

المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)

خدماتنا

- خدم
- ممرضين
- مريات
- خياطين
- طباخين
- كوافيرات
- سائقين أثنى / ذكر

Mob: +971 55 4588774 - Tel: +971 2 444 7457 - P.O.Box:29449 Abu Dhabi-uae
Email: info@maharahrecruit.com - website:www.maharahrecruit.com

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

منوعات العصر

سكيور لاستخدام العمالة Secure Manpower Recruitment الطبي

**استمتع بالصحة
باستخدام خدماتنا وخصوماتنا**

**لخدماتنا اعطكم الخدمات
جودة عالية - اسعاركم تنوع - خدماتنا فورية**

الخدمات التي نقدمها

التدريب	التدريب
التدريب	التدريب
التدريب	التدريب
التدريب	التدريب

لنطلب

طريقه المطار - ليرة هياطة البلد
mmunawar@gmail.com
0529935519 02-4489548
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 5:00 - 1135 - 10:00 - الجمعة عطلة

الأحد 19 نوفمبر 2017 م - العدد 12177
Sunday 19 November 2017 - Issue No 12177

البيرو سينغ قد يلحق ضرراً بالأذن

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأذن والاذن والحنجرة من أن البيرو سينغ أو الثقب قد يلحق ضرراً بالغاً بالأذن أو الأنف، حيث أنه قد يحدث جرحاً بطبقة الجلد الحامية للعضروف، وبالتالي قد يموت نسيج العضروف في حال توغل البكتيريا أو الفيروسات. وعلى من ترغب في البيرو سينغ رغم التحذيرات، الانتباه إلى أهمية الالتزام بالاشتراطات الصحية والاستفسار بشكل تفصيلي عن المخاطر الصحية المحتملة، نظراً لأنه في حال الإصابة ببدوي، قد يحدث، في أسوأ الأحوال، تشوه بصيوان الأذن.

وحينئذ يتوجب إعادة تشكيل الأذن في عملية جراحية معقدة.

البيرو تشرع الحشيشة للاستخدام الطبي

حذت البيرو حذو المكسيك وكولومبيا وتشيلي والأرجنتين لتصبح خامس دولة في أمريكا اللاتينية تشترع استخدام الحشيشة لأهداف طبية. وقال رئيس البيرو بيدرو بابلو كوسينسكي، الخميس الماضي: تسير البيرو على طريق طبي صفحات كثيرة والسير نحو الحدائق، وهذا القانون هو خطوة مهمة لأنه يُبَدد أحكاماً مسبقة وأساطير. وسبق إقرار القانون جدل كبير، وكان مناصروه يشددون على أنهم لا يدعون إلى تعاطي الحشيشة بل إلى السماح باستخراج المواد التي تستخدم في تسكين الآلام منها. وستتبعه على الأرجح إسبانيا بالاستفادة من هذا القانون أن يسجلوا أسماءهم رسمياً بعد الحصول على إقادة من طبيب. وكانت الحكومة اقترحت مشروع القانون هذا في فبراير بطلب من أمهات أطفال مصابين بأمراض مستعصية مثل السرطان والصرع لم تكن سائر العقاقير السكينة تقيدهم. أما الدولة السبائية في أمريكا اللاتينية في تشريع الحشيشة فهي أوروغواي التي كانت في العام 2013 أول دولة في العالم تشترع زرع الحشيشة وانتاجها وبيعها وتعاطيها.

المكسرات .. علاج رخيص لأمراض القلب والبنكرياس

طالما شاع الاعتقاد أن المكسرات غير جيدة وأن أضرارها كبيرة على الجسم، لكن دراسات جديدة أثبتت عكس ذلك وأن المكسرات لها فوائد كبيرة على الجسم، وتزوده بطاقة كبيرة وتقيه من الأمراض.

يكثر الإقبال على تناول المكسرات المختلفة، وخاصة الجوز والستق والبندق، بسبب طعمها الطيب وفوائدها الكثيرة. وشاع سابقاً أن المكسرات تزيد الوزن لكونها تحتوي على نسبة عالية من الدهون. إلا أن هذا الاعتقاد ثبت فشله بعد أن كشفت دراسات جديدة أن الدهون المكتسبة من المكسرات أغلبها من الدهون غير المشبعة والمليئة بأوميغا 3 المفيدة للجسم.

