

منوعات الفكر

22



بالتعاون مع جامعة جورج واشنطن، والمجلس العالمي للمشاريع الصغيرة، وجامعة «التو» في فنلندا

مركز التعليم المستمر بجامعة الإمارات يطرح عدداً من البرامج المعتمدة عالمياً

مدير المركز: البرامج تسهم في تلبية احتياجات المؤسسات والأفراد وقطاعات المجتمع من خلال تطوير المهارات وتعلم المعارف الجديدة



72 ساعة لدبلوم استشاري التميز الحكومي، موزعة على 16 يوماً. وأما الدبلوم المهني في إدارة الحالات الاجتماعية فخصصت له 110 ساعات خلال فترة تمتد من 20 إلى 25 يوماً، وأخيراً خصصت 72 ساعة لدبلوم استشاري التخطيط الاستراتيجي واستشراف المستقبل، موزعة على 24 يوماً. ويعد مركز التعليم المستمر في جامعة الإمارات العربية المتحدة من المراكز الرائدة في مجال التدريب، ويمثل المركز جسراً حيوياً لنقل المعرفة من جامعة الإمارات، بكل ما تمتلكه من رصيد معرفي وخبرات متنوعة وكادر أكاديمي على أعلى المستويات، إلى أفراد المجتمع كافة، وذلك تماشياً مع الأهداف الاستراتيجية لجامعة الإمارات، وتنفيذاً لرؤية المركز ورسالته وأهدافه. ويتعاون المركز مع كليات الجامعة في تنفيذ برامج ودورات واختباراته، للاستفادة من الطاقات البشرية والخبرات الأكاديمية المتميزة، والرصيد المعرفي المتراكم في هذه الكليات.

التخصصية في مجالات متنوعة منها: تمويل المشاريع، والقيادة والريادة، وزيادة الأعمال الاجتماعية، وإدارة الأعمال التنمائية، والإبداع والابتكار، وتقييم الفرص، وإدارة فشل المشاريع الصغيرة. كما تم طرح دبلوم مهني في ريادة وقيادة الأعمال الإنسانية، بالتعاون مع وزارة الخارجية والتعاون الدولي، بالإضافة إلى دبلوم التخطيط الاستراتيجي واستشراف المستقبل، ودبلوم التميز الحكومي، والدبلوم المهني في الخدمة الاجتماعية. جدير بالذكر أنه تم تخصيص ساعات محددة لكل برنامج، بحسب الخطة التدريبية، حيث يُمنح المتدرب في نهاية البرنامج شهادة تأهيل أكاديمية معتمدة من قبل جامعة الإمارات والجهات المشاركة في إعداد كل برنامج. وتُفصّل، حُصّصت 192 ساعة لدبلوم قيادة الأعمال الإنسانية التنموية، موزعة على مدة تتراوح من 40 إلى 60 يوماً. أما الدبلوم المهني في الخدمة الاجتماعية فخصصت له 100 ساعة، خلال فترة تمتد من 20 إلى 25 يوماً. كما حُصّصت

•• العين - الفجر

أعلن مركز التعليم المستمر بجامعة الإمارات العربية المتحدة عن طرح مجموعة من برامج التأهيل والتدريب، مع بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي 2020-2021، وذلك بالتعاون مع جامعة جورج واشنطن، والمجلس العالمي للمشاريع الصغيرة، وجامعة التو في فنلندا، وعدد من المؤسسات والجهات الحكومية بالدولة. وأشار الدكتور عيسى الرميثي -مدير مركز التعليم المستمر- إلى أن المركز يسعى من خلال طرح هذه البرامج إلى تلبية احتياجات المؤسسات والأفراد وقطاعات المجتمع المختلفة للنمو سواء كان ذلك من خلال تطوير المهارات أم تعلم معارف جديدة أم اكتشاف الإمكانات، موضحاً أن جميع البرامج قد صممت بإشراف نخبة من الخبراء والأكاديميين التخصصيين في تلك المجالات. وقال: "لقد تم طرح العديد من البرامج التأهيلية



دار البر..... حصاد لافت في حقل الجودة خلال العام 2020

•• دبي- الفجر:

حققت جمعية دار البر حصاداً لافتاً خلال العام 2020 لحصولها على شهادات الأنظمة الإدارية العالمية، في إطار رؤية الجمعية وسياستها نحو التطوير المستمر وتعزيز جودة خدماتها وإسعاد متعاملاتها، من المحتاجين والفقراء في دولة الإمارات والعالم. وأشار محمد سهيل المهيري - المدير التنفيذي لجمعية دار البر أن جمعية تمكنت من تحقيق إنجاز متميز في عام 2020 بحصولها على نظام إدارة الأصول "الأيزو"، ISO 55001:2014 لتصبح أول مؤسسة وجهة خيرية في الشرق الأوسط ن هيئة لويدز ريجستر - فرع دبي تتال شهادة إدارة الأصول العالمية، ليضم ذلك إلى سجلها الحافل بالنجاح والتميز، وفق منظومة عمل متكاملة، تسعى نحو



الريادة المؤسسية، وعبر مراجعة أداء الأصول والعمليات، والإجراءات، وإدارة المخاطر المتعلقة بالأصول والحد منها، وتحديد الفرص الممكنة لزيادة قيمة الأصول، وتحسين عائد الاستثمار، وخفض التكاليف، وتعزيز السمعة المؤسسية بالالتزام بمعايير وسياسات وعمليات إدارة الأصول، مشيراً إلى أن نهج سياسة "دار البر" ينصب على تطبيق أفضل الأنظمة الإدارية العالمية، لضمان التميز المؤسسي.

