

حديقة الحيوانات بالعين تعيد
تفعيل بعض تجاريتها مع تطبيق
الإجراءات الاحترازية



خالد سليم:
(جمال الحريم) حقق نجاحاً
كبيراً خلال فترة عرضه



قلة النوم واضطرابات قد
تؤثر سلباً على جهاز المناعة

إدمان ارتياد مواقع التواصل مرتبط بسلوكيات التمر

كشفت دراسة جديدة في الولايات المتحدة أن زيادة عدد الساعات التي يقضيها الشخص على مواقع التواصل الاجتماعي قد تكون مرتبطة باتجاهه إلى سلوكيات التمر على الإنترنت، لا سيما في أوساط المراهقين.

وتقول أماندا جيوردانو التي شاركت في أعداد الدراسة بكلية ماري فرانسيس للتربية التابعة لجامعة جورجيا الأمريكية: "ينخرط البعض في سلوكيات التمر على الإنترنت لأن هويتهم تكون غير معروفة، ونظراً لأنه لا يوجد عقاب على أفعالهم".

وأوضحت في تصريحات للموقع الإلكتروني "ساينس ديلي"، المتخصصة في التكنولوجيا: "تجد المراهقين لا يزالون في طور النمو العقلي، ولكنهم يحصلون على تقنيات تتبع لهم الانفتاح على العالم بأسره، ثم تتوقع منهم القيام بخيارات صائبة".

وتأخذ أعمال التمر عبر الإنترنت أشكالاً سلوكية مختلفة، مثل الهجمات الشخصية والضائقات وارتكاب أفعال تميزية ونشر معلومات خاطئة، أو خاصة بالآخرين، وغير ذلك.

وشملت الدراسة 428 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 13 و19 عاماً، بينهم 49.1% ذكر و50.9% أنثى، و0.9% نوع آخر. وأظهرت الدراسة أنه عندما يتعامل المراهقون من خلال الإنترنت، فإنهم قد يتبعون نوعية من الأعراف الاجتماعية تختلف عن تلك التي يلتزمون بها في التعامل مع أقرانهم في عالم الواقع. وفي كثير من الأحيان، فإنهم يكونون أكثر عنفاً أو عدوانية أو ميلاً لتوجيه الانتقادات من خلال الإنترنت.

ووصفت جيوردانو إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه الرغبة القوية لارتياح هذه المواقع رغم العواقب السلبية التي قد تترتب على ذلك، ومن بين هذه العواقب الشعور بالإرهاق على مدار اليوم بسبب تصفح هذه المواقع ليلاً، وكذلك تراجع المستوى الدراسي أو التعرض لمشكلات مع أولياء الأمور.

12 عنصراً غذائياً لخفض

الكولسترول يستحق التجربة

يموت كل يوم عدد كبير حول العالم من جرّاء أمراض

القلب، ما يثير القلق. وكونها مسبب الوفاة الرئيس

في العالم، يبدو من الطبيعي وجوب ضرورة

بدء البحث عن طرق لتقليل خطرهما.

إذا جرّبت تناول بعض الأطعمة

المفيدة في خفض الكولسترول

السيء LDL، فقد

تتمكن من تحسين

صحتكم وحماية القلب

والشرييين.



1- الأسماك الدهنية

حتى لو لم تكونوا من محبي السمك، فقد يكون من الضروري أكله بسبب الفوائد التي يوفرها لصحتكم. ومن خلال اختيار السلمون بدلاً من السيتيك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، سيعطي ذلك جسمك دفعة صحية من أوميغا 3 اللازمة لخفض مستويات الكولسترول في الدم. تعمل أوميغا 3 عن طريق حماية القلب من النظام غير الطبيعي، مع تقليل الدهون الثلاثية الموجودة في مجرى الدم أيضاً. ويُعتبر السردين وسمك السلمون وسمك التونة والأنشوجة، كلها خيارات مقبولة.

2- الباذنجان

أصبح الباذنجان من الخضروات المفضلة. يمكنك شيه وتحضيره متبلاً أو مع تقطيعه ووضع مع صلصة السباغيتي اللذيذة، أفضل ما يخص الباذنجان كونه مفيداً جداً لجسمك أيضاً، إذ يعمل على خفض نسبة الكولسترول في الدم، وهو بديل مميّز للحوم. جربوا لآزانيا الباذنجان فهي رائعة.

3- فول الصويا

يمكن أن يساعد فول الصويا في خفض البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة، والمعروفة أيضاً باسم الكولسترول الضار. LDL يمكنك تناول التوفو وحليب الصويا أيضاً. علماً أنّ تناول 25 غراماً فقط من حليب الصويا أو التوفو يومياً، كفيل بتخفيض نسبة الكولسترول المنخفض الكثافة بنسبة ستة بالمئة.

4- الفاكهة

وفقاً للتوصيات الصحية، يجب أن يستهلك الشخص العادي حوالي 400 غرام من الفاكهة يومياً للاستفادة من الفيتامينات والعناصر الغذائية فيها. ومع ذلك، فإنّ السّر غير المعروف، هو أنّ الفاكهة توفر ما هو أكثر من مجرد محتوى غذائي مهم، يرضي الجوع والعطش. فعند أكل الحمضيات وحتى التّجّاح، وهي مستقيديون أيضاً من مادة تعرف باسم "البكتين" وهي

9- الحبوب الكاملة

الحبوب الكاملة استثنائية لخفض مستويات الكولسترول في الدم، ومفيدة لصحة القلب مع تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. بصرف النظر عن كونها مغذية ولذيذة، فهي أيضاً ذات أسعار معقولة. كيس واحد من الشوفان فعال في إعداد وجبات خفيفة صحية ووجبات الإفطار، والشوفان والشعير غنيان جداً بالألياف غير القابلة للذوبان.

10- الشوكولاتة الداكنة

لا داعي للشعور بالذنب حين تناول الشوكولاتة، فالحسن الحظ، يمكن للشوكولاتة الداكنة أن تخفّض نسبة الكولسترول في الدم، وهذا سبب كافٍ وحده لشراؤها. ومع ذلك يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أنّ الشوكولاتة غالباً ما تكون مليئة بالسكر الذي قد يقلل الفوائد، لذا يفضل انتقاء الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على 75 إلى 85 في المئة من الكاكاو، لقدرتها على تقليل الكولسترول المنخفض الكثافة بنسبة 6.5 ملغ / ديسيلتر.

11- الزيوت النباتية

قد يكون انتقاء الزيت أمراً مشوشاً، خصوصاً وأن كل مصنع يدعي أنّ علامته التجارية أكثر صحة من غيرها. ومع ذلك، إذا كنت ممن يستخدمون السمن، والزبدة، أو السمن النباتي لظهو وجبات الطعام، فقد حان الوقت لإجراء تغيير. لتقليل الكولسترول المنخفض الكثافة، يفضل زيت دوار الشمس أو الزيتون أو الكانولا، بدلاً من ذلك. تُعتبر الزيوت السائلة أكثر فائدة للكولسترول من الزبدة والدهن.

12- الشاي

الشاي لا يزال مهمّاً ومتوفّفاً على بعض الأطعمة الأخرى، في ما يتعلق بالقدرة على خفض الكولسترول في الدم. فالشاي - سواء الأسود والأخضر - يتمتع بامتيازات أخرى كذلك، فهو يساعد في الحفاظ على صحة ضغط الدم وتقليل الالتهاب، وكذلك تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

ضبط كمية هائلة من المخدرات .. ما علاقة رونالدو؟

أعلنت إدارة مكافحة المخدرات في مدينة نيويورك الأميركية ضبط ما لا يقل عن 50 كيلوغراماً من الكوكايين، في إحدى شقق المدينة.

ولاحظت الشرطة الأميركية أثناء عملية المداومة وجود رمز "CR7"، أي اسم العلامة التجارية الخاصة بنجم كرة القدم البرتغالي، كريستيانو رونالدو.

وكانت العلامة موجودة فوق كميات المواد المخدرة، على شكل ختم. وقالت إدارة مكافحة المخدرات إن عناصرها كانوا يراقبون شخصين، في إطار أحد التحقيقات عندما داهمو شقة سكنية، بعدما رأى مشتبهما يدخل الشقة بلا شيء ثم يخرج ومعه حقيبة. وجرى توقيفه على بعد مسافة قريبة، وكانت الحقيبة تحتوي على نحو 200 ألف دولار.

ويعد أن حصلوا على مذكرة تفتيش، اقتحم عناصر الشركة الشقة السكنية، ليكتشفوا 50 عبوة من الكوكايين، في كل واحدة منها كيلو غرام من المخدرات.

وكان لافتاً أن كل عبوة تحمل ختم العلامة التجارية لرونالدو "CR7"، بالإضافة إلى مبلغ مالي وبندقية.

ولم يتضح لماذا استخدم تاجر المخدرات ختم رونالدو، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

هل تزيد الرياضة من ذكائنا وقوة عقولنا؟

أكد عالم الرياضة إنجو فروبوزه أن الرياضة يمكنها تعزيز قوة الدماغ والذكاء في مراحل الطفولة والمراهقة، كما يمكنها الاحتفاظ بالذاكرة في مرحلة الشيخوخة.

وأكد البروفيسور الألماني على أن الرياضة والنشاط ليسا مفيدان للجسم فحسب، بل وللعقل أيضاً، وأوضح رئيس معهد العلاج بالحركة والوقاية وإعادة التأهيل بجامعة الرياضة الألمانية في مدينة كولن الألمانية أنه من المستحيل عملياً تنمية المهارات الذهنية في مرحلة الطفولة والحفاظ عليها في سن الشيخوخة دون ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

وتشير العديد من الدراسات إلى ثمة علاقة وثيقة بين النشاط البدني والأداء العرقي، حيث تلعب الرياضة دوراً خاصاً في التشكل الإدراكي في مرحلتها الطفولة والمراهقة، متزامناً مع تشكل وبناء معظم خلايا المخ. ومع تقدم السن يمكن للنشاط الرياضي أن يحافظ على قوة المخ وتشكيل تأثيرات إيجابية على الدماغ، وعلى ما يبدو فإن الهرمونات التي تطلقها العضلات هي بمثابة وقود حقيقي لمركز الذاكرة في الدماغ.



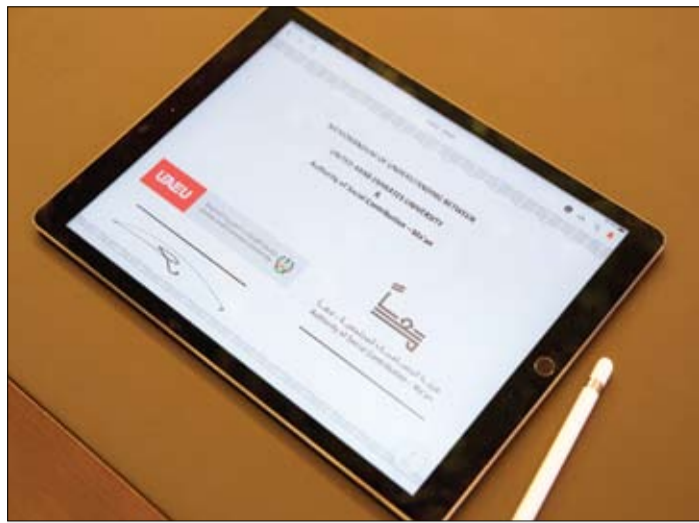
دي إم إكس يصاب بنوبة قلبية

نقل مغني الراب في نيويورك "دي إم إكس" إلى المستشفى إصابته بنوبة قلبية وكان لا يزال في حال حرجة السبت، على ما أفاد وكيله المحامي موراي ريتشمان.