عن مواد غذائية مركزة، ولذلك لا ينصح بتناولها حتى الشبع لأنها ستغني الجسم عن تناول المواد الغذائية الأخرى. وتجنب أخطار السممة وزيادة الوزن يفضل أن يتم تناول المكسرات في وجبات صغيرة لا تتجاوز ملعقة أكل يومياً، أو عدة وجبات صغيرة أسبوعياً، كما ينصح موقع غيزوندهايتستيب، لأن الإفراط في تناولها قد يكون له نتائج عكسية على الجسم بسبب احتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

تناول المكسرات للوقاية من أمراض القلب

تناول مزيج من المكسرات بانتظام قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. هذه خلاصة دراسة حديثة رصدت أثر تناول هذا النوع من الطعام على صحة الإنسان، وقدمت تقصيرات مبنية على تجربة أجريت على عينة كبيرة وخلال مدة زمنية طويلة. خلصت دراسة حديثة إلى أن من يتناولون بانتظام مزيجاً من المكسرات، يشمل الجوز واللوز والبندق والوز والسوداني وغيرها، قد تقل لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب. واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 210 آلاف من العاملين في مجال الرعاية الصحية، حيث فحص الباحثون التاريخ المرضي ونمط الحياة والعادات الغذائية لهذه العينة من الناس. ولاحظ الباحثون خلال متابعة استمرت أكثر من 20 عاماً أن 14136 شخصاً أصيب بأمراض القلب والأوعية الدموية بينهم 8390 أصيبوا بمشاكل في الشريان التاجي و5910 بجلطات. وأشارت الدراسة الأمريكية إلى أن من تناولوا 28 غراماً من المكسرات على الأقل خمس مرات في الأسبوع، تراجع احتمال إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 14 في المائة، وتراجع كذلك احتمال إصابتهم بمشاكل في الشريان التاجي بنسبة 20 في المائة. وقالت، شيليا بوياتيراجو، الباحثة في علم التغذية بكلية "تي. إتش تشان" للصحة العامة في بوسطن التابعة لجامعة

الفوائد أكثر من المضار إذا أحسن تناولها وحتى إن وصلت نسبة الدهون في المكسرات، كما مع الجوز والستق، إلى أكثر من 60 بالمائة فالفوائد من تناول المكسرات أكثر بكثير من المضار. فهي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والمعادن والفيتامينات. وتوجد في المكسرات بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الكالسيوم. فاللوز مثلاً يحتوي على أكثر من 250 ملغم من الكالسيوم في كل 100 غرام منه. وهي كمية جيدة لتزويد الجسم بالكالسيوم المقيد للعظام والضروري للأطفال والحوامل. بالإضافة إلى ذلك تحتوي المكسرات على نسب عالية من الحديد الذي يعالج أمراض هشاشة العظام وفقر الدم. وفوائد المكسرات الطبية أيضاً كثيرة، قد تكون أهمها الوقاية من أمراض القلب والبنكرياس، كما نقل موقع تسينتروم دير غيزوندهايت الألمانية الصحي. ووجبات صغيرة من المكسرات أسبوعياً تقي الإنسان من مخاطر السكتة القلبية وسرطان البروستاتا وسرطان المعدة.

تقلل الكوليسترول في الدم

وكان علماء من جامعة هارفارد الأمريكية العريقة قد بينوا فوائد المكسرات في دراسة سابقة، وأشاروا إلى أن المكسرات لا تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم فحسب، بل يمكنها زيادة مضادات الأكسدة وزيادة مقاومة الجسم لالتلتهابات والأمراض المختلفة. والمثير في دراسة جامعة هارفارد هو أن بعض الذين أجريت عليهم التجارب تناولوا المكسرات يومياً بنسب تصل إلى 24 بالمائة من مجموع الغذاء الكلي. وبعد انتهاء التجارب لم يزد وزنه، بل فقد بعضهم القليل من وزنه.

