



قُبلة تحول حياة طفل إلى جحيم

تفصيل الرضع عادة شائعة وخطيرة في الوقت نفسه، فقد تحول حياتهم رأساً على عقب، كما حدث مع طفل بريطاني (4 سنوات) الذي أصيب بفيروس الهربس البسيط "HSV" في أذنيه عندما كان عمره 6 شهور، بسبب "قُبلة قاتلة"، شاركت والدته لورا ريدفيرن (30 عاماً) صورة لأذن طفلها فارون عبر فيس بوك تحذر من خلالها من خطورة تفصيل الرضع، موضحة أن شخصاً ما كان مصاباً بقرحة برد قام بتفصيل طفلها عندما كان رضيعاً. ووصفت الأم معاناة طفلها الصغير منذ إصابته بهذا المرض عندما كان عمره 6 شهور وحتى الآن عبر منشور في فيس بوك، قائلة ما إن يُصاب صغيرها بنزلة برد بسيطة، تلتهب أذنه وتصاب بتقرحات شديدة ويشور ونزيف، ويصبح حجم أذنيه ضعف حجمها الأصلي. وأشارت إلى أنه أحياناً يُضطر لحجزه في المستشفى لعدة أيام وتعاطى 4 أنواع من المضاد الحيوي، ناهيك عن البكاء المستمر والألم الذي يعاينه صغيرها كلما أصابه برد أو انفلونزا، لدرجة أنه لا يستطيع الاستلقاء أو النوم على أذنيه. وأوضحت أن الأطباء قالوا لها إن طفلها سيستمر يعاني من المرض بقية حياته، حسب ما ورد في موقع ميرور البريطاني. وتحدث هذه الآلام الشديدة للطفل من مرتين إلى 3 مرات في العام، كلما أصيب بنزلة برد. واختتمت قولها بضرورة أخذ الوالدين الحيطه والحذر وعدم السماح بتقبيل أطفالهم الرضع من قبل مصابين بنزلة برد أو انفلونزا أو حتى ملامستهم، فقد تحول هذه القُبلة حياتهم إلى جحيم مدى الحياة.

حتى لا تتكرر المأساة... لا تضع قدميك على تابلوه السيارة

تحذير شديد اللهجة لهواة وضع القدمين على تابلوه السيارة أثناء سيرها، وذلك بعدما جرى لسيدة من جراء تلك الفعلة المستهتره. وأصبحت سيدة بريطانية بجروح خطيرة إثر تعرضها لحادث سير مروء، كان يمكن تضادى تبعاته بخطوة بسيطة. ونشرت الشرطة البريطانية صورة أشعة سينية تظهر أن وركي المرأة أصيبت بكسور بالغة، على ما أوردت صحيفة "ميترو" البريطانية، وكان الورك الأول للسيدة التي لم يذكر اسمها مخلوعاً بالكامل، فيما أصيب الآخر بكسور بالغة.



اتباع نظام غذائي يعتمد على الطعام النباتي غير المطهي، له الكثير من الفوائد، لكن هل هذا النظام الغذائي يناسب الجميع؟ وما الآثار السلبية على الصحة التي قد يتسبب فيها؟ باحثون يقدمون الإجابة.

الأشخاص الذين يتناولون طعاماً نباتياً نيئاً لا يأكلون وجبات ساخنة أو مقلية أو مطهية أو مسلوقة وهو ما يجعلهم يستفيدون من الفيتامينات والعناصر النادرة للطعام والتي عادة ما تضيع أثناء الطهي. أصحاب هذا النوع من الحمية يمتنعون عن أكل منتجات الألبان والجبين والبيض وأيضا الخضروات التي لا يمكن تناولها بدون طهي، مثل البطاطس والباذنجان والفاصوليا الخضراء. ولتعويض ما ينقصهم من المواد الغذائية يلجؤون إلى تناول المكسرات والزيوت النباتية والبقوليات.

حمية الطعام النيء... ما تأثيرها على الصحة؟

أولاً: تناول الأدوية
قد تؤدي الآثار الجانبية لبعض الأدوية إلى زيادة الوزن. وهذا الأمر ينطبق خصوصاً على مضادات الاكتئاب، وأيضا العلاجات الهرمونية. إذا استمر تناول مضادات الاكتئاب لعدة أشهر، فهناك احتمال مرتفع أن تؤدي لزيادة الوزن، تقول الباحثة هولي لوفتون، من جامعة نيويورك، كما ينقل موقع "انسايدير". وينصح - في حال لاحظ المريض زيادة في الوزن - بالحدوث إلى الطبيب من أجل العثور على بديل.
الدواء الآخر الذي قد يؤدي لزيادة الوزن هو حبوب منع الحمل. ولذلك يجب الانتباه إلى نسبة الهرمونات في تلك الحبوب.

ثانياً: العوامل الجينية لا علاج لها؟
يعتقد كثيرون أن السمنة هي شيء وراثي، وبالتالي لا يمكن فعل أي شيء للتخلص منها. وهذا اعتقاد خطأ، بحسب البروفيسورة لوفتون، التي تؤكد أن التدخل المبكر يمكن أن يساعد في مثل هذه الحالات، لتجنب السمنة.

ثالثاً: السن
يشكي من زاد عمرهم على الخمسين من أسباب عدم نجاعة التمارين والحميات التي كانوا يمارسونها قبل

اتباع هذا النظام الغذائي القاسي لا يناسب الجميع، خاصة في حالة الجمع بين اتباعه وممارسة الرياضة القسوى أو بذل مجهود كبير، لحاجة الجسم لمصدر للطاقة. ويشير الباحث في مجال العلوم الرياضية بريكس سيمون إلى عدم قدرة الكثير من الأشخاص على تحمل ذلك النظام الغذائي المعتمد بشكل كامل على الأطعمة غير المطبوخة، لأنها لا تنجح في سد كل حاجتهم للطاقة، كما تتسبب لدى البعض في انتفاخ البطن والإصابة بالإسهال، إذ يحتاج الجسم لتناول نسبة ولو ضئيلة من الطعام المطبوخ للتمكن من هضمه. ويضيف سيمون إنه عندما يفترق الجسم للمواد الغذائية الهامة فغالبا ما يظهر ذلك من خلال فحس الدم حيث أن عملية تجديد الدم لا تكون على ما يرام حينها، ويكون ضعف الأداء والإرهاق أول الآثار الناتجة عن هذا.

خمس أسباب تزيد وزنك رغم الحمية
الحمية أو تغيير النظام الغذائي والحركة، ليجاً إليها كل من يريد تخفيض وزنه، ولكن قد لا تتحقق بغيته، بل ويزداد وزنه. وهذا قد يعود للأسباب الخمسة التالية، التي يفشل عنها كثيرون. هناك عدة أسباب تؤدي إلى زيادة الوزن، رغم الجهود التي يبذلها الشخص. وبحسب عدة دراسات علمية فإن هذه الأسباب أو أحدها تواجه كثير من الساعين لخفض أوزانهم.

أسباب تدفعك لتناول القهوة قبل ممارسة الرياضة

يعتبر تناول القهوة في الصباح من أكثر النشاطات الغذائية شيوعاً بين معظم الفئات العمرية، وعلى الرغم من أن تناول القهوة بشكل مفرط له أضرار صحية مختلفة، إلا أن الكثير من الدراسات أظهرت العديد من فوائد تناول القهوة على الصحة. وبحسب صحيفة تايمز أوف إنديا فإن تناول القهوة قبل ممارسة الرياضة يمكن أن يزيد من أداء المرء وقد يساعد أيضاً في تخفيف الوزن.

فيما يلي 4 أسباب تدفع المرء لتناول القهوة قبل ممارسة الرياضة:

- 1 - يساعد على الاستيقاظ
يجد الكثيرون صعوبة في الاستيقاظ في الصباح، لذا فإن شرب فنجان من القهوة يزيد من اليقظة ويساعد على الحفاظ على التركيز أثناء القيام بأي تمرين.
- 2 - يقلل من آلام العضلات
وفقاً لدراسة أجريت في جامعة إلينوي، فإن تناول القهوة يقلل من آلام العضلات بعد أداء تمرين مكثف، ويساعد على التمرين بجد لتحقيق نتيجة أفضل.
- 3 - الحصول على المزيد من الطاقة
يساهم تناول كوب من القهوة اللدائنة في الصباح في تعزيز النشاط في الجسم، ويخفف التوتر بعد التمرين، إضافة إلى منح الجسم المزيد من الطاقة التي تتيح للمرء فرصة التمرين لفترة أطول دون الشعور بالتعب.
- 4 - تحسين مستوى التركيز
معظم الناس لا يفهمون أهمية الحفاظ على التركيز أثناء ممارسة الرياضة، فالتركيز يقلل من خطر الإصابة، ويجعل من السهل بالنسبة للمرء ممارسة التمارين الصحية، وهو أمر أساسي للوصول إلى النتيجة المرجوة من ممارسة الرياضة.

تعرف على أسباب فقدان لون الشعر

قد يعاني بعض الأشخاص من تحول لون شعرهم للون الرمادي أو الأبيض في سن مبكرة، مما يدفعهم للبحث عن حلول لهذه المشكلة ابتداء من استخدام صبغات الشعر، وانتهاء بالعلاج بخلطات الأعشاب. أظهرت دراسة جديدة كشفت عنها صحيفة تايمز أوف إنديا، بأن الشيب قد يحدث في سن مبكرة من جراء نقص الحديد في بعض الفيتامينات أهمها، فيتامينات D و B6، إضافة إلى بعض العوامل الوراثية. ويقول العلماء بأن الشعر الأبيض لا يرتبط بالضرورة بتقدم السن، إذ قد ينتشر الشعر الأبيض عند بعض الأشخاص في العشرينيات من عمرهم.

وبحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا، فإن الشعر يحتوي على أعداد كبيرة من بصيلات الشعر التي تنتج أصبغة تعرف باسم الميلانين، والتي تتراحم الخلايا المنتجة لها مع التقدم بالعمر، وبالتالي يظهر الشيب بشكل واضح في الشعر.

كما يؤثر العامل الوراثي والعرق على ابيضاض الشعر المبكر، إذ أن ذوي البشرة البيضاء أكثر عرضة للشيب من ذوي البشرة السمراء. وبحسب دراسة أخرى أجرتها جامعة هارفرد مؤخراً، فإن الإجهاد هو أحد الأسباب الرئيسية لفقدان لون الشعر، إذ يتسبب في اضطراب في إنتاج المواد المضادة للأكسدة في الجسم، مما يلحق الضرر بخلايا الجسم ومن ضمنها الخلايا المنتجة لمادة الميلانين.

نحات بيتكر مخددة خادعة

صنع نحات نرويجي مخددة، تبدو وكأنها مثالية وحقيقية، لكنها في الأصل لا يمكن لأي شخص أن ينام عليها، وفق ما ذكر موقع "أوديني سنترال". وأوضح المصدر أن الفنان النرويجي هاكون أنتون فاغيراس صنع وسادة من الرخام الأبيض، وهي المادة الأكثر استخداماً في تاريخ فن النحت، بسبب سهولة تطويعها.

وقال فاغيراس إن "الرخام الأبيض يضفي جمالية خاصة على المنحوتات، ويجعلها أكثر واقعية، على الرغم من طبيعتها الجامدة". ونشر فاغيراس عدة صور ومقاطع فيديو على حسابه الرسمي في "إنستغرام" توثق بعض مراحل صناعة الوسادة الغريبة، معلقاً عليها بالقول: "صناعة بعض الوسائد الرخامية".

