

كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات توقع مذكرة تفاهم مع مجموعة في بي أس للرعاية الصحية



رندة علم: لن أحصر نفسي في مجال معين



أطعمة ينبغي تجنبها لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية

نتائج وخيمة.. هكذا تؤثر التربية القاسية على دماغ طفلك

حذرت دراسة كندية جديدة من "التربية القاسية" وتأثيرها السلبى على دماغ الطفل، مشيرة إلى أن الصراخ المتكرر أو الضرب أو الغضب في وجه طفلك، يمكن أن يؤثر على هياكل دماغه في مرحلة المراهقة. ونظر باحثون من جامعتي مونترال الكندية وستانفورد الأمريكية، في تأثيرات التربية القاسية على أدمغة الأطفال. وتعد هذه الدراسة هي الأولى التي تحاول تحديد الروابط بين ممارسات التربية القاسية وقلق الأطفال وتشريح أدمغتهم. وكتبت سابرينا سوفرين المؤلفة الرئيسية: "إن الآثار تتجاوز التغييرات في الدماغ. وأضاف: "أعتقد أن المهم هو أن يفهم الآباء والمجتمع أن الاستخدام المتكرر لممارسات الآبوة القاسية يمكن أن يضر بالنمو الاجتماعي والعاطفي والعقلي للطفل".

كيف تريد من مستوى الحديد في جسمك لصحة شعرك؟

يمكن أن يكون لفقدان الشعر أسباب لا تعد ولا تحصى، بعضها قد يكون مرتبطاً بنظامك الغذائي، ويمكن أن تساعد مكملات الحديد في تعزيز نمو الشعر. وهناك اعتقاد خطأ شائع بأن تساقط الشعر خارج عن إرادتنا، ورغم أن هذه المشكلة يمكن أن تكون وراثية، إلا أن تساقط الشعر يمكن أن يكون نتيجة لخيارات سيئة في نمط الحياة والتغذية. ويمكن أن يتسبب نقص بعض العناصر الغذائية في تساقط الشعر، وإذا كان تساقط شعرك نتيجة سوء أو نقص التغذية، فقد تساعد المكملات الغذائية على إيقاف المشكلة واستعادة نمو الشعر. ويعد نقص الحديد أحد الأسباب الشائعة لتساقط الشعر، ووفقاً للدكتور زيتون أندريو فإن الحديد "مهم جداً" لنمو الشعر، وأوضح أندريو "إذا كانت مستويات الحديد لديك منخفضة للغاية (فقر الدم)، يتم إمداد بصيلات الشعر بكمية أقل من الحديد، مما يعطل دورة نمو الشعر ويسبب تساقط الشعر لدى بعض الأشخاص".

صائدو الفيروسات يمسون بالخفافيش

يتسابق باحثون يرتدون سترات واقية ويضعون على رؤوسهم مصادر لضوء فلوك مخالب وأجنحة خفافيش أمسكت بها شبكة صيد كبيرة بعد حلول الظلام في مقاطعة لاجونا الفلبينية. وتوضع الحيوانات الصغيرة بحرص في أكياس من القماش لنقلها وإجراء قياسات ومسحات لها لرصد تفاصيل عنها وجمع عينات من اللعاب والبراز لتحليلها قبل إعادتها إلى البرية. ويطلق الباحثون على أنفسهم اسم "صائدو الفيروسات" ومهمتهم هي الإمساك بالآلاف الخفافيش لتطوير نظام محاكاة ياملون في أن يساعد العالم على تحاشي جائحة مشابهة لجائحة كورونا، التي حسدت أرواح قرابة 2.8 مليون نسمة. وتجري جامعة لوس بالوس الفلبينية تطوير النموذج الذي تموله اليابان على مدى السنوات الثلاث المقبلة وتأمل في أن تساعد الخفافيش في توقع ديناميكيات أحد فيروسات كورونا عن طريق تحليل عوامل كالمناخ ودرجة الحرارة وسهولة الانتشار بما في ذلك انتقاله للبشر.

8 أسباب تجعل النساء أكثر عرضة للصداع النصفي

يتعرض معظم الناس لأشكال ودرجات متفاوتة من الصداع، إلا أن السيدات أكثر عرضة من الرجال لكل أنواع الصداع، حسب دراسة إحصائية حديثة. ووفق جمعية الصداع النصفي الخيرية، فإن السيدات أكثر 3 مرات من الرجال عرضة للإصابة بالصداع النصفي، والذي يسبب أماً شديداً وخفقاناً سريعاً للقلب فضلاً عن أعراض أخرى كالغثيان والاضطرابات البصرية. كما بينت الدراسة التي نقلتها صحيفة "ديلي ميل"، أن النساء أكثر عرضة من الرجال للصداع المزمن بما لا يقل عن 15 يوماً في الشهر. وأفادت مراجعة لـ 24 دراسة عالية نشرت في دورية الصداع في عام 2011 أنه في حين أن أكثر من نصف النساء 52% في استطاع الرأي عبور عن وجود مشكلة مع الصداع في وقت البحث، وخاصة مع الصداع النصفي الذي قد يصاحبه مخاطر صحية كبيرة على المدى الطويل. اشتكى فقط 37% من الرجال من ذلك الأمر.

- 1 - أدمغة السيدات كشفت دراسات أن مخ السيدات أكثر انفعالا من الرجال وربما يكون سلوك أدمغتهم هو أحد الأسباب التي تجعلهن أكثر عرضة للصداع النصفي على وجه الخصوص. ويعتقد أن الصداع النصفي يبدأ بدفعة من الاستثارة التي تؤدي إلى نشر الاكتئاب القشري (CSD)، وهو موجة من نشاط الخلايا الشاذة التي تمر عبر الدماغ، على حد وصف الدكتور أندرو داوسن. وقد يكون سبب الصداع النصفي أيضاً حساسية الدماغ الأثني لتغيرات الصغيرة، مثل درجة الحرارة، أو التغيير في روتين النوم.
- 2 - عضلات الفك تصاب عضلات الفك المرأة بالإجهاد بسهولة كبيرة أكثر من الرجل؛ الأمر الذي يجعلهن أكثر عرضة للآلام العضلات حول الفك نتيجة لطحن الطعام أو جز الأسنان، الأمر الذي يتطور إلى آلام الرأس والصداع بأنواعه، وفق طبيبة الأسنان كيت ستوكس، المتخصصة في مشاكل الفك، والتي تعتقد أن هذا ينبع من الاختلافات بين عضلات الفكين لدى الذكور والإناث.
- 3 - الدورة الشهرية يعاني نصف النساء من الصداع النصفي المصاحب للدورة الشهرية، والذي يسمى صداع الطمث النصفي، ويكون مرتبطاً بتقلبات الهرمونات الأنثوية في هذه الفترة. وأشارت آن ماكفيرغور، وهي أستاذة في مركز العلوم العصبية والصداع النصفي في باريس، إلى أن الصداع عموماً والصداع النصفي بشكل خاص هما الأكثر شيوعاً لدى السيدات في الأيام الثلاثة التي تسبق الدورة الشهرية وبعدها بيومين، ويرجع ذلك إلى انخفاض سريع في هرمون الأستروجين الأثني الذي يحدث في الأيام التي تسبق الدورة، وهو في الرحم يؤدي إلى التخلص من البطانة، مما يؤدي إلى نزول الدورة الشهرية، وصعود البروستاغلاندين، وهي الأحماض الدهنية التي تقلل الرحم بأن ينقبض، ويعتقد أن هذين العاملين يؤديان إلى انخفاض مستويات السيروتونين، وهي مادة كيميائية في المخ، ويعتقد أن انخفاض مستويات السيروتونين
- 4 - طبيعة المرأة يعتقد الخبراء أن قابلية المرأة للتعرض للصداع النصفي يمكن أن تكون وراثية، حيث إن هذا الجين من الصداع النصفي له تأثير على السيدات أكثر من الرجال. ويقول البروفيسور تشارلز إن أولئك المصابين بالصداع النصفي يكونون أكثر حساسية تجاه ما يجري من حولهم، وهناك الكثير من التوقعات أن الصداع النصفي لدى النساء يجعلهن تاريخياً أكثر تفاعلاً مع أي تغيير في محيطهن.
- 5 - الإفراط في استخدام المسكنات قد يكون الإفراط في استخدام المسكنات السبب الذي تعاني السيدات أكثر عرضة للصداع بأربع مرات من الرجال. كما أن هناك نظرية تقول إن الاستخدام المنتظم للمسكنات يضع أجهزة الإحساس بالألم في الدماغ وحساسية الأعصاب هناك، حتى عندما يتم الانقطاع عن الأدوية، يتطور الصداع مما قد يؤدي إلى الصداع اليومي المزمن، وهو أي نوع يستمر لأكثر من أربع ساعات يوميا لمدة 15 يوماً أو أكثر في الشهر.
- 6 - شكل الدماغ يتحكم شكل دماغ المرأة في كونها أكثر عرضة للإصابة بالصداع، حيث أجرى الباحثون في مستشفى الأطفال في بوسطن وكلية هارفارد الطبية مسحاً للدماغ لـ 44 شخصاً، نصفهم كانوا يشكون من الصداع النصفي، ووجد الباحثون في الدراسة أن المادة الرمادية لدى النساء اللاتي لديهن صداع نصفي كانت أكثر سمكاً والمنطقة التي تحمل خلايا الدماغ، على عكس المادة البيضاء الناقلة للموصلات، التي تحمل المعلومات بين الخلايا) في كل من العزل الخلفي المرتبط بمعالجة الألم، والطلق، منطقة من الدماغ مرتبطة بالصداع النصفي. وأشارت للدراسة إلى أن المشاركين من الذكور، سواء أولئك الذين لديهم صداع نصفي أو أولئك الذين لم يكونوا كذلك، لم يكن لديهم هذا السمك في المادة الرمادية، وتعد هذه واحدة من العديد من الدراسات التي وجدت اختلافات

تناول الفياغرا يطيل حياة الناجين من الأزمات القلبية

أفادت دراسة علمية حديثة، أن تناول الفياغرا بعد الإصابة بأزمة قلبية لا يشكل خطراً على الصحة فحسب، بل يقلل خطر الوفاة والعودة إلى المستشفى مرة أخرى، بالإضافة إلى أنه يطيل حياة الناجين من النوبات القلبية. وأجرى الباحثون في معهد كارولينسكا، في ستوكهولم، السويد، اختبارات شملت 16500 رجل عولجوا بالفياغرا وحوالي 2000 شخص تناولوا ألبروستاديل وقرنوا التأثيرات بين الدواءين، حسب ما ورد في صحيفة "ذا صن" البريطانية. وأظهرت النتائج التي نشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، أن الرجال الذين تناولوا الفياغرا عاشوا لفترة أطول، وكانوا أقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية جديدة وفشل في عضلات القلب، مقارنة بأولئك الذين تناولوا ألبروستاديل، وهو دواء يُستخدم في علاج الضغط الجنسي، يُشار إلى أن دراسات سابقة لم تثبت وجود أي رابط بين تناول مادة السيلدينافيل، وهي المادة المستخدمة في دواء الفياغرا لتكافح العجز الجنسي، وحوادث القلب. وبينت الدراسات أن عقار الفياغرا لم يود إلى حصول احتباس في الدم أو يؤثر على خطورة الإحساس لدى الرجال المصابين بمرض مستقر في الشرايين التاجية والذين خضعوا للاختبارات. وأوضحت دراسة سابقة من معهد كارولينسكا أيضاً أن المرضى الذين يتناولون الحياة والزرقاء أقل عرضة للوفاة بمعدل 33% من أي سبب بعد إصابتهم بأزمة قلبية.

جيب تكشف النقاب عن سيارة كهربائية جديدة

قدمت شركة جيب (Jeep) سيارتها الكهربائية الجديدة ماجنيتو (Magneo)، وهي نموذج أولي لمركبتها الأكثر شعبية على الطرق الوعرة رانجلر، ولكنها مزهجة بمحرك كهربائي مشابه لمحرك (V6 Pentastar) التقليدي بسعة 3.6 لتر وقوة 285 حصان. وأوضحت جيب أنها قامت بضبط المحرك الكهربائي ماجنيتو وناقل الحركة اليدوي بست سرعات، لمحاكاة تدوير تجربة قيادة سيارة رانجلر المزودة بمحرك (Pentastar).

ألفيكوم باكسي . خدمة جديدة لنقل الحيوانات الأليفة في القاهرة

أنشأ زوجان مصريان خدمة جديدة لنقل الحيوانات الأليفة فقط في القاهرة بسيارة أجرة يملكانها. تأسست الخدمة قبل أربعة أشهر لتتولى نقل الحيوانات الأليفة إلى بيوت أصحابها أو مراكز التدريب أو العيادات البيطرية إضافة إلى نقلها في رحلات بين محافظات مختلفة نيابة عن أصحابها الذين لا يمكنهم القيام بهذه المهام بسبب انشغالهم أو ظروفهم الخاصة. يتولى مؤسسة خدمة (ألفيكوم باكسي) بهاء الدين مجدي صالح وزوجته هبة الله عادل سليمان إدارتها وتشغيلها. فبينما يتولى بهاء قيادة السيارة تجلس هبة في المقعد الخلفي لتكون بجانب الحيوان الأليفة خلال الرحلة. وفي الرحلات الطويلة تتولى هبة أيضاً مهمة إطعام الحيوان الأليفة وما إلى ذلك من مهام. ويرى كثير من مربّي الكلاب أن هذه الخدمة كانت ضرورية لتسهيل عملهم بنقل الحيوانات الأليفة لأصحابها والعكس. وتوضح هبة الله أن عمل ألفيكوم باكسي لا يقتصر على نقل الكلاب والقطط فقط لكنه يمتد ليشمل كذلك النسانيس والزواحف وحتى أشبال الحيوانات المفترسة، التي يربّيها البعض، كما تقدم الخدمة مهمة اصطحاب الحيوانات الأليفة في جولات مشي حالة انشغال أصحابها. وإضافة لذلك يقدم بهاء وهدية خدمات إنقاذ للحيوانات الضالة في الشوارع بشكل تطوعي. ويتمنى الزوجان توسيع خدمتهما وإطلاق تطبيق على الهواتف الذكية لإتاحة خدمة نقل الحيوانات الأليفة لكل أصحاب تلك الحيوانات.