ملقحة طعام يومية أو وجبة صغيرة أسبوعية

فوائد المكسرات الغذائية تفوق مضارها إذا أحسن ونظم تناولها. لأن المكسرات تحتوي على القليل من السوائل أو الماء لكنها غنية بالبروتينات والسكريات. فهي عبارة

النساء العازبات أكثر سعادة من الرجال العازبين. هذه خلاصة دراسة علمية حديثة تطرقت بالتفصيل إلى هذا الموضوع وفسرت ذلك بمجموعة من الأسباب، التي قد تبدو نوعاً ما غير مألوفاً لدى البعض. خلصت دراسة حديثة إلى أن النساء العازبات أكثر سعادة من الرجال العازبين، لأن الدخول في علاقة مع طرف آخر يعني بالنسبة للنساء تحمل العمل الشاق في العلاقة أكثر من الرجل، بحسب موقع صحيفة إندبندنت البريطانية نقلت عن دراسة قام بها محللو بيانات في شركة "مينتل" في بريطانيا. وأشارت الدراسة إلى أن 61% من النساء يشعرن بالسعادة بكونهن عازبات، مقابل 49% من الرجال العازبين، مضيفة أن 75% من النساء العازبات لم يبحثن بنشاط عن علاقة خلال العام الماضي، بالمقارنة مع 65% من الرجال غير المتزوجين. وأوضحت الدراسة أن دخول المرأة في علاقة مع طرف آخر يتطلب منها جهداً كبيراً وفي الغالب المزيد من العمل والمثابرة من الرجل. وقالت البروفسورة إيميلي جروندني من جامعة "إيسكس" البريطانية: "النساء يقضين وقتاً أطول في المهام المنزلية من الرجال"، مشيرة إلى أن النساء يتحملن عبء المهام المنزلية مثل الطبخ أكثر من الرجل، بالإضافة إلى دعم العلاقة فيما يتعلق بالجانب العاطفي. وأضافت جروندني أن النساء يقضين وقتاً أكثر في الاهتمام بمظهرهن، بالإضافة إلى بذل المزيد من الجهد بهدف حل المشكلات أو الجدل الذي يحدث بين الجانبين. وتابعت الباحثة البريطانية بالقول إن "النساء تميل إلى الشبكات الاجتماعية البديلة وأصدقاء مقربين، بينما يميل الرجال إلى الاعتماد بشكل كبير على زوجاتهم، وهو ما يجعل روابطهم الاجتماعية أقل".

في نفس السياق، أكدت إيميلي جروندني أن هناك نتيجة مشتركة للعديد من الدراسات مفادها أن النساء اللواتي ليس لديهن شريك حياة يميلن أكثر إلى القيام بأنشطة ذات طابع اجتماعي، وكذلك تكوين شبكة من الأصدقاء، بالمقارنة مع النساء المتزوجات.

النظارة الشمسية تحميك من خطر الإبهار

أكدت الهيئة الألمانية للفحص الفني على أهمية اصطحاب النظارة الشمسية أثناء القيادة في الخريف والشتاء أيضاً، كي يكون قائد السيارة مستعداً لمواجهة خطر الإبهار الناجم عن الوضعية المنخفضة للشمس في السماء. وعن مواصفات النظارة الشمسية المناسبة، أوضح نادي سيارات أوروبا ACE أن النظارة الشمسية ينبغي أن تكون ممتدة للضوء بعض الشيء وألا تكون معتممة للغاية، كما ينبغي أن تكون العدسات مانعة للانعكاسات، وألا تكون ذات لون أحمر أو برتقالي أو أزرق. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن تمتاز النظارة بتصميم تحيف للإطار والأذرع، كي لا تحدث مجال الرؤية. ومن ناحية أخرى، ينبغي ضبط مقعد السيارة على وضعية مرتفعة وانزال حاجب الشمس. كما ينبغي زيادة مسافة الأمان مع المركبات، التي تسير في الأمام، والاستعداد لكبح السيارة في أي وقت. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يكون الزجاج الأمامي نظيفاً من الداخل والخارج للتمتع برؤية واضحة. ويدلل الخبراء الألمان على خطر قيادة السيارة بدون رؤية لمدة ثانية واحدة فقط بسبب الإبهار بالمثل التالي: عند قيادة السيارة بسرعة 30 كلم/س تقطع السيارة مسافة تعادل طول سيارتين.