وأضاف محمد سهيل أن الجمعية كذلك حصدت عام 2020 مواصفة إدارة الابتكار (56002:2019)، التي تشكل نظاماً متكاملاً لبناء استراتيجيات الابتكار وممارستها، ودعم عمليات الابتكار والإبداع في بيئة العمل.

وأكد المهيري أن نيل الجمعية شهادات عالمية جاءت تتويجاً لسنوات من العمل الدؤوب، ويشكل ثمرة للجهود الجماعية وروح الفريق الواحد للعمال في "دار البر"، لافتاً إلى أن استراتيجيات "دار البر" تتبني من التوجهات الاستراتيجية لدولة الإمارات، الرامية لتعزيز التميز الحكومي وتطوير الأداء في جميع القطاعات، فيما تعمل الجمعية على تطبيق الأنظمة الإدارية المتكاملة وتبسيط الإجراءات وتطوير العمليات، وتعزيز القيمة المضافة لخدماتها، بما يفوق توقعات المتبرعين والمحسنين والمستفيدين، ودعم تنافسية الجمعية، وزيادة عملائها في سوق العمل الخيري.

وأشار المهيري إلى حصول وتطبيق "دار البر" لأنظمة إدارية أخرى، خلال المرحلة الماضية، هي نظام إدارة الجودة ISO: 9001:2015، وهو نظام إداري متكامل، مع اتباع منهجية تحسين المستمر في العمليات والخدمات الخيرية، وضبط الإيقاع الإداري وإدارة المخاطر، وثالث الجمعية أيضاً شهادة نظام أمن المعلومات 27001:2013 من أرفع الشهادات العالمية في أمن المعلومات، في ظل تلبية الجمعية المعايير الدولية لخدمة المتبرعين، وتأمين السرية الكاملة لجميع الأطراف، التي تتعامل معها، عبر بيئة معلوماتية عالية وأمنة.

دائرة شؤون الضواحي تكرم الجهات التطوعية في مهرجان ضواحي 9 وتشيد بجهودهم في تعزيز نجاحات المهرجان



•• الشارقة - الفجر:

أشادت دائرة شؤون الضواحي والقرى بكافة الجهود التطوعية التي أسهمت بأدوارها في إنجاح مهرجان ضواحي 9 بعد أن شهد نجاحاً لافتاً خلال فترة تنظيمه في حداثق المنزه بالشارقة. جاء ذلك خلال الحفل الذي نظّمته الدائرة لتكريم الجهات التطوعية المشاركة في مهرجان ضواحي 9 مساء أمس الأول في أعقاب إسدال الستار عن فعاليات المهرجان.

وقام الشيخ ماجد بن سلطان القاسمي مدير دائرة شؤون الضواحي والقرى وعبدالله سليمان الكابوري مدير إدارة شؤون المجالس بتكريم الجهات التطوعية المشاركة والمتمثلة في جمعية فرسان الإمارات التطوعية وبرنامج ساند (البرنامج الوطني التطوعي للاستجابة في حالات الطوارئ) وفريق بصمة زايد التطوعي.

وأشاد الشيخ ماجد بن سلطان القاسمي مدير دائرة شؤون الضواحي بجهود كافة الجهات التطوعية التي تقاطرت للمساهمة في إنجاح مهرجان ضواحي وأعرب عن تقديره لهذا الحس المجتمعي الذي يغلغ بغ

المجتمع الثانية التي تشكل دعماً لكافة ومساندة للفعاليات المجتمعية .

التطوعية في فعاليات الدائرة وتحديداً في مهرجان ضواحي مؤكداً أن تلك الجهود التطوعية تمثل طاقة

مجمع الامارات لاسيما في إمارة الشارقة من تضافر جهودها وأعمالها للمساهمة

خلال ترأسه الاجتماع الدوري

الفريق المري يطالع على الخطط المستقبلية لمجالس المبادرات الحكومية في شرطة دبي



•• دبي- الفجر:

ترأس معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، الاجتماع الدوري لرؤساء مجالس المبادرات الحكومية في شرطة دبي، والمتمثلة في المجلس الطلابي، والابتكار، والعلماء، والشرطة النسائي لإسعاد المجتمع، والسعادة والإيجابية، والطلبة المُبتعثين، والقيادات الشابة، وأصحاب المهيم، ومجلس طلبة الكليات والجامعات. وقدم رؤساء المجالس شرحاً حول البرامج والخطط المطروحة للتنفيذ خلال الثلاث سنوات القادمة، إلى جانب استعراض النتائج التي حققتها المجالس خلال الفترة الماضية والإطلاع على قرارات الاجتماع السابق وما تم تنفيذه. وأكد معالي الفريق عبد الله خليفة المري أن نتائج المجالس شهدت تقدماً ملحوظاً خلال الفترة الماضية من خلال اعتماد كل مجلس خطة عمل واضحة وسريعة التنفيذ تغطي مختلف القطاعات الأمنية إلى جانب مساهمتها في وضع استراتيجية شرطة دبي المحدثة، لافتاً إلى أن المجالس المختلفة استطاعت التغلب على مختلف التحديات ووضع الحلول المناسبة لها في فترة وجيزة.

وأشار معاليه إلى أن مجالس المبادرات الحكومية التي استحدثتها شرطة دبي والبالغ عددها 9 مجالس، تهدف إلى دعم الإدارات العامة والفرعية في شرطة دبي للخروج بمبادرات نوعية وجديدة تتماشى مع توجهات الحكومة الرشيدة. وأضاف أن فكرة إنشاء المجالس تتماشى مع توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي- رعاه الله- باستحداث مجالس تسهم في تطبيق التوجهات والرؤى الحكومية، ويكون لها دور فاعل ومؤثر في التطوير والعمل الحكومي. ولقت معالي الفريق المري إلى حرص شرطة دبي على

مضاعفة الجهود والتنسيق والتعاون البناء بين الإدارات العامة في شرطة دبي والمجالس المختلفة للخروج بمبادرات نوعية مُبتكرة تسهم في تطوير منظومة العمل، إضافة إلى الاستفادة من أفضل الممارسات العالمية.

