

نُورًا

NOURA MAGAZINE

مجلة دورية عربية تعطي كافة الأخبار للقامية

للخبرة فقط

العدد 54 | السنة الخامسة | يونيو 2024

والحديث

بقية

إلى القاصي
2024

● في هذا العدد



ثمانية أشهر



بقلم
نورا البديري

و الإعتداء مستمر و لا حل فعلي و لا اتفاقية و لا حتى تدخل عملي
لإنقاذ الأرواح و الأطفال ...

الدمار منتشر في كل زاوية و بقعة و شارع

لم يسلم احد ...

كذب المحتل مستفحل من حجج واهية و خبيثة

ماذا بعد؟؟ قضيتهم على ما يقارب من المئة الف نسمة و الذي
لم يستشهد بعد، تسببتهم له بعقد نفسية من أهوال ما رأى او
إعاقة مستديمة او في احسن الأحوال بتر بعض الأطراف ان لم تكن
كلها ...

قتلتهم كوادر طبية و معلمين و ثلة من النخب و المفكرين .. هل ظننتم انها انتصار لكم؟؟

فلتعلموا انكم كلما حاصرتموهم و فتكتهم فأنتم تخلقون بذات الوقت جيشا من الناقمين
المظلومين الذين حرمتموهم من أبسط حقوقهم من أبوين و عائلة تنشئهم بالطريقة
السليمة، أو مدرسة أو جامع و كنيسة تهذب أخلاقهم.

هل رأيتم كيف أن اسم قاعة هاميلتون بجامعة كولومبيا التي أصرّ الطلبة على تغييرها
و أصبح اسمها الآن قاعة «هند» نسبة الى هند رجب الطفلة ذات الخمسة أعوام التي اطلق
عليها الرصاص بدم بارد بعد حصارها بين جثث عائلتها لأيام..

أو لم تعلموا انه تم تنصيب الطبيب الفلسطيني غسان أبو ستة رئيساً لجامعة غلاسكو
العريقة لثلاثة أعوام قادمة و هو نفس المنصب الذي شغله آرثر جيمس بلفور بين عام
١٨٩٠ - ١٨٩٣ الذي اشتهر بتحرير وعده المشؤوم الذي نص فيه على إقامة وطن لليهود على
أرض فلسطين ...

حتى الآن آلة العنف مستمرة و تزيد ضراوة و وحشية، و مع كل هذا الطغيان و العدوان يبقى
العالم صامتاً و مشاركاً في هذه الإبادة الجماعية ... لك الله يا غزة.

إطلاق «جائزة مصور العام من هيبا» بقيمة ٨٠ ألف دولار بشروط خاصة

حمدان بن محمد للتصوير ترفع قيمة جوائزها لمليون دولار وتطلق تطبيقها الذكي

قيمة الجائزة التقديرية ارتفعت لـ ١٠٠ ألف دولار والمركز الأول في «ملف مصور» لـ ٥٠ ألف دولار



أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، عن رفع إجمالي جوائز مسابقتها السنوية إلى مليون دولار أمريكي، وإطلاق تطبيقها الذكي HIPA Awards على متاجر آبل ستور وجوجل بلاي وهوواي آي جاليري، بجانب إطلاق فئة جديدة في الجوائز الخاصة.

وخطب بن ثالث مجتمعات المصورين بقوله: نعمل دوماً لتطوير هيبا لتكون العلامة الفوتوغرافية الأقرب لطموحاتكم، والميدان الأنسب لتمكين المصور العالمي الذين يسكن داخل كل مصور منكم.

«مصور العام من هيبا» ترافق «التقديرية» و«صناع المحتوى» في قائمة الجوائز الخاصة

أوضح بن ثالث أن جائزة «مصور العام من هيبا»، استحدثت لتكريم المصور الظاهرة، صاحب الإنجازات الإبداعية النوعية التي تجمعت في ١٢ شهراً متتالياً، وهي مخصصة لأصحاب المشاريع الفوتوغرافية المتفوقة المتجمعة في عام واحد مكتنز بالروائع البصرية. وأن على الراغبين بالمشاركة بها الاطلاع

سعادة / علي خليفة بن ثالث، الأمين العام للجائزة، صرح بقوله: وفق توجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي راعي الجائزة، نعلن عن رفع قيمة الجوائز السنوية من ٤٥٠ ألف دولار إلى مليون دولار، بدءاً من الدورة الحالية «الاستدامة»، والتي تشهد أيضاً استحداث فئة جديدة هي «مصور العام من هيبا». كما يسعدني الإعلان عن إطلاق التطبيق الذكي الخاص بالجائزة على جميع المتاجر الالكترونية باللغتين العربية والانجليزية، والذي يوفر عدداً من الخدمات لجمهور المصورين.

وأضاف بن ثالث: إن مضاعفة مجموع الجوائز السنوية جاء وفق رؤية سمو ولي عهد الجائزة، لتكريم رسالة الصورة

عنوان «الاستدامة»، وقد بدأت باستقبال المشاركات منذ ١٠ مارس ٢٠٢٤ على الموقع الرسمي الخاص بها www.hipa.ae وسيُغلق باب المشاركة منتصف ليل يوم ٣٠ يونيو ٢٠٢٤ بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة.

الدورة تحوي ٥ محاور هي «الاستدامة»، و«التصوير الرياضي» و«ملف مصور»، و«المحور العام بشقيه أبيض وأسود / ملوّن» بجانب محور مقاطع فيديو قصيرة (لوسائل التواصل الاجتماعي)، ويمكن لأي مهتم بالتصوير حول العالم المشاركة في هذه المحاور طالما تجاوز سن الـ ١٨ عاماً. كل محور سيقوم بتكريم ٣ فائزين، حيث تبلغ جائزة المركز الأول ٤٠ ألف دولار، عدا محور «ملف مصور» الذي سيكُرم صاحب المركز الأول بـ ٥٠ ألف دولار. كما ستنتقي لجنة التحكيم فائزاً واحداً من المشاركين في أي من المحاور السابقة، لتكريمه بالجائزة الكبرى التي تبلغ قيمتها ٢٠ ألف دولار. جائزة «مصور العام من هيبا» التي تم استحداثها مؤخراً بشروط خاصة، ستُكُرم الفائز بـ ٨٠ ألف دولار، بينما تبلغ قيمة «الجائزة التقديرية» ١٠ ألف دولار و«جائزة صنّاع المحتوى الفوتوغرافي» ٥٠ ألف دولار.

على الشروط والأحكام من خلال الموقع الرسمي للجائزة. وبذلك تتألق قائمة الجوائز الخاصة بفئة جديدة بجانب «الجائزة التقديرية» و«جائزة صنّاع المحتوى الفوتوغرافي».

تطبيق HIPA Awards أصبح متاحاً لمجتمعات المصورين حول العالم تصريح بن ثالث اشتمل على الإعلان عن إطلاق التطبيق الخاص بالجائزة باسم HIPA Awards على متاجر آبل ستور وجوجل بلاي وهو اوي أب جاليري، باللغتين العربية والانجليزية. التطبيق يوفر مجموعة الخدمات للمصورين منها التسجيل المبسط للحصول على عالم من الفرص التنافسية والمعرفية لحضور الفعاليات والمناسبات التدريبية والمشاركة في مختلف المسابقات والاطلاع على أخبار الجائزة ومعارض الصور والإصدارات الخاصة بها من كتب ومجلات ومقالات وغيرها.

الاستدامة .. ٥ محاور وجوائز مرموقة تستقبل المشاركات لنهاية يونيو ٢٠٢٤

الدورة الثالثة عشرة للجائزة تأتي تحت

الطبيب محمد طاهر طبيب بريطاني من أصل عراقي



روى الطبيب الذي زار غزة مؤخرًا، غزة، و مع ذلك يشعر بالسعادة
مشاهداته المؤلمة في القطاع جراء حصوله على فرصة لمساعدة إخوانه
العدوان المستمر. في القطاع.

وقال الطبيب محمد طاهر، إنه وصل و ذكر من الحالات التي تعامل معها
قطاع غزة منذ نحو ٣ أسابيع، بهدف طفل في عمر ١٣ أو ١٤ عامًا، من جوعه
المساعدة في علاج الجرحى و المصابين فتح علبة من سمك الطون، فكانت
من خلال تخصصه في العظام و مفخخة و انفجرت فيه فقطعت يديه،
الأعصاب الطرفية. ثم اضطر كطبيب إلى بتر ساقيه بعد

و أضاف أنه كان يتابع ما يجري في غزة لإصابتهما بالتسمم، رغم كل المحاولات
لمساعدته و علاجه «و هذا شيء مؤلم». و يتابع قائلاً: أن هذا الطفل «عاش، لكن
لشهور، ثم عايش الظروف الصعبة غيره من الأطفال ماتوا، قتل الأطفال
عن قرب و شاهد «الإيمان و الإنسانية و الصمود و المأساة و القتل من نساء و
أطفال و شيوخ». يبقى في بالي و يؤلمني».

و تابع طاهر «كثير من الأيام أسأل اما عن زيارته للمسجد الأقصى قال
نفسه كيف حصل هذا الأمر و العالم إنه «مكان بارك الله حوله» معبرا عن
يتفرج و لا يتحرك!!» انهدهاشه كون أهل فلسطين و أهل

غزة لا يحق لهم الوصول إلى المسجد.

