

منوعات الفكر

ص 22

فعاليات رياضية وفنية بمشاركة طلاب وطالبات صيفنا مميز بالعين



ص 31

The Big Sick ..
دراما شخصية عميقة ومجزنة
أحياناً لا تخلو من الطابع الفكاهي!



الثلاثاء 18 يوليو 2017 م - العدد 12073
Tuesday 18 July 2017 - Issue No 12073

المميز
لجلب الأيدي العاملة
خدمات - سائقات - طباطبات - مربيات
إندونيسيا - نيبال - بنغلاديش - إثيوبيا -
أوغندا - الفلبين - سيريلانكا
سرعة فى الوصول
ضمان الفحص الطبى
معسكر آل نهيان مقابل محطة الباصات - بجانب شوكولا -
بنية خارمن بنية خارمن للزهور جوار صالون حريم السلطان
02 4455541 - 02 4455590
050 4055549

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

طالب عبقرى بعمر 15 عاماً

أصبح فتى بريطاني لم يتجاوز من العمر 15 عاماً، أصغر طالب في بريطانيا يحصل على الدرجة الجامعية الأولى في الرياضيات، وحقق معدلاً عالياً في الجامعة. واستطاع ياشا أشلي أن يحصل على إجازة جامعية، بعد شهر فقط من احتفاله بعيد ميلاده الخامس عشر، مما جعله أصغر الخريجين في البلاد، واحتفل يوم الثلاثاء بالتخرج من جامعة ليسترم بمعدل 92.9%، وكان والده موسى، والذي استقال من عمله كمحاسب، لرعاية ابنه الوحيد حاضراً لحفل التخرج، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. ويخطط ياشا الآن للبدء بالدراسة للحصول على درجة الدكتوراه في الرياضيات بجامعة ليستر في سبتمبر القادم، ويطمح أن يصبح عالماً وباحثاً بهذا المجال في المستقبل، لكن والده يؤكد أن حياته لم تكن تتطور بشكل دائم حول الرياضيات. ويقول والد ياشا لم يكن يدرس طوال الوقت، وعلى الرغم من ذلك، كان ياشا يحصل على درجات أعلى من جميع الطلاب الآخرين. وإلى جانب ذلك، كان دوماً شخصاً اجتماعياً ومحبوياً لدى الجميع. وأنا فخور به للغاية. وكان ياشا الذي انفضل والده عندما كان بعمر عام واحد فقط، بدأ بالقراءة بوقت مبكر، وهو قادر على اللغة الإنجليزية على الحديث بالفرنسية والعربية والفرنسية. ويعتقد أنه أصغر شخص في العالم حصل على درجات كاملة في أصعب مناهج الرياضيات عندما كان بعمر 10 سنوات فقط.

شيشب 'كروكس' الجديد تثير ضجة

على الرغم من أن أحمية كروكس تعتبر من أشبه موديلات الأحمية إلا أنها تجذب الكثيرين. ويبدو أنها زادت الأمر سوءاً بعد نشر تصميمها الجديد الغريب والذي وصل سعره إلى 65 جنيه إسترليني. وكشف مصمم الأزياء كريستوفر كين، عن تصميم جديد لأحمية كروكس مطرز بزينة فاخرة مزينة ذهبية وریش النعام وطباعة النمر، وتبدأ أسعار بيع المنتج من 64.99 جنيه إسترليني، وفقاً لما ذكره موقع "ميرور".

البحث عن طرق فعالة للحد من ارتفاع الوزن وتأثيره

على صحة الإنسان من أبرز التحديات التي يواجهها خبراء الصحة، لكن دراسة حديثة كشفت عن سبب آخر لارتفاع الوزن قد يكون مفاجئاً للكثيرين. فما هو؟ وما هي خطورته على الصحة؟

تتعدد أسباب ارتفاع الوزن كعدم ممارسة الرياضة وغياب تغذية صحية ومتوازنة وقصور في الغدة الدرقية بالإضافة إلى قلة النوم، لكن آخر ما توصل إليه خبراء الصحة قد يكون مفاجئاً للكثيرين.

وفي هذا الصدد كشف علماء أمريكيون من جامعة دوق في شمال كارولينا أن قلة غبار المنزل يؤدي إلى ارتفاع الوزن، لأنه يحتوي على مواد ضارة تساهم في نمو الخلايا الدهنية في الجسم وذلك حسب دراسة نشرتها مجلة العلوم والتكنولوجيا البيئية.

هل تعلم أن غبار المنزل مرتبط بزيادة الوزن؟

حياتها، بحيث يظهر جيل جديد منها كل 3 أسابيع. وخلال حياة عثة غبار المنزل (نحو 80 يوماً) تقفز آلاف مادة من الفضلات المسببة للحساسية، ولذلك فمن الطبيعي أن نجد في مرتبة سرير النوم عدداً كبيراً من العثة الحية والميتة.

وينصح الخبراء أيضاً بشرب 3 إلى 4 لترات من الماء يومياً، إذ لا تقتصر فوائد الماء على الصحة الداخلية والخارجية للجسم بل يساعد الماء على التخلص من السموم كذلك. أما ممارسة الرياضة بانتظام، على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، فتساهم في حرق الدهون وبالتالي الحد من السموم.

ولتحديد علاقة ارتفاع الوزن بغبار المنزل عمد خبراء جامعة دوق إلى جمع عينات غبار أحد عشر منزلاً وتحليلها في المختبر، حيث خلصوا إلى أن عينات سبعة منازل تحتوي على مواد كيميائية تؤدي إلى إنتاج خلايا دهنية وتتراكم ثلاثي الغليسريد وهو نوع من المواد الدهنية المتواجدة في جسم الإنسان.

وفي سياق متصل حذر الباحثون من أن غبار المنزل يشكل خطراً على صحة الإنسان ويؤثر بشكل سلبي على الوزن، إذ تلحق كيميويات الغدد الصماء المتضررة الأذى بالتمثيل الغذائي وهرمونات الجسم خصوصاً لدى الأطفال الذين يلتقطون يومياً 50 ميلليغرام مع غبار المنزل يومياً، وتؤدي لاحقاً إلى ارتفاع الوزن.

وبحسب نفس الدراسة تتواجد المواد الكيميائية الضارة والتي تسبب في ارتفاع الوزن بشكل كبير في العديد من أماكن المنزل وبعض مواد التنظيف كالفضيول وعلب البيتا وكذلك الهوايف المحمولة والبلاستيك لتجتمع في الأخير على شكل غبار يلتقطه الجلد أو يتم استنشاقه.

التغذية والرياضة لمواجهة السموم

إلى ذلك، يمكن أن يساهم اتباع نظام غذائي معين في تخفيض الوزن. وفي هذا السياق نقل موقع أومريشونج الألماني المعنى بشؤون الصحة أن النظام الغذائي الذي يعتمد على الخضراوات والفواكه مع تجنب المأكولات الغنية بالدهون خصوصاً في الليل، يمكنه أن يساهم بشكل فعال في تخفيض الوزن.

طرق علاج حساسية العثة المنزلية:

- 1) مضادات الحساسية.
- 2) الأدوية المضادة للالتهابات، مثل الكورتيزون لأنها تساعد في تخفيف حدة الأعراض.
- 3) تجنب الاتصال بمسببات الحساسية، والذي يعد أحد العوامل المهمة ولكنها تتطلب بعض التغييرات. فمثلاً في غرفة النوم: - لأن المرتبة والمخدة من أحد أهم الأسباب فينبغي تطهيرها بالكامل بكسوة مقاومة للحساسية. كما يمكن تطبيق ذلك أيضاً على المفارش، السجاجيد والقشة الاثاث. ان لم تتوفر لديك تلك الكسوة فيمكن الاستغناء عنها بغسل المفارش والوسائد بانتظام في درجة حرارة 60 كحد أدنى، إضافة إلى التخلص من كل العناصر التي يتراكم عليها الغبار، مع مراعاة تنظيف الأرضيات بالمكنسة الكهربائية ومسحها بالماء باستمرار.
- 4) حقن مسبب البيطة: لفترة تتراوح من 3 إلى 5 سنوات، من متزايدة البيطة. لافتة إلى 3 سنوات، من خلال جرعات متزايدة بيطة.

الحساسية من عثة غبار المنزل

في بعض الأحيان يحدث ان ترى عدة اشخاص من نفس العائلة يعانون من نوع واحد من الحساسية، ولا وجود لسبب تحسسي معروف كالأدوية مثلاً او الفواكه، لكنك اذا نظرت الى بيوت هؤلاء الأشخاص فانك تجدها في بعض الأحيان غير نظيفة، و مليئة بالأتربة. فهل فكرت يوماً ان تلك العفيرة من الممكن ان تكون هي السبب في الإصابة بالحساسية؟ دعونا نتكشّف ذلك معاً.

ما هي عثة الغبار المنزل؟

هي مخلوقات صغيرة لا ترى بالعين المجردة، وترى فقط تحت بالمجهر. تعتبر نوعاً من أنواع العناكب أو القمل، وهي تعيش بشكل أساسي في مرتبة سرير النوم الطراحة أو الوسادة المخدة والألحفة ويمكن أن تجدها في السجاد وقماش الأثاث. لا تعيش عثة غبار المنزل على الإنسان ولكنها تعيش قريباً منه وتتغذى على بقايا جلده الميتة. تحتاج عثة الغبار إلى الرطوبة العالية والدهاء والظلام لكي تتكاثر، لأنها حساسة للضوء. تضع كل أنثى من عثة غبار المنزل ستين بيضة خلال

شفغها بالسفر يكسبها أمولاً طائلة

حولت مواطنة بريطانية خمسينية شفغها بالسفر حول العالم إلى تجارة مرحة جنت منها أمولاً طائلة تعتنق منها. وقالت صحيفة ديلي ميل البريطانية إن جين ريكس (55 عاماً) من مدينة ساوثهامبتون عملت لعقود في مجال التأمين، وأعربت عن ندمها لتجاهل مواهبها الفنية، لافتة إلى أنه وعلى الرغم من حياتها السعيدة مع زوجها، ستيف، وسعادتها بأحفادها، إلا أنها شعرت أنها لم تحقق ذاتها في العمل، وحققت أحلامها أخيراً من خلال تحويل شفغها إلى مهنة بدوام كامل كمصورة فوتوغرافية. حين أصبحت نجوب الآن جميع أنحاء العالم لتلتقط صوراً مذهلة وتبيعها إلى قواعد البيانات الإعلامية الدولية الكبرى بما في ذلك شاترستوك وغيتي، كما تقوم بتحويل الرحلات والمعدات المتقدمة المستخدمة فيها من عائدات الصور. وتقول جين: تظن عائلتي وأصدقائي أنني أسافر للتزفة فقط وليس العمل، لكنني الآن أقوم بما كان يجب أن أقوم به طوال كل هذه السنوات، لقد أزدت دائماً العمل في مجال الفن ولكن لم تتاح لي الفرصة آنذاك، والآن أتتني تلك الفرصة ولن أتخلي عنها. وكشفت جين أنها تستطع جني الألاف من كل صورة من خلال نظامها التجاري الذكي، وأوضحت: يقوم هذا النظام على التحميل، ويختلف الأمر من موقع إلى آخر، حيث تجني من كل تحميل مئيلغا يتراوح ما بين 20 بنساً إلى 95 جنيهاً إسترلينياً. وتقوم جين حالياً بعدة رحلات شاققة في الخارج كل عام، وتسافر وحدها أو مع مرافق أو اثنين.