السجائر الإلكترونية تقلل المدخنين



أفادت دراسات أن السجائر الإلكترونية ربما ساعدت نحو 18000 شخصاً في إنجلترا على التوقف عن التدخين العام الماضي وأنه لا توجد أدلة على أي أعراض جانبية خطيرة لاستخدامها لفترة تصل إلى عامين. وحلل باحثون في جامعة يوفنرستي كولدج لندن آخر البيانات المتعلقة بالتدخين والإقلاع عنه في إنجلترا. ورغم أن فريق الباحثين لم يجد دليلاً مباشراً على أن السجائر الإلكترونية شجعت مزيداً من المدخنين على اتخاذ قرار محاولة التوقف إلا أنهم توصلوا إلى أنه مع زيادة استخدام السجائر الإلكترونية زاد عدد المدخنين الذين نجحوا في الإقلاع عن هذه العادة. وأفاد تحليل علمي آخر قام به باحثون في كورن ريفيو ونشر الثلاثاء الماضي أن حجم الأدلة المتوفرة بشكل عام بشأن السجائر الإلكترونية تشير إلى قدرتها على مساعدة الناس على التوقف عن التدخين دون التعرض لآثار جانبية خطيرة. وانتشرت السجائر الإلكترونية بسرعة في السوق العالمية لهذا النوع من المنتجات والتي قدر حجمها بحوالي سبعة مليارات دولار في 2015. وتعمل السجائر الإلكترونية بتسخين سائل مشبع بالنيكوتين ليتحول إلى بخار. وتمنح السجائر الإلكترونية للمدخن شعوراً شبيهاً بتدخين السجائر لأنه يسكها بيده وتنتج بخاراً شبيهاً بالمدخن وذلك عكس العلكة واللصقات التي تستخدم للمساعدة في التوقف عن التدخين.

فايزر تعلن بدء التجارب البشرية لـ أقراص كورونا

أعلنت شركة "فايزر بيوتك" أنها بدأت التجارب البشرية لعلاج جديد لفيروس كورونا المستجد، على شكل أقراص يمكن تناولها عند ظهور الأعراض الأولى للمرض. وإذا نجحت تجارب فايزر على البشر، فسيمسح من الممكن وصف الحبوب في وقت مبكر من الإصابة لتجنب التعرض لضاعفات، ومنع انتشار الفيروس، ويرتبط الدواء بإنزيم يسمى "البروتياز" لمنع الفيروس من التكاثر، وقد نجحت الأدوية المنبطة للبروتياز في علاج أنواع أخرى من الفيروسات، مثل فيروس نقص المناعة المكتسبة "إيدز" والتهاب الكبد الوبائي "سي"، وقال كبير علماء شركة فايزر، ميكائيل دولسن: "نظراً للطريقة التي يتحور بها فيروس كورونا، والتأثير العالي المستمر له، يبدو أنه سيكون من المهم التوصل إلى خيارات علاجية الآن، وخارج الوعاء". وأوضح "لم تظهر أي مشاكل غير متوقعة في الدراسة حتى الآن"، لافتاً إلى أنه من الممكن أن تؤدي إلى نتائج في غضون أسابيع، وفق ما ذكرت وكالة "بلومبيرغ" الأمريكية.



تطوير برامج التعليم الطبية

كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات توقع مذكرة تفاهم مع مجموعة في بي أس للرعاية الصحية

الطبي هو إعداد جيل من الأطباء المسلحين بالعلم والخبرة لدعم القطاع الطبي في الدولة والمنطقة. ومن جهته أشار السيد عمران الخوري- رئيس تطوير الأعمال لمجموعة في بي أس، للرعاية الصحية، "نحن فخورون بتوقيع مذكرة تفاهم مع جامعة الإمارات العربية المتحدة، والتي من شأنها تعزيز التعاون بين الطرفين وتوفير فرص للطلاب في مجالات متنوعة، حيث سنعمل على تصميم برامج متخصصة من شأنها أن تضفي قيمة وتفتح آفاقاً لطلبة الطب".

الجامعة المتمثلة في الريادة والتميز والارتقاء بجودة التعليم، وتحقيق التكامل العلمي من خلال ما تحتويه هذه الاتفاقيات من تبادل للخبرات والأبحاث العلمية، والعمل على إعداد خريجين قياديين ورواد في تخصصاتهم المختلفة، وأشار إلى أهمية توقيع هذه الاتفاقية التي من شأنها أن تساهم في تطوير مستوى الخدمات التعليمية المقدمة لطلبة كلية الطب والعلوم الصحية في الجامعة وفق أفضل المعايير، موضحاً أن الدافع الأساسي وراء هذا التعاون والشراكات التي تعقد على مستوى القطاع

على الأدلة العلمية، وتنظيم محاضرات وحلقات تعليمية للطلاب الجامعيين، وتطوير برامج تدريبية متممة لطلاب الدراسات العليا، بالإضافة إلى التعاون البحثي في المجالات الطبية وتنظيم الندوات والمؤتمرات وورش العمل والأنشطة الأكاديمية والمهنية الأخرى. وأوضح الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي- مدير جامعة الإمارات بالإنابة- أن " هذا التعاون يأتي تعزيزاً للتعاون المشترك بين جامعة الإمارات والمؤسسات الطبية الرائدة في الدولة والذي يصب في إطار رؤية

العين - الفجر

وقعت كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات العربية المتحدة مذكرة تفاهم مع مستشفى برجيل "VPS Healthcare" لتعزيز التعاون بين المؤسسات في المجالات الطبية والبحث العلمي والرعاية الصحية، وتوظيف الطلبة، وتطوير برامج تدريبية متخصصة لهم. وستقوم المؤسسات بموجب الاتفاقية بالتعاون لتطوير برامج تعليم طبية محدثة وقائمة

ضمن موسمها الثقافي

زايد للدراسات ينظم ندوة التراث والإعلام

التي تعمل في إظهارها المؤسسة التي يتبع لها. وأضاف أن خبرة القسم ووعيه بالعلاقة بين الإعلام والتراث، تتجلى في كون الكادر البشري بدءاً من السيدة رئيسة القسم، مروراً بالحررين والمخرجين والصوريين والمثّلين، يعملون متناغمين في فريق عمل يتبع رؤية موحدة وواضحة لإنتاج المادة الإعلامية، بما يحقق أهداف المؤسسة في مجال التراث، عن طريق التركيز على إبراز عناصر رسالة النادي، مثل ربط التراث بالمجال العام، وتأسيس المجتمع، والإسهام في توازن معادلة الأصالة والمعاصرة.



أبو ظبي - الفجر

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات ضمن موسمها الثقافي أول أول أمس ندوة بعنوان "التراث والإعلام علاقة تفاعلية في تعزيز الهوية الوطنية"، تحدث فيها سعادة عيسى سيف المزروعى نائب رئيس لجنة المهرجات والبرامج التراثية، وعيسى المجل الإعلامي المتخصص في البرامج التراثية، وحارب السويدي الإعلامي ومقدم البرامج التراثية، وناجية الكتيبي الباحثة في التراث والإعلام، وأدار الندوة الدكتور محمد الفاتح الباحث في مركز زايد للدراسات والبحوث

تراث الإمارات. فيما استعرضت ناجية الكتيبي نتائج دراستها التي أعدها عن التراث الشعبي في القنوات المتخصصة بالتطبيق على مجموعة من البرامج التي عرضت على قناة الوسطى باستخدام نظرية التأطير الإعلامي لتحليل الموضوع وقالت إن النتائج التي توصلت إليها أفادت بأن البرامج تعتمد فقط على الرواة في غياب للمصادر التراثية الأخرى مثل الكتب والوثائق، كذلك فإن معظم البرامج تعرض باللهجة المحلية مع القليل من الفصحى، مشيرة إلى أهمية أن تحدد المؤسسات الإعلامية جمهورها ومن ثم تجد أفضل الطرق للتواصل مع.

مصادرها الأصلية مما يستهلك وقتاً أكبر في البحث، وأشاد بأهمية دور نادي تراث الإمارات في توفير المادة التراثية للإعلام داعياً إلى زيادة الإنتاج الإعلامي. وقال المجل: إن الهدف الأساسي للرسالة الإعلامية هو الجيل الحالي وأجيال المستقبل، ودعا إلى تقديم التراث إليهم إعلامياً بشكل جذاب وجميل بما يتناسب معهم، مشيراً إلى أن هناك فجوة بينهم وبين التراث حال تقديمه لهم كما هو. مشيراً إلى ضرورة فهم التراث، وأضاف "الحدائق لا تعني الجديد فقط، بل تعني أن نأخذ من الماضي لبناء حياتنا الجديدة ومستقبلنا". ودعا حارب السويدي إلى الاهتمام بمختلف أنواع التراث وليس التركيز فقط على بعض العناصر إعلامياً أكثر من غيرها، متحدثاً عن أهمية التوزيع الجيد للمساحة الإعلامية لتغطي مختلف أوجه التراث، وطالب بأن تكون البرامج التراثية موجودة طول السنة في وسائل الإعلام، داعياً إلى الشراكة والتنسيق بين الإذاعات والقنوات ونادي

منوعات الفكر 22

أمين عثمان الباروت الأمين العام للبرلمان العربي للطفل مناسبة تأسيس جامعة الدول العربية في الثاني والعشرين من مارس مناسبة لتسليط الضوء على إنجازات الجامعة في مجال الطفولة

العين - الفجر

أكد سعادة أمين عثمان الباروت الأمين العام للبرلمان العربي للطفل على أهمية متابعة ورصد كافة الإنجازات التي قامت بها الجامعة العربية من إنشائها قبل ستة وسبعين عاماً وما حققتها طيلة تلك العقود في تمثيل العربي وتعزيز العمل والتعاون المشترك بين كافة الدول العربية لإعلاء جهودها وترسيخ دورها المحوري.

وهذا الباروت الدول العربية بحلول هذه الذكرى على إنشاء جامعة الدول العربية في الثاني والعشرين من شهر مارس واصفاً الجامعة العربية بالقلعة والعرب الذي يجمع الدول العربية تحت مظلة الوحدة والتكامل من أجل تواصل قطار التنمية وتحقيق التطور لكافة المجتمعات وخدمة مصالحها ورافع راياتها عالياً.

ولفت إلى أن تلك المناسبة في زخم تلك الإنجازات تتلمس الخطوات التي قطعتها الجامعة العربية في مسيرتها المشرفة وأنها بيت الأوطان العربية ومنصتها الهامة تبرز الجهود التي تواكب من أجل العناية بمستقبل الطفل العربي واحتضانه والدفاع عن حقوقه وتمكين كافة الدول من تقديم أرقى الخدمات لكل طفل على أرضها.

وأشار إلى أنه من بين تلك الإنجازات السبق العالمي الأول للجامعة العربية في التنسيق والإشراف على أعمال البرلمان العربي للطفل، الذي تأسس بمكرمة سخية من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة في عام 2019م وافتتاح مقره الدائم في مدينة الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة والذي يعد الأول إقليمياً في جمع الأطفال للحدث من قضاياهم ومناقشتها تحت مظلة رسمية معرباً عن اهتمام الجامعة العربية للبرلمان العربي للطفل ودعمه وتمكينه لممارسة دوره في تأهيل الطفولة العربية لتعبير عن رأيها في مختلف قضاياها وأن يكونوا نواة قادمة في خدمة أوطانهم.

وأوضح أن البرلمان العربي للطفل بدأ هذا العام 2021 في دورته الثانية بعد أن أنهى بنجاح كبير الدورة الأولى بعقد أربع جلسات هامة مثل فيها المداخلات وطرح الآراء مجموعة من الأطفال من كافة الدول العربية والممثلين نيابة عن الأطفال في دولهم وعبروا بحرية عن مختلف موضوعاتهم وقضاياهم التي يفتقرونها بأنفسهم في ظل مناخ ديمقراطي تمثل في انتخاب رئيس للبرلمان ونائبين وهيئة للبرلمان من الأطفال حيث يشكل البرلمان منصة للأطفال للتعبير عن احتياجاتهم وقضاياهم التي تسفر عن توصيات أو مواقف تخدم الطفولة في كل البلدان العربية وترفع إلى الجامعة العربية لعرضها على القادة العرب في اجتماعاتهم الدورية. وأوضح في هذا السياق أمين الباروت بأن فعاليات البرلمان تشمل برامج علمية مكثفة وبرامج تدريبية وورش عمل وأنشطة ترفيهية علاوة على طرح الدبلوم المهاري للتطوير البرلماني للأطفال بالتعاون مع جامعة الشارقة لتأهيلهم أكاديمياً في فهم عملهم كنواب عن الأطفال مؤكداً أن الجامعة العربية هي حاضنة الشعوب وحاضنة الدول العربية وحاضنة الطفولة العربية من أجل حاضر مزدهر ومستقبل أفضل.



شرطة أبو ظبي تطلق مبادرة ألهمني بقراءتك

أبو ظبي - الفجر

أطلقت لجنة الأدباء والقراءة بشرطة أبو ظبي مبادرة "ألهمني بقراءتك" ضمن شهر القراءة والتي تهدف إلى تعزيز وترسيخ القراءة لدى منتسبي القيادة العامة لشرطة أبو ظبي وأفراد المجتمع، ونقل وتبادل المعارف والخبرات والمعلومات بشتى الطرق وأساليبها. وأكد العميد الدكتور جمال محمد النقيب رئيس لجنة الأدباء والقراءة على دور القراءة والمعرفة في إثراء فكر الإنسان ونمط حياته ورفع معنوياته والوعي بمواجهة التحديات والصعاب في ظل الظروف الراهنة التي يواجهها العالم بسبب الجائحة. وتتضمن المبادرة تصميم استمارة تحتوي عنوان الكتاب وملخص مبسط عن الكتاب وكتب مقترحة للقراءة وعدد الكتب المقررة خلال العام ووسيلة القراءة وزيارات المكتبة وتجربة التأليف ومجال الاهتمام في القراءة وكتاب غير حياتك.