يقول د. طاهر إن قلبه حزين لمغادرة

قفلة كتابة



بقلم
د. رجاء صالح الجبوري

أتعلمين يا صديقتي ، لقد توقعك قلومي؛ أصابته قفلة كتابة ، أضحت الكلمات والمعاني تتقاذف في عقلي ، ككرات بلورية تناثرت من علبة صفيح صدئة سقطت من يد طفل ، و افكاري ككتلة زئبق تتفتت ما أن احاول الامساك بها . تتلاطم العبارات والاستعارات في مخيلتي كأموج بحر هادرة تصدم جدران عقلي ، ولا أفلح في القبض عليهما مهما حاولت وإن حدث؛ فإنها تتفلت من بين اصابعي ما أن أشرع في التدوين .

صار البحث في قضية طقوس الكتابة شغلي الشاغل ، وكعادتي أرمم صدوع الكتابة بالقراءة ، فكانت نتائج ليلتي المؤرقة بالبحث على الشبكة العنكبوتية ، أن للكتاب مذهب شتى وطقوس عدة في استحضار مارد الدواة

وبعث الروح في مداد القلم ، فهناك من يرتدي ثياباً خاصة بالكتابة ومن دونها تهجره الكلمات ، ومنهم من لا يشرع بالتدوين إلا وفنجان القهوة بين أصابعه ، وهناك من يكتري كوخاً من قش في إحدى جزر الكاريبي كخلوة للكتابة ، بينما تقدح الفكرة في عقل أجاثا كريستي أثناء جليها للصحن ...
_وانا ما هي طقوسي؟

وكيف سيعود النبض إلى كلماتي ، أخذ التفكير والبحث مني اياماً طوال ، ثم وجدت بعد عناء ، أن بحثي لم يكن مجدياً ، فمذهب الإبداع تختلف وإن تشابهت .

إن الإيمان بقوة الكلمة هو طقس الكتابة الأهم .

تلامسنا الافكار ، فتفلق واحدة منها في الوصول الى المساحة التي لم تصبها الأيام بأفة الصدا ، كحكاية قديمة ، او موقف لم نحكه من قبل ، أو معنى عميق يسكن خبايا الروح ، فتنبجس الكلمات كالدموع المنهمرة في سورة بكاء ، وتنطق الاقلام ؛ لتسطر ما اختلج له القلب ، وصدقه العقل ، وتألمت له الروح ، فابدعت الكلمات .

فيأتي النص كأهة ندت عن شفتي جريح دون الحاجة الى تفسير أو معاجم لغة أو شروحات ، هكذا من القلب الى القلب .

لويين ..



رائد القضاة
2024

أخضع تعليلك



رائد القضاة
2024

الشاعر ذياب المزروعى في ضيافة المجلس الادبي بدبا الحصن



لو كتبنا للوطن مهما كتبنا .. ما
وصلنا في ولانا غايته
وان تعلت في ذرى شموخه رتبنا ..
أكبر رتبنا الفخر بحمايته
كلما زدنا علو منه اقتربنا .. دمنا
فدوى ثراه ورايته

كما تحدث الشاعر عن بداياته الشعرية وتطرق لأبرز المحطات في تجربته الشعرية من خلال مشاركاته في مناسبات مختلفة حيث شارك الشاعر في العديد من الأمسيات و البرامج الشعرية سواء داخل الدولة وخارجها منها مشاركات وطنية و اجتماعية كملتقى الشعر الشعبي الرابع في دبي ، و ملتقى الشعر الشعبي في الشارقة و معرض الكتاب في الشارقة ، ومهرجان الجنادرية في المملكة العربية السعودية

دبا الحصن : عمر شريقي

استضافت دائرة الثقافة بالمنطقة الشرقية _ مكتب دبا الحصن ضمن برنامج المجالس الأدبية، الشاعر الدكتور / ذياب بن غانم المزروعى شاعرنا له باع طويل في الشعر النبطي في شتأ مجالته الوطني و الغزلي و الاجتماعي، بالمركز الثقافي دبا الحصن في تمام الساعة العاشرة صباحاً ة تأتي هذه الجلسة في إطار حرص دائرة الثقافة بالمنطقة الشرقية على دعم الشعراء والمثقفين من جميع فنون المجالات استهل الشاعر الجلسة متغزلاً بحبيبه ووطنه الامارات راسماً الابتسامة على وجه الحضور ومستلمهاً وهج البدايات بقوله : —



حاکم الإمارة حفظه الله و عاه و ذلك لترسيخ مكانة الشعر النبطي و صون التراث الثقافي كما يحرص مكتب الدائرة على دعم الحركة الثقافية في المنطقة الشرقية لنشر الوعي الثقافي في المجتمع وتنمية المواهب الشعرية وتعزيز الموروث الشعبي ، فهذا يثير تفاعل الجمهور في كافة المجالات الثقافية والفنية والشعرية والأدبية .

هذ اة لقد حضر الجلسة السيد/ محمد صالح السويجي مدير إدارة دائرة الثقافة بالمنطقة الشرقية و الدكتور و فاء خلفان الغول مسؤول مكتب الدائرة بدبا الحصن و لفيف من مسؤولي و موظفي الدوائر الحكومية بالمدينة .

هذا ولقد حصد الشاعر عدة جوائز شعرية منها اللغز الثالث و الرابع و الخامس لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم ، وله مشاركات عديدة في الكثير من وسائل الإعلام المسموعة و المقروءة و المرئية و وسائل التواصل الاجتماعي و يقدم الشاعر برنامج شعري متنوع في قناة سما دبي يلتقي به بنخبة من شعراء الوطن و يسلط الضوء على أشهر شعراء الامارات عبر التاريخ و على الساحة الإماراتية الشعرية و على مستوى الوطن العربي .

و صرحت الدكتورة / و فاء خلفان الغول مسؤول مكتب دائرة الثقافة بدبا الحصن قائلة تأتي هذه الجلسات لتتماشى مع ثوابت الراسخة المنبثقة من رؤية



مزايا في هواتف آيفون تساعدك في أثناء السفر



إلى مزايا الترجمة لتسهيل التواصل مع الآخرين وغير ذلك الكثير.

وفيما يلي سنذكر أهم المزايا المدمجة في هواتف آيفون التي تساعدك في أثناء السفر:

تتضمن هواتف آيفون مجموعة واسعة من المزايا المدمجة التي تساعدك في أثناء السفر بعدة طرق، فهي تتضمن مجموعة من مزايا الأمان والسلامة التي تساعدك في الإبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء، وتسهّل الاتصال بخدمات الطوارئ، بالإضافة



افتح تطبيق الكاميرا ووجه الكاميرا نحو النص وبمجرد أن تصبح الكلمات داخل الإطار الأصفر، انقر فوق زر مسح النص (Scan Text)، ثم انقر على الشاشة لتحديد النص. انقر فوق زر ترجمة (Translate) لترجمة الكلمات إلى اللغة التي تختارها.

٣- وضع المحادثة في تطبيق الترجمة:

إذا لم تكن تعرف لغة السكان المحليين لمدينة ما تود السفر إليها، يمكنك الاستفادة من وضع المحادثة في تطبيق الترجمة (Translate) المدمج في هواتف آيفون لترجمة أي محادثات تجريها مع أي شخص في المدينة التي ستسافر إليها.

إليك كيفية استخدام وضع المحادثة:

انتقل إلى تطبيق الترجمة، ثم انتقل إلى تبويب (المحادثة) Conversation وحدد لغة كل شخص.

اضغط على أيقونة الميكروفون في كل مرة يتحدث فيها أحدكم.

سيعرف التطبيق اللغة المنطوقة تلقائيًا

١- إمكانية تخزين المستندات المهمة في تطبيق الملفات:

من الجيد الاحتفاظ بنسخ من التذاكر وإيصالات الحجز في هاتف آيفون لتتمكن من الوصول إليها بسهولة كلما احتجت إليها حتى لو لم يكن هاتفك متصلًا بالإنترنت.

يمكنك تنزيل هذه المستندات من الويب وستُخزن تلقائيًا في تطبيق الملفات المدمج في هاتف آيفون، وللوصول إليها افتح تطبيق الملفات، ثم انتقل إلى قسم On My iPhone، ثم اختر (التنزيلات) Downloads.

٢- الماسح الضوئي المدمج لترجمة النصوص:

عند السفر إلى المدن التي لا تعرف لغتها، ولا تستطيع قراءة قوائم الطعام واللوحات في الشوارع، يمكنك الاستفادة من ميزة الماسح الضوئي المدمجة في هواتف آيفون لترجمة كل ما تراه أمامك.

ولاستخدام هذه الميزة، اتبع الخطوات التالية:



ويترجمها إلى اللغة الأخرى.

٤- وضع الطاقة المنخفضة لحفظ طاقة البطارية أطول مدة ممكنة:

يساعد تفعيل وضع الطاقة المنخفضة في تحسين عمر بطارية هاتف آيفون؛ مما يسمح لك باستخدامه مدة أطول قبل الحاجة إلى شحنه مرة أخرى، وهذا الوضع مفيد في أثناء السفر لاحتماالية عدم توفر شاحن أو مقبس كهرباء بالقرب منك.

يقلل وضع الطاقة المنخفضة تلقائيًا سطوع شاشة آيفون والتأثيرات المرئية، ولتفعيله انتقل إلى الإعدادات، ثم اختر البطارية وفعل وضع الطاقة المنخفضة (Low Power Mode).