الجزر أكثر أنواع الخضار فائدة

تواصل فريق من العلماء الأمريكيين بعد دراسات قاموا بها على أنواع متعددة من الخضار، إلى أن الجزر هو أهم أنواع الخضار وأكثرها فائدة للإنسان. وبحسب موقع "سبونتيك" نقلًا عن "روس ديالوغ" الروسي، يؤكد فريق العلماء الأمريكيين في تقريرهم، أن الجزر يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي يمكن أن تشفي الإنسان من عدد من الأمراض. العناصر الغذائية الموجودة في الجزر، تمتع جسم الإنسان



كلية تتحول إلى "فارس"

تميزت الكلاب بدكانها وقدرتها الكبيرة على تعلم الكثير من المهارات التي يمارسها الإنسان، كما تستخدم الكلاب لأغراض عديدة مثل مراقبة الصيادين، والحراسة ومساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة، غير أن هذه الكلية فاقت كل التوقعات وتجاوزت المهام التقليدية المعروفة للكلاب الأليفة. وأظهر مقطع فيديو منير الدهشة نشر على موقع يوتيوب الإلكتروني، كلية في ولاية تكساس وهي تمارس ركوب الخيل بطريقة مشابهة للإنسان. وقد نشرت كاثرين ريكمان من منطقة بويرن، مقطع فيديو على موقع يوتيوب يظهر كليتها مايزي البالغة من العمر 10 سنوات، وهي تركب على ظهر الحصان بيبي. وظهرا الحصان بيبي وهو يرتدي السرج المعدل خصيصاً لتمكين الكلية من التوازن على ظهره. وتمكنت الكلية مايزي من قيادة الحصان بكل مهارة وهي تمسك بلجامه بيمينها. وكانت كارلورين قد نشرت مقطع فيديو آخر في وقت سابق على موقع يوتيوب، يظهر مايزي وهي تجر الحصان بيبي بحبل، بحسب ما ورد في موقع "يوتيوب الإلكتروني".



بمشاركة خمسة مراكز

فعاليات رياضية وفتية بمشاركة طلاب وطالبات صيفنا مميز بالعين

•• العين-الفجر
تصوير-محمد معين

استضافت مدرسة الجاهلي بالعين معرض صيفنا مميز لنتائج التعليم الذي افتتحه أمس بدر المتصوري مدير إدارة الأبنية والخدمات بمجلس أبو ظبي للتعليم بحضور عائشة الكبيخي أخصائي أول الأنشطة اللاصفية بمكتب العين التعليمي، وعمر النجار منسق المراكز المجتمعية بالعين. وقد قدم طلاب وطالبات المراكز الصيفية الخمسة



طلبة المدارس في مدينة العين

مركز التعليم المستمر بجامعة الإمارات يستضيف فعاليات "اليوم المفتوح لطالبات" برنامج صيف التحدي 2017

برنامج صيف التحدي 2017 على مجموعة من البرامج التعليمية من التحضير لامتحانات اللغة الإنجليزية IELTS، ودورات اللغة الإنجليزية لدخول الجامعة ICDDL، وبرامج التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى عدد من الورش الفنية والحرف والمشغولات اليدوية، كورشة "الديكوباج" فن قص الورق ولصقه بطريقة احترافية، وورش تعليم الخط العربي، والسينما، وركن الألعاب. كما شاركت الطالبات في عرض المشاريع الصغيرة والتي تكونت من معرض شمل على عدة أنشطة أبرزها مشروع دكان زمن الطيبين لعرض المنتجات التراثية، ومشروع الطباعة ثلاثية الأبعاد، ومشروع "لنزوع بصمة" وهو لتشجيع على الزراعة والحفاظ على البيئة، ومشروع جوة السعادة، ومشروع مكتبة لبيع الكتب المستخدمة "حروف الخير"، كما تنوعت المشاريع الطلابية المنجزة خلال فترة برنامج صيف التحدي إلى مشاريع متعلقة بتعليم المهارات الحياتية وإنتاج مشاريع وخدمات ومنتجات قابلة للتسويق مثل مشروع إعادة تدوير النفايات واستخدامها من الأوراق البلاستيكية والعلب المعدنية، ومشروع "ماستر شيف" و"أطباق" لتعليم الطالبات فنون الطبخ، ومشروع العصور والمتاحف "جويس فور يو" وغيرها من المشاريع التي تشجع على الإبداع والابتكار.

•• العين - الفجر

نظم مركز التعليم المستمر في جامعة الإمارات العربية المتحدة فعاليات "اليوم المفتوح لطالبات" برنامج صيف التحدي 2017 لطلبة المدارس في مدينة العين، في ملتقى أسرة الجامعة، بالتعاون مع مجلس أبو ظبي للتعليم والذي يمتد للفترة من 20-2 يوليو الجاري، بمشاركة 300 طالب وطالبة من مختلف مدارس منطقة العين التعليمية للصفوف من 8 إلى 11، بحضور الدكتور نبيل بسكي - مدير مركز التعليم المستمر، وممثلين عن مجلس أبو ظبي للتعليم، وأولياء أمور الطلبة المشاركين، والطلبة. وأوضح الدكتور نبيل بسكي - مدير مركز التعليم المستمر أن برنامج هذا العام للنشاط الصيفي لطلبة وطالبات المدارس في مدينة العين يتيح الفرصة للطلبة لإبراز مواهبهم، من خلال استثمار أوقات الإجازة

إطلاق معرض المخطوطات الإسلامية في دورته الخامسة بدار زايد للثقافة الإسلامية



•• العين - الفجر

وأوضح د. خليفة المحرزي، رئيس قسم المكتبة والنشر والترجمة في دار زايد للثقافة الإسلامية، أن تنظيم المعرض بدورته الخامسة يهدف إلى تعريف المجتمع والمهتمين الجدد بالموثوث الإسلامي، والحرص على استقطاب المهتمين بالثقافة الإسلامية وتجربة ملامسة واقع هذه الكنوز عن قرب، حيث يقف الماضي بشخصه ومفرداته المتمثل في الأوعية التي احتضنت الكثير من العلوم والفكر والأدب، التي خطتها أئمة العلماء والباحثين الأوائل. وفيما يتعلق بالمسكوكات الإسلامية المعروضة والتي تعود للعصر العباسي، أشار د. المحرزي إلى أنها عملات معدنية تتراوح بين الفضية والذهبية، وقد حظيت باهتمام خاص في العصر الإسلامي، لذلك كانت دراسة النقود الإسلامية ذات أهمية خاصة، لمعرفة النظم السياسية للدول الإسلامية المختلفة، باعتبارها وثيقة رسمية يصعب التشكيك فيها، أو الطعن في قيمتها.



ولفت إلى نقطة مفادها أنه لم يقتصر الأمر في دراسة المسكوكات الإسلامية والتشفيف بها، على الباحثين والمتخصصين في هذا المجال فحسب، بل امتد إلى غير هؤلاء من الهواة. جدير بالذكر أن الدار تركز برامجه وأنشطتها الثقافية لتعريف المهتمين الجدد والمجتمع بتاريخ الحضارة الإسلامية وأبرز أئمة الموروث العربي والإسلامي، وإنجازات العلماء المسلمين في البحث والخلفية والتأليف، بالإضافة إلى بناء جسور التواصل الإنساني والحضاري وتعميق التواصل مع مختلف الثقافات العربية والعالمية.

منوعات الفكر



تحت رعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان انطلاق فعاليات مخيم الأجيال السابع بمشاركة 300 من الفئات العمرية المختلفة

•• العين - الفجر

تحت رعاية الشقيقة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، انطلقت فعاليات مخيم الأجيال السابع والذي يعد ضمن أحد البرامج الرائدة في جمعية محمد بن خالد آل نهيان للأجيال المستقبل بمقر مدرسة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال، حيث استقبل المخيم أعضاء الذين تجاوز عددهم 300 عضواً من الفئات العمرية ما بين (4 سنوات وحتى 15 سنة) موزعين على أربع فئات عمرية، هذا وقد شاركت الشخصيات الكرتونية الأطفال مرحبين بهم في مخيم الأجيال السابع والذي أكد الإقبال فيه على نجاح الدورات السابقة له وثقة أولياء الأمور بما يقدمه من برامج ذات جودة عالية تلائم كافة الفئات العمرية المنتسبة له، كما استقبل المخيم الشقيقة روضة بنت نهيان بن زايد آل نهيان والتي حضرت ورشة التلوين والقص للحيوان البحري الأخطبوط مشاركة الأطفال متعة ذلك كما قامت بجولات في فاعات المخيم، وقد تضمنت البرامج تقديم ورش متنوعة شملت البيئة البحرية والسلامة العامة وإعادة التدوير وأهمية السلامة الغذائية ومهارات التعامل في الحياة اليومية وكيفية التعلم عن طريق اللعب ومحاضرة بعنوان (الأجل الغير آجبالنا نتطوع في عام الخير) بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، كما تم تقديم دورة في التتبع الذاتية تحت عنوان "جيل النخبة" قدمها المدرب عبد الله الشحي، وقد شارك مصرف أبوظبي الإسلامي في تقديم محاضرات توعوية للأعضاء بحضور شخصية درهم حول كيفية الصرف والادخار، رافق ذلك مسابقات وأنشطة رياضية وترفيهية، والجدير بالذكر أن المخيم ممتد في برامجه حتى العاشر من أغسطس 2017م يومياً من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثانية ظهراً من الأحد وحتى يوم الخميس علماً أن فعالياته المقدمة تتجدد يومياً طوال فترة المخيم.