استفاد منها 33.779 مربيًا في أبو ظبي والإمارات الشمالية

الزراعة والسلامة الغذائية توزع 1.246 مليون طن من أجود الأعلاف العام الماضي

أبو ظبي - الفجر

قدّرت هيئة أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية إجمالي كميات الأعلاف المبيعة لربي الثروة الحيوانية في إمارة أبو ظبي والإمارات الشمالية بنحو 1.246 مليون طن من علف الجت والأنواع الأخرى خلال العام الماضي 2020، وبلغ إجمالي عدد المستفيدين من الأعلاف المدعومة حوالي 33.779 مربيًا، بينهم حوالي 18.514 مربيًا من المسجلين ضمن برنامج دعم الأعلاف، وحوالي 15.265 مربيًا في الإمارات الشمالية من المستفيدين من مكرمة ديوان صاحب السمو ولي عهد أبو ظبي الخاصة بتوفير الأعلاف للمربين في الإمارات الشمالية. ويتم صرف الأعلاف للمستفيدين من برنامج دعم الأعلاف إلكترونياً، حيث نجحت هيئة أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية في تطوير تطبيق ذكي يتيح لربي الثروة الحيوانية إنجاز عملية شراء الأعلاف المخصصة لهم ضمن البرنامج، وذلك في

إطار التزامها الدائم بتطوير منظومة الخدمات المقدمة لكافة المتعاملين بهدف تحقيق أرقى درجات السعادة والرضا. ويعد برنامج دعم الأعلاف الذي تنفذه هيئة أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية أحد الركائز الأساسية لاستراتيجية تطوير قطاع الثروة الحيوانية بطريقة مستدامة من خلال تشجيع ودعم المزارعين والمربين لتنمية الثروة الحيوانية باعتبارها رافداً مهماً للأمن الغذائي، وتحرص الهيئة على توفير أجود أنواع الأعلاف التي تتوافر فيها متطلبات الغذاء الأمثل للماشية، وبطريقة تضمن التوازن بين مكونات الألياف والبروتين اللازمة لنمو الحيوان بصورة صحيحة وعلمية وبما يحمي ويعزز من مقاومته للأمراض. وفقاً للتقرير الإحصائي للعام الماضي 2020 فقد بلغ عدد المسجلين ضمن برنامج دعم الأعلاف حوالي 18.514 مربيًا في أبو ظبي والعين ومنطقة الظفرة، وقد استحوذ مربو الثروة الحيوانية في العين على ما



منوعات العقل

23

يمكن أن يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى انسداد الشرايين، وهذا يمكن أن يقطع تدفق الدم إلى عضلة القلب ما يسبب نوبة قلبية. وبمجرد أن يدمج الكوليسترول على جانبي الشرايين، يصبح ممر تدفق الدم قاسيا وضيقا. ويؤدي هذا إلى زيادة ضغط الدم، حيث يتعين على القلب العمل بجهد إضافي للحصول على الدم من خلال نظام الدورة الدموية المسدود بالكوليسترول. والمساهم الرئيسي في ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم هو تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة. والمشكلة هي أن العديد من الأطعمة تحتوي على دهون مشبعة، من اللحوم والزبدة إلى الكعك والبسكويت.



من اللحوم والزبدة إلى الكعك والبسكويت

أطعمة ينبغي تجنبها لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية



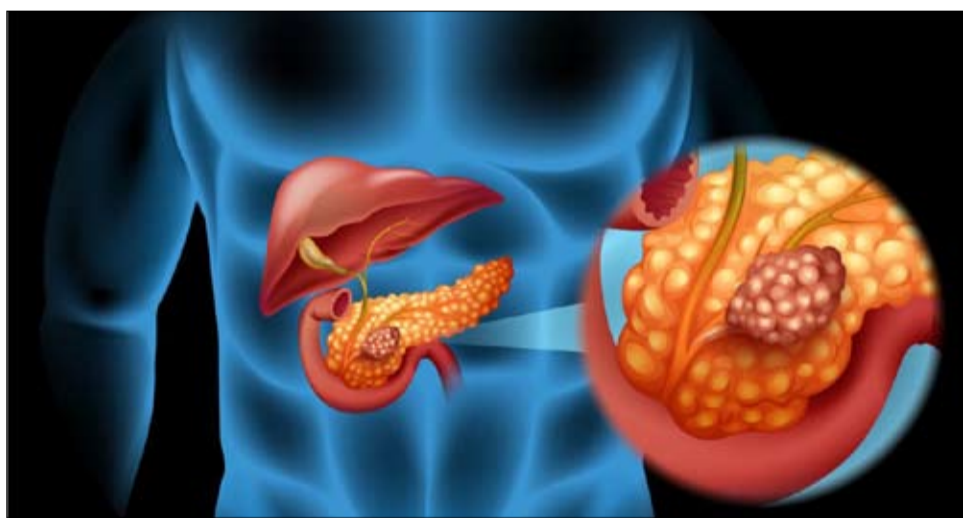
القائمة الكاملة للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة،
-الشوكولاتة بالحليب والشوكولاتة البيضاء، التوفي،
الكعك، البودينغ والبسكويت
-المعجنات والفطائر
-اللحوم الدهنية مثل لحم الضأن
-اللحوم المصنعة مثل النقانق والكباب
-الزبدة، السمّن، المارجرين والشحم
-زيت جوز الهند وزيت النخيل وكريم جوز الهند
-منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الكريمة والحليب
والزبادي والقشدة الطازجة والجبن
وشجعت جمعية القلب البريطانية الخيرية المختصة
بالكوليسترول الناس على استبدال هذه الأطعمة بالأطعمة
التي تحتوي على المزيد من الدهون غير المشبعة.
وهذا يعني استبدال الزبدة والسمّن وزيت جوز الهند بزيت
الزيتون وزيت بذور اللفت وزيت عباد الشمس.
وبدلا من القطع الدهنية من اللحوم المصنعة،
اختر الدجاج أو الديك الرومي قليل الدهن.
كما نصحت منظمة HeartUK: "تمتع بأيام خالية من
اللحوم، جرب الألبان التي تعتمد على الفول أو البقول أو
التوفو أو المكسرات".
وودعت المنظمة إلى اختيار الحليب نصف الدسم أو المنزوع
الدسم، واختيار الزبادي قليل الدسم والجبن.
وبدلا من رقائق البطاطس، من الأفضل لصحتك تناول
وجبة خفيفة من الحمص وأعواد الخضار.
وتعد الفواكه المجففة والمكسرات أيضا بديلا رائعا عندما



نقص الطاقة
-زيادة الوزن
-بطء الحركات والفكر والكلام
-ضيق التنفس
-دوخة
-الخفقان
-تساقط الشعر - وخاصةً الثلث الخارجي من الحاجبين
-الجلد الجاف
ويمجرد علاج الغدة الدرقية غير النشطة، يجب أن تعود
مستويات الكوليسترول إلى طبيعتها.
ويمكن تحديد كل من مستويات الكوليسترول ومستويات
الغدة الدرقية عن طريق فحص دم بسيط يتم ترتيبه
بواسطة طبيبك العام.



علامة تحذير ينبغي معرفتها قد تدل على الإصابة بسرطان البنكرياس!



• قد تكون المنطقة المحيطة بالجلطة دافئة عند لمسها. والذين تبلغ أعمارهم 75 عاما أو أكبر. ويرتبط تدخين التبغ أيضا بسرطان البنكرياس، حيث يمثل 20% من الحالات. ويمكن أن يلعب التاريخ العائلي للسرطان دورا أيضا، حيث يمثل ما يصل إلى 10% من الحالات.

حذرت الجمعية الخيرية لسرطان البنكرياس في المملكة المتحدة من أن سرطان البنكرياس لديه "أدنى معدل بقاء من بين جميع أنواع السرطان الشائعة". وأوضحت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن البراز الذي يصعب التخلص منه، قد يكون علامة على "البراز الدهني". وقد يكون شاحب اللون وذرائحة كريهة، ويمكن أن يكون مؤشرا على انسداد قناة البنكرياس بسبب ورم سرطاني.

قد يتجلى من تناول الطعام. ومن أكثر علامات سرطان البنكرياس شيوعا، الألم في منطقة المعدة الذي ينتشر إلى الظهر. ويميل "الألم الخفيف" إلى التفاقم عند الاستلقاء، وتشعر بتحسن قليل عندما تجلس إلى الأمام. وحذرت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة من أن "بعض الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بسرطان البنكرياس، أصيبوا بالسكري حديثا". ويشير هذا إلى أن العلامات الكلاسيكية لمرض السكري يمكن أن تكون علامة على الإصابة بسرطان البنكرياس:

- زيادة العطش.
- زيادة التبول.
- زيادة الجوع.
- الضعف.
- فقدان الوزن.

وفي بعض الأحيان، يرتبط سرطان البنكرياس بجلطات الدم، والتي يمكن أن تتكون في الأوردة الصغيرة في أي مكان من الجسم.

وتشمل أعراض تجلط الدم:
• ألم واحمرار وانتفاخ حول المنطقة التي توجد بها الجلطة.



وأضافت المنظمة الخيرية أن "اضطرابات الأمعاء يمكن أن تعني أن طعامك لا يُمتص بشكل صحيح". وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الوزن، وهو علامة تحذير أخرى من الإصابة بالسرطان - بغض النظر عن نوعه. وعندما يتعلق الأمر بسرطان البنكرياس، فقد يؤدي



المعجز

26

تعاون بين غرفة أم القيوين ومجلس سيدات أعمال صربيا

أم القيوين-وام:

بحثت غرفة تجارة وصناعة أم القيوين مع وفد مجلس سيدات أعمال صربيا برئاسة - ساندرا ابراموفيتش في إطار زيارته للإمارات، العلاقات الاقتصادية المشتركة وفتح مجالات الاستثمار والتنمية الاقتصادية بين الجانبين. وكان في استقبال الوفد كل من سعادة عائشة راشد لثيم رئيس مجلس سيدات أعمال أم القيوين والدكتورة شفيقة العامري المدير التنفيذي لكتب سيدات أعمال أبوظبي وموزة حاتم الشامسي النائبة الأولى للمجلس، ونبيلة محمد عضو مجلس الإدارة وياسمين أزهرى عضو مجلس سيدات الإمارات. وحرص مجلس سيدات أعمال أم القيوين على تعريف الوفد الصربي بالطاقة الصناعية والاستثماري بالإمارة حيث قام الوفد ترافقهم سعادة عائشة لثيم بزيارة منطقة أم القيوين الصناعية و لتعريفهم على بعض الصناعات الموجودة في الإمارة، وشملت الجولة التقديرية مصنع "الحظ الفاخر" لصناعة المنتجات الجلدية، كما زار الوفد المنطقة الحرة بأم القيوين ومصنع "أمكو أباريل" لصناعة المنسوجات والملابس الجاهزة. وأكد سعادة خلفان أحمد مسفر رئيس إدارة مجلس غرفة تجارة وصناعة أم القيوين خلال لقاء الوفد الصربي أن الغرفة تقدم العديد من الخدمات والتسهيلات لخدمة قطاع الأعمال وتوفير المناخ المناسب للاستثمار ودعمه من خلال التعاون والتنسيق مع كافة الأجهزة المعنية.. من جانبها أعربت ساندرا ابراموفيتش عن إعجابها بالفرض الاستثنائية المتاحة في أم القيوين مما يشجع على تطوير العلاقات الاقتصادية وتحقيق الشراكة الاستراتيجية بين الجانبين.

الاتحاد للماء والكهرباء تحقق ميثاء العرب والدانة بمبادرة دعم القطاع الاستثماري والسياحي

عجمان-وام:

أعلنت "الاتحاد للماء والكهرباء" مشروع "ميثاء العرب" برأس الخيمة، "الدانة" بدبا الفجيرة، بمبادراتها لدعم القطاع الاستثماري والسياحي، وهي المبادرة التي قامت بإطلاقها خلال شهر يونيو من العام الماضي، وسعت منذ ذلك لإلحاق مجموعة من أهم المشاريع الجارية بشمال الإمارات فيها. وتتيح مبادرة "الاتحاد للماء والكهرباء" لدعم القطاع الاستثماري والسياحي في المناطق التي تقدمها، والاستفادة من إعفاء يصل إلى 85 في المئة للضرائب والمراكز التجارية 80 و في المئة للمجمعات السكنية من إجمالي رسوم التوصيل، وهي الرسوم التي تشكل تكلفة رأسمالية، حيث يتم استبدالها برسم استخدام الشبكة الذي يتم إضافته إلى الفاتورة الشهرية لمطوري المشروع. وتسمى "الاتحاد للماء والكهرباء" من خلال هذه المبادرة، إلى المساهمة في تخفيف الأعباء المالية على القطاعين الصناعي والسياحي، نتيجة انتشار جائحة "كوفيد-19"، لا سيما وأن استمرار هذه القطاعات يساهم في تحقيق التكامل المنشود لاستدامة الاقتصاد الوطني.

