

المرأة وتحديات المسؤولية المجتمعية في مجلس الفكر والمعرفة



هنا الزاهد: في "حلوة الدنيا سكر" حققت أمنية طلعت زكريا "الفنية"



«فيتامينات السعادة» .. 5 مكملات

غذائية يحسن تناولها المزاج

ليغو تحقق أرباحا قياسية في العام 2020

حققت شركة ليغو الدنماركية العملاقة لصناعة الألعاب أرباحا قياسية خلال العام 2020 الذي أتمسم بتدابير تقييدية أجبرت سكان العالم على البقاء في المنزل لفترات طويلة، وفق النتائج التي أعلنتها المجموعة الأربعاء. وارتفع صافي الأرباح 19 في المئة العام الماضي وبلغ 9.9 مليارات كرونة (1.3 مليار يورو)، وهو رقم قياسي للمجموعة. كذلك ارتفع حجم المبيعات 13 في المئة ووصل إلى 43.7 مليار كرونة، وأشارت المجموعة إلى أنها زادت حصتها في السوق العالمية رغم فيروس كورونا الذي أدى إلى إغلاق موقت للمصانع في الصين والمكسيك ما تسبب في ارتفاع تكاليف التسليم. ونمت المبيعات في كل أنحاء العالم، ويعود ذلك خصوصا إلى زيادة حجم التجارة الإلكترونية إضافة إلى افتتاح 134 متجرا جديدا من بينها 91 في الصين حيث تعتمد الشركة توسيع وجودها.

فيسبوك يطلق «إستجرام لايت» في 170 دولة

قالت شركة فيسبوك أمس الأربعاء إنها أطلقت نسخة "مصغرة" من تطبيق إستجرام في 170 دولة تتيج لن يواجهون ضعف الاتصال بالإنترنت استخدام تطبيق تبادل الصور والمقاطع الصورة. وستكون (إستجرام لايت) متاحة للهواتف التي تعمل بنظام تشغيل أندرويد وتحتاج نطاقا تردديا أقل من النسخة التقليدية. وتحتاج النسخة المصغرة لمساحة اثنين ميجابايت فحسب مقارنة مع 30 ميجابايت للتطبيق الأصلي ويمكن تشغيلها حتى على شبكات الجيل الثاني الأبطأ، الأمر الذي يتيح للمعلماء في أنحاء من الهند وأفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، حيث البنية التحتية للإنترنت متدنية، استخدام الخدمة. وقال تساح هدار مدير إدارة الإنتاج في فيسبوك بتل أبيب، حيث جرى تطوير الجانب الأكبر من التطبيق، لروبيرتز "هذه هي الأسواق التي تشهد فيها الحاجة لهذه النسخة". وأضاف "إنها تستخدم بيانات أقل بكثير، لذلك إذا كنت تملك باقة بيانات صغيرة فإنها لن تنفذ عند استخدام الخدمة. لكن الهدف هو أن توفر حجم الخدمة نفسه الذي يتيح إستجرام".



7 أسباب تدعو لإجراء تنظير القولون .. تعرف عليها

1. سرطان القولون يمكن أن يصيب أي شخص يُعد سرطان القولون والمستقيم ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً، وثاني أشيع سبب للوفاة بين أنواع السرطان. وفي حين تتجاوز أعمار المصابين الخمسين عاماً في معظم الحالات، شهد العقد الماضي ارتفاعاً في معدل الإصابة بسرطان القولون لدى البالغين الأصغر سناً.

2. ويمكن أن يصيب هذا المرض أي شخص، حتى الأصحاء، الذين ليس لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون. لذا يوصي الأطباء في الولايات المتحدة بإجراء فحوص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم عند الأشخاص، الذين تزيد أعمارهم عن 45 عاماً، كما ينصحون الأشخاص، الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون بالخضوع للفحص في وقت أبكر.

3. لا يمكن الاعتماد على الأعراض في التحذير من بوليبيات القولون أو الإصابة المبكرة بالسرطان قد لا تسبب بوليبيات القولون وسرطان القولون في مراحله المبكرة أية أعراض. لذا، ينصح الأطباء بإجراء تنظير القولون عند المعرضين لخطر الإصابة ببوليبيات القولون، حيث إن تنظير القولون يسمح بالكشف المبكر، كما يمكن خلاله القيام باستئصال بوليبيات القولون قبل أن تتطور إلى سرطان. أما في حال وجود أعراض مثل ظهور الدم في البراز، أو التغير المفاجئ في عادات الأمعاء، أو ألم البطن غير المسفر، أو فقدان الوزن، فيجب القيام بتنظير القولون بعد استشارة الطبيب المختص.

4. يجرى التنظير على قولون فارغ وهو ليس إجراءً يدي بعض الناس انزعاجهم من شرب اللبنيات اللازمة لتنظيف أمعائهم وتحضيرها للفحص، لكن هذه العملية تحسنت كثيراً في الوقت الحالي، إذ أصبحت كمية اللبنيات الضرورية للفحص أقل بكثير عما سبق، كما تحسن طعمها كذلك.

5. تنظير القولون يتسم بالدقة يطلق الأطباء على تنظير القولون اسم "المعيار الذهبي" لسبب وجيه، إذ يمكنهم من خلاله الكشف عن أكثر من 95% من سرطانات القولون والمستقيم وبوليبيات القولون الكبيرة، التي يُحتمل أن تتحول إلى سرطان.

6. تنظير القولون آمن بالرغم من الشائعات، التي تشير إلى عكس ذلك، فإن تنظير القولون آمن للغاية عند إجرائه من قبل مختصين ذوي خبرة، أما خطر حدوث نزيف وتقبب في القولون فهو منخفض للغاية، إذ يصاب أقل من واحد في الألف من نزيف أو ثقب في الأمعاء، في حين يصاب واحد من كل 22 شخصاً بسرطان القولون في حياته، وإذا كانت لدى المرء أسئلة أو مخاوف بشأن إجراء تنظير القولون أثناء الجائحة، فيمكن تقديم الرعاية الصحية اطلاعاً على الخطوات المتخذة للحفاظ على سلامة الجميع.

7. فحص سرطان القولون أحد الضمانات الصحية توصي جمعية السرطان الأمريكية الأشخاص ببدء إجراء فحوصات سرطان القولون في سن 45، لا سيما في حال وجود تاريخ مرضي له في العائلة. وانتهت كجاية اللبنيات الضرورية للفحص أقل بكثير عما سبق، كما تحسن طعمها كذلك.

ويجرى تنظير القولون عادة أثناء ما يسمى "نوم الشفق" أو التخدير الوعي، ويسبب لا يشعر 99% من الأشخاص بالانزعاج أثناء الفحص، بل يجده معظم الناس أفضل بكثير مما تخيلوه.

تعرف على الآثار الجانبية للمنومات

تساعد المنومات، التي لا تحتاج إلى وصف الطبيب، على التخلص من الأرق والخلود إلى النوم، ولكنها لا تخلو من الآثار الجانبية، والتي تتمثل في الدوار واضطرابات الرؤية واضطرابات نظم القلب والسقوط. وتجنب هذه المخاطر، تصح العرفة الاتحادية للصيادلة في ألمانيا بعدم تعاطي المنومات لمدة تزيد على أسبوعين بشكل متواصل، كما ينبغي عدم التوقف عن تناولها بشكل مفاجئ، بل تدريجياً، لأن التوقف المفاجئ قد يؤدي إلى اضطرابات النوم، ما يتسبب في دخول المريض في حلقة مفرغة. ويراعى أيضاً أن تعاطي المنومات في وقت متأخر جداً من الليل يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق وضعف التركيز ومحدودية رد الفعل في نهار اليوم التالي.

منظمة الصحة: واحدة من بين كل ثلاث نساء تتعرض للعنف

قالت منظمة الصحة العالمية إن نحو واحدة من بين كل ثلاث نساء في العالم تتعرض للعنف الجسدي أو الجنسي خلال حياتها، وهو سلوك إجرامي تفاقم أثناء تفشي جائحة فيروس كورونا. وحثت المنظمة التابعة للأمم المتحدة الحكومات على منع العنف وتحسين الخدمات لضحايا ومعالجة الفجوة الاقتصادية التي عادة ما تجعل النساء والفتيات عرضة للوقوع في علاقات مؤذية. وقال مسؤولو المنظمة إنه يجب تعليم الصبية في المدارس أهمية الاحترام المتبادل في العلاقات وإقامة العلاقات الجنسية بالتراضي. وقال مدير عام منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم جيبريسوس "العنف ضد المرأة مستوطن في كل بلد وثقافة، ويلحق الضرر بملايين النساء وعائلاتهن، وتفاقم بسبب جائحة كورونا".

وقالت منظمة الصحة العالمية فيما وصفها بأكبر دراسة من نوعها على الإطلاق شملت بيانات محلية واستطلاعات من 2000 إلى 2018، إن نحو 31% من النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و49 عاماً أو ما يصل إلى 852 مليوناً تتعرض للعنف الجسدي أو الجنسي.

العلماء يكشفون سر لغز سحابة على المريخ

بدأ العلماء يفهمون منشأ سحابة غريبة يبلغ طولها حوالي 1800 كيلومتر اكتشفت في سبعينات القرن العشرين على كوكب المريخ، حيث تظهر يومياً على مدى أشهر عدة انطلاقاً من أحد أكبر البراكين على الكوكب الأحمر. ورصدت أجهزة المسبار الأوروبي "مارس إكسبرس" هذه السحابة الطويلة في أيلول/سبتمبر 2018، وكان مسبار روسي صوّرها في سبعينات القرن الفائت، فأثارت اهتمام العلماء، على ما ذكر بيان أصدرته وكالة الفضاء الأوروبية أمس الأول الثلاثاء. لكن مراقبتها كانت صعبة، إذ أن موقعها على الكوكب كان يحول دون أن ترصدها أجهزة المسبار إلا لفترات قصيرة جداً. ونقل بيان الوكالة الأوروبية عن خورخي هرنانديس برنال من جامعة إقليم الباسك في بيلباو قوله إن الفريق الذي يدرس سحب المريخ تمكن من العثور على الغيمة باستخدام "أداة سريعة من مارس إكسبرس"، وهي كاميرا مراقبة بصرية تسمى "إم سي". واقتصر تشغيل هذه الكاميرا التي تعادل دقتها دقة كاميرا الويب العادية على فترة وجيزة في العام 2003، بعد وقت قصير من إطلاق "مارس إكسبرس"، ثم أوقف تشغيلها ولم تُستخدم إلا بوتيرة متقطعة في بعض المهام التعليمية. ويصور المسبار حول المريخ منذ نهاية العام 2003.

نومادلاند وروكس يتصدران ترشيحات باقتا

حصل فيلما "نومادلاند" و"روكس" على حصة الأسد من الترشيحات لجوائز باقتا مع سبعة لكل منهما، وفق القائمة التي أعلنتها المنظمة السينمائية البريطانية والتي اتسمت بتنوع أكبر من العام الفائت. وُرُشح "نومادلاند" الذي يتناول مجموعة "هيببيز" معاصرين يجوبون الولايات المتحدة في حفلاتهم في فنة أفضل فيلم، بعد أكثر من أسبوع على نيله جائزة "غولدن غلوب". ويتنافس مع "ذي فادر"، وهو شريط من بطولة أنتوني هوبكنز عن قصة عجوز يعاني الخرف، ومع "ذي موريشن" عن محامية شرسة تتولى الدفاع عن موريتاني اتهمته الولايات المتحدة ظلماً بالإرهاب واعتقلته على مدى 14 عاماً في غوانتانامو، إضافة إلى فيلم التشويق النسوي "بروميسينغ يانغ وومن"، و"ذي ترائيل أوف ذي شيكاغو سفن" الدرامي. ونجح "نومادلاند" في الفوز بجائزة أفضل فيلم درامي، في حين أصبحت مخرجه الأميركية من أصل صيني كلويي جاو (38 عاماً) ثاني امرأة في تاريخ مكافآت غولدن غلوب تحصل على جائزة أفضل مخرج بعد باربرا سترايسند العام 1984. ورشحت الممثلة المحترفة الوحيدة في "نومادلاند" فرانسيس ماكدورماند لجائزة أفضل ممثلة، علماً أنها أيضاً منتجة الفيلم.