٥- مكالمات الطوارئ والمعرف الطبي:

إن إعداد مكالمات الطوارئ (Emergency SOS) والمعرف الطبي (Medical ID) في هاتف آيفون يُعد أمرًا ضروريًا قبل السفر، لتتمكن من الاتصال بخدمات الطوارئ بسهولة إذا

تعرّضت لحادث طارئ، وإذا احتاج المُسعف إلى تعرّف معلوماتك الطبية، فيمكنه الوصول إليها في هاتفك عبر ميزة المعرف الطبي.

لإعداد مكالمات الطوارئ SOS، انتقل إلى الإعدادات، ثم اختر خدمات الطوارئ (Emergency SOS) وفعل خيار (إجراء مكالمة بعد الضغط مطولًا على زر التشغيل وواحد من أزرار التحكم في مستوى الصوت) Call with Hold and Release وفعل أيضًا خيار (إجراء مكالمة بعد الضغط ثلاث مرات على زر التشغيل الجانبي) Call with 3 Button Presses.

بعد تفعيل مكالمات الطوارئ، يمكنك التوجه إلى تطبيق Health لإعداد المعرف الطبي باتباع الخطوات الموضحة في مقال: "كيفية إعداد المعرف الطبي في هاتف آيفون وساعة آبل".

سرطان الثدي ... تصنيف الورم السرطاني و أعراضه



بقلم
د.سبتي خيرة

يعتبر سرطان الثدي هو أحد أخطر أنواع السرطانات التي تصيب النساء في أي مرحلة عمرية، حيث كان الكشف عن سرطان الثدي سابقاً يعني استئصال الثدي بالكامل، أما اليوم فإن هذه العمليات لا تُجري إلا في حالات نادرة، إذ يوجد مجموعة واسعة من العلاجات المتوفرة.

و يتم تصنيف الورم السرطاني من ٠ إلى ٤ (أربعة)، على درجات، الدرجة ٠ تسمى أيضاً سرطان ثدي غير غاز أو محلي، وعلى الرغم من أن هذه الأورام لا تملك القدرة على غزو الأنسجة السليمة في الثدي أو الانتشار إلى أعضاء أخرى في الجسم، إلا أنه من المهم استئصالها وإزالتها، لأنها قد تتحول إلى أورام غازية في المستقبل، الدرجات من ١ - ٤ هي أورام غازية لديها القدرة على غزو أنسجة سليمة في الثدي ثم الانتشار إلى أعضاء أخرى في الجسم، الورم السرطاني في الدرجة الأولى هو ورم صغير ومحلي وفرص الشفاء التام منه كبيرة جداً، لكن كلما ارتفعت الدرجة قلت فرص الشفاء، الدرجة ٤ يعد سرطان الثدي احد اخطر انواع السرطانات التي تصيب النساء، سرطاني انتقل إلى خارج نسيج الثدي وانتشر في أعضاء أخرى من الجسم، مثل الرئتين والعظام والكبد، وعلى الرغم من أنه لا يمكن الشفاء من سرطان في هذه المرحلة، إلا أن هناك احتمالاً بأن يستجيب بطريقة جيدة لعلاجات متنوعة من شأنها أن تسبب انكماش وتضؤل الورم وإبقاءه تحت السيطرة لفترة طويلة من الزمن.

أعراض سرطان الثدي تشمل الوعي واليقظة للأعراض والعلامات المبكرة من سرطان الثدي يمكن أن ينقذ حياتك، فحين يتم الكشف عن المرض في مراحله الأولية المبكرة تكون تشكيلة العلاجات المتاحة أوسع وأكثر تنوعاً، كما تكون فرص الشفاء التام كبيرة جداً.

معظم الكتل التي يتم اكتشافها في الثدي ليست خبيثة، ومع ذلك فإن العلامة المبكرة الأكثر شيوعاً للإصابة بمرض سرطان الثدي لدى النساء والرجال على حد سواء، هي ظهور كتلة أو تكثف في نسيج الثدي، هذه الكتلة غير مؤلمة غالباً.

تشمل أعراض سرطان الثدي بإفراز مادة شفافة أو مشابهة للدم من الحلمة، يظهر أحياناً مع ظهور الورم في الثدي، تراجع الحلمة أو تسننها، تغيير حجم أو ملامح الثدي، تسطح أو تسنن الجلد الذي يغطي الثدي، ظهور احمرار أو ما يشبه الجلد المجعد على سطح الثدي، مثل قشرة البرتقال.

تغييرات في نمط الحياة اتخاذ بعض الخطوات لتغيير نمط حياتك يمكن أن يكون عاملاً مؤثراً في تقليل مخاطر إصابتك بمرض سرطان الثدي، تجنب تناول الكحول، المحافظة على وزن سليم، تجنب العلاجات الهرمونية الطويلة الأمد، ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام، تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية، الإكثار من استهلاك زيت الزيتون تجنب التعرض لمبيدات الحشرات.

علاجات وقائية ممكنة يواصل العلماء البحث في مسعى لتطوير علاجات وقائية ممكنة لمنع سرطان الثدي، بما في ذلك حمض الريتينويك إلى جانب بذور الكتان.

كوبرا تطلق سياراتها ليون وفورمينتور الجديدة



التصميمية المتحفظة، فضلا عن توفير كشافات Matrix-LED والملاحم الأكثر شراسة على شبكة المبرد وفتحات التهوية، كما تتألق المؤخرة بمصابيح LED.

أعلنت شركة كوبرا عن إطلاق الطرازات الجديدة من السيارة ليون، المصنفة ضمن فئة الكومبي، والسيارة فورمينتور المصنفة ضمن فئة الموديلات الرياضية متعددة الأغراض SUV.

أنظمة المساعدة والتقنيات

وتقدم شركة كوبرا للموديلات الجديدة أطقم عجلات قياس 18 و19 بوصة، فضلا

وأوضحت الشركة الإسبانية أن الموديلات الجديدة تتميز من خلال الرتوش



عن ألوان جديدة تنضم لبرنامج الطلاء منها اللون الرمادي Taiga المتوفر للسيارة فورمينتور.

وتزدان السيارات الجديدة بملامح عصرية في المقصورة الداخلية مع شاشة قياس ١٢,٩ بوصة لنظام الملتيميديا ونظام صوتي فائق الأداء.

منظومة القوة

ويتوفر للسيارات الجديدة برنامج دفع موسع مع نسخ الدفع الهجين المعتدل والهجين Plug-in والنسخ رباعية الدفع لتغطية نطاق القوة الممتد بين ١٥٠ و٣٣٣ حصان، وتصل السيارة في النسخة الهجين Plug-in إلى مدى السير ١٠٠ كلم بفضل البطارية سعة ١٩,٧ كيلوات ساعة.





مفاهيم تنسيق الحدائق بأسلوب جمالي





المهندسة : حنان بيلونة

للحدايق نوعين حدائق مغلقة و حدائق مفتوحة

الحدائق المغلقة: حدائق محددة و مغلقة بالأسوار المانعة أو العادية أو الشائكة حسب الموقع ومتطلبات الحماية وتكون الأسوار إما نباتات تزينية أو ما يسمى الأسيجة النباتية أو أسيجة معدنية أو خشبية أو بنائية (أسوار مينة) هذا النوع نلاحظه في الأبنية و العمارات و بعض الشركات الخاصة .

الحدائق المفتوحة: حدائق خالية من الأسوار و مفتوحة الأطراف تحدها أحواض تزينية و مروج خضراء او طرققات وممرات ترابية أو معبدة أو أشجار و شجيرات أو أحواض مياه ... مثل حدائق فرساي - حدائق الشواطئ - حدائق الساحات (الباركات)

الحديقة قطعة فنية رائعة موزونة خرجت الى الوجود من الخلجات الفنية التي راودت خيال مهندس الحدائق فوضع فيها عصارة فكره و ذوقه الفني وشحذ لها كل همة فيحقق للأخرين المنفعة الجمالية و المثالية الموضوعية المرموقة فيها و يوليها كل عناية و يمنحها كل تقدير ولكل حديقة شخصيتها المعتمدة . فالحديقة عبارة عن مكان محدد من الأرض خصص لزراعة أنواع معينة من النباتات التزينية المتنوعة وفق مخطط بديع متجانس وتنسيق هذه النباتات متجانس مع المنشآت الفنية الأخرى . يختلف حجم الحديقة من مكان لأخر بدءا من ميكروحديقة انتهاء ب الباركات



فوائد الحدائق :

التمتع بالصورة الفنية مما يريح النظر و يسر النفس و القضاء على الملل المحافظة على صحة أهالي الحي سليمة لأنها تعمل على تنقية الهواء الناتج عن التلوث تلطيف الجو القاسي المسيطر على المنطقة و الهرب من الحر إلى الظلال الوارفة التعود على احترام النبات و أزهاره و المحافظة عليه ممارسة الهوايات الفنية و الرياضية تحسين المستوى الاجتماعي لسكان المنطقة و تطويره تؤمن مأوى امن للأطفال بمختلف

أعمارهم

تؤمن الحدائق مكانا هادئا بعيدا عن الضجيج و الضوضاء وهي أهم مشاكل المدن الصناعية و المزدحمة تعتبر الحدائق مولدة للأوكسجين بما تحويه من وسط اخضر إقامة المعارض الموسمية أو السنوية

تظهر في الحديقة فعاليات الفنون الجميلة الأخرى التي تمكن وحدة الانسجام و الترابط بين عناصرها مثل فن النحت - فن الزخرفة - فن الموسيقى لكل نبات تزييني دور و غرض جمالي لابد من تحقيقه في إبراز جمال الحديقة



المغلقة و المكشوفة مثل الصالونات - الممرات - الشرفات - النوافذ - الأسطح . تنسيق أزهار نباتات الزينة مثل أزهار القطف و شكل باقات الأزهار داخل المزهريات و أكاليل الزهور وهذا التنسيق مرتبط بالأزهار و ألوانها و أشكال أنية الزهور و المناسبات ولا بد من مراعاة المكان و يشمل هذا العلم :

- تنسيق الأزهار في جو مغلق
- تنسيق الأزهار في مكان داخلي مكشوف
- تنسيق الأزهار في مواكب سيارات متنقلة
- تنسيق الأزهار في المعارض المؤقتة أو المعارض الدائمة .