وأكد فاغيراس أن صفات الرخام الأبيض تجعل المنحوتات تبدو وكأنها هشة، وهو الأمر نفسه الذي ينطبق على الخدعة التي نحتها بدقة متناهية.

أمن نفسك من هاكلز الواتساب

أحياناً لا تكون هجمات تطبيق واتساب الإلكترونية بسبب ثغرات أمنية قومية، أو بسبب أخطاء هندسية في التطبيق، بل بسبب جهلنا بحماية حساباتنا على تطبيق الرسائل الأشهر في العالم. ووفقاً لموقع "فوربس"، بإمكاننا حماية أنفسنا من اختراقات الحساب على تطبيق واتساب، باتباع خطوات بسيطة لا تستغرق أكثر من دقيقة. وعندما يتعلق الأمر باختراق تطبيق واتساب، أو منصات الرسائل الأخرى، تنتوع أساليب الاختراق وتأثيرها على المستخدم.

ورأينا في العام الماضي هجمات إلكترونية تصيب المستهدفين ببرامج تجسس، كما شهد التطبيق ملفات وسائط متعددة خطيرة، يتم تبادلها في المحادثات، كما رأينا حالات يتم فيها حظر المستخدم من الدخول لحسابه على واتساب.

كل هذه المشكلات تم حلها بشكل كبير من قبل فريق واتساب، الذي رمم نظامه الأمني لحماية المستخدمين، ولكن هذا لم يمنع "هاكلز" من اكتشاف طرق جديدة للهجوم.

ولتجنب حالة "الاستيلاء" على الحساب الخاص من قبل الهاكلز مستقبلاً، بإمكان المستخدمين إجراء تغيير بسيط في الإعدادات. ويقول الموقع إن بإمكان المستخدم تعيين رقم تعريف شخصي، سيمثل غطاء أمنياً إضافياً، سيتوجب على المستخدم إدخاله لاستخدام واتساب من جهاز جديد.

وعادة ما يلجأ الهاكلز للحصول على رسالة تحمل رقم التأكد، ترسل إلى رقم هاتف جديد، كي يستولوا على حساب الواتساب من جهازهم، ولكن الإعداد الإضافي سيمنعهم من الاستيلاء على الحساب.

وجبة إفطار تساعد على تخفيض الوزن



قطار بسرعة 600 كيلومتر

منذ عقود تستخدم اليابان تكنولوجيا قطارات فائقة السرعة، لكن الوقت حان الآن لاستبدال هذه التكنولوجيا بأخرى حديثة توابك العصر، وربما تسبقه أيضاً.

التكنولوجيا الجديدة باختصار هي قطارات فائقة السرعة تطير في الهواء، ولا تسير على السكك الحديدية التقليدية، بحسب تقرير لصحيفة "حرية التركية".

وينظر إلى التكنولوجيا الجديدة التي تحمل اسم ماغليف على أنها مستقبل القطارات خلال العقود المقبلة. ويمكن أن يصل سرعة القطار إلى 600 كلم في الساعة، ولا يستخدم العجلات التقليدية بل يطير فوق الأرض على ارتفاع 10 سنتيمترات في الهواء. وتوجد على الجدران الجانبية لخطوط القطارات الجديدة، لفائف مغناطيسية، تدفع المغناطيس الموجود في القطار وتساعد على البقاء معلقاً في الهواء، وتمنعه من الانزلاق. ويؤدي الاحتكاك الشديد في القطارات التقليدية بالسكك الحديدية إلى تقليص سرعتها أثناء التنقل فوق القضبان.



المجمع الثقافي يستضيف معرض «القصر الأحمر» للفنان الأمير سلطان بن فهد

المعرض يسلط الضوء على عراقة تاريخ المملكة العربية السعودية وثقافتها الفنية

ما يُضي عن تجسيد مادي للعناصر التي لا تتمكن من إدراكها على الدوام. وفي الفصل الأخير، "عشاء القصر"، يُعيد بن فهد ابتكار فعالية عشاء افتراضية للموظفين وعمال الخدمة في القصر الأحمر، وذلك باستخدام آواتي الماندة الفعلية التي كانت في القصر والتي حرص الفنان على جمعها لأصوام عديدة. بينما جرى تخصيص الغرفة الثانية في هذا الفصل للملك عبدالعزيز، مؤسس المملكة العربية السعودية الحديثة. تعرض الغرفة صوراً أرشيفية للملك أثناء معابته لحقول النفط عام 1947، والتي حصل عليها الفنان من سجلات شركة "أرامكو"، وذلك إلى جانب غيرها من المواد الشخصية الخاصة بالملك السابق للمملكة العربية السعودية.

معرض أرضية مشتركة

يحتضن المجمع الثقافي معرضاً آخر مستوحى من القصر الأحمر، وهو معرض "أرضية مشتركة" الجماعي والذي يعكس الخصائص المشتركة بين المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة. يتخذ المعرض نمطاً سردياً معاصراً يروي الجوانب الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للبلدين بأسلوب جذاب للشباب، ويتشكل من أعمال فنية لـ 13 فناناً، بمن فيهم أحمد سعيد العريف الظاهري، أمنة العمري، غانم بونس، خالد التميمي، مها الحمادي، مريم السويدي، ماتيّا غامبارديا، رناد حسين، روضة الشاسمي، سعود الظاهري، سارة العضايبة، شمسة الغمير، ووفاء القضيبي.

يقام معرض "أرضية مشتركة" من 26 يناير وحتى 28 مارس 2020.

برنامج المجمع الثقافي للإقامة الفنية

وقع الاختيار على 13 فناناً مقيماً في دولة الإمارات العربية المتحدة للمشاركة في دورة عام 2020 لبرنامج الإقامة الفنية في المجمع الثقافي. تم اختيار الفنانين من قبل لجنة تحكيم مختصة عقب انتهاء فترة التسجيل. يدعم برنامج الإقامة الفنية تنمية المهارات الإبداعية للفنانين عبر توفير مساحات استوديو ومواد فنية مختصة تمكنهم من تحسين إنتاجهم الفني وعرض أعمالهم بصورة احترافية وعلى أكمل وجه، من خلال دعم مباشر لأمثل له. الفنانون المختارون لدورة هذا العام هم: عبدالغني النحوي، غزراء السويدي، أمنة العمري، ضياء علام، غانم مبارك، جوثان فارو، خالد مزينة، ميرة الهاملي، روضة الكعبي، سارة حامد، شمسة الظاهري، سيميرين آجاروال، ونارة ووريل.



بطلة تحدي القراءة العربي تزور جامعة أبوظبي

الزيارة تأتي على هامش توقيع جامعة أبوظبي اتفاقية تعاون مع مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية



هذه المبادرة محوراً أصيلاً في رسالة جامعة أبوظبي في نشر العلم والمعرفة محلياً وعربياً ودولياً، وهذه المبادرة هي واحدة من بين سلسلة من المبادرات التي تتطلع جامعة أبوظبي لإطلاقها لدعم اللغة العربية وغرس حب القراءة في نفوس الطلبة في مختلف المراحل العمرية، ومنها الأنشطة التي تقام سنوياً في شهر القراءة وغيرها من الأنشطة التي تعزز حب القراءة، إضافة إلى تسليط الضوء على أهمية القراءة ودورها في صقل شخصية

تحتوي القراءة ودعم الجامعة الدائم للقراءة واللغة العربية. من جهته، أعرب سالم الظاهري عن سعادته بهذه الزيارة وإتاحة الفرصة أمام بطلة تحدي القراءة العربي للتعرف أكثر على جامعة أبوظبي، مشيراً إلى أن المنح المقدمة تأتي تنفيذاً للتوجهات الرشيدة لسمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، وأن جامعة أبوظبي تحرص على المساهمة في دعم جهود تعزيز القراءة لاسيما باللغة العربية من أجل الحفاظ على هذه اللغة العظيمة التي وصفها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، في مناسبات عدة، بأنها قلب الهوية الوطنية، ودعواً بروح الأمة وعناصر أصالتها ووعاء أفكارها وتراثها. وأكد الظاهري أن جامعة أبوظبي تفخر بأن تكون من أبرز المساهمين في الجهود المبذولة الرامية للحفاظ على اللغة العربية، وتعزيز مكانتها لتواكب التطور الذي يشهده العالم على كافة الصعد، من خلال المشاركة مع مبادرات الشيخ محمد بن راشد العالمية وتقديم المنح الدراسية الكاملة لأوائل تحدي القراءة العربي للدورات العشر القادمة. وأضاف ترجم

آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس مجلس أمناء جامعة أبوظبي، حيث تشمل تقديم منح دراسية كاملة لأوائل تحدي القراءة العربي على مستوى دولته، وذلك على مدى الدورات العشر القادمة من مبادرة تحدي القراءة العربي، فيما يعد أضخم برنامج للمنح التعليمية على مستوى الوطن العربي. وشاركت هديل أنور في ندوة استعرضت خلالها تجربتها في تحدي القراءة العربية وأكدت فيها "أن التنوع بطلة تحدي القراءة كان بفضل دعم والدي حفظهما الله فقد شجعاني بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، كانا يشجعاني فكراً ولغوياً ونحوياً ومادياً وبكل ما احتجته في السودان دعمتي وبتشده، أما الدعم الأقوى والأكثر هو دولة الإمارات العربية المتحدة الحبيبة وتحديداً صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، فقد جمع أطفال العرب جميعاً تحت سماء واحدة، فوق أرض واحدة، وباسم واحد ألا وهو العرب". أعربت هديل عن سعادتها بزيارة جامعة أبوظبي والتعرف على مرافقها مشيدة بالمنحة المقدمة للمشاركين في

•• أبوظبي - الفجر

استقبلت جامعة أبوظبي بطلة تحدي القراءة العربي للعام 2019 هديل أنور ضمن زيارة قامت بها للتعرف على مرافق الجامعة ولقاء الطلبة وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، بحضور كل من سعادة منى الكندي الأمين العام لتحدي القراءة العربي التابع لمبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية الدكتور علي سعيد بن حرمل الظاهري رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي، والبروفيسور وقار أحمد مدير جامعة أبوظبي وسالم مبارك الظاهري المدير التنفيذي للعلاقات المجتمعية، وعدد من طلبة مدارس أبوظبي.

وكانت جامعة أبوظبي قد وقعت اتفاقية تعاون مع مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، بحيث تصبح جامعة أبوظبي بموجبها شريكاً استراتيجياً لمبادرة تحدي القراءة العربي، على هامش ختام حفل تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة. وشملت الاتفاقية "منحة المتفوقين من تحدي القراءة العربي" بتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن زايد

منوعات
الفكر
22



نظمتها دار زايد للثقافة الإسلامية خلال 2019

76 نشاطاً وفعالية ومحاضرة في عام التسامح

استفاد منها أكثر من 4 آلاف من أبناء الدار

•• العين - الفجر

ترسيخاً لقيم التسامح وتعزيز تقبل التعدد الثقافي، أوضحت دار زايد للثقافة الإسلامية أن المبادرات التي أطلقتها في عام التسامح بلغت 76 نشاطاً وفعالية ومحاضرة، تضمنت 52 فعالية ونشاطاً توزعت بين 31 فعالية في المركز الرئيسي للدار بالعين إلى جانب عدد 14 فعالية في فرع الدار بأبوظبي و7 فعاليات في فرع الدار بعجمان، بالإضافة إلى تنظيم 24 محاضرة حول "التسامح" تناولت موضوعات جوهرية ترسخ التسامح وأصالته في الدولة وورث الشيخ زايد في التسامح والأخلاق وذلك ضمن برنامج أمارات التسامح استفاد منها 2848 شخص.