شركاء قطاع البلاستيك في الخليج ينضمون إلى الجهود العالمية لمعالجة قضية النفايات البلاستيكية

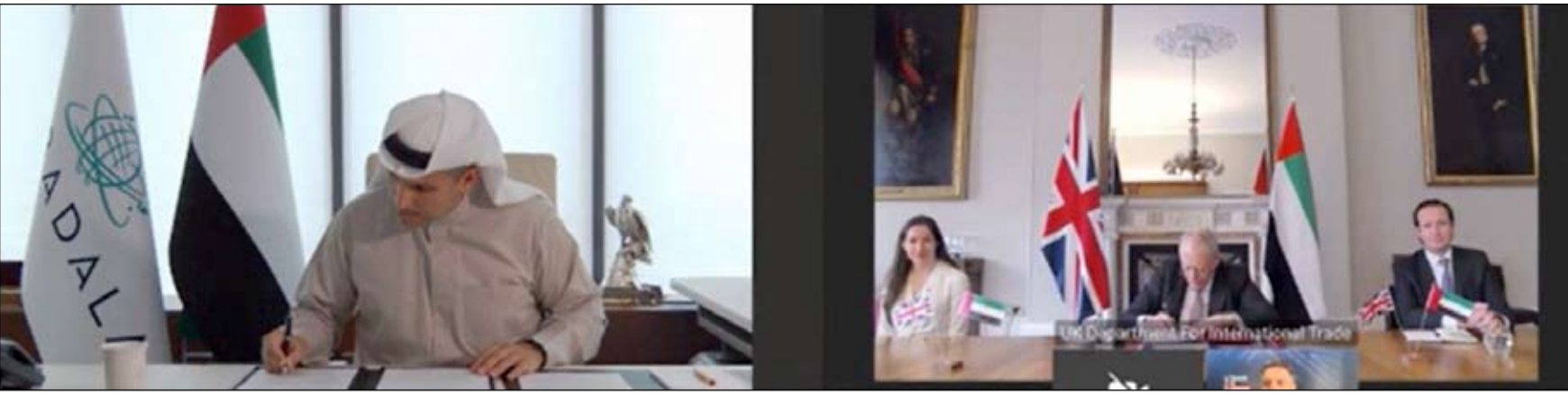
دبي-وام:

أعلن الاتحاد الخليجي للبتروليوكيماويات والكيماويات "جيكا" - الجهة الممثلة للقطاع في المنطقة، عن انضمام عدد من كبرى الشركات الإقليمية المرتبطة بسلسلة القيمة لصناعة البلاستيك إلى مبادرة "عملية المسح الشامل Operation Clean Sweep"، يذكر أن مبادرة "عملية المسح الشامل Operation Clean Sweep"، المعتمدة في أكثر من 60 دولة حول العالم تهدف إلى تعزيز أفضل ممارسات إدارة المخزون واحتواء حبيبات البلاستيك في عمليات معالجة المنتجات البلاستيكية للوصول إلى النهاية إلى الحد كليا من هدر وهدد الحبيبات والمسحوق والرفائق البلاستيكية بالإضافة إلى المساهمة في الجهود العالمية التي يبذلها اليوم منتج البلاستيك لحماية البيئة وتقليل بصمتهم البيئية. واكتسبت هذه المبادرة التي أطلقتها "جيكا" في ديسمبر الماضي حتى اليوم زخما قويا فهي تقدم مثالا للشراكة المؤثرة على مستوى سلسلة القيمة لقطاع البلاستيك تشمل الشركات المنتجة للبتروليوكيماويات ومقدمي الخدمات اللوجستية وسلطات الموانئ والطائرات ومنتجي البلاستيك ومقدمي الخدمات البيئية والتجار والقطاعات المرتبطة بالواد الخام البلاستيكية. ويأيد عدد من الشركات الأعضاء في "جيكا" بالتوقيع على بروتوكول "عملية المسح الشامل" بما يعكس التزامهم الراسخ ببيئة نظيفة واعتماد أفضل الممارسات العالمية بهذا الشأن ومن بين هذه الشركات شركة صدارة للكيماويات وشركة إسكيم وشركة الوطنية للصناعات البتروليوكيماوية "نابت" وشركة إنجينيا بوليمرز بالإضافة إلى شركة أسترا بوليمرز وشركة أفرد تالكي وشركة الجدوعي اللوجستية. وبالرغم من الإجراءات الصارمة التي تقيدها إدارات البيئة والسلامة والجودة في مختلف الشركات إلا أنه من الممكن أن يحدث فقد غير مقصود للحبيبات البلاستيكية على طول سلسلة القيمة البلاستيكية الأمر الذي يمثل تحديا عالميا أمام القطاع ومع عدم وجود أرقام دقيقة حول التكاليف الاقتصادية للناقد من الحبيبات البلاستيكية في منطقة الخليج إلا أن بعض التقديرات توقع أن تصل إلى 1.5 مليار دولار سنويا عدا عن الأضرار البيئية التي قد تلحقها وأثره على صحة القطاع والشركات بين المجتمعات المحلية.

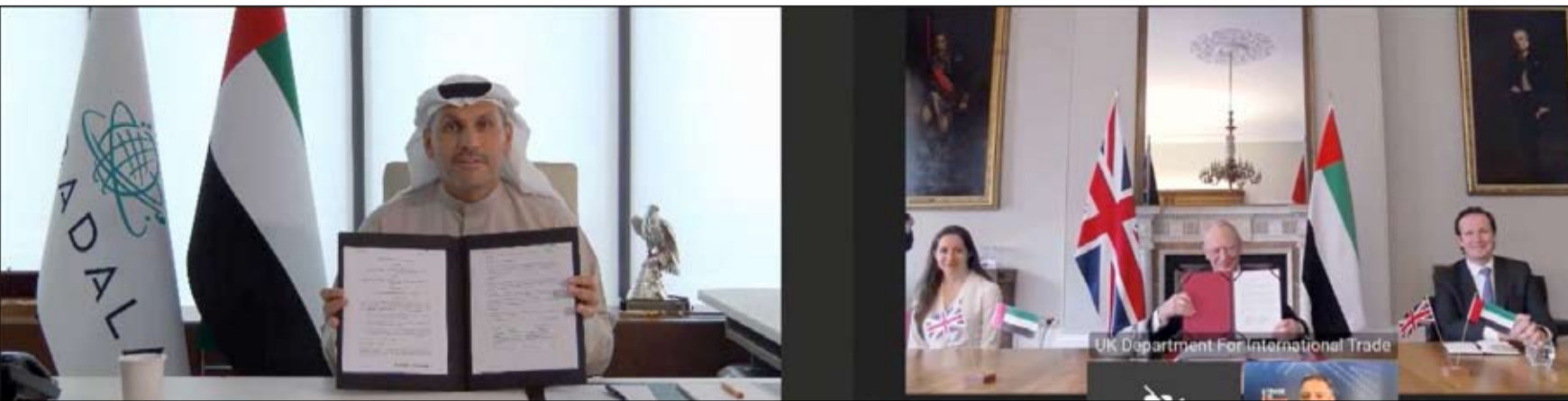
أبوظبي للأوراق المالية يحافظ على مسيرته الخضراء

أبوظبي-وام:

واصل "سوق أبوظبي للأوراق المالية" الحفاظ على تماسكه في جلسة اليوم قبل الأخير من تعاملاته الأسبوعية بدعم من استمرار التداولات المكثفة على شريحة من الأسهم القيادية التي كان لها الدور الأكبر في إغلاق مؤشره على المربع الأخضر. فقد وصلت قيمة الصفقات المبرمة في السوق إلى نحو 790 مليون درهم. وبرغم انخفاضها قليلا عن المستوى الذي سجلته في اليوم السابق إلا أنها تبقى عند مستويات عالية في حال تم مقارنتها بمتوسط معدلاتها منذ بداية العام الجاري. كان المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية قد أغلق عند 5745 نقطة بزيادة نسبتها 0.17% مقارنة مع اليوم السابق. وكان للنشاط الذي سجله سهم الشركة العالمية الفايضة دور مهم في إغلاق الأخضر لسوق العاصمة بعدما ارتفع إلى مستوى 50.75 درهم وسط تداولات تجاوزت قيمتها 204 ملايين درهم إلى جانب سهم اتصالات الذي ارتفع إلى 21.38 درهم.



بقيمة مليار جنيه استرليني . . استثمار سيادي بين «مبادلة» ومكتب الاستثمار في المملكة المتحدة



أبوظبي- وام:

وأبوظبي- وام: أعلنت شركة مبادلة للاستثمار، عن توقيع اتفاقية استثمار طويل الأمد مع مكتب الاستثمار في المملكة المتحدة، في مجال البحث والتطوير والابتكار في القطاع. وقال معالي خلدون خليفة المبارك، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي للمجموعة في شركة مبادلة للاستثمار: "نحن نشكر مكتب الاستثمار في المملكة المتحدة على ريادةنا العالمية وأهمية تكاتف الجهود العالمية للاهتمام بالقطاعات الأكثر أهمية في الوقت الحاضر، كقطاع الرعاية الصحية والنمو السليم للصناعات التي تتطلب كفاءات ومهارات عالية. وأضاف معاليه: "تملك مبادلة استثمارات طويلة الأمد في المملكة المتحدة في مجالات الابتكار والنمو والبنية التحتية، وسوف تشكل هذه الشراكة الجديدة منصة استثمارية لتوفير الدعم للقطاعات ذات الأولوية وذلك في إطار علاقة استثمارية تستشرف المستقبل. من جانبه قال معالي جيري جريمستون وزير الاستثمار بالمملكة المتحدة: "سوف تتيح هذه الشراكة لقطاع علوم الحياة في المملكة المتحدة تطوير تقنيات وإجراء أبحاث متطورة إلى جانب تعزيز فرص تطوير الابتكارات وتوفير فرص العمل".



مبادلة في المملكة المتحدة، والتي أثمرت عن إنشاء العديد من مرافق الرعاية الصحية في دولة الإمارات توفر العلاج لثلاث الآلاف من مرضى السكري وتتيح لهم الحصول على أفضل مستوى من الرعاية الطبية تغنيهم عن الحاجة للسفر للخارج. كما تعتبر مبادلة من أكبر وأبرز المستثمرين في مجال البنية التحتية في قطاع الطاقة النظيفة بالمملكة المتحدة وذلك عبر استثماراتها الكبيرة في محطات توليد الرياح قبالة ساحل نورفولك وهايويند سكوتلاند وعند مصب نهر التايمز. وتمتلك مبادلة مكتباً للاستثمار في الشركات الناشئة ومقره لندن، يعمل منذ عام 2018 على الاستثمار في العديد من الشركات البريطانية والأوروبية ويجري التخطيط لافتتاح مكتب أكبر في وقت لاحق من هذا العام. وتوزع محفظة أعمال مبادلة التي تبلغ قيمتها 853 مليار درهم على 6 قطرات، وتستثمر الشركة في قطاعات عديدة وفي مختلف فئات الأصول، وتسخر خبرتها المتميزة في مختلف القطاعات من الدول الأخرى كالصين وروسيا وفرنسا، بهدف توجيه الاستثمارات وتطوير علاقات تجارية واستثمارية جديدة عبر العديد من القطاعات ذات الأولوية. وتعد الشركة مع امبريال كويليدج لندن من أوائل الشركات التي أقامت

طاقة تعلن خططها الاستراتيجية 2030 للنمو المستدام

«النقل والتوزيع».. من خلال تنفيذ مشاريع ضخمة للبنية التحتية وتوسيع الشبكات في دولة الإمارات، واستثمار 40 مليار درهم إضافية لتنمية أصولها المنظمة بحلول عام 2030 إضافة إلى التركيز المستمر على التميز في الأداء التشغيلي والاعتماد على الرقمنة في كامل مراحل سلسلة القيمة في "طاقة"، حتى تصبح شركة مرافق رائدة، تتميز بالأداء العالي والكفاءة والموثوقية ومثالاً يُحتذى به في مجال النقل والتوزيع، بالإضافة لتطوير خدماتها لعملائها. والعمل لتعزيز موقع شركتها التابعة، "أبوظبي خدمات الطاقة"، وإضافة خدمات جديدة لها في مجال "إدارة المياه" من خلال زيادة القدرة الإجمالية لتوليد الكهرباء في دولة الإمارات من 18 جيجاواط إلى 30 جيجاواط، وإضافة ما يصل إلى 15 جيجاواط في الأصول العالمية إضافة إلى زيادة القدرة في مجال تحلية المياه بتقنية التناضح العكسي عالية الكفاءة بمعدل الثلثين بحلول عام 2030 وهذا يتضمن 200 مليون جالون في اليوم "قيد الإنشاء حالياً" إضافة إلى التركيز على الطاقة المتجددة - لا سيما الطاقة الشمسية - لتشكيل أكثر من 30% من محفظة توليد الطاقة بحلول عام 2030. مقارنة بـ 5% حالياً.

من جانبه، قال جاسم حسين ثابت، الرئيس التنفيذي للمجموعة والعضو المنتدب لشركة "طاقة" إن "طاقة" ستصبح شركة مرافق متكاملة منخفضة الكربون والاستراتيجية الجديدة تحدد كيف سنفي بهذا الوعد ونحقق رؤيتنا المستقبلية ونستعد على نطاقاً واسعاً ونستخدم الكفاءة التي نتمتع بها في أبوظبي كركيزة للنمو في دولة الإمارات وعلى الصعيد العالمي وسنوسع محفظتنا في مجال الطاقة المتجددة وتقنيات تحلية المياه عالية الكفاءة، إضافة لتعزيز الكفاءة في شبكاتنا وفي أعمال التوزيع لدينا، ونستثمر في قاعدة أصولنا المنظمة. وأضاف: "باعتبارنا واحدة من أكبر شركات المرافق المتكاملة في المنطقة، فنحن نتمتع بوضع جيد يتيح لنا أن نكون قادرين على تلبية الطلب المتسارع على الطاقة والمياه منخفضة الكربون.. كما أنه لدينا قائمة طويلة من المشاريع الحالية ومستعدون للاعتماد المزيد من الفرص لتحقيق القيمة لأصحاب المصلحة لدينا - من المساهمين إلى الموظفين والعملاء. جدير بالذكر أنه منذ إبرام الصفقة مع مؤسسة أبوظبي للطاقة في يوليو 2020، حصلت "طاقة" على ترقية لتصنيفاتها الائتمانية، حيث رفعت وكالة "موديز" التصنيف الائتماني لشركة "طاقة" إلى Aa3 إلى A3 مع تصنيف ائتماني مستقل: baal، كما رفعت وكالة "فيتش" التصنيف الائتماني لشركة "طاقة" إلى AA- من A مع تصنيف ائتماني مستقل: bbb. وفي ديسمبر من العام الماضي، وافق مساهمو "طاقة" على سياسة جديدة لتوزيع الأرباح للأعوام من 2020 - 2022، وتنص على توزيع الأرباح على أساس ربع سنوي وبمعدل زيادة سنوي 10% في العامين 2021 و2022. كما وافق مجلس إدارة "طاقة" على رفع سقف ملكية الأجانب في أسهم الشركة إلى 49%، الأمر الذي يساهم في توسيع قاعدة المستثمرين وتحسين سيولة الأسهم ودعم جهود حكومة أبوظبي الرامية لتشجيع الاستثمارات الأجنبية المباشرة في دولة الإمارات.



أحمد بن صقر القاسمي : الاستراتيجية الوطنية الصناعية تسهم في ترسيخ موقع الدولة كمركز صناعي رائد على مستوى العالم

•• رأس الخيمة-وام



أكد الشيخ أحمد بن صقر القاسمي رئيس مجلس إدارة هيئة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية "راكر" أن "استراتيجية الإمارات الصناعية" التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" ستسهم بلا شك في ترسيخ موقع دولة الإمارات كمركز صناعي رائد على مستوى العالم وستحقق نهضة اقتصادية شاملة خلال العقد المقبل وذلك من خلال التركيز على تنوع قطاعات الصناعة وتشجيع الاستثمار في شتى مجالاتها.

