، مشيراً إلى أن ستيل فاب وضعت تصنيفات عدة للجوائز منها اللحام والتقطع والمعالجة بالآلات

مركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي يعزز تعاونه مع مجموعة «روسيا - العالم الإسلامي»

•• دبي- وام:

وقع مركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي امس مذكرة تفاهم مع مجموعة الرؤية الاستراتيجية "روسيا - العالم الإسلامي" تهدف لتبادل الخبرات وأفضل الممارسات في مجال الاقتصاد الإسلامي. حضر مراسم توقيع مذكرة التفاهم معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد رئيس مجلس إدارة مركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي وخامسة رئيس جمهورية تاتارستان رستم مينبخانوف رئيس مجموعة "روسيا - العالم الإسلامي". وقع المذكرة سعادة عبد الله محمد العور المدير التنفيذي لمركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي وسعادة فينباين بوبوف منسق مجموعة "روسيا - العالم الإسلامي" بحضور كبار الشخصيات من الهيئتين الحكوميتين. وتهدف المذكرة بحث سبل التعاون بين الطرفين لتعزيز قطاعات الصيرفة والتمويل الإسلامي وصناعات الحلول.. وستستفيد المجموعة من التجربة الناجحة للمركز في تطوير استراتيجية

والتفاهم بين مركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي والعديد من الدول والحكومات.. وجاءت مذكرة التفاهم الأخيرة بين المركز وحكومة تاتارستان لتبني قدرة الإمارة ومركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي على مواكبة التحولات الاقتصادية العالمية حيث تتجه الأنظار اليوم نحو الأسواق الناشئة في الشرق والتي حققت نموا ملحوظاً خلال السنوات التي تلت الأزمة المالية العالمية مما يولها قيادة الاقتصاد العالمي من خلال تقديمها نموذجا فريدا في تنوع مصادر الدخل والتركيز على توفير عوامل التنمية المستدامة. وتابع المنصوري ان مذكرة التفاهم مع تاتارستان تضيف للعلاقات التاريخية بين البلدين بعداً جديداً يتمثل في توفير الامن والاستدامة للاستثمار كما يوهل البلدين للعب دور أكثر تأثيراً في اقتصادات شرق آسيا الناشئة ففي عام 2014 شهدت العلاقات بين تاتارستان والإمارات العربية المتحدة نقلة نوعية تمثلت في انعقاد أول ملتقى استثماري بين البلدين والذي انعقد على هامش فعاليات "قمّة كازان الاقتصادية" التي جمعت بين روسيا ومنظمة التعاون



غرفة دبي تؤسس مجموعة عمل مصنعي السيارات

الهام في منظومة اقتصاد دبي حيث تعتبر مركزاً عالمياً للتصدير إلى كافة الأسواق القريبة والبعيدة. وختم مدير عام غرفة دبي منوها ان مجموعات الأعمال توفر أرضية ملائمة ومنصبة مثالية لتوحيد صوت ومصالح ممارسي مهن محددة وتساعد على التواصل مع الهيئات والإدارات الحكومية المعنية مناقشة التحديات التي تواجهها المهنة وإيجاد الحلول الملائمة. ومن جانبه ذكر ديش بابكي انه مع تشكيل مجموعة عمل مصنعي السيارات في منطقة الشرق الأوسط

مؤكداً أن تأسيس مجموعات الأعمال هدفه توحيد أصوات العاملين في قطاعات معينة ليصبح أكثر فعالية وقوة وتأثيراً في طرح الآراء والتوصيات ومناقشة التحديات. وأكد سعادته ان الغرفة تقوم من جهتها بتوفير كافة التسهيلات التي تحتاجها مجموعات ومجالس الأعمال للقيام بدورها في خدمة مجتمع الأعمال وتعزيز نشاطاتها.. مؤكداً ان دبي تعتبر مركزاً عالمياً لصناعة وتجارة السيارات وبالتالي فإن مجموعة العمل الجديدة ستشكل حافزاً إضافياً لتعزيز اداء هذا القطاع

