

مرور أبوظبي توزع الكمادات والقفازات على ممارسي الرياضة



دلال عبدالعزيز:

جورج سيدهم من الشخصيات الإنسانية التي نادراً ما تجد من يشبهها



خطوات بسيطة وسهلة لعمل الشعر كيرلي في البيت

تعرف على فوائد

فول الصويا الأخضر

قال المركز الاتحادي للتغذية إن فول الصويا الأخضر يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث أنه غني بالبروتينات والألياف الغذائية والفيتامينات والحديد والمغنيسيوم وحمض الفوليك. وأضاف المركز الألماني أن فول الصويا الأخضر يمتاز أيضاً بأنه قليل الدهون والسكريات الحرارية، ما يجعله وجبة بديلة صحية للغاية. ويعد فول الصويا الأخضر مناسباً للنباتات والسلطة، كما يمكن إضافته كدهن مميّز عليه من خلال الثوم وملح البحر وصوص الصويا وزيت السمسم وعصير الليمون.

تعريف على أعراض

حساسية التاتو

قال البروفيسور توماس فوكس إن التاتو قد يؤدي إلى استجابات تحسسية لدى البعض، وذلك بسبب احتواء الألوان المستخدمة على مركبات معدنية مثل الزئبق والنيكوتين والكروم والكوبالت وأكسيد الحديد. وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن أعراض حساسية التاتو تتمثل في احمرار الجلد وتورمه وظهور بثور عليه والشعور بحكة والحرق. وفي الحالات الشديدة قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بضيق تنفس.

وفي حال ظهور هذه الأعراض بعض رسم التاتو، يجب زيارة الطبيب لإجراء فحص حساسية. وفي حال التحقق من الإصابة يتم تخفيف المتاعب فقط بواسطة التبريد أو مراهم الكورتيكوستيرويد. وإذا لم تفلح هذه التدابير، فيجب حينئذ إزالة التاتو.

عدوى كورونا لا

تنتقل عبر البعوض

نفي أخصائيو إيطاليون صحة ما تناقل عبر منصات التواصل الاجتماعي مؤخراً بشأن إمكانية انتقال عدوى فيروس كورونا من إنسان إلى آخر عبر البعوض. وأشار مدير قسم الأمراض المعدية في المعهد الإيطالي العالي للصحة جيوفاني ريتسا، إلى أنه "على الرغم من عدم إجراء دراسات تجريبية، إلا أن البعوض لا يبدو أنه وسيلة لنقل العدوى"، مشيراً إلى أن فيروس كورونا هو "فيروس تنفسي كلاسيكي ينتقل عبر القطرات المتناثرة من الأنف أو الفم".

وضعية يوغا تحسن صحة الجسم

والعقل خلال العزل الصحي

بينما نقضي المزيد من الوقت داخل منازلنا في ظل العزل الصحي، فمن المحتمل أن يساهم الانحسار في ممارسة الأنشطة البدنية في تدهور ليقاتنا وازدياد المشاكل الصحية لدينا.

وبما أن ممارسة اليوغا تلعب دوراً في تحسين صحتنا العقلية والجسدية، ينصح الخبراء بمجموعة من تمارين اليوغا للتخفيف من الآثار السلبية المحتملة للمكوث في المنزل لوقت طويل.

فيما يلي أفضل وضعيات يوغا يمكن تنفيذها في المنزل لتحسين صحتنا الجسدية والعقلية، بحسب ما ورد في صحيفة ميرور أونلاين البريطانية:

للتخفيف من القلق

1 - وضعية الشجرة

يساعد هذا التمرين على التخفيف من القلق وتحسين توازن الجسم. قف على قدميك معاً، وركز نظرك على شيء ثابت أمامك. ارفع قدمك اليسرى ببطء عن الأرض. وتوجه بنعل قدمك اليسرى إلى أسفل ساقلك اليميني. اجمع راحتي يديك معاً على الناحية اليسرى من صدرك. مارس تمارين التنفس خمس مرات قبل أن تعود إلى وضعك السابق وتطبق التمرين على الجانب الآخر من الجسم.

2 - الانحناء إلى الأمام

يعتبر هذا التمرين من أهم التمارين المهدئة التي تساهم في التخفيف من التوتر والقلق. قف مع فصل قدميك عن الوركين. خذ شهيقاً وأطلق الهواء ببطء من رئتيك، قبل أن تنحني بجسمك إلى الأمام بحيث يكون رأسك مواجهاً للأفراجة بين الساقين. اسبح لرأسك وركبتك وتفتيح بالاسترخاء التام، وقم بإرخاء ذراعيك نحو الأرض. مارس التنفس العميق لخمس مرات ثم عد إلى وضعية الوقوف. يمكنك تكرار التمرين عدة مرات.

3 - التنفس البديلي

يساهم هذا التمرين في موازنة التنفس ويجلب الشعور بالهدوء إلى العقل. اجلس براحة واجعل يدك اليميني على وجهك. ضع السبابة والوسطى بين الحاجبين. استنشق الهواء من خلال الأنف، ثم استخدم إبهامك لإغلاق فتحة الأنف اليميني وأخرج الهواء من خلال فتحة الأنف اليسرى. أغلق فتحة الأنف اليسرى بإصبعك، وحرر الهواء من خلال فتحة الأنف اليميني. استنشق من خلال فتحة الأنف اليميني، ثم أغلق فتحة الأنف اليميني وأخرج الهواء من خلال فتحة الأنف

اليسرى. كرر التمرين 10 مرات ثم حرر يديك واسمح للتنفس بالتدفق من خلال فتحتي الأنف.

4 - وضعية الأرجل على الجدار

يساعد وجود الساقين على مستوى أعلى من قلبك على دوران الدم والسوائل للمفاوية حول الجسم. كما تساهم هذه الوضعية في تهدئة الجهاز العصبي بشكل كبير. قم بالاستلقاء على ظهرك وارفع ساقيك

على الجدار. يمكنك وضع

وسادة تحت رأسك وبطانية ملفوفة تحت الوركين إن أردت. استمر على هذه الوضعية لمدة 5-10 دقائق قبل النوم مع الحفاظ على تنفس هادئ وثابت.

5 - وضعية القطة

تخلق هذه الوضعية مساحة على طول العمود الفقري السفلي والمتوسط والعلوي، مما يخفف الضغط على الظهر. خذ وضعية القطة وارفع جذعك إلى الأعلى قدر المستطاع، وأبق رأسك منخفضاً بين ذراعيك. خذ نفساً عميقاً وأطلقه. كرر التمرين 10 مرات.

6 - وضعية الالتفاف

يعد هذا التمرين وسيلة ناجحة لتحريك القناة الهضمية وتخفيف الإمساك لأنه يضغط على البطن بلطف. من وضعية الوقوف، تراجع للخلف بساقلك اليسرى، التفت بجذعك نحو الجهة اليميني وضم يديك إلى الجهة اليسرى من صدرك، ومرفقتك الأيمن



مرتكز على ركبلك وفي حال ظهور هذه الأعراض بعض رسم التاتو، يجب زيارة الطبيب لإجراء فحص حساسية. وفي حال التحقق من الإصابة يتم تخفيف المتاعب فقط بواسطة التبريد أو مراهم الكورتيكوستيرويد. وإذا لم تفلح هذه التدابير، فيجب حينئذ إزالة التاتو.

7 - وضعية المحارب

تعتبر تمارين تحمّل الوزن مثل المشي والركض رائعة لصحة العظام، ولكن أثناء الإغلاق، تشكل أوضاع اليوغا الدائمة بديلاً رائعاً لها. كما أن هذه الأوضاع تقوي العظام والعضلات. ابدأ بقدميك معاً في أعلى الحصىرة أو المنشفة. ارجع بركلك اليميني وضع قدمك اليميني بالتناوبي مع الحافة الخلفية للسجادة، ثم أدر أصابعك قليلاً. يجب أن يكون كعبك الأيسر متماسياً مع قوس قدمك اليميني. اثن الركبة اليسرى. تمدد بجذعك وارفع ذراعك إلى الأمام على مستوى الكتف. استمر على هذه الوضعية وخذ نفساً عميقاً لـ 10 مرات.

باحثون يختبرون فاعلية

لصاقات النيكوتين

يخطط باحثون فرنسيون لإجراء تجارب تمكنهم من معرفة ما إذا كانت لصاقات النيكوتين قادرة على منع أو تقليل آثار فيروس كورونا القاتل.

بدأت الأدلة تظهر أن نسبة أعداد المدخنين المصابين بفيروس كورونا أقل بكثير من أعداد المصابين من غير المدخنين. ويتساءل العلماء الآن، عما إذا كان النيكوتين يمكن أن يمنع الفيروس من إصابة الخلايا، أو يمنع الجهاز المناعي من رد الفعل المفرط للعدوى.

ويخطط الأطباء أيضاً لإعطاء لصاقات النيكوتين للأشخاص الذين يعملون في الخطوط الأمامية لمحاربة فيروس كورونا، بهدف التأكد من فاعليتها في الوقاية من الفيروس.

وقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت في الصين، أن 6.5% فقط من مرضى كورونا هم من المدخنين، في حين وجدت دراسة أخرى أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة أن 1.3% فقط من مرضى كورونا كانوا مدخنين.



هكذا يُعيد الشاي الأخضر

تنشيط ذاكرة الأدوية!