وقال الشيخ أحمد بن صقر القاسمي في تصريح له اليوم : يعد قطاع الصناعة عصب الاقتصادات الضخمة ولهذا تسعى دولة الإمارات العربية المتحدة لتكون من أكثر الدول تقدماً في القطاع الصناعي ويكمن دورنا اليوم في دعم هذه الاستراتيجية بالاستمرار في تطوير آليات ترمي إلى تنوع مصادر الدخل وإتاحة الفرص للمستثمرين من شتى دول العالم والعالميين في مختلف الصناعات للاستفادة من المزايا التي تتمتع بها الدولة من موقع استراتيجي وبنية تحتية قوية وموارد طبيعية متنوعة ومقومات صناعية تنافسية ومراكز لوجستية متطورة وكوادر بشرية ذات كفاءات ومهارات عالية، وغيرها.

وأضاف : من هذا المنطلق يأتي الدور الهام لمناطق رأس الخيمة الاقتصادية "راكر" في تعزيز هذه الاستراتيجية بالاستمرار في تشجيع الصناعات المحلية والعالمية من خلال خلق بيئة ملائمة للصناعة وتسهيل كافة الإجراءات تأسيس المصانع والشركات وتطوير المرافق والمنشآت الصناعية وإيجاد أنشطة صناعية جديدة ومبتكرة بالإضافة إلى تطوير المناطق الصناعية في إمارة رأس الخيمة لتمكينها من استيعاب شركات صناعية جديدة عاملة في كافة مجالات التصنيع ودعمها في توسيع أفاق أعمالها من إمارة رأس الخيمة إلى العالم.

الفكرة

27

هيئة الاتصالات والحكومة الرقمية تشرك الجهات الحكومية في تطوير محتوى البوابة الرسمية

•• أبوظبي-وام

تتولى الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات والحكومة الرقمية مهمة تطوير البوابة الرسمية لحكومة الدولة U.ae على نحو يواكب متطلبات الاستخدام السهل، ويتواءم مع معايير الأمم المتحدة للحكومات الرقمية. وفي إطار سعيها لتحسين الأداء العام للبوابة وزيادة سعادة المستخدمين وتمكينهم من الحصول على المعلومات والخدمات بسرعة وسهولة، أطلقت الهيئة مشورة على موقعها الإلكتروني تستمر حتى تاريخ 31 مارس الجاري تطلب فيها من مسؤولي المحتوى الإلكتروني في الجهات الحكومية تقييم المحتوى الخاص بالقطاعات التي يعملون فيها، وإبداء ملاحظاتهم واقتراحاتهم بشأن تطوير البوابة الرسمية عموماً، والمحتوى بشكل خاص. يأتي ذلك في إطار مسؤوليتها عن تعزيز عملية التحول الرقمي في الخدمات الحكومية وتوجهات الدولة في هذا الخصوص. وأكدت الهيئة أن البوابة الرسمية لحكومة الدولة حققت خلال العام 2020 نتائج متميزة فيما يتعلق بالمستخدمين، حيث بلغ عدد الزيارات 20 مليون تقريبا، وعدد المستخدمين أكثر من 12 مليونا. وذكرت الهيئة أن الخطوة تأتي ونحن نفتتح عاما جديداً، إذ نعوّل على روح الشراكة نفسها في تعزيز محتوى البوابة والارتقاء به إلى مستوى توقعات وتطلعات جمهور المتعاملين. وأشارت إلى أنه وبناء على ذلك فإن الهيئة تأمل أن خلال المشورة في مراجعة كافة محتويات البوابة بما يتضمن إضافة محتويات جديدة، وتحديث المحتويات الحالية، وتصويب أي محتويات ربما تكون بحاجة لتصويب. وستعمل الهيئة بعد انتهاء المشورة على تفعيل أفكار واقتراحات الجهات الحكومية بما يعزز أداء البوابة وتحسين محتواها لتكون الوجهة الأولى للمستخدم داخل وخارج الدولة.

غرفة دبي تستعرض التعديلات الجديدة لقانون الشركات التجارية في الدولة

•• دبي-وام:

نظمت غرفة تجارة وصناعة دبي بالتعاون مع "كلايد اند كو" ندوة إلكترونية حول التعديلات الجديدة لقانون الشركات التجارية في دولة الإمارات وذلك وسط مشاركة واسعة من مختلف قطاعات مجتمع الأعمال وصلت إلى 540 مشاركا. وهدفت الندوة الإلكترونية إلى مساعدة أصحاب الشركات والمستثمرين على فهم التعديلات التشريعية الهامة التي أدخلتها دولة الإمارات على قانون الشركات التجارية مما يتيح لرواد الأعمال والمستثمرين الأجانب إمكانية تأسيس الشركات وتملكها بشكل كامل. وتساهم هذه التعديلات في تعزيز مكانة الدولة وريادتها كوجهة جاذبة للاستثمار وسهولة ممارسة الأعمال. أدار الندوة .. ناجي حوايك وبنجامين سميت الشركاء في "كلايد اند كو" ويريامفادا برينستون مختص شركات في "كلايد اند كو" حيث سلط المتحدثون الضوء على التغييرات في الملكية الأجنبية وحصة المواطنين الإماراتي في التعديلات الجديدة في القانون والتأثير على هيكلية الشركات والمعاملات في الدولة وإجراءات تأسيس الشركات بالإضافة إلى تغييرات أخرى كحكومة الشركات. وقال جهاد كاظم نائب رئيس - الخدمات القانونية في غرفة تجارة وصناعة دبي إن التعديلات الجديدة في قانون الشركات التجارية في الدولة جاءت لتعزيز تنافسية مجتمع الأعمال وتحسين ثقة المستثمرين ببيئة العمل خاصة خلال هذه الظروف الاستثنائية مؤكدة أن هذه التعديلات تصب لصالح بيئة الأعمال وتزز مكانة وزيادة الدولة كوجهة جاذبة للاستثمار. وأضاف إن الندوة الإلكترونية تغطي موضوعاً هاماً في سوق العمل اليوم خصوصاً وأنها تجيب على استفسارات رواد الأعمال والمستثمرين الأجانب حول إمكانية تأسيس الشركات وتملكها بشكل كامل في الدولة الأمر الذي من شأنه استقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة في قطاعات حيوية وأساسية مستقبلية لافتة إلى أن الندوة تتسم مع التزام غرفة دبي بتعزيز وعي مجتمع الأعمال بكافة المواضيع القانونية التي تؤثر على أعمالهم ونشاطاتهم. وقال بنجامين سميت الشريك في "كلايد اند كو" .. " لقد كان مجتمع الأعمال والمستثمرين بانتظار التغييرات الأخيرة على قانون الشركات التجارية في دولة الإمارات وقد أظهرت الندوة الإلكترونية التأثير الإيجابي والجذب الذي تتوقع أن تحدثه هذه التطورات على اقتصاد الدولة.

سيجنال توقع مذكرة تفاهم مع شركتي MBDA وCILAS الأوروبيتين

•• أبوظبي - وام:

وقعت شركة سيجنال - المتخصصة في توفير الحلول المتعلقة بالحرب الإلكترونية والاستخبارات.. مذكرة تفاهم مع شركة MBDA المتخصصة في أنظمة الصواريخ والتي توفر مجموعة منتجات دولية شاملة تضم أحدث الابتكارات المتقدمة، وشركة CILAS الفرنسية التابعة لمجموعة Ariane والمتخصصة في تكنولوجيا الليزر والبصريات.

وتعتمد الشركات الثلاثة استكشاف فرص تطوير أنظمة أسلحة الليزر عالية الطاقة في إطار استراتيجية متقدمة للتصدي للمركبات الجوية غير المأهولة. وقع الاتفاقية بالنيابة عن شركة "سيجنال" سعادة فيصل البناي، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب في "أيدج" إضافة إلى إريك بيررانجر، الرئيس التنفيذي لشركة MBDA، وممثل عن شركة CILAS. وذلك بحضور مسؤولين بارزين من الشركات الثلاثة.

ووفقاً لشروط مذكرة التفاهم، يتولى الشركاء مهمة تحديد فرص التعاون المحتملة في عدة مجالات وأنشطة متعلقة بالليزر عالي الطاقة، مثل التحليل التشغيلي وبنى الأنظمة، مع الأخذ بعين الاعتبار نقاط الضعف المحتملة واستعراض الأداء، وتأتي هذه الخطوة على أعقاب اتفاقية التعاون الثنائية التي تم توقيعها بين الهيئات الفرنسية و "توازن" خلال معرض دبي للطيران 2019. وقال سعادة فيصل البناي.. " يسعدنا أن سيجنال وأيدج أن توفر القدرات والكفاءات الهامة في مجال الطاقة الموجهة للبلاد والمنطقة ككل في إطار استراتيجيتنا الموسعة للاضطلاع بحلول التصدي للمركبات الجوية غير المأهولة. وكلنا ثقة بأن تعاوننا مع شركتي MBDA و CILAS سيسهم في تعزيز الجاهزية الدفاعية الإماراتية وتمكين البلاد من بناء مستقبل تقني آمن.. وقال إريك بيررانجر، الرئيس التنفيذي لشركة MBDA .. " نشكر شركتنا للمرة الأولى في تعاون طموح خارج منطقة أوروبا الغربية يتمحور حول الليزر عالي الطاقة. إن التعاون في هذا المجال يشكل مصلحة مشتركة، خاصة وأن قدرات الشركتين الأوربيتين وخبرتهما في مجال الليزر عالي الطاقة لأكثر من 30 عاماً ستكمل الخبرات والعرفة القوية لدى سيجنال..



«أبوظبي التجاري» يوصي بتوزيع 1.87 مليار درهم أرباحاً نقدية عن 2020

•• أبوظبي-وام

أوصى مجلس إدارة بنك أبوظبي التجاري بتوزيع أرباح نقدية قدرها 0.27 درهم لكل سهم ما يعادل 1.878 مليار درهم أو 49% من صافي الأرباح وذلك عن العام 2020.

جاء ذلك خلال اجتماع الجمعية العمومية السادس والثلاثين الذي عقد افتراضياً "عن بعد" برئاسة معالي خلدون خليفة المبارك رئيس مجلس إدارة بنك أبوظبي التجاري وبحضور أعضاء مجلس الإدارة.

وناقش اجتماع الجمعية العمومية تقرير مجلس الإدارة عن نشاط البنك ومركزه المالي للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2020 وتم المصادقة عليه.

وقال معالي خلدون خليفة المبارك إن بنك أبوظبي التجاري يُعد أحد أهم ركائز الاقتصاد الوطني في دولة الإمارات مشيراً إلى مشاركته مع جميع

المساهمين في تعزيز قوة البنك والاستفادة من التغيرات والتحولات الكبيرة التي تحدث في مختلف القطاعات. وأضاف : نتطلع في العام الجديد ونحن نشهد تطورات وأحداث مؤثرة على مستوى العالم حيث نفتخر ونعتز بما قام به بنك أبوظبي التجاري من دور في التصدي لجائحة "كوفيد-19" ودعم الجهود الوطنية لمواجهة الجائحة، من خلال المساهمة في حماية اقتصادنا الوطني وتأمين متطلبات الحياة.

وأشار إلى أنه خلال العام 2020، أطلق البنك استراتيجية النمو والتطور للخمس سنوات القادمة لواءية التحول الذي تشهده في قطاعات الأعمال والأفراد وتهدف الاستراتيجية إلى توسيع نطاق عروض البنك ومنتجاته، بالإضافة إلى تعزيز أدائه المالي.

ولفت إلى أن شهر أبريل من عام 2020 شهد اكتمال عملية الدمج مع بنك الاتحاد الوطني ومصرف الهلال، والتي استمرت لمدة أحد عشر شهراً، وبذلك أصبح بنك أبوظبي التجاري ثالث أكبر مؤسسة مالية من حيث الأصول في دولة الإمارات وبمجموع عملاء يفوق المليون عميل . وأكد أن بنك أبوظبي التجاري دخل مرحلة جديدة من مسيرة التطور، يركز فيها على عمليات التحول الرقمي وتحقيق نمو مستدام والسعي من أجل التحسين المستمر والابتكار لتقديم خدمات مميزة للعملاء.

وقال معالي : نيابة عن مجلس إدارة بنك أبوظبي التجاري وجميع العاملين فيه، أرفع أسمى آيات الشكر والتقدير والامتنان لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة لتوجيهاتهم الرشيدة ولدعمهم المستمر. كما توجه بالشكر للرئيس السابق لمجلس إدارة البنك، سعادة عيسى السويدي، وأشد بالودور الكبير الذي قام به،

ارتفاع الرقم القياسي لأسعار منتج الصناعات التحويلية بدبي بنسبة 2.35 %

•• دبي-وام

سجل الرقم القياسي العام لأسعار المنتج لقطاع الصناعة التحويلية بدبي خلال الربع الرابع من عام 2020 ارتفاعاً مقداره 2.35 بالمائة مقارنة بالربع الثالث من عام 2020 . بينما سجل انخفاضاً مقداره 2.17 بالمائة مقارنة مع الربع الرابع من عام 2019.