غرفة تجارة وصناعة دبي بتأسيس المجموعة الجديدة معتبراً إياها إضافة نوعية لجودة وتنافسية القطاع الخاص في الإمارة مشيراً إلى أن توحيد جهود العاملين في هذه الصناعة يساعد الغرفة في تعزيز خدماتها ومبادراتها لهذا القطاع. ولفت بوعيمم إلى ان الغرفة مهمة كثيراً بمصالح مجتمع الأعمال وتركز على الدوام في حواراتها مع ممثلي القطاعات المتنوعة في الإمارة على متابعة شؤونهم ودراسة توصياتهم وأولوياتهم واهتماماتهم ومساعدتهم في تطوير أعمالهم داخل وخارج الدولة

•• دبي- وام:

أعلنت غرفة تجارة وصناعة دبي عن تأسيس "مجموعة عمل مصنعي السيارات" لتوحيد أصوات العاملين في هذا المجال الحيوي بهدف خدمة مصالحهم ونشاطاتهم المهنية ليرتفع بذلك عدد مجموعات الأعمال المنضوية تحت مظلة الغرفة إلى 28 مجموعة عمل. وتم انتخاب ديش بابكي رئيساً لمجموعة عمل مصنعي السيارات التي ستكسر جهودها للارتقاء بصناعة السيارات والمركبات في دبي وتعزيز تنافسية هذا القطاع في المنطقة باعتبار دبي مركزاً لتجارة السيارات في المنطقة والعالم. ورحب سعادة حمد بوعيمم مدير عام



يُروَّج زيت جوز الهند كعلاج جمالي طبيعي للأعمار كافة، خصوصاً في مجال الاعتناء بالبشرة. ويؤكد كثيرون من أنصار وسائل التجميل الطبيعية الصديقة للبيئة أنه يشكل المنقذ: يُعتبر هذا الزيت علاجاً للشعر، ومنظفاً ومرطباً للوجه، ومرطباً للجسم في آن. ولكن البعض يتهمه بأنه يسد مسام البشرة!

زيت جوز الهند... لعلاج الشعر وتنظيف الوجه وترطيب الجسم



اللوريك الذي يؤدي إلى تهيج بعض أنواع البشرة. إلا أن جوز الهند المجزأ يحتفظ بالدهون المتوسطة السلسلة. نتيجة لذلك، يبقى سائلاً خارج البراد. تشير الدكتورة فيلافرانكو: (مقارنة بزيت جوز الهند الخام الذي يبدو دهنياً بإفراط وجافاً على البشرة، يتغلغل زيت جوز الهند المجزأ بسرعة في الجلد ولا يجعل سطحه دهني الملمس). امنحيه أسبوعين، فهذا الوقت كاف لتعاد البشرة مادة جديدة. وإذا لم يُعد عليك بالفائدة، تنصح الدكتورة فيشمان بزيت الهوهويا. فلم يسبق أن عاينت مريضاً عانى نوبة بثور بسببه.

تجلاته خياراً جيداً، على ما يبدو، لتنظيف بشرة من يعانون البثور وترطيبها، إلا أنني أعرف من خبرتي اليومية مع كثير من مرضى البثور أن هذا الزيت يفاقم هذه المشكلة في بعض الحالات لا كلها). وتعتقد أن ذلك يعود إلى حمض اللوريك.