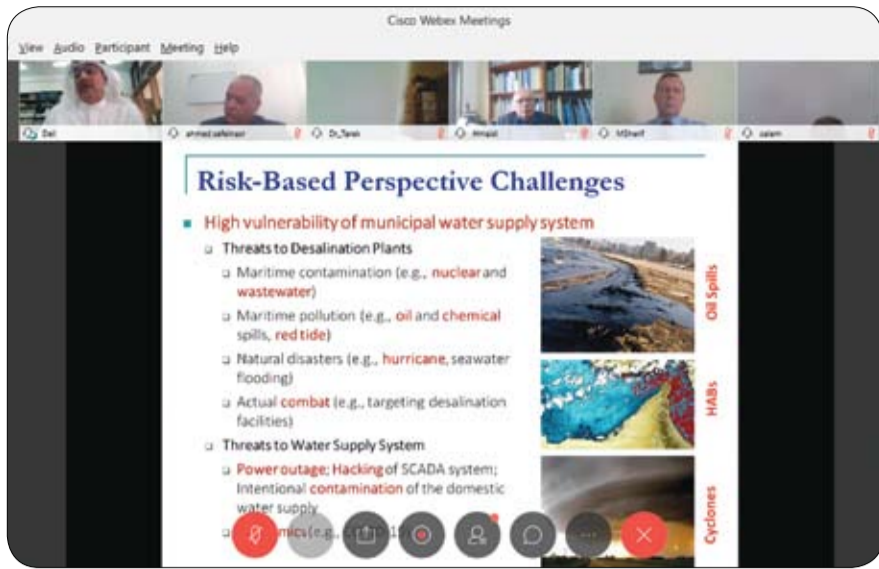
الشاي الأخضر معروف منذ قرون طويلة بفوائده الكبيرة المعززة لصحة الإنسان، لكن دراسة جديدة اكتشفت أنه يتمتع بقدرة تعجز عنها أقوى المضادات الحيوية، لاسيما قدرته على منع نمو البكتيريا الخطيرة التي تصيب المرضى في المستشفيات. لا يجذب الشاي الأخضر الكثير من الأشخاص بطعمه الجيد فقط، وإنما يجذبهم أيضاً بسبب فوائده الصحية الجمة، فهو يمنحنا شعوراً بالراحة والاسترخاء، ويخفض من ضغط الدم ويحفز عملية الأيض والدورة الدموية ويدعم الجهاز المناعي. كما أن هناك دراسات تقول إنه يساعد في تخفيف الوزن وتخليص الجسم من السموم ويحفز عملية الهضم ويقلل من مستوى الكوليسترول في الدم. في دول شرق آسيا يُعتبر الشاي الأخضر كعلاج خارق منذ قرون طويلة، إذ يساعد في الوقاية من الكثير من الأمراض والشفاء منها. ومنذ أكثر من 5000 عام تُعد الكاميليا الصينية من الأعشاب العلاجية وتُستخدم أوراقها في هذا النوع من الشاي. وإضافة إلى هذه الفوائد، فقد توصلت دراسة ألمانية جديدة إلى أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في مكافحة البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية. إذ كشف علماء من المركز الألماني لأبحاث العدوى التابع للمستشفى التعليمي في جامعة كولونيا بالاشتراك مع باحثين من جامعة سري البريطانية عن وجود مضادات طبيعية للأكسدة في الشاي الأخضر، قادرة على شل قدرة بكتيريا "الرائحة الزنجارية" المقاومة للمضادات الحيوية المتعددة. ونشر الباحثون دراستهم في "مجلة علم الأحياء الدقيقة الطبية".

متابع صحية تنذر

بمشاكل الغدة الدرقية

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن الغدة الدرقية تنتج هرمونات ذات أهمية كبرى للجسم بأكمله مثل ضربات القلب وغدد التفرغ والغدد الدرقية والأمعاء ودرجة حرارة الجسم ووزن الجسم وصحة الشعر والحالة المزاجية. وأوضح المركز الألماني أنه في حال حدوث خلل بالغدة الدرقية قصور أو فرط نشاط تحدث بعض المتاعب الصحية مثل تساقط الشعر وتراجع الرغبة الجنسية وصعوبات الحمل.

ومن الأعراض الأخرى الدالة على اختلال وظيفة الغدة الدرقية اعتلال المزاج والاكتئاب وصعوبات التركيز والأرق وصعوبات النوم وزيادة الوزن غير المبررة واحتباس السوائل بالجسم. وفي حال ملاحظة هذه الأعراض، يجب استشارة أخصائي غدد صماء للخضوع للعلاج في الوقت المناسب.



منوعات

الفكر

22

شرطة أبوظبي تعزز: التوسلون يستغلون الظروف الراهنة ويقتلون الأكاذيب

العين - الفجر

حذرت شرطة أبوظبي من التعامل مع التوسلون الذين يستغلون الظروف الراهنة ويقتلون قصصاً غير حقيقية للتصلب على الضحايا وابتزاز الأموال. وأوضحت أن التوسلون يستبدون تعاطف أفراد المجتمع من خلال اختلاق قصص مضللة مستغلين الإجراءات الوقائية التي اتخذتها الجهات الحكومية ودخول شهر رمضان المبارك مؤكدة على أن الدولة وضعت قنوات رسمية للأعمال الخيرية وتقديم المساعدات متوفرة لدى الهيئات والمؤسسات الخيرية لضمان وصول التبرعات إلى مستحقيها.

وأكدت إعداد خطة أمنية متكاملة عبر مراكز الشرطة بأبوظبي لشهر رمضان واتخاذ التدابير الرقابية والإجراءات الوقائية بمضاعفة الجهود وتكثيف التواجد الأمني للدوريات في الأماكن التي من المتوقع أن تتواجد فيها فئة التوسلون. وأشارت إلى جهودها في التصدي لهذه الآفة عبر حملات "التفتيش والتوعية والضغط" التي أسهمت في خفض الجريمة، والقضاء على السلوكيات التي تعطي انطباعاً سلبياً عن المجتمع لافتة إلى دور إدارة الإعلام الأمني بقطاع شؤون القيادة في توعية المجتمع عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومختلف وسائل الإعلام على نحو أسهم في تعزيز الوقاية من الجريمة ونشر الطمأنينة. ودعت شرطة أبوظبي إلى ضرورة تعاون أفراد المجتمع مع الشرطة في سرعة الإبلاغ عن التوسلون، وأماكن تواجدهم، وعدم إعطائهم المال، لأن ذلك يشجعهم على الاستمرار في ممارسة التسول وحذرت من التسول الإلكتروني عبر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني من خلال استقبال رسائل استعطاف تتضمن روايات مفبركة، وطالب بتجاهلها وعدم الانسياق وراءها أو تصديقها، وإبلاغ الجهات المختصة لتتولى اتخاذ الإجراءات اللازمة حيالها. وحذرت الجمهور على التعاون مع الشرطة في الإبلاغ عن أماكن تواجد التوسلون، بالاتصال على مركز القيادة والتحكم 999 وخدمة أمان على الرقم المجاني 8002626 (AMAN2626) أو بواسطة الرسائل النصية (2828) أو عبر البريد الإلكتروني (aman@adpolice.gov.ae) وأمن خلال التطبيق الذكي للقيادة العامة لشرطة أبوظبي مع الحرص على عدم إعطائهم الأموال، أو الاستجابة لأساليبهم الاحتمالية غير المشروعة.

صحة تغلق أوقات عمل منشأتها الطبية خلال شهر رمضان المبارك

أبوظبي - الفجر

أعلنت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" أوقات العمل في منشأتها الطبية خلال شهر رمضان المبارك في جميع مناطق إمارة أبوظبي، إذ تستقبل مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" مراجعي العيادات الخارجية من يوم الأحد إلى يوم الخميس من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 3 بعد الظهر، في حين تعمل وحدة الطوارئ على مدار 24 ساعة. وفي مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" تعمل العيادات التخصصية الخارجية، وجناح العلوم السلوكية، من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 9:00 صباحاً إلى 3:00 بعد الظهر، في حين يعمل بنك الدم من يوم السبت إلى يوم الخميس، من الساعة 8:00 صباحاً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، ويوم السبت يعمل من الساعة 8:00 مساءً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، بينما ستوفر إمدادات الدم على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى توام التابعة لشركة "صحة" خلال شهر رمضان المبارك وفق نظام ساعات العمل المرنة من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 09:00 إلى 10:00 صباحاً وحتى الساعة 03:00 إلى 04:00 مساءً. وتقدم مستشفى العين التابعة لشركة "صحة" الاستشارات الطبية للعيادات التخصصية عن بعد وتقوم بإصالح الأدوية إلى المنازل من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 9 صباحاً وحتى 3 بعد الظهر. وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى الكورنيش التابع لشركة "صحة" من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 8 صباحاً وحتى 4 مساءً. وتستقبل مستشفيات الطفرة التابعة لشركة "صحة" المراجعين خلال شهر رمضان المبارك في العيادات الخارجية بجمع المستشفيات، من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، في حين يستقبل مركز الطفرة لطب الأسرة وعيادة الحمى في الصناعة المراجعين من يوم السبت إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، فيما تعمل جميع أقسام الطوارئ في جميع المستشفيات ومدينة حميم الطبية الإنسانية على مدار الساعة.

مراكز المسح الوطني: وضعت الجلسة الافتراضية معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير التغير المناخي والبيئة، وسعادة فرانيسكو لا كاميرا، المدير العام للوكالة الدولية للطاقة المتجددة (إيرينا)، وسعادة فرانز مايكل سكولد ميلين، سفير الدشمارك لدى دولة الإمارات، حيث تابع الجلسة أكثر من 70 طالباً وطالبة من أكاديمية الإمارات الدبلوماسية، فضلاً عن عدد من المهتمين، وصنعت القرار الحكومي.

استضافت أكاديمية الإمارات الدبلوماسية، بالشراكة مع "سكاي نيوز عربية"، حلقة نقاشية افتراضية سلطت الضوء على الدور الذي تلعبه المجتمعات والحكومات والاقتصادات الدولية في مكافحة التغير المناخي، وحماية البيئة، لا سيما في ظل الظروف العالمية الحالية الناجمة عن انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد - 19".

وضعت الجلسة الافتراضية معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير التغير المناخي والبيئة، وسعادة فرانز مايكل سكولد ميلين، سفير الدشمارك لدى دولة الإمارات، حيث تابع الجلسة أكثر من 70 طالباً وطالبة من أكاديمية الإمارات الدبلوماسية، فضلاً عن عدد من المهتمين، وصنعت القرار الحكومي.