وقالت الدكتورة نضال الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية: اختتمنا عام التسامح في دولة الإمارات العربية المتحدة بإنجازات مميزة على صعيد عمل الدار، حيث جاءت مبادرة "وثيقة المليون المتسامح" ضمن أبرز المبادرات عام التسامح والتي تم تكريمها في أوائل الإمارات، كما نظمت الدار منتدى التسامح الثالث تحت عنوان "دور التسامح في التلاحم المجتمعي" بهدف إجراء المحتوى العربي والثقافي للتسامح ومناقشة دور قيم التسامح في تحقيق التلاحم المجتمعي بين أفراد المجتمع، وترسيخ مفهوم التلاحم المجتمعي من خلال ما يتمتع به أفراد المجتمع من مبادئ وقيم مرتبطة بالهوية الوطنية. وكان للدار مشاركة فعالة في ملتقى "التسامح وحقوق الإنسان" الذي نظمته وزارة الداخلية احتفالاً باليوم العالمي لحقوق الإنسان، بورقة بحثية تناولت الحديث حول جهود دولة الإمارات في مجال التسامح، وأضافت الطنجي: اكدت الاحصائيات استفادت 4 آلاف و72 شخص من مبادرات عام التسامح التي قدمتها الدار والتي اشتملت على مجموعة كبيرة من الأنشطة والفعاليات والمحاضرات التي سلطت الضوء على قيم التسامح وأصالته في دولة الإمارات العربية المتحدة وورث الشيخ زايد في التسامح، إلى جانب التطرق إلى ذكر جهود الدولة المبذولة في ترسيخ قيم التسامح عالمياً، وجاءت تلك المحاضرات بلغات عدة وتوزعت في مناطق مختلفة من دولة الإمارات، وحضرها 2848 مهتم بالتسامح وأشارت الطنجي أن الدار حريصة على التواصل مع المعلمين وذلك من خلال تنظيم عدد 3 ورش من خلال "مختبر التسامح" والذي تم استعراض أربعة تجارب تضمنت نبذة عن أهمية التسامح وتجاربه في التسامح المجتمعي، ومدى تأثير التسامح الوظيفي في العمل، بالإضافة إلى الحديث عن التسامح الديني ودوره في تعزيز التعايش بين أفراد المجتمع، والتسامح بين الأصدقاء لحرمة مدى تأثير التسامح في المجتمع الإنساني بين الأصدقاء وفي التفاعلات اليومية.

تستضيفها مكتبة زايد المركزية بالعين

تطور السرد في الرواية الإماراتية في أمسية أدبية مساء اليوم

•• العين - الفجر

يستضيف كتاب العين الذي أطلقه اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بالتعاون مع دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي، الناقد الدكتور سمر روعي، في أمسية أدبية بعنوان: "تطور السرد في الرواية الإماراتية"، في الساعة 7، في مكتبة زايد المركزية بالعين، ويديرها الأديب الدكتور شعبان بن بدير.

النيابة العامة تستضيف ذوي متلازمة

داون وأسرههم في مخيمها الشتوي

•• دبي - الفجر

أشادت الدكتورة منال جرور رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لمتلازمة داون عن سعادتها بمبادرة النيابة العامة الخاصة باستضافة ذوي متلازمة داون وأسرههم في المخيم الشتوي التابع لهم للمرة الرابعة على التوالي، وذلك إيماناً منهم بأهمية هذه المبادرات المجتمعية في نشر الوعي والثقافة ودمجهم في المجتمع وإسعادهم. هذا وقدمت الدكتورة جرور شكرها وتقديرها نيابة عن مجلس الإدارة والموظفين وذوي متلازمة داون وأسرههم لسعادة المستشار محمد درويش الشحي القائم بأعمال رئيس فريق الجهة الحكومية الصديقة لأصحاب الهمم والسيد: إيا صبري أبو فرحة عضو ومقرر الفريق وعضوتي السيدة حمدة الحليان والأستاذة أعلام العمري على استضافتهم المميزة في المخيم الشتوي للنيابة العامة. وتمتت جرور المبادرات المتميزة في النيابة العامة لأصحاب الهمم بشكل عام وحرصت على متابعة الخدمات بعمامير دولية وكذلك وثيقة حقوق أصحاب الهمم وتهنئة المرافق في النيابة العامة وتسهيل معاملاتهم وتدريب الموظفين على فن التعامل معهم، وقالت: هذه الاستضافة التي غمرها دفء حضوركم، وظلها كامل اهتمامكم ومحبتكم التي أحس بها ذوي متلازمة داون وأسرههم، هكذا هي القيادة الراقية المتميزة وتمتت الدكتورة جرور الجهود التي يبذلها القائمون من النيابة العامة لإنجاح هذه الفعالية وتوفير كافة التطلعات لجعل هذا الحدث متميزاً. هذا وقد استمتع ذوي متلازمة داون وأسرههم بالأجواء الجميلة واستمتعوا بالألعاب المتعددة المتوفرة في المخيم من جانبها أثنى الأستاذة: نوال آل ناصر نائب رئيس مجلس الإدارة على حسن الاستقبال والضيافة، مما كان له أكبر الأثر على أضياف أجواء من البهجة والسعادة على ذوي متلازمة داون وأسرههم. وأضافت آل ناصر: لقد أسعدتم الجميع فكان يوماً لا ينسى، نحفظه في قلوبنا وذاكرتنا، نفخر اليوم بما تقدمه النيابة العامة من خدمات نابعة من رغبة صادقة واهتمام كبير بأصحاب الهمم وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على الأضالة والمسؤولية والقدرة الحسنة.

منوعات الفكر

23



هناك اعتقاد شائع بأن الرجل يفضل ينجذب بشكل أكبر إلى المرأة ذات الشعر الطويل عن المرأة التي تمتلك شعراً قصيراً! ما مدى صحة هذا الاعتقاد وما السرياً ترى وراء هذا الإنجذاب؟ هذا ما سنكشف عنه.

قد يكون سبباً في زيادة جاذبيتها

لماذا يفضل الرجال النساء ذوات الشعر الطويل؟



وبالرضى عن مظهرهن أكثر حينما يمتلكن شعراً طويلاً. يرجع هذا الأمر إلى العادات والموروثات السائدة في المجتمع، التي تربط ما بين أنوثة المرأة وجمالها وبين امتلاكها لشعر طويل وأن هذا هو ما يجذب الرجال إليها بشكل أكبر.

وبالرضى عن مظهرهن أكثر حينما يمتلكن شعراً طويلاً. يرجع هذا الأمر إلى العادات والموروثات السائدة في المجتمع، التي تربط ما بين أنوثة المرأة وجمالها وبين امتلاكها لشعر طويل وأن هذا هو ما يجذب الرجال إليها بشكل أكبر.

الشعر الطويل يدل على صحة المرأة ومدى اعتنائها بجمالها

الشعر الطويل يدل على صحة المرأة ومدى اعتنائها بجمالها

الشعر الطويل يخفي عيوب الوجه ويزيد من جمال المرأة

الشعر الطويل يخفي عيوب الوجه ويزيد من جمال المرأة

الشعر الطويل بإمكانه أيضاً إخفاء بعض العيوب الموجودة في ملامح المرأة، بالتالي فإنه يزيد من جاذبيتها وجمالها مثل جعل خط الفك أقل بروزاً وجعل عظام الخدين أقل امتلاءً لديها، إن كانت بارزة وممتلئة بشكل كبير، أيضاً منح الوجه المزيد من الطول أن كان شكل وجه المرأة كروي.

الشعر الطويل بإمكانه أيضاً إخفاء بعض العيوب الموجودة في ملامح المرأة، بالتالي فإنه يزيد من جاذبيتها وجمالها مثل جعل خط الفك أقل بروزاً وجعل عظام الخدين أقل امتلاءً لديها، إن كانت بارزة وممتلئة بشكل كبير، أيضاً منح الوجه المزيد من الطول أن كان شكل وجه المرأة كروي.

في العديد من الدراسات النفسية، تم التأكيد على أن مدى رضا المرأة عن مظهرها وشكلها يؤثر سلبياً أو إيجابياً في نظرة الآخرين لها. فلو كانت تمتلك شعراً قصيراً وغير راضية عنه وتشعر بالسخط تجاهه، هذا الأمر سيؤثر سلبياً على شكلها ومظهرها العام وعلى مدى تقبل الآخرين لها، بينما لو كانت راضية وغير منزعجة منه، هذا الأمر سيؤثر عليها إيجابياً ولن يشكل حاجزاً أمام جاذبيتها في عين الآخرين.

في العديد من الدراسات النفسية، تم التأكيد على أن مدى رضا المرأة عن مظهرها وشكلها يؤثر سلبياً أو إيجابياً في نظرة الآخرين لها. فلو كانت تمتلك شعراً قصيراً وغير راضية عنه وتشعر بالسخط تجاهه، هذا الأمر سيؤثر سلبياً على شكلها ومظهرها العام وعلى مدى تقبل الآخرين لها، بينما لو كانت راضية وغير منزعجة منه، هذا الأمر سيؤثر عليها إيجابياً ولن يشكل حاجزاً أمام جاذبيتها في عين الآخرين.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

في الختام تذكرني أن تحبي شكلك ومظهرك على طبيعتهم وتوليهم الاهتمام والعناية المناسبة. بلا شك فإنك ستجدين من تحبيك كما أنت بدون أن يرغب في تغيير شيء في شكلك ومظهرك.

تعرفوا على تنظيف بقع القهوة من السجاد



تُطخ بقع القهوة السجاد، مع الإشارة إلى أن هناك العديد من الطرق للقضاء عليها، تبدأ بتجفيفها بسرعة لامتناس أكبر قدر ممكن منها، ويُراعى العمل من الخارج باتجاه الوسط لتجنب انتشارها.

البقعة، مع الضغط عليها بلطف لامتناس القدر الأكبر من القهوة، ويُراعى تجنب فرك البقعة لمنع انتشارها. يُختبر كمّ قليل من المحلول على منطقة مخفية من السجاد، للتأكد من عدم تسبب المحلول بتلاشي لون السجاد، والانتظار لعشرين دقيقة للتأكد من سلامته على السجاد. فتمسّ منشفة نظيفة في المحلول، مع الضغط بها على البقعة، ويراعى استخدام جزء جديد من المنشفة في كل مرة، أو استخدام منشفة أخرى نظيفة، والاستمرار في ذلك حتى يتم التخلص من بقعة القهوة تماماً. يُسكب الماء مباشرة على البقعة، أو فتمسّ منشفة نظيفة في الماء، مع تطبيقها على البقعة، مع الضغط لإزالة الرطوبة الزائدة، ويراعى تغيير المنشفة باستمرار لامتناس أكبر قدر ممكن من الماء. توضع منشفة نظيفة فوق المنطقة الرطبة بعد ذلك، وتغطى بكيس بلاستيكي، فتوضع قطعة ثقيلة في الأعلى كمقلادة، وذلك لساعات.