إذا عانيت نوبة بثور فجزبي زيت جوز الهند المجزأ أو زيت الهوهويا:

عندما يخضع زيت جوز الهند المجزأ (حين يشكل مصدراً بديلاً) لمعالجة محدودة، يُعدّ على البخار وتُزال منه الأحماض الدهنية الطويلة السلسلة، من بينها حمض

وفيشمان. كذلك تسهم الخصائص ذاتها المضادة للبكتيريا في الحماية من فرط نمو البروبيونية العديّة، التي تؤدي دوراً كبيراً في بعض حالات البثور. ويساعد زيت جوز الهند أيضاً في الحد من خسارة الماء عبر البشرة لدى المرضى الذين يعانون التهاب الجلد التأتبي، وهي حالة مزمنة تصف بعجز البشرة عن امتصاص الرطوبة بالشكل السليم. بالنظر إلى هذه المزايا كافة، من المذهل أن تحل مادة واحدة طبيعية بالكامل بهذا القدر الكبير من الخصائص الشافية المثبتة علمياً.

لا ترطب البشرة. تذكر: (يجب أن يحتوي كل ما يرطب على مركب مائي، ومن هنا يأتي الترطيب. لذلك يرطب الغسل (70% من الماء) البشرة، بخلاف الزيت). إذا، كي تتمكني من تقييم بدقة ما إذا كان زيت جوز الهند يسبب لك مشاكل جلدية، عليك أولاً أن تستخدميه بالطريقة الصحيحة). وتنصح د. فيلافرانكو بترطيب البشرة مباشرة بعد غسل الوجه أو الاستحمام، فيما لا تزال مبللة كي تتمكن من احتجاز الماء داخلها.

يشكل زيت جوز الهند أساس كثير من منتجات التجميل التي تعدينها بنفسك. ويمكنك أيضاً استخدامه لتنظيف الأسنان وتبييضها. فماداً تريدين أكثر من ذلك؟ لكن زيت جوز الهند تحوّل أخيراً إلى محور جدال هام. عندما أعلنت جمعية القلب الأميركية أن استهلاكه غير صحي، احتشد الدافعون عنه وسارع خبراء الطب الوظيفي إلى أداء دور محامي الدفاع. ومع كثرة من يستعملون زيت جوز الهند لغايات جمالية، لا يسعنا إلا أن نتساءل عما إذا كنا نغفل عن بعض التفاصيل. لذلك تحدثنا إلى طبيبتين: الدكتورة سارا فيلافرانكو، وهي طبيبة تعدّ مساحيقها الخاصة للعناية بالبشرة، والدكتورة سيبيل فيشمان، التي تُعتبر من أبرز خبراء طب الجلد التكاملي في مدينة نيويورك، للحصول على الأجوبة.



يحتل مرتبة عالية في لائحة المواد المسببة للرووس السوداء (زؤان)، عندما تُصنّف مادة على أنها زؤانية، يعني ذلك أنها تسد المسام بطبيعتها. لذلك، نجحت عادة في مجال الرعاية بالبشرة عن مكونات غير زؤانية لا تسبب الرووس السوداء. لكن د. فيشمان تذكر أنها هي وأطبائها جلد آخرين تعرفهم يشكون دوماً في تصنيف المواد الزؤانية لأنها تُختبر على أذان الأرناب في حالات كثيرة لا على بشرة الإنسان. تضيف: (صحيح أن قدرة زيت جوز الهند البكر الكبيرة على حماية البشرة وخصائصه المضادة للبكتيريا

يفيد زيت جوز الهند من يعانون الأكزيما أو البثور أو التهاب الجلد التأتبي، لما كان زيت جوز الهند مضاداً للميكروبات، فإنه يحمي البشرة من البكتيريا المكورة العنقودية التي ترتبط بالأكزيما، وفق الطبيبتين فيلافرانكو

الزيوت لا ترطب: تملك الدكتورة فيلافرانكو خبرة واسعة في كيمياء الرعاية بالبشرة (كيفية تفاعل المكونات أحدها مع الآخر وكيفية تأثيرها في البشرة)، وذلك بفضل السنوات التي أمضتها في تطوير سلسلتها الخاصة من مساحيق العناية بالبشرة Osmia Organics. حرصت أولاً على توضيح أن الزيوت



أول خطوة محورية لاستعادة بشرة جميلة

كيف تختارين المنتج المناسب لتنظيف وجهك؟



لا يمكن أن يبدو الوجه مشرقاً إذا لم تكن البشرة نظيفة. لذا فإن اختيار المنتج المناسب

لتنظيفها أمر أساسي. إنها أول خطوة محورية لاستعادة بشرة جميلة.