وقال ريتشمان الذي يمثل مغني الراب منذ 25 عاماً إماما إغني أصيب بنوبة قلبية "ودخل عند الساعة 23.00 أمس الأول إلى مستشفى وايت بلينز" في ضواحي نيويورك يقيم فيها. وأضاف المحامي أن المغني "لا يزال على أجهزة الإنعاش القلبي، معرباً عن قلقه.

وقال المحامي إنه لا يستطيع تأكيد ما أورده موقع "تي إم زي" المتخصصة من أن مغني الراب البالغ 50 عاماً المعروف أنه يعاني مشاكل مخدرات، تناول جرعة زائدة، وأشار موقع "تي إم زي" إلى أن "دي إم إكس" خضع لعلاج لتتنقية جسمه من السموم عام 2019.

وكانت ذروة مسيرة مغني الراب، واسمه الحقيقي إيرل سيمونز، في أواخر تسعينيات القرن العشرين ومطلع العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، بفضل عدد من الأغنيات ناجحة، وقد أصدر ثمانية ألبومات كان آخرها عام 2015.



منوعات الفكر

تقديم حلول مبتكرة لمواجهة التحديات المجتمعية

جامعة الإمارات توقع اتفاقية تفاهم مع هيئة المساهمات الاجتماعية «معا»

مستقبل أفضل". وأضاف: "نحن سعداء بتوقيع مذكرة تفاهم في خطوة تعزز سبل التعاون مع جامعة الإمارات وتهدف إلى إيجاد أطر للتعاون في مختلف المجالات ذات الصلة بالأبحاث والدراسات والمشاريع المتعلقة بمعالجة التحديات الاجتماعية، في أبوظبي، عبر تطوير برامج وشراكات استراتيجية تهدف إلى توجيه جهود العطاء التي تبذلها مختلف قطاعات المجتمع نحو تحقيق الأهداف المشتركة والتي تعود بالنفع على المصلحة العامة. وتسعى معاً إلى تفعيل منظومة المشاركة والمساهمة المجتمعية، ورؤيتها في تحقيق التنمية المستدامة عبر إقامة شراكات فاعلة بين القطاعين الحكومي والخاص والمجتمع المدني في سبيل صناعة

التي تنظمها الهيئة. من جانبها قالت سعادة سلامة عجلان العميمي مديرة عام هيئة المساهمات الاجتماعية "معا": "تلتزم هيئة معا بالعمل على إحداث أثر اجتماعي إيجابي في أبوظبي، عبر تطوير برامج وشراكات استراتيجية تهدف إلى توجيه جهود العطاء التي تبذلها مختلف قطاعات المجتمع نحو تحقيق الأهداف المشتركة والتي تعود بالنفع على المصلحة العامة. وتسعى معاً إلى تفعيل منظومة المشاركة والمساهمة المجتمعية، ورؤيتها في تحقيق التنمية المستدامة عبر إقامة شراكات فاعلة بين القطاعين الحكومي والخاص والمجتمع المدني في سبيل صناعة

تتويجاً للجهود المشتركة والأهداف السامية لدى الطرفين، لتعزيز الشراكة الوطنية بين مختلف قطاعات المجتمع. لتقديم الحلول المبتكرة لمواجهة التحديات وتلبية الاحتياجات المجتمعية في ظل النمو والتطور المتسارع الذي تشهده الدولة والمنطقة، وسعيًا لتحقيق أعلى مستويات المشاركة الوطنية، لما يمتلكه طريقتنا الاتفاقيه من مكانة كمؤسسات وطنية رائدة، ومن كوادر وقدرات، لتلبية الخطط الاستراتيجية الوطنية التي تسعى إليها حكومتنا الرشيدة. لاسيما ونحن نستعد للاحتفال باليوبيل الذهبي للدولة استعداداً للانتقال للخمسين عاماً القادمة، والتي سترسم صورة مشرقة

وقعت جامعة الإمارات العربية المتحدة، وهيئة المساهمات المجتمعية "معا"، مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون ودعم الشراكة الاستراتيجية وتقديم الحلول المبتكرة للتحديات المجتمعية والاحتياجات الاجتماعية. وقع مذكرة التفاهم كل من الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي، مدير جامعة الإمارات بالإناية، وسعادة سلامة عجلان العميمي، مدير عام هيئة المساهمات الاجتماعية "معا". وقال الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي: إن توقيع هذه الاتفاقية يأتي



مستشفى زليخة يطلق مبادرته المجتمعية تناول الطعام، العب، اضحك

أطلق مستشفى زليخة، مبادرته المجتمعية الجديدة "تناول الطعام، العب، اضحك" التي تعزز سعادة ورفاهية وعافية الأفراد، وتوفر مجتمعاً حيويًا متكاملًا، بالشراكة مع المنظمات والمجتمعات التي تشاطرها هذا النهج في التفكير. لطالما كان مستشفى زليخة السباق في إطلاق مبادرات تدعو إلى اتباع أسلوب حياة صحي وإيجابي، حيث تأتي المبادرة الجديدة ضمن حملة مجتمعية تهدف إلى بناء عادات غذائية صحية وتعزيز اللياقة البدنية والعافية العقلية من خلال نهج جديد كلياً في الحياة. أظهرت الدراسة الحديثة - التي أجرتها كل من: جامعة الشارقة وجامعة زايد وجامعة الإمارات العربية المتحدة، أن 36% من المستجيبين للدراسة أزداد لديهم الضغط النفسي بسبب العمل من المنزل أو التحديات المالية أثناء الجائحة. ومع ذلك، نرى أيضاً أن غالبية السكان يدركون أهمية الأنشطة التي تساعد على رفاهيتهم وشاركوا بها. ويتم التشجيع على اتباع حياة صحية جيدة من قبل كل المنظمات والسلطات المحلية وذلك بفضل للجهود الجبارة من قبل الحكومة لضمان حياة آمنة وكريمة لجميع سكان دولة الإمارات العربية المتحدة. تعليمًا على المبادرة، قالت السيدة زونوبيا شمس، الرئيس التنفيذي لمستشفى زليخة: "لقد اهتز العالم وتأثرت حياة الأفراد بما يتجاوز التوقعات خلال العام الماضي. بينما تعود إلى روتيننا اليومي والتزاماتنا المالية والأمور الأخرى، نحتاج أيضاً إلى مساعدة أجسامنا على الشفاء من خلال تناول الأطعمة الصحية وتخصيص لحظات سعيدة مع الأقرباء والأصدقاء والأنشطة الترفيهية سلامة عقولنا والحفاظ على طريقة تفكير إيجابية". وقال السيد طاهر شمس، العضو المنتدب لمجموعة زليخة للرعاية الصحية: "لقد شهدنا ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض النفسية على مدار العامين الماضيين بمتوسط شهري 450 مريضاً. لقد عملنا على توسيع جلسات الندوات عبر الإنترنت لتشمل الشركات حيث يقوم خبراء الصحة النفسية وخبراء التغذية لدينا بتثقيف الجمهور حول الصحة العقلية وعادات الأكل الصحية".

حديقة الحيوانات بالعين تعيد تفعيل بعض تجاربها مع تطبيق الإجراءات الاحترازية

ويمنح للزوار حجز التذاكر والإطلاع على التجارب المتوفرة من خلال الموقع الإلكتروني والتطبيق الهاتفي الذي أو الاتصال بمركز المعلومات والبيانات 800966 لحديقة الحيوانات بالعين، ويرغم توفر نافذتين لشراء التذاكر إلا لزوارها تجربة استكشافية مثيرة وسط الحياة البرية الأفريقية المحاطة بحيوانات متنوعة والتي تتجول في المساحات الشاسعة بحرية ودون قيود، وقد تم تطبيق أعلى معايير السلامة والإجراءات الاحترازية في جميع مركبات السفاري من خلال العوازل البلاستيكية وعمليات التعقيم بين الجولات لضمان الحصول على تجربة جميلة ومشوقة. وتستقبل الحديقة زوارها يومياً من الساعة 10 صباحاً إلى 6 مساءً،



لمدة ساعة ونصف، وتم تجهيز جميع مركبات خدمة أهلاً للميزة بالعوازل البلاستيكية مع تطبيق أعلى معايير السلامة والإجراءات الاحترازية من

أعدت حديقة الحيوانات بالعين تفعيل تجاربها وخدماتها المتمثلة في خدمة أهلاً المميزة، والمها الملكية، وحلات سفاري العين أكبر سفاري من صنع الإنسان في العالم مع الالتزام بتنفيذ الإجراءات الوقائية ضمن خططها المتكاملة لتعزيز التدابير الوقائية. تقدم الحديقة لزوارها العديد من الخدمات والتجارب التعليمية والترفيهية والمغامرات المشوقة التي تضيي السعادة على جميع أفراد العائلة بمختلف فئاتهم العمرية من بينها خدمة أهلاً المميزة التي توفر للزوار جولة متمعة على متن مركبة فاخرة برقبة مرشد سياحي يعرفهم على أسرار الطبيعة في 5 محطات رئيسية

معرض فنون العالم دبي 2021 يُسلط الضوء على الفنانين الناشئين والمصورين والطلبة

المعرض يستقبل ما يزيد عن 200 جهة عارضة من أكثر من 27 دولة لعرض نحو ألفي قطعة فنية



سلسلة من جلسات الرسم المباشرة والتجارب الفنية الرقمية وورش العمل مع الخبراء وغيرها الكثير. ويُمكن للزوار حجز المسبق لحضور الجلسات وشراء التذاكر من خلال الموقع الإلكتروني: www.worldartdubai.com كما ستراعى فعاليات معرض فنون العالم دبي تطبيق جميع إجراءات الصحة والسلامة والنظافة الصارمة. ومن جانبه، نجح مركز دبي التجاري العالمي في إثبات قدرته على تقديم بيئة تتميز بأفضل مستويات الأمان لاستضافة الفعاليات التجارية المباشرة وتنظيم المعارض العالمية بالاستسجام مع أعلى معايير السلامة؛ الأمر الذي تجلّى خلال النسخة التي استضافها مؤخراً من معرض جلفود، حيث استقبل عشرات الآلاف من الزوار مع وصف 98% من المشاركين المحليين والعالميين تجربة المعرض بأنها آمنة أو آمنة للغاية.