• يُمكن التخلص من بقع القهوة القديمة على السجاد غير المصنوع من الصوف، أو من مزيج من الصوف، من خلال استخدام الأمونيا والماء، وفق الآتي: تُخلط ملعقة كبيرة من الأمونيا مع كوب من الماء. يُختبر الخليط على مكان مخفي من السجاد للتأكد من عدم إضراره بالألوان. ثم، يُسكب محلول

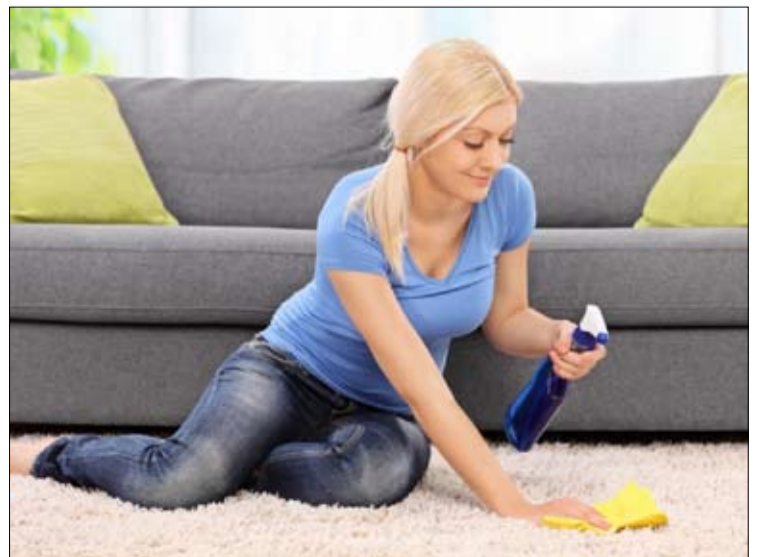
• يُطبق كريم الحلاقة الرغوي على البقعة، في حال عدم زوالها، مع فركه بلطف بالاستعانة بقطعة قماش نظيفة. ثم، يُرش الماء على بقعة القهوة، فيجف الماء بقطعة قماش نظيفة.

• يُستخدم عصير الليمون الطازج لتنظيف بقعة القهوة عن السجاد، وفق الكم الآتي: يُخلط كوبان من الماء الفاتر، وربع الكوب من عصير الليمون في وعاء، مع التحريك جيداً. توضع مناشف ورقية نظيفة على

تنظيف بقع القهوة من السجاد

• يُرش الماء على بقعة القهوة، التي تجف بقطعة قماش نظيفة. وتكرر هاتان الخطوتان حتى يُنزع الكم الأكبر من القهوة.

• يُطبق سائل الجلي (الخالي من المبيضات) على مكان البقعة، في حال عدم زوالها. ثم تُفرك ألياف السجادة بلطف بأطراف الأصابع، مع تجنب الضغط لأسفل. ثم، ترش البقعة بالماء، مع تجفيفها لمرات.



المزروعي : تأثر الأسواق العالمية بفيروس كورونا مدفوع بعوامل نفسية

•• أبوظبي - وام:

أكد معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعي وزير الطاقة والصناعة أن التأثير الواقع على الأسواق العالمية بما في ذلك سوق النفط جراء فيروس كورونا الجديد مدفوع بالعوامل النفسية التي يتبناها بعض المتداولين في السوق.

وقال معاليه - في تصريح له : من المنطق أن لا ننضم أي احتماليات انخفاض في الطلب

نتيجة ما يحدث في الصين، مشيراً إلى أن دولة الإمارات تتابع باهتمام جهود الحكومة الصينية لاحتواء انتشار فيروس كورونا الجديد. وأعرب وزير الطاقة والصناعة عن ثقة الإمارات بقدرتها جمهورية الصين الصديقة والمجتمع الدولي في السيطرة على الفيروس والقضاء عليه تماماً. وأشار إلى أن الدول الأعضاء في أوبك سوف تبحث كافة الخيارات التي تحقق توازن السوق



5.244 مليار درهم أرباح بنك أبوظبي التجاري بنهاية العام 2019

مجلس الإدارة يقترح توزيع أرباح نقدية تبلغ 38 فلس لكل سهم بما يوازي 50% من صافي الأرباح

•• أبوظبي - وام:

بلغت أرباح بنك أبوظبي التجاري 5.244 مليار درهم بنهاية العام 2019 مع تحقيق عوائد على حقوق المساهمين بنسبة 11.2%.. فيما بلغ صافي أرباح الربع الرابع 1.048 مليار درهم حسب النتائج المالية الصادرة أمس عن البنك.

وأوصى مجلس الإدارة بتوزيعات نقدية بمبلغ 38 فلساً لكل سهم بمبلغ إجمالي وقدره 2.64 مليار درهم بما يعادل 50% من صافي الأرباح.

وتستند النتائج المالية على أساس البيانات المالية المبدئية للعام 2019 لتلكيان المدعم بعد إتمام عملية الاندماج بين بنك أبوظبي التجاري وبنك الاتحاد الوطني والاندماج على مصرف الهلال في الأول من مايو 2019.

وارتفع الدخل من العمليات بنهاية الربع الرابع من العام 2019 بنسبة 3% عما كان عليه بنهاية الفترة نفسها من العام 2018 ليصل إلى 3.293 مليار درهم

وتبنت تحسين تكلفة الأموال. وبلغت نسبة التكلفة إلى الدخل بنهاية الربع الرابع من العام 2019 "بأستانة



تكاليف الاندماج" 35.1% مقارنة بنسبة 39.5% بنهاية العام 2018، الذي يشكل تحسناً بمقدار 440 نقطة أساس "4.40%" نتيجة التزام البنك بنهج منضبط لإدارة التكاليف وتنفيذ خطة الاندماج بكفاءة عالية. وواصل بنك أبوظبي التجاري بعد الاندماج عملية تخصيص سعر الشراء الشاملة "PPA"، التي من المتوقع انتهائها بنهاية الربع الأول من العام 2020 وبلغ صافي القروض 250 مليار درهم وودائع العملاء



262 مليار درهم.. بينما ارتفعت إيداعات العملاء في الحسابات الجارية وحسابات التوفير بنسبة 8% وبقيمة 7 مليارات درهم لتصل إلى 102 مليار درهم وتشكل 39% من إجمالي وودائع العملاء بنهاية العام 2019 مقارنة بنسبة 33% بنهاية العام 2018. وبلغت نسبة القروض إلى الودائع 95.4% ونسبة تغطية السيولة 127.3% وهي أعلى من الحد الأدنى المطلوب من قبل المصرف المركزي والبالغ 100%. وتسير مراحل الاندماج المستهيفة بتطور سريع وفق إطار زمني فاق التوقعات بهدف إتمامها بحلول الربع الثاني من العام 2020. كما وصلت الاستعدادات لإتمام توحيد الأنظمة والعمليات التشغيلية بشكل تام إلى مستويات متقدمة. ومكّنت عمليات الاندماج السريعة من تحديد وفورات مستهدفة بقيمة 840 مليون درهم بحلول نهاية العام 2021 وقد حقق البنك بالفعل وفورات بقيمة 350 مليون درهم من خلال الاستفادة القصوى من شبكة الفروع الجديدة وتعزيز الإنتاجية والكتفاءة. وتم بنجاح إخضاع هوية بنك أبوظبي

حيث ساهم الاندماج مع بنك الاتحاد الوطني وتم من الاستحواذ على مصرف الهلال في تأسيس مجموعة مصرفية ذات نطاق أوسع وكفاءة أعلى لتتمكن من تحقيق المزيد من النمو وترسيخ مكانتها كمؤسسة مصرفية رائدة في دولة الإمارات. وأضاف: "يقدم البنك خدماته لأكثر من مليون عميل بمرونة عالية تمكنه من الحفاظ على أمانه والتأقلم مع مختلف التغيرات الاقتصادية، والاستفادة بشكل فاعل من الفرص الجديدة المتاحة مع مضي الاقتصاد الإماراتي قدماً في مسيرة التنمية والتنوع الاقتصادي. من جهته قال علاء عريقات الرئيس التنفيذي وعضو مجلس إدارة مجموعة بنك أبوظبي التجاري: "كان عام 2019 عاماً حافلاً بالعديد من الإنجازات لمجموعة بنك أبوظبي التجاري حيث رسخت المجموعة مكانتها كمؤسسة مصرفية أكبر وأقوى وتمكّنت مجدداً من تحقيق نتائج متميزة وأداء قوي على الرغم من التحديات الاقتصادية. وقد أعلن البنك عن تحقيق صافي أرباح بقيمة 5.244 مليار درهم وعائد على حقوق المساهمين بقيمة 11.2%..

الفكرة

29



انطلاق فعاليات الدورة الثانية من القمة العالمية للاستثمار في قطاع الطيران بدبي

•• دبي - وام:

انطلقت اسم فعاليات الدورة الثانية من القمة العالمية للاستثمار في قطاع الطيران والتي تنظمها الهيئة العامة للطيران المدني في قاعات مدينة جميرا بامارة دبي على مدار 3 أيام ولغاية 29 يناير الجاري بمشاركة عالمية وإقليمية ومحلية واسعة لوزراء طيران و رؤساء منظمات وهيئات الطيران المدني ومستثمرين محليين وعالميين لبحث أبرز المشاريع والفرص الاستثمارية في قطاع الطيران على مستوى العالم. وتضمنت أجندة القمة لليوم الأول عدة ورش عمل وجلسات حوارية اندرجت تحت ثلاثة مستويات رئيسية وهي تمويل الطائرات وتحويل مشاريع المطارات وتقنيات تمويل المشاريع ويحتوي كل مستوى على 7 ورش عمل وجلسات مختلفة والتي تم تصميمها بدقة عالية لتكون منصة ينطلق من خلالها خبراء استثمار الطيران بمشاريع تعرض أفضل ممارسات الاستثمار أمام المستثمرين ومديري تمويل المشاريع مما يسهم برفد المشاركين بأراء وأفكار قيمة تساعد على اتخاذ أفضل القرارات الاستثمارية. وصرح سعادة سيف محمد السويدي مدير عام الهيئة العامة للطيران المدني : نهدف من خلال تنظيم القمة العالمية للاستثمار في قطاع الطيران توفير منصة عالمية مثالية تجمع تحت مظلتها أكثر من 1200 معوف عالمي و 200 مستثمر في مجال الاستثمار بالطيران بهدف تبادل الآراء والخبرات والتجارب ومناقشة وتحليل التوجهات الحديثة في الأسواق وصولاً لوضع استراتيجيات واتخاذ آليات من شأنها توجيه استثمارات أكثر نحو قطاع الطيران ورفد الاقتصاد العالمي ودعم نموه واستدامته. وتمن السويدي دور الرعاية والشراكة الاستراتيجيين الذين هم عصب نجاح أي مبادرة ما يعكس حسهم الوطني ومسؤوليتهم المجتمعية وعلى رأسهم وزارة الاقتصاد والبرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة والسوق الحرة دبي وهيئة المنطقة الحرة مطار الشارقة الدولي وأكاديمية الضخيرة للطيران والشركاء الإعلاميين نبض وسكاي نيوز عربية وعشاق عالم الطيران و Afrique Media و 7 dimensions.