هندسة الحدائق : فرع من تنسيق الحدائق يختص بالتخطيط و الأعمال الإنشائية الثابتة و الصناعية و تحديد مواصفاتها الفنية و مواقعها وفق ماهو وارد في مخطط التصميم الرئيسي للحديقة .

أنواع تنسيق الحدائق :

تنسيق الحدائق في الهواء الطلق : مثل الحدائق العامة - حدائق الحيوان - الحدائق الصخرية - الحدائق المنزلية الكبيرة - ويتصف بحرية كبيرة في التنسيق . تنسيق نباتات تزيينية داخل جو مغلق : يعتمد على تنسيق النباتات داخل الأماكن





الفتة.. طبق فرعوني الأصل.. فاطمي اللمسات



فرعوني:

فهناك من يقول إن الفتة فرعونية الأصل، حيث إن القدماء المصريين أول من قاموا بعمل هذا الطبق الذين أطلقوا عليه اسم «فتة» لأنه كان يصنع من فتات الخبز المضاف إليه الأرز ومرقة اللحم أو اللبن، وكانت تعد من الوجبات رفيعة المستوى لاحتوائها على عناصر غذائية عالية، تقدم للملوك الفراعنة.

حكاية أول وصفة فتة عرفها التاريخ تحكيها نقوش معبد سوبيك، التي تشير إلى قصة الكاهنة المصرية «كارا» التي ذبحت خروفا، وحششته بالبرغل والبصل وزينته بالباذنجان المقلي، وفتت فيه قطع العيش وأضافت لها المرق والثوم والخل والبصل، وقطعته، ووزعته في عيد الإله.

«الفتة» من الأكلات الشرقية الشهيرة والتي تكاد لا تخلو المائدة المصرية منها في عيد الأضحى، فتعد من الوجبات الأساسية في هذه المناسبة التي يتم تقديمها مع لحوم الأضحية، بالإضافة إلى أكلات أخرى مرتبطة بالعيد مثل الرقاق والممبار وفواكه اللحوم. والفتة من الوجبات التي تعبر عن زوال الفروق بين الطبقات الإجتماعية، فهي تعتبر وجبة شعبية يتم إعدادها بطرق مختلفة، تعبر عن ثقافة البلد التي تعد فيها، إلا أن «فتة الخل والثوم» من الأطباق المصرية الأصيلة، التي ارتبطت بوجودان المصريين منذ عهد الفراعنة وحتى يومنا هذا. وبالرغم من اختلاف طرق تحضير الفتة في الدول العربية المختلفة، والتي تتميز كل منها بمذاقها الخاص، إلا أن أصل الفتة، قبل تطور طرق إعدادها، محل تساؤل وخلاف...



فاطمية:

في العصر الفاطمي ازدهرت الأكلات الشعبية، وهبات الحكام لعامة الشعب في الأعياد والمناسبات، فاستعادوا «الفتة» وأضافوا لها صلصة الطماطم؛ فكان الفاطميون يكثرون من الذبائح في أول أيام عيد الأضحى ويأمرون الطهارة بعمل أطباق الفتة وتوزيعها على عامة الشعب احتفالاً بتلك المناسبة. ثم تطورت طريقة إعداد الفتة لتضاف لها الدقة من الثوم والبصل، والبهارات والسمن في العصور الحديثة، وتعد «تسقية» مكوناتها بشورية اللحم أو الكوارع.

شامية:

وهناك من يقول إن أصل الفتة شامي، معتبرين أن المصريون أخذوا طريقة إعدادها من الشام، وأضافوا لها اللمسات المصرية، إذ كانت تعد من أهم الوجبات

لدى أبناء الشام في عيد الأضحى وفي عطلة الأسبوع، ويستخدمون أحياناً الحمص بدلا من اللحم في طهيها، والفتة السورية تقدم حتى الآن باسم «التسقية».

تطور الفتة:

في الفترات الأخيرة ومع انتشار المحلات السورية بمصر بدأت تظهر أنواع مختلفة غير التي اعتاد عليها المصريون، مثل فتة الشاورما، وفتة الفراخ، التي يتم إعدادها من الأرز البسمتي مضافاً له نكهات ومقبلات شامية، وقد تخلو من العيش المحمر الذي يعد أحد أهم مكونات الفتة التقليدية، فكثير من المقبلين على تلك الأنواع الجديدة يفضلون طعمها، إلا أنهم لا يعتبرونها بديلاً عن فتة الخل والثوم بالطريقة المصرية.

شارب مايندز للاستشارات الهندسية تطلق أعمالها رسمياً في الإمارات تعزيراً للابتكار في قطاع البناء



فيها الرعاية الصحية والتنمية الحضرية
والقطاعات التجارية والسكنية.

ومن جانبه، قال أمير هاني جريس،
المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة
شارب مايندز للاستشارات الهندسية:
«نتجاوز شارب مايندز للاستشارات
الهندسية مفهوم الشركات التقليدية،
حيث تقدم خدمات هندسية متميزة
وتصاميم مدروسة تجمع بين الابتكار

كشفت شارب مايندز للاستشارات
الهندسية، الشركة الرائدة في مجال
الإستشارات الهندسية والمعمارية
المبتكرة، عن إطلاق أعمالها رسمياً في
دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث
تقدم الشركة استشارات هندسية
ومعمارية مبتكرة، وذلك من خلال توفير
تصاميم معمارية مستدامة تتمحور حول
البعد الإنساني وترتقي بالبيئة المبنية
في العديد من القطاعات، وذلك بما

ووقاية المجتمع وهيئة الصحة وشركة أبوظبي للخدمات الصحية وأبوظبي التجاري للخدمات الهندسية وبيورهيلث. ويأتي إنطلاق أعمال شارب مايندز بالتزامن مع المساعي المستمرة لدولة الإمارات العربية المتحدة لتوسيع بنيتها التحتية وإنشاء المباني المميزة والمجمعات النابضة بالحياة، حيث تسعى الشركة إلى توفير حلول هندسية ومعمارية متميزة ترتقي بجوانب التصميم والبناء. كما تطمح شارب مايندز إلى دمج الممارسات المستدامة والتقنيات الصديقة للبيئة في جميع مشاريعها، بما يتناسب مع أهداف خطة دبي الحضرية ٢٠٤٠ الرامية لتعزيز مكانة دبي بوصفها المدينة الأفضل للحياة في العالم، وبما يدعم رؤية دولة الإمارات لحماية البيئة وخفض الانبعاثات الكربونية إلى الحد الأدنى.

وتعتمد شارب مايندز في عملها مفهوم التصميم المرتكز على البعد الإنساني، الذي يقوم على إنشاء تصاميم عملية وجذابة بصرياً والتي ترتقي أيضاً بمستويات راحة السكان وعافيتهم.

والاستدامة، وذلك للارتقاء بالمجمعات وإثرائها على المدى الطويل. وتماشياً مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة للتنمية المستدامة والأعمال المعمارية المتميزة، تفخر شارب مايندز بمشاركتها في تحقيق هذه الرؤية المستقبلية من خلال خبرتها العالمية ونهجها المتقدم في مختلف المجالات.

وأضاف جريس قائلاً: «نتبع في عملنا منهجيةً متعددة التخصصات تتجاوز الحدود التقليدية للتصاميم المعمارية والهندسية وتدمج الممارسات المستدامة والمرنة، مما يتيح لنا تقديم تصاميم عالية الكفاءة تعزز جوانب المعيشة والتواصل، وترسي معايير غير مسبوقة في مجال الإستشارات الهندسية وخدمات العملاء».