في إطار فعاليات ملتقى السامالية الصيفي المشاركون يسجلون زيارة إلى مرور شرطة العين وواحة النخيل

•• العين - الفجر

يواصل مركز العين التابع لنادي تراث الإمارات في هذه الأيام تنفيذ فعاليات ملتقى السامالية الصيفي 2017 تحت شعار "بالتراث نرتقي"، وذلك بتوجيهات ورعاية كريمة من سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس النادي وفي إطار التعاون المشترك بين نادي تراث الإمارات من جهة والعديد من الجهات الحكومية من جهة أخرى. ويشارك في هذه الفعاليات حالياً أكثر من 120 طالباً من المواطنين الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والسادسة عشر ويقومون بشكل يومي بتنفيذ البرنامج الذي وضعه المركز ويتضمن جملة من الأنشطة الثقافية والتراثية والترفيهية بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية ومحاضرات تراثية من بينها التعرف والوقوف على العادات والتقاليد السائدة في مجتمع الإمارات والتي تهدف إلى ترسيخ الكثير من مفردات الموروث الإماراتي خاصة العادات والتقاليد العربية الأصيلة في أذهان هؤلاء الشباب والناشئة، وضمن البرنامج اليومي، نظم مركز العين بالتعاون مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي زيارة صباح يوم الخميس من الأسبوع الماضي إلى مقر شرطة العين - قسم المرور حيث قدم العقيد أحمد محمد الزويدي مدير إدارة مرور العين للطلاب شرحاً وافياً ومفصلاً عن الأقسام الخاصة بالمرور وتحدث إليهم عن أهمية الالتزام بقوانين وقواعد السير والمرور أثناء قيادة السيارات على الطرقات الداخلية والخارجية المتمثلة في عدم الانشغال بالهواتف الذكية أثناء القيادة وربط الحزام والابتعاد عن القيادة بطيش والتجاوزات غير القانونية وغيرها الكثير لضمان الأمن والسلامة للجميع وذلك في إطار فعاليات ملتقى السامالية الصيفي التثقيفية الهامة التي تعينهم في حياتهم اليومية. كما قام الطلاب في صباح يوم الثلاثاء من الأسبوع الماضي بزيارة إلى نادي العين للروسية والرماية والغولف حيث أمضوا بضع ساعات في ميادين الرماية هناك وهم يمارسون التدريب على الرماية بالبندقية ما ترك في نفوسهم ارتياحاً وحباً لهذا النوع من الرياضة.

منوعات الفكر

23



الضغط النفسي رد فعل طبيعي على التغيرات والتحديات كتلك التي تحصل في مرحلة تربية الأولاد.

يكون بعض الضغط صحياً لكنه قد يصبح غامراً إذا ارتفعت مستوياته. لذا من المفيد أن تطلع على بعض تقنيات التحكم فيه.

رد فعل طبيعي على التغيرات والتحديات

أفضل التقنيات للتحكم بالضغط النفسي

ما يجب أن تعرفه عنه

الضغط النفسي جزء طبيعي من الحياة ولا مفر من أن يمر به جميع الناس. يبقى مفيداً حين يشجعك ويزيد تركيزك كي تواجه التحديات وتنجز المهام. لكن قد يصبح ذلك الضغط غامراً ويُصعب عليك التكيف مع المهام اليومية. إذا أصبت بدرجة مفرطة منه، قد تمرض في نهاية المطاف وتعجز عن الاعتناء بأولادك أو الاستمتاع بحياتك العائلية اليومية. تكون تغيرات الحياة عصبية، حتى الإيجابية منها، ويتفاقم الوضع إذا كنت تظن أنك تعجز عن التكيف معها. مثلاً، يشكل إيجاب الأولاد تجربة عصبية وكيفية بتغيير مسار الحياة بالنسبة إلى كثيرين. تبرز أيضاً أسباب أساسية أخرى للضغط النفسي مثل التردد أو عدم السيطرة على البيئة المحيطة أو الشعور بكثرة الانشغالات وضيق الوقت. يسهل أن تواجه هذا النوع من الضغط النفسي في حياتك بسبب ولادة طفل جديد مثلاً، أو ميل ابنك الصغير إلى إطلاق نوبات غضبه في الأماكن العامة، أو إصرار ابنك المراهق على تجاوز الحدود. ثم تبرز المشاغل اليومية للخروج مثلاً مع الأولاد والتوجه إلى المدرسة والعمل في الوقت المناسب.

أسباب الضغط النفسي

مؤشرات

- إذا شعرت بضغط نفسي، سيُفكك جسمك بما تمر به على الأرجح. في لحظة عصبية، يتضاعف معدل ضربات قلبك ويسارع إيقاع تفككك وتنشج عضلاتك.
- تساعدك هذه التفاعلات القصيرة على التعامل مع الظروف العصبية، ويمتلك هذا الوضع دفعة الأدرينالين التي تحتاج إليها لإتمام أعمالك في الوقت المناسب.
- لكن إذا بقي إيقاع حياتك السريع بهذا المستوى، سيتعب جسمك. ربما تصاب في نهاية المطاف بصداع ومشاكل في النوم واضطرابات هضمية أو تشعر بأنك تعجز عن التأقلم. من الواضح أن هذا الوضع لن يفيد صحتك ولن يزيد راحتك.
- لذا من الضروري أن تنتبه إلى مؤشرات الضغط النفسي، قد تصبح مضغوطاً إذا كنت:
- تقلق من كل شيء.
- تدخن كثيراً أو تفرط في الأكل.
- لا تستطيع التساهل مع أولادك.
- تجد صعوبة في النوم.

المشاعر الإيجابية وتُحسن القدرة على التكيف مع الظروف العصبية. لتطبيق التفكير الواقعي بطريقة عملية، جرب الخطوات التالية:

- واجه الأفكار السلبية المرتبطة بمسببات الضغط النفسي: إذا كان ابنك يصرخ في المتجر مثلاً، ربما تظن أن الناس سيعترونك أباً سيئاً. لكن يمكنك أن تتساءل: (كيف أعلم أن الناس سيكثرون بهذه الطريقة؟ هل أحمل أنا هذه الفكرة عن الآخرين؟ ما الذي يمكنني فعله للتعامل مع هذه المشكلة؟).
- كن واقعياً بشأن ما يمكنك فعله: ربما تبالغ حين تتوقع الوضع وتحاول تخفيف نوبات الصراخ. قد يتراجع ميله إلى الصراخ إذا ذهبنا للتسوق في وقت مختلف من اليوم (بعد أخذ قبولة مثلاً، فيكون مرتاحاً حينها وأكثر قدرة على التأقلم).

أعط الأولوية لصحتك

- تجنّب المواد المنشطة مثل السجائر والكافيين إذا أمكن.
- اهتم بصحتك الجسدية عبر اتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة وتخصيص الوقت للراحة. يمكن أن يتغير مزاجك إذا مارست المشي السريع في الحي أو أخذت قبولة سريعة. إذا وجدت صعوبة في النوم، لا تشاهد التلفزيون أو تتحقق من رسائلك الإلكترونية أو تقرأ في السرير.
- بل انهض من السرير وقرأ قصة هادئة إلى أن تشعر بالنعاس أو حاول أن تمارس بعض تمارين التأمل الموجه كي تسترخي، ثم عد إلى سريرك وحاول أن تعاد النوم. إذا كنت تعجز عن النوم بسبب الضغط النفسي أو القلق من مشكلة معينة، ستستفيد من تدوين مخاوفك ومراجعتها في اليوم التالي.
- إذا كنت تعمل لساعات طويلة، فكر بالطرائق التي تسح لك بتقليص العمل أو زيادة

- ابتكر تصريحات إيجابية عن نفسك لتحسين وضعك: يمكنك أن تقول لنفسك مثلاً: (لن يتطلب التسوق وقتاً طويلاً. يمكنني تجاوز هذه الفترة)، (الناس مشغولون بشؤونهم ولا ينظرون إلينا)، (من يهتم برأي الآخرين أصلاً؟)، (يمكنني أن أنجح، سأحافظ على هدوئي).
- اعرف حدودك واختر معاركك: إذا شعرت بالاستياء أو اعتبرت التجربة التي تمر بها عصبية، من الأفضل أن تحاول تجنب مصدر الضغط النفسي إذا أمكن. حاول مثلاً أن تتسوق عبر الإنترنت إذا كنت تواجه وضعاً صعباً حين تذهب للتسوق في المتجر مع ابنك.
- كلما تدرّبت على التفكير الإيجابي، سيصبح جزءاً تلقائياً من حياتك. ابدا بالتدرب في وضع يسبب لك الضغط النفسي ثم انتقل إلى وضع آخر.

ركّز على الأساسيات

- يعني الضغط النفسي غالباً أنك تبالغ في بذل الجهود، لذا حاول أن تبقي أهدافك واقعية كل يوم. يمكنك أن تتجنب أيضاً تولي المهام التي تفوق قدراتك.
- من خلال وضع خطة واضحة وترسيخ بعض العادات العائلية، تزيد راحتك وتخفف مستوى ضغطك النفسي.
- إذا كنت مكثفاً بمهام كبرى، ستتمكن من التحكم بها إذا قسّمتها إلى أجزاء صغيرة.

تابع التواصل مع الآخرين

مرونته.