دفع عجلة التقدم في القيادة والخروج بمبادرات وأفكار نوعية، بما يتوافق مع الخطة الاستراتيجية للقيادة العامة لشرطة دبي ويواكب التوجهات الحكومية، ووجه معالي القائد العام لشرطة دبي خلال الاجتماع بضرورة

دعم المورد البشري بالكوادر الشابة من خلال تنمية قدراتهم وتأهيلهم وذلك لرفع مستوى الأداء والكفاءة، موضحاً أن شرطة دبي لديها 941 موظفاً من حملة شهادات الماجستير والدكتوراة والذين يقومون بأدوار مهمة في

منوعات القلب

23

تسمح تمارين تماسك القلب بالتخفيف من التوتر والقلق والانفعالات الغامرة الأخرى بوقت سريع. كيف يمكن لك ممارستها؟ وما هو عدد المرات المطلوب؟ ..
تمَّ تحديد وتعريف ظاهرة تماسك القلب من قبل المعهد الأمريكي HeartMath خلال أعوام التسعينيات، من مبدأ أن النظام العصبي اللاإرادي يتواصل مباشرة مع القلب، وأنه يتحكم في عملية التنفس. وأصبح هذا المفهوم مشهوراً في فرنسا على يد الدكتور ديفيد سيرفان - شرايبر وهو طبيب نفسي شغوف بعلم النفس الوقائي وذلك خلال العام ٢٠٠٠، بحسب "توب سائتيه".



الأفضل ممارستها ثلاث مرات في اليوم

تمارين تحمي القلب وتخفف عنك التوتر والقلق



بالحاجة إلى ذلك. لا يأخذ التمرين من وقتك أكثر من 5 دقائق وتدوم فوائده إلى حوالي 3 ساعات. ويمكن تكراره كل الأيام من أجل المحافظة على النظام العصبي وخصوصاً في هذه الأوقات حيث الأجواء العامة مقلقة جداً بالنسبة إلى العديد من الأشخاص.

عدد المرات المطلوب في اليوم
الأفضل هو ممارسة هذه التمارين إذا أمكن ثلاث مرات في اليوم، في الصباح وهو الوقت الذي يكون خلاله إفراز الكورتيزول أعلى ما يمكن، ويوفر ذلك لك أيضاً فائدة للبدء بنهار هادئ. تبدأ الجلسة الثانية بعد أربع ساعات وقبل وجبة الغداء للتخفيف من أية أحداث مرهقة حدثت في الصباح ولتحسين عملية الهضم. وأخيراً في منتصف ما بعد الظهر أو في نهايته من أجل الاستعداد للمساء والتهدئة قبل النوم. ولكن لا بأس من ممارسة التمرين في أي لحظة أخرى من أوقات النهار وخصوصاً عندما تشعرين

بالحاجة إلى ذلك. لا يأخذ التمرين من وقتك أكثر من 5 دقائق وتدوم فوائده إلى حوالي 3 ساعات. ويمكن تكراره كل الأيام من أجل المحافظة على النظام العصبي وخصوصاً في هذه الأوقات حيث الأجواء العامة مقلقة جداً بالنسبة إلى العديد من الأشخاص.

فوائد تمارين تماسك القلب
" هنا لا يتم تغيير حالة الوعي أبداً مثلما يحصل في التنويم المغناطيسي أو في السيوفولوجيا - تمارين توازن الجسم والعقل - وإنما هي رد فعل فيزيائي محض يجعل من الممكن وضع النظام العصبي اللاإرادي عند النقطة صفر وذلك بتخفيض إنتاج الكورتيزول تحديداً." والنتيجة هي سيطرة أفضل على التوتر والإجهاد والقلق وعواقبها المترتبة، وتخفيض ضغط الدم الشرياني لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وتقليل الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة وتحسين نوعية النوم والهضم والتعلم وأيضاً إبعاد المشاعر السلبية والمساعدة على اتخاذ القرارات المناسبة وزيادة الغلوبولين المناعي A الذي يشارك في نظام المناعة في أجسامنا، وزيادة هرمون DHEA (dehydroepiandrosterone) وهو "هرمون الشباب" الضروري من أجل تأخير الشيخوخة. نصيحة: لكي تتذكرى هذا التمرين الشهر: 3.6.5، ويعني ذلك 3 مرات في اليوم، التنفس 6 مرات في الدقيقة، ولمدة 5 دقائق.

يسمح لنا بالعناية بأجسامنا بسرعة وفي أي مكان.

أسلوب العمل؟
ليس هناك أسهل من ممارسة تمارين تماسك القلب، والنتائج مذهلة حقيقة.

من وضع الجلوس والظهر بشكل مستقيم والساقين غير متعامدين لكي تكون عضلات البطن حرّة وطيقة، وكفى التنفس بشكل طبيعي من خلال الأنف لفترة تدوم 5 ثواني ثم الزفير إلى الخارج بطرد الهواء خلال فترة 5 ثواني وبواسطة الأنف كذلك.

ويستمر هذا التمرين لمدة 5 دقائق. لماذا هذا الإيقاع؟ لأنه ببساطة يسمح بالوصول إلى معدل تنفس يبلغ 0.1 هرتز، وهو التردد الفعال لإعادة التوازن إلى النظام العصبي.