وتقدم شارب مايندز خدمات تخصصية في مجالات الإستشارات الهندسية والمعمارية والتصميم الداخلي وإدارة المشاريع والتخطيط العمراني، وتقدم إدارة الشركة أكثر من ٧٠ عاماً من الخبرة المحلية والعالمية في مجالات عديدة، وذلك مع مراعاة الاعتبارات الثقافية والمجتمعية للمنطقة بما يضمن تقديم خدمات استشارية بأعلى جودة وامتياز. وتتضمن خبرة الفريق العديد من المشاريع المرموقة في الدولة بالتعاون مع عدة جهات قيادية مثل: وزارة الصحة

المستثمر السياحي التونسي الطيب الحروشي .. كل المؤشرات تثبت بموسم سياحي هائل



تحقيق وتصوير ابولبابة العيدودي

والذي يملك
ويدير دارا فخمة للضيافة ومطعما
سياحيا ومنتزه سياحي ريفي وخصنا
معه الحوار التالي

س..بداية من هو الطيب الحروشي
ج..انا رجل اعمال وفلاح ومستثمر في
المجال السياحي حيث ادير دار المعمورة
للضيافة

ومطعم سياحي بمدينة نابل..ومنتزها
ريفيا سياحيا بمدينة قلعة الاندلس

**س..كيف ترى الجذب السياحي
في تونس والموسم السياحي قد
انطلق**

ج..تزر تونس بثراء وتنوع مناظرها
الطبيعية الخلابة التي تترك
اثرا في ذاكرة كل الزوار وسواحلنا البحرية
تمتد الى ١٢٦٥ كلم ولنا موروث حضاري
متعدد ومتنوع وثري ونحن ثاني دولة
في العالم في السياحة الاستشفائية

كل المؤشرات تثبت بموسم سياحي
واعد ٢٠٢٤ وتم تسجيل
انتعاشة سياحية مع بداية السنة الحالية
حيث تم تسجيل ارتفاع في
الحجوزات في مختلف النزل السياحية
التونسية

وتسعى الحكومة التونسية الى الرفع
في عدد الليالي المقضاة والعائدات
بنسبة ٦٠ بالمائة خلال الموسم الحالي
ومن المتوقع استقبال ١٠ ملايين
سائح وان تبلغ العائدات المالية السياحية
رقما قياسيا الامر الذي

يساهم في تعزيز ارتفاع المدخرات من
العملة الصعبة للبنك المركزي التونسي

في هذا الاطار قمنا باختيار مستثمر
تونسي شاب في المجال السياحي



المطاعم السياحية في تونس
ونحن حريصون كل الحرص على ارضاء
حرفائنا

**س..بعيدا عن السياحة والادارة..ما
هي ميولاتك المختلفة الاخرى**
ج..انا من عشاق تربية الخيول ومن محبي
الصيد البحري وفوق كل هذا عشقي
الابدي للترجي الرياضي التونسي

س..وفي ختام هذا اللقاء ما تقول
ج..اقول صيف المعمورة رائع ومدهل
وجنوني وادعو الاخوة في الامارات خاصة
وللاخوة الخليجيين عامة لزيارتنا فنحن
في انتظارهم والمعمورة هادئة ببحرهما
وناسها وصيفها
الف شكر لمجلة نورا الاماراتية على هذه
الزيارة والى لقاءات اخرى

**س..مادا عن الخدمات التي تقدمونها
في دار المعمورة للضيافة مثلا**

ج..اصبح مفهوم الضيافة احد اركان
صناعة السياحة في تونس وكذلك
الاقامات الريفية وهو رافد
من روافد السبل الكفيلة بتطوير الايواء
السياحي البديل

ودار الضيافة بالمعمورة من ولاية نابل هي
الاشهر والافخم ويكفي انها قبلة نجوم
الرياضة والفن والسينما والادب والفكر..
وادارة الدار تحرص كل الحرص لتقديم
افضل الخدمات على اعلى مستوى
وحرفاؤنا سعداء ومنبسطون..سواء كانوا
توانسة او عرب او اجانب

**س..بخصوص المطاعم السياحية
في تونس**

ج..نملك تقاليد جيدة في حسن ادارة







من أعمال الفنان

رائد القطناني



شركة «براكتيكال سكيورتي لاب» للأمن السيبراني تطلق عملياتها في الإمارات



بدءاً من كازاخستان وفرنسا وأنجولا وإندونيسيا واليابان ووصولاً إلى الولايات المتحدة، ما يبرز مكانتها بصفقتها جهة خبيرة وموثوقة في مجال عالي التخصص مثل خدمات اختبار الاختراق الإلكتروني. كما حققت الشركة نتائج باهرة في برامج مكافحة اكتشاف الثغرات التابعة لشركات «إيه تي أند تي» و«مايكروسوفت» و«ياهو» و«أمازون» وغيرها، بما يؤكد خبرتها العالمية ودرايتها الواسعة في هذا المجال. وتوفر «براكتيكال سكيورتي لاب» مجموعة متنوعة من الخدمات، بما في ذلك الأمن السيبراني والهندسة

كشفت براكتيكال سكيورتي لاب. itpsl.org، شركة الأمن السيبراني المتخصصة في تقديم خدمات التدقيق الأمني المستقل، عن إطلاق عملياتها في دولة الإمارات وتحديدًا من دبي، وذلك على هامش مؤتمر ومعرض تكنولوجيات الاقتصاد الرقمي «سيملس الشرق الأوسط ٢٠٢٤»، وأعربت الشركة عن استعدادها التام لعقد الشراكات، وتقديم خدماتها للشركات والمنظمات الباحثة عن مستوى متفرد من حلول أمن المعلومات. وتتمتع الشركة بمحفظة من المشاريع الناجحة في مختلف أنحاء العالم،

حل جميع المشاكل المعقدة من خلال أساليبنا المبتكرة وتقديم خدمات تفوق توقعات العملاء لبلوغ آفاق غير مسبوقة. ويتخطى توسيع عملياتنا من دبي مجرد إدراكنا للأهمية الاستراتيجية للإمارات،

العكسية والتطوير الأمني. ويتمتع فريق الشركة بخبرة واسعة في مجالات اختبار الاختراق وأمان شبكات الإنترنت، وأمن الهواتف المحمولة والخدمات المصرفية الرقمية، ومكافحة التصيد الاحتيالي،



وإنما يشكل خير دليل على التزام الإمارات الراسخ بالابتكار والنمو واحتضان الإبداع، لا سيما في ظل بيئة الأعمال النابضة التي تجعلها الوجهة الأمثل لاستعراض خبراتنا في الأمن السيبراني، وندعو جميع الشركات والمنظمات في دولة الإمارات إلى تجربة المستوى المتميز الذي تضمنه خدماتنا في حماية أصولهم الرقمية وإرساء بيئة عمل آمنة للجميع، كما نمج الشركات فرصة تقديم خدمات بالنيابة عنهم من خلال صفقات التعهيد».

وتكنولوجيا الحماية الأمنية وغيرها. وتضع الشركة في صميم رسالتها الالتزام بحماية المصالح التجارية لعملائها في الفضاء الإلكتروني، من خلال تزويدهم بالحلول المبتكرة لمشكلاتهم المعقدة ومواجهة المتسللين المحترفين وممارسات التجسس التجاري.

ومن جانبه، قال يفجيني سوبوليف، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة «براكتيكال سكيورتي لاب»، والذي يتمتع بخبرة تتخطى ١٥ عاماً في هذا المجال مدعوماً بنخبة من الموظفين الموثوقين في الشركة: «نسعى إلى التميز في

الباحثة ناريمان نعسان آغا
خبيرة التغذية ل نورا :
عقاقير حرق الدهون وهم تجاري ،
و أدوية التنحيف لا تفيد إطلاقاً
وقد تسبب الاكتئاب !!





حاورها : عمر شريقي

مع الدكتورة ناريمان نعسان أغا كان لـ نورا معها الحوار التالي :

- بداية كيف يمكن أن نعرف القارئ ما هو الطب التكميلي ؟

الطب التكميلي : هو مكمل لدور الأطباء ، ويعد مكملاً لدور الطبيب وليس بديلاً عنه كما كان يشاع ، يستعمل الطب التكميلي جنباً إلى جنب مع الطب الحديث ، يهدف الطب التكميلي إلى تحسين الصحة والمحافظة عليها .

ناريمان نعسان أغا باحثة وخبيرة في علوم التغذية العلاجية والمثقفة الصحية درست وعملت في الطب التكميلي منذ عام ٢٠١١ ، حائزة على شهادات عليا من أطباء عالميين ، حاصلة على دبلومة في النظم الغذائية ، و على كورسات في برامج التغذية من جامعات عربية ودولية ، له أسلوبها الخاص في التعامل مع المريض .



- هل برأيك الطب البديل يغني عن اللجوء للطبيب؟

يمكن ان تسبب علاجات الطب البديل ضرراً إذا تم استخدامها بشكل غير صحيح ، وحتى الاعشاب الطبيعية تحتوي على مواد كيميائية قد تؤدي الى آثار جانبية ومضاعفات وتفاعلات دوائية مع العقاقير التي يتلقاها المريض ، فقد تزيد مثلاً بعض الاعشاب من خطر النزف لدى الاشخاص الذين يتناولون مميعات الدم فلا يجب ان يتناول المريض اي اعشاب دون استشارة الطبيب

- هل في الطب التكميلي يوجد تخصصات؟

لا يوجد حتى الآن في البلدان العربية كليات او جامعات توفر دراسة الطب التكميلي بشكل شامل ، حيث يتم دراسته عبر الاكاديميات والمراكز التعليمية ، يتدرب الراغبون في تعلم هذا المجال على كيفية استخدام تخصصات الطب البديل في العلاج ، كذلك مشاركة بعض التخصصات في إنتاج الادوية مثل طب الاعشاب

- لكن هناك عناوين ومانشيتات في مواقع معروفة تتحدث عن طرق نقص الوزن 5-7 كيلو أسبوعياً ، تعليقك ؟

نقصان الوزن السريع 5 الى 7 كيلو اسبوعياً ضار جداً بالصحة، نقصان الوزن السريع يؤدي الى فقدان العضلات وصداع ودوار وشد عضلي وتساقط الشعر وانخفاض مستوى الهرمونات التي تنظم عملية الأيض واضطرابات في الدورة الشهرية وحصوات مرارية ، ان المرارة عندما تجد الشخص لايتناول ما يكفي من الطعام ، تتوقف عن إفراز العصارة المسؤولة عن تفتيت الدهون وهضمها ، ما يؤدي الى بقائها دون تكسير ومن ثم تتحول الى حصوات .