- من السهل أن تنسى أهمية تخصيص الوقت لنفسك. حضر لائحة بنشاطات تستمتع بها، مثل قراءة مجلة أو مشاهدة التلفزيون أو الاعتناء بالحدائق أو التسوق. حاول أن تنجز مهمة من تلك اللائحة كل يوم أو يومين، لا سيما في عطلة نهاية الأسبوع. يمكن أن يصبح الاستماع مع العائلة جزءاً من لاحتك أيضاً.
- لكن قد لا تتمكن من (إعطاء الآخرين) إذا كنت تعيش ضغطاً نفسياً. يجب أن تعطى نفسك أولاً في هذه الأوقات، ما يعني أنك تحتاج إلى إبطاء مسار حياتك الاجتماعية.
- يتعلق جزء من تخصيص الوقت للذات باكتساب القدرة على رفض بعض المطالب. إذا اعتبرت هذه المهمة صعبة، يمكنك أن تأخذ درساً لاستعادة الثقة بالنفس. ستساعدك هذه الدروس على تعلم تقنيات رسم الحدود ورفض المطالب من دون الشعور بالذنب. ابحث على الإنترنت أو في منطقتك عن حصص مماثلة.
- تحقّق الفكاهة العجائب على مستوى تخفيف الضغط النفسي. من خلال رؤية الجانب المضحك من الحوادث، ستشعر بتحسن هائل. كذلك يُعتبر الضحك إحدى أفضل تقنيات الاسترخاء وتتراجم مستويات ضغطك النفسي بشكل ملحوظ حين تستمتع بوقتك. حاول أن تتحدث إلى صديق يجعلك تضحك أو شاهد برنامجاً تلفزيونياً مضحكاً. هل تعلم أنك لا تستطيع أن تشعر بالقلق في لحظات السعادة؟

إذا استمرّ الضغط النفسي

- إذا استمرّ ضغطك النفسي كل يوم، ربما تستفيد من التحدث إلى اختصاصي. يمكنك أن تقابل الطبيب العام أولاً كي يساعدك على وضع خطة للتحكم بالضغط النفسي، تشمل مثلاً إحالتك إلى اختصاصي آخر لتلقي الدعم المناسب.
- ينجم الضغط النفسي غالباً عن صعوبة في إدارة الوقت أو مشاكل أخرى. قد تستفيد كثيراً من تحديد المشاكل والبحث عن الحلول بمساعدة أهل الاختصاص.



كيف تحسنوا حس الابداع لدى ابنائكم؟

هل الأشغال اليدوية مفيدة فعلاً لتطوير حس الإبداع لدى الأبناء، أم أنها مجرد مضيعة للوقت؟ إليك بعض التفسيرات والنشاطات المبتكرة والبسيطة وغير المكلفة:

التقييم السلبى على تغيير وجهتنا بكل بساطة! نشاطان مفيدان لتطوير الروابط العصبية

- قطع الليغو أو ألعاب البناء: إنها وسائل ممتازة للتدرب على الابتكار انطلاقاً من عناصر مختلفة (ألوان، أشكال، نماذج).
- لعبة الغموض: تساهم في تعقّب الأشخاص والأغراض ضمن مساحة معينة استناداً إلى مؤشرات جغرافية أو أدلة تسمح بإيجاد الكنز أو الشخص الخفى.

التحدث عن الفشل والنجاح. تكلم مع من يتقن كي يتمكن من الابتكار وإحراز التقدم.

وتشجيعه وتثنيته على جهوده. اشرح له أن الضغط النفسي ليس مفيداً بل من الأفضل أن يسترخي كي يتمكن من الابتكار وإحراز التقدم.

حاوئي أيضاً أن تبسّطي المواقف والتجارب الفاشلة. لا يرتبط الإبداع بإصدار الأحكام ويشكّل التكلم عن الفشل جزءاً من الأحكام السلبية التي يجب تجنبها. يمكنك اعتبار تلك الأحكام بمثابة تقييم للأداء: بدل

مكتسبة. في مطلق الأحوال، لا بد من تطويرها في الحياة اليومية.

حسن المراقبة

لتحسين إبداع طفلك والروابط العصبية في دماغه، شجعيه على تطوير حس المراقبة عبر اختيار الألعاب المناسبة أو عبر مشاهدة الطبيعة من حوله بكل بساطة. اقترحي عليه أن يجمع صورا أو إعلانات مقطّعة من المجلات ويصنّفها حسب ألوانها وأشكالها. اطلبي منه أيضاً أن يرتب معك خزانة المطبخ وشجعيه على القيام بابتكارات جديدة، انطلاقاً من الأغراض التي يريد رميمها.

الأشغال اليدوية تنشئ الروابط العصبية يعني حس الإبداع القدرة على تخيل أو تطوير مفهوم، أو غرض مبتكر، أو إيجاد حلّ مشكلة عالقة. على المستوى الجسدي، تحتاج عملية الإبداع ومن ثم الابتكار إلى إنشاء روابط وشبكات من الخلايا



أهمية الثقة

يجب أن تشفي بطفلك



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
اعلان بيع عقار بالنشر - للمنفذ ضد
في الدعوى رقم ٢٠١٦/١٢٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٦/١٢٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٤ بيع عقار مروهون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٩٠ تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان متنازع ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٦/٥٢٠ نزاع تعيين خيرة تجاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان مجموعة اعلان بالنشر

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٩٢ استئناف تجاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٦/٢٣٣ تجاري جزئي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢١٤ تجاري كلي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٠٧٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٨١ تجاري كلي

أبوظبي الإسلامي يطلق نسخة جديدة ومطورة من تطبيق الخدمات المصرفية عبر الهواتف الذكية

تتيح إمكانية السحب النقدي بدون بطاقة



مستندات جديدة. وعلاوة على ذلك، سيتمكن العملاء من إدارة تفاصيل ملفهم الشخصي، وضبط وإعادة تعيين رموز الوصول عبر الإنترنت بشكل آمن لجميع القنوات المصرفية الرقمية. سيتوفر التطبيق باللغتين العربية والإنجليزية، وهو متاح لنظامي التشغيل أي أو إس iOS وأندرويد Android، ويمكن تحميله مجاناً من متجر آبل ستور وجوجل بلاي.

ثمرة لاستوديو التصميم والابتكار التابع للمصرف الذي تم تطويره ليكون حاضراً للخدمات الرقمية المتكاملة والمتنامية. ويمكن للعملاء من خلال هذا التطبيق الوصول إلى بيانات حساباتهم وبطاقاتهم وتفاصيل معاملاتهم، فضلاً عن إضافة أو حذف أو تعديل قائمة المستفيدين من المعاملات المصرفية. كما يمكنهم من فتح حسابات جديدة بشكل فوري من دون الحاجة إلى

المصرف على الهواتف الذكية، ارتبنا أن نأخذ خطوات جديدة لتعزيز تجربة عملائنا عند استعمالهم الخدمات المصرفية عبر الجوال من خلال إطلاق التطبيق الجديد. إن هذا التطبيق يؤكد التزام مصرف أبوظبي الإسلامي بتوفير تجربة مصرفية أفضل لعملائه ودعمهم بحلول مبتكرة تعمل على مدى الخدمات الرقمية. مع إتمام أكثر من مليون عملية مصرفية عبر تطبيق

المباشر البطاقات المغطاة مؤقتاً.

وبالنسبة للعملاء ممن يستخدمون ساعات "أبل" الذكية، فإن التطبيق يتيح لهم مراقبة أرصدة حساباتهم بسهولة، وتلقي الإشعارات حول المعاملات المصرفية، فضلاً عن معرفة مواقع أقرب فرع أو جهاز صراف آلي تابعة للمصرف من خلال ساعة "أبل" الذكية.

ويهدفه المناسبة، قال فليبي كينغ، رئيس الخدمات المصرفية للأفراد - دولة الإمارات في مصرف أبوظبي الإسلامي:

تشهد أوقات حياة العملاء وطريقة تنفيذهم لمعاملاتهم المصرفية تغيراً مستمراً، مما يستدعي منا دائماً طرح حلول رقمية قائمة على أفضل التقنيات لتقديم تجربة مصرفية مبسطة تلي متطلبات عملائنا الكرام وتضمن لهم أعلى درجات الراحة والأمان. كما ونحرص على التواصل المستمر مع عملائنا بهدف فهم احتياجاتهم وكيفية إجراء تجربتهم المصرفية. وبناءً على هذه الرؤية، قمنا بإضافة عدة مزايا فريدة إلى النسخة المطورة لتطبيقنا المصرفي استناداً إلى المقترحات والآراء التي تلقيناها مباشرة منهم.

ومن جانبه، قال مازن ترجمان، رئيس الخدمات المصرفية للتمويل في مصرف أبوظبي الإسلامي: مع إتمام أكثر من مليون عملية مصرفية عبر تطبيق

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية، الرائدة، عن إطلاق نسخة جديدة من تطبيقه المصرفي المخصص للهواتف الذكية والذي يتسم بمزايا مميزة صممت خصيصاً لتسهيل حياة العملاء وتعزيز تجربتهم المصرفية في إدارة حساباتهم، تحويل الأموال أو دفع الفواتير.

وتوفر النسخة الجديدة للتطبيق مجموعة من المزايا الفريدة، بما في ذلك إمكانية إجراء السحوبات النقدية عبر أكثر من 700 جهاز صراف آلي تابع للمصرف دون استخدام بطاقة الخصم، إضافة إلى إرسال الأموال بشكل آمن وسريع وبثقة زر واحدة إلى أي شخص بمن فيهم عملاء المصارف الأخرى من خلال أجهزة الصراف الآلي التابعة لمصرف أبوظبي الإسلامي. كما بات بإمكان العملاء إرسال الأموال إلى الهواتف المتحركة بدولة الإمارات باستخدام طريقة "الدفع بين الهواتف المتحركة" المتاحة في التطبيق الجديد. يمكن للعملاء تفعيل ميزة استخدام تقنية التعريف بالصممة للولوج إلى بيانات حساباتهم وإنجاز معاملاتهم بكل أمان، كما يتيح التطبيق للعملاء إمكانية إيقاف وتفعيل بطاقات الخصم

فيتش تثبت التصنيف الائتماني طويل الأجل وقصير الأجل لبنك دبي التجاري عند مستوى A - مع نظرة مستقبلية مستقرة وF2 على التوالي



تثبيت تصنيف الديون الرئيسية غير المضمونة عن مستوى "A- / F2"

تأسس بنك دبي التجاري في دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة عام 1969 وهو شركة مساهمة عامة. إن أسهم البنك مدرجة في سوق دبي المالي وهي مملوكة بالكامل لمواطني دولة الإمارات العربية المتحدة من بينها 20% مملوكة من قبل مؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية. وتصل القوى العاملة في البنك إلى 1.060 موظفاً وموظفة ينتمون إلى 44 جنسية. ويقدم البنك مجموعة متكاملة من المنتجات والخدمات المصرفية التجارية والإسلامية لعملائه من الأفراد والشركات من خلال شبكة أفرع مكونة من 24 فرعاً بالإضافة إلى منصتين رقميتين ومكتبي صرف. ويستثمر البنك في شبكة واسعة من أجهزة الصراف الآلي وأجهزة إيداع الشيكات والنقد تصل إلى 191 جهازاً.