ملاحظة مهمة: من أجل البدء، لا تتردي بالاستعانة بتطبيق مناسب. ويتوفر عدد كبير من التطبيقات

كيف تجري التمارين؟
إنها مجموعة من أدوات التغذية الحيوية الهادفة إلى إعادة تسجيل حالاتنا الانفعالية. إنها مثل جهاز الكنتف عن الكذب إلى حد ما حيث يتم تسليط الضوء على الفترة التي تعاني خلالها من اضطراب داخلي (التوتر والإجهاد والقلق وغير ذلك)، وتقلبات القلب - الموجة المنبعثة من النظام العصبي بين نبضتي القلب - حيث تصبح النبضات أسرع.

ومع ذلك، وبفضل تقنية التنفس البطيء والمحدد - نحن نتحدث هنا عن تردد طنين ثابت - يمكن للشخص أن يساعد نفسه على إعادة توازن النظام العصبي اللاإرادي عن طريق تخفيض إنتاج هرمون الكورتيزول على وجه الخصوص؛ وهو هرمون التوتر والإجهاد الرئيسي، كما تقول الاختصاصية فلورنس سيرفان - شرايبر. الخلاصة: هذه التمارين تهدئ التوتر والاضطراب الذي يسكننا، ويمكننا من السيطرة على انفعالنا. إنها مثالية في حالات الهلع، وفي حالات الضيق قبل الامتحان، أو حتى خلال الجائحة التي تعصف بالعالم، وهي سهلة ومتاحة للجميع وهذا الدواء الشافي ضد التوتر والإجهاد



حليب الإبل . . مصدر غني بالفيتامينات والمعادن

استهلاك حليب الإبل ممكن كبديل عن باقي أنواع الحليب، ويمكن شربه وحده أو إضافته إلى الشاي، القهوة، السموزي، أو استخدامه في المخبوزات، الصلصات، المشروبات، البان كيك، الوافل وغيرها... وقد تختلف نكهة حليب الإبل باختلاف موطن الإبل، فالحليب الناتج من الإبل في قارة أمريكا يتميز بنكهته الحلوة مع قليل من الملوحة فيما قوامه الكريمي؛ أما حليب الإبل في الشرق الأوسط فإن نكهته مشابهة للحليب مع البندق.

وللتأكد من تعرضه لعملية البسترة جيداً. هذا ويحتوي حليب الإبل على كميات أقل من اللاكتوز؛ وهو الإنزيم اللازم لهضم السكر، وبالتالي يكون حليب الإبل الخيار الأمثل للأشخاص المصابين بعدم تحمل اللاكتوز أو حساسية الحليب، و له خصائص مضادة للإسهال. كما أثبتت الدراسات احتواء حليب الإبل على بروتينات تتشابه في خصائصها مع الإنسولين وبالتالي قدرة حليب الإبل على خفض نسبة السكر في الدم. كما ويعمل هذا الحليب على مقاومة الكائنات الحية المسببة للأمراض، ويساعد في علاج ومقاومة اضطرابات طيف التوحد.



لأنه يحتوي على العديد منها والتي يحتاجها الجسم بكميات قليلة مقارنة بأنواع الحليب الأخرى، فهو مصدر جيد لكل من الكالسيوم، الحديد والزنك المهم للحفاظ على الجهاز المناعي وتحسينه. كما أنه مصدر جيد للدهون الصحية؛ لأنه يحتوي على الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة، حمض اللينوليك، والأحماض الدهنية غير المشبعة التي قد تحسّن صحة كل من القلب والدماغ. يساهم حليب الإبل في ضبط مستوى السكر في الدم، حيث إن استهلاك كمية منه مدة تصل إلى 3 أشهر يحسّن من المؤشرات المرتبطة بمرض السكري، مثل تقليل مستوى السكر في الدم ومقاومة الإنسولين، كما أنه يساهم في التحسين من مستوى الدهون في الدم. هذا ويلعب دوراً كبيراً في مكافحة نمو خلايا القولون السرطانية، ويعود ذلك إلى محتواه من اللاكتوفيرين الذي يمتلك خصائص مضادة للأكسدة، والتي تكافح الإجهاد التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة وتلف الحمض النووي وغيرها مقارنة بنشاط محتواه من فيتامين سي C والبروتين.

حليب الإبل، فوائد ومخاطر للحوامل
" هناك العديد من الفوائد العامة لحليب الإبل وتفيد كلا الجنسين؛ فهو مفيد لتنظيم سكر الدم وعمل جهاز الدوران ودعم مناعة الجسم، بالإضافة إلى أن احتوائه على عدة مواد غذائية بنسب مرتفعة مثل الحديد والفيتامينات المختلفة يدعم صحة المرأة بمختلف المراحل التي قد تمر بها من حمل وولادة وفي فترة الرضاعة أيضاً، إذ كثيراً ما تنخفض نسبة الحديد بشكل خاص وتعرض المرأة لفقر الدم، وبدلك يكون حليب الإبل من الخيارات الممتازة لها. ويجب التنبيه إلى أن حليب الإبل قد يشكل خطورة على صحة الحامل بشكل خاص في حال تناوله من دون بسترة، كون جهازها المناعي ضعيفاً وقد تصاب ببعض الالتهابات وفشل الكلى. وقد يتفاقم الوضع الصحي وصولاً إلى الوفاة في بعض الأحيان. لذا، فيجب الحذر عند تناوله

حليب الإبل، مصدر غني بالفيتامينات
"حليب الإبل يحتوي على بعض العناصر الغذائية المفيدة للصحة، فهو مصدر غني بالفيتامينات ويحتوي على كمية مرتفعة من فيتامين سي C مقارنة بأنواع الحليب الأخرى من الثدييات، حيث إنه يشكل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف ما يحتويه حليب البقر، وبالتالي فإنه مصدر جيد لفيتامين سي C مقارنة بالمصادر الأخرى لهذا الفيتامين والتي يصعب زراعتها في الصحراء.