الفنانين الناشئين الشهيرة إلى المعرض بنسختها الثالثة تحت عنوان إبداع بلا حدود مع روف، لتعزيز متممة التحدي وتحفيز الفنانين على عرض إبداعاتهم المستوحاة من أزمة كوفيد19- والواقع الجديد لجوانب الحياة المختلفة، فضلاً عن التطرق إلى جوهر مجتمعاتهم. وستتولى مسؤولية تقييم الأعمال الفنية المشاركة في المسابقة لجنة تحكيم مرموقة من المقيمين الفنيين والفنانين المشاركين في معرض فنون العالم دبي مثل بنول جفري وسمر كامل وبيتر كالتنباخ؛ وربيعة نعيم، مؤسسة إمبرجن سين، إلى جانب فريق مختص من فنادق روف. ومن جانبها، قالت الفنانة شروتريكا جوسا، الفائزة بمسابقة العام الماضي: "أنا فخورة للغاية لفوزي بجائزة الفنانين الناشئين في النسخة السابقة، وأتوجه بجزيل الشكر لعرض فنون العالم دبي وفنادق روف لتوفيرهم هذه المنصة الاستثنائية لنا. أما بالنسبة لوحتي حوار مع المادة، فيتمحور مفهومها حول التجارب التي خضناها العام الماضي والواقع الجديد الذي تأقلمنا معه، حيث حرصت على نقل هذه التجربة من خلال ضربيات فرشاتي والأشكال التجريدية وشبه التمثيلية الموجودة في اللوحة". وسيحظى الفائز بالمرکز الأول بمساحة مجانية لعرض أعماله الفنية في معرض فنون العالم دبي 2022، بينما سيحصل صاحب المركز الثاني على مساحة عرض في أحد الفنادق التابعة لمجموعة روف بدبي على مدى ثلاثة أشهر، إضافة إلى إقامة ليلة واحدة تشمل وجبة الفطور. وفي هذا الصدد، قال بول بريدجر، مدير العمليات الموسمية في فنادق روف: "سرعان ما رسخت مسابقة الفنانين الناشئين مكانتها في أجندة هذه الفعالية؛ إذ تُعد فرصة مثالية لنا لدعم المشهد الفني المحلي، وترسيخ شراكتنا مع مركز دبي التجاري العالمي. وأضاف: "انطلاقاً من موقعنا كأحدى العلامات المحلية الرائدة، تسعى روف على الدوام إلى تشجيع وتمكين المجتمع الإبداعي في دبي، مع تزويد الفنانين الصاعدين بمنصة جديرة بالاهتمام تتيح لهم استعراض مواهبهم الاستثنائية. نحن متحمسون لاستضافة مشاركات هذا العام وننتقل يشغف نحو التعرف على إبداعات الفنانين المشاركين وكيفية

ويضيف السيد طاهر شمس: "الدافع الأساسي وراء حملتنا هو لفت انتباه الأفراد إلى أمراض نمط الحياة وأهمية الوقاية منها بأقل جهد ممكن. وأن يكون هدف الرعاية الذاتية هو تلبية الاحتياجات المختلفة للعباية بالنفس، حيث أن التنشئة الاجتماعية أصبحت تحدياً في عالمنا الحالي. دعونا نكرر الرسالة التي مفادها أننا يجب أن نأكل بشكل صحي، ونحافظ على لياقتنا من خلال تضمين حياتنا روتين التمارين اليومي، ومساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء والبقاء خاليين من الإجهاد". في المرحلة الأولى، يشجع مستشفى زليخة الأفراد على المشاركة في تحدي مدته 30 ثانية يعرض أياً من روتينهم الصحي وترشيح ثلاثة أصدقاء على الأقل ل مواصلة السلسلة نفسها من هذا التحدي الإيجابي. قد يتضمن الفيديو تناول أي من عناصر النظام الغذائي الصحي السليم أو القيام بأي نوع من التمارين أو إرسال رسالة إيجابية بسيطة. سينشر المشاركون المحتوى على قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة بهم ويتضمنون إلى جهود نشر هذه الرسالة.

ويضيف السيد طاهر شمس: "الدافع الأساسي وراء حملتنا هو لفت انتباه الأفراد إلى أمراض نمط الحياة وأهمية الوقاية منها بأقل جهد ممكن. وأن يكون هدف الرعاية الذاتية هو تلبية الاحتياجات المختلفة للعباية بالنفس، حيث أن التنشئة الاجتماعية أصبحت تحدياً في عالمنا الحالي. دعونا نكرر الرسالة التي مفادها أننا يجب أن نأكل بشكل صحي، ونحافظ على لياقتنا من خلال تضمين حياتنا روتين التمارين اليومي، ومساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء والبقاء خاليين من الإجهاد".

ويضيف السيد طاهر شمس: "الدافع الأساسي وراء حملتنا هو لفت انتباه الأفراد إلى أمراض نمط الحياة وأهمية الوقاية منها بأقل جهد ممكن. وأن يكون هدف الرعاية الذاتية هو تلبية الاحتياجات المختلفة للعباية بالنفس، حيث أن التنشئة الاجتماعية أصبحت تحدياً في عالمنا الحالي. دعونا نكرر الرسالة التي مفادها أننا يجب أن نأكل بشكل صحي، ونحافظ على لياقتنا من خلال تضمين حياتنا روتين التمارين اليومي، ومساعدة الجسم والعقل على الاسترخاء والبقاء خاليين من الإجهاد".



من قبل المجلس العربي للمسؤولية المجتمعية اختيار الهندسة هدى منصور كأفضل امرأة عربية في مجال التحول الرقمي

حصلت الهندسة هدى منصور، العضو المنتدب لشركة "إس إيه بي" SAP في مصر والأسواق الجديدة "بلاد الشام وليبيا والسودان واليمن"، على جائزة أفضل امرأة عربية مرموقة في مجال التحول الرقمي ودعم المرأة في الأعمال الرقمية في حدث المرأة العربية من قبل المجلس العربي للمسؤولية المجتمعية. وتسلمت الهندسة هدى منصور الجائزة خلال الملتقى الثالث للمرأة العربية الذي عقد تحت رعاية جامعة الدول العربية واستناداً إلى ترشيح أعدته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر. وأضادت هيئة الجائزة بهدى منصور لتكون أول امرأة تقود شركة برمجيات متعددة الجنسيات في مصر وتحقق نمواً بثلاث خانات رقمية. وبهذه المناسبة قالت الهندسة هدى منصور: "يعد الفوز بجائزة المسؤولية المجتمعية للشركات العربية علامة فارقة لشركة "إس إيه بي"، حيث نواصل دعم التحول الرقمي على الصعيد الوطني في جميع أنحاء مصر والعالم العربي بما يتماشى مع الرؤى التي تقودها الحكومة. وتعمل مبادرتنا "المهارات الرقمية لليوم" أيضاً على تدريب القوى العاملة المستقبالية في جميع أنحاء المنطقة وتمكين الشباب العربي من الحصول على وظائف في العصر الرقمي".

أحدث الأخبار وعلى هامش الفعاليات والمسابقات وعلى هامش أنشطة هذا العام من معرض فنون العالم دبي، سيشهد المعرض إطلاق

منوعات الافتح

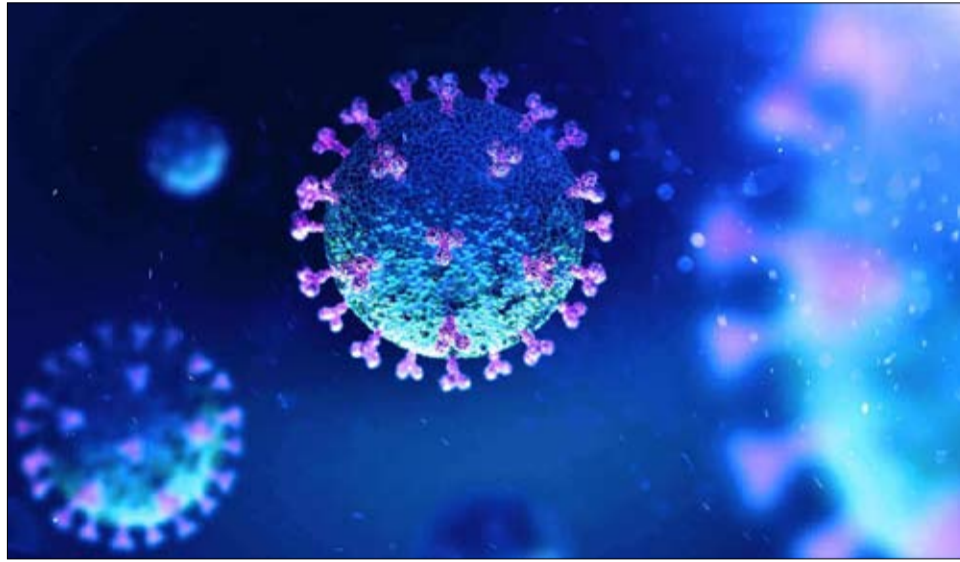
23

تشير دراسة دولية إلى أن الأرق والنوم المتقطع والإرهاق اليومي ترتبط بزيادة خطر الإصابة ليس فقط بفيروس كورونا، ولكن أيضا بالإصابة بمرض أكثر حدة وفترة تعاف أطول. وتوضح النتائج أن كل ساعة زيادة في مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد في النوم ليلا كانت مرتبطة باحتمالات أقل بنسبة ١٢% للإصابة بـ"كوفيد-١٩".



دراسة تربط الأرق والإرهاق بارتفاع احتمالات الإصابة بـ"كوفيد-19" الشديد

قلة النوم واضطراباته قد تؤثر سلبا على جهاز المناعة



ارتبطت باحتمالات أعلى بنسبة 6%، على الرغم من اختلاف هذا الارتباط حسب البلد. وأفاد نحو 1 من كل 4 (24%) من المصابين بـ"كوفيد-19" عن صعوبات في النوم ليلا، مقارنة بنحو 1 من كل 5 (21%) ممن لا يعانون من العدوى. وقال 1 من كل 20 (5%) من المصابين بـ"كوفيد-19" إنهم عانوا من 3 مشاكل أو أكثر في النوم، بما في ذلك صعوبات النوم، أو أخطاء النوم، أو الحاجة إلى استخدام الحبوب المنومة في 3 ليال أو أكثر من الأسبوع، مقارنة بـ3% من غير المصابين. ومقارنة بأولئك الذين لا يعانون من مشاكل في النوم، فإن الذين لديهم ثلاثة أطفال لديهم احتمالات أكبر بنسبة 88% للإصابة بـ"كوفيد-19". وأبلغ عدد أكبر نسبيا من المصابين بـ"كوفيد-19" عن إجهاد يومي أكثر من غيرهم: 31 (5.5%) مقارنة بـ71 (3%).