- هل أنظمة الرجيم تختلف من شخص لأخر؟

قد تختلف من شخص لأخر ، حيث يعتمد ذلك على الوراثة والجينات وانماط الحياة والغذاء والتمارين الرياضية ، وعلى الرغم من انه لا يوجد جواب محدد لهذا السؤال ، إلا ان هناك بعض المعلومات التي يمكن ان تفيد في فهم كيفية فقدان الدهون في مناطق محددة من الجسم

- نصيحتك للحفاظ على صحة جيدة ورشيقة ؟

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ، وعدم الإفراط في تناول الطعام ، الامتناع عن التدخين ، والحصول على قدر كاف من النوم ، النظافة الجيدة ، مارس رياضة المشي ، التعرض لفيتامين الشمس ، تحرر من العواطف المربكة نفسياً ، اجعل افكارك ايجابية .

- موضوع البدانة حديث العصر ، ينصح بعض الأطباء بالماء الساخن لإذابة الدهون، بينما يهاجم البعض هذه الفكرة معللين بأن درجة حرارة المعدة ثابتة ؟

شرب الماء الساخن على الريق لإذابة الدهون ضار بالجسم ، يسبب الاستبدال السريع للخلايا والتي تؤدي في بعض الحالات الى صعوبة السيطرة على نمو الاورام ، والضرر الثاني هو وجود دهون حول الكلى هذه الدهون موجودة لحماية الكلى ، فالماء الساخن يذوب هذه الدهون التي تحمي الكلى .

- إلا يوجد دور لبعض المشروبات مثل: الشاي الأخضر والقهوة وبعض الأكلات التي يقولون إنها تساعد في عملية الحرق؟

الشاي الأخضر بدون سكر يلعب دوراً كبيراً في تحفيز الجسم على حرق الدهون لاحتوائه على مضادات الاكسدة ، ولكن الكافيين الموجود في الشاي الاحمر والقهوة افضل من الشاي الأخضر ، حيث الشاي الأخضر يحتوي على كثير من الاوكسالات التي هي سبب في تكوين الحصوات

، و تناول الفطور يساعد على الحرق وعدم الفطور يؤدي الى بطء عملية الحرق .

- تعج الفضائيات ومواقع التواصل بكميات هائلة من الإعلانات عن منتجات التخسيس السحرية التي يدفع فيها المشاهدين الالاف ويكتبون على المنتج مصرح بها من وزارة الصحة تعليقك؟

منتجات التخسيس : عقاقير حرق الدهون وهم تجاري ، ادوية الرجيم تسبب نقص الوزن لفترة مؤقتة فقط ، ادوية التحيف مفعولها فقط لفترة محدودة وبعد ذلك لا تفيد إطلاقاً بالإضافة الى انها تسبب اكتئاب وربما امراض أخرى .

الأميرة الإفريقية تخضع لزعيم أفريقيا .. وامبراطورية آسيا في عين الإمارات



بقلم
هاني محمد علي

ليلة السبت ٢٥ مايو ٢٠٢٤ هي ليلة تاريخية كروية استثنائية لن تمحي من ذاكرة عشاق الكرة العربية .

حيث شهدت تتويج الأهلي المصري بدوري الأبطال الأفريقي الثاني عشر في تاريخه بالقاهرة وسط جماهيره شريكه الرئيسي في إنجازاته عبر تاريخه الذي وصل ل ١٥١ بطولة محلية وقارية بقيادة مديره الفني الكفاء القدير السويسري مارسيل كولر « صاحب ال ٨ بطولات + برونزية مونديال الاندية العالمية عبر موسمين » علي حساب أبناء باب سويقه « الترجي التونسي » بهدف مبكر لمدافعه المخضرم رامي ربيعة .

وهي المرة الرابعة التي يتوج بها الأهلي في الخمسة سنوات الأخيرة من اصل خمسة نهائيات صعد للعب المشهد الختامي بها وهو أن دل فإنما يدل علي استقرار اداري اقتصادي بدعم جماهيري مخيف بقيادة رئيسه الأسطورة محمود الخطيب « بيبو » والذي شارك بالمناسبة في حصد هذا اللقب الإفريقي ال ١٢ لاعبا في عامي ١٩٨٢ و ككابتن للفريق عام ١٩٨٧ .. ثم كعضو مجلس إدارة في عام ٢٠١١ .. ثم اعوام ٢٠٠٥ و ٢٠٠٦ و ٢٠٠٨ و ٢٠١٢ و ٢٠١٣ كنائب للرئيس .. ثم قاد نادي القرن الإفريقي للتتويج بهذا اللقب كريسا للنادي الأهلي اعوام ٢٠٢٠ و ٢٠٢١ و ٢٠٢٣ و ٢٠٢٤ .

ليواصل الأهلي « ريال مدريد أفريقيا » كناية تاريخا ذهبيا للكرة المصرية و العربية و الافريقية بالوصول للقب القاري السادس والعشرين ملاحقا المرينجي الملكي ريال مدريد الإسباني المتوج بثلاثين لقباً قارياً .

ولم يقف الأمر عند ذلك بل سيصبح اول نادي إفريقي مصري يشارك في النسخة الأولى من كأس الانتر كونتيننتال والتي تقام شتاء العام الجاري بإذن الله بنظام الذهاب والإياب بين أبطال اندية القارات .

بينما شهدت مدينة أبو ظبي الإماراتية تتويج مستحق للزعيم الإماراتي العين بدوري الأبطال الآسيوي للمرة الثانية في تاريخه بعد غياب ٢١ عام بقيادة مديره الفني الأرجنتيني الداهية هرنان كريسبو وسط مشهد جماهيري مهيب بملاعب هزاع بن زايد بعد أن سحق منافسه الياباني يوكوهاما مارينوس بخصاسية بتوقيع نجومه .. المغربي سفيان رحيمي « هدفين » و التوجولي الرهيب لبا كودجا و الأرجنتيني اليخاندرو كاكو .

وهو تتويج جاء بعد مستوي فني ولا أروع ولا اجمل من كافة المنظومة العيناوية منذ إنطلاق مشوار دوري أبطال آسيا و إطاحته بقطبي الكرة السعودية « الهلال- النصر » رغم ما يملك من نجوم عالمية .. ثم جاء مشهد الختام بتبلوه كروي لقن فيه نجوم العين محاربي الساموراي الياباني درسا كرويا قاسيا في فنون لعبة كرة القدم .

ليثبت أن مالكه ورئيسه محمد آل نهيان و هزاع بن زايد كسبا رهانهما الكروي علي المدرب والنجم الأرجنتيني السابق هرنان كريسبو والذي قاد الزعيم الإماراتي للقب ال ٣٨ من خارج الخطوط باقتدار فني وخلق دوافع نفسية لعناصر العين .

والقادم اصعب علي الإدارة العيناوية في الحفاظ عليه « كريسبو » لأن كثيرا من الأندية الاوروبية ذات الأسماء اللامعة ستسعي بكل تأكيد للظفر بخدمات هذا المدرب القادم بسرعة الصروخ في عالم مدربي الساحرة المستديرة .

والعين مثله مثل الاهلي كونه سيصبح اول ممثل إماراتي - اسيوي يشارك في بطولة الانتر كونتيننتال .. لنتظر مواجهة مثيرة ساخنة ممتعه بينهما بإذن الله في مستهل مشوارهما بالبطولة .

علي امل مشاركة متميزة لهما رفقة كافة اندية عرب أفريقيا - آسيا في كأس العالم للأندية صيف ٢٠٢٥ بالولايات المتحدة الأمريكية بنظامها الجديد بمشاركة ٣٢ فريقا من كافة أنحاء العالم .

واخيرا وليس آخرا بإذن الله .. ١٢ مليون مبروك يا اهلاوية .. و ٢ مليون مبروك يا عيناوية.

زجاج الخليل



السنوي للزجاج التقليدي الفلسطيني عمومًا بمليون دولار سنويًا.

عرفت صناعة الزجاج اليدوية في فلسطين منذ الحضارات القديمة التي قامت على أراضيها، وتطوّرت بشكل واضح بعد دخول الإسلام، حيث ابتكرت أساليب متنوعة في الألوان و الزخارف.

وجدت صناعة الزجاج في أربع حارات منها، هي حارة السواكنة و حارة بني دار و حارة العقابة و حارة القزازين التي حملت اسم

صناعة الزجاج و الخزف بالطريقة اليدوية القديمة في مدينة الخليل في فلسطين، والتي يعود تاريخها في المدينة إلى أيام الحكم الروماني على فلسطين قبل أكثر من ٥٠٠ عام، والتي كانت سائدة في عهد الفينيقيين.

و تلاقي هذه الصناعة إقبالاً من السياح في المدينة لشراء التحف و الهدايا، و لا تزال في البلدة القديمة منطقة تُسمّى «حارة القزازين» نسبةً إلى عمال الزجاج. و يقدر الإنتاج



يُستعمل زجاج الخليل للزينة وكتحف أكثر منه استعمالاً عملياً، وذلك بسبب ارتفاع أسعار الزجاج التقليدي في فلسطين، حيث يتوجه البعض لاستعمال الزجاج الرخيص المتوفر في الأسواق للاستعمالات العادية، إلا أن البعض الآخر والذي يعتبر محباً للرفاهية يفضل استعمال الزجاج التقليدي نظراً لارتفاع ثمنه ودقة عمله وجمالية منظره.