النساء أكثر سعادة من الرجال خلال العزوبية

النساء العازبات أكثر سعادة من الرجال العازبين. هذه خلاصة دراسة علمية حديثة تطرقت بالتفصيل إلى هذا الموضوع وفسرت ذلك بمجموعة من الأسباب، التي قد تبدو نوعاً ما غير مألوفاً لدى البعض. خلصت دراسة حديثة إلى أن النساء العازبات أكثر سعادة من الرجال العازبين، لأن الدخول في علاقة مع طرف آخر يعني بالنسبة للنساء تحمل العمل الشاق في العلاقة أكثر من الرجل، بحسب موقع صحيفة إندبندنت البريطانية نقلت عن دراسة قام بها محللو بيانات في شركة "مينتل" في بريطانيا. وأشارت الدراسة إلى أن 61% من النساء يشعرن بالسعادة بكونهن عازبات، مقابل 49% من الرجال العازبين، مضيفة أن 75% من النساء العازبات لم يبحثن بنشاط عن علاقة خلال العام الماضي، بالمقارنة مع 65% من الرجال غير المتزوجين. وأوضحت الدراسة أن دخول المرأة في علاقة مع طرف آخر يتطلب منها جهداً كبيراً وفي الغالب المزيد من العمل والمثابرة من الرجل. وقالت البروفسورة إيميلي جروندني من جامعة "إيسكس" البريطانية: "النساء يقضين وقتاً أطول في المهام المنزلية من الرجال"، مشيرة إلى أن النساء يتحملن عبء المهام المنزلية مثل الطبخ أكثر من الرجل، بالإضافة إلى دعم العلاقة فيما يتعلق بالجانب العاطفي. وأضافت جروندني أن النساء يقضين وقتاً أكثر في الاهتمام بمظهرهن، بالإضافة إلى بذل المزيد من الجهد بهدف حل المشكلات أو الجدل الذي يحدث بين الجانبين. وتابعت الباحثة البريطانية بالقول إن "النساء تميل إلى الشبكات الاجتماعية البديلة وأصدقاء مقربين، بينما يميل الرجال إلى الاعتماد بشكل كبير على زوجاتهم، وهو ما يجعل روابطهم الاجتماعية أقل".

في نفس السياق، أكدت إيميلي جروندني أن هناك نتيجة مشتركة للعديد من الدراسات مفادها أن النساء اللواتي ليس لديهن شريك حياة يميلن أكثر إلى القيام بأنشطة ذات طابع اجتماعي، وكذلك تكوين شبكة من الأصدقاء، بالمقارنة مع النساء المتزوجات.

أزمة البصل تشعل شجاراً في السوق

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في الكويت، مقطع فيديو يوثق مضاربة وقعت الخميس الماضي في سوق خضار. وأدت الواقعة إلى صدور قرار من قبل الأمن العام الكويتي بإبعاد الوافدين اللذين تشاجرا في السوق. ونقلت صحيفة الأنباء الكويتية، عن مصدر أمني قوله: إن رجال الأمن تمكنوا من إلقاء القبض على المتشاجرين اللذين تبين أنهما وافدان من الجنسية المصرية، وقد اختلفا بينهما على سعر البصل وتطور الخلاف إلى تشابك بالأيدي والكلمات والصفعات، حتى فض المشاجرة من قبل بعض العمال في السوق. وبعد حضور الأمن تم ضبط المتشاجرين اللذين صدر بحقهما أمر بالإبعاد عن البلاد. وجاءت المشاجرة على خلفية أزمة الأسعار للبصل، حيث أحدث الارتفاع غير المسبوق في أسعاره في الكويت جدلاً واسعاً بين الكويتيين الذين أبدوا استيائهم بسبب ما وصفوه بجهش وابتزاز التجار للمواطنين والمقيمين في مادة غذائية أساسية أصبح الحديث عنها والبحث عنها هماً للسكان. وفي مؤشر على إيجاد حل لهذه المشكلة، نقلت صحيفة الراي الكويتية، أمس الأول الجمعة، أن الأزمة انفضت بعد إدخال عشرات الأطنان من البصل إلى السوق لتكافح ارتفاع الأسعار التي تضاقت عدة مرات. وأكد وزير التجارة والصناعة، خالد الروضان، أن الأزمة انتهت بعد دخول نحو 160 طناً من البصل إلى السوق الخميس الماضي، وأنه قام بجولة بنفسه لضمان عودة البصل لسعره الطبيعي. وسجلت أسعار البصل في الكويت ارتفاعاً جنوبياً هو الأعلى لها منذ 5 سنوات، بعد أن وصل سعر الكيس الذي يزن 20 كيلو إلى 9.5 دينار كويتي، في حين كان سعره في السابق 2.5 دينار.