وبالمقارنة مع أولئك الذين لم يبلغوا عن أي إرهاق، فإن من كان هذا حدثا يوميا بالنسبة لهم، كانوا أكثر عرضة للإصابة بـ"كوفيد-19" بأكثر من الضعف. وهذه الدراسة قائمة على الملاحظة، وعلى هذا النحو، لا يمكنها إثبات السبب. ويقر الباحثون بالعديد من القيود على دراستهم. ويتضمن ذلك التقييم الذاتي لمستويات التعرض، ومشاكل النوم، وشدة العدوى، وكلها ربما تم تذكرها بشكل خاطئ واشتملت العينة فقط على حالات "كوفيد-19" الخفيفة جدا إلى المتوسطة. وعلى سبيل تفسير النتائج التي توصلوا إليها، لاحظ الباحثون: "الآلية الكامنة وراء هذه الارتباطات لا تزال غير واضحة، ولكن تم الافتراض بأن قلة النوم واضطرابات النوم قد تؤثر سلبا على جهاز المناعة عن طريق زيادة السيتوكينات والهيستامين المنشطة للالتهابات". ويشيرون إلى دراسات تربط الإرهاق بزيادة مخاطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا بالإضافة إلى حالات طويلة الأمد، مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز العضلي الهيكلي والوفاة من جميع الأسباب.

وقال الباحثون إنه تم ربط النوم المتقطع/ غير الكافي، والإرهاق أثناء العمل بزيادة خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية، لكن ليس من الواضح ما إذا كانت هذه أيضا عوامل خطر لـ"كوفيد-19". ولاستكشاف هذا الأمر بشكل أكبر، اعتمدوا على الردود على استطلاع عبر الإنترنت للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين تعرضوا مرارا وتكرارا للمرضى المصابين بعدوى "كوفيد-19"، مثل أولئك الذين يعملون في حالات الطوارئ أو العناية المركزة، وبالتالي يزداد خطر تعرضهم للإصابة بالعدوى. واستمر المسح في الفترة من 17 يوليو إلى 25 سبتمبر 2020، وكان مفتوحا للعاملين في مجال الرعاية الصحية في فرنسا وألمانيا وإيطاليا وإسبانيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية. وقدم المشاركون تفاصيل شخصية عن نمط الحياة والصحة واستخدام الأدوية الموصوفة والمكملات الغذائية بالإضافة إلى معلومات عن مقدار النوم الذي حصلوا عليه في الليل وفي فترات القيلولة خلال النهار على مدار العام السابق، أي مشاكل في النوم والإرهاق من العمل

والتعرض في مكان العمل لعدوى "كوفيد-19". واستجاب نحو 2884 من العاملين في مجال الرعاية الصحية، 568 منهم أصيبوا بـ"كوفيد-19"، وأكدوا إما من خلال الأعراض الشخصية المبلغ عنها ذاتيا و/ أو نتيجة اختبار المسحة الإيجابية. وتم تعريف شدة العدوى على أنها: خفيفة جدا، حيث لا توجد أعراض أو تكاد تكون منعدمة، والخفيفة، حيث يصاب خلالها المريض بحمى مصحوبة بسعال أو من دونه، ولا تتطلب علاجًا، والمتوسطة عندما تكون الحالة مصحوبة بحمى وأعراض تنفسية و/ أو التهاب رئوي، والحالات الشديدة من المرض التي تتسم بصعوبات في التنفس وانخفاض تشبع الأكسجين، والحالات الخطيرة من "كوفيد-19"، حيث يسجل فشل الجهاز التنفسي الذي يتطلب مساعدة ميكانيكية والعناية المركزة. وبلغ متوسط كمية النوم الليلي المبلغ عنها أقل من 7 ساعات. وبعد حساب العوامل المؤثرة المحتملة، ارتبطت كل ساعة إضافية من النوم ليلا باحتمالات أقل بنسبة 12% للإصابة بـ"كوفيد-19". لكن الساعة الإضافية المكتسبة في القيلولة أثناء النهار

وكتب الباحثون: "أشارت هذه الدراسات إلى أن الإرهاق قد يتنبأ بشكل مباشر أو غير مباشر بالأمراض عن طريق الإجهاد المهني الذي يضعف جهاز المناعة ويغير مستويات الكورتيزول".



نتائج مثيرة للقلق تكشف عن مخاطر محتملة

بعض مطهرات الأيدي تحتوي مواد كيميائية قد تشكل «خطرا جسيما»

وجد تحليل جديد أن بعض معقمات الأيدي المتاحة على نطاق واسع لدرء الإصابة بفيروس كورونا تحتوي على مستويات عالية من مادة كيميائية معروفة بأنها تسبب السرطان. وعندما سيطر "كوفيد-١٩" في البداية على الولايات المتحدة، نفذت المتاجر من معقمات الأيدي، ما أدى إلى فراغ تم ملؤه بعد ذلك من قبل العلامات التجارية الأقل شهرة.



PureLogic-
Miami CarryOn-
Natural Wunderz-
clean-protect-sanitize-
Puretize-
Hand Clean 100

TrueWash-
The Crème Shop-
Star Wars Mandalorian-
Body Prescriptions-
Born Basic-
Beauty Concepts-

بلومبيرغ، وأصدرت شركة Valisure النتائج التي توصلت إليها في عريضة مقدمة إلى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تطلب فيها الشركة من الوكالة اتخاذ إجراءات بشأن المنتجات التي تحتوي على أعلى مستويات من البنزين. وتم تصنيع غالبية المنتجات ذات المشكلات في الولايات المتحدة أو الصين.

وكانت من المواد الهلامية. وكان عدد منها متاحا على نطاق واسع، وبعضها قابل للشراء في أمازون وفي متاجر Target. كما وقع بيع واحدة من أكثر الصيغ الملوثة على شكل زجاجة Baby Yoda. وبدأ بيع كافة المنتجات الأسوأ في أبريل ومايو 2020.

وفي وقت سابق من هذا العام، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) تنبيها بشأن منتجات مطهرات الأيدي من المسك التي تبين أنها ملوثة بالميثانول، وهي مادة كيميائية سامة عند امتصاصها عبر الجلد، ويمن أن تكون مهددة للحياة إذا تم تناولها. وفي العام الماضي، نهت إدارة الغذاء والدواء العملاء إلى الابتعاد عن معقمات اليد "السامة" الأخرى في تحذير مماثل. وتشمل العلامات التجارية التي تم تحديدها في تقرير 24 مارس الصادر عن شركة Valisure ما يلي: Artnaturals-
Scentsational Soaps & Candles Inc-
Huangjisoo-

البيدين: "هذه النتائج مثيرة للقلق وتكشف عن مخاطر محتملة ضارة بالصحة العامة". وكانت النتائج مقلقة: 17% من العينات اكتشف فيها البنزين و8% من العينات احتوت على كميات بنزين أعلى من الحد المسموح الذي وضعته إدارة الغذاء والدواء لمساعدة السوق على تلبية طلب المطهر، حسبما أفادت وكالة

ووجدت التحاليل أن بعض هذه المنتجات تحتوي على مستويات عالية من مادة البنزين الكيميائية المسببة للسرطان.

وقال ديفيد لايت، الرئيس التنفيذي لشركة Valisure، وهي صيدلية على الإنترنت تختبر المنتجات الدوائية، إن الشركة حلت مؤخرا 168 علامة تجارية لمطهرات



برعاية سلطان القاسمي

مؤتمر الشارقة الثالث في الاقتصاد الإسلامي ينطلق 7 أبريل

•• الشارقة-الفسج:

برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، رئيس الجامعة القاسمية (حفظه الله ورعاه)، يُنظّم مركز الشارقة للاقتصاد الإسلامي بالجامعة القاسمية، المؤتمر الدولي الثالث في الاقتصاد الإسلامي التمويل الإسلامي الرقمي - الواقع واستشراف المستقبل، في السابع من شهر إبريل وعلى مدى يومين .

وسيتنظم المؤتمر عن بعد من خلال منصة زووم الافتراضية وبإضافة خبراء عالميين في مجال المالية والتمويل الإسلامي، بالإضافة إلى خبراء في الجوانب القانونية والشرعية والاقتصادية لإثراء محاور وأهداف المؤتمر.

يستضيف المؤتمر نخبة من العلماء والخبراء في الصناعة المالية الإسلامية، من داخل وخارج دولة الإمارات، مناقشة موضوعات الساعة حول قضايا التمويل الإسلامي الرقمي، ويتحدث الضيوف في جلستين رئيسيتين الأولى بعنوان التمويل الإسلامي الرقمي: الواقع والتحديات واستشراف المستقبل، ويتحدث فيها كل من الأستاذ الدكتور محمد أكرم لال الدين، المدير التنفيذي، الأكاديمية الدولية لأبحاث الشريعة الإسلامية للتمويل الإسلامي (ISR)، في ماليزيا، والدكتور محمد داود بكر، رئيس الجامعة الإسلامية العالية في ماليزيا، ورئيس المجلس التشريعي الاستشاري للبنك المركزي الماليزي، والدكتور محمد علي القرني، الخبير في المجمع الفقهي الإسلامي الدولي التابع لمنظمة المؤتمر الإسلامي، وسعادة الدكتور عبيد سيف حمد الزعابي، الرئيس التنفيذي لهيئة الأوراق المالية والسلع في الإمارات.

أما الجلسة الرئيسية وهي الثانية ستكون بعنوان التمويل الإسلامي الرقمي: التطبيقات وآفاق التطوير، ويتحدث فيها كل من الدكتور أحمد صالح المرزوقي، نائب الرئيس التنفيذي، رئيس الدائرة الشرعية، شركة موارد للتمويل في دبي، والدكتور محي الدين الحجار، أستاذ التشريعات المالية الإسلامية، جامعة السوربون في فرنسا، والسيد إكرام الرحمن فلاح، رئيس الشريعة للإلتزام والتنسيق مجموعة الخدمات المصرفية بالجملة بصصرف أبوظبي الإسلامي، والسيد صبحي حسين أبو نيرة، مدير البرامج الرقمية في مصرف الشارقة الإسلامي، والأستاذ رامي سليمان إبراهيم، المدير التنفيذي للمركز الإسلامي الدولي للصلح والتحكيم في دبي.

وفي اليوم الثاني من المؤتمر سيتم تنظيم فعالية مصاحبة وهي ملتقى اللجان الشرعية الداخلية للمصارف الإسلامية بدولة الإمارات.

بعدها يتحدث العديد من الباحثين المشاركين في أوراق عمل في جلستين تاليفان الملتقى، وستكون الأولى بعنوان دور التمويل الإسلامي الرقمي في تعزيز العمل المصرفي الإسلامي، وستكون الثانية بعنوان واقع التمويل الإسلامي الرقمي واستشراف المستقبل.