دبي - د. محمود علياء

أعلن بنك دبي التجاري أن وكالة فيتش قد قامت بتثبيت تصنيفه الائتماني للقدرة على الإيفاء بالتزاماته طويلة الأجل وقصيرة الأجل عند مستوى A- و F2 على التوالي مع تأكيد النظرة المستقبلية المستقرة للبنك. والذي يعكس الاحتمال الكبير لحصول البنك على الدعم الحكومي عند الحاجة. وأضحت الوكالة على مستويات السيولة الجيدة لدى البنك خلال ظروف السوق التنافسية. وفيما يلي تفاصيل التصنيف الائتماني: تثبيت التصنيف الائتماني طويل الأجل عند مستوى "A-". مع نظرة مستقبلية مستقرة. تثبيت التصنيف الائتماني قصير الأجل عند مستوى "F2". تثبيت تصنيف تقييم الجدارة عند مستوى "bb-". تثبيت تصنيف الدعم الحكومي عند مستوى "1". تثبيت تصنيف أفضلية الدعم عن مستوى "A-".

طيران الإمارات وفلاي دبي تتعاونان لتوفير خيارات السفر للعملاء

240 وجهة يخدمها أسطول يزيد تعداده على 380 طائرة. وقد باشرت فرق من طيران الإمارات وفلاي دبي العمل معاً لإطلاق عدد من المبادرات تشمل العمليات التجارية وتخطيط الشبكة وعمليات المطار وخدمات العملاء، بالإضافة إلى مواصلة برنامجي مكافأة ولاء المسافرين الدائمين. ومن المقرر أن يبدأ تنفيذ هذه الشراكة خلال الأشهر القليلة المقبلة مع أول ترتيبات محسنة للمشاركة في رموز الرحلات اعتباراً من الربع الأخير من السنة الجارية 2017. وسوف يعلن عن مزيد من التفاصيل في وقت لاحق. وتعمل طيران الإمارات وفلاي دبي الملوكتان مؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية باستقلالية تامة وتحت إدارتين منفصلتين تماماً.

لتكامل نموذجي العمل تحقيقها للعملاء وللناقلتين ولدي. يذكر أن أسطول طيران الإمارات يتكون حالياً من 259 طائرة ذات جسم عريض تخدم 157 وجهة بما في ذلك 16 محطة شحن فقط فيما تشغيل فلاي دبي أسطولاً مكوناً من 58 طائرة بوينج 737. وتخدم 95 محطة وتضم الشبكة الموحد 216 محطة. ومن شأن هذه الشراكة العمل على تحسين شبكتي الخطوط وضبط مواعيد الرحلات، وفتح خطوط لربط مزيد من المدن، ما يسوغ خيارات السفر المتاحة أمام العملاء كما ستساعد كلا الناقلتين على تطوير وتنمية الحركة عبر شبكتهما التاملتين ومن المتوقع أن تصل الشبكة المشتركة لطيران الإمارات وفلاي دبي بحلول عام 2022 إلى

الإمارات شبكة خطوط فلاي دبي الإقليمية القوية. وسوف تواصل الناقلتان تطوير مركزهما الرئيسي في مطار دبي الدولي، ومواصلة أنظمتها وعملياتهما لضمان توفير تجربة سفر لا تضاهي عبر مطار دبي الدولي الذي يحتل اليوم المرتبة الأولى عالمياً في أعداد المسافرين الدوليين. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات ورئيس فلاي دبي إن هذا التعاون يشكل تطوراً مثيراً ومهماً لكل من طيران الإمارات وفلاي دبي وصناعة الطيران في دبي أيضاً مشيراً إلى أن الناقلتين واصلتا العمل باستقلالية ونجاح تامين خلال السنوات الماضية، وسوف تفتح هذه الشراكة الجديدة القيمة الهائلة التي يمكن

أيرمت طيران الإمارات وفلاي دبي أمس شراكة لإطلاق تعاون بينهما على نطاق واسع، يوفر للعملاء خيارات سفر لا تضاهي فيما تواصل كل ناقلة العمل تحت إدارتها المستقلة لكنها ستستفيد من شبكة خطوط الناقلتين الأخرى لتوسيع نطاق عملياتها وتسريع النمو. وتتعدى هذه الشراكة المبتكرة المشاركة في الرموز، حيث تتضمن التعاون في تحقيق تكامل شبكة الخطوط وجدول الرحلات ومن شأن هذا النموذج الجديد أن يوفر لعملاء فلاي دبي إمكانية مواصلة سفرهم بسلاسة إلى وجهات طيران الإمارات العالمية بينما سيفتح أمام عملاء طيران

تخريج الدفعة الأولى من برنامج التأمين المصرفي بمعهد الامارات للدراسات المالية

دبي - وام:

احتفى معهد الامارات للدراسات المصرفية والمالية بتخريج 160 موظفاً ضمن برنامج التأمين المصرفي. الذي يتماشى مع أهداف الحكومة الرامية إلى تعزيز القدرات والمؤهلات المهنية لدى المواطنين الإماراتيين لرفع نسبة إتاحة العمل بقطاع التأمين - "85"

موظفاً من بنك الاتحاد الوطني و"75" من بنك رأس الخيمة الوطني. يغطي البرنامج العناصر الرئيسية لقطاع الخدمات المالية والتأمين فيما يتعلق بقطاع التأمين المصرفي ونماذجها ومنتجاتها والادخار والمنتجات الاستثمارية ومنتجات التخطيط للتقاعد وفهم العميل وكيفية تحديد احتياجاته وما يشكل ممارسة جيدة للعميل والاعتبارات الأخلاقية للمستشار المالي.

وقال سعادة جمال الجسمي مدير عام المعهد إن تخريج هذه الدفعة يأتي استرشاداً برؤية القيادة الحكيمة التي تضع تنمية الموارد البشرية الوطنية في قمة أولوياتها وتوجه المؤسسات المهنية لبلد الجهد في صقل مهارات المهنيين من أبناء الدولة والعاملين بالقطاع المصرفي وقطاع التأمين.



أبوظبي للسياحة والثقافة تعقد اجتماعاً مع شركاء موسم صيف أبوظبي 2017

دبي - وام:

عقدت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة المنظمة لموسم صيف أبوظبي الذي يقام في الفترة ما بين 20 يوليو الجاري و20 أغسطس المقبل اجتماعاً لشركاء الموسم والجهات المعنية بمنازلة السعديات للعمل سوياً لضمان نجاح نسخة العام الجاري من الموسم والذي يترقبه سكان وزوار أبوظبي على حد سواء. ويحتضن ممثلو الهيئة مع الشركاء من القطاعين الخاص والعام سبل التعاون خلال فترة انعقاد موسم صيف أبوظبي 2017 والذي يتضمن برنامجاً غنياً بالفعاليات الترفيهية والعائلية عالمية المستوى على مدار شهر كامل في جميع أرجاء إمارة أبوظبي. وتقام فعاليات موسم صيف أبوظبي هذا العام في مساح ومراكز تسوق تتوزع على مدينة أبوظبي والعين والظفرة وتتضمن عشرة عروض ترفيهية حية والمئات من عروض وخصومات وجهات التسوق في 12 مركز تسوق وعروض الطعام إضافة إلى فرصة الفوز بوحدة من خمس سيارات بي إم دبليو فاخرة.

الشؤون البلدية في أبوظبي تطالع على تجربة مدينة دبي الملاحية بمجال الترخيص البحري

السلطة لا سيما على صعيد الارتقاء بتنظيم عمليات تسجيل وترخيص الوسائل البحرية في إمارة دبي من خلال توفير نافذة موحدة تشمل على جميع الخدمات ذات الصلة بالترخيص البحري. وأكد الطرفان التزامهما بالتنسيق المشترك في مجال تنظيم ورش العمل ذات العلاقة وتبادل الخبرات والتجارب والمعلومات التي تصب في خدمة القطاع البحري. حضر اللقاء علي الدبوس المدير

بأهمية التكامل بين الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية في دولة الإمارات بما يصب في مصلحة تطوير قطاع النقل البحري. وبحث الجانبان آليات تسجيل وترخيص الوسائل البحرية ومقارنة الرسوم المقترحة للخدمات البحرية في إمارة دبي وأبوظبي بما يخدم تحقيق أفضل الممارسات لتحقيق السعادة والرضا للمتعاملين. تحلل الزيارة شرح مفصل عن الخدمات التي تقدمها

استعرضت "سلطة مدينة دبي الملاحية" أمام وفد "دائرة الشؤون البلدية والنقل بأبوظبي" تجربتها في تسجيل وترخيص الوسائل البحرية في دبي وفق أرقى المستويات العالمية. جاء ذلك خلال اجتماع عقد ببدي في مقر "سلطة مدينة دبي الملاحية" انطلاقاً من إيمان الطرفين

بأهمية التكامل بين الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية في دولة الإمارات بما يصب في مصلحة تطوير قطاع النقل البحري. وبحث الجانبان آليات تسجيل وترخيص الوسائل البحرية ومقارنة الرسوم المقترحة للخدمات البحرية في إمارة دبي وأبوظبي بما يخدم تحقيق أفضل الممارسات لتحقيق السعادة والرضا للمتعاملين. تحلل الزيارة شرح مفصل عن الخدمات التي تقدمها





سفيرة باجيكازور معرض الشيخ زايد بنادي تراث الإمارات



من توثيق يورخ للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه عبر حياته الحافلة بالإنجازات. وقدم خليفة المحبري درع النادي لسعادتها وأهداها عددا من إصدارات النادي باللغة الإنجليزية.