• ما هو محتوى المنتج المثالي؟

- بغض النظر عن تركيبة المنتج، يجب أن يحتوي على مؤثرات سطحية لتذويب الماكياج وإزالة الشوائب.

تبقي المؤثرات السطحية في الرغوة أقل من تلك الموجودة في الهلام بأربع مرات. كذلك يجب أن يشمل المنتج عناصر مرطبة (زيوت نباتية، وجليسيرين، وألوة فيرا...)

لتجديد الطبقة المائية الدهنية على البشرة، يجب أن يحتوي على زيوت نباتية أو معدنية، وتختلط مع عناصر ترطب البشرة وتلطّفها أو تقشرها.

• كيف تختارين تركيبة المنتج بحسب نوعية

بشرتك؟

- تحوّل الزيوت ذات التركيبة الهجينة إلى كريم أو رغوة وتناسب أنواع البشرة كافة. يسمح الهلام بتجديد توازن البشرة الدهنية أو المختلطة بينما تناسب الرغوة البشرة العادية والمختلطة، ويستهدف بعضها البشرة الحساسة.

• منتج لتنظيف البشرة أم إزالة الماكياج؟

- يزيل منتج تنظيف البشرة الماكياج أيضاً. لكن على عكس مزيل الماكياج، يتطلب هذا المنتج شطف البشرة بماء بارد.

• كيف يمكن التخلص من الواقي الشمسي عن البشرة؟

- بما أن معظم المنتجات المركبة قابل للذوبان في الأجسام الدهنية، تُعتبر التركيبة الزيتية مثالية.

ينطبق المبدأ نفسه على الواقيات الشمسية المعدنية الخفيفة بأجسام دهنية. للتخلص من الواقي الشمسي الذي يميل إلى الترسخ في المسام، يمكن تنظيف البشرة بخليط مزدوج عبر استعمال زيت ثم رغوة أو هلام.



منوعات

الفكر

31



ياسمين صبري ترفع أجرها

رفعت ياسمين صبري أجرها في مشروعها الدرامي الجديد مع الفنان طاهر العابدين المقرر عرضه في رمضان، وهي لم توقع تعاقدته رسمياً حتى الآن.

وحصلت الفنانة المصرية على أجر أكثر بثلاثة أضعاف من آخر أجر تقاضته، فيما تمسكت بوجود دعاية منضدة لها خلال الترويج للمسلسل.



إياد نصار خارج المنافسة الرمضانية

رغم أنه اعتذر عن عدم المشاركة في أعمال عدة للتعرف على مسلسله الجديد، فإن الممثل إياد نصار خرج من المنافسة في شهر رمضان المقبل جراء توقف التحضيرات لـ (ضد القانون)، ذلك بعد مرور أسبوعين على الإعلان عنه. والسبب الأزمات التسويقية التي تعانيها الدراما التلفزيونية هذا العام.



نادين الراسي .. محاربة خطيرة

نشرت الممثلة نادين الراسي عبر صفحتها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي تعليقاً، أثار استغراب متابعيها وجاء فيه: (ارموني إلى الذناب وسأعود لأقود القطيع، نصيحة صغيرة، لا تحاولوا أن تعبتوا معي، أجل!! لدي قلب ذهبي لكنني محاربة خطيرة... انتبهوا أيها الأشخاص السيئون... فأنا أقصد ما أقول).

يذكر أن الفنانة اللبنانية تعافت على بطولة مسلسل مصري رمضان، يشاركها في بطولته الممثلان أسر ياسين وزينة، وهو الثالث لها في مصر بعد (كلام الناس) و(حرم ابنة).