استقبلت شركة أبوظبي للمركبات الصحية "صحة" أوقات العمل في منشأتها الطبية خلال شهر رمضان المبارك في جميع مناطق إمارة أبوظبي، إذ تستقبل مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" مراجعي العيادات الخارجية من يوم الأحد إلى يوم الخميس من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 3 بعد الظهر، في حين تعمل وحدة الطوارئ على مدار 24 ساعة. وفي مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" تعمل العيادات التخصصية الخارجية، وجناح العلوم السلوكية، من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 9:00 صباحاً إلى 3:00 بعد الظهر، في حين يعمل بنك الدم من يوم السبت إلى يوم الخميس، من الساعة 8:00 صباحاً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، ويوم السبت يعمل من الساعة 8:00 مساءً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، بينما ستوفر إمدادات الدم على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى توام التابعة لشركة "صحة" خلال شهر رمضان المبارك وفق نظام ساعات العمل المرنة من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 09:00 إلى 10:00 صباحاً وحتى الساعة 03:00 إلى 04:00 مساءً. وتقدم مستشفى العين التابعة لشركة "صحة" الاستشارات الطبية للعيادات التخصصية عن بعد وتقوم بإصالح الأدوية إلى المنازل من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 9 صباحاً وحتى 3 بعد الظهر. وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى الكورنيش التابع لشركة "صحة" من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 8 صباحاً وحتى 4 مساءً. وتستقبل مستشفيات الطفرة التابعة لشركة "صحة" المراجعين خلال شهر رمضان المبارك في العيادات الخارجية بجمع المستشفيات، من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، في حين يستقبل مركز الطفرة لطب الأسرة وعيادة الحمى في الصناعة المراجعين من يوم السبت إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، فيما تعمل جميع أقسام الطوارئ في جميع المستشفيات ومدينة حميم الطبية الإنسانية على مدار الساعة.

استقبلت شركة أبوظبي للمركبات الصحية "صحة" أوقات العمل في منشأتها الطبية خلال شهر رمضان المبارك في جميع مناطق إمارة أبوظبي، إذ تستقبل مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" مراجعي العيادات الخارجية من يوم الأحد إلى يوم الخميس من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 3 بعد الظهر، في حين تعمل وحدة الطوارئ على مدار 24 ساعة. وفي مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" تعمل العيادات التخصصية الخارجية، وجناح العلوم السلوكية، من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 9:00 صباحاً إلى 3:00 بعد الظهر، في حين يعمل بنك الدم من يوم السبت إلى يوم الخميس، من الساعة 8:00 صباحاً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، ويوم السبت يعمل من الساعة 8:00 مساءً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، بينما ستوفر إمدادات الدم على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى توام التابعة لشركة "صحة" خلال شهر رمضان المبارك وفق نظام ساعات العمل المرنة من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 09:00 إلى 10:00 صباحاً وحتى الساعة 03:00 إلى 04:00 مساءً. وتقدم مستشفى العين التابعة لشركة "صحة" الاستشارات الطبية للعيادات التخصصية عن بعد وتقوم بإصالح الأدوية إلى المنازل من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 9 صباحاً وحتى 3 بعد الظهر. وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى الكورنيش التابع لشركة "صحة" من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 8 صباحاً وحتى 4 مساءً. وتستقبل مستشفيات الطفرة التابعة لشركة "صحة" المراجعين خلال شهر رمضان المبارك في العيادات الخارجية بجمع المستشفيات، من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، في حين يستقبل مركز الطفرة لطب الأسرة وعيادة الحمى في الصناعة المراجعين من يوم السبت إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، فيما تعمل جميع أقسام الطوارئ في جميع المستشفيات ومدينة حميم الطبية الإنسانية على مدار الساعة.

استقبلت شركة أبوظبي للمركبات الصحية "صحة" أوقات العمل في منشأتها الطبية خلال شهر رمضان المبارك في جميع مناطق إمارة أبوظبي، إذ تستقبل مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" مراجعي العيادات الخارجية من يوم الأحد إلى يوم الخميس من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 3 بعد الظهر، في حين تعمل وحدة الطوارئ على مدار 24 ساعة. وفي مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" تعمل العيادات التخصصية الخارجية، وجناح العلوم السلوكية، من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 9:00 صباحاً إلى 3:00 بعد الظهر، في حين يعمل بنك الدم من يوم السبت إلى يوم الخميس، من الساعة 8:00 صباحاً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، ويوم السبت يعمل من الساعة 8:00 مساءً إلى 2:00 فجر اليوم التالي، بينما ستوفر إمدادات الدم على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى توام التابعة لشركة "صحة" خلال شهر رمضان المبارك وفق نظام ساعات العمل المرنة من يوم الأحد وحتى يوم الخميس من الساعة 09:00 إلى 10:00 صباحاً وحتى الساعة 03:00 إلى 04:00 مساءً. وتقدم مستشفى العين التابعة لشركة "صحة" الاستشارات الطبية للعيادات التخصصية عن بعد وتقوم بإصالح الأدوية إلى المنازل من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 9 صباحاً وحتى 3 بعد الظهر. وتعمل العيادات الخارجية في مستشفى الكورنيش التابع لشركة "صحة" من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 8 صباحاً وحتى 4 مساءً. وتستقبل مستشفيات الطفرة التابعة لشركة "صحة" المراجعين خلال شهر رمضان المبارك في العيادات الخارجية بجمع المستشفيات، من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، في حين يستقبل مركز الطفرة لطب الأسرة وعيادة الحمى في الصناعة المراجعين من يوم السبت إلى الخميس من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الثالثة بعد الظهر، فيما تعمل جميع أقسام الطوارئ في جميع المستشفيات ومدينة حميم الطبية الإنسانية على مدار الساعة.

جامعة الإمارات تنظم ندوة الأمن المائي وفيروس كورونا



ناقش الدكتور وليد زباري - الأستاذ بجامعة الخليج العربي بالبحرين - دراسة حول الأمن المائي في دول مجلس التعاون الخليجي حيث تناول هذا المحور اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً. كما عرض المخاطر والتحديات الناشئة عن جائحة كوفيد-19 الحالي والتي يمكن أن تؤثر سلباً على جميع مناحي الحياة. فقد ذكر بأن هذه الجائحة تؤدي إلى نقص أو قصور في الموارد البشرية من جراء الإصابة بالمرض، التقيد بالحظر، مغادرة البلاد أو تقييد الحركة، وذكر بأن هناك مخاوف بشأن سلامة المياه من حيث إمكانية انتقال

الفيروس خلال شبكة مياه الشرب أو مياه الصرف الصحي وما إذا كانت معالجة المياه بالطهي مناسبة أو كافية. كما أشار بأن الجائحة تؤثر على معدلات الطلب على المياه وفترات الندوة خلال فترة الوباء حيث أن ذروة الطلب على المياه يتغير بسبب الحظر وتغير النشاط اليومي للأفراد. ثم أضاف بأن فترة الوباء غير معروفة ولم تحدد بعد مع إمكانية ارتداد الوباء في الخريف. كما أن الجائحة تؤثر في توافر المواد وقطع الغيار اللازمة للصناعة بسبب إغلاق الحدود أو توقف الإنتاج في الدول المصدر.

عقد المركز الوطني للمياه بجامعة الإمارات العربية المتحدة الندوة العلمية "الأمن المائي وفيروس كورونا"، عن بعد، والتي شارك فيها خبراء محليين ودوليين في الموارد البيئية وعلم الأوبئة، وبحضور عدد من مجتمع الجامعة والمختصين والمهتمين.

وأعاد الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي - "هذه الندوة المختصة هي للكشف عن التحديات التي يواجهها المجتمع الدولي في ظل جائحة

العين - الفجر

جلسة افتراضية تبحث الأثر البيئي لفيروس كورونا المستجد كوفيد - 19

أكاديمية الإمارات الدبلوماسية تناقش الآثار الناجمة عن التغير المناخي

أبوظبي - الفجر



المناخ لا له من تأثير كبير على تقليل البصمة الكربونية وتعزيز أسلوب حياة مستدام"، مشيراً إلى أن دولة الإمارات بفضل توجيهات قيادتها الرشيده قدمت نموذجاً عالمياً في نشر واستخدام حلول الطاقة المتجددة محلياً وعالمياً.

ومن جانبه قال سعادة برناردينو ليون، المدير العام لأكاديمية الإمارات الدبلوماسية، "إن حماية البيئة من حولنا تتطلب تكاتف الجهود، وبالإضافة إلى ما تبذره العديد من الدول ذات التفكير المستقبلي بما في ذلك دولة الإمارات، من جهود وما تقدمه مساهمات مميزة لتحقيق التنمية المستدامة والساعدة في حماية كوكبنا، إلا أنه من المهم لنا بتوجيه عنايتنا أيضاً كدبلوماسيين وأكاديميين وباحثين أن نقف مجتمعاً، وكذلك طلبتنا حول هذا التحدي الذي يعد الأكثر إلحاحاً في عصرنا".

وأضاف ليون: "نحن فخورون بالتعاون مع شركائنا واستضافة حلقة النقاش هذه التي ضمت متحدثين من ذوي الخبرة والتأثير العائلي والذين يشتركون معنا في جهود تسليط الضوء على التأثيرات السلبية الناجمة عن التغير المناخي وزيادة الوعي والمعرفة حولها. وقال سعادة فرانيسكو لا كاميرا، المدير العام

للوكالة الدولية للطاقة المتجددة: "إن تعاليم العالم من تبعات وباء كورونا "كوفيد - 19" قادرة على أن ترسم توجهات أكثر وضوح نحو تحقيق التنمية المستدامة والازدهار". مشيراً إلى أن اتفاقية باريس وأجندة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة تقدم رؤية متوسطة الأجل لمستقبل أكثر مرونة وشمولاً ومن الممكن أن يشكل إطاراً لإجراءات التحفيز الوطنية اللازمة اليوم".

وقال لا كاميرا: "يظهر تقرير الأفاق العالمية للطاقة المتجددة الصادر عن الوكالة أنه من خلال اعتماد مبادئ تحول الطاقة كأسس لعمليات التعاليم، يمكننا أن نتمتع بنمو الاقتصاد العالمي، وأن توفر الملايين من الوظائف ونحن حياة الناس في كل مكان".