بين الأصالة والمعاصرة بصورة تدعو إلى الإعجاب والاحترام بما وضعها على خارطة الدولة المتميزة بنهضتها وتقدمها وبتمسكها بهويتها الوطنية. وأشادت السفيرة في ختام الزيارة بما ضمته أروقة المعرض

مدى عقود طويلة من الزمن وتوضح ما بذله من جهود في سبيل تحقيق التنمية الشاملة للدولة والتي وضعتها في مصاف الدول المتقدمة إلى جانب التمسك بالتراث بحيث غدت الإمارات من أبرز الدول التي نجحت في الموازنة الدقيقة

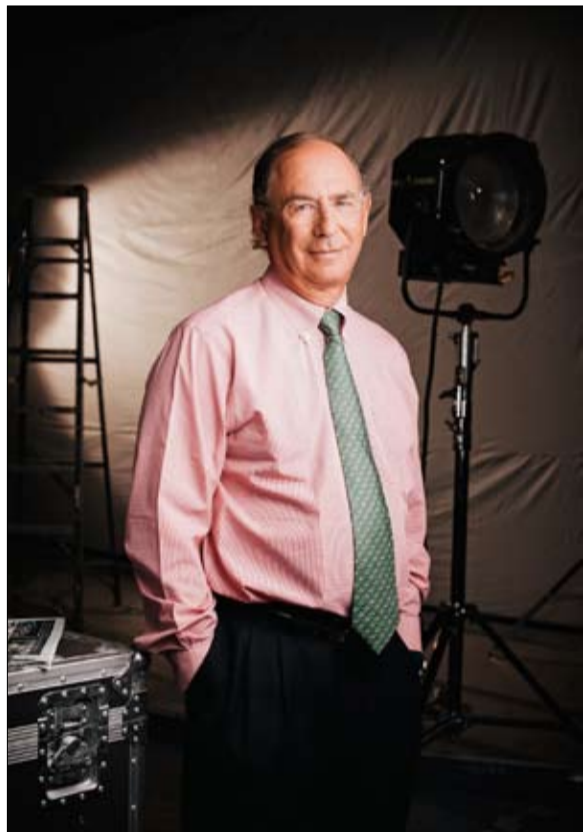
سيرة البناء والتطوير التي أرسى الشيخ زايد دعائمها وتبرز إنجازاته ودوره الكبير في عملية التنمية الشاملة. وتضمنت الجولة الاطلاع على الصور التراثية التي توثق مسيرة المعطاء التي قادها الشيخ زايد "طيب الله ثراه" على

زارت سعادة دومنيك مينور سفير المملكة البلجيكية لدى الدولة أمس الأول معرض الشيخ زايد التابع لنادي تراث الإمارات الذي يبرز المسيرة والسيرة الحياتية للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" عبر حياته الحافلة بالإنجازات والإشراقات الكبيرة.

واصطحب خليفة خميس سالم المحبري رئيس قسم المتاحف والفعاليات التراثية وعدد من المسؤولين في مركز زايد للدراسات والبحوث الضيفة في جولة بين أقسام المعرض وأجنحته التي تجسد رؤية المغفور له للإنسان والطبيعة وتعمل على توثيق كل ما يتعلق بالشيخ زايد من أعمال ومبادئ وقيم وأقوال منذ بداية مسيرته التي أعلت شأن دولة الإمارات في زمن قياسي وجعلتها في مصاف الدول المتقدمة. وقدم خلفان المحبري "من المعرض" شرحا وافيا عن مختلف محتويات المعرض للضيافة التي اطلعت خلال جولتها على عدد من الصور النادرة للمغفور له والعديد من الأسماء والشهادات والجوائز التقديرية التي منحت للشيخ زايد من رؤساء وملوك الدول والمنظمات والهيئات العربية والدولية إلى جانب العديد من المقتنيات الشخصية التي استخدمها في حياته.

وتجولت سعادة دومنيك مينور بين الأجنحة التابعة للمعرض ومنها جناح شركة أبوظبي للعمليات البترولية البرية "أدكو" وجناح البريد إضافة إلى جناح الشرطة والتي تصور جميعها تاريخ وتطور هذه المؤسسات وحاضرها الشاهد على

إيمج نيشن أبوظبي تطلق النسخة الثالثة من برنامج استوديو الفيلم العربي



تجدد شركة إيمج نيشن التزامها برعاية المواهب المحلية في نسخة برنامج هذا العام أكثر من أي وقت مضى، فيما تسهم أيضا بتطوير صناعة سينما مستدامة من شأنها إتاحة الكثير من فرص العمل للمواهب الإماراتية.



المبادرة الرائدة.. وتطلع إلى العمل عن قرب مع هؤلاء الناشئين، ليس من أجل مساعدتهم في تطوير وصل مهاراتهم فحسب، بل أيضا لنظير لهم روعة المهنة التي تنتظرهم في هذه الصناعة.. من جانبه قال مايكل غارن، الرئيس التنفيذي لشركة إيمج نيشن: إن مستوى دفعة المشاركين في البرنامج هذا العام مشجع للغاية لدولة الإمارات العربية المتحدة وساحة صناعة الأفلام في المنطقة.. واليوم

الطلبة المشاركين مهتيا في جميع المراحل التي يمرون بها ضمن البرنامج وذلك من خلال حثهم أولا على خوض مختلف التجارب والفرص المهنية وتزويدهم بالأدوات اللازمة ورفع مستويات الثقة في نفوسهم ليتمكنوا من تحقيق أحلامهم وأهدافهم بنجاح.

وقال إسكندر قبلي مخرج فيلم عجمي الذي ترشح لجائزة الأوسكار: "نحن فخورون بتجديد تعاوننا مع شركة إيمج نيشن أبوظبي في هذه

أطلقت شركة إيمج نيشن أبوظبي بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي النسخة الثالثة من برنامج استوديو الفيلم العربي لصناع الأفلام الناشئين.

تتضمن فعاليات البرنامج - الذي شارك فيه أحد عشر طالبا إماراتيا في المرحلة الثانوية والذين تتراوح أعمارهم ما بين 14 إلى 16 عاما - تنظيم ورشة عمل في حرم جامعة نيويورك أبوظبي بقيادة إسكندر قبلي رئيس قسم السينما والإعلام الجديد في الجامعة خلال الفترة من الأول إلى العشرين من يوليو الجاري وتهدف إلى تعليم مبادئ وأساسيات صناعة الأفلام بمساعدة أبرز الخبراء الإقليميين في هذه الصناعة.

ومن بين المتحدثين في البرنامج هذا العام الطالب راشد قباني من دبي الذي يبلغ من العمر ستة عشر عاما، أحد الطلاب الطموحين الذين أُنبتوا جدارتهم وقدرتهم على العمل في هذا المجال بعدما أنهى فترة التدريب بالعمل في أحد أفلام إيمج نيشن المنتظرة بعنوان "راشد ورجب" سابقا هذا العام.

وتعليقا على اختياره للمشاركة في برنامج صناعة الأفلام الناشئين لهذا العام قال راشد: "أشعر بامتنان شديد لاختياري ضمن المشاركين في برنامج استوديو الفيلم العربي لهذا العام.. يدفعني طموحي لأن أصبح مخرج أفلام في يوم من الأيام وأنا واثق بأن ورشة العمل هذه سوف تفتح لي المجال للدخول في صناعة الأفلام السينمائية، وأتطلع إلى أن أتعلم قدر استطاعتي فنون ومهارات هذا المجال خلال ورشة العمل لأتمكن من تحقيقي هديتي". وفي نهاية البرنامج سيعمل الطلبة المشاركون من جميع أنحاء الدولة على إنتاج وإخراج أفلامهم الخاصة التي لا تتجاوز مدتها دقيقة من الزمن على أن يتم عرضها خلال مراسم احتفالية خاصة ينظمها استوديو الفيلم العربي في نهاية العام.

وبهذه المناسبة اعربت أليشيا غونزاليس، رئيسة قسم التدريب والتطوير في إيمج نيشن عن سعادتها باستضافة الدفعة الجديدة من الطلبة المشاركين هذا العام الذين يمثلون المجموعة الأصغر سنا في تاريخ البرنامج وهم الجيل الجديد من رواد صناعة السينما الإماراتيين. وأشارت إلى أن قسم التدريب والتطوير يحرص على دعم وتطوير

تنمية لخيالهم ودعمًا لأحلامهم

«اتصالات لكتاب الطفل» بصمة واضحة للارتقاء بأدب الطفل العربي

إلى مليون ومئتي ألف درهم إماراتي في العام 2017، مقسمة على الفئات الست من الجائزة.

وتوزع القيمة المالية للجائزة بين الست فئات على النحو التالي، فئة جائزة كتاب العام للطفل، تبلغ قيمتها 300 ألف درهم إماراتي، يتم توزيعها على الناشر والمؤلف والرسام، بواقع 100 ألف درهم لكل واحد منهم، وفئة جائزة كتاب العام للبالغين، وقيمتها 200 ألف درهم، توزع مناصفة بين المؤلف والناشر، وفئة جائزة أفضل نص، وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة جائزة أفضل رسوم، وقيمتها 100 ألف درهم.

وتضم الجائزة أيضا فئة جائزة أفضل إخراج وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة جائزة أفضل تطبيق تفاعلي لكتاب التي استحدثت في هذا العام وقيمتها 100 ألف درهم، يتم توزيعها مناصفة بين الناشر ومطور التطبيق أو حسب ما تقرره لجنة التحكيم، كما تخصص الجائزة كذلك 300 ألف درهم لتنظيم سلسلة ورش عمل لبناء قدرات الشباب العربي في الكتابة والرسم، ومنح الناشرين فرصة حضور ورش عمل ومؤتمرات دولية.

وشهد عام 2016 أكبر نسبة مشاركة، مسجلاً 151 مشاركة، تقدمت بها 53 دار نشر من 13 دولة من مختلف أنحاء العالم، وحلت دولة الإمارات في المركز الثاني من حيث عدد المشاركات، وخلال العام ذاته، استقطبت فئة كتاب العام للطفل في إطار الجائزة 87 عنواناً، وفئة كتاب العام للبالغين على 64 عنواناً. وتكريماً لبصمتها الواضحة في التطوير والارتقاء بثقافة الطفل العربي، فازت شركة مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله 45 من الأوائل والشخصيات والجهات التي تميزت بدعم القراءة خلال عام القراءة 2016.

من مبدعي ومطوري تطبيقات كتب الأطفال العربي في الكتابة والرسم، ومنح الناشرين فرصة حضور ورش عمل ومؤتمرات دولية.

وشهدت جائزة اتصالات لكتاب الطفل، على مدار السنوات الثماني الماضية، تطوراً ملحوظاً في عدد المشاركات السنوية فيها، حيث استقطبت 651 مشاركة منذ العام 2010 وحتى العام 2016، فيما بلغ عدد الفائزين في فئاتها المختلفة 44 فائزاً حتى 2016، موزعين بواقع 14 كاتب و9 رسامين و9 ناشرين، بينهم من حصل على الجائزة لعدة مرات في نسخها المختلفة، وبلغ عدد الكتب الفائزة بالجائزة 22 كتاباً، استحوذوا الفوز بـ 8 ملايين درهم إماراتي، من بين 80 كتاباً تم ترشيحها ضمن القائمة الطويلة.