المعيار يبقى جودة العمل والشخصية

لقاء سويدان: أبحث عما يُضيف إلي وإلى رصيدي الفني

تعيش الفنانة لقاء سويدان حالة من النشاط الفني بعد فترة غياب، إذ تشارك في أكثر من عمل درامي جديد للعرض قبل موسم رمضان. عن مشاريعها، وتجربتها مع المسرح والغناء كان معها هذا الحوار:

• ما سبب غيابك عن الدراما التلفزيونية؟
- ليس غياباً بقدر ما هو بحث عن الجيد والمختلف، إذ تجاوزت مرحلة الانتشار والحضور مجرد الحضور، وأبحث عما يُضيف إلي وإلى رصيدي الفني، تحديداً عن دور جديد لم أقدم مثله سابقاً، أو مشاركة في عمل ضخم وجيد، ولا يهمني الحضور في رمضان أو خارجه بقدر اشتغالي بماذا أقدم للجمهور.
• هل ثمة شخصية محددة تتمنين تقديمها؟
- إطلاقاً. أختار أفضل ما يُعرض عليّ بشرط أن يكون جيداً ومختلفاً عما قدمته سابقاً. كذلك أرخص تقديم شخصية في نص ضعيف أو عمل غير جيد. مثلاً، شخصيتي في (البيت الكبير) لم تُعرض عليّ شخصية مثلها سابقاً، وعندما اطلعت عليها وجدتها جيدة، فوافقت فوراً، ما يؤكد أن المعيار يبقى جودة العمل والشخصية.
• أخبرينا عن تفاصيل مسلسل (البيت الكبير).
- أشارك في بطولة المسلسل مع النجوم، أحمد بدير، ولوسي، وسوسن بدر، وريم هلال، وريم هلال، ودنيا المصري، ويتولى التأليف أحمد صبحي، والإخراج محمد الثقفي.
تدور الأحداث في الصعيد، وتناقش العلاقات الإنسانية بين الأب والأبناء والأهل عموماً والدور الذي يؤديه المال فيها. والمسلسل مرشح للعرض قريباً قبل موسم رمضان المقبل.
• ماذا عن دورك في المسلسل وسبب موافقتك عليه؟
- كما أشرت، الشخصية التي أجسدها لم أقدمها سابقاً خلال مشواري الفني. هي امرأة متسلطة، وقوية، وستشكل مفاجأة للجمهور. النص جيد ومميز، بالإضافة إلى فريق العمل، الذي يتكون من عدد من النجوم استمعت بالعمل معهم، فضلاً عن أنها المرة الأولى التي أتعاون فيها مع الفنانة لوسي.
• ما سبب نجاح أعمال دراما الصعيد في رأيك؟
- دراما الصعيد غنية فنياً على مستويات الصورة والملابس والديكور واللغة الشديدة الخصوصية، وكلها عناصر جذب للجمهور، لذا نجحت غالبية الأعمال التي تناولت الصعيد، حتى الموضوعات الرومانسية في هذه البيئة جاذبة للجمهور، وتحقق النجاح.
• رغم نجاح الأعمال الدرامية، لماذا ما زال شهر رمضان استثنائياً؟
- السبب القنوات الفضائية وشركات الإعلانات، إذ جعلت من رمضان شهراً للمسلسلات، وهذا الكم غير المبرر لا يشاهد الجمهور إلا 10% فقط من الأعمال المعروضة، فيما يتابع البقية بعد الموسم. أخيراً، جاء نجاح أكثر من عمل خارج رمضان ليؤكد أن المسلسل الجيد يحظى بالمشاهدة



الخال وفواخرجي .. (هوا أصفر)



الخال وفواخرجي من تصوير أشرف، ما بين بيروت وسورية. يذكر أن مسلسل (هوا أصفر) من تأليف علي وجيه، ويامن الحجلي، أما الإخراج فلأحمد