78.2 مليار درهم رصيد سيولة تداولها سكان الإمارات خارج البنوك في 2019

•• أبوظبي - وام:

ارتفع إجمالي رصيد السيولة التي تداولها سكان الإمارات خارج البنوك إلى 78.2 مليار درهم خلال عام 2019 بنمو نسبته 11% تقريبا وزيادة قدرها 7.7 مليار درهم مقارنة مع إجمالي الرصيد في نهاية العام 2018 البالغ 70.5 مليار درهم وذلك بحسب الأرقام التي أصدرها المصرف المركزي. ويعد النقد المتداول خارج البنوك أحد أهم عناصر عرض النقد 1/ن والذي يشمل أيضا النقد المصدر والنقد في البنوك بالإضافة للودائع النقدية بحسب تصنيفات مصرف الإمارات المركزي. وتعكس الزيادة الكبيرة في النقد المتداول خارج البنوك حاجة المؤسسات والأفراد على حد سواء للسيولة وذلك للاندفاع على التزاماتها أو لتسديد متطلبات الحياة اليومية، علما بأن زيادة قيمة السيولة للتداول خارج البنوك يعد مؤشرا على النشاط الذي تشهد القطاعات الاقتصادية في الدولة. ويتضح من خلال تتبع حركة مؤشرات السيولة التي تداولها سكان الإمارات خلال العام الماضي استمرار ارتفاع قيمتها حيث زاد الرصيد في الربع الأول من العام إلى 73.9 مليار درهم مقارنة مع 70.5 مليار درهم في ديسمبر من العام 2018. وتواصلت الزيادة في السيولة النقدية خلال الربع الثاني حيث بلغ إجمالي الرصيد مستوى 77.3 مليار درهم في حين وصل إلى 76.6 مليار درهم خلال الربع الثالث قبل أن يعود مجددا للارتفاع إلى 78.2 مليار درهم في الربع الأخير.

2000 شركة مسجلة في سوق أبوظبي العالي كمسؤول عن البيانات

•• أبوظبي - وام:

يشارك مكتب حماية البيانات الشخصية بسوق أبوظبي العالي مؤسسات العالم في زيادة وعي المجتمعات والأفراد حول ممارسات معالجة البيانات والترويج للخصوصية وذلك بمناسبة اليوم العالمي لحماية البيانات الشخصية الذي يصادف 28 يناير من كل عام وهو اليوم الذي وقع فيه مجلس أوروبا على اتفاقية حماية الأفراد فيما يتعلق بالمعالجة الآلية لبياناتهم الشخصية التي تسمى ب معاهدة 108. وتوفر الشبكة العالمية لتعزيز الخصوصية وحماية البيانات الشخصية منصة رائدة لتحقيق التواصل بين الهيئات المختلفة حول العالم بما يعزز التعاون في مجال تطبيق قوانين الخصوصية وحماية البيانات الشخصية حيث تضم الشبكة 50 عضواً من أكثر من 40 دولة حول العالم. ويشارك مكتب حماية البيانات الشخصية بسوق أبوظبي العالي بصفتها عضوا بالشبكة العالمية لتعزيز الخصوصية للعام الماضي في المسح السنوي وذلك بهدف تشجيع الامتثال للمبادئ الرئيسية للخصوصية في المؤسسات حول العالم وتعزيز التعاون بين جهات المختصة. وبلغ عدد الشركات المسجلة في سوق أبوظبي العالي 2400 شركة بنهاية العام الماضي منها أكثر من 2000 شركة مسجلة كمسؤول عن البيانات، وتماشيا مع الموضوع الرئيسي للشبكة للعام 2019 حول أهمية ومسؤولية الجهات الإبلاغ عن خروقات للبيانات الشخصية فقد ركز المسح السنوي للشبكة العالمية لتعزيز الخصوصية على مدى التزام الشركات في تطبيق قانون حماية البيانات الشخصية والإبلاغ عن حالات خرق البيانات الشخصية ضمن برامج الخصوصية الداخلية لديهم وكان سوق أبوظبي العالي أحد الأعضاء الـ 16 الذين راجعوا إجراءات حماية البيانات الشخصية لدى أكثر من 1145 مؤسسة حول العالم.

أبوظبي تستضيف النسخة السابعة من المنتدى العالمي للابتكارات الزراعية مارس المقبل

•• أبوظبي - وام:

تستضيف أبوظبي فعاليات المنتدى العالمي للابتكارات الزراعية أكبر مؤتمر ومعرض للحلول الزراعية المستدامة في منطقة الشرق الأوسط يومي التاسع والعاشر من مارس المقبل بمركز أبوظبي الوطني للمعارض والذي تنظمه هيئة أبوظبي

للزراعة والسلامة الغذائية برعاية كريمة من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية. ويشارك في المنتدى في نسخته السابعة على ستة محاور رئيسية تضم الزراعة الداخلية والزراعة المائية وإنتاج وتربية المواشي والحيوانات وزراعة النخيل

تضم 11 شركة ناشئة من 8 دول

«مسرعة دبي للمدن الذكية» تخرج دفعة جديدة من المبتكرين

•• دبي-الجزيرة:

أعلنت سلطة واحدة دبي للسيليكون، عن تخريج دفعة جديدة من برنامج «مسرعة دبي للمدن الذكية»، المسرعة الأولى من نوعها المتخصصة في تكنولوجيا المدن الذكية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، خلال يوم العرض التجريبي الذي استقطب أكثر من 150 من ممثلي الشركات الاستثمارية الرائدة والمستثمرين والقادة في مجال الصناعات المتطورة. وتم اختيار الشركات الناشئة الـ 11 من بين أكثر من 800 شركة ناشئة تقدمت للالتحاق بمسرعة دبي للمدن الذكية وخضعت من خلاله لبرامج مكثفة على مدى ثلاثة أشهر. وتم تحديد أكثر المشاريع الناشئة الواعدة التي تركز بشكل خاص على المدن الذكية وفق معايير برنامج مسرعة دبي للمدن الذكية بما في ذلك الذكاء الاصطناعي، التجزئة الذكية، تحليلات البيانات، إنترنت الأشياء، التطبيقات الضخمة، السياحة، وغيرها. وبعد الحصول على التوجيه الصحيح من قبل مختصين في المدن الذكية خلال اليوم التجريبي، أصبحت اليوم الشركات الناشئة جاهزة لنقل أعمالها إلى المستوى الأعلى. وقال إبراهيم سكسك، المدير العام لمسرعة دبي للمدن الذكية: "يسعدنا الإعلان عن تخريج الدفعة الثالثة من البرنامج الذي يستقطب أبرز الشركات الناشئة في المنطقة، إضافة إلى تتبع حجم نموها في المنطقة ما يدعم استراتيجية دبي الذكية 2021". وأضاف أن الشركات الناشئة الـ 11 التي تمثل الدفعة الثالثة من خريجي البرنامج

المطموحة يتوافق بشكل كبير مع مهمتنا في دبي الذكية، والتي تتمحور في احتضان التكنولوجيا الواعدة وتسخيرها في تقديم الخدمات المبتكرة للمقيمين والزوار بامارة دبي. وأضاف: "بدوره، يعكس هذا الأمر التزامنا برؤية قيادتنا الحكيمة لجذب وتمكين رواد الأعمال التي حظي بها فريق عملنا هنا في دبي، من جهته، قال الدكتور يوسف العساف رئيس جامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي: "مهمتنا في الجامعة هي خلق التأثير في المجتمع من خلال التعليم والبحث والابتكار، ولهذا نخرح بدعم البرنامج. وتم اختيار 11 شركة ناشئة هذا العام وهناك شركة واحدة من بين تلك الشركات تنتمي إلى مجموعة من طلبة جامعتنا الذين استعرضوا أفكارهم أمام المستثمرين والشخصيات البارزة في المجال ونحن على ثقة بقدرتهم على تحقيق النجاح. لطالما دعمت الجامعة الإبداع وريادة الأعمال القائمة على الابتكار التي تساهم في مواجهة التحديات والعمل على بناء مستقبل أفضل". وقال أنثوني شاينر الرئيس التنفيذي للحلول الرقمية والابتكار في شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة "دو": "تسعى شركة "دو" لتقديم جميع أشكال الدعم والمساعدة للشركات الناشئة المحلية، ومشاركنا في شبكة "ستارت أب بوت كامب،" وصولاً إلى شبكة من المهنيين والمدربين في تخصصات المدن الذكية من مختلف أنحاء العالم. وحصلت 11 شركة ناشئة حتى الآن على 11 إنباتاً المفهوم بالتعاون مع الشركاء كما تجري مناقشة 33 مفهوماً آخر حالياً.

وقد تشرفنا بالعمل مع تلك الشركات الناشئة لتوفير مهاراتنا وخبرتنا في التحول الرقمي ضروري للمنطقة ولا يمكن تحقيقه دون دعم المواهب والموارد البشرية لنا نشن هذا العمل المشترك مع البرنامج ونقدّر التجربة التي حظي بها فريق عملنا هنا في دبي، من جهته، قال الدكتور يوسف العساف رئيس جامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي: "مهمتنا في الجامعة هي خلق التأثير في المجتمع من خلال التعليم والبحث والابتكار، ولهذا نخرح بدعم البرنامج. وتم اختيار 11 شركة ناشئة هذا العام وهناك شركة واحدة من بين تلك الشركات تنتمي إلى مجموعة من طلبة جامعتنا الذين استعرضوا أفكارهم أمام المستثمرين والشخصيات البارزة في المجال ونحن على ثقة بقدرتهم على تحقيق النجاح. لطالما دعمت الجامعة الإبداع وريادة الأعمال القائمة على الابتكار التي تساهم في مواجهة التحديات والعمل على بناء مستقبل أفضل". وقال أنثوني شاينر الرئيس التنفيذي للحلول الرقمية والابتكار في شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة "دو": "تسعى شركة "دو" لتقديم جميع أشكال الدعم والمساعدة للشركات الناشئة المحلية، ومشاركنا في شبكة "ستارت أب بوت كامب،" وصولاً إلى شبكة من المهنيين والمدربين في تخصصات المدن الذكية من مختلف أنحاء العالم. وحصلت 11 شركة ناشئة حتى الآن على 11 إنباتاً المفهوم بالتعاون مع الشركاء كما تجري مناقشة 33 مفهوماً آخر حالياً.



منوعات الفكر

38



تقديراً لمسيرته الفنية الاستثنائية ومنجزه الثقافي

جائزة مهرجان أبوظبي لعام 2020 تكريماً للنجم التقدير يحيى الفخراني

•• أبوظبي-الفجر:

قدمت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، جائزة مهرجان أبوظبي لعام 2020 إلى النجم العالمي التقدير يحيى الفخراني، تقديراً لمنجزه وتكريماً لمسيرته الفنية الاستثنائية وجهوده في إثراء المعرفة وحوار الثقافات عبر أعمال درامية مميزة قدمها من خلال المسرح والسينما والتلفزيون، وذلك في حفل خاص أقيم في دار الأوبرا المصرية، بحضور سعادة جمعة مبارك الجنيبي، سفير دولة الإمارات لدى جمهورية مصر العربية ومعالي الدكتورة إيناس عبد الدايم، وزيرة الثقافة في جمهورية مصر العربية، وضيف من أسرة وأصدقاء الفنان.

وأشارت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي أن جائزة مهرجان أبوظبي تعكس ثقافة الاحتفاء الإماراتية وتقدير الإبداع والمبدعين عربياً وعالمياً بتوجهات القيادة الرشيدة، وقالت: بأن تكريم كبار الفنانين والرواد واجب علينا، ولكن الواجب الأكبر أن نتضامن حكومات ومؤسسات وأفراداً، وأن نعمل معاً لترسيخ فكر النهضة واحتضان أعلام المبدعين وريادة الإبداع.