يحتوي حليب الإبل على فيتامين A، إلا أن محتواه أقل مقارنة بما هو متوفر في حليب الأبقار، ويحتوي على فيتامين هـ H بنفس الكمية الموجودة في حليب الأبقار. حليب الإبل مصدر غني بالمعادن أيضاً؛





منوعات الفكر

30

مهرجان دبي للتسوق يقدم عدداً من العروض الفنية والترفيهية الرائعة بمشاركة فنانين عالميين

ديرة من خلال شخصياته المتجولة التي ستضفي لمسة من الأناقة على احتفالات مهرجان دبي للتسوق، ويقام العرض من 14 وحتى 16 يناير الساعة 5 مساءً و6 مساءً و7 مساءً و8 مساءً.

واحتفالاً بأجواء الشتاء الرائعة في دبي، يمكن لسكان المدينة وزوارها الاستمتاع بتجربة رائعة مع عرض الجليد في سوق مهرجان دبي للتسوق في السيف مقدم من الفوعة، وذلك من 14 وحتى 16 يناير. ويشمل العرض عدداً من الفنانين المحترفين الذين يستخدمون أدواتهم لتحويل كتلة من الجليد إلى عمل فني رائع. وستبهر ليون مير في المغنية وكاتبة الأغاني من جنوب أفريقيا والتي تقيم في دبي منذ سن العاشرة، الجمهور من خلال صوتها الرائع وكلماتها الصادقة خلال مهرجان دبي للتسوق. وتأثرت ليون بالموسيقى الشعبية وموسيقى البوب والجاز بالإضافة إلى عدد من كتابات الأغاني الرائعات مثل كيت بوش وتوري أموس وأديل. وستقدم مير في عروضها الموسيقية المميزة في لا مير من يوم 7 وحتى 9 يناير الساعة 4 عصراً و6 مساءً و8 مساءً و9 مساءً، ومن يوم 14 وحتى 16 يناير الساعة 4 عصراً و6 مساءً و8 مساءً و9 مساءً، ومن يوم 21 وحتى 23 يناير الساعة 4 عصراً و6 مساءً و8 مساءً و9 مساءً.

والمرنة للغاية على ارتفاع كبير، حيث تقدم إحدى محترفات ألعاب الأكروبات الهوائية هذا العرض الرابع في منطقة سيتي ووك من يوم 7 وحتى 9 يناير الساعة 6 مساءً و7 مساءً و8 مساءً و9 مساءً، ومن يوم 14 وحتى 16 يناير الساعة 6 مساءً و7 مساءً و8 مساءً و9 مساءً.

وسيبهر عرض Gaudi on Stilts الجمهور من خلال السير على ركائز مستوحاة من منحوتات المهندس المعماري والفنان الإسباني الشهير أنطوني غاودي، والتجول في مختلف أرجاء سوق مهرجان دبي للتسوق في السيف مقدم من الفوعة، وهو ما يمنح الجمهور شعوراً بأن أعمال غاودي تنبض بالحياة ويقدم لهم فرصة التقاط صور سيلفي مع هذه الأعمال. ويقام هذا العرض الرابع من يوم 7 وحتى 9 يناير الساعة 4 عصراً و5 مساءً و6 مساءً و7:30 مساءً، ومن يوم 14 وحتى 16 يناير الساعة 4:30 عصراً و6:30 مساءً و8:30 مساءً و9:05 مساءً.

ويُقام عرض المظلات الجوية الرابع في سيتي سنتر مردف من يوم 7 وحتى 9 يناير الساعة 4 عصراً و6 مساءً و8 مساءً، وسيقدم شخصان من محترفي عروض المظلات الجوية تجربة رائعة يستمتع بها زوار مركز التسوق من مختلف الأعمار. وسيبهر عرض White Couture زوار سيتي سنتر

وسيدخل عرض التوازن Percha Balancing Act زوار سوق مهرجان دبي للتسوق في السيف مقدم من الفوعة ابتداءً من 7 وحتى 9 يناير الساعة 6 مساءً و7 مساءً و8 مساءً و9 مساءً.

ويجوب عرض أجنحة قوس قزح الراقص والناض بالبحرية أروقة ابن بطوطة مول ليقدم أجواء رائعة من 7 وحتى 9 يناير الساعة 7:15 مساءً و7:45 مساءً و8:15 مساءً و8:45 مساءً. ويُقام عرض أجنحة قوس قزح أيضاً في ذا بوينت من 24 وحتى 26 يناير الساعة 6:15 مساءً و6:45 مساءً و7:15 مساءً و7:45 مساءً. ويجلب عرض البالييرينا الراقص مع أضواء LED مواهب راقصات الباليه الكلاسيكي إلى دورة العام الحالي من مهرجان دبي للتسوق. ومن خلال رقصات الباليه المتخصصة والأزياء المزينة بأضواء LED، ستقوم راقصات الباليه المحترفات بتقديم عروض تدهل زوار سوق مهرجان دبي للتسوق في السيف مقدم من الفوعة من جميع الأعمار. ويُقام العروض من 7 وحتى 9 يناير الساعة 6:45 مساءً و8:05 مساءً و9:15 مساءً و10 ليلاً. ويعود العرض إلى منطلق السيف من 14 وحتى 16 يناير الساعة 6:45 مساءً و8:05 مساءً و9:15 مساءً و10 ليلاً.