كما أعرب سعادة فرانز مايكل سكولد ميلين، سفير الدشمارك لدى دولة الإمارات عن سعادته لانضمام أشخاص لهم ذات الاهتمام مناقشة الأثر الحقيقي لتغير المناخ والتحديات المختلفة التي تتخدها الدول في جميع أنحاء العالم للتخفيف من آثاره. وأضاف: "التزمت الدشمارك مؤخرًا بالوصول إلى 70% أقل من انبعاثات عام 1990 في السنوات العشر القادمة وتحقيق الحياد الكربوني بحلول عام 2050". مؤكداً أن الإفلام الوثائقية كجليد ساخن سلطت الضوء على ما تواجهها

المناخ لا له من تأثير كبير على تقليل البصمة الكربونية وتعزيز أسلوب حياة مستدام"، مشيراً إلى أن دولة الإمارات بفضل توجيهات قيادتها الرشيده قدمت نموذجاً عالمياً في نشر واستخدام حلول الطاقة المتجددة محلياً وعالمياً.

ومن جانبه قال سعادة برناردينو ليون، المدير العام لأكاديمية الإمارات الدبلوماسية، "إن حماية البيئة من حولنا تتطلب تكاتف الجهود، وبالإضافة إلى ما تبذره العديد من الدول ذات التفكير المستقبلي بما في ذلك دولة الإمارات، من جهود وما تقدمه مساهمات مميزة لتحقيق التنمية المستدامة والساعدة في حماية كوكبنا، إلا أنه من المهم لنا بتوجيه عنايتنا أيضاً كدبلوماسيين وأكاديميين وباحثين أن نقف مجتمعاً، وكذلك طلبتنا حول هذا التحدي الذي يعد الأكثر إلحاحاً في عصرنا".

وأضاف ليون: "نحن فخورون بالتعاون مع شركائنا واستضافة حلقة النقاش هذه التي ضمت متحدثين من ذوي الخبرة والتأثير العائلي والذين يشتركون معنا في جهود تسليط الضوء على التأثيرات السلبية الناجمة عن التغير المناخي وزيادة الوعي والمعرفة حولها. وقال سعادة فرانيسكو لا كاميرا، المدير العام

للوكالة الدولية للطاقة المتجددة: "إن تعاليم العالم من تبعات وباء كورونا "كوفيد - 19" قادرة على أن ترسم توجهات أكثر وضوح نحو تحقيق التنمية المستدامة والازدهار". مشيراً إلى أن اتفاقية باريس وأجندة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة تقدم رؤية متوسطة الأجل لمستقبل أكثر مرونة وشمولاً ومن الممكن أن يشكل إطاراً لإجراءات التحفيز الوطنية اللازمة اليوم".

وقال لا كاميرا: "يظهر تقرير الأفاق العالمية للطاقة المتجددة الصادر عن الوكالة أنه من خلال اعتماد مبادئ تحول الطاقة كأسس لعمليات التعاليم، يمكننا أن نتمتع بنمو الاقتصاد العالمي، وأن توفر الملايين من الوظائف ونحن حياة الناس في كل مكان".

كما أعرب سعادة فرانز مايكل سكولد ميلين، سفير الدشمارك لدى دولة الإمارات عن سعادته لانضمام أشخاص لهم ذات الاهتمام مناقشة الأثر الحقيقي لتغير المناخ والتحديات المختلفة التي تتخدها الدول في جميع أنحاء العالم للتخفيف من آثاره. وأضاف: "التزمت الدشمارك مؤخرًا بالوصول إلى 70% أقل من انبعاثات عام 1990 في السنوات العشر القادمة وتحقيق الحياد الكربوني بحلول عام 2050". مؤكداً أن الإفلام الوثائقية كجليد ساخن سلطت الضوء على ما تواجهها

مرور أبوظبي توزع الكمامات والقفازات على ممارسي الرياضة

العين - الفجر

تسهل في رفع اللياقة البدنية والمناعة للوقاية من الأمراض. وأعرب الرياضيون بعد تسلمهم الكمامات والقفازات عن تقديرهم وشكرهم لشرطة أبوظبي التي تفاعلهم دائماً بمبادراتها الإنسانية والاجتماعية المتميزة خصوصاً في ظل الظروف الراهنة.

تسهل في رفع اللياقة البدنية والمناعة للوقاية من الأمراض. وأعرب الرياضيون بعد تسلمهم الكمامات والقفازات عن تقديرهم وشكرهم لشرطة أبوظبي التي تفاعلهم دائماً بمبادراتها الإنسانية والاجتماعية المتميزة خصوصاً في ظل الظروف الراهنة.

تسهل في رفع اللياقة البدنية والمناعة للوقاية من الأمراض. وأعرب الرياضيون بعد تسلمهم الكمامات والقفازات عن تقديرهم وشكرهم لشرطة أبوظبي التي تفاعلهم دائماً بمبادراتها الإنسانية والاجتماعية المتميزة خصوصاً في ظل الظروف الراهنة.

تسهل في رفع اللياقة البدنية والمناعة للوقاية من الأمراض. وأعرب الرياضيون بعد تسلمهم الكمامات والقفازات عن تقديرهم وشكرهم لشرطة أبوظبي التي تفاعلهم دائماً بمبادراتها الإنسانية والاجتماعية المتميزة خصوصاً في ظل الظروف الراهنة.



منوعات الفكر

23



أنت من محبات التسريحة المموجة ولا تدركين كيف تحصلين عليها بمفردك؟ لا داعي للقلق! سنعرفك على طريقة عمل الشعر كيرلي في المنزل، بعدة وسائل. خطوات بسيطة وسهلة، ستساعدك في الحصول على الخصلات المموجة التي ترغبين بها، من دون الحاجة للتوجه إلى الصالون. كذلك، سنقدم لك مجموعة من الفيديوهات لمُدونات عربيات وعالميات، لتستوحي منها أيضاً طريقة عمل الشعر كيرلي في البيت.

للحصول على الخصلات المموجة

خطوات بسيطة وسهلة لعمل الشعر كيرلي في البيت

الشعر كيرلي التي ترغبين بها.

طريقة عمل الشعر كيرلي بالفيبر

قد يكون استخدام مجعد الشعر من أسهل الطرق للحصول على خصلات مموجة؛ اغسلي الشعر ومشطيه جيداً - طبقي المرطب عليه من الجذور حتى الأطراف - جففي الشعر بالكامل ليصبح شبه مالمس - اربطي القسم العلوي من الشعر على شكل ذيل حصان، مع ترك الجزء السفلي منه منسدل.

الأسفل حتى الأعلى

- انتظري حتى 30 ثانية، من ثم ازيل الخصلة وقومي بنثر القليل من الرذاذ المثبت عليها - للحصول على نتيجة فمالة أكثر، قومي بلف الخصلة مجدداً على أصبعك وثبتتها عند الجذور بدبوس معدني - قومي بنفس الخطوة لكل الخصلات وانتظري لمدة تتراوح بين 10 دقائق ونصف ساعة - بعدها، افرد شعرك وسرحي الخصلات بخفة بواسطة المشط - قومي بنثر الرذاذ المثبت مجدداً على الشعر بالكامل، لتحصلي على خصلات بتموجات طبيعية

رفيعة والعكس صحيح.

- امسكي الخصلة من الأطراف وقومي بلفها على الرولو.

- ثبتي الرولو عند الجذور بواسطة دبوس أو بواسطة غلاف الرولو الذي يأتي مرفق معه.

- من المستحسن أن تبقى الخصلات ملفوفة طيلة الليلة حتى اليوم التالي.

- يمكنك تمرير مجفف الشعر على الخصلات، لأن الحرارة تساعد في تثبيت التموجات.

- افرد شعرك في اليوم التالي وانثري الرذاذ المثبت لتحصلي على شعر كيرلي بتموجات عريضة أو رقيقة.

طريقة عمل الشعر كيرلي بواسطة الظفائر

تبحثين عن طريقة أخرى لعمل الشعر كيرلي من دون فيبر؟ إليك حيلة سهلة بواسطة الظفائر: - اغسلي شعرك وجففيه على أن يصبح شبه مبلل. - للحصول على تموجات عريضة جزئية إلى قسمين، أما إذا أردت الحصول على شعر كيرلي رقيق، فجزئه عدة أقسام. - قومي بميل ظفائر لكل خصلة ولفيها على شكل كعكة. - جففي الشعر تماماً بالسيشوار واتركي لمدة نصف ساعة تقريباً. - بعدها، قومي بفك الظفائر لتحصلي على تسريحة

امسكي الخصلة من الأطراف وقومي بلفها على أصبعك.

- ثبتي الخصلة بالمشبك البلاستيكي أو الحديدي الرفيع، عند الجذور.

- قومي بنفس الخطوة للخصلات المتبقية.

- انتظري حوالي الساعة حتى يلتف الشعر على بعضه.

- يمكنك تمرير مجفف الشعر على الخصلات، لأن الحرارة تساعد في تثبيت التموجات.

- افرد شعرك وانثري الرذاذ المثبت.

طريقة عمل شعر كيرلي بقطع القماش

قد يبدو الأمر بالنسبة لك غريب، لكن يمكنك تجديد الشعر من دون فيبر بواسطة قطع القماش. - اجلي قطعة من القماش القطني وقصبيها لتحصلي على قطع مستطيلة. - اغسلي شعرك وجففيه بواسطة المنشفة، على أن يبقى رطباً. - سرحي الخصل بالفرشاة وضعي عليها القليل من موس الشعر أو الجل. - جزئي شعرك إلى عدة خصلات رقيقة أو سمكية، حسب رغبتك في الحصول على تموجات رقيقة أو عريضة. - امسكي خصلة وقومي بلفها من الأطراف إلى الجذور على منصف قطعة القماش. - عندما تصلين إلى فروة الرأس، اربطي طرفي القماش بعدة عقدات حتى تثبت الخصلة. - قومي بنفس الخطوة لكامل الشعر ويمكنك تثبيت القماش بواسطة الدبابيس. - انتظري حتى يجف شعرك بالكامل، كما يمكنك أن تبقى الخصلات على هذا الشكل طوال الليل حتى اليوم التالي. - بعدها، افرد شعرك وانثري الرذاذ المثبت لتحصلي على تسريحة مموجة مميزة.