الأرز البني .. غذاء ووقاية من أمراض خطيرة

يشكل الأرز طبقاً طعام رئيسياً في كثير من بلدان العالم، ولذلك ينصح الخبراء بالإقبال على الأرز البني عوض الأبيض، نظراً لما فيه من منافع صحية. وبحسب ما نقل موقع "ريجيم"، يلبي الكوب الواحد من الأرز البني 80 في المئة من احتياجات الإنسان لمعدن "المنغنيز" الذي يساعد على تكوين الأحماض الدهنية المرتبطة بالجهاز العصبي. وتشتمل قشرة الأرز البني على معادن مهمة جداً لصحة الإنسان، حيث تحتوي على الفوسفور واليود والكبريت والفسفور والحديد والنحاس والكالسيوم والبوتاسيوم والكلور.

ويوصي الخبراء مرضى السكري بتناول الأرز البني، فهو مفيد لخفض الأنسولين كما يساعد على تحقيق الاستقرار في مستويات السكر في الدم. ويتيح الأرز البني وقاية من مختلف أنواع السرطان مع تقوية للعظام، ويقي من السممة ويساعد على الوقاية من مضاعفات مرضية مثل مرض الزهايمر.

استوديوهات هوليوود تحفل على طريقة هاري بوتر

مع اقتراب موسم عطلات عيد الميلاد والعام الميلادي الجديد بدأت استوديوهات يونيفرسال بهوليوود تجربة جديدة للاحتفال بهاتين المناسبتين على طريقة هاري بوتر. وتشهد قلعة هوجورتس في استوديوهات يونيفرسال بهوليوود، وهي من معالم سلسلة أفلام هاري بوتر، تجربة جديدة من خلال عرض يحمل اسم "عيد الميلاد في عالم السحر لهارى بوتر" وبدأ تقديمه يوم الخميس 16 نوفمبر وأدخلت تعديلات على العالم التي تظهر في سلسلة أفلام هاري بوتر من أجل الاحتفال بموسم العطلات ومن بينها قرية هوجزيميد التي جرى تزيينها بالزينة الخاصة بعيد الميلاد ويتضمن الاحتفال أيضاً عرضاً رقمياً بالضوء يقدم على الشاشة المقلدة من سقف قلعة هوجورتس. وتستمر احتفالات "عيد الميلاد في عالم السحر لهارى بوتر" حتى يناير كانون الثاني 2018 في استوديوهات يونيفرسال بهوليوود وأيضاً في منتج يونيفرسال بأورلاندو.



ضمن استراتيجية شاملة لاستقطاب المزيد من الزوار

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تقدم باقة من العروض الترويجية لشركة طيران البليطيق على رحلاتها المباشرة

حيث تدير شبكة واسعة من الرحلات المنتظمة، تغطي القارة الأوروبية، ومنطقة إسكندنافيا ورباطة الدول المستقلة الشرق الأوسط. وتم تكريم شركة "طيران البليطيق" بحصولها على جائزة "أفضل ناقلة إقليمية للعام 2017" من وكالة "سي إيه بي إيه". وتعليقاً على إطلاق جدول الرحلات نحو أبوظبي، قال وولفغانغ ريبوس، نائب رئيس إدارة شبكة الخطوط لدى طيران البليطيق: "تعتبر ريغا مدينة حيوية ومركز الأعمال النابض لدول البليطيق، ونحن سعداء لتسيير هذه الرحلات بين ريغا وأبوظبي مما يفتح المجال أمام مذب شبكة رحلات ليس مع لاتفيا وحسب، بل أيضاً مع المنطقة الأوسع التي تضم دول البليطيق وتحديداً مع تالين وفيلنيوس وكذلك المنطقة الإسكندنافية الشمالية بالإضافة إلى رحلات ربط سريعة إلى ستوكهولم وهلسنكي وأوسلو وغيرها من النقاط الحيوية في شمال أوروبا".