وعن أهداف المؤتمر أشار الأستاذ الدكتور عواد الخلف القائم بأعمال الجامعة القاسمية بأن المؤتمر ينعقد على مدى يومين متتاليين في السابع والثامن من شهر إبريل ويسعى إلى بيان التطور التكنولوجي والثورة الرقمية التي يشهدها العالم في وقتنا هذا موضحاً أن هذا التطور شمل كافة مجالات عمل القطاعين الحكومي والخاص، منها مجال تقديم الخدمات المالية والمصرفية، وأثر التمويل الرقمي على تعزيز الناتج المحلي الإجمالي للدول ومقدرة

المؤسسات المالية والهيئات الحكومية على العمل بكفاءة أكبر في حال تطبيق التكنولوجيا. وأوضح الخلف بأن مركز الشارقة الإسلامي للاقتصاد الإسلامي بالجامعة القاسمية اختار موضوع التمويل الإسلامي الرقمي، ليكون محل نقاش الباحثين الراغبين في المشاركة في هذا المؤتمر، وفق المحاور العلمية لعرض أهمية تطبيق التكنولوجيا في التمويل الإسلامي، من النواحي التقنية والشرعية والقانونية والاقتصادية وما هي الرؤى المستقبلية التي يمكن استشرافها لتطوير التمويل الإسلامي.

وعن المحاور العلمية للمؤتمر أوضح الأستاذ الدكتور عواد الخلف بأنها تشمل المحور التقني في مجال التمويل الرقمي من المنظور التقني لبيان مفهوم التمويل الرقمي وخصائصه والتحديات والإشكالات التي تواجهها التطبيقات التقنية لعمليات التمويل الرقمي بجانب المخاطر التقنية للتمويل الرقمي أما المحور الشرعي فيركز على التمويل الإسلامي الرقمي من منظور الفقه المصري الإسلامي والصيغ القابلة لتطبيقات التمويل الإسلامي الرقمي: مسماتها وضوابطها علاوة على الإشكالات والتحديات والمخاطر الشرعية للتمويل الإسلامي الرقمي وتطبيقات التمويل الإسلامي الرقمي ومتطلباته وصولاً إل التدقيق والرقابة الشرعية لهاملات التمويل الإسلامي الرقمي.

وأفاد بأن المحور القانوني الذي سيناقشه المؤتمر يتركز في التمويل الإسلامي الرقمي من المنظور القانوني والطبيعة القانونية لهاملات التمويل الإسلامي الرقمي وما يتبها من ضوابط قانونية وحماية قانونية وجوانب قانونية للمعاملين بها . وأوضح الخلف بأن المؤتمر يعالج محوراً آخران وهما المحور الاقتصادي والمتمثل في التمويل



الإسلامي الرقمي من المنظور الاقتصادي والتمويل الإسلامي الرقمي وأثره في فاعلية السياسات النقدية وإدارة المخاطر الاقتصادية والمالية للتمويل الإسلامي الرقمي والتحديات الاقتصادية والمالية للتمويل الإسلامي الرقمي في المصارف الإسلامية بجانب الآثار الاقتصادية والمالية للتمويل الإسلامي الرقمي بما في ذلك المحور الاستراتيجي في صيغه وهي التمويل الإسلامي الرقمي واستشراف المستقبل وريضة المصرفية الإسلامية لابتكار وتطوير أدوات التمويل الإسلامي الرقمي وريضة قانونية استشرافية للتمويل الإسلامي الرقمي وريضة اقتصادية استشرافية للتمويل الإسلامي الرقمي وريضة تقنية استشرافية للتمويل الإسلامي الرقمي.



لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية في الوطني الاتحادي تناقش تطوير الصناعة الوطنية في الإمارات

•• دبي -وأم:

ناقشت لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية في المجلس الوطني الاتحادي خلال اجتماعها الذي عقده في مقر الأمانة العامة للمجلس في دبي برئاسة سعادة يوسف عبدالله البطران رئيس اللجنة، مخرجات الحلقة النقاشية التي نظمتها اللجنة مؤخراً حول موضوع تطوير الصناعة الوطنية في الإمارات. حضر الاجتماع أعضاء اللجنة سعادة كل من: محمد عيسى الكشكش مقرر اللجنة، والدكتور حواء الضحك المنصوري، وعائشة راشد لبتيم، وعائشة محمد الملا، وعزراء بخيت العليبي، والدكتور نضال محمد الطنجي، وحضر من وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة سعادة

عبدالله الشامي الوكيل المساعد قطاع التنمية الصناعية. وقال سعادة يوسف عبدالله البطران رئيس اللجنة، إنه تم خلال الاجتماع مع ممثلي وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة مناقشة مخرجات الحلقة النقاشية، التي عقدتها اللجنة بالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة ضمن خطة عملها لمناقشة موضوع دور وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في شأن تطوير الصناعات الوطنية، وشارك في الحلقة رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة وعدد من أصحاب الصناع والمستثمرين ورواد الأعمال الإماراتيين والمهتمين والمتخصصين في قطاع الصناعة. وهدفت الحلقة النقاشية إلى التعرف على التحديات التي تواجه الصناعة الوطنية

وتوفرها في الأسواق المحلية والعالمية، والوصول إلى الحلول والمقترحات التي من شأنها المساهمة في تطوير الصناعة الوطنية وتعزيز النمو الاقتصادي المستدام في دولة الإمارات. وتابع سعادته أن اللجنة نقلت لممثلي الوزارة مقترحات وملاحظات وتصورات المشاركين في الحلقة النقاشية، كما استعرضت نتائج الاستبيان الإلكتروني الذي نشرته اللجنة على مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالمجلس الوطني الاتحادي في شأن الموضوع. وأضاف أن اللجنة طرحت على ممثلي الوزارة العديد من الاستفسارات المتعلقة بدعم الصناعات والمصانع والصادرات الوطنية، وتوطيق القطاع الصناعي، وحماية المنتجات المحلية من المنافسة

والأجنبية، وناقشت مقترح إنشاء مصرف خاص بالقطاع الصناعي لتقديم تمويل للمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتوفير تسهيلات تمويلية بكلفة تنافسية للقطاعات ذات الأولوية، وتحفيز الابتكار وتبني التكنولوجيا المتقدمة في الأنظمة والحلول الصناعية. لافتاً إلى أن اللجنة ضمنت عدداً من المقترحات والملاحظات كتوصيات في مسودة تقريرها بشأن الموضوع، وستقوم بإعداد تقريرها النهائي للموضوع خلال اجتماع اللجنة النهائي، تسعى الوزارة إلى تحقيقها فيما يتعلق بتطوير الصناعة المحلية، والحوافز والمنح لدعم الصناعات الوطنية وحمايتها من الصناعات الأجنبية، والتعاون والتنسيق مع الجهات المحلية والإتحادية في دعم الصناعات الوطنية.

القطاعات الصناعية في الدولة، وتوجيهات الوزارة بشأن دعم الصناعة الوطنية ورواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وتحقيق الريادة والتنمية الشاملة المستدامة في الصناعات الوطنية في كافة القطاعات والمجالات ذات الصلة بهذا القطاع. وأوضح أن اللجنة تناقش موضوع دور وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في شأن تطوير الصناعات الوطنية، ضمن محور الخطة الاستراتيجية التي تسعى الوزارة إلى تحقيقها فيما يتعلق بتطوير الصناعة المحلية، والحوافز والمنح لدعم الصناعات الوطنية وحمايتها من الصناعات الأجنبية، والتعاون والتنسيق مع الجهات المحلية والإتحادية في دعم الصناعات الوطنية.

بحضور الأمين العام لمجلس الوحدة الاقتصادية العربية

أحمد سودين يبحث مع المسؤولين المصريين تيسير عمل المستثمرين

•• القاهرة - الفجر:

استقبل سعادة محمد أحمد عبد الوهاب الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للاستثمار والمناطق الحرة في مصر سعادة الدكتور أحمد سالم سودين رئيس الاتحاد العربي للاستثمار والتطوير العقاري بحضور سعادة السفير محمد الربيع الأمين العام لمجلس الوحدة الاقتصادية العربية، والدكتور سامي حسن علي مستشار رئيس الاتحاد العربي للاستثمار والتطوير العقاري، كما شارك في اللقاء رئيس المنطقة الحرة بمدينة نصر وعدد من رؤساء الإدارات المتخصصة في المجال الصناعي والتجاري والسياحي، وتم التباحث في كافة الأمور الاقتصادية والإجراءات المعمول بها في تيسير عمل المستثمرين المحليين والأجانب.



توازن توقع اتفاقية مع بيلاتوس السويسرية لتمكين «ستراتا» من الحصول على خطوط إنتاج جديدة

•• أبو ظبي -وأم:

وقع مجلس التوازن الاقتصادي اتفاقية نوية مع شركة «بيلاتوس المحدودة للطائرات» السويسرية لتمكين شركة ستراتا للتصنيع الشركة المتخصصة في تصنيع أجزاء هياكل الطائرات من المواد المركبة من الحصول على خطوط إنتاج إضافية لطائرة بي سي 24. وقع الاتفاقية كل من مطر علي الرميثي الرئيس التنفيذي لوحدة التطوير الاقتصادي في مجلس التوازن الاقتصادي واسماعيل علي عبد الله الرئيس التنفيذي لشركة ستراتا للتصنيع ويوهان فان نيويهاوزن، مدير المشاركات الصناعية في شركة بيلاتوس السويسرية بحضور عدد من المسؤولين من كافة الأطراف. وبموجب الاتفاقية ستمتح بيلاتوس السويسرية ثلاث حزم عقود إضافية لشركة ستراتا للتصنيع التي ستقوم بتصنيع معظم أجزاء طائرة بي سي 24 - والمعروفة كأول طائرة فائقة متعددة الاستخدامات في العالم - وذلك على مدار سبع سنوات، ويوقع

حزمتين لتصنيع رفارف تثبيت المحرك والرفرف الأفي لذيل الطائرة المثبت المخروطي لذيل الطائرة بطريقة الضغط الحراري وحزمة يتم تنفيذها للمرة الأولى في دولة الإمارات العربية المتحدة، وهي تصنيع الأجزاء المركبة عبر تقنية الضغط الساخن، وتأتي الاتفاقية تنفيذاً لمتطلبات برنامج التوازن الاقتصادي الذي يهدف لتوفير فوائد اقتصادية واجتماعية واستراتيجية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وقال مطر علي الرميثي الرئيس التنفيذي لوحدة التطوير الاقتصادي في توازن في بيان صحفي مشترك صدر عقب توقيع الاتفاقية إن هذا المشروع يعكس مساعي مجلس التوازن الاقتصادي الجادة والتزامه بتوفير حلول مبتكرة ومتنوعة أمام المؤسسات والشركات المخترحة في برنامج المشتريات الدفاعية للدولة تضمن تحقيق مصالح جميع الأطراف وتساهم في دعم مسيرة التنمية التي تشهدها الإمارات في ظل القيادة الرشيدة. وأكد الرميثي أن الاتفاقية تعزز

المكانة المرموقة التي وصلت إليها دولة الإمارات في قطاع صناعة الطيران مؤكداً أن برنامج التوازن الاقتصادي سيواصل المساهمة الفعالة في دعم الاقتصاد الوطني القائم على تنويع مصادر الدخل وتمكين الموردين المحليين من الانخراط في سلسلة التوريد العالمية، وصولاً إلى اقتصاد مستدام أساسه التقدم التكنولوجي والابتكار ومشدا على حرص مجلس التوازن الاقتصادي على دعم عملية نقل التكنولوجيا والمتقدمة وجنبتها إلى السوق المحلية بهدف توظيفها وفق احتياجاتنا الاستراتيجية.