تمارين للساقين يجب على كل امرأة القيام بها

تعتبر التمارين الرياضية أمراً هاماً بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء، وتعد عملية تقوية عضلات الساقين مهمة للنساء بشكل خاص لتخفيف الضغط على الركبتين، وتقليل مخاطر الإصابات وزيادة مرونة الجسم. فيما يلي مجموعة من التمارين الرياضية التي يمكنها تقوية عضلات الساقين، بحسب ما أوردت صحيفة "تايمز أوف إنديا": القرفصاء البلغارية: يقوي هذا التمرين عضلات الساقين، بما في ذلك عضلات الفخذين، وأوتار الركبة، وعضلات المؤخرة، وعضلات الساق. قرفصاء السومو: تقوي هذه الحركة عضلات الفخذ وعضلات التوركين وأوتار الركبة، وهي مفيدة بشكل خاص للفخذين الداخليين. قرفصاء الجدار: يعمل هذا التمرين على عضلات الألفية وأوتار الركبة، يجبرك على إراحة معظم وزنك على ساقيك، مما ينشط عضلات ربتك.

معرض اقتراضي تفاعلي عن قصر فرساي

دفعت استحالة زيارة الصينيين قصر فرساي الفرنسي إلى إتاحة الفرصة لهم لزيارته افتراضياً خلال معرض رقمي في شنغهاي يبلغ عدد زواره نحو 2000 يوماً، على ما أعلنت إدارة القصر. وافتتح المعرض الذي يحمل عنوان "فيرتوالي فيرساي" في نهاية شباط/فبراير الفائت في مركز سينمائي ستايل التجاري في شنغهاي ويستمر حتى نهاية أيار/مايو المقبل، وتستخدم فيه أدوات افتراضية جديدة توفر زيارة انغماسية وتفاعلية، منها تقنية الفيديو بزوايا 360 درجة والدراجات الهوائية المتصلة رقمياً والصور التجميسية والواقع الافتراضي. وتمتد هذه "الرحلة الحسية والتفاعلية" على مساحة نحو 2500 متر مربع وتتيح الغوص في الأماكن والمجموعات واللحظات الرئيسية في تاريخ قصر فرساي، على ما أوضحت إدارته. ومن خلال مشاهد ثلاثية الأبعاد، يمكن الاطلاع على مراحل بناء القصر وصولاً إلى توقيع معاهدة فرساي مع ألمانيا عام 1919.

منوعات الفكر

22

أبوغزاله العالمية ترعى أولمبياد اللغة الإنجليزية (ELO 2021) في الأردن

عمان - الفجر

ترعى مجموعة "طلال أبوغزاله العالمية" أولمبياد اللغة الإنجليزية (English Language Olympiad)، للسنة السادسة على التوالي، الذي تنظمه شركة ماسة للاختبارات الدولية. وتأتي رعاية المجموعة انطلاقاً من أهمية الأولمبياد، وأنها في تعليم اللغة الإنجليزية للطلبة، حيث من المتوقع مشاركة ما يزيد على 1000 مشارك ومشاركة من مختلف المؤسسات التعليمية حول العالم. وأعرب سعادة الدكتور طلال أبوغزاله رئيس ومؤسس "طلال أبوغزاله العالمية" عن مدى سعاده بهذا الحدث؛ لما له من أثر إيجابي على المشاركين، ولما يلتمسه المشاركون من ارتقاء بالمهارات اللغوية، خاصة وأن اللغة الإنجليزية في لغة التواصل والعرف والعمل الأولى في العالم. من جانبه بين المدير العام للأولمبياد الدكتور ماجد حمد بأن أولمبياد اللغة الإنجليزية هو الحدث الهام في مجال اللغة الإنجليزية، إذ يشكل حافزاً مباشراً للمشاركين على الاهتمام بتعلم اللغة الإنجليزية بطرق غير تقليدية، ولارتقاء بالمهارات الأربعة قراءة وكتابة وتحديثاً واستماعاً، مضيفاً أنها فرصة لإيجاد حلول إبداعية لتعليم المشاركين الجدد وفقاً لمنهجية البحث العلمي السليمة وأنها للجميع نحو خدمة مجتمعهم المحلي. يشار إلى أن الأولمبياد يهدف إلى تعزيز التواصل عبر ثقافات الشعوب المختلفة، ضمن رؤية تعليمية واحدة، ولتوطيد القواسم المشتركة، وتشجيع التفكير الريادي الإبداعي لدى المشاركين من خلال تشجيع تعلمهم للغة الإنجليزية لتكون لغة ثانية وبطرق خلاقة. وللمبادرة "أولمبياد اللغة الإنجليزية ELO" دور بارز في دمج ثقافات الشعوب المختلفة بروية تعليمية واحدة، نواتها الأردن، وتتضمن الفئات الشبابية من عمر (11 - 16) وترتكز على خمسة محاور هي (امتحان اللغة الإنجليزية - العمل الجماعي - المشروع - العرض المسرحي - خدمة المجتمع المحلي).

جامعة ولونغونغ في دبي تعلن عن أول برنامج في المنطقة للاستعداد المهني

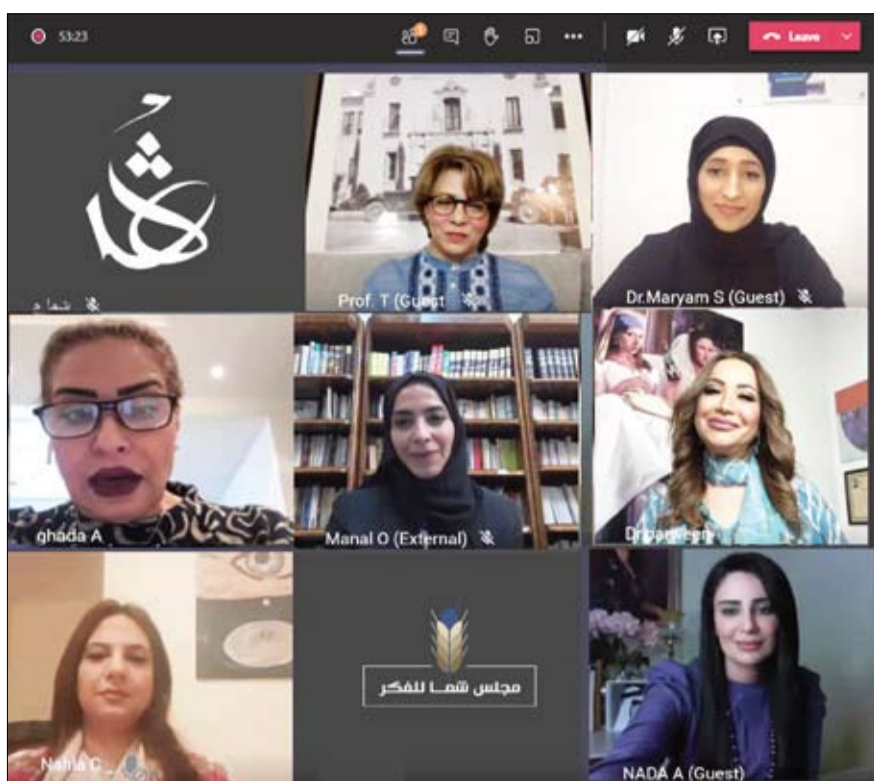
دبي - الفجر

أعلنت جامعة ولونغونغ دبي، أول جامعة دولية في الإمارات والجامعة الأسترالية الأعلى تصنيفاً في الدولة، عن إطلاق برنامجها الجديد للاستعداد المهني "دا إيدج". يعد البرنامج مجانياً لجميع الطلاب الجدد المتحمسين بالسنه الجامعية الأولى، وهو أول برنامج من نوعه في المنطقة يجمع بين الأدوات الحديثة في عالم الأعمال، وخدمات الإرشاد والقياس النفسي والعلوم السلوكية التي يقدمها نخبة من أبرز الخبراء الدوليين. ومن المقرر أن يبدأ البرنامج في 12 شباط من 2021، حيث يهدف إلى تعزيز قابلية التوظيف لدى الطلاب وتحضيرهم لسرااتهم المهنية المستقبلية. ووفقاً للبلنك الدولي، أسهمت إجراءات الإغلاق نتيجة وباء كوفيد-19 في إكتمال حداد بالاقتصاد العالمي، ما أدى إلى أسوأ ركود منذ الحرب العالمية الثانية. وفي ظل تخرج الطلبة الجامعيين وتحولهم إلى مشهد وظيفي شديد التنافسية، يبحث أرباب العمل عن مرشحين جاهزين لبينة العمل المعاصرة ويمتلكون مهارات تتجاوز المناهج الأكاديمية وتشمل مهارات التفكير النقدي وحل المشاكل والمهارات الشخصية.

وقال البروفيسور محمد سالم، رئيس جامعة ولونغونغ في دبي: "نحن فخورون بأن تكون أول جامعة في الإمارات والمنطقة تطلق برنامجاً مبتكراً والذي يعد الطلاب بشكل عملي لتحقيق النجاح في مسيرتهم المهنية. فتمنح العمل المتطور باستمرار يتطلب من الخريجين ألا تتحصر كفاءاتهم في المعرفة الأكاديمية فقط، وهنا تأتي أهمية برنامج "دا إيدج". فعلا اكتشاف الذات والإرشاد والعلوم السلوكية، سيكتسب الطلاب مهارات قيمة خلال فترة وجودهم في الجامعة، والتي تعلمها معظم الناس في حياتهم المهنية فقط. وياعتبارنا من أقرع الجامعات في دولة الإمارات، فإن دورنا ليس فقط أن نضمن لطلابنا الحصول على شهادات عالية الجودة، بل أيضاً امتلاك المهارات اللازمة التي تمكنهم من إضافة قيمة حقيقية إلى سوق العمل".

وقد أصبح برنامج "دا إيدج" جزءاً لا يتجزأ من الشهادات الأكاديمية التي تقدمها الجامعة، وسيتم إنجازه عبر جلسات إلكترونية وورش عمل في حرم الجامعة ومجموعات تدريب وإرشاد وندوات إلكترونية. ويتألف البرنامج من أربع ركائز إلزامية يتأثرها ستة خبراء عالميون هم جون غيج، الخبير السلوكي ومؤسس Agency People، ورائد الأعمال المعروف جون دوشينسكي، ومدرب الاتصال والصوت والخطابة أوسار ستوارت، ونعمة أبو وردة، الصحفية والمذيعة في برنامج الشرق الأوسط للأعمال في بي بي سي وورلد، وأوليفر بلوفيلد وجيس مولان، الشريكان الإداريين في شركة Insight Media.

وقالت نعمة أبو وردة، الصحفية والمذيعة في برنامج الشرق الأوسط للأعمال في بي بي سي وورلد: "يعد هذا البرنامج فريداً من نوعه وفي الوقت نفسه برنامجاً جرياً وشجاعاً. فقد لاحظنا أن هناك حاجة ماسة لبرنامج من هذا النوع بسبب النافسة الهائلة أثناء رحلة البحث عن الوظيفة المناسبة وخاصة خلال جائحة كورونا. وبيض النظر من الظروف العالمية التي نمر بها جميعاً، فإننا نطمح إلى تهيئة الأجيال الناشئة بشكل أكمل وأشمل لدخول سوق العمل، حيث سنعمل من خلال هذا البرنامج على تزويد الطلاب بالمهارات والعرف التي تتجاوز مناهجهم المحددة والنظرية. وبالتالي فإننا نهدف أن يكون طلاب جامعة ولونغونغ مهنيين للعمل بطريقة فريدة ومتميزة، كما سيكون لديهم الفرصة للتعلم في نقاط قوتهم واكتشاف تحدياتهم. والأهم أن هذا البرنامج سيساعدهم على فهم أدوار الوظائف التي يطمحون إليها، وتنمية مهارات التواصل المهني والتمكين الذاتي". وسيدعم الخبراء المشاركون في برنامج "دا إيدج" خبرتهم الطويلة للطلاب في مجالات متنوعة مثل التدريب في قطاع الاتصال، وريادة الأعمال، والعلامة التجارية الشخصية، والسلوك البشري، ووضع الأهداف الشخصية، وتقييم القدرات من خلال أساليب علمية تشمل اختبار القياس النفسي وتحديد السمات الشخصية. كما سيركز البرنامج على مواضيع هامة مثل المساواة والتنوع والشمول والانخراط، وذلك لتمكين الطلاب من المساهمة في التغيير والترويج لأنفسهم في بيئة الأعمال المعاصرة.