وتعد هذه المبادرة خطوة إضافية ضمن الجهود التسويقية والترويجية التي تركز على ربط أبوظبي بمزيد من الأسواق في شمال وشرق أوروبا. وكانت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، قد أعلنت في وقت سابق عن إطلاق برنامج مباشر للرحلات الجوية بين موسكو وأبوظبي، بهدف إلى توفير المزيد من الخيارات المريحة والملائمة للمسافرين الروس وبأسعار معقولة لزيارة العاصمة.

وتعتبر المبادرة التي قامت بها شركة طيران البليطيق لإطلاق برنامج رحلات باتجاه الإمارة مثالاً على ذلك، مما يعزز مكانة أبوظبي كوجهة رائدة للسياحة والأعمال. وأضاف الظاهري قائلاً: "تعتبر أبوظبي من الوجهات المفضلة لدى الزوار من دول البليطيق الثلاث، إستونيا ولاتفيا وليتوانيا، لكل ما تقدمه لهم من وجهات ترفيهية وثقافية. والآن ومع توفر رحلات طيران أكثر راحة وملائمة من الناحية الاقتصادية، نحن متفائلون من زيادة الإقبال على زيارة أبوظبي من هذه الدول، كما أننا واثقون من أن هذه المبادرة ستسرع مكانة أبوظبي كوجهة سياحية رائدة ومميزة لدى هذه الأسواق السياحية المهمة. واختتم الظاهري قائلاً: مواطني دول البليطيق يتمتعون أيضاً بميزة الحصول على تأشيرة الدخول عند الوصول. وعبر تضمين الناقل الوطني في هذا البرنامج، ومشاركة رمز شركة الاتحاد للطيران، يحصل الزوار من هذه الدول على قيمة مضافة، حيث تصبح أبوظبي بالنسبة لهم بمثابة بوابة العبور إلى المزيد من الدول في المنطقة وأفريقيا وجنوب آسيا وأستراليا. وتعتبر شركة "طيران البليطيق" من أكثر شركات الطيران دقة من حيث مواعيد الرحلات الجوية التي تسييرها الشركة لربط منطقة البليطيق مع باقي أرجاء العالم، وتسير الشركة رحلات إلى 60 وجهة عالمية، انطلاقاً من قاعدتها في ريغا ولاتفيا.

من عام 2016. ونظراً لإمكانية تحقيق المزيد من النمو، قامت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بإطلاق سلسلة من الأنشطة الترويجية، تضمنت رحلات مخصصة للإعلاميين المتخصصين في مجال السفر والسياحة لزيارة العاصمة، والحملات الإعلانية الترويجية، والندوات التي تم تصميمها خصيصاً لرفع الوعي حول أبوظبي لدى العديد من وكالات السفر في أسواق دول منطقة البليطيق. ومن خلال المبادرة التي قامت بها شركة طيران البليطيق التي تدير شبكة من الخطوط إلى أكثر من 60 وجهة حول العالم، وعبر تدشينها لهذا الخط الجديد المباشر بين ريغا وأبوظبي، فمن المتوقع أن تشهد العاصمة الإماراتية زيادة في أعداد الزوار بنسبة 60% خلال الفترة المقبلة، والارتقاء بنسبة الإقامة لليلة واحدة إلى 100%. وقال سلطان المطوع الظاهري، المدير التنفيذي لقطاع السياحة بالإمارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "منذ بداية العام، قمنا بتطوير استراتيجية مدروسة تركز على تحديد الأسواق السياحية الرئيسية التي ليس لها حتى الآن خطوط طيران مباشرة مع أبوظبي، وتنفذ خطة تهدف إلى عرض مزاي أبوظبي كوجهة سياحية رائدة على أصحاب المصلحة المعنيين من القطاع الخاص. ونحن سعداء أن جهودنا قد أثمرت فرصاً مهمة تساهم في ربط أبوظبي بأسواق إضافية حول العالم.