ويجمع عرض الأكروبات الهوائي LED Aerialist بين الحيل البصرية

•• دبي-الفضج:

تقدم دورة العام الحالي من مهرجان دبي للتسوق تقويماً مزدحماً بالفعاليات والترفيه والتجارب والعروض الفنية التي تُقام في مراكز التسوق والوجهات الترفيهية في مختلف أنحاء المدينة. ويشمل ذلك العروض الراقصة والعروض الترفيهية المتجولة والعروض الموسيقية المباشرة والعروض المذهلة الأخرى التي تقام حتى نهاية المهرجان يوم 30 يناير 2021.

وتسلط مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة، الجهة المنظمة لمهرجان دبي للتسوق، الضوء على عدد من الفعاليات الترفيهية الداخلية والخارجية والتي تستهدف العائلات والمتسوقين.

وسيلتقط الأخطبوط Ocho the Octopus بشكل خاص في دبي فيستفال سيتي مول من 14 وحتى 16 يناير مع عروض يومية تُقام الساعة 6:10 مساءً و7:10 مساءً و8:10 مساءً و9:10 مساءً. وستتجول الأخطبوط الضخم الذي يبلغ ارتفاعه 4 أمتار وعرضه 7 أمتار داخل مركز التسوق للترفيه عن الزوار من العائلات والأطفال من خلال أرجله الثمانية الفصليّة بالكامل وإضاءة LED الرقمية.



دبي للثقافة تنجز جرد الأوعية المعرفية في فروع مكتبة دبي العامة



ذلك ضمن إطار الأولويات المؤسسية لخارطة طريق استراتيجيتها المحدثة، حيث تلتزم الهيئة بتحقيق التحول الرقمي وأتمتة خدماتها بما يساهم في تعزيز كفاءة عملياتها ورفع نسبة رضا متعاملينا. وتماشياً مع التطورات المتنامية، وتماشياً مع التطورات المتنامية، وتحصراً في منظومة RFID، حرصت الهيئة على اقتناء أجهزة جرد حديثة توأمت هذه المنظومة، تمكنت باستخدامها من إنجاز مشروع جرد الأصول المعرفية في جميع فروع مكتبة دبي العامة التي تضم حوالي 600 ألف مادة مكتبية من كتب وخرائط ومواد سمعية وبصرية، وذلك ضمن زمن قياسي، موفرة الوقت والجهد، وفي الوقت نفسه، محققة ضمان الحصول على أدق النتائج لمحتويات المكتبات من شتى المواد المعرفية التي تتيحها للمتعاملين. وتعتبر مكتبات دبي العامة من أوائل المكتبات التي تمتلك التقنيات الحديثة في مجال الجرد، وعملت على توظيفها

في التدقيق على أصولها من المواد المعرفية، لتكون بذلك مركزاً لأفضل المقارنات المعيارية في مجال عمليات الجرد، بما يساهم في تحقيق رؤية "دبي للثقافة" الرامية إلى ترسيخ مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب، تتيح باقة من الخدمات المميزة تشمل الأساسيات منها خدمات المعلومات، والخدمات الإرشادية، والخدمات المرجعية. كما تقدم خدمات إلكترونية متطورة وسريعة، تلبي رغبات وحاجات الجمهور بأسرع الطرق وأيسرها للوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعلومات واسترجاعها. وتستثمر "دبي للثقافة" أحدث تقنيات الربط والشبكات لربط جميع فروع مكتبة دبي العامة ببعضها البعض، وبالمكتبات الحديثة الأخرى، بما يتيح الوصول بسهولة إلى المنصات المعرفية المتنامية.

•• دبي-الفضج:

أنجزت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" عمليات جرد الأوعية المعرفية في جميع فروع مكتبة دبي العامة في دبي ومنطقة حتا، باستخدام أنظمة التعريف بترددات الراديو (RFID) التي تُعد أحدث أنظمة إدارة وحماية المجموعات في العصر الراهن، حيث تحرض الهيئة على توظيف التقنيات المتقدمة التي من شأنها تعزيز رشاقتها المؤسسية وتحقيق سرعة إنجاز المهام المطلوبة بها، بما يساهم في إثراء تجربة متعاملينا وسعادتهم، ويأدرت "دبي للثقافة" إلى اعتماد تقنية RFID في مكتبات دبي العامة، وهي تقنية تعمل على تحديد الهوية بموجات الراديو، وتقدم العديد من الخدمات في مجال المكتبات العامة، مثل عمليات المعالجة الفنية للمواد المعرفية، وعمليات الإعاره والإرجاع والجرد، ويندرج



منوعات

الفكر

31



محمد منير أصدر (باب الجمال)

أصدر الفنان المصري محمد منير، أغنية (باب الجمال) من ألبومه الجديد الذي يحمل العنوان نفسه، وذلك عبر أحد التطبيقات الموسيقية. الأغنية من كلمات أحمد حسن راؤول وألحان سامر أبو طالب وتوزيع موسيقي عمر إسماعيل. ويتعاون منير في ألبومه الجديد مع مجموعة من الشعراء والملحنين منهم أحمد حسن راؤول، نور الدين محمد، مجدي نجيب، ومن الملحنين أحمد عمار، أحمد زعيم، وجيه عزيز، وسامر أبو طالب ومن الموزعين الموسيقيين وسام عبدالمعتم، أسامة الهندي، ورومان بونكا. وكان منير نُقل أخيراً إلى أحد المستشفيات بمدينة 6 أكتوبر، بعد تعرضه إلى وعكة صحية مفاجئة نتيجة المجهود الكبير الذي بذله في إنجاز الألبوم.