برعاية وحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

المرأة وتحديات المسؤولية المجتمعية في مجلس الفكر والمعرفة

عدد الطبيبات في الإمارات يفوق عدد الأطباء الإماراتيين وكذلك في مهنة التمريض والمهن الأخرى المتعلقة بالصحة والطب

الرعاية الصحية الأولية في حكومة دبي بأن ما وصلت له المرأة في مجال الطب وأصبح عدد الطبيبات من الإمارات يفوق التمريض والمهن الأخرى المتعلقة بالصحة والطب مثل الأخصائيين في مجال الأشعة والتخصصات الصيدلانية ودعم قيادتنا لخدمة المرأة لتصل لأعلى المراتب فيما يتعلق في التخصصات الطبية، وقد برز دورها الرائد في جائحة كوفيد 19. أما الدكتورة مريم سليمان المؤسس والرئيس التنفيذي لكايزن للتدريب ومول 2071 فقد تحدثت حول المرأة والابتكار وتحقيق التحديات وما وصلت له المرأة الإماراتية.

وقالت: نحن نعيش للاستعداد للعام 50 لتصبح الإمارات أفضل دولة في العالم بأفضل حكومة وأفضل تعليم وأفضل اقتصاد وأسعد مجتمع والمرأة اليوم وضعت بصمات من ذهب بوصولها إلى جميع المناصب. وجاء حديث الكاتبة والإعلامية د. بروين حبيب عن المرأة والثقافة فقالت: نحن بحاجة لتحديث عن المرأة بعيداً عن المسائبات وعن التمرير واليوم وصلنا إلى مراحل متقدمة وأن الحديث عن انتصار المرأة لتصبح دولة أفضل هو دور المرأة في تنمية الطفل على العدالة والمساواة فهو سيصبح في المستقبل الشريك في المسيرة رجالاً كان أو امرأة، فيما أرسلت الشقيقة شما رسالة سلام لكل امرأة في زاوية منسية من العالم من أجل أن تستمر الحياة وسلام لكل امرأة في كل مكان في يوم المرأة العالمي، متمنية أن يكون كل يوم للمرأة فهي تستحق.



المرأة في الدولة والمجتمع. ثم تحدثت عن متاهل ثابت رئيس شركة النسيج الذكية للاستشارات رئيسة المنتدى الاقتصادي للتنمية المستدامة - بريطانيا حول المرأة والاقتصاد المعرفي والتحول إلى الاقتصاد الرقمي وتناولت موضوع جائحة كوفيد 19 ورفع شعار الاستعداد ومواجهة الطوارئ والشهد الذي تصدر الاقتصاد العالمي يمثلته القطاعات في صناعة الأدوية والتجهيزات الطبية ودور المرأة والقيادات النسائية في ذلك. وفي حديث حول المرأة والصحة تحدثت عن مهنة التمريض والتخصصات المتعلقة بالصحة والطب

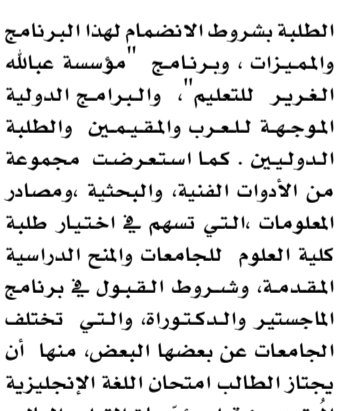
كثيرة لا تنتهي لكنها تبحث عن أجوبة شافية وأن الطبيعة فرضت على الإنسان القديم تسلط الرجل على المرأة بحكم أن القوة الجسدية كانت المقياس للسلطة، ولكن من المرفوض أن يستمر هذا المفهوم اليوم بعد كل هذا التطور، وأن المرأة في من قامت بتربية الرجل وهي التي أحيانا تكون السبب في التفرقة النوعية بين أبنائها وهذا بحد ذاته سبباً مباشراً في انخفاض من قيمتها ودورها وكيونتها. وقالت: ما زالت هناك أسئلة كثيرة عن أحوال المرأة يجب أن تطرح دون أي انحياز أو تفرقة بين الجنسين كي نستطيع أن

نواكب التطور التكنولوجي والتطور المجتمعي على قدر نفسه من السرعة ولا نصل إلى النقطة التي عندها نتوقف ونسعى أين ذهب تماسك المجتمع؟ وتحدثت سعادة النائبة غادة جمعي عضو مجلس النواب عن المصريين في الخارج حول المرأة والعمل السياسي قائلة أحدثت عن المرأة المصرية عبر تاريخ طويل ونضالها من أجل الوطن ومن أجل الحرية والاستقلال والحصول على المساواة والحقوق، وأن الدستور وضع للحماية والرعاية بتخصيص أكثر من 20 مادة لتأكيد على أهمية دور

لاستقطاب الطلبة المتميزين

كلية العلوم في جامعة الإمارات تعقد محاضرة بعنوان كيفية الاستعداد للدراسات العليا

في مرحلة البكالوريوس. وكذلك نوهت خلال العرض التوضيحي إلى أسس الاختصاصات خلال برامج الماجستير، وهناك عدة أمور يجب أخذها بعين الاعتبار قبل اختيار التخصص المناسب، ومنها: اختيار الجامعة، ومدة البرنامج الدراسي التي يحتاجها لإنهاء دراسة الماجستير، المناهج الدراسية، والإستراتيجيات التي تتبعها الجامعة في تدريس التخصص المطلوب، الأمر الذي من شأنه أن يساهم في معرفة الخلفية للطلاب امتحان اللغة الإنجليزية المعتمد من قبل مؤسسات التعليم العالي، وأن يكون الطالب حاصل على درجة البكالوريوس بتقدير لا يقل عن جيد أو ما يعادله، وأن يكون التخصص الذي يريد الطالب دراسته ضمن مؤهلاته



من مناهج المنح والبرامج المقدمة في داخل الدولة، ومنها برنامج "جامعة الإمارات" لإستقطاب وتطوير أعضاء هيئة التدريس المواطنين، وتعريف

والدكتوراه في مسيرة الطلبة المهنية للتميز والنجاح، حيث تعمل كلية العلوم على توفير خارطة طريق تساعد الطلبة على تحقيق طموحاتهم العلمية والمهنية المستقبلية، وكيفية الإعداد للانضمام لهذه البرامج المقدمة لطلبة الكلية. وتناولت خلال العرض التوضيحي كيفية الإعداد من قبل الطلبة لتطلبات البرامج المطروحة للدراسات العليا والماجستير والدكتوراه، وأشارت إلى أن هناك ثلاثة محاور أساسية في رحلة الطالب نحو الماجستير والدكتوراه، وهي: كيفية الإعداد الجيد للوثائق المطلوبة، والتعرف على الجامعات العالمية، والية الاختيار للبرامج، ومصادر المعلومات للطلبة، وقدمت مجموعة

عقدت كلية العلوم في جامعة الإمارات العربية المتحدة "عن بعد"، محاضرة بعنوان "كيفية الاستعداد للدراسات العليا"، قدمتها الدكتورة أسماء المهدي-وكيل الكلية، بحضور عدد من أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة. وقدمت الدكتورة أسماء المهدي عرضاً توضيحياً شاملاً، حول كيفية الإعداد للبرامج الدراسات العليا لطلبة للعلوم، ومتطلبات الانضمام للبرامج المتاحة التي تقدمها الجامعة للطلاب، وفق عدد من البرامج، وأوضحت "أن هذا البرنامج يأتي ضمن مبادرة كلية العلوم، لاستقطاب الطلبة المتميزين، لاستكمال الدراسات العليا، لبرامج الماجستير

مجلس الطفل بالفجيرة يعزز مهارات المعرفة الرقمية لدى الناشئة

الفجيرة - الفجر



الإبداع والابتكار وإطلاق الطاقات وتعزيز الخبرات الرقمية، فأطفالنا لديهم إبداعات وبصمات نوعية في عالم المعارف الرقمية، ونمواً من خلالها معارفهم الرقمية وتعرفوا إلى تجارب الأطفال في مختلف المجالات داخل الدولة وخارجها وتعلموا استخدامات آمنة للشبكة العنكبوتية وفضاءات التواصل الاجتماعي.

وأشارت إلى أهمية الورش من حيث أنها تبني الخبرات وتدعم المواهب وتجسد الطاقات وتسهم في إيجاد أساليب تسليية هادفة في عالم التواصل الرقمي وتجهلهم في ارتباط وثيق مع معارف ثقافية واجتماعية وتسمح لهم بإيجاد فرص متعة موصولة بالإفادة والتعرف على خبرات ومهارات لدى أطفال آخرين من داخل الإمارات وخارجها. من جهتها، أفادت عذراء غازي مسؤولته العلاقات العامة في "الفجيرة الثقافية" والمشرفة على الورش: هدفت مجلس الورش التي نظمتها مجلس الطفل بالفجيرة إلى تعزيز المعرفة الرقمية لدى أطفالنا وفتح المجال لهم لرؤية هذا العالم الرقمي بعين

وخارجها. واشتملت مبادرات مجلس الطفل التي يقدمها "فرسان الفجيرة"، على عدد من الورش المفيدة والمشوقة، أبرزها "ابتكارنا في ظل السلامة الرقمية"، والتي قدمها الطفلان عهد وعامر الليلي، وورش "مسبار الأمل" تقديم سارة وحسن الحضيفي، إضافة إلى مبادرة "لا تشلون هم داعمك في دار زايد"، وكانت من تقديم عمر ومحمد وعبدالله راشد، بالإضافة إلى مبادرة "القيادة الرقمية" والتي يقدمها كل من عامر الليلي وغاية ونيل الأحيابي وعامر المزوقي وعمر الكندي، ومسابقة "ابتكار وتنظيم نشرة إلكترونية"، خصصت للأطفال من عمر 18 إلى 18 سنة، وتقدمها شبيخة وعلياء الكندي، إضافة إلى مسابقة "نقرأ لنرتقي"، والتي قدمها نخبة من أبطال القادة المبتكرين وهم، ملاك أبوأشباب وأمنية عبدا الغني. وأكدت موزة اليماحي مديرة مجلس الطفل أن هذه المبادرات وسيلة لبناء شخصية

نظم مجلس الطفل التابع لمجموعة الفجيرة الاجتماعية الثقافية، ضمن برنامجها الأسبوعي "خيمتنا إبداع" مجموعة من المبادرات التي تعنى بتعزيز مهارات المعرفة الرقمية والابتكار والتكنولوجيا المتقدمة، والدكاء الاصطناعي، والأمن الإلكتروني، والقيادة الرقمية، وذلك عبر تقنيات الاتصال المرئي، وتهدف هذه المبادرات التي انطلقت في الأول من فبراير الماضي وتستمر حتى نهاية العام الجاري، إلى تعزيز جودة الحياة الرقمية للأطفال وبناء قدراتهم لمواجهة تحديات العالم الرقمي وتشجيعهم على استخدام الإنترنت بشكل إيجابي وآمن، ومساعدة الأهالي في فهم مخاطر العالم الرقمي وآليات إدارة الحياة الرقمية لأطفالهم، فضلاً عن تبادل أفكار جديدة وابتكار طرق ممتعة للتفاعل الهادف والسليم بين الناشئة من داخل الدولة

منوعات الفكر 23

يعد العثور على الأشياء التي تجعلنا مبتهجين أمرا صعبا في الوقت الحالي. ورغم ذلك، فإن إحدى الطرق للمساعدة في تحسين المزاج هي نظامنا الغذائي. وعلى وجه التحديد، يمكن تعزيز المزاج من خلال التأكد من الحصول على الفيتامينات والمعادن المناسبة التي يحتاجها الجسم ليعمل في أفضل حالاته.