وتواصل نمو وتوسع جائزة اتصالات لكتاب الطفل على مر الأعوام، فبعد أن كانت الجائزة تُمنح لفائز واحد في فئة واحدة خلال دوراتها من 2009 وحتى 2012، أصبحت تُمنح لخمس فائزين في خمس فئات هي "أفضل نص"، وأفضل رسوم، وأفضل إخراج، وكتاب العام للطفل وكتاب العام للبالغين منذ العام 2013، واستمر هذا النهج حتى تم استحداث فئة جديدة من فئات الجائزة وهي أفضل تطبيق تفاعلي لكتاب، في العام الجاري، ليغدو عدد فئات الجائزة ست.

•• الشارقة-الفرج:

ضمن سعيها المتواصل نحو تكريس مبادئ التميز وثقافة الإبداع في العمل الأدبي، وتوفير بيئة عمل محفزة تشجع على التنافس البناء للارتقاء بكتاب الطفل العربي والوصول به إلى قمة الإبداع، تمكنت "جائزة اتصالات لكتاب الطفل"، التي ينظمها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وترعاها شركة "اتصالات" منذ انطلاقتها في عام 2009 وحتى يومنا هذا، أن تصبغ أرفع جوائز أدب الطفل وأشهرها في الوطن العربي، من خلال دعم وتحفيز مبدعي كتب الأطفال الصادرة باللغة العربية، وتكريم نتاجاتهم الأدبية.

ويخطى ثابتة، وقواعد متينة، ورؤى واضحة، انطلقت جائزة اتصالات لكتاب الطفل في العام 2009، وانطلاقاً من إيمانها الراسخ بأن الكتاب يعد من أهم ركائز بناء عقل الإنسان وتوجهاته الفكرية، فلا بد من مواصلة العمل على تطوير كتاب الطفل العربي وإيجاد إصدارات متميزة ونوعية للأطفال واليافعين من خلال جائزة اتصالات لكتاب الطفل.



تنمية لخيالهم
ودعمًا لأحلامهم
جائزة اتصالات لكتاب الطفل

منوعات العمل



سارة باركر تصور (أفضل يوم في حياتي)

شهدت الممثلة سارة باركر في ساحة تايمز سكوير بنيويورك بلوك جديد لفت الأنظار أثناء تصويرها لعمل جديد. فقد اعتمدت هذه المرة تسريحة شعر مختلفة، واتبعت موضة هذا الصيف وهي الشعر القصير الأشقر البلاتيني. وبدت النجمة خلابة بهذا التغيير. ولم يعرف أن كان هذا اللوك خاص بدورها في فيلمها القادم «أفضل يوم في حياتي»، أو أنها بالفعل أصبحت شقراء.

يذكر أن ريني زيلويغر، وكومون، وإيزابيلا روسيليني، وسيمون بيكر، وتالور كيني، وجوس بيرني انضموا مع باركر لأسرة الفيلم. وتتولى فابيان كونستانت إخراج العمل الذي كتبه لورا إيسون، كما أن باركر ستشارك بعملية الإنتاج.



The Big Sick . . . دراما شخصية عميقة ومحزنة أحياناً لا تخلو من الطابع الفكاهي!

يتخطى فيلم كمال نانجاني The Big Sick التوقعات في تطوره كافة. نراه في البداية عملاً رومانسياً فكاهياً ممتعاً، ثم يتحول إلى دراما شخصية عميقة ومحزنة أحياناً (من دون أن يفقد طابعه الفكاهي).



تصوير The Big Sick الصادق تجربة الهجرة يؤدي دورا بالغ الأهمية في الجوانب السياسية الحالي المحموم. يوضح أباتو: (لم تمنح الفيلم أي طابع سياسي. ويسعدني أن الناس يستطيعون مشاهدته في المرحلة الراهنة. يسرني أننا لم نعمل عليه في هذه البيئة لأنه كان سيأتي مختلفاً بالتأكيد. لا يحمل The Big Sick أية ضغينة، بل يكتفي بعرض حياة عائلة طبيعية محبة. من المؤسف أننا لم نشهد أعمالاً كثيرة في الولايات المتحدة تصور العائلات المسلمة).

لم تشاهد عائلة نانجاني الفيلم بعد. يخبر الممثل أن عرض The Big Sick للمرة الأولى في مهرجان ساندانس سبب له إجابات كبيرة وأنه كان بغنى عن مصدر قلق إضافي.

يتابع موضحاً: (خضنا هذا النقاش الغريب، وهو واحد من نقاشات غريبة عدة أجريناها. ما زلت أحاول التوصل إلى علاقة ولد بالغ بأهله. ينتهي الفيلم مع الخطوة الأولى نحو علاقة مماثلة. وأمل بأن أكون حققت خطوات إضافية نحو هذا الهدف خلال السنوات العشر الماضية).



يذكر نانجاني: (أدركنا من البداية أن نجاح الفيلم يعتمد على تلك العائلة. إذا قدمنا عائلة محبة حقاً، تصبح عندئذ علاقتي بها أكثر أهمية. ولكن إذا بدت العائلة صارمة وباردة، وهذا ما نراه غالباً في تجسيد العائلات المسلمة النمطي، فلن يكون ذلك منصفاً لأهلي وللفيلم على حد سواء).

وقعت الأحداث التي يعرضها الفيلم قبل عقد من الزمن. بعيد ذلك، أدرك نانجاني (39 سنة) أنه أمضى سنوات في تحديد شخصيته برفضه إرثه الباكستاني. وما زال يواجه اليوم صعوبة في تحديد هويته. يشعر بأنه أمريكي أو باكستاني. ولكن من خلال كتابته الأعمال الفكاهية، يواصل نجاحه في تعاطيه مع كيفية اندماجه في المجتمع الأمريكي.

كاتب وممثل

لا شك في أن عمل نانجاني ككاتب وممثل في The Big Sick يمثل خطوة نحو الأمام في تصوير الثقافة الإسلامية على الشاشة. يعتقد المنتج جود أباتو، الذي عمل مع نانجاني وغوردون طوال ثلاث سنوات على صوغ السيناريو، أن

علاقتهما الرومانسية الواقعية التي اصطدمت بعقبات عدة، من بينها المرض الخطير واحتمال خيانة العائلة. عرض The Big Sick للمرة الأولى في مهرجان ساندانس في يناير الفائت وحظي بإقبال كبير، ما أشعل حرب عروض أدت إلى بيعه في نهاية المطاف إلى استوديوهات (أمازون) لقاء 12 مليون دولار.

الفيلم دراما شخصية عميقة ومحزنة أحياناً ولكن لا تخلو من الطابع الفكاهي. تعرض الاندماج الثقافي، والنضوج، والقبولية المتعمدة طبيياً. يؤدي نانجاني شخصيته فيه، فيما تجسد زوي كازان دور إيميلى.

العنصر الأكثر ديناميكية

لكن العنصر الأكثر ديناميكية في الفيلم يظل خصوصية عائلته الباكستانية تحديداً. تشمل هذه العائلة والديه المسلمين الملتزمين (يؤدي دورهما أنويام خير وزنوبيا شروف) وأخاه (عديل اختر) الذي يعيش حياة زوجية سعيدة مع زوجة (شيناز تريسيوريوالا) التقاها عبر زواج مديبر. تبدو هذه العائلة محبة وراضية في آن، وممتعة، وغريبة، ومثيرة للاستياء، أو بكلمات أخرى عائلة نموذجية.

عندما هاجر كمال نانجاني من كراتشي بباكستان إلى ألبا ليتابع دراسته الجامعية، كان في الثامنة عشرة من عمره. بعد أربع سنوات، انتقل أهله إلى الولايات المتحدة واستقروا في نيو جيرسي.

فرح نانجاني بالمسافة الكبيرة التي فصلته عن أهله لأنه ما كان يحبه بل لأنهم كانوا يتوقعون، وفق التقاليد الباكستانية، أن يجدا له امرأة يقترن بها في زواج مديبر. لكن والدته لم تدع المسافة تردعها، إذ اعتادت أن ترسل إليه بالبريد الإلكتروني صور الخيارات المحتملة، وكان يعرف بعضهم في كراتشي. لكنه عقد العزم على ألا يدع أهله يفرضوا عليه شريكة حياته، مع أنه كان يجهل السبيل إلى مناقشة هذا الموضوع معهم.

يخبر نانجاني، الذي يشتهر بعمله في مسلسل Silicon Valley الفكاهي المعروف على شبكة HBO، من مكتبه في مرآب منزله في لوس فيليز حيث يعيش مع زوجته إيميلى ف. غوردون: (خشيت زيارتهم لأنني كنت أعلم أنهم مستسكون جداً بهذه المسألة). بغوص نانجاني في هذا الصراع الثقافي في The Big Sick، ألق بالتعاون مع غوردون هذا الفيلم عن



جاي زي . . . جولة أميركية شمالية في أكتوبر



أعلن مغني الراب الأميركي جاي زي، أنه يحضر لجولة في أميركا الشمالية، بعد أيام قليلة على صدور أول ألبوم له منذ أربع سنوات.

وتبدأ الجولة في 27 أكتوبر في اناهام بكاليفورنيا، على ما أعلن مروجوها، وهي تشمل 31 حفلة بالولايات المتحدة وكندا، وتمتد حتى ديسمبر.

وقبل إطلاق الجولة سيكون جاي زي، الذي ركز في السنوات الأخيرة على نشاطاته بمجال الأعمال، أحد الفنانين الرئيسيين في مهرجانين أميركيين، هما: (مايد إن أميركا) في فيلادلفيا و(ذي ميدوز) في نيويورك.

وأتى إعلان الجولة، بعد عشرة أيام على صدور الألبوم الثالث عشر المسجل في الاستديو لجاي زي، وهو بعنوان (4:14)، الذي يعتد فيه خصوصاً من زوجته المغنية بيونسي على خيانتها لها.

جينيفر لوبيز تظهر بلوك جديد لأحدث كليباتها



لدى جينيفر لوبيز فيديو كليب لأغنية سنغل جديدة السابق أنتوني، وسيتم ستطلتها قريباً وهي تمنحها كل الاهتمام، وأطلق مؤخرًا البوستر الرسمي من جلسة تصوير خضعت لها لخلاف ألبيومها، وبدت كمارضة في الستينيات، كما ارتدت فستاناً باللون الخردلي مع كاب والتقطت الصورة على البحر.