وقال اسماعيل علي عبد الله، الرئيس التنفيذي لشركة «ستراتا للتصنيع» إن هذه الاتفاقية تبشر بخطوة قادمة نحو شراكة طويلة المدى تهدف لتوفير خطوط إنتاج جديدة بتقنيات تصنيع متخلفة لشركة ستراتا. وأضاف أن بيلاتوس تعد من أهم أطراف شريكتنا العالمية من الشركاء وتؤكد هذه الاتفاقية على الكفاءة التكنولوجية المتطورة التي تتميز بها ستراتا في سلسلة التوريد العالمية

تقطع الطيران، والتي تشمل المكونات المصنوعة بكل فخر في دولة الإمارات، كما تشير الاتفاقية للشقة الكبيرة التي توليها بيلاتوس لقدرات ستراتا التصنيعية وسجلها المشرف على الالتزام وجداول تسليم المنتجات طوال عقد كامل من تاريخها في زيادة قطاع تصنيع أجزاء هياكل الطائرات بدولة الإمارات. يشار إلى أن ستراتا استطاعت من خلال برنامج التوازن اإحرام العديد من الشركات مع أهم شركات تصنيع

الطائرات في العالم من مثل بوينغ وإيرباص ومن شأن التعاقد مع بيلاتوس أن يعزز مكانة «ستراتا» كمساهم أساسي في سلاسل القيمة التصنيعية وسجلها المشرف على الالتزام وجداول تسليم المنتجات طوال عقد كامل من تاريخها في زيادة قطاع تصنيع أجزاء هياكل الطائرات بدولة الإمارات. يشار إلى أن ستراتا استطاعت من خلال برنامج التوازن اإحرام العديد من الشركات مع أهم شركات تصنيع





بمناسبة يوم المخطوط العربي

مركز جمعة الماجد يقدم محاضرة افتراضية في تحقيق التراث العربي

علمية كبيرة في هذا المجال. ودعا المحاضر في ختام محاضراته إلى ضرورة عمل فهرس شامل للتراث العربي والإسلامي المخطوط، وفهرس متجدد لا تُشر وينشر من مخطوطات التراث، وأن تولي الجامعات اهتماماً لتحقيق المخطوطات، وتُدرس طلبتها مناهج تحقيق المخطوطات وتوجههم في الدراسات العليا إلى إعداد رسائلهم في مجال التحقيق.

المخطوطات التي يحقها، وأن يكون متمكناً من علوم اللغة العربية من نحو وصرف وإملاء وعروض ومعاجم، وأن يكون متمرساً بقراءة أنواع المخطوطات، وأفاد الدكتور صلاح جرار أن تخصص يوم للاحتفاء بالمخطوط العربية هو أمر مبشر بالخبر لعلم المخطوط، ويكشف عن وعي بأهمية التراث المخطوط، ويتمنى أن يتطور هذا الاهتمام ويجسد ويترجم إلى مشاريع

وذكر المحاضر في حديثه قضية نقد التحقيق موضحاً أن نقد التحقيق ضروري لتحري الدقة في التحقيق ولضمان جودة وسلامة ما يقوم به المحققون، ودعا إلى الاهتمام بالصادر التي حققها محققون كبار مشهورين. ومن القضايا التي تناولها المحاضر أيضاً قضية الشروط التي ينبغي أن يتحلل بها المحقق مثل أن يكون متخصصاً في العلم الذي تنتمي إليه

جديدة للبحث وتجديد المعرفة، ويكشف لهم عن نفائس من التراث العربي يطلمون من خلالها على الإسهام العربي في الحضارة الإنسانية. كما أن نشر هذه المخطوطات يقدم شواهد على عظمة اللغة العربية وقدرتها على استيعاب العلوم كافة والتعبير عنها، ثم إن هذا التراث يعزز الهوية الثقافية للأمة؛ لكون التراث واللغة من أهم العناصر المكونة للهويات القومية.

أستاذ الأدب الأندلسي والمغربي في جامعة الشارقة، وشهدت المحاضرة إقبالاً كبيراً، حيث حضرها عدد كبير من المهتمين في مجال التراث العربي. تناولت المحاضرة جملة من القضايا الأساسية التي تدور حول تحقيق التراث العربي المخطوط، وقد ألقى المحاضر الضوء على أهمية تحقيق المخطوطات مبيناً أنه يوفر للباحثين نصوصاً لم يسبق لهم الاطلاع عليها، ويتيح لهم فرصاً

•• دبي - د. محمود علياء احتفاءً بيوم المخطوط العربي الذي يوافق الرابع من إبريل من كل عام، نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، بالتعاون مع جامعة الشارقة، يوم أمس الأول السبت، محاضرة افتراضية بعنوان «تحقيق التراث العربي: قضايا وإشكاليات»، قدمها الأستاذ الدكتور صلاح جرار،

ضمن فعاليات «أيام الشارقة التراثية 18»

لبنان على «مسرح الجاليات» . صوت الحدي وغناء للفرسان وكروم العنب



من بلاد الأزق، حملت الفرقة اللبنانية المشاركة في فعاليات الدورة الـ 18 من «أيام الشارقة التراثية»، تراث «الميجنا، والعتابا، إلى قلب الشارقة لتشعل بصوت الحدي وإيقاع الطبول «مسرح الجاليات، المخصص للعروض الفنية العربية والأجنبية المشاركة في الحدث، حيث أخذت الفرقة جمهور الحدث إلى ذاكرة الجبال والحصادين وأغاني الكروم وما يعلو فيها من مواويل وأهازيج ليعبروا عن تراث لبنان العريق. وبأثوابهم الملونة التي تذكر مشاهدتها بليالي بعلبك ومسرح الرحابنة، مزجت الفرقة اللبنانية بين ذاكرة الغناء الشعبي اللبناني وبعض الأغاني المعاصرة ذات الأصول التراثية، ليقدّموا بذلك لوحة متكاملة لتحويلات الأغنية الشعبية اللبنانية ومناسبتها، فمن العتب على المحبوب، إلى التقني بالفروسية والشهامة، مروراً بجماليات شجرة الأزق ورمزيتها، وصولاً إلى نداء الراجلين والغائبين الذين حملتهم رحلات «سفربرلك، والهجرة إلى كل بقاع الأرض.



بال تعاون مع العديد من الفنانين الإماراتيين والخليجيين، إضافة إلى مجموعة متميزة من مقدمي البرامج والإعلاميين المعروفين.

الإعلان عن العديد من البرامج والمسلسلات التي تنوي عرضها خلال الفترة القليلة المقبلة في شهر رمضان المبارك، والتي تم تنفيذها

على ذلك من قبل آخرين، فتظهر من جراء ذلك الكثير من المواقف ببال من الطرافة والإثارة والقرب من الواقع. جدير بالذكر أن إذاعة الشارقة بصدد

بينهم أحمد الجسمي ومروان عبد الله وعادل الجوهر وخليخ الرميثي

إذاعة الشارقة تجمع فنانين الإمارات والبحرين في «خطار الهنا»

كبرى تتوقع لهذا المسلسل الكثير من النجاح والتميز. هذا وتدور أحداث المسلسل حول قضايا اجتماعية عدة تتعلق بموضوعات الرغبة في النجاح والحصول على ربح كبير وسريع من خلال المشاركة في مشاريع عديدة قد تفضي إلى فشل أو نجاح، وتدور الحكمة الدرامية على قدرة أبطال المسلسل الذي أدوا دور أقرباء في تحقيق طموحاتهم وأحلامهم بالثراء السريع وسط دعم البعض والشك في قدراتهم

وفي هذه المناسبة قالت عبيد الشاوي مدير إذاعة الشارقة، لشهر رمضان نكهة خاصة فهو يجمع الأضر على متابعة الأمور المفضلة التي ينتظرونها خلال السنة. وقد حرصت إذاعة الشارقة خلال الإعداد الطويل والمدروس لبرامج رمضان على اختيار وتنفيذ مسلسلات ذات طابع اجتماعي محبب، وانسجاماً مع دورها في دعم الفنان المحلي والخليجي، وبالنظر لما يتمتع به الفنانون من خبرة وسمعة

ويشارك في «خطار الهنا» مجموعة من الفنانين المعروفين، وهم: أحمد الجسمي، ومروان عبد الله، وملاك الخالدي من دولة الإمارات، إضافة إلى مشاركة كل من: عادل الجوهر، خليل الرميثي من مملكة البحرين، وجميع الفنانين نجوم لامة، وهم معروفون بتجاربهم الفنية الكبيرة وأدوارهم للالفة التي قدموها من خلال الكثير من الأعمال الفنية التي حظيت بأصداً واسعة بين أبناء الجمهور المحلي والخليجي والعربي.

•• الشارقة- الفجر يستعد جمهور مستمعي إذاعة الشارقة - التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون - لمتابعة المسلسل الاجتماعي الجديد «خطار الهنا»، وذلك بمشاركة نخبة من فنانين الإمارات والبحرين، وتأتي هذه الخطوة في إطار مجموعة من البرامج والمسلسلات التي تستعد الإذاعة لتقديمها خلال شهر رمضان المبارك المقبل.

خلال جلسة حوارية ضمن أيام الشارقة التراثية 18

سعيد سالم: التراث الإماراتي شكّل مادة غنية لإنتاج أعمال مسرحية مميزة

المعتقد والخرافة. وأكد في حديثه وجود تفاصيل كثيرة في التراث الإماراتي لم يتم استعراضها بعد في المسرح أو حتى الدراما الإماراتية. وقال: «لدينا الكثير من الحكايات التراثية التي لم يُطرق بابها بعد، وأعتقد أنه يجب استغلالها جيداً، من أجل إغناء الإرث الدرامي والمسرحي المحلي». في المقابل، لم تسقط من ذاكرة سالم مجموعة الأسماء التي ساهمت في تأسيس الحركة المسرحية الإماراتية، وعلى رأسهم الراحل صقر الرشود ويحيى الحاج والمنصف السويسي، وقال: «حظيت الحركة المسرحية الإماراتية، بامتلاكها مجموعة من الأعلام والأساتذة الذين أشرقا كثيراً فيها، ونجحوا في توجيهها نحو الطريق الصحيح، ولا تزال بصماتهم حاضرة بيننا».