يحتاجها الجسم ليعمل في أفضل حالاته

«فيتامينات السعادة» . . 5 مكملات غذائية يحسن تناولها المزاج



هرموننا "السعيد". الناقل العصبي الذي يعزز مشاعر الرفاهية في دماغنا. وتحذر ميدلين من أن "نقص فيتامين B12 يمكن أن يسبب أعراضا تحاكي الخرف، ويصبح النقص أكثر شيوعا حيث ينتقل العديد من الأشخاص إلى النظم الغذائية القائمة على النباتات".

وفي عالم مثالي، نحصل على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها من الطعام الذي نضعه في أطباقنا، ولكن الحقيقة هي أن الحياة مزدحمة، ولا يمكننا دائما التأكد من أننا نتناول نظاما غذائيا متوازنا تماما.

لذلك، كشف عدد من الخبراء عن مجموعة من مكملات الفيتامينات الرئيسية التي قد تساعد في دعم الصحة العقلية، والحفاظ على المعنويات عالية:

1. فيتامين B12

فيتامينات B، مثل فيتامين B12، هي نقص غذائي شائع في المملكة المتحدة، خاصة بالنظر إلى تزايد شعبية النظم الغذائية النباتية.

ويوجد فيتامين B12 بشكل طبيعي في اللحوم والأسماك، لذلك إذا كنت تحاول تقليل استهلاكك هذا العام، فعليك التفكير في تناول مكمل والبحث عن الأطعمة المدعمة بالفيتامين.

وتقول أخصائية التغذية صوفي ميدلين: "يعد فيتامين B12 ضروريا لتحسين الحالة المزاجية والأداء العقلي، لأنه ضروري لإنتاج السيروتونين". والسيروتونين هو



3. المغنيسيوم

يدعم المغنيسيوم آلاف التفاعلات المختلفة داخل الجسم، ما يجعله عنصرا غذائيا مهما حقا في وجباتنا الغذائية. وأحد أدواره الرئيسية هو الحفاظ على وظيفة الأعصاب والعضلات الطبيعية، وأوضح ميدلين: "يمكن أن يساعد المغنيسيوم في تهدئة الجهاز العصبي، وتقليل مشاعر التوتر والقلق".

وتحتوي البقول والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور على المغنيسيوم، لكن الكثير من الناس يصلون إلى الكمية الكافية اليومية الوصى بها. ويعد الشعور بالإرهاق علامة على أنك قد لا تحصل على ما يكفي من المغنيسيوم، بالإضافة إلى تقلصات العضلات والإمساك.

4. الزنك

يلعب الزنك دورا مهما في دعم نظام المناعة الصحي، ويمكن أن يكون له أيضا تأثير إيجابي على صحتك العقلية.

وتوضح ميدلين: "يتسبب نقص الزنك في حالة تشبه الاكتئاب وسلوكيات القلق، وقد تم استخدامه في الأبحاث لتحسين المزاج والوظيفة الإدراكية.

وهذا بسبب الدور الذي يلعبه في الناقلات العصبية الحاسمة التي تتحكم في وظائفنا العقلية ومزاجنا".

5. العيب المنوم

العيب المنوم هو عيب قديم تقول أخصائية التغذية لبيي ليمون، إنه يمكن أن يعزز الشعور بالهدوء، من خلال المساعدة في تقليل التوتر.

وتضيف ليمون: "يمكن أن يساعد العيب المنوم أجسامنا على استعادة التوازن من خلال توفير الدعم للغدة الكظرية وموازنة هرمون الإجهاد الكورتيزول.

كما أنه يوازن بين المستويات الهرمونية ويوفر خصائص قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، ما يساعد على دعم جهاز المناعة.

"بالإضافة إلى ذلك، فهو يحارب التعب، ويوفر الدعم للغدة الكظرية لزيادة مستويات الطاقة، وزيادة القدرة على التحمل".

القهوة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وتطيل العمر!

شهدت القهوة ازدهارا كبيرا على مر السنين مع العديد من الأشخاص الذين لا يستطيعون الاستغناء عن المشروب الغني بالمضادات والداكن اللون. وقال طبيب القلب الدكتور، ليونارد بيانكو: "بالإضافة إلى احتوائها على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تقلل الالتهاب، كانت هناك أيضا دراسات تشير إلى أن القهوة يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد ومرض باركنسون والزهايمر وأمراض القلب وسرطان القولون والسكتة الدماغية".



ومن الواضح أن إضافة الكريمة والسكر يمكن أن يبطل تلك الفوائد الصحية، لذلك من الأفضل تذوق قهوتك مع القليل من الحليب غير المحلى والتوابل الخالية من السعرات الحرارية بما في ذلك جوزة الطيب والقرفة، والتي من المعروف أنها تساعد على استقرار نسبة السكر في الدم.

وعندما يتعلق الأمر بكمية القهوة، لوحظ أن شرب فنجان واحد يوميا يقلل فرص الوفاة بنسبة 19%، كما أن أولئك الذين يشربون فنجانين من القهوة يوميا، ارتبطوا بانخفاض احتمالات الوفاة المبكرة بنسبة 41%.

وفي دراسة نشرت في شبكة غاما، تم تحليل العلاقة بين شرب القهوة والوفيات. وحللت الدراسة بيانات حوالي نصف مليون بالغ بريطاني شربوا القهوة.

ووجد أن شارب القهوة، حتى أولئك الذين كانوا يشربون القهوة منزوعة الكافيين، كانوا أقل عرضة للوفاة من مجموعة من الأمراض خلال فترة الدراسة التي استمرت 10 سنوات.

وفي دراسة أخرى نشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، أجرى مزيد من التحقيق بشأن استهلاك القهوة والوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية ومعدل الوفيات الإجمالي.

ولاحظت الدراسة: "إجمالا، تمت متابعة 508747 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 20 و79 عاما في مسوح القلب والأوعية الدموية النرويجية لمدة 20 عاما في المتوسط. ووجدت الدراسة أن القهوة المفلترة كانت أفضل بكثير للصحة من القهوة غير المفلترة. وثبت أيضا أن الكافيين، الموجود في القهوة، يساعد الشخص على حرق الدهون، ويساعد على منع الناس من زيادة الوزن أو السمنة وتطور عدد لا يحصى من المشاكل الصحية.

وثبت أن الكافيين، جزئيا بسبب تأثيره المنبه على الجهاز العصبي المركزي، يرفع من عملية التمثيل الغذائي ويزيد من أكسدة الأحماض الدهنية. وأشارت دراسة نُشرت في أبريل إلى أن شرب القهوة المصفاة يمكن أن يمنع التوبة القلبية. وتبين أن كوبا من القهوة المفلترة يحتوي على تركيز أقل بنحو 30 مرة من المواد الدهنية التي تزيد من الدهون مقارنة بالقهوة غير المفلترة.

وكجزء من الدراسة، حلل الباحثون العلاقة بين الطرق المختلفة لتخمير القهوة وخطر الإصابة بالتهابات القلبية والموت. وزيّطت القهوة المفلترة بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 15% لأي سبب، بغض النظر عن العمر والجنس في اختيارات نمط الحياة، كما انخفض خطر الوفاة من أمراض القلب بنسبة 20% لدى النساء، و12% لدى الرجال. وذكر الباحثون أنه كما هو الحال مع معظم الأشياء في الحياة، فإن الاعتدال هو المفتاح.

ومن الواضح أن إضافة الكريمة والسكر يمكن أن يبطل تلك الفوائد الصحية، لذلك من الأفضل تذوق قهوتك مع القليل من الحليب غير المحلى والتوابل الخالية من السعرات الحرارية بما في ذلك جوزة الطيب والقرفة، والتي من المعروف أنها تساعد على استقرار نسبة السكر في الدم.

وعندما يتعلق الأمر بكمية القهوة، لوحظ أن شرب فنجان واحد يوميا يقلل فرص الوفاة بنسبة 19%، كما أن أولئك الذين يشربون فنجانين من القهوة يوميا، ارتبطوا بانخفاض احتمالات الوفاة المبكرة بنسبة 41%.

وفي دراسة نشرت في شبكة غاما، تم تحليل العلاقة بين شرب القهوة والوفيات. وحللت الدراسة بيانات حوالي نصف مليون بالغ بريطاني شربوا القهوة.

ووجد أن شارب القهوة، حتى أولئك الذين كانوا يشربون القهوة منزوعة الكافيين، كانوا أقل عرضة للوفاة من مجموعة من الأمراض خلال فترة الدراسة التي استمرت 10 سنوات.

وفي دراسة أخرى نشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، أجرى مزيد من التحقيق بشأن استهلاك القهوة والوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية ومعدل الوفيات الإجمالي.

ولاحظت الدراسة: "إجمالا، تمت متابعة 508747 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 20 و79 عاما في





تشارك في اجتماع الجمعية البرلمانية الآسيوية

الشعبة البرلمانية الإماراتية تستعرض خلال الاجتماع مبادرات الإمارات لدعم اقتصادها ما بعد كوفيد 19

باعتبار أن ذلك سيدعم اقتصاد الأسرة، خاصة لأولئك الذين فقدوا أعمالهم بسبب جائحة "كورونا"، فضلاً عن ضرورة التوسع في رقمنة الخدمات، وتخصيص موارد مالية إضافية للخدمات التكنولوجية، في ظل ما أفرزته هذه الجائحة من أهمية قصوى للتكنولوجيا سواء في التعليم أو العمل عن بعد، أو الاجتماعات الافتراضية، أو تقديم الخدمات التكنولوجية.

وأوضح سعادته أن العالم يشهد في الوقت الحالي ظروفًا استثنائية بسبب تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد، وهذه الأزمة تتطلب استجابة كبيرة على الصعيدين الوطني والدولي، وأثقت أعباء اجتماعية واقتصادية على الأسرة خاصة النساء والأطفال، منوهة إلى أن التقرير الصادر من اليونسيف في فبراير 2021 يشير إلى أن ملايين الأسر تعاني من صعوبة في الحفاظ على أشغالها ومصادر دخلها في ظل الأزمة، وأكد التقرير على ضرورة قيام الحكومات في البلدان المتضررة بزيادة إجراءات الحماية المجتمعية، وتوفير شبكات الأمان، وتوفير

الأموال، وحماية الوظائف لدعم الأهل العاملين، وتقديم سياسات تربط الأسر بالرعاية الصحية المتقدمة للحياة والتغذية والتعليم. ولفت إلى أنه حسب التقرير الصادر من "الإسكوا" في إبريل 2020، فإن ظاهرة العنف المنزلي والتحديات الاجتماعية التي تواجهها النساء والفتيات في المنطقة العربية بسبب جائحة كورونا ستزداد سوءاً، حيث بلغ عدد النساء في المنطقة العربية اللاتي سيفقدن وظائفهن نحو 700 ألف، ولابد في هذا الصدد من منع النساء والفتيات من العودة إلى سوق العمل، وتوفير فرص العمل المناسبة وتعزيز هذه المعارف بين الأعضاء من أجل تعزيز التقدم والمساواة بين أعضائها، واستغلال الموارد البشرية والطبيعية المتاحة بطريقة تعاونية، وتأمين مصالغ جميع الأعضاء والاعتراف بسلطتهم الدائمة على مواردهم الطبيعية، وتوفير مرافق الرعاية الصحية والغذائية لكل فرد من سكانها، والمساهمة في التكامل بين الدول الآسيوية من أجل استغلال إمكانات المنطقة.

استعرضت الشعبة البرلمانية للمجلس الوطني الاتحادي خلال مشاركتها عن بعد في اجتماع الجمعية البرلمانية الآسيوية جهود دولة الإمارات في مواجهة جائحة "كورونا" ومبادراتها الاستراتيجية للهدافة لدعم الاقتصاد الوطني ما بعد "كوفيد 19".