مضيفة: «يمثل النجم الكبير الفنان يحيى الفخراني قمة قديرة ألهمتنا وتلهمنا يوماً في مواقفها وخياراتها وتجربتها الإبداعية والفنية الرائدة، قمة شاركتنا الإيمان بأن الفن والثقافة والعلم والتنوير هي الركائز الأساسية لنهضة الإنسانية، بل إنها نبض وجودنا، والرسل الأجل والأمل، والأمانة التي تقع على عاتق الفنان».

وتابعت سعادتها: «من أجل هذه اللحظة، لحظة التفكير والتنوير لحظة البحث عن المعرفة بإرادة التغيير لرفعة

على مستوى العالم لتلعب كل الاختلافات والخلافات السياسية، فهي جائزة تمنح من أجل الإنسانية».

وقالت كارولين شوفوليه، الرئيس الشريك والمدير الفني لدار شوبارد: «لطالما أبدت دار شوبارد اهتمامها وشغفها الكبير بعالم السينما. ومن هذا المنطلق، تكرم دار شوبارد في كل عام العديد من المواهب المتميزة في صناعة السينما العالمية، وتضخ الدار بتقديم هذه الجائزة المصممة خصيصاً لهذه المناسبة ليحيى الفخراني باعتباره أحد أشهر الممثلين والمنتجين المسرحيين في العالم العربي».

ويقدم مهرجان أبوظبي جائزته السنوية بالتعاون مع شوبارد منذ عام 2012 لرموز الإبداع والعطاء الفني تقديراً وعرافاً لإسهاماتهم التي أثرت الساحة الفنية. وقد حصل عليها العديد من نجوم العرب والعالم في مجالات الفن والثقافة، من بين أبرزهم الموسيقار اللبناني الراحل الدكتور وليد غلمية، ونجم الأوبرا بلاسيدو دومينغو والنجوم كوينسي جونز، وغوستافو دوداميل، وخوسيه أنطونيو أبريو. وكذلك الراحل الكونت جون بيير دو لونوا، ونجمة الباليه العالمية والمدافعة عن البيئة سيلفي غيليم، والموسيقار العالمي غابرييل يار، والأديب الكبير أمين معلوف، وفنان العرب محمد عبده، والمؤلف الموسيقي يتن مارساليس، ورسول الأمم المتحدة للسلام عازف التشيللو الشهير يو-يو ما، وفرقة «طريق الحرير»، والكاتب والديبلوماسي الدكتور غسان سلامة، والمؤلف الموسيقي وفائد الأوركسترا كرزيسستوف بينديريكي؛ والمؤلف الموسيقي الشهير فليبي غلاس، والسير أنطونيو بايانو، والفنان الكويتي الراحل عبد الحسين عبد الرضا، أما العام الماضي 2019، فتم منح 4 جوائز إلى كل من منية الأوبرا الأمريكية الحائزة على جائزة جرامي الميزو سوبرانو جويس دي دوناتو، وأوريلي ديونوتا، مديرة



الشيخ زايد ولا يوجد زعيم عربي نال كل الحب والتقدير في قلوب المصريين مثل الشيخ زايد. كما أشار في كلمته إلى أن الجائزة الحقيقية لأي فنان هي العمل الذي يقوم به على أكمل وجه وبالطريقة التي تجعل الجمهور يتذكره ويعيش لأعوام.

كما تابع معرباً عن المزيد من التقدير لمهرجان أبوظبي للثقافة والفنون حيث قال «أسعدني كثيراً قدوم مسؤولي مهرجان أبوظبي إلى مصر لمنحي الجائزة، وأكثر ما أسعدني حقاً هو أن الجائزة تحت رعاية الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح، ولأنها تمنح لكل الفنانين

الإثنائية اختار يحيى الفخراني رحلة الفن، مُتحدياً نفسه، مُدركاً الجهد الشاق والعمل المضني الذي ينتظره، فكل دقيقة تحت الأضواء، دونها أسابيع وشهور وحتى سنوات من العزلة يقضيها بكل إخلاص ووفاء لعمله وبأقصى حدود طاقاته، في مسيرة فريدة تمتزج فيها المثابرة بالزُهْمية، والحلم بالأمل، بإرادة لا تلين، وعزم لا يهدأ، على أن يُقدم لأجلنا، أعمالاً عظيمة تبقى إرثاً مبدعاً للتاريخ والحضارة».

وقال سعادة جمعة مبارك الجنيبي، سفير دولة الإمارات لدى جمهورية مصر العربية: «إن جائزة مهرجان أبوظبي تستمد أهميتها من كونها حاملة رسالة لتوطيد التواصل بين الشعوب، فهي ليست مقصورة على فئة محددة، بل تستهدف الفنانين من جميع أنحاء العالم، وهي قد كُرمت مبدعين من مختلف الجنسيات. كما أوضح أن العلاقات المصرية الإماراتية هي علاقات قوية في مختلف المجالات حيث قال «العلاقات المصرية الإماراتية وطيدة في كل المجالات، والمجال الثقافي يعد أحدها، فنحن هنا في القاهرة وبالأخص دار الأوبرا المصرية لتكريم الفنان يحيى الفخراني بحضور لثيف من الفنانين والمسؤولين وعلى رأسهم وزيرة الثقافة المصرية. كما أشاد سعادة السفير بالكلمات التي ألقاها المشاركين في الحفل حيث أوضح أنها تعكس قوة العلاقة بين البلدين الشقيقين ومدى الحب المتبادل بين الشعبين الشقيقين».

من جهته، قال الدكتور يحيى الفخراني في كلمته التي ألقاها إن الجائزة تطعم الحب وعطر المحبة، كما أعرب عن سعادته باختياره لجائزة مهرجان أبوظبي لهذا العام حيث قال «سعدت كثيراً عندما منحتني مهرجان أبوظبي جائزة المبدع لهذا العام، وأكثر ما أسعدني هو أنها من إمارات زايد الخير، ولا يوجد مصري لا يعرف من هو

ضمن مشاركتها في معرض القاهرة الدولي للكتاب

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم ندوة وحفل توقيع كتاب «الخليج شاعراً»

•• أبوظبي-الفجر:

منعنا في كثير من الأحيان، ورحب كثيراً باقتراحاتي للتعريف بأدباء الخليج وخاصة كبار السن، فكم من مبدعي الخليج رحلوا دون أن يُسجل عطائهم بينما هم يمثلون الطليعة التي قادت هذه المنطقة، فدانماً ما يكون الأدباء والمفكرون والشعراء الطليعة التي تبشر بالأفكار الجديدة والبقظة الوطنية، وكان شعراء الخليج والأدباء أول من كتبوا وخطبوا للنهوض بمجتمعاتهم».

من ناحيتها أشادت المناقشة المذكورة ثريا السليبي بالمجهود الذي قام به عبد الوهاب فتاية منذ سنوات عندما كان ينتقل في الدول العربية ليحري حوارات رائدة مع مختلف المبدعين، ويسخر ما لديه من قدرة على النقد والكتابة لنقل أصوات الشعراء والكتاب إلى القراء والمستمعين العرب، موضحة أن كتاب «الخليج شاعراً» يأتي بمثابة حصان لهدم الجهود الطويلة، ومن العنوان الذي يتصدده يتضح هدفه، وأنه جاء ليرد على كل من يتصور أن الإبداع في الإمارات حديث، فهو ينبع عن الرواد ويبرز جهودهم وإبداعاتهم إلى الوجود. مؤكدة: «إذا لم يكن لدينا تراث لن يكون لنا مستقبل، ولابد أن نتقن باستمرار عن تراثنا لتحضني به».

أشار فتاية أن الكتاب يضم مجموعة من المقالات والتأملات التحليلية التي كتبها خلال جولاته في العالم العربي لتسجيل برامجه الإذاعية، حيث كان يواجه دائماً بأسئلة من بعض الأدباء حول شعراء الخليج ومبدعيه، فكان يشعر بأن بعض المبدعين ضاع حقهم في الأضواء بسبب بعدهم عن الحواضر الثقافية الشهيرة مثل القاهرة وبيروت وبغداد ودمشق.

وأضاف: «لأنني من أبناء الجيل الثاني من أبناء صوت العرب، الذين رضعوا حقيقة أنهم جزء من أمة، وجدنا أنه لا بد أن نعرف تفاصيل هذه الأمة، وكنا مثل خلية نحل تتساقط لتعرف وطننا الكبير ومنه الخليج العربي، فكان كل جهدنا أن نحقق هذا التواصل والتفاعل المتشود بين الأشقاء العرب من المحيط إلى الخليج، وفي الخليج وجدنا ضالتي ففكرت أن ينصب عملي أولاً على التعرف عليه ثم التعريف به، وبدأت القيام بهذا الدور في إذاعة الشارقة وكان صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، يأتي ويخطط للبرامج

تنظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أمس أمسية حول الشعر في الخليج، وحفل توقيع كتاب «الخليج شاعراً» للكاتب والإذاعي المصري عبد الوهاب فتاية، في جناح الدائرة بمعرض القاهرة الدولي للكتاب المقام حالياً في العاصمة المصرية.

قدم الأمسية الشاعر والإذاعي زينه البديوي، وأوضح فتاية أن كتابه «الخليج شاعراً» يحاول أن يرسم صورة للإمارات والخليج بعين الشعر، حيث يضم قراءات لـ 25 شاعراً، وهي لا تتوقف على الجانب الأدبي، ولكنها تتناول الظروف التي كتبت فيها هذه الدواوين الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وكذلك شخصية الشاعر ومدى اهتمامه وتفاعله مع مجتمعه وقضاياها. وأضاف: «مدخل هذا الكتاب هو الشعر، لكن بداخله يجد القارئ نفسه يتجول في الكثير من الغرف ليتعرف على الأوضاع الاجتماعية والتعليمية والسياسية والاقتصادية، والقضايا التي كانت تهز وجدان الشعراء منذ فترة الخمسينيات وحتى الثمانينيات».



عبر مسرحية «أساطير صامتة» و«يوربا (المطر)»

«فرنج الشارقة» يقدم روائع المسرح البلغاري والإسباني لجمهوره

•• الشارقة-الفجر:

لأنه غير مستعد لتقبل واقع الجديد، ويرغب في البقاء حزيناً عليها، إلى أن يكتشف أن الطريق لإيجاد السعادة مرة أخرى في الحياة يكون عبر تقبل الواقع الذي يفرضه المطر جزءاً منه، ولكن يمكنه على الرغم من ذلك أن يعيش سعيداً على ذكراها.. ويقدم مهرجان فرنج الشارقة، الذي تنظمه هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق) بشراكة استراتيجية مع هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، أكثر من 30 عرضاً متنوعاً، يضم العروض المسرحية، والموسيقية، والرقص، وعروض السيرك والخفة، والكوميديا، إلى جانب العروض الخارجية المصاحبة المفتوحة للجمهور، في كل من واجهة المجاز المائية، والقصبة، وجزيرة النور، وجزيرة العلم، حتى 1 فبراير المقبل.

الأوسط، قدموا على مدى ستين دقيقة، لوحات إبداعية من الرقص، والموسيقى المصاحبة ألفها نخبة من الموسيقيين الإيرانيين والأرمن والبلغار وغيرهم.