البيولة)، في حين بنيت مسرحية (مولاي يا مولاي) على فن (الزار)، وهي من تأليف ناجي الحاي، ومن خلال دوري في هذا العمل أدخلت الدفات البحرية و(الفجيري) وهو فن معروف خليجياً، وهناك أيضاً مسرحية (مجاريج) من تأليف إسماعيل عبدالله، وتعتبر هذه المسرحية تحديداً نابعة من التراث». وأشار سالم إلى مجموعة من المسرحيين الإماراتيين الذين استندوا في أعمالهم على التراث، ذكراً منهم الراحل سالم الحتاي والكاتب إسماعيل عبد الله، وناجي الحاي، وجمال سالم، وعبد الله المناعي، وجمال مطر، وغيرهم، وقال: «كافة هذه الأسماء ساهمت بقوة في حضور التراث على خشبة المسرح الإماراتي، ولكن الفرق فيما بينها يكمن في الغزارة»، مبيّناً أن الراحل سالم الحتاي ذهب في نصوصه ناحية

في سبعينات القرن الماضي، حيث توقف عند مجموعة من المحطات البارزة في تاريخ المسرح الإماراتي، من بينها «أيام الشارقة المسرحية» التي انطلقت في 1984، وشكلت الانطلاقة الحقيقية للمسرح الإماراتي، واصفاً إياها بـ «المحطة التي وضعت المسرح الإماراتي على السكة الصحيحة»، وقال: «أيام الشارقة المسرحية نجحت في إطلاق العنان للكثير من النجوم والمسرحيين، ليكتشفوا عن مواهبهم». وأضاف سالم: «خلال مسيرتي قدمت 6 أعمال مسرحية، استخدمت فيها كافة أنواع الفنون الشعبية، كما في مسرحية (بن ماجد) التي ألفها الكاتب علي أبو الريش، حيث استخدمنا فن (العيالة)، و(الهبان) في مسرحية (شندريش)، أما في مسرحية (فراش الوزير) فظهر فيها فن

•• الشارقة- الفجر أكد الفنان المسرحي سعيد سالم، أن العلاقة بين التراث والمسرح الإماراتي ممتدة، وتتجاوز في عمرها الـ 40 عاماً، مشيراً إلى أن التراث شكّل مادة غنية أمام المسرحيين لإنتاج أعمال مميزة، وقال: «لا يزال رواد المسرح الإماراتي في أعمالهم ينهلون من التراث الشعبي وحكاياته، ويستفيدون من أهاليه وفنونه المختلفة». جاء ذلك خلال مشاركته في جلسة حوارية نظمها «بيت التراث العربي»، ضمن فعاليات الدورة الـ 18 من «أيام الشارقة التراثية» التي تقام حالياً في ساحة التراث، بمنطقة قلب الشارقة، وتتواصل حتى 10 إبريل الجاري. واستعرض الفنان سعيد سالم بدايات المسرح الإماراتي، وتأسيس فرقة «مسرح أم القيوين»



منوعات

الغفران

35

يغيب درامياً عن الموسم الرمضاني القادم

خالد سليم؛ (جمال الحرير) حقق نجاحاً كبيراً خلال فترة عرضه

حقق النجم خالد سليم نجاحاً كبيراً في مسلسله الجديد (جمال الحرير) مع النجمة نور، وحصد مشاهدات كبيرة، كما يستعد لتقديم عدد كبير من الأغنيات السنغل وكليب، كما يميل فيها إلى اللون الدرامي والتراجيدي بعيداً عن الأغاني الرومانسية السريعة... مع خالد سليم كان هذا الحوار:

الاجتماعي، وبالرغم من تأخر طرحها بسبب عدة مشكلات بداية من السيول و"كورونا" فإن وقت طرحها فعلياً كان أنسب وقت وحقق أكبر نجاح لها.

• ماذا عن الأغاني السنغل القادمة لك؟

- استعد حالياً لتصوير أحدث أغنية لي باسم "عشمتي"، وهي من كلمات هشام صادق، وألحان مدين، وتوزيع أحمد عادل، وتنتمي إلى طبيعة الأغاني الدرامية، وأعد لها خلال الفترة الماضية بشكل كبير، وخلال الفترة القادمة يبدأ تصوير الكليب من أجل إطلاقها بشكل مختلف للجمهور، وستكون الموسيقى رغم أنها درامية فإنها ستكون مختلفة وأكثر خفة وحركة، واعتمد الموزع أحمد عادل فيها على فكرة جديدة تماماً، والجديد أنني سأعاون مع الصورة هنا حافظ لإخراج الكليب الجديد، وأتمنى تقديمه بشكل مميز خلال الفترة القادمة، وخلال الأيام المقبلة لدي ما يقرب من 4 أغنيات أسي لتقدمها بشكل متتابع على طريقة السنغل، والمفاجأة من خلال أغنية تحمل اسم "دمر حياتي" وهي تراجيدية.

• ماذا عن دمك للشباب لوي خليل في أغنية مؤخراً؟

- لم يكن مخططاً في البداية أن تقدم بهذه الطريقة، ورغم أننا كنا موجودين في "الجيم" معاً فإننا لم تكن على علاقة في البداية، وبعد ذلك تعرفنا على بعض، وبدأ يتحدث معي وأعطينه النصائح في الموسيقى التي يقدمه، وهذه الأغنية أعجبتني، فقرر إهداءها لي لأغنيها، فرفضت وطلبت منه التمسك بعمله وما يعجبه، وفي النهاية قررت غناء جزء بسيط لأشاركه الأغنية كنوع من أنواع الدعم والمساندة.

• لماذا تغيب درامياً عن الموسم الرمضاني القادم؟

- خلال الفترة الماضية كنت منشغلاً بمسلسلي "جمال الحرير"، واكتفيت بنجاحه الكبير الذي شاهده الجمهور، وحالياً غير مرتبط بأي عمل رمضاني، ومن المقرر خلال الفترة القادمة أن أبدأ الإعداد لأعمال أخرى، ولكن خارج الموسم الرمضاني على غرار آخر عمليين لي هما: "بلا دليل"، و"جمال الحرير" مع التركيز في الغناء خلال الفترة القادمة.

• ماذا عن الغياب عن السينما مؤخراً؟

- ليس غيباً بالعلمي المعروف، بل إن الفكرة والسيناريو والدور هما ما يرضان وجودي من عدمه، ولا أحب الوجود من أجل الوجود فقط، فلو لم أقدم إضافة فإنني أفضل عدم الدخول في هذه التجربة من الأساس، وأتمنى ترك بصمة في كل عمل أقدمه، بل بالعكس تعرض علي أعمال كثيرة، ولكن حتى الآن لم أوافق بشكل رسمي على أي منها.

• ماذا عن الجديد لديك؟

- هناك مفاجأة أعد لها حالياً، وهي عرض مسرحي أقدمه للمرة الأولى، وأعلن تفاصيلها خلال الفترة القادمة، وساعتلي خشبة المسرح قريباً، وأمل التوفيق.

تغير نور في شخصيتها بين العمليين على الإطلاق.

• لماذا اخترت شخصية يوسف لتقديمها في "جمال الحرير" الذي عرض خلال الفترة الماضية؟

- السيناريو كان مميزاً، وطاقت العمل دفعني للمشاركة بشكل كبير، وعلى صعيد الدور، فإن شخصية يوسف مسألة وصافية ونقية بدرجة كبيرة، وهو قادم من أسرة أرستقراطية وغنية، ولكن بينه وبين العائلة مشكلات بسبب أسلوب الحياة، والتعامل بإنسانية مع الناس وتعامله بطيبة معهم، وهو لم يكن موافقاً على ذلك على الإطلاق، ومن أول ما قرأت المعالجة الدرامية للعمل قررت المشاركة في العمل، لأنه من الأمور الموجودة في الواقع والقصص الحقيقية.

• كيف قدمت هذه الشخصية؟

- بالفعل من العوامل التي ساهمت في اشتراكي في العمل، واستعدت لها بشكل خاص، فبيداتي من الأساس كنت أسمع للابتهالات والأناشيد الصوفية، وبالفعل ذهبت إلى مسجد وحضرة وجدت فيها برفقة المؤلفة سوسن عامر لمشاهدة ما يحدث فيها بالضبط، وهو ما حدث كجزء من الإعداد للشخصية الجديدة، وكانت كل الأناشيد التي قدمتها كانت مثل القصائد، وكل كلمة لها ثقلها ولها طريقة خروج ونطق، وحين سمعتها بصوتي أعجبتني، وكذلك كانت ردود الأفعال حولها مميزة.

• كيف كانت كواليس التصوير في المسلسل والصعوبات التي واجهتموها؟

- كل طاقم العمل في المسلسل الجديد كانت علاقته مميزة ببعضه، وكانت الكواليس الشخصية مميزة بشكل كبير، ولكن الصعوبات كانت من خلال زيادة عدد ساعات التصوير في المسلسل، فكنا نصور ساعات طويلة، بالإضافة إلى عدد من المشاهد التي قمنا بإعادتها من أجل الخروج بها في شكل مميز.

• كيف تم تنفيذ مشاهد الرعب مثل الثعابين والعقارب؟ وما صعوباتها؟

- تم تنفيذ تلك المشاهد بحرفية كبيرة من كل طاقم العمل، فدعني أقول إنها لم تكن موجودة من الأساس، وعلينا كعمليين أن نتخيل وجودها ونقول بإيمانه تشير إلى أننا نرى تلك الأشياء المرعبة وتتأثر بها مثل خروج الثعابين من الوجه، والقلم الذي يتحول إلى عقرب، وهي فكرة الربط، وهذه هي الصعوبة في تلك المشاهد، ولكن قدمت بشكل مميز.

• أطلقت خلال الفترة الماضية عدة أغان على طريقة السنغل كيف رأيت الفكرة؟

- بالفعل قدمت أكثر من أغنية، ولعل فترة انتشار "كورونا" انتشرت فيها تلك الفكرة بشكل كبير، وكانت أغنية "اللي فات مات" من الأغاني التي حققت نجاحاً غير مسبوق، وملايين المشاهدة والتفاعل من قبل الجمهور عبر كل مواقع التواصل

• كيف شاهدت ردود الفعل على مسلسلك الجديد "جمال الحرير"؟

- ردود الفعل كانت مميزة، وحققت المسلسل نجاحاً كبيراً خلال فترة عرضه، بالإضافة إلى وصوله إلى تصدر التريند أكثر من مرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ما يشير إلى ارتباط الجمهور به وقت عرضه وتأثيره فيهم، وهو ما أسعدني كثيراً خلال تجربتي الجديدة في العمل.

• تعاونت للمرة الثانية مع النجمة نور بعد سنوات من فيلم "سنة أولى نصب" كيف كان التعاون هذه المرة؟

- نور شاركتني أول نجاح لي في السينما المصرية من خلال فيلم "سنة أولى نصب"، وشخصيتها لم تتغير، وحضرتها وتعاونها وزوجها المرحلة لم تتغير، وتخلق حالة من البهجة في لوكيشن التصوير، ودائماً ما كنا نغني مع بعضنا في اللوكيشن، وأثناء تحضيرنا للمشهد كنا نقضي وقتاً مميزاً يجعلنا نندمج في التمثيل، وعلى مستوى التمثيل لم

يسرا بعد مشاركتها في موكب المومياوات الملكية؛ "مصر تبهر العالم"



كشفت النجمة يسرا عن صور لها من "موكب المومياوات الملكية"، من خلال حسابها الخاص على "إنستغرام"، وهو الحدث التاريخي العظيم الذي شهده العالم مساء السبت، والنجمة كانت من أوائل النجوم الذين شاركوا في الحدث، حيث ظهرت بزى فرعونى جذاب وأنيق، وعلقت على الصور بـ "شرف كبير وعظيم ونشان على صدري إنني أكون جزءاً من هذا الحدث الضخم والفريد والشرف لكل مصري وعربي حول العالم.. مصر تتحدث عن نفسها بأسمى معاني الحضارة والإبداع، مصر قد الدنيا ومتمثل أم الدنيا"، وأرفقت يسرا التعليق بهاشتاج مصر تبهر العالم.