أمل عرفة .. (مريري كريسي)

أنهت الفنانة السورية أمل عرفة، تصوير مشاهد دورها في فيلم (مريري كريسي) من إخراج طارق الحمود. وتؤدي عرفة في الفيلم شخصية (تارا)، التي تعود إلى القرية بعد غياب دام سنوات طويلة من أجل تصوير فيديو وثائقي عن قريتها، فتلتقي خلال إنجاز عملها الشاب (شهم)، الذي يجسد شخصيته الممثل السوري محمد حداقي. جدير بالذكر، أن آخر أعمال الفنانة أمل عرفة كان مسلسل "شارع شيكاغو"، الذي أثار محتواه الجدل كما أثار شخصية أمل عرفة جدلاً موازياً واعتبرها الجمهور الأجرأ في مسيرتها. فيما حلت عرفة ضيفة شرف على مسلسل "بنات المايونت".

صلاح ذو الفقار سبب رئيسي في تكوين شخصيتي

شريف رمزي: الصحة نعمة لم تكن تقدرها

من أيام قليلة أتم الفنان شريف رمزي عامه الأربعين، وقد منع فيروس كورونا الفنان من الاحتفال بهذه المناسبة وأيضاً مناسبة رأس السنة، حيث قضى هذه المناسبات في العزل، عن حياته الفنية والشخصية كان معه هذا الحوار، كما نعرض لكم تصريحات سابقة عن حياته وعلاقته بجده الفنان صلاح ذو الفقار وتفاصيل أخرى كثيرة:

• في البداية بالطبع هذا العام مختلف بسبب ظروف مرضك، فكيف كان شعورك؟
- لم أتخيل يوماً أن أقضي مناسبة عيد ميلادي ورأس السنة وأنا مريض وبالبحر المنزلي، لكنني بالطبع أحمد الله على كل شيء، وأنصح الجميع أن يتوخى الحذر عند التعامل مع أي شخص، فالصحة نعمة لم تكن تقدرها.
• ماذا عن حالتك الصحية الآن؟
- الحمد لله على كل حال، فكل ما يجلبه الله خيراً، وأنا أحسن مع الوقت.
• هل فاجأتك زوجتك الفنانة ريهام أيمن؟
- نعم، فقد فاجأتني بصندوق ممتلي بالشيكولاتات التي أحبتها، وصورت هذه اللحظة ووضعها على انستجرام.
• دائماً ما تحتفل بهذه المناسبة مع زوجتك، فكيف تعرفت عليها من الأساس؟
- زوجي من ريهام أيمن، تعتبر أعزب قصة حب وزواج في تاريخ الوسط الفني، فقد بدأت علاقتنا في مسلسل "العراف"، على عكس شائعات الوسط الفني، ثم فيلم هاتولي راجل، وكنت أخفي علاقتنا ولم أصرح لها بحبي لأنني كنت أخاف من فكرة رفضها لي، إلى أن شعرت أنها تبادلني نفس الشعور، وتقدمت



ريهام عبد الغفور في (ليلة العيد)

للمرة الأولى، من خلال (ليلة العيد)، لافتة إلى مشاركتها في دراما رمضان المقبل، دون أن تصفح عن ملامح المسلسل. فيلم (ليلة العيد)، بطولة غادة عادل، سميحة أيوب، صابرين، سيد رجب محمد لطفى، من تأليف أحمد عبدالله وإخراج سامح عبدالعزيز. وأكدت الفنانة ريهام، حرصها على المشاركة في الفيلم القصير (واحدة كده)، في مسابقة سينما الغد، قائلة: استمتعت بالتجربة، لأنني أحب التمرد في أعمالي، إذ يحمل الفيلم رسالة فنية مهمة جداً. ووصفت مشاركتها في الفيلم بالتحدي كبير، لإظهار قدراتها التمثيلية، قائلة: أرفض الأدوار السهلة، وليس لدي مانع من تكرار التجربة طالما تقدمني بشكل مختلف.

تبدأ الممثلة المصرية، ريهام عبد الغفور، الأيام المقبلة بتصوير تجربة فنية جديدة، في فيلم سينمائي يجري التحضير له حالياً، بعدما حظيت بإشادة واسعة خلال الفترة الماضية، إثر مشاركتها في حلقات (ربع قيراط) ضمن مسلسل (إلأنا).

ريهام، التي عُرض لها أخيراً، في الدورة 42 من مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، فيلم قصير بعنوان (واحدة كده)، شاركت للمرة الأولى في مهرجان كضوء لجنة تحكيم مسابقة سينما الغد للأفلام القصيرة. وكشفت ريهام، موقع (الشرق)، عن فيلم (ليلة العيد)، قائلة، إنه يناقش قهر المرأة في المجتمع، إذ تدور أحداثه حول 6 بطولات، لكل واحدة منهن قصة مختلفة تحدث في ليلة العيد.

وأعربت ريهام عن سعادتها، بالتعاون مع الفنانة يسرا،



العسل

طبيبة تحذر من خطر قاتل للعسل؟!!

حذرت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء، من تناول كميات كبيرة من العسل، لأنه قد يسبب مشكلات صحية خطيرة. وتقول: "أولا، العسل مادة ذات سرعات حرارية عالية. وثانيا، ارتفاع نسبة سكر الفركتوز فيه، يؤدي إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي. ويحفز أيضا الشهية، لأنه يحجب مستقبلات هرمون الليبتين المسؤول عن الشعور بالشبع". ووفقا لها، من الصعوبة اليوم العثور على عسل نظيف أنتج بأمانة له خصائص سحرية، وذلك بسبب مبيدات الآفات، التي تستخدم على نطاق واسع ما يؤدي إلى موت النحل. وتقول الأخصائية، "توجد أنواع كثيرة وكميات كبيرة من العسل في المتاجر. ولكن لا توجد أعداد النحل التي يمكنها إنتاج هذه الكميات. ولا بأس إذا استخدم السكر في إطعام