التصوير استغرقت أكثر من ثلاثة أشهر، ما بين بيروت وسورية. يذكر أن مسلسل (هوا أصفر) من تأليف علي وجيه، ويامن الحجلي، أما الإخراج فلأحمد

7 عادات مهمة تقوي وتحسن عمل العقل



تطوير نفسه ذاتياً. -4- التمارين الرياضية: وجدت دراسات أن الأشخاص الذين يمارسون أنشطة بدنية يتفرون على دماغ بحجم أكبر مقارنة مع الذين يحجمون عن النشاط البدني. -5- القهوة: اكتشفت دراسات أن الأشخاص المتقدمين في السن ويملكون عقلاً سليماً كانوا يحرصون على شرب القهوة بصفة يومية. -6- الأطعمة والتوابل: الدماغ يقوم بالعديد من الأمور مثل التفكير والتعلم والتذكر، لذلك يحتاج الكثير من الطاقة، وبالتالي فإنه يحتاج إلى 20 في المئة من موارد الطاقة في الجسم، ويمكن الحصول عليها بالتغذية الجيدة المتبعة بالتوابل. -7- الفيتامينات والمعادن: يحتاج دماغنا إلى بعض الفيتامينات مثل B12، التي يمكن أن يؤدي نقصها إلى فقدان الذاكرة، وفيتامين D الذي يحافظ على صحة العقل، كما يحتاج إلى الحديد الذي يحمل الأوكسجين.

يعتبر العقل أحد أهم الأعضاء في جسم الإنسان، والذي يعمل طيلة اليوم بلا توقف، حتى في فترة النوم، الأمر الذي يتطلب الكثير من الطاقة والتغذية الجيدة لتطوير عمله. وذكر موقع "فوريس" وجود بعض العادات التي تساعد العقل على تحسين وتطوير عمله، كالآتي: -1- النوم: حيث ينصح العلماء بالنوم 7 ساعات يومياً على الأقل؛ لأن عدم النوم يؤثر سلباً على صحة العقل ويقلل من الإبداع. -2- التعليم: حيث يعتبر التعليم أحد أهم العوامل التي تساعد على تطوير عمل العقل، وتقول دراسات إن "الكلمات المتقاطعة" و"سودوكو" مهمة للنشاط العقلي وتحافظ عليه. -3- التأمل والتفكير: أثبتت الدراسات العلمية بأن التأمل يساعد الأشخاص نفسياً، كما يساعد العقل على

وصفات لمقاومة نزلات البرد في الشتاء

مع قدوم فصل الشتاء، لا بد من أخذ الاحتياطات الضرورية للتعامل مع نزلات البرد والزكام تجنباً لأعراضهما المزعجة ومضاعفاتهما. وتقدم الدكتوراة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية، عدة نصائح للوقاية والعلاج من نزلات البرد؛ حيث تنصح بتناول عصير الليمون ثلاث مرات يومياً. كما تنصح بالزعرور، وتقول: إن مغلي الزعرور من المشروبات التي تساعد على القضاء على البرد، وذلك بتناوله ثلاث مرات قبل تناول الطعام للتخلص من نزلات البرد. وتضيف: أن المرمية بدورها تتميز بخصائص مطهرة من الجراثيم، ومكافحة للالتهابات وتنصح بإضافة أوراقها المجففة إلى كوب من الماء المغلي وتركه ليبرد، قبل الغرغرة به خمس مرات يومياً. كما تنصح بتناول الثوم والقرنفل للتخلص من الزكام والبرد، وكذلك مزيج الحليب والزنجبيل مرة قبل النوم.