طريقة عمل الشعر كيرلي بواسطة برولو الشعر

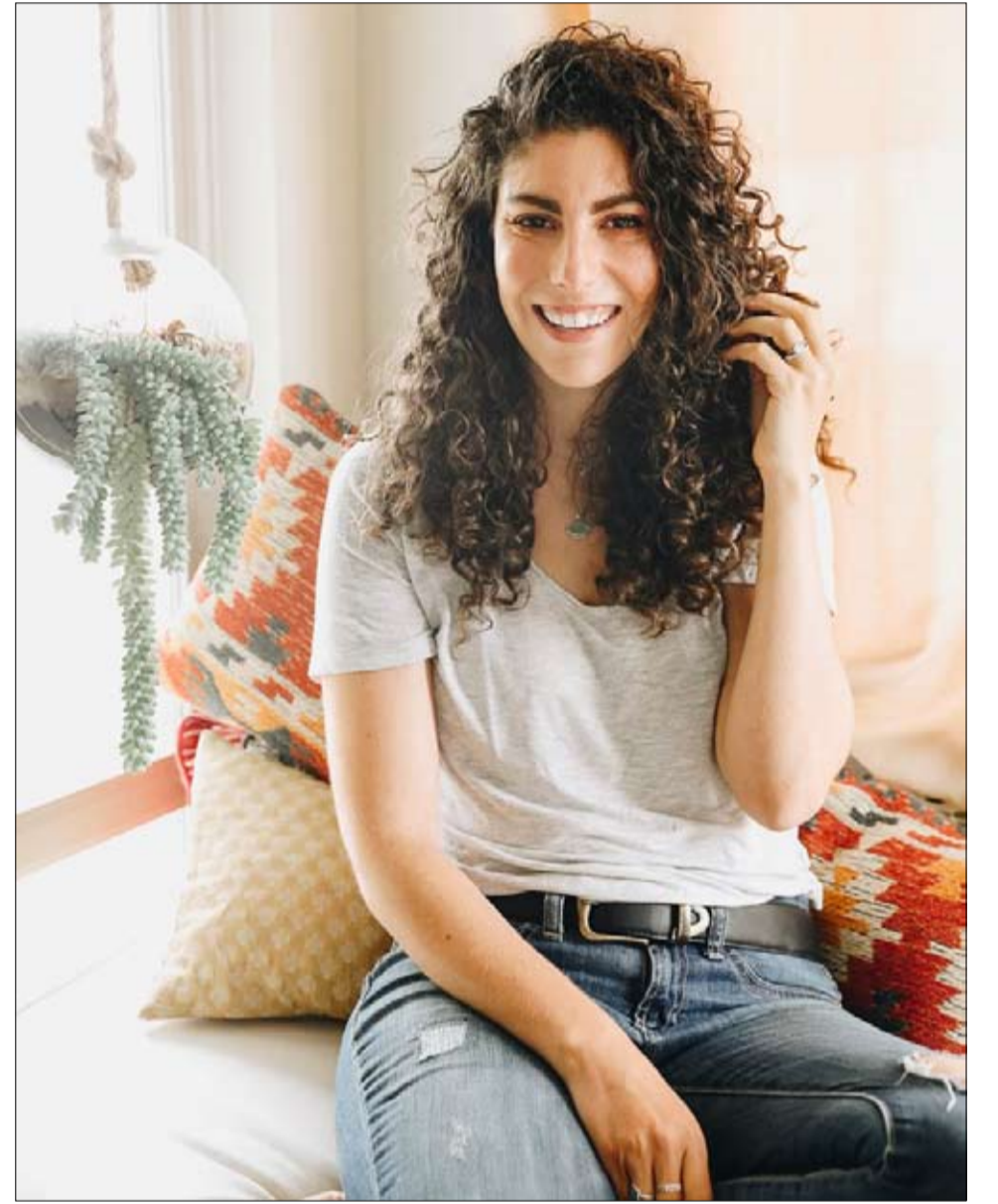
ربما كل سيدة تجد بين معدات العناية بالشعر، قطع الرولو المدوّرة. استخدمها للحصول على تسريحة شعر كيرلي، كالتالي: - اغسلي شعرك ورطبيه جيداً. - يمكنك تجفيفه وتسريحه بالسيشوار أو تجفيفه بالمنشفة ليبقى مبللاً. - قسمي شعرك إلى خصلات رقيقة. - اختاري رولو رفيع إن أردت الحصول على تموجات

طريقة عمل الشعر كيرلي في المنزل

لا شك أن الشعر الكيرلي يضفي لمسة جمالية ومنعشة على الإطلالة. يمكنك الحصول على هذه التسريحة بعدة وسائل حتى من دون فيبر، أكان من خلال المشابك البلاستيكية أو الحديدية، قطع القماش، رولو الشعر وغيرها.

طريقة عمل الشعر كيرلي بواسطة المشابك الرفيعة

من أبرز طرق عمل الشعر كيرلي من دون فيبر، هي باستخدام المشابك البلاستيكية أو الحديدية الرفيعة: - اغسلي شعرك ورطبيه جيداً. - قومي بتجفيفه وتسريحه بالسيشوار ليصبح مالمس. - قسمي شعرك إلى خصلات رقيقة.



احصلي على اظافر ناعمة وتخلصي من اصفرارها

من الطبيعي أن يزعجك منظر الأظافر الصفراء، الهشة والمتعبة، لكن لا تظني أن الأمر صعب إذا أردت استعادة مظهر الأظافر الأنيق والحفاظ عليه... في الواقع لست بحاجة سوى اتباع بعض النصائح والطرق البسيطة للعناية بأظافرك، وإلى جانب هذه الخطوات يمكنك تطبيق الخلطات الطبيعية لتسريع عملية تبييض وتنعيم الأظافر. من هنا قررنا أن نعرفك على خلطتين لتنعيم الأظافر والتخلص من اصفرارها.



المكونات:

- ملعقة من زيت الزيتون؛ كما ذكرنا أعلاه، زيت الزيتون يتغلغل عميقاً في الجلد، وبالتالي يساعد على تغذية أظافرك. يحتوي زيت الزيتون على فيتامين E الذي يحسن الدورة الدموية ويساعد على تقوية الأظافر المتضررة. كما يساعد زيت الزيتون في زيادة لعان الأظافر ومظهرها الخارجي.

- ملعقة من زيت جوز الهند؛ من فوائد زيت جوز الهند على الأظافر أنه يساعد في تقويتها وترطيبها وبالتالي زيادة نعومة ولعان الأظافر. كما يساعد على تطويلها بشكل سريع ويقفل من تكسرها. زيت جوز الهند يربط الجلد حول الأظافر كما أنه يحمي الأظافر من التشققات. - ملعقة من عصير الليمون؛ كما ذكرنا أعلاه، يساعد الليمون في التخفيف من اصفرار الأظافر بفضل احتوائه على نسبة عالية من فيتامين E الذي يحسن الدورة الدموية ويساعد على تقوية الأظافر المتضررة.

خلطة زيت الزيتون لتنعيم الأظافر وزيادة لعانها

وصفة للتخلص من اصفرار الأظافر وجعلها لامعة طبيعياً

المكونات:

- ملعقتان من الليمون؛ يساعد الليمون في التخفيف من اصفرار الأظافر بفضل احتوائه على نسبة عالية من الأسيد. كما يساعد في زيادة لعان الأظافر. - ملعقة من بيكربونات الصودا؛ بيكربونات الصودا من أكثر المكونات التي تساعد في التبييض وهذا الأمر ينطبق أيضاً على تبييض الأظافر. عند مزج بيكربونات الصودا مع الليمون سيتفاعل هذا المكون وستزداد فعاليتها، فيبيض الأظافر ويخفف من الاصفرار كما يساعد في زيادة لعانها.

- قطرات من زيت الزيتون؛ زيت الزيتون يتغلغل عميقاً في الجلد، وبالتالي يساعد على تغذية أظافرك. يحتوي زيت الزيتون على فيتامين E الذي يحسن الدورة الدموية ويساعد على تقوية الأظافر المتضررة.

خلطة زيت الزيتون لتنعيم الأظافر وزيادة لعانها

منوعات الفكرة البحر

29

اتفاقية التجارة الحرة لأميركا الشمالية تبدأ في يوليو

• واشنطن-أ ف ب

أعلن مكتب الممثل الأميركي للتجارة روبرت لايتهايزر أن اتفاقية التجارة الحرة الجديدة بين الولايات المتحدة والمكسيك وكندا ستدخل حيز التنفيذ في الأول من تموز/يوليو. والمعاهدة الجديدة التي تحل مكان اتفاقية التجارة الحرة لأميركا الشمالية (نافتا) الموقعة في 1994 تجمع نحو نصف مليار مستهلك في سوق واحدة. وقال المصدر نفسه إن دخول الاتفاقية حيز التنفيذ "يمثل بداية فصل تاريخي جديد للتجارة في أميركا الشمالية.. وأبرمت "اتفاقية الولايات المتحدة-المكسيك-كندا" كما تسميها واشنطن، عندما أجبر الرئيس ترامب كندا والمكسيك على العودة إلى طاولة المفاوضات، مهدداً بالغاء "نافتا" ما لم يتم تحسينها. وكان ترامب ينتقد الاتفاقية السابقة معتبراً أنها تؤدي إلى نقل الوظائف خارج الولايات المتحدة.

وفي نهاية المفاوضات، وقعت الدول الثلاث صيغة مبدئية في تشرين الثاني/نوفمبر 2018، طلب الديموقراطيون الذين يشكلون أغلبية في مجلس النواب، إدخال تعديلات عليها.

وأبرمت مكسيكو الاتفاقية في كانون الأول/ديسمبر 2019، ثم وقعها الرئيس الأميركي في كانون الثاني/يناير وصادق عليها برلمان كندا في آذار/مارس.

وتتضمن الاتفاقية الجديدة تغييرات في قواعد قطاع صناعة السيارات لتحفيز الوظائف في الولايات المتحدة، وتعرض أجورا أعلى لعمال هذا القطاع المكسيكيين. كما أدخلت تعديلات على التجارة الإلكترونية وحماية الملكية الفكرية وتسوية النزاعات للمستثمرين، وكذلك فرض تشريعات أكثر صرامة في مجال العمل، تتطلب تعديل قوانين في المكسيك.