شهد الاجتماع الذي عقد تحت عنوان "المرأة والاقتصاد المرتكز على الأسرة: السياسات والبرامج والتجارب الناجحة، مراجعة وتمكين الأسرة ودينامية الحركات الاقتصادية"، مشاركة ممثلي البرلمانات الآسيوية والمنظمات والمراكز ذات الصلة بالمرأة والأسرة.

شارك من الشعبة البرلمانية الإماراتية الاجتماع أعضاء المجلس الوطني الاتحادي أعضاء الجمعية البرلمانية الآسيوية سعادة كل من محمد عيسى الكشفي، والكشورة نضال محمد الطنيجي، وعائشة محمد الملا، كما حضرت سعادة عذراء راشد البسطي الأمين العام المساعد للاتصال البرلماني، وأكد سعادة محمد عيسى

96 مليار درهم سيولة الأسواق المالية الإماراتية منذ بداية 2021

شهدت أحجام السيولة ارتفاعاً كبيراً في أسواق المال الإماراتية، حيث قفزت قيمة الصفقات البرمجة إلى نحو 96 مليار درهم بيما وشرء منذ بداية العام وحتى تاريخ 10 مارس الجاري وذلك وفقاً لما تظهره الأرقام الصادرة عن سوق أبوظبي ودي الماليتين.

وجاء الارتفاع الكبير في سيولة الأسواق المالية بدعم من عمليات التداول المكثفة التي نفذتها المؤسسات الاستثمارية الأجنبية والمحلية وعلى نحو يحاكي وتيرة النشاط الذي شهدته الأسواق في سنوات سابقة.

ومع النشاط المسجل في شهية التداول لدى جميع المستثمرين سواء من المؤسسات أو الأفراد فقد انعكس ذلك إيجابياً على أسعار شريحة كبيرة من الأسهم القيادية خاصة المدرجة ضمن قطعي البنوك والقطاع والخدمات. وتشكل قيمة الصفقات المسجلة منذ بداية العام الجاري وحتى تاريخ 10 مارس 2021 نحو 34.4% من إجمالي تداولات طيلة العام 2020. وفي التفاصيل بلغت قيمة التداولات في سوق أبوظبي للأوراق المالية نحو 70.5 مليار درهم بيما وشرء خلال الفترة من يناير وحتى تاريخ 10 مارس الحالي وبذلك فقد استحوذ السوق على 73.4% من إجمالي السيولة المتدفقة إلى الأسواق المالية الإماراتية.

ويضخ من خلال الأرقام أن قيمة التداولات المسجلة في سوق العاصمة خلال الفترة من يناير وحتى 10 مارس 2021 نمت بنسبة تجاوزت 400% مقارنة مع تلك المسجلة في نفس الفترة من العام 2020. وفي سوق دبي المالي بلغت قيمة التداولات 25.5 مليار درهم تقريباً خلال الفترة من يناير وحتى 10 مارس 2021 بزيادة نسبتها 29.4% مقارنة مع الفترة ذاتها من العام 2020.

نسبة زيادة 3.4% مقارنة بشهر فبراير 2020

اقتصادية دبي؛ إصدار 4,796

رخصة جديدة بدبي في فبراير 2021

أظهر تقرير حركة الأعمال الصادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري في اقتصادية دبي أن إجمالي عدد الرخص الجديدة التي تم إصدارها خلال شهر فبراير 2021 وصل إلى 4,796 رخصة، بمعدل نمو نسبته 3.4% مقارنة بشهر فبراير عام 2020 حيث تم إصدار 4,639 رخصة. وتوزعت الرخص الصادرة خلال فبراير 2021 على عدة أنشطة على حسب فئة الرخصة جاء في مقدمتها المهنية (2,730) بنسبة 57%، تبعها التجارية (1,992) بنسبة 41.5%، وتوزعت باقي النسب على الصناعات والصناعية. وسلط التقرير الضوء على توزيع الرخص الصادرة خلال شهر فبراير 2021 حسب المناطق الرئيسية في إمارة دبي، وكانت الحصص الكبرى لمنطقة بر دبي بإجمالي 2,831 رخصة، ومن ثم منطقة ديرة بمجموع 1,960 رخصة، وأخيراً منطقة حتا بواقع 5 رخص تجارية جديدة. وتؤكد الأرقام استمرار اقتصادية دبي في دعم وتعزيز المسيرة التنموية الطموحة لاقتصاد دبي نحو التميز، وترسيخ موقع الإمارة على خارطة الاقتصاد كمرکز للمال والأعمال على مستوى المنطقة والعالم.

أما بالنسبة للشكل القانوني للرخص الصادرة خلال شهر فبراير 2021، فشكلت المؤسسات الفردية نحو 39% من الإجمالي، في حين استحوذت المؤسسات ذات مسئولية محدودة على 34%، وتبعها الأعمال المدنية بنسبة 23%. وضمت باقي قائمة الأشكال القانونية كل من شركات ذات مسئولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.د.)؛ فروع لشركات مقرها في إمارة أخرى؛ فروع شركات/ مؤسسات مقرها منطقة حرة، وفروع لشركات أجنبية. وضمت أبرز الأنشطة الرخص الجديدة الصادرة خلال شهر فبراير 2021 كل من: خدمات إدارة المشاريع، أعمال الأصبغ والدهانات، أعمال تليط الأضراب والحوادث، أعمال التجارة وتركيب الأضراب، خدمات تنظيف المباني والمسكن، أعمال البلاستر، أعمال التمديدات والتركيبات الصحية، تركيب أنظمة التكييف والتهوئة وتنقية الهواء وصيانتها، تركيب ورق الجدران، وتركيب الأسقف العلقية والقواطع الخفيفة.

وتركز اقتصادية دبي في استراتيجيتها على تسهيل إجراءات المعاملات والترخيص التجارية في دبي، ويحرص قطاع التسجيل والترخيص التجاري على مواكبة كل ما هو جديد لتطوير وتوفير خدمات ومبادرات ذات قيمة مضافة للمتعاملين ضمن معايير عالية الجودة للوصول إلى الهدف الأساسي وهو ترويج إمارة دبي بصدارة المدن الذكية على المستوى العالمي. وتعمل اقتصادية دبي على تقديم الدعم التحفيزي والمعنوي لإطلاق المشاريع والمنشآت التجارية، الأمر الذي يؤكد مدى الاهتمام بالشركات الجديدة، والحرص على متابعة واقع الأعمال عن كثب، بالإضافة إلى تعزيز ثقة الشركات الجديدة والقائمة بواقع الأعمال والحركة التجارية في دبي وأن الجهات المسؤولة تعتبرهم لاعباً اقتصادياً ومساهماً تفانياً في تنمية اقتصاد الإمارة. وقد أطلق صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاة الله، مؤخرًا منصة "استثمر في دبي". <https://invest.dubai.ae/ar/home>، المنصة الرقمية الموحدة لتأسيس الأعمال، لترسيخ مكانة دبي كوجهة عالمية للاستثمار والخيار الأمثل للمستثمرين ورواد الأعمال محلياً وعالمياً، وذلك بطرح بما تقدمه المنصة من تجربة فريدة لمزاولة الأعمال بنمط ينسجم مع أسلوب دبي الذكي، لتكون بذلك أكبر منصة موحدة تمنح المستثمرين فرصة الحصول على رخص تجارية وبدء الأعمال خلال دقائق معدودة، وبأسلوب سهل وسلس يوفر الوقت والجهد.



الدورة الثانية من قمة التجزئة تناقش مستقبل التجزئة في 31 جلسة على مدى يومين

بوعيميم: التكيف مع الواقع الجديد وتسريع التحول الرقمي وإيجاد طرق جديد للابتكار والتواصل مع المستهلك الدروس المستفادة بقطاع التجزئة

معرض اكسيو 2020 دبي عوامل تعزز سوق التجزئة بالإمارة وقدرتها على استقطاب لاعبين آسياسيين من تجار التجزئة العالميين. وناقشت الدورة الثانية من قمة التجزئة التي نظمت افتراضياً يومي 9 و10 مارس بمشاركة أكثر من 1000 مشارك تحت عنوان "مستقبل المرن والجديد لقطاع التجزئة"، الوضع الطبيعي الجديد في التفاعل والتواصل مع العملاء والمستهلكين وكيفية تسريع التعالي في القطاع بعد جائحة كورونا وتفشي فيروس كوفيد-19.

وشملت قمة التجزئة أكثر من 30 جلسة نقاشية افتراضية ناقشت الأوضاع هامة منها التجزئة في الشرق الأوسط، مرحلة جديدة أو تجربة جديدة؛ برحوز الكماليات في فترة الأزمة، والتعاون مقارنة بالتنافس في قطاع التجزئة، وكيف غيرت جائحة كورونا مفهوم ولاء المستهلك، والتوسع الدولي للتجزئة، وتطوير متاجر المستقبل، وعصر التجزئة الجديد

امريكي في العام 2022، وذلك بتأثير من تغير عادات الشراء والاستهلاك التي سببها فيروس كوفيد-19، والتحول الرقمي الهائل في جميع الخدمات بالإمارة، مما سيفتح آفاق النمو واسعة أمام تجار التجزئة من الشركات الناشئة والصغيرة التي اختارت دبي مركزاً لعملياتها في المنطقة.

وأشار بوعيميم خلال كلمته الافتتاحية في الدورة الثانية لقمة التجزئة التي افتتحت أعمالها أمس افتراضياً بالتعاون مع غرفة دبي وميدان ون، إن قطاع التجزئة الإلكتروني أثبت أنه ركيزة أساسية في مستقبل تجارة التجزئة العالمية، مشيراً إلى توقعات من "يورومونيتور" بأن ينمو قطاع تجارة التجزئة الإلكترونية في دول مجلس التعاون الخليجي تصل قيمته إلى 50 مليار دولار امريكي في العام 2025، مقارنة بـ 24 مليار دولار أمريكي في العام 2020.

ولفت بوعيميم إلى توقعات بنمو مبيعات تجارة التجزئة الإلكترونية في دبي بنسبة 23% لتبلغ 27 مليار دولار

أمريكي في العام 2022، وذلك بتأثير من تغير عادات الشراء والاستهلاك التي سببها فيروس كوفيد-19، والتحول الرقمي الهائل في جميع الخدمات بالإمارة، مما سيفتح آفاق النمو واسعة أمام تجار التجزئة من الشركات الناشئة والصغيرة التي اختارت دبي مركزاً لعملياتها في المنطقة.

وأشار بوعيميم أن يحمل معه العام 2021 مؤشرات إيجابية بالنسبة لقطاع التجزئة خصوصاً مع استمرار حملات التطعيم التي تعتبر أساسية لتحقيق التعالي الاقتصادي وإعادة صياغة مستقبل الاقتصاد العالمي، والارتقاء بتنافسية قطاع التجزئة بشقيه التقليدي والإلكتروني، على ضوء المتغيرات الاستهلاكية والسلوكية في قطاع التجزئة.

وأشار مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي إلى أن قواعد اللعبة في قطاع التجزئة قد تغيرت، وسان الوقت ليواكب تجار التجزئة في الدولة والعالم المتغيرات المتسارعة، وتعتمدوا التحول الرقمي في خدماتهم والابتكار

تعزز العلاقات الثنائية القوية بين الإمارات وماليزيا

أدنوك وبتروناس توقعان اتفاقية شاملة للتعاون الاستراتيجي

لخلق وزيادة القيمة من خلال البحث عن حلول الطاقة النظيفة والمبتكرة خصوصاً في الوقت الذي تواجه فيه تحديات التحول المتسارع في قطاع الطاقة، ونحن نتطلع إلى العمل مع أدنوك لتلبية الطلب المتزايد على الطاقة بطريقة مسؤولة ومستدامة».