الأغنية هي السنغل الأولى من ألبومها الجديد الكاريبية والريفي، Ni Tu، Ni Yo، وتعني لا أنت ولا أنا، وهي عبارة عن تعاون مع دي جوني، وهو عازف موسيقى الريفي، دي جوني، المعروف بفنائه في أغنية بايلندو للنجم إنريكي إيغليزياس.

الفكر

4 أسباب وراء آلام الركبة.. تعرف عليها



المفصل، أو التهاب في الأكياس الزلالية للمفصل. وأضاف الدكتور أحمد فتحي أبو جمال أن جميع الحالات تحتاج إلى استشارة الطبيب المختص في الروماتيزم لتشخيص الحالة جيداً والتعرف على العلاج المناسب للركبة سواء كان بارتداء رباط لشد المفصل أو أن تكون المضاعفات كثيرة تصل لحد التدخل الجراحي.

المسئولة عن تثبيت صابونة المفصل ومع الحركة تخرج هذه الصابونة من مكانها وتعود مرة أخرى ما يسبب قشرة وآلم. 2- ضعف في العضلات مع بعض العيوب الخلقية لو فيه تفلطح في عظمة الفخذ. 3- وجود خشونة في صابونة الركبة ما يسبب ألام مع طلوع السلم والسجود أثناء الصلاة. 4- وجود التهاب في أربطة

قال الدكتور أحمد فتحي أبو جمال، أستاذ الروماتيزم والمفاصل بطب الأزهر، زميل الكلية الأمريكية للروماتيزم، إن الآلام التي يشعر بها المريض في الجزء الأمامي بمقصد الركبة بعد الجري أو لعب الكرة أو التحرك بصور خاطئة تؤثر على عظام الأرجل أو لدى كبار السن لها العديد من الأسباب ومنها: 1- ارتخاء في العضلة الرباعية

تعرف على أفضل 5 بدائل طبيعية للسكر

انتشرت خلال الآونة الأخيرة الأطعمة التي تُعرف بـ "الطبيعية" في الأسواق بشكل كبير، حيث يقبل المستهلك على شرائها لتفادي خطر السكر الاصطناعي. ووفقاً لاستطلاع حديث عن تقارير المستهلك، فإن 73 في المائة من المتسوقين يسعون إلى التسوق من هذه المواد الطبيعية والتقليل من الاعتماد على السكر الاصطناعي خاصة في تغذية الأطفال. وهذا يعني أن المحليات الاصطناعية، وشراب الذرة العالي بالفركتوز، خارج القائمة، وحلت مكانها مجموعة كاملة من البدائل الطبيعية، مثل شراب القيقب، وسكر جوز الهند، وهناك خمسة بدائل طبيعية للسكر على النحو التالي: 1. القيقب: ويحتوي شراب القيقب على الفيتامينات، والمعادن، والمواد المضادة للأكسدة. 2. العسل: يحتوي على مواد مضادة للأكسدة، ومواد مضادة للبكتيريا، ومواد مضادة للفيروسات، والمواد المضادة للالتهابات. 3. التمر: ويحتوي التمر على البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم، والفيتامينات B و K و مواد مضادة للأكسدة. 4. جوز الهند: سكر جوز الهند يحتوي على كميات صغيرة من الأنولين، وهي مجموعة من عديدات السكاريد تتواجد بشكل طبيعي حيث تنتجها أنواع عديدة من النباتات، وتنتمي الإينولينات إلى مجموعة من الألياف الغذائية تُسمى فركتانز. تستخدم النباتات الإينولين كمخزن للطاقة، وغالباً ما يُوجد في جذر النبات أو في الجذرموز، وفي العادة فإن النباتات التي تكون وتخزن الإينولين لا تخزن أنواع أخرى من الكربوهيدرات مثل النشاء. 5. دبس السكر: يحتوي دبس السكر على 6 في المائة من الحديد والكالسيوم والمواد المضادة للأكسدة.

زيت الصندل يحارب الشيخوخة ومفيد لمرضى الضغط المرتفع

زيت الصندل من أكثر الزيوت التي تستخدم في العديد من المجالات سواء تغذية أو علاج أو تجميل وحسب ما ذكره موقع organicfacts فإن لزيت الصندل فوائد مذهلة للجسم والبشرة وهي: 1. يحتوي زيت الصندل على خصائص مضادة للالتهابات، ويساعد في علاج الجروح والقروح والالتهابات ومشاكل الجلد المتعددة. 2. يحمي من لدغات الحشرات نظراً لاحتوائه على خصائص مهدئة للاحمرار والتورم. 3. يحتوي زيت الصندل على مواد تعمل على تهدئة الأعصاب والاسترخاء ويريح الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية. 4. مضاد لتشنج ومسكن للألم، حيث إنه يعمل على علاج ألم الأسنان ومهدئ للسعال وتقوية العضلات. 5. طارد للغازات ومعالج لاضطرابات المعدة. 6. مدر للبول وطارد للسموم والجراثيم. 7. له خصائص هائلة في انخفاض ضغط الدم عن طريق خلطة مع الماء أو اللبن، وبذلك فهو مفيد لمرضى الضغط. 8. يحارب الشيخوخة وعلامات التمدد والتجاعيد، حيث إنه يحتوي على خصائص طبيعية تعمل على نضارة وجمال البشرة. 9. يحارب حب الشباب ويمنع البقع الداكنة الناتجة عنه. 10. يعمل على تغذية وترطيب الشعر ومنع تساقطه.



الأمير ويليام، وزوجته كيت، دوقة كامبريدج مع طفليهما الأمير جورج والأميرة شارلوت لدى وصولهم إلى مطار وارسو، في أول زيارة رسمية لبولندا. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الكيوي

فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل مائة غرام اي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم. فوائدها:

- تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي 20 سعرة حرارية نظراً الى انها تحتوي على نسبة عالية من الألياف. - مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لأنها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء. - ينصح بتناول الكيوي للمساعدة على مقاومة التهابات الانسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد. - تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

سؤال وجواب

- من هو قائد معركة ذات السلاسل؟
- عمرو بن العاص
- من هو مؤسس الدولة الأموية؟
- معاوية بن أبي سفيان
- من هو الذي طعن علي بن أبي طالب؟
- عبد الرحمن بن ملجم
- متى توفي أبو بكر الصديق؟
- عام 13 للهجرة
- كم كان عدد المسلمين في معركة اليرموك؟
- 13 ألف مقاتل
- متى توفيت أم المؤمنين عائشة؟
- عام 57 للهجرة

هل تعلم؟

- هل تعلم لماذا يقول لك طبيب العيون إذا كان نظرك قوياً إن نظرك 6 على 6 بالذات ولماذا لا يقول إن نظرك 10 على عشرة أو 100 على 100، والسبب في ذلك أن العين الصحيحة هي التي ترى بوضوح الأرقام والإشارات المستعملة لفحص قوة العين من على بعد ستة أمتار فالرقم 6 في اليسار يمثل قوة العين فمثلاً 4 على 6 يعني أن ما يراه الصحيح من بعد 6 أمتار تراه أنت على بعد 4 أمتار وهكذا.
- ما في جزيرة صغيرة تقع بالقرب من زنجبار في شرق إفريقيا يبلغ عدد سكانها (6) الآ ف نسمة غرب ما في هذه الجزيرة الهادئة هو عدم وجود رجال شرطة ، ولا حتى سجن صغير.
- دموع التماسيح التي يضرب بها المثل هي في الحقيقة ليست دموعاً، حيث أن عيون التماسيح ليس بها غدد دمعية كالأسماك، وأن ما نراه على عيونها ونظنه دموعاً ما
- (الصندوق الأسود) والذي كثيراً ما نسمع عن بدء البحث عنه عقب الإعلان عن وقوع كارثة جوية لإحدى الطائرات لمعرفة أسباب الحادث، هذا الصندوق الأسود ليس أسود اللون كما يظن البعض، ولكن لونه برتقالي حتى يسهل العثور عليه وسط حطام الطائرة أو في أعماق المحيطات، والسبب في تسميته بالصندوق الأسود يرجع لارتباطه دائماً بالكوارث والمصائب الجوية.
- قلب الربيان في راسه.

قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد انحنى ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكما كانت تتمنى ان يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثتهم صغار.. مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب: ما زلت تصرين على ان تحتفظي بهذا البيت.. بيعة لي وكلي بثمنه. فقالت له: وما فائدة الطعام بدون بيت بأوبينا وسقف بحميئنا.. مالك بيتي اتركني لحالي. فقال: حسناً، لن يحميك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت، وفكري جيداً في ان تتركي القرية قبل ان تموتني وصغارك من الجوع. جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترزق، فعدت إلى بيتها الصغير تبكي، وعند الظهيرة كان الناس في ذهاب واياب ينظرون إلى بيتها في حزن، فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم، ووقفوا بنها مسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبها ديك كبير يرفرف بشدة حيث ألقته به فوق بيت ام مسعد، فألتقطت ام مسعد الديك وقالت: رزقا من الله. وتعالى الهمس وسط الدهشة الكبيرة حين قال الناس: الحداة ألقته بالديك لأم مسعد، هذا شيء فوق الوصف، انها امرأة في حراسة الله يا لها من بركة. غضب العمدة لا حدث وقال: صدفة وحدها. يوم اخر مر ولم تجد عملاً لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة بقرب بيتها وانفلت المقود من السائق وادي ذلك إلى تساقط بعض الأقفاص من السيارة، فوقف صغار ام مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة اخرى، فمحنهم بعض من الخضار والفاكهة جزاء مساعدتهم، فشكرته ام مسعد وقالت: حمدلله رزقا من الله. وكثر الحديث مرة اخرى انها امرأة بحميها لله. جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة ربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطار ولم تجد من يناديها فهي امرأة ، وانشاء خروجها من المحطة حزينة إذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكراسي، ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها، فوجدت امرأة اتيقة تبكي حقيبتها الضائعة، ولم تمض لحظات حتى كانت ام مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافأه لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امرأة كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه اللعنات فتركها وحالها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما تبعه لرواد المحطة الكبيرة وهي الان لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

مساحة للتلوين