وقال مكتب الممثل الأميركي للتجارة إن الاتفاقية "ستؤمن مزيداً من الوظائف وإجراءات حماية أقوى للعمل وستوسع الدخول إلى الأسواق وتخلق فرصاً جديدة للعمال والمزارعين الأميركيين.."

وأكد لايتهايزر أن "الأزمة والاكتئاب بعد جائحة كوفيد-19 يُظهران أنه يجب على الولايات المتحدة، اليوم أكثر من أي وقت مضى، أن تسعى إلى زيادة القدرة التصنيعية والاستثمار في أميركا الشمالية.."



خبراء ألمان: كورونا سيحدث فجوة عميقة في الاقتصاد

• برلين-وكالات

يتوقع خبراء في معاهد اقتصادية رائدة في ألمانيا أن تؤدي جائحة كورونا إلى فجوة عميقة في الاقتصاد الألماني. وقالت كاتارينا أوتروم، الخبيرة لدى مجموعة "إيتانز" للتأمين، "تغطي أزمة كورونا على كل شيء"، وتوقعت أن ينكمش الاقتصاد الألماني هذا العام بنسبة 8.9%. كما توقع إيتسو فيبر، الخبير لدى معهد أبحاث العمل والتوظيف في نورنبرغ، أن ينكمش الاقتصاد هذا العام بنسبة 8.4%. ولا يزال مصرف "دويتشه بنك" عند توقعه بأن الاقتصاد الألماني سيشهد انكماشاً على نحو معتدل نسبياً هذا العام بنسبة 5.3%. ويحسب توقعات الخبراء، من المتوقع أن ترتفع البطالة هذا العام على نحو ملحوظ. وتتوقع أوتروم أن يبلغ عدد عاطلين عن العمل هذا العام 2.967 مليون عاطل، ويتوقع فيبر أن يتجاوز العدد 3 ملايين. وكانت توقعات مارك شاتنبرغ، الخبير لدى "دويتشه بنك" أكثر تفاؤلاً، حيث يتوقع أن يبلغ عدد عاطلين هذا العام 2.7 مليون عاطل. ومن المتوقع أن تعلن الوكالة الاتحادية للعمل يوم الخميس المقبل بياناتها بشأن سوق العمل لشهر أبريل (نيسان) وهو الشهر الأول الذي سيطرته فيه الأزمة على كافة مناحي الحياة في البلاد.

برميل النفط فنزويلي يسجل أدنى سعر منذ 20 عاماً

• كراكاس-وكالات

أعلنت وزارة النفط الفنزويلية أن سعر برميل النفط الفنزويلي هبط بين الاثنين والجمعة إلى أقل من 10 دولارات للمرة الأولى منذ 1998 في هذا البلد الذي يشهد أزمة اقتصادية وسياسية حادة.

وقالت الوزارة التي تعتمد في أرقام إنتاجها النفطي العملة الصينية (اليوان) احتجاجاً على العقوبات الأميركية المفروضة عليها إن "سعر البرميل الواحد من نفطها بلغ 70.62 يوان ما يعادل (9.9 دولارات) بين الاثنين والجمعة، في سابقة منذ 1998 عندما بلغ سعر البرميل 9.38 دولارات. وقد خسر بذلك 23.3% من قيمته بالمقارنة مع الأسبوع الذي سبق. وأدى استمرار انخفاض أسعار النفط منذ العام 2014 إلى تفاقم الأزمة الاقتصادية في فنزويلا ودفع نحو 4.9 ملايين شخص إلى مغادرة البلاد منذ العام 2015 بحسب الأمم المتحدة. وخلال 6 سنوات، تراجع اقتصاد فنزويلا بمقدار النصف. ورأى خبير أن هذا الوضع يمكن أن يشكل كابوساً لفنزويلا التي تعتمد إلى حد كبير على صادراتها من الذهب الأسود. وقال فرنسيسكو موالدي الخبير في النفط في رابطة الصحافة الأجنبية في فنزويلا "إنه وضع بالغ الصعوبة"، مشيراً إلى أن فنزويلا "تحتاج في الأوضاع العادية إلى أسعار تتجاوز الثلاثين دولاراً لبرميل لتكون مواصلة الحفر ورفع الرسوم مجدية.."



شملت قطاعات المالية ومخزون السلع الغذائية والوكالات التجارية والتعاونيات والمعاشات والتأمينات

لجنة الشؤون المالية في المجلس الوطني الاتحادي تنجز 4 مشروعات قوانين اتحادية وموضوعاً عاماً خلال 5 أشهر

• ابوظبي-الفرج:



ومقارنة إيراداتها الفعلية المضافة إلى تقديراتها المعتمدة بعد التعديل، بغرض بيان الفرق بين الفعلي والمعتمد. وأضاف سعادة الطيار أن أحكام مشروع القانون تتضمن نتائج تنفيذ ميزانية كل جهة اتحادية معنية بالتشريع المقترح بالفرق بين إيراداتها الفعلية المضافة ومصروفاتها الفعلية المخصصة، فإذا زادت الإيرادات الفعلية المضافة عن المصروفات الفعلية المخصصة فيكون الناتج فائضاً، وإذا نقصت الإيرادات الفعلية المضافة عن المصروفات المخصصة فيكون الناتج عجزاً. وذكر سعادة عائشة راشد لتيتم عضو اللجنة أن مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة الذي وافق عليه المجلس تمت مناقشته في اللجنة على مدى اجتماعين بحضور ممثلي الحكومة، ويهدف إلى تنظيم المخزون الاستراتيجي للمواد الغذائية الأساسية في الدولة، وذلك لأهمية هذا المخزون لكل من يتواجد على أرض الدولة في حال حصول أزمات وطوارئ وكوارث. وأوضحت سعادتها أن مشروع القانون عمل على تحقيق هذه الأهداف في (12) مادة، وذلك من خلال بيان العديد من الأحكام منها، الأحكام المتعلقة بالتزامات المزود والتاجر المسجل، والمخازن وشروط التخزين، والحواجز والتسهيلات. وأشار سعادة مروان عبيد علي المهيري عضو اللجنة إلى أن أحكام مشروع قانون اتحادي بشأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة تسري على المزود والتاجر المسجل، لافتاً إلى أن القانون حدد اختصاصات وزارة الاقتصاد باقتراح السياسات والخطط والبرامج المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية بالتنسيق مع الجهة المختصة وعرضها على مجلس الوزراء لل اعتماد، والتنسيق مع اللجان الاقتصادية المختصة للدول المرودة للسلع المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية، ووضع الخطط والبرامج الخاصة بحجم وكمية مخزون الأمان وما يتعلق بزيادة سعة المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية، في حال زيادة الطلب على السلع الغذائية على مستوى الدولة.

ولفت سعادة المهيري إلى أنه طبقاً لمشروع القانون يلتزم المزود والتاجر المسجل بالمحافظة على مخزون الأمان وفقاً لأحكام هذا القانون، وتوريد المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية عند الطلب، والربط الإلكتروني مع السلطة المختصة والهيئة لضمان استمرار متابعة كميات وأصناف وحالة المخزون الاستراتيجي، وتنفيذ القرارات الصادرة من الجهات المختصة، وتوزيع المخزون الاستراتيجي السلمي في حالة حدوث طوارئ أو أزمات أو كوارث وفقاً لخطط التوزيع التي يتم إعدادها من الهيئة بالتنسيق مع السلطة المختصة. وأشار إلى أن مشروع القانون لم يغفل عن وضع القيود وتغليف العقوبات على كل من يحاول استغلال الأوضاع الطارئة للتسبب التجاري من خلال الاحتكار ورفع الأسعار أو عكس صورة تخالف الواقع للمخزون الاستراتيجي، بحيث تتراوح العقوبات بين 100 ألف درهم و2 مليون درهم، كما يعاقب بالحبس والغرامة التي لا تقل عن مليون درهم ولا تزيد على 5 ملايين درهم كل من يخالف حكم البند (5) من المادة (5) من هذا القانون، وتضاعف العقوبات المقررة للجرائم المنصوص عليها في هذا القانون في حالة العود. ويكون للموظفين الذين يصدر بتحديدهم قرار من وزير العدل بالاتفاق مع الوزير أو رئيس الجهة المختصة صفة مأموري الضبط القضائي في إتيان ما يقع بإخفاء أحكام هذا القانون واللوائح والقرارات الصادرة تنفيذاً له في دائرة اختصاصهم.

عبيد علي المهيري، وعائشة رضا حسين البيرق، وأسامة أحمد عبدالله الشعفار. من جهتها قالت سعادة ميره سلطان ناصر السويدي مقررة اللجنة "إن المجلس الوطني الاتحادي وافق على ثلاثة مشروعات قوانين اتحادية ناقشتها اللجنة وقامت بتعديل واستحداث العديد من موادها وينودها، وهي مشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم (18) لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية، ومشروع قانون اتحادي في شأن اعتماد الحساب الختامي الموحد للاتحاد والحسابات الختامية للجهات المستقلة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31، ومشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة، الذي يعد من أهم مشروعات القوانين التي ناقشتها اللجنة نظراً للظروف التي يعيشها العالم الآن بسبب انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) وتأثيره على اقتصادات العالم وحركة السلع والبضائع وحركة النقل الجوي".

وأضافت سعادتها أن مشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم (18) لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية الذي ضم 3 مواد تمت مناقشتها في اللجنة خلال اجتماعين، حيث تهدف تلك التعديلات إلى تمكين الشركات العالمية والتي تمتلك وكالات تجارية مسجلة في وزارة الاقتصاد من التحول إلى شركات مساهمة عامة تستطيع إدراج أسهمها بالسوق المالي وفقاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 بشأن الشركات التجارية المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة تسري على المزود والتاجر المسجل، لافتاً إلى أن القانون حدد اختصاصات وزارة الاقتصاد باقتراح السياسات والخطط والبرامج المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية بالتنسيق مع الجهة المختصة وعرضها على مجلس الوزراء لل اعتماد، والتنسيق مع اللجان الاقتصادية المختصة للدول المرودة للسلع المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية، ووضع الخطط والبرامج الخاصة بحجم وكمية مخزون الأمان وما يتعلق بزيادة سعة المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية، في حال زيادة الطلب على السلع الغذائية على مستوى الدولة.