وستعمل الشركتان من خلال الاتفاقية على إجراء تقييم مشترك للفرص الاستراتيجية المتاحة للتعاون على المستويين المحلي والدولي في قطاع التكوير والبتروكيماويات، مثل تزويد السفن بالوقود، ودعم ناقلات الغاز الطبيعي المسال ومشاريع شركة "تعزير" التي تقود تطوير المشاريع الصناعية في البريس وأبوظبي لتحفيز التنويع الاقتصادي في دولة الإمارات.

واققت أدنوك و"بتروناس" أيضاً على اكتشاف فرص الشراكة المحتملة في مجال تداول وتجارة المنتجات البترولية، بما في ذلك تحسين إمدادات النفط الخام والمواد الأولية والمنتجات المكررة، كذلك التعاون في مجال وقود الهيدروجين، والتكنولوجيا الحديثة، والبحث والتطوير في المجالات ذات الاهتمام المشترك، بما في ذلك تعزيز استخلاص الموارد الهيدروكربونية وتقنية التناط واستخدام وتخزين ثاني أكسيد الكربون التي تمتلك فيها أدنوك خبرة واسعة.

لخلق وزيادة القيمة من خلال البحث عن حلول الطاقة النظيفة والمبتكرة خصوصاً في الوقت الذي تواجه فيه تحديات التحول المتسارع في قطاع الطاقة، ونحن نتطلع إلى العمل مع أدنوك لتلبية الطلب المتزايد على الطاقة بطريقة مسؤولة ومستدامة».

وستعمل الشركتان من خلال الاتفاقية على إجراء تقييم مشترك للفرص الاستراتيجية المتاحة للتعاون على المستويين المحلي والدولي في قطاع التكوير والبتروكيماويات، مثل تزويد السفن بالوقود، ودعم ناقلات الغاز الطبيعي المسال ومشاريع شركة "تعزير" التي تقود تطوير المشاريع الصناعية في البريس وأبوظبي لتحفيز التنويع الاقتصادي في دولة الإمارات.

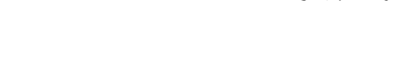
واققت أدنوك و"بتروناس" أيضاً على اكتشاف فرص الشراكة المحتملة في مجال تداول وتجارة المنتجات البترولية، بما في ذلك تحسين إمدادات النفط الخام والمواد الأولية والمنتجات المكررة، كذلك التعاون في مجال وقود الهيدروجين، والتكنولوجيا الحديثة، والبحث والتطوير في المجالات ذات الاهتمام المشترك، بما في ذلك تعزيز استخلاص الموارد الهيدروكربونية وتقنية التناط واستخدام وتخزين ثاني أكسيد الكربون التي تمتلك فيها أدنوك خبرة واسعة.

أعلنت شركة بترونول أبوظبي الوطنية "أدنوك" عن توقيع اتفاقية للتعاون الاستراتيجي مع شركة "بتروناس" لاستكشاف فرص التعاون بين الجانبين في مختلف مجالات ومراحل الأعمال في سلسلة القيمة في قطاع النفط والغاز.

وقع الاتفاقية كل من معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة والعضو المنتدب والرئيس التنفيذي لأدنوك ومجموعة شركاتها، وتنجكو محمد توفيق، الرئيس والرئيس التنفيذي لمجموعة بتروناس.

وتسهم هذه الاتفاقية، التي تعد الأولى من نوعها بين الشركتين، في تعزيز العلاقات الثنائية القوية التي تربط بين دولة الإمارات وماليزيا، وهي تؤكد على نهج أدنوك في توسيع نطاق الشراكات الاستراتيجية والاستثمارات المشتركة لتحقيق أقصى قيمة ممكنة في جميع جوانب عملياتها التشغيلية خلال تنفيذ إستراتيجيتها المتكاملة 2030 للنمو الذكي.

وبهذه المناسبة قال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر: "تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة بمبدأ جسور التواصل والتعاون وتوسيع نطاق الشراكات الاستراتيجية، يسرنا التعاون مع



•• الرميحي؛
تُسهّم في تزويد
القراء بكل
المهارات اللازمة
في العمل والحياة



•• نسبية؛
القراءة ترتقي
بقدرات الإنسان
في مجال الإبداع
والريادة

ضمن فعاليات شهر القراءة؛

جامعة الإمارات تُنظّم ندوة (لماذا نقرأ في العلوم الاجتماعية)

قائلًا: "أنتم أجيال الغد وقادة التغيير، والأساس المتين لبناء المستقبل. الكتاب والقراءة هي سبيلكم الأمثل لتحقيق آمالكم وأحلامكم المستقبلية، وزيادة قدراتكم ومهاراتكم المعرفية في الإبداع والابتكار للمساهمة في مسيرة أوطانكم التنموية المستدامة القائمة على المعرفة والعلم والثقافة، وبناء مجتمعات ريادية تُضاهي المجتمعات العالمية الرائدة في كافة المجالات. وأتطلع قديمًا لرؤية مساهماتكم المبدعة في بناء عالم أفضل تسوده المحبة والسعادة والاستقرار والأمن والأمان على مختلف الأصعدة."

والمجتمعات، ودورها المؤثر في دعم التنمية المستدامة في كافة مجالات الحياة، وقدرتها على تقديم النظرة الثاقبة حول كيفية عمل كل من العلوم الأخرى والابتكارات، مؤكداً على أن قراءة كتب علم الاجتماع بكافة أنواعها يُسهّم في تزويد القراء بكل المهارات التحليلية والتواصلية اللازمة في العمل والحياة بشكل عام، وتمكّنهم من المساهمة في حل أكبر القضايا المحلية والعالمية التي تحمل معها آثاراً جسيمة على المجتمع مثل جرائم العنف والطاقة البديلة والأمن السيبراني.

والقراءة، وعدم قصرها على الكتب المدرسية والتعليمية. وأوضح الدكتور الرميحي أن مصطلح العلوم الاجتماعية، التي هي موضوع الندوة، يشير إلى أي فرع من فروع العلوم الذي يتعلّق بالسلوك الإنساني والذي يشمل جوانبه الاجتماعية والثقافية، والذي يستخدم أحياناً للإشارة إلى علم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم السياسة، وعلم الاقتصاد، والتاريخ، والقانون، وغالباً يضم الجغرافيا الاجتماعية والاقتصادية. ولفت سعاده النظر إلى الدور الكبير والهام الذي تلعبه العلوم الاجتماعية في حياة الأفراد

الدولة الثقافية والفكرية والمعرفية. وقد أكد سعاده الدكتور الرميحي خلال الندوة على أهمية القراءة كأساس للتعلّم، الثقافة، الإبداع والابتكار، داعياً الأهالي إلى نشر وتعزيز ثقافة القراءة العامة بين أطفالهم منذ نعومة أظفارهم، لتكون أسلوب حياة يقودهم في مسيرة حياتهم إلى النجاح والريادة على كافة المستويات، وتنمية الخيال الإبداعي لديهم عبر توفير الكتب والقصص المناسبة لأعمارهم، وتخصيص بعض الوقت لمساعدتهم في القراءة ومناقشتهم حول مُختلف المواضيع. كما شدّد سعاده على دور المدارس والجامعات في تعويد الطلاب على

بمساعدة الدكتور الرميحي، مؤكداً على أن مشاركته في هذه الندوة القيمة خلال فعاليات "شهر القراءة" سوف تُسهّم في تعزيز ذخيرة الطلاب الثقافية والمعرفية. وأضاف معاليه: "تؤمن جامعة الإمارات- جامعة المستقبل- بأن القراءة غذاء العقل والروح تماماً كما الطعام والشراب غذاء الجسد، لذا تحرص كل الحرص على إطلاق فعاليات ومبادرات تتماشى مع استراتيجية القيادة الحكيمة وتُسهّم في بناء جيل مثقف قارئ، مُتسلّح بالعلم والمعرفة، قادر على المساهمة في قيادة مسيرة التنمية في الدولة، ومُتمكّن من الحفاظ على إنجازات

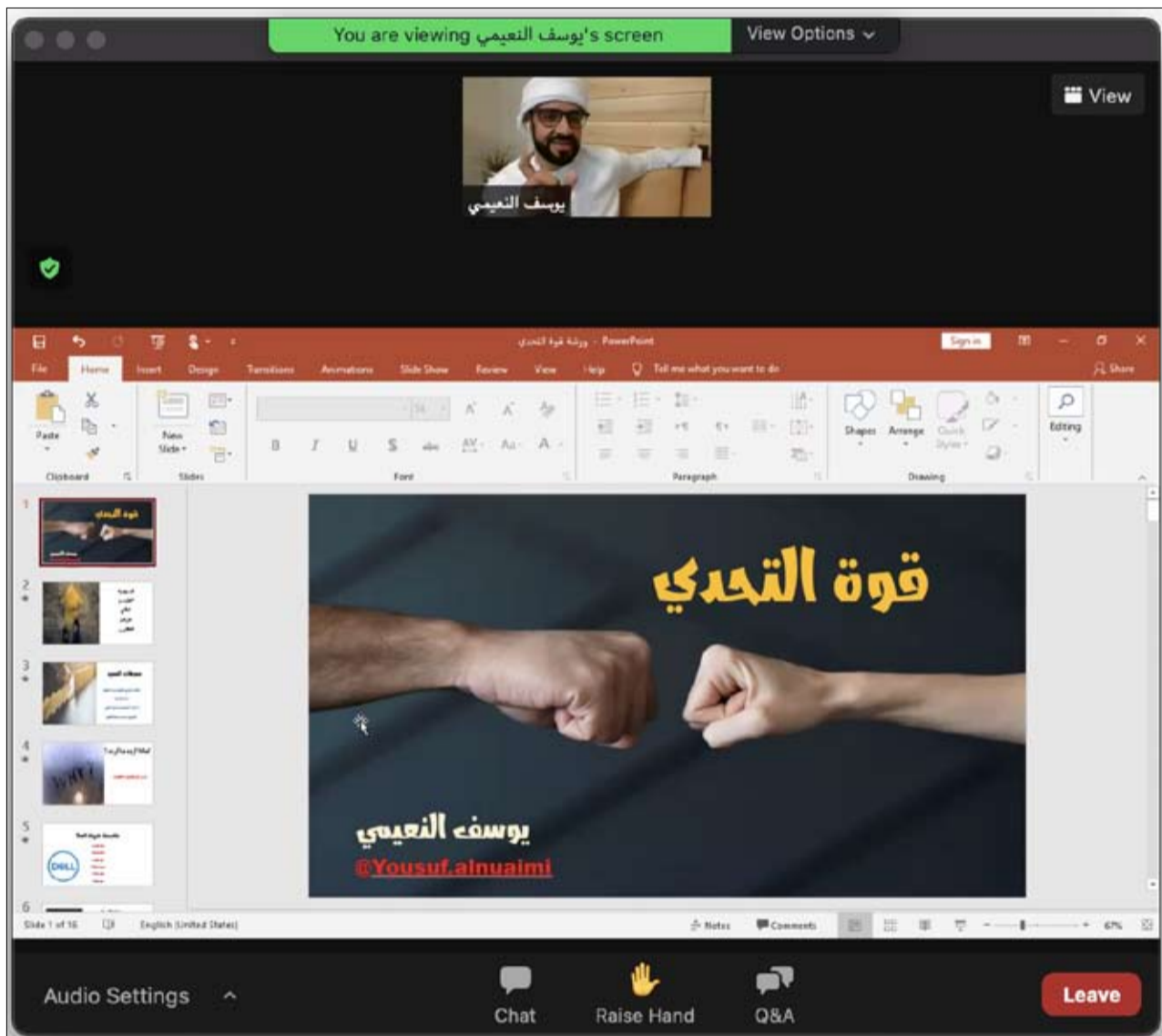
•• العين-الفجر:

ضمن فعاليات شهر القراءة 2021، نظّمت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات العربية المتحدة اليوم ندوة افتراضية تحت عنوان "لماذا نقرأ في العلوم الاجتماعية" ألقاها سعاده الدكتور محمد غانم الرميحي، أستاذ علم الاجتماع في جامعة الكويت.