النحل. ولكن المبيدات تستخدم منذ فترة طويلة، وبالتأكيد استخدمت في الحقول التي يطير فيها النحل أيضا، فما الذي نحصل عليه في النهاية؟ بالتأكيد لن نحصل على منتج للعلاج". وتضيف محذرة، يجب أيضا على الشخص السليم تماما، عدم تناول العسل يوميا بكميات كبيرة. وتقول، "بين فترة وأخرى استقبل مرضى لسكري، الذين يعتقدون لسبب ما، يمكنهم تناول العسل، وأكثر من هذا، يعتقدون أن تناول العسل يحسن حالتهم الصحية. إن هذا وهم خطير قد يؤدي إلى غيبوبة". وتشير الخبيرة، إلى أن العسل الجيد، مادة مطهرة جيدة ومجدد ممتاز، "فمثلا في حالة التهاب الحلق، يجب عمل غرغرة جيدة ومن ثم وضع ملعقة صغيرة من العسل في الفم وامتصاصها ببطء، حينها يظهر تأثيره الإيجابي".



5 علامات تحذيرية لأكثر أنواع سرطان الجلد شيوعا!

يعد سرطان الخلايا القاعدية (BCC) أكثر أنواع سرطان الجلد شيوعا، وفقا لمؤسسة سرطان الجلد. ويوجد في الطبقة العليا من الجلد ثلاثة أنواع رئيسية من الخلايا، أحدها هو الخلايا القاعدية. وتتساقط هذه الخلايا عندما تتشكل خلايا الجلد الجديدة، لكن تلف الحمض النووي من الأشعة فوق البنفسجية (UV) يمكن أن يؤدي إلى تكاثر الخلايا القاعدية بشكل لا يمكن السيطرة عليه. وتنصح مؤسسة سرطان الجلد بمراقبة مناطق الجلد الأكثر تعرضا للشمس. وهذا يشمل: الوجه والأذنين والرقبة وفروة الرأس والصدر والكتفين والظهر. ومع ذلك، يمكن أن تتأثر أي منطقة من الجلد.

خمس علامات تحذير من BCCs:

1. قرحة مفتوحة لا تلتئم.
2. بقع حمراء.
3. نتوء أو عقدة لامعة.
4. نمو وردي صغير.
5. منطقة تشبه الندبات.

وفي كثير من الأحيان، تظهر علامتان أو أكثر من العلامات التحذيرية المذكورة أعلاه في ورم سرطان BCC. وعند الخوض في التفاصيل، قد تنزف القرحة المفتوحة التي لا تلتئم أو تتساقط أو تتقشر. كما تعد القرحة المفتوحة التي تستمر لأسابيع عديدة، أو يبدو أنها تلتئم ثم تعاود الظهور، علامة على سرطان الثدي. وقد يكون لدى الشخص المصاب بسرطان الجلد منطقة متهبجة قد تتقشر، أو حكة مؤلمة. وفي حالة وجود نتوء أو عقدة لامعة، يمكن أن تظهر بألوان مختلفة، مثل الوردية أو الأحمر أو الأبيض. ويمكن وصفها بأنها "الؤلؤية" أو واضحة؛ وقد يكون بنيا أو أسود. ويميل النمو الوردي الصغير إلى الارتفاع قليلا، مع حافة ملفوفة و"غزو متقشر في المركز". وبمرور الوقت، قد يتطور مركز النمو الوردي إلى أوعية دموية سطحية صغيرة. وفيما يتعلق بـ "منطقة تشبه الندبة"، غالبا ما تكون مسطحة ويمكن أن تكون بيضاء أو صفراء أو شمعية اللون. وقالت مؤسسة سرطان الجلد: "تبدو البشرة لامعة ومشدودة، غالبا بحدود غير واضحة المعالم".



جنود من القوات الجوية يشاركون في بروفة مسيرة يوم الجمهورية بالقرب من بوابة الهند في نيودلهي. ا ف ب

قرأت لك

فوائد شرب الماء



استعرض موقع هيلس لاين مجموعة من الفوائد الصحية التي تعود على الجسم نتيجة شرب المياه، ويبلغ المعدل المطلوب يوميا 8 أكواب على الأقل. ومن فوائد شرب المياه المساعدة على فقدان الوزن حيث يعد من أهم الآليات المتبعة للريجيم كونه يقلل من الشعور بالجوع ويحول الدهون المتراكمة في الجسم إلى طاقة ويمده بالحيوية والنشاط. كما يساعد الماء على علاج مشاكل المعدة كالاضطرابات الهضمية والإمساك والإسهال وتقليل الشعور بالانتفاخ كما يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمثانة. ويعمل الماء على تنقية الجسم من السموم وتخليصه منها أولا بأول. ويعد الماء عاملا وقاية يمنع تكون حصوات الكلى، وهو مفيد بشكل خاص للحوامل والمرضعات حيث ينصحن بشرب ما لا يقل عن 10 إلى 13 كوب مياه يوميا. ويقلل الماء من الشعور بالتوتر ويحافظ على نضارة البشرة ويحمي الإنسان من الجفاف، كما أنه مفيد للقلب والدماغ وتحفيز الذاكرة وغيرها من الفوائد التي لا حصر لها.

سؤال وجواب

• من هو الموسيقى الإيطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا. هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفي عن 55 عاما مؤلف موسيقى ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقوا المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

• لماذا تهب الرياح؟ تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاليم الدنيا الأربع

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟ مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تتعرض لطريقها وتحمله الى البحر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجرى فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل

قصة أرانب جحا

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيوا بازواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصير عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البيض لبييض ويقس بطا صغيرا ويكبر لبييض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلويا وتلد ايضا وتمتلئ الغرّة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعها ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البيض والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلّة وليسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزرعات الجميلة ليعيش هناك ولد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا ثم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه.. واحلاماه.

مساحة للتلوين