ووفقاً للتقرير - الصادر عن مركز دبي للإحصاء أمس - فقد سجل الرقم القياسي العام لأسعار المنتج لقطاع الصناعة التحويلية ارتفاعاً مقداره 2.35 بالمائة خلال الربع الرابع من عام 2020 مقارنة بأسعار الربع الثالث من عام 2020 حيث يرجع هذا لارتفاع أسعار كل من المنتجات النشطة المكونة بنسبة 9.81 بالمائة والفولاذ القاعدية بنسبة 7.07 بالمائة ومنتجات المعادن المشكلة باستثناء الآلات والمعدات بنسبة 3.03 بالمائة ومنتجات الغذائية بنسبة 1.73 بالمائة والكيماويات والمنتجات الكيماوية بنسبة 1.57 بالمائة والمركبات ذات المحركات والمركبات المقطورة ونصف المقطورة

بنسبة 0.43 بالمائة والآلات والمعدات غير المصنفة في موضع آخر بنسبة 0.41 بالمائة والمعدات الكهربائية بنسبة 0.26 بالمائة والآثاث بنسبة 0.09 بالمائة والطباعة واستنساخ وسائط الإعلام المسجلة بنسبة 0.01 بالمائة. وذكر التقرير أن بعض الصناعات سجلت انخفاضا في أسعارها مقارنة بالربع الثالث من عام 2020 حيث انخفضت أسعار كل من منتجات المطاط واللدائن بنسبة 2.25 بالمائة ومنتجات التبغ بنسبة 1.94 بالمائة والورق ومنتجات الورق بنسبة 1.85 بنسبة 1.69 بالمائة والمنسوجات بنسبة 1.69 بالمائة والجلد والمنتجات ذات الصلة بنسبة 1.13 بالمائة ومنتجات المعادن اللافلزية الأخرى بنسبة 1.07 بالمائة والمشروبات بنسبة 0.63 بالمائة وإصلاح وتركيب الآلات والمعدات بنسبة 0.55 بالمائة.. فيما لوحظ استقرار أسعار صناعة كلاً من اللبوسات والخشب منتجات الخشب والفلين عدا الآثاث والمنتجات الصيدلانية الأساسية ومستحضراتها

ومعدات النقل الأخرى. وسجل الرقم القياسي العام لأسعار المنتج لقطاع الصناعة التحويلية انخفاضا مقداره 2.17 بالمائة خلال الربع الرابع من عام 2020 مقارنة مع الربع الرابع من عام 2019 حيث يرجع ذلك إلى انخفاض أسعار كل من المنتجات النشطة المكونة بنسبة 23.53 بالمائة ومنتجات المطاط واللدائن بنسبة 9.66 بالمائة والجلد والمنتجات ذات الصلة بنسبة 5.22 بالمائة ومنتجات المعادن اللافلزية الأخرى بنسبة 4.66 بالمائة والمنتجات الصيدلانية الأساسية ومستحضراتها بنسبة 3.83 بالمائة والمركبات ذات المحركات والمركبات المقطورة ونصف المقطورة بنسبة 3.11 بالمائة والآلات والمعدات غير المصنفة في موضع آخر بنسبة 2.83 بالمائة والمنسوجات بنسبة 0.99 بالمائة ومنتجات المعادن المشكلة عدا الماكينات والمعدات بنسبة 0.95 بالمائة ومنتجات التبغ بنسبة 0.85 بالمائة وإصلاح وتركيب الآلات والمعدات بنسبة 0.55 بالمائة والفلين عدا الآثاث والكيماويات والمنتجات الكيماوية بنسبة 0.42 بالمائة والآثاث بنسبة 0.26 بالمائة .



من ناحية أخرى أشار التقرير إلى أن بعض الصناعات سجلت ارتفاعاً في أسعارها خلال الربع الرابع من عام 2020 مقارنة بالربع المنظر من عام 2019 حيث ارتفعت أسعار كل من الصناعات التحويلية الأخرى بنسبة 24.36 بالمائة والطباعة واستنساخ وسائط الإعلام المسجلة بنسبة 11.97 بالمائة والكيماويات والمنتجات الكيماوية بنسبة 9.47

بالمائة والورق ومنتجات الورق بنسبة 2.03 بالمائة والفولاذ القاعدية بنسبة 1.66 بالمائة والمشروبات بنسبة 1.12 بالمائة ومنتجات الغذائية بنسبة 0.85 بالمائة.. في حين حافظت أسعار اللبوسات والخشب ومنتجات الخشب والفلين عدا الآثاث ومعدات النقل الأخرى على استقرارها للربع الرابع من عام 2020 مقارنة بالربع المنظر من عام 2019 .



795 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أمس

•• دبي-وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك بدبي أمس أكثر من 795 مليون درهم . وشهدت الدائرة تسجيل 172 مبيعة بقيمة 368.08 مليون درهم منها 19 مبيعة للأراضي بقيمة 54.95 مليون درهم و 153 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 313.13 مليون درهم.

جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 13 مليون درهم في منطقة البرشاء جنوب الخامسة لتليها مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة ورسا الأولى لتلتها مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة الحبية الرابعة . وتصدرت منطقة ند الشبا الثالثة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 6 مبيعات بقيمة 15 مليون

درهم وتلتها منطقة الحبية الرابعة بتسجيلها 5 مبيعات بقيمة 17 مليون درهم وثالثة في نخلة جميرا بتسجيلها مبيعتين بقيمة 757 الف درهم . وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 17 مليون درهم بمنطقة برج خليفة كأهم المبيعات لتلتها مبيعة بقيمة 12 مليون درهم في منطقة المرر وأخيراً مبيعة بقيمة 9 ملايين درهم في منطقة برج خليفة. وتصدرت منطقة مرسى دبي المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 20 مبيعة بقيمة 49 مليون درهم وتلتها منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها 18 مبيعة بقيمة 37 مليون درهم وثالثة في الركاوض بتسجيلها 17 مبيعة بقيمة 35 مليون درهم . وسجلت الرهون قيمة قدرها 403

ملايين درهم منها 12 رهن بأرض بقيمة 210.01 مليون درهم و 54 رهن فلل وشرق بقيمة 192.99 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة وادي الصفا 3 بقيمة 213 مليون درهم وأخرى في منطقة منخول بقيمة 100 مليون درهم . أما الهبات ، فقد شهدت تسجيل 6

هبات بقيمة 23.92 مليون درهم كان أهمها بمنطقة وادي الصفا 6 بقيمة 10 ملايين درهم وأخرى في منطقة نخلة جميرا بقيمة 9 ملايين درهم .



منوعات الفكر 30

شباب البوكتيوب وواقع القراءة في العالم العربي

عروض الكتب في خلق مناخ إبداعي جاذب يسهم في مراعاة العملية القرائية وترسيخها في المجتمع وتطويره فكرياً. وأنه على المؤسسات المساهمة في دعم وتبني وتوجيه هذه الطاقات الشابة في مختلف المنصات. وذكرت شوق المسكري أن متلقي البوكتيوب في سلطنة عمان أكثر من صناعات المحتوى، لأن البوكتيوب يعتبر منصة صعبة تحتاج إلى تقنيات وإعداد، غير باقي المنصات التي تعتبر أسهل وأبسط في طريقة العرض وأسرع في جذب المتابعين. وقد أنشأت قناتها منذ 7 سنوات وعدد متابعيها يفوق 96 ألف متابع. وركزت على أهمية تعميم فكرة قنوات عروض الكتب في مختلف الدول العربية حيث ستساعد في اجتذاب شرائح متنوعة من القراء، ولا يقاس التأثير بأعداد المتابعين قدر قياسه بما يقدمه من منتج هادف.

وأشار النعمي إلى أن مختلف منصات المعلومات تعتبر من الوسائل القرائية المهمة، وأن عدم وجود منصات إماراتية في البوكتيوب أمر لافت ولابد من الانتباه له والتركيز عليه. وذكر خالد أن مجموعة القناة واجهوا كثير من التحديات منها عدم وجود متابعين ولكن بفضل الدعم الذي لقوه من القيادة ومن بعض المسؤولين وكذلك حصولهم على جائزة أفضل وسائل التواصل الاجتماعي في إحدى مبادرات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، مما شجعهم وحفزهم على الاستمرارية وزيادة الإنتاج. وأكد غيث الحوسني أنه أمر غريب ضعف تواجد قنوات عروض الكتب الإماراتية في البوكتيوب، إلا أنها متواجدة على الانستجرام بشكل لافت وكبير، وبمختلف أشكال تقييم الكتب على جود ريدرز وسناب شات وتويتير وغيرها من منصات. إلا أنها غير متخصصة بشكل دائم في عروض الكتب كقنوات البوكتيوب التي تخصص في تقديم محتوى أدبي.

المرجو وهو اجتذاب والمشاركة في تأسيس ذائقة قرائية إلى جانب كونه كاتب وروائي. وقد ساهمت القناة في التزامه القرائي بمعدل روايتين أسبوعياً. ونوهت رشوة العمصبي إلى أن ظاهرة البوكتيوب مهمة وغالبيتها حيادي فيما يقدمه، إلا أنه لابد من وجود معايير لتقييم العمل الأدبي وقياسه وليس فقط الميول الشخصية. فلا بد من وجود رؤية علمية نقدية مبنية على معرفة لتقنيات الكتابة الأدبية والتي على أساسها يتم التقييم وليس العرض. وقال سامي البطاطي أن الناقد يقرأ بعين مختلفة عن القارئ المختلفة، ولذلك ليس على القارئ المبتدئ الرجوع للقراءات النقدية، بل عليه الرجوع لقراء مشاهير لمرحلته العمرية أو القرائية ويأخذ بتجربتهم، لأن الناقد المتخصص له معايير مختلفة عن القارئ، وعن شباب الإمارات والبوكتيوب ذكر خالد النعمي أن قناته "خير جليس" يعتبر جمهورها الأول من المغرب العربي ثم السعودية ومصر ويشكل جمهور الإمارات 8% من جمهور القناة، وذلك لتركيز جمهور الإمارات على منصات مختلفة عن البوكتيوب منها انستجرام وتويتير وهناك مشاركات إماراتية كثيرة على تلك المنصات.

أسسه الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، وسارت عليه القيادة الإماراتية ودعمته وشجعت أبناء الإمارات على المعرفة والاستزادة العلمية. وتبلور هذا النهج في مشروعات عدة كتحتدي القراءة في العالم العربي الذي أسسه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وكافة المبادرات والمكتبات والكتب التي أصدرها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، فالقيادة الإماراتية تبحث وتكتب وتتردد وتؤرخ وترسم طريقاً للأجيال المقبلة للسير عليه. وعن النهج المثالي لإيجاد مجتمع قارئ رأته معاليها أن العادات والسلوكيات منذ الطفولة هي أساس القراءة، سواء الأسرة أو المدرسة والمعلم الذي يعتبر المحفز الأول، وكذلك الإعلام الذي يؤثر على التوجهات القرائية وخاصة لدى الأطفال بطريقة غير مباشرة، أو المحيط وانتشار المكتبات وتنوع الإصدارات ثغري القراءة. وكذلك تجربة البوكتيوب التي تتيح التعرف إلى محتوى الكثير من الكتب بطريقة سلسة وسريعة وتسهم في زيادة التوجهات القرائية، ومختلف المنصات الإلكترونية الأخرى. وأكدت معاليها أن وزارة الثقافة ترصد مختلف المبادرات الثقافية وخاصة التي تسهم في زيادة النمو العربي، وتعزز المبادرات التي تساعد على القراءة عبر الشراكات المؤسسية والاجتماعية.

تحت رعاية وبحضور معالي نورة الكعبي وزيرة الثقافة والشباب نظمت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع وزارة الثقافة والشباب ندوة "شباب البوكتيوب وواقع القراءة في العالم العربي" خالد النعمي "قناة خير جليس - الإمارات"، سامي البطاطي "قناة ظل كتاب - السعودية"، عمرو العداوي "قناة الروايات - مصر"، رنوة العمصبي "قناة قراطين - البحرين"، شوق المسكري "قناة شوق المسكري - سلطنة عمان"، غيث حسن "الإمارات" وأدارت الندوة الإعلامية الأستاذة عائشة سلطان بحضور نخبة من المهتمين والعلمين. افتتحت معالي وزيرة الثقافة والشباب نورة الكعبي ندوة "شباب مؤمنة" أن التحفيز للقراءة يبدأ من وقت مبكر بتشجيع من الأسرة والمحيط، وأن بناء الإنسان هاجس الكثير من الدول، وأهمها البناء المعرفي الذي يرسخ مكانة الدولة عالمياً وإقليمياً. وركزت معاليها على أهمية النقد الأدبي والقراءات النقدية البناءة والمتخصصة والتي تسهم في اجتذاب المزيد من القراء. وأشارت معاليها أن بناء الإنسان هو النهج الأول لدولة الإمارات



وتساعات عائشة سلطان أن أغلب مبادرات الشباب القرائية ظهرت في فترة زمنية متقاربة بعد الحراك السياسي الذي حدث في كثير من الدول العربية، وحدث اندفاع للشباب نحو تأسيس تلك القنوات مع ظهور تقارير دولية تؤكد أن العرب لا يقرؤون، وأثارت سلطان موضوع قلة مساهمة شباب الإمارات في قنوات البوكتيوب، وما السبيل لجذب شباب الإمارات لهذا المجال. وذكر عمرو العداوي أن بدايته عام 2017 عندما كان يبحث في البوكتيوب عن قراءات ومراجعات أدبية فلم يعثر على قناة متخصصة في القراءات الروائية والسرد، ولأنه يمتلك بعض المهارات الفنية والإعلامية وقارئ متمكن قرر أن ينشئ قناته والتي تمثل منصة حيادية لعرض وتقييم الروايات والأعمال الأدبية. وأشار أن منصات البوكتيوب أخذت وقت لاكتشاف إمكاناتها سواء في العالم العربي أو الدول الغربية. أكد أن اهتمامه الأساسي تقديم المحتوى الذي يحقق الهدف



«أيام الشارقة التراثية» تعيد الألق لمسرح الظل وتفتح مساحة واسعة للقراءة

القرائية، وفق احتياجات زوار الأيام، حيث يمكن للأسر الاجتماع في ركن "أنا وأسرتي نقرأ" المخصص للقراءة وتداول الكتب الموجودة، كما يتيح الفرصة أمام أي شخص للمشاركة في الجلسات القرائية.