ورحب معالي زكي أنور نسبية المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة- الرئيس الأعلى لجامعة الامارات في كلمة له خلال افتتاح الندوة

خلال جلسة استضافت المدرب يوسف النعيمي

مكتبة خورفكان ترشد جمهورها لخطوات التميز والنجاح



الصغيرة) في الحياة، التي أعود لها عندما أشعر بالإحباط. وأضاف: "الشغف والإصرار يقودان نحو تحقيق الطموحات لكن هناك أهمية في الانتباه للتفاصيل الصغيرة واليومية المرهقة والتعبية، وهذا ما يجعلنا نقول إن النجاح ليس تأسيس مشروع وحسب، بل هو الاستمرارية والثبات والصعود بشكل تدريجي، ويمكن أن تقوم بمشروع بالفعل وننهض به، لكن التحدي الأكبر هو هل سأستمر به أم لا. " وقدم النعيمي شرحاً تلميحياً بعنوان "دوار الحياة" وهو عبارة عن دائرة مقسّمة إلى 8 أجزاء كل جزء يحمل جانباً: الأول يحتوي على (المالي والمهني والاجتماعي والأسري)، فيما يضمّ الثاني الجانب (الروحي والعقلي والجسدي والنفسي)، ثم يتم البحث عن النواقص في كل جانب ويبدأ العمل على تقوية النواقص وإيجاد التوازن في مختلف الجوانب في الحياة.



•• المشاركة - الفجر:

عقدت مكتبة خورفكان العامة، التابعة لهيئة المشاركة للكتاب، جلسة حوارية بعنوان "قوة التحدي" استضافت فيها المدرب المعتمد يوسف النعيمي، الذي عرف خلالها بالكثير من المفاهيم التي تقود إلى تحويل التحديات إلى فرص، ومقاومة الأفكار السلبية ومسببات الفشل، وألية وضع القواعد الأساسية التي تقود إلى التميز في مختلف مناحي الحياة. وأوضح النعيمي في مستهل الجلسة أن الإيجابية عامل ضروري للوصول للنجاح، خاصة في ظل الظروف التي يمر بها العالم جراء جائحة كورونا تحتاج إلى الكثير من التفكير الإيجابي والصحيح، وأشار إلى أن آلية تنفيذ الأفكار والمشاريع والرؤى تحتاج إلى تدريب وممارسة وتعلّم وعزيمة للوصول إلى نتيجة صحيحة.

وقال النعيمي: "هناك العديد من العوقات فيما يتعلق بتنفيذ الأفكار أهمها اختلاق الأعداء وانتظار البداية المثالية، كما أن أنماط الشخصية التي تختلف من شخص إلى آخر واحدة من الأسباب التي تحوّل دون تحقيق الطموحات، مروراً بالاعتماد المبالغ على المحيط الخارجي سواء على الأهل أو الأصدقاء الذين يمكن أن يساندوا ولكن ليس لوقت طويل، كما أن التأجيل يضعف التنفيذ الذي يحتاج إلى تمارين على صعيد التخطيط والتدبير للوصول إلى الغاية المرجوة."

وعرف النعيمي خلال الجلسة بمفهوم "خطّة التعلم" التي تضم العديد من الأسئلة مثل (ماذا سأتعلم، ولماذا سأتعلم)، إلى جانب (وقت التعلم، وتجزئة المهارة) التي تلتخصر الكثير من الوقت والجهد وتضمن الفاعلية القصوى، كما تطرق إلى توضيح الممارسات المعتمدة والنماذج الجاهزة التي تبني كمنال ونهج للتقيّد به في مختلف مجالات التعلم. وتابع النعيمي: "هنالك أهمية لتحديد الأهداف والمهام، ويجب عدم الاستهانة بها باعتبارها أداة لقياس الإدارة، فكل ما لا يمكن قياسه لا يمكن إدارته، وأنا أحرص على تدوين المهام والإنجازات التي قمت بها خلال اليوم والتي أسميها (الانتصارات

اتحاد كتاب وأدباء الإمارات ينظم محاضرة تجارب في التمكين الثقافي

إلى التمكين" تحدث الدكتور محمد بن جرش عن تجارب عملية نفذها المحاضر ليجسد النظرية إلى واقع عملي ذكر منها تواصل أجيال الكتابة والمسابقات والجوائز والاستفادة من الخبرات والتعاقد معها للوصول إلى هذا الهدف. وتحت عنوان "تجارب في تمكين الكتاب من التكوين

والخطط التشغيلية التي تنظم عملية تطوير وتنمية الإبداع لدى أفراد المجتمع والاهتمام بالأدباء الشباب من خلال التدريب والتحفيز والمسابقات والجوائز والاستفادة من الخبرات والتعاقد معها للوصول إلى هذا الهدف. وتحت عنوان "تجارب في تمكين الكتاب من التكوين

والخطط التشغيلية التي تنظم عملية تطوير وتنمية الإبداع لدى أفراد المجتمع والاهتمام بالأدباء الشباب من خلال التدريب والتحفيز والمسابقات والجوائز والاستفادة من الخبرات والتعاقد معها للوصول إلى هذا الهدف. وتحت عنوان "تجارب في تمكين الكتاب من التكوين

التي تتحقق جراء فتح قنوات بينه وبين المتلقي من خلال نشر نتاجه ومنحه المكانة اللائقة في مجتمعه. وأكد أهمية التواصل بين الأجيال والاهتمام بالمواهب الإبداعية وتنميتها، لنقل موهبتها وتمييزتها لكي تأخذ دورها في العطاء والإنجاز. وشدد على ضرورة وضع الاستراتيجيات

نظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات فرع رأس الخيمة محاضرة بعنوان "تجارب في التمكين الثقافي" للدكتور محمد بن جرش وقدمه الشاعر ناصر البكر. وتحدث الدكتور محمد بن جرش عن أهمية المؤسسات الثقافية في تفعيل دور المثقفين في المجتمع مشيراً إلى حجم النتائج



منوعات

الفكر

31



لفتت الأنظار إليها منذ ظهورها الأول على الشاشة، ليس فقط لجمالها وملامحها الرقيقة، بل لخفة دمها وقبولها على الشاشة، وسرعان ما أصبحت من أهم النجمات على الساحة، إنها الفنانة هنا الزاهد، التي حصلت على الكثير من الإشادات والإعجاب بمسلسلها الجديد "حلو الدنيا سكر"، والذي تصدر التريند أكثر من مرة من وقت عرضه، مع النجمة هنا الزاهد كان هذا الحوار للوقوف على كواليس المسلسل وأعمالها القادمة وتفاصيل أخرى..

أبتعد عن الكوميديا في "النمر"

هنا الزاهد؛ في "حلو الدنيا سكر" حققت أمنية طلعت زكريا "الفنية"

أنها تقوم بتصوير 4 شخصيات مختلفة في اليوم، مما جعلها مرهقة ذهنياً بشكل كبير. وتابعت: "تلك الشخصيات منفصلة عن بعضها، فكل قصة تختلف عن الأخرى ومدة التصوير تصل أحياناً إلى 14 ساعة يومياً، بالإضافة إلى أن المكياج والشكل الخاص بكل شخصية يأخذ وقتاً طويلاً للتصوير قبل بدء التصوير". وعن استعانتها بالطبيرة أميرة رضا للغناء في أول قصة من المسلسل لتؤدي الأغنية مكانها، قالت الزاهد إن صوت رضا "جميل للغاية ويتناغم مع شخصية ساندري". ولدى سؤالها عن العمل المفضل لديها بين "لواد سيد الشحات" و"حلو الدنيا سكر"، قالت إن "العمل الأخير لم يكتمل تصويره حتى تبدي رأيها النهائي، لكنه مختلف عن غيره، كونه أول بطولة مطلقة لها في عالم الدراما التلفزيونية". وعن أسباب نجاح المسلسل قالت: "القصص مختلفة ومتنوعة عن بعضها، وذلك عامل أساسي حتى لا يمل الجمهور، على عكس مسلسلات الـ 30 حلقة التي قد تصيب المشاهد بالملل، أو لا يتمكن من متابعة جميع الحلقات لأي ظرف كان". المسلسل من إخراج خالد الحلفاوي، ويكتبه 8 مؤلفين، هم إيداد صالح وضياء محمد وأحمد سعد وهشام إسماعيل وهند فايد ومحمد جلال وإيهاب بلبل وأمين الشايب.



• ختاماً مع ظهورك في السباق الرمضاني المقبل.. هل ستظهري في دور الصعيدية بمسلسل "النمر"؟
- لا، لن أجسد دور فتاة صعيدية، لكن شخصيتي ستبتعد عن الكوميديا، وسعيدة جداً بمشاركتي في هذا العمل، وأتمنى أن يعجب الجميع.

كواليس حكاية (لا سحر ولا سحوة)
تصدر مسلسل (حلو الدنيا سكر) حكاية (لا سحر ولا سحوة) مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك)، ومحركات البحث بنسبة مشاهدات عالية تحطت الـ 50 مليون مشاهد.

وأعربت الفنانة هنا الزاهد، عن سعادتها البالغة لتصدر المسلسل قائمة الأعلى مشاهدة عبر مواقع الفيديوها (يوتيوب) بمشهد من حلقة (لا سحر ولا سحوة).

وأضافت (الزاهد): (الحمد لله على النجاح، كنت مرعوبة أثناء التصوير، وما زلت بسبب القصص المثيرة التي سيتم عرضها، خاصة أنها قصص مختلفة وشخصياتها بالطبع مختلفة).

وتقدم (هنا) في العمل 9 شخصيات مختلفة تماماً عن بعضها بعضاً، وانتهى عرض الحكاية الأولى (ساندي كراش)، حيث جسدت دور مدربة (نسانيس) في سيرك وتدخل في العديد من الأزمات والمواقف الاجتماعية، وقصة (الجريمة لا تقيد).

(في عز الضهر)

قالت الفنانة هنا الزاهد، إن أكثر شيء حُسنها لمسلسل (حلو الدنيا سكر)، إن الحكايات كلها جديدة عليها، فوجدت أن الجمهور سيرها بشكل مختلف تماماً، كما أن المسلسل فيه تمثيل (بجد)، واختلاف في الشخصيات، والمخرج خالد الحلفاوي بذل مجهوداً كبيراً كي تخرج الحلقات بهذا الشكل.

وأضافت أن (لو كنت يوم أساك) من الحكايات الصعبة، لأنها درامية وبكيت فيها كثيراً، وتطلبت أحاسيس مرهقة ومشاعر مختلفة.

حققت أمنية طلعت زكريا "الفنية"

أعربت الفنانة هنا الزاهد عن سعادتها البالغة برود أفعال الجمهور عقب عرض مسلسل "حلو الدنيا سكر"، الذي يتضمن عدة قصص مختلفة وحقق نجاحاً كبيراً، خاصة قصتي "ساندي كراش" و"الجريمة لا تقيد"، لافتة إلى أنها تشارك في عدد من الأعمال الفنية، والتي تتمتع من خلالها من تحقيق "أمنية" والدها الروحي الفنان الراحل طلعت زكريا.

وأوضحت هنا الزاهد في تصريحات خاصة لموقع "سكاي نيوز عربية"، أنها تلقت العديد من الإشارات عبر السوشيال ميديا وجمهور الشارع المصري الذي يناديها بلقب "ساندي"، وهي شخصية أول قصة في المسلسل، مردفة: "الناس سعيدة بالمسلسل، سواء الأطفال أو الكبار، لما فيه من تشويق ودراما".

شخصيات متعددة

وتعرض المسلسل إلى مشكلة، عندما اعتذر مخرجه خالد الحلفاوي، عن تصوير باقي الحلقات، إثر قيام القناة التي تعرض العمل بتغيير ترتيب عرضها دون الرجوع إلى صناع العمل. وعلقت الزاهد على تلك الواقعة، باعتبار أن ما حدث كان "سوء تفاهم".