ولفت سعادة المهيري إلى أنه طبقاً لمشروع القانون يلتزم المزود والتاجر المسجل بالمحافظة على مخزون الأمان وفقاً لأحكام هذا القانون، وتوريد المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية عند الطلب، والربط الإلكتروني مع السلطة المختصة والهيئة لضمان استمرار متابعة كميات وأصناف وحالة المخزون الاستراتيجي، وتنفيذ القرارات الصادرة من الجهات المختصة، وتوزيع المخزون الاستراتيجي السلمي في حالة حدوث طوارئ أو أزمات أو كوارث وفقاً لخطط التوزيع التي يتم إعدادها من الهيئة بالتنسيق مع السلطة المختصة. وأشار إلى أن مشروع القانون لم يغفل عن وضع القيود وتغليف العقوبات على كل من يحاول استغلال الأوضاع الطارئة للتسبب التجاري من خلال الاحتكار ورفع الأسعار أو عكس صورة تخالف الواقع للمخزون الاستراتيجي، بحيث تتراوح العقوبات بين 100 ألف درهم و2 مليون درهم، كما يعاقب بالحبس والغرامة التي لا تقل عن مليون درهم ولا تزيد على 5 ملايين درهم كل من يخالف حكم البند (5) من المادة (5) من هذا القانون، وتضاعف العقوبات المقررة للجرائم المنصوص عليها في هذا القانون في حالة العود. ويكون للموظفين الذين يصدر بتحديدهم قرار من وزير العدل بالاتفاق مع الوزير أو رئيس الجهة المختصة صفة مأموري الضبط القضائي في إتيان ما يقع بإخفاء أحكام هذا القانون واللوائح والقرارات الصادرة تنفيذاً له في دائرة اختصاصهم.

عبيد علي المهيري، وعائشة رضا حسين البيرق، وأسامة أحمد عبدالله الشعفار. من جهتها قالت سعادة ميره سلطان ناصر السويدي مقررة اللجنة "إن المجلس الوطني الاتحادي وافق على ثلاثة مشروعات قوانين اتحادية ناقشتها اللجنة وقامت بتعديل واستحداث العديد من موادها وينودها، وهي مشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم (18) لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية، ومشروع قانون اتحادي في شأن اعتماد الحساب الختامي الموحد للاتحاد والحسابات الختامية للجهات المستقلة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31، ومشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة، الذي يعد من أهم مشروعات القوانين التي ناقشتها اللجنة نظراً للظروف التي يعيشها العالم الآن بسبب انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) وتأثيره على اقتصادات العالم وحركة السلع والبضائع وحركة النقل الجوي".

وأضافت سعادتها أن مشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم (18) لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية الذي ضم 3 مواد تمت مناقشتها في اللجنة خلال اجتماعين، حيث تهدف تلك التعديلات إلى تمكين الشركات العالمية والتي تمتلك وكالات تجارية مسجلة في وزارة الاقتصاد من التحول إلى شركات مساهمة عامة تستطيع إدراج أسهمها بالسوق المالي وفقاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 بشأن الشركات التجارية المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة تسري على المزود والتاجر المسجل، لافتاً إلى أن القانون حدد اختصاصات وزارة الاقتصاد باقتراح السياسات والخطط والبرامج المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية بالتنسيق مع الجهة المختصة وعرضها على مجلس الوزراء لل اعتماد، والتنسيق مع اللجان الاقتصادية المختصة للدول المرودة للسلع المتعلقة بالمخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية، ووضع الخطط والبرامج الخاصة بحجم وكمية مخزون الأمان وما يتعلق بزيادة سعة المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية، في حال زيادة الطلب على السلع الغذائية على مستوى الدولة.

ولفت سعادة المهيري إلى أنه طبقاً لمشروع القانون يلتزم المزود والتاجر المسجل بالمحافظة على مخزون الأمان وفقاً لأحكام هذا القانون، وتوريد المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية عند الطلب، والربط الإلكتروني مع السلطة المختصة والهيئة لضمان استمرار متابعة كميات وأصناف وحالة المخزون الاستراتيجي، وتنفيذ القرارات الصادرة من الجهات المختصة، وتوزيع المخزون الاستراتيجي السلمي في حالة حدوث طوارئ أو أزمات أو كوارث وفقاً لخطط التوزيع التي يتم إعدادها من الهيئة بالتنسيق مع السلطة المختصة. وأشار إلى أن مشروع القانون لم يغفل عن وضع القيود وتغليف العقوبات على كل من يحاول استغلال الأوضاع الطارئة للتسبب التجاري من خلال الاحتكار ورفع الأسعار أو عكس صورة تخالف الواقع للمخزون الاستراتيجي، بحيث تتراوح العقوبات بين 100 ألف درهم و2 مليون درهم، كما يعاقب بالحبس والغرامة التي لا تقل عن مليون درهم ولا تزيد على 5 ملايين درهم كل من يخالف حكم البند (5) من المادة (5) من هذا القانون، وتضاعف العقوبات المقررة للجرائم المنصوص عليها في هذا القانون في حالة العود. ويكون للموظفين الذين يصدر بتحديدهم قرار من وزير العدل بالاتفاق مع الوزير أو رئيس الجهة المختصة صفة مأموري الضبط القضائي في إتيان ما يقع بإخفاء أحكام هذا القانون واللوائح والقرارات الصادرة تنفيذاً له في دائرة اختصاصهم.

عبيد علي المهيري، وعائشة رضا حسين البيرق، وأسامة أحمد عبدالله الشعفار. من جهتها قالت سعادة ميره سلطان ناصر السويدي مقررة اللجنة "إن المجلس الوطني الاتحادي وافق على ثلاثة مشروعات قوانين اتحادية ناقشتها اللجنة وقامت بتعديل واستحداث العديد من موادها وينودها، وهي مشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم (18) لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية، ومشروع قانون اتحادي في شأن اعتماد الحساب الختامي الموحد للاتحاد والحسابات الختامية للجهات المستقلة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31، ومشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة، الذي يعد من أهم مشروعات القوانين التي ناقشتها اللجنة نظراً للظروف التي يعيشها العالم الآن بسبب انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) وتأثيره على اقتصادات العالم وحركة السلع والبضائع وحركة النقل الجوي".

شمل دروس تطبيقية ونظرية عن بُعد

مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية رواد تختم دبلوم إدارة وتشغيل المطاعم في ظل الأزمات

• الشارقة-الفرج:

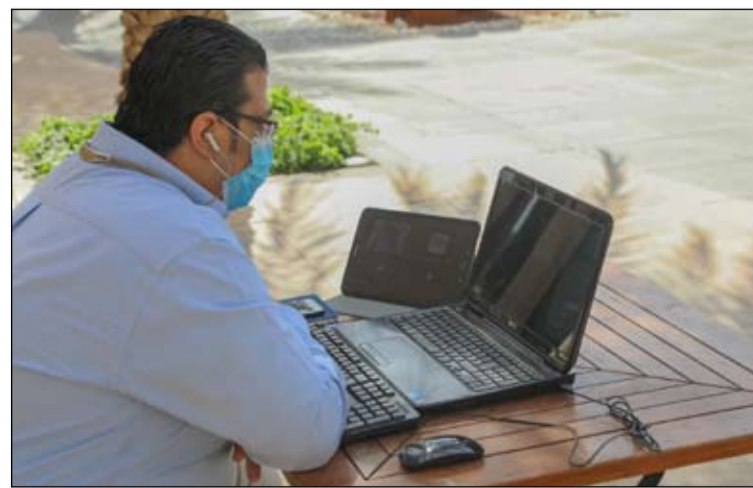
اختتمت مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية رواد دبلوم إدارة وتشغيل المطاعم في ظل الأزمات عن بعد، بمشاركة 11 مواطناً ومواطنه من أصحاب الفنون القائمة في قطاع الضيافة، الواقع ما بين 12 و 23 من شهر أبريل الجاري، وقام بتعليمها نخبة من المحاضرين المتخصصين في قطاع المطاعم والمشاريع الصغيرة، وجاء الدبلوم هذا العام بشكل رقمي، تماشياً مع التوجهات العامة للدولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة الشارقة بشكل خاص لتفعيل أنظمة العمل عن بعد والتزام المنازل، في خطوة للتصدي لتدابير فيروس كورونا (كوفيد-19) المستجد.

وأكد سعادة حمد الحمود، مدير مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية رواد على أن ما يعيشه المجتمع اليوم من تأثيرات الفيروس كان دافعا أساسيا لاختيار موضوع الدبلوم، ولمساعدة الشباب أصحاب المشاريع على تجاوز هذه المرحلة بكفاءة عالية، مع تمكينهم من استثمار آليات وأدوات جديدة للتعامل مع الأمور الإدارية

مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية رواد على تقديم الدعم الكلي لأصحاب المشاريع في الوقت الراهن والاستشارات والنصائح والإرشادات، والأخذ بيدهم نحو مستويات أعلى من الإنتاجية، خاصة في قطاع الضيافة الذي يعد اليوم واحداً من أكثر القطاعات حيوية، والذي يحتاج خلفية إدارية وفنية في التعامل معه ومخرجاته.