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن ترحيبها بالبرنامج الذي أطلقته شركة "طيران البليطيق"، لتسيير رحلات مجدولة من العاصمة اللاتفية ريغا إلى أبوظبي. وبموجب هذه المبادرة، ستقوم شركة طيران البليطيق بتسيير رحلتين أسبوعياً بين المدينتين على مدار الخمسة أشهر القادمة خلال فصل الشتاء. ويوفر برنامج الرحلات العاصمة الإستونية والعاصمة الليتوانية المزيد من الخيارات المريحة لزيارة أبوظبي بالإضافة إلى نقل المسافرين من البلدان الإسكندنافية وبلدان رابطة الدول المستقلة. وبعد إطلاق البرنامج، سجلت الرحلة حجز أكثر من 10 آلاف تذكرة. كما وتأتي هذه المبادرة نتيجة للجهود الترويجية المستمرة التي تبذلها أبوظبي في أسواق البليطيق، والتي تركز على الترويج لإمارة أبوظبي كمركز رائد للسياحة والأعمال في المنطقة. وخلال الأوساط الماضية، شهدت أبوظبي زيادة ملحوظة وكبيرة للزوار القادمين من دول البليطيق الثلاث: لاتفيا وإستونيا وليتوانيا، بزيادة قدرها 25% في أعداد الزوار في عام 2016 بالمقارنة مع عام 2014. كما سجلت أبوظبي ارتفاعاً بنسبة 13% في معدل الإقامة لليلة واحدة، وارتفاعاً بنسبة 12% في معدل وصول الزوار، وذلك بالمقارنة مع ذات الفترة

منوعات الفجر

22



بإشراف وزارة التربية والتعليم ودائرة أبوظبي للتعليم والمعرفة نشر ثقافة المسرح في المدارس ضمن حفل ختامي بحضور مدير مكتب العين التعليمي

•• العين - الفجر

في إطار حرص وزارة التربية والتعليم ودائرة أبوظبي للتعليم والمعرفة على نشر ثقافة المسرح في المدارس، تم إقامة الحفل الختامي للدورة التدريبية التي شهدت تخريج خمسة عشر مسرحياً في إطار مشروع بداية الحكاية الذي تشرف عليه وزارة التربية والتعليم. شهد الحفل الختامي سالم الكثيري مدير مكتب العين التعليمي وعبدالعزیز الجنيبي رئيس قسم الأنشطة بمكتب العين التعليمي عن دائرة التعليم والمعرفة والدكتورة اسمهان رامي عن وزارة التربية والتعليم. و تم خلال الحفل الختامي استعراض التدريبات التي قام المشاركون في الدورة بتفنيدها، كما تم عرض مشهد تمثيلي تطبيقي من مسرحية (سقاط) من إخراج خليفة التخلوطة الجدير بالذكر أن الدورة تناولت مجموعة من التدريبات النظرية والعملية على فنون الأداء والتمثيل وقدمها خالد البناي الخرج المسرحي ومحمد سيد أحمد الناقد المسرحي إضافة المسؤولين بالمستوى الذي تم تقديمه ودعوا إلى تعميم المشروع على كافة المدارس في الميدان التعليمي. ومن جانبهم أكد المشاركون في الدورة التدريبية حرصهم على نقل ما تعلموه إلى المدارس واستعدادهم بتقديم عروض فنية تليق بما تدربوا عليه.



بينهم 3 آلاف طالب وطالبة من مدارس أبوظبي

«الرقابة الغذائية» يستقبل

5 آلاف زائر في «أبوظبي للعلوم»