أما فيما يتعلق بالشخصيات المختلفة التي قدمتها، فأشارت إلى أن شخصيات "ساندي" في حكاية "ساندي كراش"، و"هنادي" في حكاية "التخصصية"، والفتاة المحجبة "مريم"، كانت من الشخصيات الأقرب إلى قلبها في مسلسل "حلو الدنيا سكر".

وأكدت أنها تعتبر هذه الشخصيات المثالية "بمثابة تحد كبير لها"، نظراً لضرورة تقديم كل واحدة منها بشكل جيد ومختلف.

وتحدثت الفنانة الشابة عن أكثر الصعوبات التي قابلتها في المسلسل، بالإشارة إلى

• في البداية.. "حلو الدنيا سكر" أول بطولة مطلقة
لهنا الزاهد في عالم الدراما، ما الذي حملك له تحديداً؟
- أكثر ما حمسني أن الحكايات كلها جديدة عليّ، فوجدت أن الجمهور سيراني بشكل مختلف تماماً، كما أن المسلسل فيه تمثيل بجد، واختلاف في الشخصيات، والمخرج خالد الحلفاوي بذل مجهوداً كبيراً كي تخرج الحلقات بهذا الشكل.

• ما أصعب حكاية قابلتك في المسلسل؟
- "لو كنت يوم أساك" من الحوادث الصعبة، لأنها درامية وبكيت فيها كثيراً، وتطلبت أحاسيس كثيرة ومشاعر مختلفة، وأيضاً حلقة أخرى جسدت فيها دور الفتاة الشعبية، وكانت المرة الأولى التي أظهر بها في هذا الدور، وهو بعيد عن شخصيتي لذلك واجهت صعوبة بعض الشيء.

• ما الشخصية التي جسديتها في "حلو الدنيا سكر" أقرب لقلبك؟
- أعتبر شخصية "هنادي عبداً الظاهر" في حلقة "التخصصية" من أكثر الشخصيات التي أحببتها لأنني لم أعجبها من قبل.

• تنتقل إلى نشاطك في السينما.. كيف رأيت سيناريو فيلم "في عز الضهر" بمشاركة النجم العالمي مينا مسعود؟
- موضوع الفيلم حلو والورق مكتوب بحرفية شديدة، وجذبتني للفيلم أنه ينتمي للون الأكشن، وليست الكوميديا، ووجود مينا مسعود في الفيلم شرف لكل الفيلم.

• حديثنا عن قصة الفيلم والدور الذي تلعبينه؟
- الفيلم يدور حول عصابة دولية، ويقوم مينا بدور رئيس العصابة، وأنا المساعدة الخاصة به وذراعاه الأيمن، وتظهر كفتاة غير مرتزة نفسياً، والفيلم به الكثير من الأكشن والحركة، سوف أتدرب عليها.



شمس تطرح «خط الخطر» على مواقع التواصل

طرحت الفنانة شمس أغنية جديدة أهدتها للعراقيين بعنوان "خط الخطر"، في صفحاتها الرسمية على مواقع التواصل، وكذلك على "يوتيوب".

وشارت شمس صوراً لها بإطلالة جريئة لترويج أغنياتها الجديدة في حسابها الرسمي وعلقت عليها: "أغنيتي "خط الخطر" إهداء مني لكل من يحبني خصوصاً العراقيين، لأنكم تستأهلون الحب والفرح والسلام".

"خط الخطر" من كلمات قصي عيسى، ولحن محمود الغيث، وتوزيع مهند غازي، وميكس وماستر مصطفى كامل.

ويقول مطلع الأغنية:
حبك عبر
خط الخطر
صار بشرايني
ماكو بشر
غيرك قدر يبقى حلو بعيني
ما تقص حبك حتى من فارقتني
وصدق بهذا العالم انت اللي تهمني

لارا خوري تعتذر عن «فتح الأندلس»

اعتذرت الفنانة اللبنانية لارا خوري عن عدم أداء البطولة في مسلسل «فتح الأندلس» المقرر انطلاق تصويره قريباً بمشاركة باقة من النجوم العرب والخليجيين.

وأكدت لارا في تصريح صحافي، أنها بالفعل قررت الاعتذار عن المسلسل.

مفضلة عدم الكشف عن الأسباب، موضحة أن القرار هو الأنسب لها، متمنية لفريق العمل النجاح والتوفيق.

وأوضحت لارا أنها تستغل هذه الفترة لتلقي دروس بالإلقاء مع أنطوان كسابيان، وكانت قد أشارت إلى أنها تدرس جيداً عرضاً يتعلق بتقديم فكرة تلفزيونية من الطراز الرفيع.

بعد تجربتها في عالم التمثيل، وهي تريد الاستفادة من الوقت للخروج بالفكرة، بالشكل الذي يرضي طموحها ومستقبلها تحت الأضواء.



الفكر

تساقط الشعر أحد الأعراض الهامة للإصابة بكوفيد - 19!



وقد شككت نتائج تلك الدراسة أساسا مقال نشرته مجلة The Lancet العلمية الطبية وهي المجلة التي أثبتت مؤخرا فاعلية لقاح "سبوتنيك -V" الروسي.

وقد أكد ما جاء في المقال 32 طبيبا من أكاديمية الطب الصينية التي قالت إنها سجلت ظاهرة تساقط الشعر لدى 359 مريضا من إجمالي 1655 شخصا تعافوا من "كوفيد - 19".

أما الباحثة الأمريكية، ناتاليا لامبرت، فسجلت 423 مريضا تساقط لديهم الشعر من إجمالي 1567 شخصا، ما يشكل 27%.

ولا تشبه هذه الظاهرة، حسب العالمة الأمريكية، ظاهرة الصلع التي كانت تسجل سابقا لدى المرضى الذين تعرضوا لاختلاف أشكال الاضطرابات العصبية.

يقتنع الأطباء أكثر فأكثر بأن أشكال تأثير سلالات "كوفيد - 19" على جسم الإنسان تتنوع من يوم إلى آخر.

وقد بلغ عدد الأعراض الناجمة عن الإصابة بـ "كوفيد - 19" نحو 50 عرضا. ويعتقد البعض أن عددها حوالي 100 عرض.

فيما لا يعتبر تساقط الشعر لدى من أصابهم الفيروس التاجي من الأعراض النادرة.

وأظهرت الدراسات التي أجراها العلماء أن الشعر لا يبدأ في التساقط على إثر الإصابة بالفيروس بل يتساقط بعد مرور نصف عام تقريبا إثر التعافي منه. ووصف الأطباء تلك الظاهرة بـ "كوفيد الطويل".

وسجل الأطباء الصينيون تلك الظاهرة أولا وبدأوا في متابعة حالة المرضى ممن تعافوا من الفيروس التاجي وخرجوا من مستشفى Jin Yin-tan Hospital في ووهان.

علامة تحذيرية للنوبة القلبية غالبا ما تتجاهلها النساء!

تحدث النوبات القلبية عندما يُسد الشريان الذي يغذي القلب بالدم والأكسجين، وعادة ما يكون ذلك بسبب تراكم لويحات دهنية تسمى الكوليسترول.

وتندرج النوبات القلبية تحت مظلة أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)، والتي تشير عموما إلى الحالات التي تشمل الأوعية الدموية الضيقة أو المسدودة. وقد يعاني الرجال والنساء من علامات تحذيرية مختلفة، وربما يشير الشعور بالتعب مع الغثيان إلى وجود خطر على المرأة. ولا تشعر النساء دائما بألم في منتصف الصدر عند تعرضهن لأزمة قلبية، كما تقول جين هيلس من Woman's Health.

وأضافت: "بدلا من ألم الصدر التقليدي التي يشعر بها الرجال غالبا، قد تشعر النساء بضيق التنفس والغثيان، وآلام الظهر وضيق أو انزعاج في الذراعين وشعور عام بالتعب. وفي دراسة كبيرة شملت 1.1 مليون شخص أصيبوا بنوبات قلبية، لم تشعر 42% من النساء بأي ألم في الصدر. والنساء المصابات بالسكري لفترة طويلة قد يشعرن أيضا بالألم بشكل مختلف".

ويعد ألم الصدر أكثر علامات النوبة القلبية شيوعا لدى كل من الرجال والنساء. ولكن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بضيق في التنفس وآلام في الظهر أو الفك والغثيان.

وقد يكون هذا هو السبب في أن بعض النساء المصابات بنوبة قلبية يتجاهلن في البداية أعراضهن على أنها علامات على الإنفلونزا، أو بعض الأمراض الأخرى الأقل رعبا. وما يزيد الأمور تعقيدا، حقيقة أن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بما يعرف بالنوبات القلبية الصامتة. لذا، ينبغي التحدث إلى أخصائي طبي إذا كان الغثيان مصحوبا بأعراض نوبة قلبية.

ولكن لجرد شعورك بالغثيان، فهذا لا يعني بالضرورة أنك مصاب بمرض في القلب.

ومن الشائع جدا الشعور بالغثيان - خاصة بعد تناول أطعمة معينة أو قضاء وقت طويل جدا في درجات حرارة دافئة.

ويمكن تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية عن طريق إجراء بعض التغييرات الصغيرة في النظام الغذائي أو نمط الحياة.

ويلعب النظام الغذائي الصحي للقلب دورا محوريا في الحفاظ على صحة قلبك، بما في ذلك حماية البحر الأبيض المتوسط الغنية بالخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والفاصولياء والحبوب والأسماك والدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون. وعادة ما يتضمن تناول كميات منخفضة من اللحوم ومنتجات الألبان.

وهناك عدد كبير من الأدلة التي تشهد على الفوائد الصحية للنظام الغذائي، ولكن من أبرز النتائج أنه يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف تقريبا، وفقا لدراسة قدمت في الجلسة العلمية السنوية الرابعة والستين للجمعية الأمريكية لأمراض القلب.

ووجدت الدراسة أن البالغين الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط، كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 47% على مدى فترة 10 سنوات، مقارنة بالبالغين المماثلين الذين لم يتبعوا النظام الغذائي.



السائحون يستمتعون في موقع تولوم الذي يعود إلى حقبة ما قبل العصر الكولومبي، والذي تم بناؤه على الساحل الشرقي لشبه جزيرة يوكاتان على البحر الكاريبي، في ولاية كويتانا رو المكسيكية. ا ف ب

قرأت لك

جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض المعدية مثل البعوض والقاراد والذباب وبق الفراش.

وبحسب ما ذكرت وكالة "سبوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فاعلية للمكون الأكثر شيوعا في المواد الطاردة للحشرات. وقالت الدراسة: إن في الأونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلقا متزايدا للخبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان.

وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل (حمض اللوريك والكابريك)، يعطي قوة لطرد للحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة.

وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو"، أن مكونات زيت جوز الهند، تخيف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

سؤال وجواب

- ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟
- حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.
- ما المقصود بالواقعية في الأدب؟
- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبذ العاطفة.
- ماذا تعني كلمة سيبويه؟
- رائحة التفاح
- ماذا يعني اسم خوله؟
- الطبية السريعة
- ما هي جمعية الرابطة القلمية؟
- جمعية تأسست في المهجر عام 1920م أعضائها جبران خليل مطران، إيليا أبو ماضي.
- من هو الشاعر الذي خلف أحمد شوقي لقب أمير الشعراء؟
- بشارة الخوري

هل تعلم؟

- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التدوق لدى الفراشات في قدميها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط الثملة دائما على جانبها الايمن عندما تتسمم
- عين النعامة اكبر من دماغها
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزون ان ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط اكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء(تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء

قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم ما يفتتات به .. فمر على احدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة أليس كذلك؟

فقال نعم والحمد لله .

فقال الصياد: حسنا وانا ايضا احمد الله رغم اني مريض لكني الحمد لله اعول عيالي ..

هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالك.

كانت كلماته كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحي وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.

في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق.. فمشى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فناداه من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويغلف... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تبعه وعرفه.

واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتطعمه وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا

وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فناداه وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر مالي، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقص عليه قصته التي اصبحا

من بعدها اعز صديقين.

مساحة للتلوين