وسلط العرض الضوء على التحديات التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الإنسان، والجدل الدائر حول المساس بأصالة المرء، أو جوهره الحقيقي، باتباع الأعراف المجتمعية، مقابل العيش حياة حرة، خاصة فيما يتعلق بالمرأة. ونقل العرض المسرحي الحضور إلى أصل الحكاية، ليعيشها واقعاً مرئياً، عبر الفنانين الذين تمكنوا من سرد الأسطورة، دون أن يتفوهوا بكلمة واحدة، إذ صورت رقصاتهم وحركاتهم الإيمائية، وموسيقاهم فتاة أسطورية حرة تعيش في الغابة، تنقلب حياتها رأساً على عقب، عندما تقع في حب رجل بشري يعيش في القرية، وتبدأ في محاولة التأقلم مع حياتها الجديدة، والالتزام بقواعد المجتمع التي لم تكن تعرفها من قبل.

ويؤكد المؤلف والمخرج بويان إيفانوف أنه لا يسعى إلى إرسال رسائل محددة من خلال هذا العمل، إنما يعمل على سرد أصل الحكاية أمام الجماهير، من خلال طرح الأسئلة، والبحث عن الإجابات، إلى جانب تقديم الثقافة البلغارية إلى بقية دول العالم، وتعرفهم بعراقتها.

طرح العرض المسرحي البلغاري «أساطير صامتة»، الذي أقيم على مسرح القصبة ضمن مهرجان فرنج الشارقة، العديد من الأسئلة حول تأثير الأفكار المختلفة على حياة الناس، ومدى قدرة الفرد على تقبل حياة جديدة في بيئة غريبة عليه، وما الذي يحدث عندما يتوقف الإنسان عن الحلم.

كل هذه الأسئلة وغيرها. قدمها العمل الإيمائي الصامت الذي يروي حكاية أسطورة قديمة، جسدها مجموعة من الفنانين الاستعراضيين، من خلال أداء إبداعي يظهر للمرة الأولى في الإمارات، والشرق



«يوربا، المطر» واستضافت واجهة المجاز المائية، إحدى أبرز الوجهات السياحية في إمارة الشارقة، مسرحية صامتة بعنوان «يوربا، أي المطر بالإسبانية، التي حظيت باهتمام لافت، وشهدت تفاعلاً كبيراً من الحضور، الذي عاش أحداث القصة عبر مشاهد تمثيلية متقنة، تصاحبها الموسيقى التصويرية، مما أضفى عليها ألماً، وجمالاً سحر الحضور.

ونقلت المسرحية إلى الجمهور مشاعر الحزن والأسى عند فقدان الأحباء، ومدى قدرة الإنسان على تجاوز هذه المحنة، فيما صورت الحالات الصعبة التي يمر بها من غفلة على الذات، وانطواء وانعزال، ما يفقده المعنى الحقيقي للحياة.

ويقول فرناندو بارادو الممثل الرئيس في المسرحية: «إن سبب تسمية المسرحية بالمطر، يعود إلى العلاقة الرمزية بين قطرات المطر والدموع، وعدم رغبة الشخصية الرئيسية بتوقف المطر بعد فقدان زوجته،



منوعات

العصر

39



رانيا يوسف تصور (الآنسة فرح)

بدأت الممثلة المصرية رانيا يوسف بتصوير دورها في الجزء الثاني من مسلسل "الآنسة فرح" أمس السبت، وتجمع المشاهد بينها وبين الممثلة المصرية هبة عبد العزيز. الجدير ذكره ان رانيا يوسف شاركت مؤخراً في فيلم "دماغ الشيطان" يناقش قضايا الخيانة والفقر وطرق التعامل معها، ويوضح أيضاً طرق الحلال والحرام، من بطولة باسم سمرة ورانيا يوسف وعمرو عابد وسلوى خطاب وناهد خيري، تأليف عمرو الدالي، إخراج كريم إسماعيل. وكانت صرّحت رانيا مؤخراً بأنها انتهت من تصوير فيلم "أسوار" الذي تقدم من خلاله شخصية نجمة مشهورة تقع في فخ الإدمان، وهي شخصية جديدة بالنسبة لها.

حققت الكثير من الإنجازات التي أفاخر بها وأفرح فيها

ريتا حايك: (من الآخر) يعيدني إلى الشاشة الصغيرة بعد غياب

تطلّ الممثلة اللبنانية ريتا حايك إلى جانب الممثل السوري معتصم النهار ومواطنتها سينتيا صموئيل في مسلسل (من الآخر)، من كتابة إياد أبو الشامات وإخراج شارل شلالا وإنتاج شركة (صباح إخوان) بعد فترة من الغياب، حيث كرّست العاميين الأخيرين للاهتمام بحياتها الخاصة، بعد زواجها وأعطت كل الأولوية للاهتمام بزوجها وبطفلها.

وترى الحايك في أن (من الآخر) جاء في الوقت المناسب ومع الأشخاص المناسبين، مشددة على علاقتها المتينة بشركة الصباح، ومشيرة إلى أن هذا المسلسل ليس الأول لها كعمل مشترك، ولكنه العمل المشترك الذي يُعرض لها للمرة الأولى في رمضان.

• كيف تتحدثين عن مشاركتك في (من الآخر)، وهل تتوقعين أن يحقق لك انتشاراً عربياً؟
- لا يمكنني أن أكشف كل التفاصيل، ولكن هذا المسلسل يشكل عودة لي إلى الشاشة الصغيرة بعد غياب، خصوصاً أنني أمضيت الفترة الأخيرة مع عائلتي وكرّست لها كل وقتي.

• كمثلة، تملكين مواصفات معينة والكل يضعك في مكانة مميزة... في رأيك ما الذي يميزك عن بقية الممثلات؟

- أنا من الممثلات القليلات اللواتي تخرجن من معهد الفنون ودرست المسرح في الجامعة اللبنانية، ثم سافرت إلى الولايات المتحدة وتخصصت في أكثر من مدرسة تمثيل. دراستي واحترافي وحياتي كلها كانت للتمثيل، كما كرّست فترة من حياتي للمسرح لأنني تلميذة مسرح، وبعدها عملت في السينما. أنا من الممثلات القليلات الموجودات تجارياً من خلال الشاشة الصغيرة وألعب أدوار البطولة الأولى، لكنني في الوقت نفسه موجودة سينمائياً ومسرحياً ونجحت في إثبات نفسي، وذلك من دون أن يلغى أي مجال الآخر، بل أنا حاضرة في المجالات الثلاثة، وهذا ما جعلني أواجه في مكان مميز.

• لا شك في أن هناك وعياً عند المُنتجين اللبنانيين الذين باتوا يحرصون في الأعمار الأخيرة على الاستعانة بممثلي المسرح؟

- إنها ظاهرة جيدة، وبحسب إحساسي وبعيدا عن التحيز لممثلي المسرح، يمكنني القول إن مستقبل التمثيل في لبنان والعالم العربي سيكون من حصة ممثلين متخصصين في التمثيل، وإذا لم يكونوا كذلك فإنهم سيكونون ممن خصصوا وقتاً كبيراً من حياتهم للمشاركة في ورش تمثيلية، ومحترفين لأن وجودهم في أي عمل يعطيه قيمة.

كما أنه يضمن بيعه، ليس على قنوات عربية وحسب، بل عبر الإنترنت ومنصات ك(نيتفلكس) وغيرها، والمُنتجون واعون لهذه الناحية.

• لأن الممثلة الطبيعية شكلاً وأداءً ومضموناً هي التي تستطيع أن تصل إلى العالمية. كل الممثلات اللواتي نشاهدن في هوليوود، مهما تقدمن في السن، لكنهن يحافظن على شكل طبيعي مهما خضعن لبعض الروتش التجميلية، وهذه ظاهرة مهمة جداً عند الممثل، لأنني كممثلة لا يمكنني أن (أشتغل) بوجهي وأفقد تماييري، فهذا الأمر يُفقدني صدقيتي.

• أشرت إلى الممثلات الطبيعيات شكلاً وغير الخاضعات لعمليات تجميل. ماذا توقفت عند هذه المسألة؟

- لا شك أن الأولوية هي لعائلتي، وابني وزوجي هما الأهم في حياتي وستبقى لهما الأولوية دائماً، وكل شيء آخر يأتي بعدهما. أنا اليوم في 32 من عمري، ودخلت المجال قبل 14 عاماً بعدما أنهيت دراستي، وكرّست كل تلك الفترة لعملية فني وحققت الكثير من الإنجازات التي أفاخر بها وأفرح فيها، ومن بينها فيلم

• كيف تتحدثين عن مشاركتك في (من الآخر)، وهل تتوقعين أن يحقق لك انتشاراً عربياً؟
- لا يمكنني أن أكشف كل التفاصيل، ولكن هذا المسلسل يشكل عودة لي إلى الشاشة الصغيرة بعد غياب، خصوصاً أنني أمضيت الفترة الأخيرة مع عائلتي وكرّست لها كل وقتي.

• كمثلة، تملكين مواصفات معينة والكل يضعك في مكانة مميزة... في رأيك ما الذي يميزك عن بقية الممثلات؟

- أنا من الممثلات القليلات اللواتي تخرجن من معهد الفنون ودرست المسرح في الجامعة اللبنانية، ثم سافرت إلى الولايات المتحدة وتخصصت في أكثر من مدرسة تمثيل. دراستي واحترافي وحياتي كلها كانت للتمثيل، كما كرّست فترة من حياتي للمسرح لأنني تلميذة مسرح، وبعدها عملت في السينما. أنا من الممثلات القليلات الموجودات تجارياً من خلال الشاشة الصغيرة وألعب أدوار البطولة الأولى، لكنني في الوقت نفسه موجودة سينمائياً ومسرحياً ونجحت في إثبات نفسي، وذلك من دون أن يلغى أي مجال الآخر، بل أنا حاضرة في المجالات الثلاثة، وهذا ما جعلني أواجه في مكان مميز.

• لا شك في أن هناك وعياً عند المُنتجين اللبنانيين الذين باتوا يحرصون في الأعمار الأخيرة على الاستعانة بممثلي المسرح؟

- إنها ظاهرة جيدة، وبحسب إحساسي وبعيدا عن التحيز لممثلي المسرح، يمكنني القول إن مستقبل التمثيل في لبنان والعالم العربي سيكون من حصة ممثلين متخصصين في التمثيل، وإذا لم يكونوا كذلك فإنهم سيكونون ممن خصصوا وقتاً كبيراً من حياتهم للمشاركة في ورش تمثيلية، ومحترفين لأن وجودهم في أي عمل يعطيه قيمة.

كما أنه يضمن بيعه، ليس على قنوات عربية وحسب، بل عبر الإنترنت ومنصات ك(نيتفلكس) وغيرها، والمُنتجون واعون لهذه الناحية.

• لأن الممثلة الطبيعية شكلاً وأداءً ومضموناً هي التي تستطيع أن تصل إلى العالمية. كل الممثلات اللواتي نشاهدن في هوليوود، مهما تقدمن في السن، لكنهن يحافظن على شكل طبيعي مهما خضعن لبعض الروتش التجميلية، وهذه ظاهرة مهمة جداً عند الممثل، لأنني كممثلة لا يمكنني أن (أشتغل) بوجهي وأفقد تماييري، فهذا الأمر يُفقدني صدقيتي.