والفرصة أمام الجميع للمشاركة في الجلسات القرائية التي ينظمها البيت طوال فترة انعقاد فعاليات "أيام الشارقة التراثية"، بهدف تشجيع الجميع على اتخاذ الكتاب "خير جليس". وسعت إدارة البيت، إلى تنظيم وتكييف الجلسات

وأضاف خروبي: "من شأن مسرح الظل أن يوسع آفاق الخيال لدى الأطفال تحديداً، وأن يرسخ في ذاكرتهم الأشكال والحكايات التي تقدمها لهم"، مبيناً أن معظم النصوص التي يقدمها خلال الفعالية، هي نصوص ارتجالية، وأضاف: "هناك الكثير من القصص في مكتبتنا العربية التي يمكن ترجمتها إلى مسرح الظل، بطريقة تتناسب مع كافة الأعمار. وأشار إلى أن هذا النوع من المسرح يحمل طاقة إيجابية واسعة، ويمتاز بكونه تفاعلياً، حيث يمكن إشراك الأطفال والجمهور في العرض، وقال: "مسرح الظل يقوم بالأساس على الإنارة التي تساعدنا في صنع الخيال، ولديه قدرة استيعابية عالية جداً. ووفق خروبي، مسرح الظل هو بالأساس فن شعبي صيني انتقل قديماً من بلاد الصين والهند إلى عالمنا العربي، واشتهر كثيراً في البلاد العربية. وفتحت إدارة "بيت التراث العربي" أبوابها أمام عشاق القراءة، حيث وفرت مجموعة كبيرة من الكتب، وهيئات الأجواء المناسبة للقراءة، لتتيح

بعضها على شكل طيور أو حيوانات، وأجساد وأشكال أخرى تتحرك بكل رشاقة باستخدام فنون مسرح الظل، لتروي على مسامع زوار الدورة 18 من "أيام الشارقة التراثية"، التي تستمر حتى 10 أبريل المقبل، قصصاً شائقة، باستخدام الأصابع والدمى. مسرح الظل يعد واحداً من أبرز فعاليات "بيت التراث العربي" في "أيام الشارقة التراثية"، في مساهمة منه لإعادة الألق إلى مسرح الظل، أو مسرح الخيال، كما يفضل البعض تسميته، بعد أن شهد استخدامه تراجعاً ملحوظاً على مر السنين، نظراً للاستعمال الواسع للتكنولوجيا الحديثة وأنواع الترفيه الرقمي. وفي هذا السياق، يقول التونسي نجيب خروبي، الذي يتولى تقديم عروض مسرح الظل: "هذا المسرح يمثل فرصة لتعليم الناشئة والصغار كيفية اكتشاف قدراتهم الإبداعية والفنية، ولذلك اعتبر هذا الفن أشبه بالمرأة، حيث يمكننا من اكتشاف قدراتنا الداخلية، وبالتالي استغلالها بطريقة جيدة. وأكد أنه يمكن من خلال مسرح الظل صناعة العديد من أشكال الحيوانات والطيور، ويقول: "هناك الكثير من النماذج واللوحات الفنية التي يمكن تجسيدها في مسرح الظل باستخدام الأصابع، وكذلك حركة الجسد والتي تساعد في صناعة الشكل المطلوب في النص".

بالقرب من "بيت التراث العربي" بساحة التراث في "قلب الشارقة"، علقت ستارة بيضاء شفافة، تتحرك على سطحها مجموعة من الأشكال،



بعضها على شكل طيور أو حيوانات، وأجساد وأشكال أخرى تتحرك بكل رشاقة باستخدام فنون مسرح الظل، لتروي على مسامع زوار الدورة 18 من "أيام الشارقة التراثية"، التي تستمر حتى 10 أبريل المقبل، قصصاً شائقة، باستخدام الأصابع والدمى. مسرح الظل يعد واحداً من أبرز فعاليات "بيت التراث العربي" في "أيام الشارقة التراثية"، في مساهمة منه لإعادة الألق إلى مسرح الظل، أو مسرح الخيال، كما يفضل البعض تسميته، بعد أن شهد استخدامه تراجعاً ملحوظاً على مر السنين، نظراً للاستعمال الواسع للتكنولوجيا الحديثة وأنواع الترفيه الرقمي. وفي هذا السياق، يقول التونسي نجيب خروبي، الذي يتولى تقديم عروض مسرح الظل: "هذا المسرح يمثل فرصة لتعليم الناشئة والصغار كيفية اكتشاف قدراتهم الإبداعية والفنية، ولذلك اعتبر هذا الفن أشبه بالمرأة، حيث يمكننا من اكتشاف قدراتنا الداخلية، وبالتالي استغلالها بطريقة جيدة. وأكد أنه يمكن من خلال مسرح الظل صناعة العديد من أشكال الحيوانات والطيور، ويقول: "هناك الكثير من النماذج واللوحات الفنية التي يمكن تجسيدها في مسرح الظل باستخدام الأصابع، وكذلك حركة الجسد والتي تساعد في صناعة الشكل المطلوب في النص".



خلال ندوة حول «التراث الثقافى غير المادي» في «أيام الشارقة التراثية 18»

راشد المزروعى: خصوصية الشعر الشعبي الإماراتي تتجسد بفن «التغريدة»

أصدر في وقت سابق ما وصفها بـ "درة الحكايات الشعبية في الإمارات"، ممثلة بحكاية "العقبلي والبيازية"، التي أنجزت حولها العديد من الدراسات نظراً لأهميتها، وأضاف أن هناك باحثين إماراتيين عملوا على توثيق ودراسة جوانب أخرى من التراث الشفهي غير المادي، مثل الأغاني والألعاب الشعبية. وفي رده على مداخلات وأسئلة طرحها جمهور

المزروعى إلى أهمية الحفاظ على التراث من خلال توثيقه وحفظه وإعادة إحياء تقاليده، مشيراً إلى أهمية الحدث ودوره في استحضار أبرز تجليات التراث بشقيه المادي وغير المادي، مثل الرقصات والأغاني الشعبية والمهن وكل ما يتصل بالبيئة الإماراتية المتنوعة. وفي تعريفه للتراث المعنوي غير المادي قال المزروعى أن فعاليات الحدث، من عروض حية وإصدارات مطبوعة، تقدم مثالا على إحياء التراث غير المادي، الذي يشمل السير الاجتماعية والأمثال والأشعار والحكايات والقصص والعادات والتقاليد، وكل ما يتصل بالتراث غير المادي، وأضاف: "إن المباني التراثية يمكن أن نحافظ عليها بالتزويق، لكن القصيدة النادرة ليست أترأ ما ياتي وقد تضيع، مما يتطلب توثيقها، وهذا هو الجهد الذي يقوم به معهد الشارقة للتراث.. واستطرد المزروعى بالحديث حول التراث غير المادي وقيمه للشعب، باعتباره خلاصة ما تقدمه من أفكار وحكايات وأمثال وأغاني ومعتقدات شعبية وأغاني ورقصات، مؤكداً رعاية واهتمام صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، للتراث،

«التغريدة» باللحن والقافية الواحدة والأداء الذي كان يرتبط بركوب الإبل. أكد الباحث الإماراتي الدكتور راشد المزروعى أن خصوصية الشعر الشعبي في الإمارات العربية المتحدة تتجسد بلون يسمى "التغريدة"، التي تتميز بها مناطق البادية في الدولة وسلطنة عُمان على مستوى الخليج العربي، وأوضح تميّز

أصدر في وقت سابق ما وصفها بـ "درة الحكايات الشعبية في الإمارات"، ممثلة بحكاية "العقبلي والبيازية"، التي أنجزت حولها العديد من الدراسات نظراً لأهميتها، وأضاف أن هناك باحثين إماراتيين عملوا على توثيق ودراسة جوانب أخرى من التراث الشفهي غير المادي، مثل الأغاني والألعاب الشعبية. وفي رده على مداخلات وأسئلة طرحها جمهور

أصدر في وقت سابق ما وصفها بـ "درة الحكايات الشعبية في الإمارات"، ممثلة بحكاية "العقبلي والبيازية"، التي أنجزت حولها العديد من الدراسات نظراً لأهميتها، وأضاف أن هناك باحثين إماراتيين عملوا على توثيق ودراسة جوانب أخرى من التراث الشفهي غير المادي، مثل الأغاني والألعاب الشعبية. وفي رده على مداخلات وأسئلة طرحها جمهور



أصدر في وقت سابق ما وصفها بـ "درة الحكايات الشعبية في الإمارات"، ممثلة بحكاية "العقبلي والبيازية"، التي أنجزت حولها العديد من الدراسات نظراً لأهميتها، وأضاف أن هناك باحثين إماراتيين عملوا على توثيق ودراسة جوانب أخرى من التراث الشفهي غير المادي، مثل الأغاني والألعاب الشعبية. وفي رده على مداخلات وأسئلة طرحها جمهور



منوعات

الفكر

31



لقاء الخميسى تعمل في التجارة خلال أحداث مسلسل "ضد الكسر"

تجسد الفنانة لقاء الخميسى في مسلسل "ضد الكسر" مع النجمة نيللى كريم والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، دور سيدة متزوجة من لؤى عمران وتعمل في مجال التجارة وتمتلك مطعمًا خاصًا بها، وتدخل في العديد من الصراعات والمشاكل.

مسلسل "ضد الكسر" تأليف عمرو الداني وإخراج أحمد خالد وشارك في بطولته نيللى كريم، محمد فراج، لقاء الخميسى، تارا عماد، لؤى عمران، سينتيا خليفة، نهير أمين، مصطفى درويش، نور إيهاب، وعدد كبير من النجوم، والعمل إنتاج مشترك بين المتحدة للخدمات الإعلامية والعدل جروب للمنتج جمال العدل.

ووضع المخرج أحمد خالد خطة للإنتهاء من تصوير آخر مشاهد المسلسل في الأسبوع الثاني من شهر رمضان أو الأسبوع الثالث على أقصى تقدير، على أن يسلم حلقات المسلسل أول بأول للجهة المنتجة.

يذكر أن صنع المسلسل طرحوا البرومو قبل أيام وتم الإعلان عن عرضه بشكل حصري على قناة CBC في شهر رمضان المقبل، وكشف البرومو عن ملامح القصة وطبيعة الشخصيات التي يقدمها الفنانين المشاركين في البطولة.



في أول تجربة إخراجية درامية تلفزيونية لها من خلال مسلسل (حادث قلب)، حققت المخرجة رندة علم نجاحاً كبيراً تعكسه نسبة المشاهدة العربية التي يحققها هذا العمل.

واذ تنوّه علم إلى أنه سبق لها أن أخرجت مسلسل (الديفا) من بطولة سيرين عبدالنور وهو أول عمل عربي تم عرضه على منصة، تقول إنها مُخرجة لا تحصر نفسها في مجال معين، بل مستمرة التنوع في تجربتها الإخراجية، ويحق لها أن تختار بين ما يُعرض عليها من كليات وإعلانات ومسلسلات وأفلام، العرض الذي يناسبها ويتوافق مع قناعتها.

رندة علم التي أصيبت بفيروس كورونا، تحدثت عن المرحلة الصعبة التي عاشتها، كما عن تفاصيل فنية أخرى في الحوار الآتي معها.

بدأت بالدراما كممثلة، ثم قررت التخصص في مجال الإخراج

رندة علم: لن أحصر نفسي في مجال معين

• كيف خرجت من أزمة (كورونا)؟
- كانت الأزمة صعبة جداً عليّ، وقد أصبت بالفيروس في 12 يناير الماضي، ومزّت على خير.

• هل أصابك الذعر؟
- هو لم يكن ذعراً، بل إن الحرارة لازمتني لمدة 15 يوماً، ليلاً ونهاراً مع ضيق في التنفس.

• هل دخلت المستشفى؟
- كلا، فزوجي طبيب، ولو لم يكن كذلك ولازمتني في البيت، لكنّ أُجبرت على دخولها. نسبة الأوكسجين لم تحفّ والحمد لله، ولكن أكثر ما أزعجني هي العوارض التي رافقت الإصابة كالسعال والحرارة والوهن والتقيؤ.

• يُعرض لك حالياً مسلسل (حادث قلب)، وهو أول تجربة إخراج درامية لك؟
- بل هو الثاني، لأنني أخرجت قبله مسلسل (الديفا)، أول عمل أنتجته منصة (شاهد) وافتتحت به أعمالها، وهو مؤلف من 8 حلقات، وكل حلقة مدتها 16 دقيقة، وهو من بطولة سيرين عبدالنور وعدد من النجوم العرب.

• هل ترى أن المرحلة الحالية تفرض نفسها على المُخرج وتجبره على إخراج الدراما؟
- ليس شرطاً.

بدأت بالدراما كممثلة عندما كنت في المدرسة، ثم قررت التخصص في مجال الإخراج، ودخلت الجامعة ثم ابتعدت، لا شيء يمكن أن يجعل المُخرج يختار مجالاً دون الآخر إلا العامل المادي. صحيح أن الدراما مزدهرة اليوم، ولكن هذا لا ينفي أنه توجد حركة إلى حد ما في مجالي الإعلانات والكليات.

الوضع العام يتجه نحو الدراما، لأن الناس في بيوتهم بسبب أزمة (كورونا) والظروف التي يمر بها لبنان، وهم يتابعون الدراما، هذا عدا عن أن موسم رمضان أصبح على الأبواب، وعدد الإنتاجات يرتفع فيه تلقائياً. صحيح أن الدراما رانجة أكثر، ولكنني لا أفكر بهذه الطريقة.

بل أحب تصوير الكليات والإعلانات والأعمال الوثائقية. اليوم، لا توجد حفلات ولا شركات تُنتج أغنيات واليوميات، ولذا تُراجح سوق الكليات وكذلك الميزانيات المخصصة لها، ولم تعد هناك شركات تصرف ملايين على الفنان في حين لا يستطيع أن يحيي حفلات كي تسترد أموالها.

• كيف لست أصداء (حادث قلب)، خصوصاً أنه تم تصويره قبل أكثر من عامين؟
- كان يُفترض أن يُعرض المسلسل العام الماضي، ولكن بدأت أزمة (كورونا)، وبدأنا بالتأجيل ثم جاء رمضان ومن بعدها حل فصل الصيف، وتلاها انفجار مرفأ بيروت، ولم يكن الناس في وضع نفسي يسمح لهم بتابعة أعمال ترفيهية، بل كانوا يركزون على متابعة الأخبار ومقابلات على الهواء.

أصداء المسلسل أكثر من رائعة والتعليقات كلها إيجابية، وأنا سعيدة جداً لأنه وصل إلى كل فئات المجتمع، كباراً وصغاراً ومن يعملون في المجال.

وهذه الفئة تختلف عن الناس الذين يتأثرون عادةً بالقصة، بينما أهل الكار يفهمون بالتفاصيل التقنية، عدا عن أن الأشخاص الذين يجوبون الدراما على أنواعها، كالتركية والمكسيكية والفنزويلية تابعوا المسلسل وأحبوه.