كانت تتمثل الصناعة التقليدية بإذابة المواد الخام المحلية المُستخدمة بإنتاج الزجاج، بما في ذلك الرمل التي كانت تُجلب من القرى المُجاورة وكربونات الصوديوم من البحر الميت، أما بالنسبة للتلوين فكان يُستخدم أكسيد الحديد وأكسيد النحاس. في الوقت

هذه الصناعة، لكن ذلك لا يعني أنّ هذه الحرفة انحصرت في هذه الحارات فقط. تشكل صناعة الزجاج و الخزف بالطريقة اليدوية القديمة في مدينة الخليل، هوية ثقافية و تراثية للمدينة المميّزة بمكانة دينية و تراثية و صناعية. تعتمد هذه الصناعة على المواد الخام المحلية، التي غالباً ما تكون من مخلفات الزجاج و التي يتم الحصول عليها من الباعة الذين يجمعون زجاجات المياه الغازية الفارغة أو من تجار الزجاج. و من أهم متطلبات العمل في مهنة الزجاج هو تحمل مشقة العمل أمام أفران الصهر، و توفر الروح الإبداعية و لفنية التي تؤهل العامل لاكتساب مهارات التشكيل، لذا لا يوجد الإقبال الكافي لتعلم تلك الحرفة و انتشار تلك الصناعة.



الحاضر، يتم إعادة تدوير الزجاج. تعتمد عديد من العائلات في الخليل على إنتاج الزجاج كمصدر دخل للأسرة، و تم الحفاظ على أسرار المهنة و نقلها من الأجداد إلى الأبناء من قبل هذه العائلات و الذين يعملون في مصانع الزجاج التي تقع خارج المدينة. لقد عانت صناعة الزجاج في الخليل بسبب إنتهاكات الجيش المحتل.

تتنوع المنتجات المصنوعة و تشمل الزجاج و المجوهرات مثل الخرز و الأساور و الخواتم و كذلك الزجاج المعشق و المصابيح الزجاجية.







مزرعة جرينيريشن العمودية في دبي تنتج أصنافاً نادرة من الخضروات والزهور الصالحة للأكل



الجديدة بعناية فائقة بناءً على نكهاتها المميزة وقوامها الفريد واستخداماتها المتعددة في الطهو، بما فيها نبات الأقسليس ونبات شيسو بنوعيه الأخضر والأحمر ولويزة الليمون والبازلاء الذهبية والهواكاتاي وبلسمينا وتورينيا. وتسعى الشركة من خلال هذه التشكيلة المتنوعة إلى دعم الفنادق والمطاعم وأركان المشروبات ومتعهدي الطعام في دولة الإمارات، وتمكينهم من تجربة الوصفات المختلفة وتوفير أشهى

أعلنت جرينيريشن، المزرعة العمودية العصرية في دبي، عن توسيع محافظتها من المنتجات لتشمل مجموعة جديدة من الزهور الصالحة للأكل والنباتات الورقية وخضروات الميكروجرين (النباتات الصغيرة) والمحاصيل النادرة. وتلتزم الشركة بإنتاج هذه المحاصيل محلياً وبشكل مخصص وفق أعلى المعايير، بما يضمن تزويد قطاعات المطاعم والضيافة بخيارات طازجة وعالية الجودة. وحرصت الشركة على اختيار المنتجات



المختلف ونكهاتها المتنوعة. فعلى سبيل المثال، يتمتع نبات الشيسو الآسيوي برائحة أخاذة تشبه مزيج الكمون مع النعناع، في حين يوفر الأقصليس مكوناً مثالياً عند تحضير أطباق الحلويات والأسماك واللحوم الحمراء بفضل مذاقه الحلو، كما تحمل لوزة الليمون نكهةً حمضية تضيء انتعاشاً فريداً على المشروبات الباردة.

وبدورها تُستخدم زهور البلسمينا ببريقها الذهبي في تزيين الأطباق، فيما تتمتع زهرة التورينيا بشكل مجوف وأنيق يمنح لمسةً جمالية ويمكن ملؤه بمختلف أنواع الكريمة والصلصات.

وأضاف أوليانوف قائلاً: «نعتمد في

المأكولات لعملائهم وضيوفهم. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال رومان أوليانوف، المؤسس والشريك الإداري في جرينيريشن: «قررنا إضافة هذه المحاصيل الفريدة إلى عروض منتجاتنا انطلاقاً من الأهمية الثقافية التي تحظى بها في العديد من المطابخ في مختلف أنحاء العالم، لا سيما أوراق شيسو المستخدمة بكثرة في المأكولات اليابانية والكورية، والهواكاتاي الشهيرة في البيرو، والأقصليس الذي يشكل عنصراً أساسياً ضمن الأطباق السلافية الشائعة في أوروبا الشمالية. وتنسجم هذه الخطوة مع سعيينا الدائم لإنتاج هذه المحاصيل العالمية وتوفيرها محلياً وفق أعلى مستويات الجودة.»

وتلبي المنتجات الجديدة مجموعة واسعة من خيارات الطهو بفضل قوامها



فئة ٧ نجوم. وتتميز جرينيريشن أيضاً بقدرتها على تزويد أكثر من ألف مطعم فاخر في دولة الإمارات بمنتجاتها عالية الجودة، كما أنها الشركة الأولى في الإمارات التي توفر خدمة تقطيع المنتجات حال قطافها، وتوصيلها خلال يوم واحد، لضمان بقائها طازجة والارتقاء بتجارب العملاء.

وتطمح جرينيريشن خلال الفترة المقبلة إلى استعراض خيارات الطهو المتنوعة التي تقدمها المنتجات الجديدة من خلال إقامة الفعاليات الحصرية والتعاون مع أشهر الطهاة والمطاعم، وذلك لتشجيع عشاق الطهو في جميع أنحاء العالم على إبداع أشهى الوصفات الخاصة بهم.

جرينيريشن على الزراعة العمودية التي تضمن لنا أقصى استفادة من المساحة والموارد المتاحة، بما يدعم التزامنا بتوفير أفضل المنتجات الطازجة وفوق أعلى معايير الجودة على مدار العام. إن اتباع هذه المنهجية المستدامة في الزراعة يحمي منتجاتنا من تأثيرات تغيّر الفصول، ويتكامل مع التزامنا بعدم استخدام المبيدات الحشرية، ليتيح تزويد المستهلكين بمنتجات طازجة باستمرار. وتتخصص جرينيريشن بإنتاج أكثر من ٧٠ نوعاً من الإنباتات الصغيرة والنباتات الورقية والمحاصيل الفريدة والزهور الصالحة للأكل، ضمن مزرعتها المغلقة والمضبوطة الحرارة والضوء والهواء، والتي تعتمد فيها أحدث تقنيات الزراعة المائية، إلى جانب نظام إنبات حاصل على اعتماد سلامة الأغذية HACCP من



شركة السحاب EURL ELSIHAB لتخطيط
الاسعار بالعلمة
تشكل مصدرا لعشاق منتجات التجميل و
أدوات اللياقة

ELSIHAB
E U R L



اعداد: سهيل جوداد

المختصة في أدوات الحلاقة و اللياقة و كل المنتجات و مستحضرات التجميل للبيع بالجملة و البيع بالتجزئة، و المعروفة بتحطيم الأسعار بسوق العملة بولاية سطيف، و التي تسعى إلى تزويد سوق العملة بهذه المستلزمات خاصة ذات الماركات العالمية الشهيرة المعروفة بجودتها، و تفرض منتجاتها، خاصة و أنها توفرها بأسعار مغرية، و التقينا عند محل «شركة السحاب» بعدد من الزبائن و الزبونات يقصده من كل ربوع الوطن و

تعرف المنتجات و أدوات الحلاقة و مستحضرات التجميل و اللياقة ذات الماركات العالمية المستوردة بمختلف أنواعها، استقطاب العديد من الجزائريين الذين وضعوها ضمن احتياجاتهم اليومية في نمط معيشي جديد، في حين تعني للبعض سوى مواكبة للموضة.

و تتميز شركة السحاب EURL ELSIHAB

SMASHING PRICES

تطعيم الأسعار في العلمة

تحتاجة فقط هو الاطلاع على صفحة المحل على مواقع التواصل الاجتماعي، من أجل تقريب السلع للزبائن، و تبقى نقطة إيجابية تسجل في أسلوب حياة يتبناه الكثير من الجزائريين، على أساس أنه يسهل حياتهم اليومية.

خاصة من دولة تونس الشقيقة، بما توفره « شركة السحاب » من نوعية جيدة و توفير كافة المستلزمات، و بأسعار جد معقولة التي تساعدن على اقتناء كل احتياجاتهن بكل إرتياحية و مواكبة الموضة، بالإضافة إلى توفير عناء التنقل من الخارج، وذلك بتوفير المحل على خدمة التوصيل إلى كل الولايات عبر التراب الوطني، و كل ما

فندق «هوليداي إن إكسبريس مطار دبي» يطلق عروضاً استثنائية استقبالية للصيف وعيد الأضحى المبارك



هذا ويضم الفندق ٣٨١ غرفةً وجناحاً فندقياً إلى جانب بركة السباحة ومركز اللياقة البدنية المجهز بأحدث المعدات الرياضية والذي يعمل على مدار الساعة، وخمس قاعات للاجتماعات مجهزة بمستلزمات الاجتماعات من وسائل العرض والصوت، ويضم الفندق أيضاً مطعم «غريت روم» وركن «ذا بريك وول سبورتس بار» المجهز بشاشات عرض كبيرة لمتابعة أهم المباريات والأحداث الرياضية.