• أشرت إلى الممثلات الطبيعيات شكلاً وغير الخاضعات لعمليات تجميل. ماذا توقفت عند هذه المسألة؟

- لا شك أن الأولوية هي لعائلتي، وابني وزوجي هما الأهم في حياتي وستبقى لهما الأولوية دائماً، وكل شيء آخر يأتي بعدهما. أنا اليوم في 32 من عمري، ودخلت المجال قبل 14 عاماً بعدما أنهيت دراستي، وكرّست كل تلك الفترة لعملية فني وحققت الكثير من الإنجازات التي أفاخر بها وأفرح فيها، ومن بينها فيلم



حلا شيعة تبدأ تصوير مشاهدتها الأولى في (مش أنا)



بدأت الممثلة المصرية حلا شيعة تصوير مشاهدتها الأولى في فيلم "مش أنا" في أحد الديكورات المخصصة للعمل. وبعد الفيلم هو عودة شيعة لشاشات السينما، بعد غياب 13 عاماً منذ آخر أفلامها "كامل الأوصاف"، الذي قدمته مع الفنان المصري الراحل عامر منيب. الفيلم من بطولة تامر حسني، سوسن بدر، وحلا شيعة، قصة وتأليف تامر حسني، وإخراج سارة وافي. يُذكر أن شيعة كانت قد نفت ما تم تداوله عن زواجها سراً من رجل أعمال، وأنه أهداها فيلا في مجمع سكني يمتلكه، مشيرة إلى عدم معرفتها بمصدر تلك الشائعة، لذا تفضل عدم الرد وتحرص على تجاهلها منشغلة بأعمالها.

(حكايات بنات) .. بطلات جديدات

بعد النجاح الذي حققته الأجزاء الثلاثة الماضية، أعلن المؤلف المصري محمد أيمن راضي عن انتهائه من كتابة الجزئين الرابع والخامس من مسلسل (حكايات بنات) بمشاركة عدد من الكتاب في ورشة ضمت كلاً من أحمد شوقي، نهال سماحة، محمد عبدالعزيز وأحمد بدر. وفيما قررت الشركة المنتجة، في



موسم درامي قريب، لم يتم تحديده بعد، وهو يحكي قصة 4 بنات مع المواقف الحياتية. المسلسل عرض الجزء الأول منه العام 2012، وشارك في بطولته كل من وندى الشربيني وصبا مبارك وإتجي المقدم وندى موسى وأحمد مبارك وريهام أيمن وكريم فهمي العوضي وأحمد جمال سعيد وعمرو صلاح، ورجاء الجداوي ومها أبو عوف وعمرو صالحي، وكتبه باهر دويدار وأخرجه أبو سيف.

الجزئين الرابع والخامس من المسلسل الاستعانة بـ 4 بطلات جديدات للعمل، أعربت الفنانة ميرنا نور الدين عن سعادتها بالانضمام إلى فريق العمل، إلى جانب كل من هاجر أحمد، هند عبدالحليم وأسماء جلال. وبالعمل، دخل الجزء الرابع إلى بلاتوهات التصوير، في سياق مع الزمن، ليكون جاهزاً للعرض، في

الجزئين الرابع والخامس من المسلسل الاستعانة بـ 4 بطلات جديدات للعمل، أعربت الفنانة ميرنا نور الدين عن سعادتها بالانضمام إلى فريق العمل، إلى جانب كل من هاجر أحمد، هند عبدالحليم وأسماء جلال. وبالعمل، دخل الجزء الرابع إلى بلاتوهات التصوير، في سياق مع الزمن، ليكون جاهزاً للعرض، في

الجزئين الرابع والخامس من المسلسل الاستعانة بـ 4 بطلات جديدات للعمل، أعربت الفنانة ميرنا نور الدين عن سعادتها بالانضمام إلى فريق العمل، إلى جانب كل من هاجر أحمد، هند عبدالحليم وأسماء جلال. وبالعمل، دخل الجزء الرابع إلى بلاتوهات التصوير، في سياق مع الزمن، ليكون جاهزاً للعرض، في

4 عبارات لا يتحمل الرجل سماعها منك



تحدث النساء بالعديد من العبارات التي ربما لا يفكرن في تأثيرها على الرجل، فليست كل العبارات مباحة للقول أمام الرجال، فإحدى تلك العبارات التي يكره الرجال سماعها لتفادي حدوث المشاكل بينكما.

إليك سيدتي العبارات التي عليك تجنبها ولا يتحمل زوجك سماعها:

- 1 - عبارات التهكم: يبحث الرجل دائماً عن التميز في شخصية المرأة التي سيتخذها حبيبة له وينصها على عرش قلبه، فمن أبرز العبارات التي لا يروق للرجل أن يسمعها منك هي تلك التي تحتوي على عبارات مستهلكة نسمةا يومياً فيها من السطو والتهكم، كأن تقولين مثلاً (إن المرأة تاج الرجل).
- 2 - عبارات عدم الثقة بالنفس: من أبرز الفوارق بين تركيبتي الرجل والمرأة النفسية هو الخوف الذي يسيطر على المرأة بسبب عيوب شكلها الخارجي وعدم ثقتها بمظهرها، وعدم إكترات

الرجل لتفاصيله الخارجية، فكي لا ترسبي في عيني الرجل إياك والتفوه بعبارات مثل (أنا حقيقة بدينة) أو (أنا تراخي بدينة)؟.

- 3 - الاعتداد بالذات: من العبارات التي تحمل اعتداداً بالنفس والتباهي والغرور، لأن لدى كل شاب إيمان راسخ أن ما من امرأة تصعب على رجل أراد أن يحتل قلبها أو يدير رأسها حتى لو استخدم الغش والدهاء والكلام المعسول فقط بهدف إيقاعها.
- 4 - التنمية: رغم تفوق بعض الرجال في مجال التنمية ونقل الأخبار والإنجازات للذاعة، إلا أن الغالبية الساحقة بينهم تبعد عن الفتاة التي تعيش في ظل الآخرين ويشكلون محور حياتها الأساسية مع الفكرة التي تترافق من نجاحاتهم والشماطة بسقطاتهم، فإبتعد عن التحدث عن الآخرين والتنمية عليهم أمام الشريك.

ما هي أخطاء غسل الملابس التي تفقدها رونقها؟

قد تفقد الملابس رونقها، وتظل البقع ثابتة عليها، من جزء بعض الأخطاء الشائعة في الغسيل. في الآتي، مجموعة من الأخطاء المتعلقة بغسل الملابس • يستحسن البعد عن فرك بقع الملابس بقوة، إذ من شأن العكس أن يؤثر سلباً في الألوان، ويجعلها أكثر تعرّضاً للبهتان. ويُفضّل التعامل مع البقع فور حدوثها، من خلال نقع الملابس مع المسحوق، واستخدام مزيج البقع الخاص بالألوان، ثمّ غسلها في الغسالة.

- لا يُساعد استخدام كمّ وافر من مسحوق الغسيل في التخلص من الأوساخ، فقد يترك ذلك آثاراً من المسحوق على الملابس حتى بعد شطفها، ما يتسبب بهتيج الجلد، بالإضافة إلى التأثير السلبى في ألوان الملابس.
- لا تستدعي البقع العادية استخدام المبيضات، التي قد تأتي بنتائج عكسية، وتتسبب باصفرار الملابس البيض. وفي هذا الإطار، يُستحسن نقع الملابس البيض المنسجة، في وعاء يحتوي على الماء المغلي، مع شرائح من الليمون، كبديل للمواد المبيضة.
- يجب إقفال سحاب الملابس، عند وضعها في الغسالة، بخاصة السحاب المعدني الذي قد يتسبب بتلف الملابس الأخرى في أثناء الغسيل.
- يستحسن البعد عن وضع المسحوق على الملابس مباشرة، إذ من شأن ذلك أن يترك آثاراً على الملابس، بسبب الحبيبات الملوّنة الموجودة في المسحوق. كذلك، فإن من شأن ذلك أن يتسبب بعدم توزيع المسحوق جيداً، لذا إما أن يوضع المسحوق في الدرج الخاص به، أو بعد أن تمتلئ الغسالة بالماء.
- يسود اعتقاد بأن الماء الساخن هو الأفضل في التخلص من البقع، لكن الحقيقة أنّ الماء شديد السخونة قد يتسبب بتلف الإنزيمات الموجودة بالمسحوق التي تُساعد في التنظيف، كذلك، فإنّ الماء الساخن قد يضرّ بأنسجة الملابس، ويتسبب بانكماشها، ويؤثر أيضاً في لونها.
- لا يجب مزج مبيض الغسيل، مع الماء، قبل إضافته إلى الغسالة، إذ عادة ما يمتلك مبيض الغسيل مفعولاً قوياً على الثياب، لذا يجب مزجه مع الماء جيّداً قبل وضعه في الدرج الخاص به في الغسالة. إشارة إلى أنّ عدم القيام بهذه الخطوة، سيؤدي أولاً إلى اصفرار الثياب البيض، أو إلى حدوث تقب صغير في القماش.
- من الضروري فكّ أزرار القمصان أو غيرها من الملابس التي تحتوي على الأزرار، قبل وضعها في الغسالة.
- توضع الجوارب في أكياس خاصة بالغسل، إذ من شأن ذلك أن يحل دون تمرّقها أو تفرّقها أو حتّى تغيّر لونها.
- يستحسن تنظيف الغسالة بصورة دورية، من خلال إزالة المصفاة، وتنظيفها بواسطة فرشاة أسنان، مع القليل من الصابون والماء. في حال كانت الغسالة جديدة، يجب الحرص على وضع قرص منظف فيها بين فترة وأخرى للحفاظ على نظافتها.
- يجب البعد عن تجفيف الملابس لوقت طويل، وذلك لحمايتها من التمزق والتجفد.
- يلجأ بعض النساء إلى وضع قطع كثيرة في الغسالة لغرض تنظيفها، الأمر الذي سيؤدي إلى تعطيل حركة آلة الغسيل، وبالتالي عدم تنظيف الملابس بشكل جيد.



سارة جزارك خلال حضورها مهرجان جوائز جرامي في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. رويترز

قرأت لك

التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب.

ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط.

الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بدل الجهد ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A, B, C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات الذاكرة والأسنان والضرور، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية المهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك والبوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو أبطأ حيوان لبيون في العالم؟

أبطأ حيوان لبيون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان اردر يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2.5 يعيش الطنان في كوبا

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البروزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البروزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لاتزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

هل تعلم؟

- هل تعلم إن أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال التمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب والتمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب وآتي على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.
- هل تعلم أن ابن الهيثم العالم الاسلامي يعتبر أول من اكتشف أن العدسة المحدية ترى الأشياء أكبر مما هي عليه، وهو أيضاً أول من شرح تركيب العين ورسمها بوضوح تام. ووضع أسماء لبعض أقسامها.
- وقد أخذها عنه الأفرنج وترجموها إلى لغاتهم المختلفة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.

قصة صياد السمك

احدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته على يستطيع ان يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه.

كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والذى سنارته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئا قد علق بها، فجدبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجدنها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها وخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وطمعهم ليريهام اياها فقد أتى بحمولة اسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليرى الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان يذهب بها الفتى الى ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله).. وحده ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهام للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها يعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا يملكتنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكلك هذه واعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل الساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليفتد ويبري الان امرا يارجاع اراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا نريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

مساحة للتلوين