وسلامة الغذاء، وعمليات الإنتاج والتخزين وخدمة الزبائن أثناء وبعد الأزمة. من جانبها، قالت أماني شعبان، رئيس قسم التدريب وتطوير الأعمال في مؤسسة رواد: تم التركيز من خلال الدبلوم على إحدى عشر محوراً رئيسياً أساسياً، منها تصنيف المطاعم في ظل الأزمات، ودورة استلام وإعداد المواد الأولية، وخدمات التوصيل، والإدارة المالية وطرق خفض

بما يتماشى مع المستجدات الطارئة. وأشار الحمود إلى أن الدبلوم عبارة عن برنامج تدريبي متخصص، يهدف إلى تأهيل المشاركين على الأسلوب الاحترافي الأمثل لإدارة وتشغيل المطاعم في ظل الأزمات وأيضاً استثمارها في تحويلها إلى فرص، إذ يتناول بالشرح والتطبيق العمليات المالية والتسويقية، وأعمال المشتريات والموردين، وإدارة فريق العمل ومطابقة المواصفات



منوعات

الفكر

35



نيكول سابا تعتذر
عن (الوجه الآخر)

قدّمت الفنانة اللبنانية نيكول سابا اعتذارها لصنّاع مسلسل "الوجه الآخر"، بطولة النجم المصري، المقرر البدء في تصويره خلال الفترة المقبلة، وهو من تأليف فداء الشندوبلي، وإخراج سميح النقاش، وإنتاج شركة سينرجي.
وجاء اعتذار سابا، لارتباطها بعدة أعمال فنية في مصر ولبنان، حيث لم يكن لديها متسع من الوقت لتصوير المسلسل في الوقت الحالي، ويعكف صنّاع العمل حالياً على الانتهاء من جميع التفاصيل الأخيرة من المسلسل، الذي ينتمي لوعبة مسلسلات الـ 45 حلقة.

تجمعنا عشرة وعلاقة على المستوى العائلي

دلال عبدالعزيز: جورج سيدهم من الشخصيات الإنسانية التي نادراً ما تجد من يشبهها



تعيش الفنانة دلال عبدالعزيز حالة من الحزن على رحيل الفنان جورج سيدهم، الذي تربطها به علاقة صداقة ممتدة على مدار سنوات. في هذا الحوار نتحدث دلال عن رحيل جورج، والجدل الذي أثير حول حالة زوجها الفنان سمير غانم.

• ما سبب الجدل الذي أثير حول الحالة الصحية للفنان سمير غانم؟
- فوجئت بأخبار وشائعات غير صحيحة عن حالته الصحية، بعد مداخلتني في التلفزيون، التي تحدثت فيها عن عدم قدرته على الحديث، وكنت أقصد وقتها الصدمة التي تعرّض لها بعد علمه بخبر وفاة صديقه جورج سيدهم، لكن حالته الصحية جيدة، ولا يعاني أي مشكلات صحية، وفي نفس الوقت هو حزين جداً على صديقه الراحل، ولم يعد يرد على الهاتف الخاص به.
• كيف تلقى خبر وفاة جورج سيدهم؟
- علمت بالخبر من د. أشرف زكي نقيب الممثلين، واعتقدت في البداية أن الأمر شائعة، مثل الشائعات التي تتكرر بين الحين والآخر عن الفنانين الكبار، لذا قمت على الفور بالاتصال بالذكورة ليندا، حرم الراحل وصديقتي، ووجدت هاتفها مغلقاً، وبدأت أشعر بالقلق، واتصلت بالفنان هاني رمزي، الذي علمت أنه كتب عبر صفحته بـ (فيسبوك)، فأكد لي الخبر، وكنت مترددة في طريقة إخبار سمير بالخبر، لعرفتني أثر الصدمة عليه.
• إذا، كيف علم بالخبر؟
- حاولت أن ابتعد عنه بعد معرفتي بالخبر، لكنني فوجئت به يتلقى الخبر من إحدى الصحافيات اللاتي تواصلت معه، فلم يصدق. ورغم أن سمير قليل الرد على الهاتف بشكل عام، لكن وقتها ظل يرد على جميع الاتصالات الهاتفية التي تصله، وشعرت أنه ينتظر أن يأتيه تكذيب الخبر، حتى تأكد منه، ووقتها قرر التوقف عن الرد على الهاتف.

باعتباره مكتشفك؟
- بالفعل، فهو الذي قدمني في البداية، من خلال مسرحية (أهلاً يا دكتور)، والمرة الثاني بمسرحية (حب في التخشيبية)، التي أعادت اكتشافي بعد حوالي 12 عاماً، وأدين له بالفضل في منحي فرصة لإعادة اكتشاف نفسي وتقديمي للجمهور، فهو من الشخصيات الإنسانية التي نادراً ما تجد من يشبهها.
• آخر عمل جمع بين جورج سيدهم وسمير غانم كان الإعلان التلفزيوني لإحدى الشركات، كيف كانت كواليسه؟
- فكرة الإعلان أكثر ما أعجبت سمير وحُسنه للتجربة، لأنها أعادت له ذكريات مسرحية "المزجوج"، وهي الذكريات التي لا ينساها



أحمد السقا يغيب عن رمضان
ويقدم برنامجاً تلفزيونياً



يخوض الفنان أحمد السقا تجربة جديدة في عالم تقديم البرامج التلفزيونية للمرة الأولى، حيث بدأ مؤخراً تصوير حلقات برنامج جديد يتكتم على تفاصيله وطبيعته، وحتى أسماء ضيوفه من نجوم الفن.
من ناحية أخرى، يظهر السقا ضيف شرف في مسلسل (نساء من ذهب)، ونيلبة عبيد، للمخرج وائل إحسان، الذي تدور أحداثه في إطار كوميدي، وهو أقرب للسيت كوم، ويشارك في بطولته سميحة أيوب وهالة فاخر وغيرهما.
ويكتفي السقا بظهوره في موسم دراما رمضان المقبل كضيف شرف فقط، حيث لن يتواجد بأي مسلسل يتولى بطولته.

انضم الفنان لطفي لبيب إلى فريق عمل مسلسل "تيمون ويوميا"، ويلعب من خلاله دوراً كوميدياً، والذي يخوض به كل من الفنانين أحمد فهمي، وأكرم حسني السباق الرمضاني المقبل.
وانطلق تصوير "تيمون ويوميا" تحت إشراف المخرج أحمد الجندي في قصة للكاتب أيمن وتار، ومن إنتاج سينرجي.
كم انضم لبيب إلى فريق مسلسل "ولاد إمبابية"، حيث يقدم أحد الأدوار الرئيسية في العمل، والمسلسل من تأليف أيمن بكري، وإخراج ممدوح زكي، وينتمي إلى طبيعة الأعمال الكوميدية ويعرض في موسم رمضان المقبل.
ويشارك في بطولته الفنانون فريدة سيف النصر، وسمير غانم، وسعد الصغير، وشمس، وأحمد شيبه، وريكو، وأبو الليف، ومصطفى أبو سريع، وهاني الأسمر، وعمرو رمزي، ومراد فكري، ومحمود فارس، وإسماعيل فرغلي، وعبدالله مشرف، وبرتنتي فؤاد، ومحمد فاروق، فضلاً عن مطربي المهرجانات أوكا وأورتيجا، ويسرا المسعودي، ويوسي شاهين، وآخرين.

لطفي لبيب ينضم
إلى (تيمون ويوميا)



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

راعي التَّمِيمه في الزَّمان
وجُه المصايب والفَلَس
ما له صديق.. ولا أمان
كله على بَعْضه.. دَلَس!
ياتي من الخَلْف.. الجَبان
واذا طَعَنَ ظَهْرَكَ.. خَلَس!
سيف السعدي



عام
زايد

عام - زايد

والحمد لله واجب علينا
والله عطانا خير وأنعام
بالي عطانا إيمان والهيام
ومن فضله الطرافي عطينا
واليوم صارت جنة أحلام
تزخر بفل وباسمينا
ودام الوطن تخطيط وانغام
زان وتزخرف وبه بهينا
دولة تطور عز و اسلام
بين الأمم دولة بنينا
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



شكر محمد
شكرًا لأنك لأبناء الوطن والذ
تسعى لهم بالعلم في كل ميداني
شكرًا (مخفد) من (مواطن) ومن (وافد)
السأز لك كلًا شكر وعرفاني
دياب بن عامر العزيمي
Thevab-Poet



تكتب يمينك خير يا معلم الخير
إن الكرم أكبر من حرود اللوزان
يا شيخنا في بسمتك للكسر حبر
مهما يضيئ الكون، قلبك فلا ضا
من عزمك وحكمتك نستلهم الصبر
وكلمتك لجروح المسكين تريان
غلاك ما يتقاس بالقوت والشبر
وحبك يا بو (خالر) به تفيض الاشواق
حروف توقيعك كما الرر والتبر
للصنق، و الابداد، و العز، ميناق
(عتين خلفان الكعبي)



كلنا خليفة

من الوفا والطيب باهل الامارات
صدروهم شرحت بضحكة خليفه
فيهم ولا مسطر بأعظم حكايات
شعبا" له الضزعات مثل الوضيغه
حكامهم يستاهلون اجزل ابيات
روسى البلاد اللي معانا حليفه
مايد حواس الحاجمي

ريتويت



لو كان قلبي باهوى رخال ..
بيغير الوجهة .. ويتجهك
لك حسن وجه من يشوفه قال ..
أنا بوجهك من حسن وجهك



تناقضي ماعاد يفري ذهولي
و تشابهي ماعاد يلقايي اسباب
ليله انام وكل الأحباب حولي
وليله ادور نوم و ادور احباب

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

يامحط النظر لاكثرنا الناظرين
سالفة خاطري وياك ياطولها

سلط الله على المتكبر.. المستهين
مثل ماسلط شفاهك على لولها

خشية وذك إنك تخشها باليمين
وتحرم الناس طلتها ومعسولها

في عزا صمتك الدنيا طواها الحنين
وإن نوبت الكلام يعيش مقتولها

يفتح القلب لك بابه على مصرعين
وتغلق النفس عاذلها ومرسولها

سولف بسالفة أو جملة أو كلمتين
أي حاجة تحب تقولها .. قولها

شاعرك من تعدا عمره الأربعين
مامعه في مشاكلها ولا حلولها

حط فالرف سادات وشعوب وسنين
والمحاييل عاقدها ومفتولها

سعد علوش



كأنها تنتظر العالم بطرف خفي
وتسيل الدمع من عين قهرها الزمان
واستبدلت ظل رجل بظل خشب وفي
لاخان الإنسان يمكن الخشب فيه أمان