وفيما يتعلق باستعداد وعروض الفندق

كشفت إدارة فندق «هوليداي إن إكسبريس مطار دبي» عن إطلاق عروض مميزة بمناسبة حلول فصل الصيف وعيد الأضحى المبارك، حيث يستقبل الفندق الضيوف من جميع أنحاء العالم مستفيداً من موقعه في وسط مدينة دبي والمجاور لمبنى مطار دبي رقم ٣، الأمر الذي يضمن الوصول السهل للفندق من جانب المسافرين وضيوف وسكان إمارة دبي، ويعتبر الفندق مقصداً رئيسياً للضيوف من أوروبا ودول مجلس التعاون الخليجي وآسيا.



طلب الوجبة لتناولها في الخارج خلال جولتهم في المدينة، ويقدم الفندق أيضاً خدمة الواي فاي المجانية ذات السرعة العالية في جميع أرجاء الفندق، وسوف يكون عرض الإقامة خلال فترة عيد الأضحى ٣٠٠ درهم إماراتي للغرفة لشخصين في الليلة الواحدة، متضمناً وجبة الإفطار المجانية وجميع الضرائب، وكما يسعدنا استقبال مسافري الأعمال في مركز الأعمال لخدمتهم على مدار الساعة، وسوف يحصل الضيوف على نقاط مكافآت برنامج ولاء العملاء من مجموعة فنادق إنتركونتيننتال عن كل ليلة إقامة معنا.»

لفترة الصيف وعيد الأضحى المبارك، قال أحمد عبد النبي عبد الشافي، مدير فندق «هوليداي إن إكسبريس مطار دبي»: «إن فريق عمل الفندق على أتم الاستعداد لخدمة الضيوف خلال فترة الصيف وعيد الأضحى المبارك، وقد جهّزنا لضيوفنا عروضاً وخدمات استثنائية تتناسب مع مستوى الضيافة الجذاب الذي تمتاز به دبي، حيث يقدم الفندق خدمة التوصيل المجانية من وإلى مطار دبي، إلى جانب وجبة الإفطار المجانية للضيوف في مطعم «غريت روم» حيث يمكنهم تناول وجبة الإفطار في المطعم أو

البوتوكس في طب الأسنان

البوتوكس أو توكسين البوتولينوم هو بروتين طبيعي يُعرف على نطاق واسع باستخدامه في الطب التجميلي لتقليل ظهور التجاعيد. يُنتج بواسطة بكتيريا معينة. عندما يُحقن في عضلات الوجه، يمنع إطلاق الناقل العصبي الذي يُسمى أسيتيل كولين، مما يؤدي إلى شلل مؤقت للعضلات.

من بين استخدامات البوتوكس في طب الأسنان، علاج صرير الأسنان (ال bruxism) الذي يعاني منه الكثير من المرضى حيث يُساعد البوتوكس في هذه الحالات على إرخاء عضلات الفك، مما يقلل من شدة صرير الأسنان وكشطها. ويبقى حلاً في الحالات الصعبة التي لا تستجيب مع الاسترخاء واستعمال واقي الاسنان الليلي.

بقلم
د. كوثر أندوح

يُمكن استخدام البوتوكس لعلاج التجاعيد حول الفم، مثل خطوط الشفاه و التجاعيد التي يصفها اطباء التجميل بـ«قدم الغراب». يُمكن حقن البوتوكس ايضاً لرفع خط الابتسامة في عضلات الشفة العلوية مما يخلق مظهراً أكثر شباباً وحيوية.

يستخدم البوتوكس لتقليل حجم اللثة المتضخمة، في حالات اللثة المتضخمة اضافة الى ذلك يعتبر حلاً فعالاً في تخفيف آلام المفصل الفكي الصدغي (TMJ).

يُقدم البوتوكس نتائج فعالة في علاج العديد من الحالات المتعلقة بالأسنان والفكين ويعتبر ايضاً إجراء غير جراحي حيث تظهر نتائجه تدريجياً خلال ٣-٧ أيام وتستمر لعدة أشهر.

من المهم استشارة طبيب أسنان مُؤهل لتحديد ما إذا كان البوتوكس خياراً مناسباً للمريض خاصة بالنسبة للحوامل أو المرضعات والأشخاص الذين يعانون من عدوى نشطة في موقع الحقن.. الذين يعانون من أمراض عصبية عضلية و الذين لديهم حساسية من البوتوكس أو أي من مكوناته.

خبيرة الطاقة الدكتوراة ثناء العكاري ر
مجلة نورا :
هذا هو هدف التنمية المستدامة بالنسبة
للطاقة وتكنولوجيات المعلومات !!





الشارقة : عمر شريقي

وتخرجت من جامعة كامبردج وحصلت على شهادة الماجستير المهني بال tot والدكتوراة المهنية بين الطاقة والتنمية. معها كان ل نورا هذا الحوار :

- ما هي علوم الطاقة هل يمكن ان نعرفينا عليها وكيف يمكن تعلمها ؟

بالنسبة لسؤالك عن الطاقة هي لفحة الحياة بكل ما هو حي الطاقة موجودة بكل الكون انسان حيوان نبات وحتى الجماد كلها تملك طاقة لكن تختلف بنوعها وهناك مدارس كثيرة

تتحكم الطاقة في قدرات الانسان ، كلما زادت طاقته الإيجابية زادت قدرته على العمل والإنتاج ، بينما الطاقة السلبية تجلب الأمراض النفسية والعصبية ، لذلك علم الطاقة اصبح منتشر هذه الايام بشكل كبير لذا اتجهنا الى الدكتور ثناء العكاري الخبيرة في علوم الطاقة لإجراء هذا الحوار معها ، وثناء العكاري خريجة المعهد العالي لعلوم البرمجة وعلم الطاقة الحيوية بكافة مدارسها ،



المسارات او بوابات الطاقة مما يؤدي لعدم جريان للطاقة فيه.

- ما هو هدف التنمية المستدامة بالنسبة للطاقة وتكنولوجيات المعلومات والاتصالات ؟

افكارنا السلبية تتحول لمعتقدات ومن ثم لبرامج ولاحقا لسلوك يكون عليه الفعل ورد الفعل عندما نغير من طريقة تفكيرنا ونأكل طعام صحي ونكون بجسد سليم متوازنين فكريا وروحيا

عنت بالتعريف بالطاقة ووضعت مناهج لتدريسها وتعليمها لمن يرغب الجسد البشري جثة هامة بدون هذه الطاقة التي تحركه مثل اي جهاز كهربائي قطعة خردة بدون تيار الطاقة الذي يحركه ، وبالنسبة للانسان هناك مسارات للطاقة تسمى مردينات متوزعة على طول الجسم وبوابات للطاقة او مراكز طاقيه مهمتها تغذية اقرب غدة قريية منها التي بدورها تغذي الاعضاء المجاورة لها والمرض هو عبارة عن انسداد باحد

في صلب كل العلاقات عندما نتعامل مع اي روح على انها من روح الله لديها برامجها الخاصة وتجربتها الارضية الخاصة بها فنحن هنا سنتقبل بالتالي كل الصفات الموجودة لديها سواء كانت ايجابية او سلبية لأنها اتت بهذه المواصفات لغاية خدمة رسالتها الارضية. ومن خلال تحويل البيت لكتلة من الطاقة الايجابية والصحة والفرح نحن بعيدين عن النكد والحزن والمشاكل عندما يتعرف كل شريك على مواصفات شريكه ليعمل على مجارة وموافقة لبرامجه كي يحقق الالفة والمودة الطاقات العالية تستطيع فرض وجودها وبالتالي سوف يكون هناك عدوة بالطاقة الايجابية.

- هل من ثمة كلمة أخيرة ؟

الطاقة موجودة بكل انسان وليست حكر على شخص دون الآخر ومن حق اي انسان ان يتعلمها ليرتقي بروحه ويستمتع برحلته على الارض وانا هنا ومن خلال منبركم اقول هذا ليس هناك انسان لا يحمل طاقة بل هناك برامج سلبية لعب المجتمع والبيئة دورا كبيرا حتى وصل لها نحن هنا من اجل هؤلاء كي نعيدهم للصراف المستقيم.. لدرب النور والتنوير .. لدرب الصحة والشفاء الجسدي والروحي والفكري.

نحن بعيدين كل البعد عن الامراض لان المرض تردد سلبي والانسان ذو الطاقة العالية لا يمرض.

- كيف يمكن استخدام علوم الطاقة لصالح صحتنا؟

بالتأكيد تستطيع الطاقة علاج كافة الامراض لأنه كما قلت سابقا المرض عبارة عن انسداد بأحد مسارات العضو وبتقنيات الطاقة المتبعة نستطيع فتح المسار واعادته لجريانه الطبيعي وبالتالي اعادة العضو لوظيفته الطبيعية.. وبالمركز لدينا عالجا حالات صعبة طبيا وحصلنا على نتائج عجابية وإعجازية، و بالنسبة لاهم اهداف التنمية المستدامة هو صحة الفرد ومن هنا نجد انه رقم واحد لدى الجميع ومن اولى اولياتنا هو الصحة ومن خلال تعليم الافراد على مناهج الطاقة نحن نكون بحالة وقائية بعيدا عن الامراض، وبالتالي على المستوى الاقتصادي للفرد قد نكون وفرنا عالية عشرات الدولارات من مراجعة للعيادات الطبية ووصفات علاجية لأنه يكون قد استغنينا عنها تدريجيا وبالتالي على مستوى البلد نكون قد خلقنا جيل واعى صحي يستطيع ان يكون في اماكن استراتيجية ليخدم بلده من خلال قوانين الكون والطبيعة .

- هل يمكن استخدام علوم الطاقة

في حل المشاكل الاسرية وكيف ؟

بالنسبة للعلاقات الاسرية تدخل الطاقة

من أعمال الفنان

رائد القطناني