وعلى جانب آخر أجرت يسرا مداخلة هاتفية مع الإعلامية ريهام السهلي عبر برنامجها المواجهة المذاع على قناة إكسترا نيوز، حيث قالت: "لدينا أكثر من متحف في مصر لازم تكون فخورين بيهم.. وفيه حاجات كثيرة تخليكي فخورة ببلدك وانك تكوني مصرية.. وكنا بنستعد منذ 6 أشهر ماضية.. والله يكون في عون الدكتور خالد العناني وزير السياحة والآثار، كان بيتام في الشارع وهو والرجالة عشان نطلع المشهد العظيم ده".

وأضافت الفنانة يسرا، أن اختيارها للمشاركة في الحفل كان شرفاً كبيراً لها، إذ موعنا كانت نازلة من الفرحة (، وما حدث يجعل كل مصري فخوراً كونه مصرياً، متابعاً: (شيء يشرفنا وكان فوق التوقع ما شاء الله).

وأكدت أن وجود الرئيس السيسي اليوم في احتفالية نقل المومياوات يبرهن على عظمة مصر، مضيفة: (يشكر الرئيس السيسي بشكل خاص لأنه جعلنا نخبر بتاريخنا وحاضرنا وماضينا المشرف). وتابعت: (الحمد لله ربنا يحفظ مصر وكل الناس اللي بتحبنا.. أول مرة مصر تعرف قيمة الكنوز اللي عندنا.. ولحظة انتظار الرئيس عبد الفتاح السيسي للموكب تبين هناك فخامة عظيمة منه للقادم المصريين".

واستطردت: أنها لم تكن تستطيع الرد على المداخلات الهاتفية لشعورها بالمرض، ولكنها حالياً تشعر بتحسن شديد، واختتمت: إن الله سبحانه وتعالى أعطى مصر كنزاً عظيماً وهي حضارتها.

مشيرة إلى أن العالم أجمع لم يصدق ما لدى مصر من الكنوز العظيمة، مؤكدة أنه لولا الرئيس السيسي واهتمامه الكبير بالمتاحف وترميمها ما كانت تباغت مصر بتلك الكنوز العظيمة.

ليلى علوي .. سعيدة بعودتها الى الدراما (ست الهوانم)

أعربت الفنانة المصرية ليلى علوي عن سعادتها بانتهاء تصوير حكاية (ست الهوانم)، والمؤلفة من 5 حلقات، ضمن مسلسل (زي) القمصر، والتي هذه العودة لعلوي، بعد غيابها عن الشاشة الصغيرة والأعمال الدرامية نحو 5 سنوات، منذ أن قدمت آخر أعمالها (هي قنائة سي) والساوي، أحمد سعيد عبدالغني وبيومي فؤاد، وهو من تأليف محمد الحناوي، ومن إخراج عبد العزيز حشاد.

على الصعيد السينمائي، تشارك علوي في فيلم (ماما حامل)، من تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم، وتظهر فيه إلى جانب بيومي فؤاد، حمدي الميرغنى، محمد سلام، محمد ثروت، نانسى صلاح، هدى المقتي، سامي مغاوري وعدد آخر من الفنانين.

أجّل الانتهاء منه وعرضه، وسط اهتمام كبير من فريق العمل).

الشركة المنتجة (سينرجي) ومعها (سليميديا)، نشرتا بوستر حلقات (ست الهوانم)، وعليه تظهر علوي في الصدرة، والحلقات كتبها شهيرة سلام وأخرجها طارق رفعت.

وتأتي هذه العودة لعلوي، بعد غيابها عن الشاشة الصغيرة والأعمال الدرامية نحو 5 سنوات، منذ أن قدمت آخر أعمالها (هي قنائة سي) والساوي، أحمد سعيد عبدالغني وبيومي فؤاد، وهو من تأليف محمد الحناوي، ومن إخراج عبد العزيز حشاد.

على الصعيد السينمائي، تشارك علوي في فيلم (ماما حامل)، من تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم، وتظهر فيه إلى جانب بيومي فؤاد، حمدي الميرغنى، محمد سلام، محمد ثروت، نانسى صلاح، هدى المقتي، سامي مغاوري وعدد آخر من الفنانين.



الفكر

ثلاث طرق بسيطة لتخفيض خطر الإصابة بالسرطان



وفقا لمنظمة الصحة العالمية، هناك ثلاث طرق بسيطة يساعد اتباعها على تقليل خطر الإصابة بالسرطان. وتشير Express، إلى أن الأطباء ينصحون قبل كل شيء بالمحافظة على وزن صحي، وهذا يقي من 12 نوعا من السرطان: سرطان الأمعاء، والشدي، وكيس الصفراء، والكلى، والكبد، والفم، والمريء، والمبيض، والبنكرياس، والبروستات، والمعدة، والرحم. وثانيا، يساعد النشاط البدني المنتظم على

تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان. وثالثا، من الضروري الالتزام بنظام غذائي صحي، وهذا يعني تناول كمية أكبر من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات وتقليل تناول اللحوم الحمراء والمياه الغازية المحلاة والامتناع تماما عن تناول المشروبات الكحولية. وتجدر الإشارة، إلى أن السرطان هو مصطلح عام لمجموعة أمراض قد تصيب أي جزء من الجسم. والسمة المميزة للسرطان، هي سرعة

نمو خلايا شاذة، وانتشارها خارج حدودها الاعتيادية، ويمكن أن تتوغل في أجزاء الجسم القريبة، مكونة بؤرة جديدة للمرض يطلق عليها النقائل، التي تعتبر أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بالسرطان. وتشير الوكالة الدولية لبحوث السرطان، إلى أن عدد الإصابات الجديدة التي كانت مسجلة رسميا في عام 2020، حوالي 19.3 مليون إصابة، وعدد الوفيات بالسرطان 10 ملايين حالة.



علامة أقل شهرة على الساعدين تدل على نقص فيتامين B12 في الجسم!

يساعد فيتامين B12 الجسم بطرق أساسية، إلا أن بعض الأشخاص يكافحون لامتناع الفيتامين بسبب حالة أساسية تسمى فقر الدم الخبيث. ويمكن لمعظم الناس الحصول على فيتامين B12 من نظام غذائي متنوع يشمل المنتجات الحيوانية. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا نباتيا يمكنهم الحصول على فيتامين B12 من الأطعمة المدعمة أو المكملات الغذائية.

ومن الأعراض الأقل شهرة التي يجب الانتباه إليها، هي ظهور بقع بيضاء على ساعد الشخص، ويمكن أن تحدث نتيجة غياب الميلاتونين في المنطقة، وفقا لـ Thyroid Patient Advocacy.

ويعد الميلاتونين هرمونا ينظم نمط النوم والاستيقاظ لدى الشخص، وثبت أنه مرتبط بتناول فيتامين B12.

وتحذر TPA: "تحدث هذه غالبا على الجزء الخارجي من الساعد ولكنها قد تحدث في أماكن أخرى. كلما طالت هذه البقع، زاد بياضا. ومع مرور الوقت، تصبح البقع جافة جدا ومتقشرة".

ويمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

- الشعور بالتعب الشديد.
- ضيق التنفس حتى بعد القليل من التمارين.
- خفقان القلب.
- الصداع.
- قلة الشهية.
- التهاب في الفم واللسان.

وبالنسبة لمعظم الناس، يجب أن يكون من السهل منع نقص فيتامين B12 ببساطة عن طريق التأكد من حصولك على ما يكفي من الفيتامين في نظامك الغذائي.

ويقول الخبراء إن البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عاما، يحتاجون إلى زهاء 1.5 ميكروغرام (ملغ) يوميا من فيتامين B12، وما لم تكن مصابا بفقر الدم الخبيث، يجب أن تكون قادرا على الحصول عليه من خلال نظامك الغذائي.



بائعة تحمل فواكه للبيع على دراجتها على طول شارع في هانوي فيتنام - ا ف ب

قرأت لك

عصير الليمون الدافئ



أكدت خبيرة التغذية العلاجية الفرنسية ماري كريستين دوبران، ان العديد من الدراسات العلمية الحديثة التي قام بها فريق من زملائها في معهد التغذية الفرنسية أن هناك عودة مرة أخرى الى استخدام العلاجات التي كانت تقدمها جدتي منها عصير الليمون الدافئ في الصباح الباكر على معدة خاوية لما له العديد من الفوائد منها تخفيض حموضة المعدة و احتواؤها على فيتامين سي بالإضافة إلى أنه مضاد للأكسدة و مضاد للسرطان.

و قد أشارت العديد من الدراسات إلى أنه يحمي البنكرياس و الكبد و المعدة ومن الأفضل تناوله في الصباح على معدة خاوية حتى لا يضغط على الجهاز الهضمي.

سؤال جواب

- ما هو اسم البروتين الذي يوجد في خلايا الدم الحمراء ويقوم بنقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة؟

بروتين الهيموجلوبين.

- من هو قائد الاتحاد السوفيتي خلال الحرب العالمية الثانية؟

جوزيف ستالين.

- ما هو الاسم اللاتيني لعلم النبات؟

علم Botanica.

- من هو مؤسس شركة أمازون؟

جيف بيزوس.

هل تعلم؟

- يفقد الدب 25% من وزنه عندما يكون في سباته الشتوي.
- دب الباندا يستغرق 12 ساعة يوميا في أكل الخيزران.
- أسنان التماسيح تنمو باستمرار لتستبدل بدل الأسنان القديمة.
- الهيكل العظمي للفيل الإفريقي يشكّل 15% من وزنه الكلي.
- هناك أكثر من 1600 نوع معروف من نجم البحر.
- الحيتان لديها أبطأ عملية تمثيل غذائي من بين كل الحيوانات الأخرى.
- تعيش كل طيور البطريق في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية وخاصة في القارة القطبية الجنوبية. (باستثناء تلك التي تعيش في حدائق الحيوان شمال خط الإستواء).
- الضفادع تفترس الفريسة التي تتحرك فقط.
- عندما تولد الزرافة يكون طولها حوالي 1.8 متر.

قصة التاجر الطيب

كان احمد تاجرا طيبا صالحا يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر وياقوتات ودررا فاخرة ، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي الا ارسل حراسه ليقتادوه الى السجن ظلما وعدوانا.. وقبل ان يندق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب وياقوت ودرر فخاف ان يراه من يندق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن .

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصدقائه او اصحابه في الذهاب إلى البيت او الحديقة لمعاينتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاويا على عروشه فجف البستان وبيس.

مات الوالي، ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلما، وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصا ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما التي فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شأن منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يظليه ومعه خادمه وكلما قلب الارض وجد احدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبقاها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

مساحة للتلوين