طعام خارق قادر على علاج جميع الوبكات الصحية

أكدت دراسة حديثة، أن هناك بعض الأطعمة الخارقة القادرة على علاج جميع الوبكات الصحية، كما أنها طبيعية لا تدخل فيها أية مكونات أخرى، وتميز بأنها قليلة السعرات الحرارية وعالية المغذيات. ومن بين تلك الأعذية، ثبته المورينجا، التي تمتلك فوائد صحية كبيرة للجسم؛ حيث إنها قادرة على علاج جميع الوبكات الصحية تقريباً. والمورينجا شجرة سريعة النمو، مقاومة للجفاف، موطنها في مناطق مثل الهند وباكستان وبنجلاديش وأفغانستان، وتمتلك خصائص مختلفة للشفاء وفوائد عديدة واستخدامات طبية. ونشرت مجلة "Phytotherapy Research" دراسة أكدت فيها أن اللحاء والجذور والأوراق والبذور والزهور من شجرة المورينجا، تستخدم تقليدياً في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض بما في ذلك الوبمة، وهي تورم عضو أو نسج نتيجة تجمع أو فائض داخل-نسيجي للسوائل أسفل الجلد أو في أحد تجاويف الجسم، واضطرابات المعدة وأمراض الأعصاب والسكري والربو والتهاب المفاصل والصرع واضطراب الغدة الدرقية وفقر الدم ومرض الخلايا المنجلية والعدوى البكتيرية والفطرية والفيروسية والطفيلية، وحسب وكالة "سبونتيك" الروسية. كما ترتبط الشجرة "المجزرة" أيضاً بوجود آثار إيجابية على وظائف الكبد والجلد والشعر وصحة العظام والقلب والأوعية الدموية، ووظائف الكلى وصحة العين والوقاية من السرطان. وللنبات أهمية مماثلة فيما يتعلق بالغذاء خاصة في مناطق العالم التي تعاني من مشاكل سوء التغذية، بحسب الدراسة التي أجرتها جامعة الزراعة في فيصل آباد بباكستان، "نظراً لأنه يمكن زراعتها بثمن بخس وبسهولة ويمكن تجفيف أوراقها للتمتع بالكثير من الفيتامينات، استخدمت المورينجا في الهند وإفريقيا في برامج التغذية لمكافحة سوء التغذية".



ممثلة بوليوود الهندية ديبিকা بادوكون تشارك في معرض شرطة أومانغ مومباي 2018 في مومباي. (ا ف ب)

قرأت لك



الشيخة الإلكترونية

حذر استشاري أمراض الصدر والربو، النشمي العنزي، من مخاطر ما تسمى بـ "الشيخة الإلكترونية"، نافياً كافة الأنباء التي تحدثت عن كونها آمنة، مؤكداً أنها تنتج مادة الفورمالدهيد الضارة بالإنسان، بحسب دراسة حديثة. وقال العنزي إن: الشيخة أو السجيرة الإلكترونية، تنقسم إلى 3 أقسام، القسم الأول هو الشاحن، والأوسط ويحتوي على المادة الفعالة، والثالث يحتوي على مادة النيكوتين والنكهات، فينتج الدخان من توصيل الشبكة الكهربائية بالمواد الفعالة فتحدث عملية تبخير، وليس احتراقاً كما في الشيخة العادية. وعن المخاطر الصحية، أوضح العنزي أن الدخان الذي يحدث في الشيخة العادية عن طريق الاحتراق يتكون من 3 أنواع من الأبخرة: الأول ينجم عن احتراق المادة الفعالة، والثاني هو ما ينفثه المدخن، والثالث هو الخليط بينهما، بينما ينتج عن الشيخة الإلكترونية دخان واحد، وهو الذي يحدث عن طريق التبخير. وأردف: الاثنان يمثلان خطورة، وإن كانت العادية هي الأكثر خطورة حتى الآن لدخانها المحترق.