• ستيفاني عطا الله رحبت بالتابعة الكبيرة التي يحققها المسلسل، ولكننا في الوقت نفسه لم نُخف انزعاجها لأنها تعتبر أن أداءها تطوّر كثيراً وأصبح أفضل بكثير خلال العام الماضيين؟
- التطور كلنا نعيشه، وكل واحد منا غداً أفضل من اليوم، وهذه طبيعة الحياة. مع الوقت يكبر الإنسان بالخبرة والتجربة والمعرفة. أحب الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم، لأن من يفعلون ذلك هم الذين يتطورون. حتى أنا لو أنني أخرجت المسلسل اليوم، لكنّ فعلت ذلك بطريقة أخرى، ولو توافرت ميزانية أكبر كنت أخرجته أيضاً بطريقة مختلفة.

الإنسان يتطور مع الوقت ويبحث عن تحقيق نجاح أكبر، وكلما توافرت مقومات أفضل بين يديه كلما قدّم نتيجة أفضل.

• هل ما زال الإنتاج يزعمكم كصنّاع دراما لبنانية؟
- الوضع في لبنان ليس في أفضل أحواله، هذا غير أزمة (كورونا)، كما أن المُنتجين وأصحاب الشركات يتعاملون مع اللبناني بالليرة اللبنانية على عكس ما يفعلونه مع المحطات غير اللبنانية ومع المنصات. نحن نعيش في مرحلة صعبة جداً، وكما تأثرت كل القطاعات، كذلك تأثر القطاع الدرامي.



يحيى الفخراني يواصل تصوير مشاهد الأخيرة في "نجيب زاهى زركش"



ويستغل "نجيب زاهى زركش" التعاون الخامس الذي يجمع عبد الرحيم كمال مع الفنان يحيى الفخراني بعدما كونا ثنائياً ناجحاً خلال السنوات الأخيرة في مسلسلات "شيخ العرب همام" عام 2010، و"الخوجة عبد القادر" عام 2012، و"دهشة" عام 2014، و"نوس" عام 2016 والذي كان آخر تعاون بينهما.

وغاب يحيى الفخراني عن دراما رمضان في العامين الماضيين واتشغل بعرض مسرحية "الملك لير" في القاهرة، والسر لعرضها في السعودية، بموسم الرياض الترفيهي، حيث عرضت المسرحية هناك 4 ليالٍ وحقت نجاحاً كبيراً، إضافة إلى أنه كان يحضر لفيلم جديد يعود من خلاله للسنيما بعد غياب سنوات طويلة ولكن تم تأجيله.

ينتهي النجم الكبير يحيى الفخراني من تصوير مسلسله الرمضاني المقبل "نجيب زاهى زركش"، ويتبقى له 7 أيام فقط ويودع الثلاثه حيث يواصل تصوير مشاهد الأخيرة في العديد من الديكورات آخرها كان على أسطح إحدى عقارات منطقة وسط البلد، وديكور منزله، حيث يجسد دوراً مهماً وجديداً عليه بخلاف ما ظهر به من قبل وصراعات بينه وبين أبنائه تكشفها الحلقات الأولى من المسلسل.

والسلسل يشارك في بطولته أنوشكا، وشيرين ورنا رئيس ونهى عابدين وكريم عيسى وإسلام إبراهيم، ومحمد محمود، وتيم عبده ومحمد الصاوي، وفتوح أحمد، وهالة فاخر إخراج شادي الفخراني، وتأليف عبد الرحيم كمال.

رشيد عساف . . في (الباشا) و(الصقار)

أكد الفنان السوري رشيد عساف أنه سيطلق في الموسم الرمضاني المقبل في عملين، الأول (الباشا) والثاني (الصقار).

ولفت عساف إلى أنه يتواجد حالياً في لبنان، لتصوير الجزء الثالث من مسلسل (الباشا)، لكي يكون جاهزاً للعرض في الموسم الرمضاني الذي يطرُق الأبواب.

وأشار عساف أن الجزء الثالث من (الباشا) يحمل الكثير من الأحداث الشوقة، وهو من إخراج مكرم الريس، سيناريو وحوار مروان قاووق الذي شارك في كتابة مسلسل (باب الحارة)، وإنتاج مروان حداد.

كما أوضح عساف (انضمت إلى الجزء الثالث وجوه جديدة، من بينها رين الأشقر التي ستشاركني في بطولة العمل، ومازن معضم الذي سيلعب دور ضابط فرنسي، كما يشارك في العمل أيضاً، جورج دياب، منا طحان، عبود حكيم، وجيه صقر ووسام سعد وغيرهم)، لافتاً إلى أن عرض المسلسل سيستمر إلى ما بعد انتهاء شهر رمضان.

إلى ذلك، أوضح عساف، أنه سيطلق أيضاً في مسلسل آخر بعنوان (الصقار) الذي انتهى من تصويره، (وهو عمل بدوي ضخم جداً من إنتاج شركة (غولدن لاين)، وسوف يعرض على عدد من المحطات الخليجية والعربية).



الفكر

طبيب يوضح كيفية مساعدة الأوعية الدموية بعد كوفيد-19



أنواع الألعاب الرياضية التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، لأن هذا قد يلحق الضرر بالأوعية الدموية. ويضيف محذرا، من دون وصف الطبيب المعالج، لا يجوز تناول الأسبيرين والآيبوروفين والعقاقير المضادة للالتهابات المماثلة التي يمكن شراؤها من دون وصفة طبية من الصيدليات. لأن هذه الأدوية يمكن أن تسبب نزيفا. ويقول، "حاليا لا توجد أدوية لعلاج هذه الأضرار واستعادة الأوعية الدموية لحالتها الطبيعية، لذلك لا داعي لمحاولة تعزيزها بتناول الأدوية المختلفة". ولكنه ينصح بضرورة تناول أطعمة مختلفة يوميا وخضروات وفواكه لتعويض النقص في الفيتامينات المفيدة للأوعية الدموية. وينصح بممارسة نشاط بدني منتظم قدر الإمكان والإقلاع عن التدخين.

أعلن الدكتور جورج سابيغو، أن الفيروس التاجي المستجد يمكن أن يلحق الضرر بالدورة الدموية، وليس هناك دواء لعلاج هذه الأضرار. ولكن هناك قواعد تساعد الأوعية الدموية بعد الشفاء. ويضيف، ساليغو في حديث لراديو "سيوتيك"، قد يصاب المرضى الذين يعانون من الشكل الحاد لمرض "كوفيد-19" على خلفية الالتهاب الرئوي الفيروسي، بالتهاب الأوعية الدموية واضطراب عملية تخثر الدم، ما يتطلب علاجهم في المستشفى. وبعد مغادرتهم المستشفى يمكن وصف أدوية خاصة لبعضهم لمنع تجلط الدم. ووفقا له، إذا وصفت للمريض هذه الأدوية عند مغادرته المستشفى، عليه حماية الأوعية الدموية من ارتفاع ضغط الدم والأضرار المحتملة. ويقول، "يجب تناول الدواء الخاص بضغط الدم ويفضل عدم ممارسة

لماذا تناول الطعام في أطباق حمراء قد يساعد على إنقاص الوزن؟

كشفت بعض التقارير أن لون وحجم وشكل الطبق الذي تأكل منه يمكن أن يحدث فرقا في مقدار ما تأكله، وبالتالي المساعدة في إنقاص الوزن. وإذا كنت تأمل في إنقاص وزنك، فإن تبديل أطباقك يمكن أن يحدث فرقا حقا، وفقا لموقع "كسبريس" البريطاني نقلا عن مؤسس Peyton & Tyler، وهو مركز للأدوات المنزلية الممتازة عبر الإنترنت. قال مؤسس Peyton & Tyler، "وفقا للأبحاث وعدد لا يحصى من الخبراء، يمكن أن يكون للطبق الذي تختاره تأثير قوي بشكل لا يصدق على مذاق وجبتك. نعم، يمكن أن يجعلنا لون وشكل الطبق نعتقد أن مذاق الطعام أحلى ولذيذ وأكثر كثافة، وفي بعض الحالات، يمكن أن يؤثر على الكمية التي نتناولها".

وتشير الكثير من الأبحاث إلى أن الأطباق الحمراء تشجع على تناول كميات أقل من الطعام، لذا فهذا هو الاختيار المناسب إذا كنت تحاول خسارة بضعة كيلوغرامات. وقال الخبراء في Peyton & Tyler: "نظرا لأننا نربط اللون الأحمر بالخطر، فإن هذه الأطباق على ما يبدو تمثل رادعا للكف عن الطعام.. آثار الأطباق على طعامنا خفية لكنها موجودة بالتأكيد. ويعتمد اختيار الطبق المثالي على ما تطبخه والنكهات التي ترغب في تحسينها والشيء الذي يناسبك".

وإذا لم يكن إنقاص الوزن هو هدفك وكن أكثر تركيزا على تحسين نكهات طعامك، فيجب أن تلتزم بالأطباق السوداء أو البيضاء. وأشار الخبراء: "إذا كنت من محبي برامج الطهي التلفزيونية، فمن المحتمل جدا أنك شاهدت أطباقا سوداء متموجة. فهي تناقض صارخ مع الأطباق المستديرة البيضاء التقليدية، ربما تجعل هذه البدائل الحديثة أي وجبة مميزة". والأطباق السوداء ليست عصرية فحسب، بل ستجعل طعامك أكثر فخامة ويزيد من النكهات اللذيذة، على ما يبدو. وأوضح الخبراء: "وجدت الدراسات أيضا أن الأطباق السوداء تعزز الأحكام المعقدة فيما يتعلق بالطعام (بشكل أكثر تحديدا: الجودة والإعجاب)، بينما يُعتقد أنها تعزز النكهات اللذيذة على وجه التحديد". وبشكل عام، تجعل الأطباق السوداء طعامنا اللذيذ أكثر إرضاء، مع إقناع العقل الباطن لدينا بأنها أكثر فخامة. كما أن الأطباق الخضراء تجعلك تعتقد أن وجبتك صحية، حتى عندما لا تكون كذلك، وفقا للخبراء. وبالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي اللون الأزرق أيضا إلى تقليل الشهية نظرا لوجود القليل من الأطعمة الزرقاء الموجودة في الطبيعة.



ميليسا داي، ابنة جين وين، تمارس اليوغا في مزرعة وين في كينسكوف، هايتي - ا ف ب

قرأت لك

شم الليمون والمزاج



حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من

المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف، فعند إفراغ كوب واحد من الثمرة على السلطة أو ورشه على الأطعمة المقلية، خلال اليوم الواحد، سيحصل الجسم على 5.9 غرام من الألياف. وتوصي المعايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الألياف يراوح بين 25 و38 غراما في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطوع أن يمد الجسم بنسبة مهمة مما يحتاجه. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواد المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر حيوان في العالم؟

أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

• ما هو أطول حيوان في العالم؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدما أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

• ما هو أكبر بلد في العالم؟

أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلا مربعا أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتله كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط

هل تعلم؟

- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أفسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم والفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.

قصة القلادة المرصعة

في أثناء إحدى الرحلات المدرسية إلى متحف التاريخ والآثار بالمدينة وجدت كاترين سلسلة ذهبية كبيرة بها قلادة مرصعة وقد سقطت أسفل إحدى الترينات البعيدة وحالت العتمة دون أن يراها أحد لكنها شاهدتها بالمصادفة فوفقت لتتلفت حولها كثيرا قبل أن تبدأ يدها وتحمل القلادة وتنظر إليها نظرة سريعة ثم تضعها في جيب البنطلون وهي تتحسها كم هي ثقيلة، وتساوي ثروة، وأسرت وانضمت إلى صديقاتها وهي تفكر هل ما فعلته صح، هل هي مخطنة هل تبلغ المشرفة أم لا، هل تذهب وتبلغ مكتب الأمن.. هل تبحث بنفسها عن صاحبة القلادة هل.. أسئلة كثيرة دارت في عقلها ثم حاولت اسكاتها بالاندماج وسط زميلاتها والاستمتاع إلى شرح المشرفة.. ورغم ذلك أخذت تتحسس جيبيها وتمنى نفسها بأشياء كثيرة مثل بيع القلادة وشراء ملابس كثيرة، لأنها ستشتري حذاء جديدا مثل صديقتها بل ربما اشتري أيضا بعض الذهب والأسلوانات الحديثة ومسجلا جديدا.. وهدية لأمتها ولكن راودتها الشكوك ربما أخبرتها صاحبة القلادة الشرطة لتبحث عنها وربما إن باعها أمسك بها رجال الشرطة.. وربما ينتشر الخبر فتصبح لصة.. أه ستفقد المدرسة وستفقد حب أمها وأبيها وأخواتها.. وصديقاتها، ستفقد كل شيء لأنها ستصبح لصة.. سيبسب الخبر حراجا لأهلها.. أصيبت بصداق عكر مزاجها فاقتربت منها المشرفة لتطمئن عليها ثم تركتها لتكمل الجولة وقبل انتهائها وجدت حركة تصدر هنا وهناك من رجال الأمن الجميع يتجولون في أنحاء المتحف وتسمع همسات هناك قلادة ذهبية مرصعة فقدت من المتحف وستغلق الأبواب على الزوار للبحث عنها فأحست برعب فظيع وتوقف تفكيرها لحظة قبل أن تلمح لوحة كتب عليها الاتجاه إلى حمام السيدات فانسحبت ببطء وذهبت إلى ذلك الاتجاه ثم دخلت إلى الحمام وأخرجت القلادة ومسحتها بمنديل ورقي ثم تركتها خلف المراض وخرجت حين أحست بأحد قدم فأسرعت ودخلت حماما آخر وأغلقت عليها وكانت إحدى الشرطيات هي من دخلت إلى الحمام فشاهدت كاترين تخرج من الحمام الأخير فانتظرت إلى أن غادرت لتدخل وتفتش ذلك الحمام وخرجت ولم تجد شيئا ثم استكملت تفتيش باقي الحمامات لتجد القلادة وخرجت لتعلن ذلك مما هذا من روع مدير المتحف وظهرت ابتسامته وهو يقول كان من الصعب الخروج بها والأطلقت الصفارات، وأعتقد أن اللصة عرفت ذلك فتركتها في الحمام فحمدا لله، سمعته كاترين فقالت في نفسها نعم حمدا لله ولكنني لست لصة ولم أكن أعرف أن هناك صفارات ستطلق والا كنت مت رعبا فلتنذهب القلادة إلى الجحيم وهنا اقتربت المشرفة لتطمئن عليها فابتسمت كاترين وقالت الحمد لله لقد ذهب الصداق إلى الجحيم.

مساحة للتلوين