سؤال وجواب

- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟
- 59 يوم أرضي
- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟
- 5 دول
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟
- 206 عظمة
- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرين ويفصل بين قارتين ؟
- البحر الأحمر
- ما اسم الحشرة التي تنقل مرض التيفوس ؟
- القمل
- ما طبيعة الإسفنج ؟
- حيوان

هل تعلم؟

- الواقع أن الغراء بمختلف أنواعه، الناتج عادة عن دهون حيوانية أو نباتية، يحتاج إلى رطوبة كي يلتصق، أي إلى وجود ماء، أو مكوناته (أكسجين، وهيدروجين) ولا فإنه لا يتحول كيميائياً إلى مادة لاصقة، لذا فإنه يلتصق على السطوح التي تتوفر حولها الرطوبة ولا يلتصق بجدران انابيبه الداخلية!!
- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التقطير والتبلور والتذويب والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان، الذي يعد من علماء العرب المشهورين، وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يقطنهم العلمية.
- وهو أول من أدرك أهمية الاختبار العلمي فأكد عليه وخطا خطوات واسعة في سبيل تقدم الكيمياء. ويعتبر هو مستكشف حامض الكبريتيك وماء الذهب والصدود الكاوية.
- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها، والسمنديرة، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لوسم العاشرة، حيث تضع البيض هناك.
- هل تعلم أن أول مطبعة عربية أنشئت في لبنان على يد عبد الله بن زكريا الزاخر الحلبي الولادة اللبناني الإقامة. ويعتبر الزاخر من رجال النهضة الأدبية وأول مؤسس لطبعة عربية في لبنان، في دير مار يوحنا الصايغ في الخنشارة وذلك عام 1733 م. وكان كل ما في مطبعته من آلات وحروف ومسابك ومصفاة ومحابر ومكابس ونقوش وزخارف من صنع يده. وقد ابتداء عمل هذه المطبعة بطبع كتاب اسمه ميزان الزمان. ثم أوصى بمطبعته إلى الرهبان الشويريين ولا تزال محفوظة عندهم في دير الصايغ.
- هل تعلم أن الفراهيدي (الخليط بن أحمد) هو أول من جمع حروف المعجم جميعها في بيت واحد من الشعر وهو في قوله:
صف خلق خود كمثل الشمس إذ بزغت
يحظى الضجيع بها نجلاء معطار

قصة الرجل والاسد والدب

كان هناك رجلا يمشي في الغابة يجمع الفطر والازهار البرية ليبيعهها في السوق واثناء ذلك برز له أسد شرس من بين الأشجار فخاف الرجل كثيرا وهرب مسرعا وتسلق شجرة عالية وجلس عليها يحمد الله على نجاته ومنظر ان يبتعد الاسد لكي ينزل ويذبح لاولاده.. ولكن الاسد رقد تحت الشجرة منتظرا الرجل ان ينزل فيفتريه وهكذا مر الوقت وكل منهم يتمنى ياس صاحبه من الانتظار. وفي تلك الاثناء لمح الرجل دبا ضخما يسير بعيدا يتبختر باحثا عن متحل عسل.. ففكر الرجل بسرعة وقال ان تقاقل الدب والاسد نجوت انا فماداً افعل، وهنا تذكر نبات الفطر الذي علقه في كيس على ظهره.. فانزل الكيس واخذ منه بعض حبات الفطر ليلتها واحدة تلو الاخرى في اتجاه الدب الذي سريعا ما أحس بصوت الفطر وزمجر غاضبا وعندما أصابته واحدة اخذ يبيحث عن مصدر ذلك الشيء ومن اين يأتي، وهكذا سار غاضبا حتى وصل الى المكان الذي رقد فيه الاسد فنظر كل منهما للاخر في غضب ثم دخلا في عراك حامي ملتهب واصواتهما تدوي في الغابة كلها وفي تلك الاثناء اتخذ الرجل سبيلا لنفسه ونزل من أعلى الشجرة ليهرب بنفسه قبل أن ينتهيا إليه.

مساحة للتلوين