•• أبوظبي - الفجر

اختتمت جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية أمس مشاركته في مهرجان أبوظبي للعلوم 2017 وإقامته بمنزلة خليفة في أبوظبي. حيث استقبل منذ بداية المهرجان أكثر من 3 آلاف طالب وطالبة من طلبة مدارس أبوظبي، شاركوا خلالها بورصة المحلل الصغير، وعاشوا تجربة التحليل المخبري والتعلم على أدوات وتقنيات المختبر وطرق استخدامها في التحليل بالإضافة إلى إجراءات الأمن والسلامة التي تحافظ على سلامة المحلل، في إطار سعي الجهاز لتوعية هذه الشريحة المهمة من المجتمع بأهمية العلوم البيطرية وتثقيفهم حول الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان وطرق مكافحتها والوقاية منها. وشهد جناح الجهاز كذلك زيارة نحو 2000 زائر من الأهالي وعامة زوار المهرجان، اطلعوا خلالها على دور الجهاز في تنمية قطاع الثروة الحيوانية بإمارة أبوظبي، وجهود الرامية لتعزيز فاعلية الأمن الحيوي والقضاء على الأوبئة والأفات، وتعرفوا كذلك على دور الجهاز في توعية المجتمع بأسس السلامة الغذائية والممارسات الصحية للتعامل مع الغذاء في كافة مراحل السلسلة الغذائية، إلى جانب مشاريعه التنموية الرامية لتحقيق الاستدامة الزراعية في إمارة أبوظبي، ودوره في إرشاد وتوعية المجتمع بأهمية الموارد الطبيعية وسبل المحافظة عليها، واطلع الزوار كذلك على حلقات الفيلم الكرتوني الذي أنتجه الجهاز مؤخراً "زادنا" في حلقاته البالغ عددها اثنتا عشرة حلقة، والذي تغطي مواضيع مهمة كأساسيات السلامة الغذائية والحديقة المنزلية والتسوق الذكي والتخزين الآمن للمواد الغذائية.

وتضمنت مشاركة الجهاز جملة من الفعاليات وورش العمل التي تهدف إلى التعريف بالجهاز وأنشطته المختلفة، وتوعية الأطفال وذوهم على السلوكيات الأمثل للتعامل مع الغذاء، وتفعيل مشاركتهم للحفاظ على صحتهم وسلامة غذائهم، كما شهدت توزيع المطويات والنشرات التوعوية، والعديد من الهدايا لتحفيز الأطفال وشحنهمهم على المشاركة في مثل هذه النشاطات القيمة. وتأتي مشاركة الجهاز في إطار حرصه على المساهمة في إعداد الأجيال الصاعدة من أبناء وبنات الوطن وتهيبهم للالتحاق بمسارات التعليم العلمية والتقنية في ظل الاحتياج المتزايد بسوق العمل المحلي لهذه التخصصات في الوقت الذي تشهد فيه الدولة توسعاً كبيراً وإزدهاراً ملحوظاً في قطاعات العلوم والتقنية والذكاء الاصطناعي والفضاء والطاقة.

خلال أسبوعه الافتتاحي

اللوهر أبوظبي يستقبل 30 ألف زائر و227 فناً



متحف اللوهر أبوظبي الإلكتروني نحو مليون شخص كما نضدت تذاكر أغلب العروض القادمة في المتحف. وشهد المتحف تسجيل 1100 عضو في برنامجه "اصداق الفن - اللوهر أبوظبي".

آلاف الزوار الذين جاؤوا بدافع شغف رؤية المجموعات الفنية والتحف الأثرية المعروضة والاستمتاع بالهندسة المعمارية الاستثنائية التي يتم الكشف عنها لأول مرة أمام الجمهور. وبلغ عدد زوار موقع



أبوظبي سلسلة من العروض والفعاليات احتفاءً بمناسبة افتتاحه، من بينها عرض صولتي مدش من قبل "جروب إف" (Groupe F) ومجموعة من العروض الموسيقية والغنائية لعدد من الفنانين هم المغني الفرنسي وعازف الروك على الجيتار مانيو شديد والمعروف باسم (-M-) والفنانة المعروفة من جمهورية مالي فاتوماتا دياوارا وعازف الجاز اللبناني والموسيقي العالمي إبراهيم معلوف إلى جانب المغنية الكولومبية الرائعة توتو لا

موموزينا، التي تستوحي عروضها من التقاليد والتراث الكاريبي والكولومبي. وقد استضاف متحف اللوهر أبوظبي 277 فناً ضمن 25 فعالية مختلفة على مدار أسبوع الافتتاح مثل عرض من تصميم لوسينا تشيلدز ليمي بونيفاسيو وعرض "العائلة" وأقنعة الدوغون وعرض موسيقي مع لقطات تلفزيونية مصورة من إبداع الفنانة الإماراتية هند مزينة، بالإضافة إلى عدة عروض أخرى من مختلف الثقافات. واستقبل المتحف

•• أبوظبي - الفجر

استقبل متحف اللوهر أبوظبي، أول متحف عالمي في الوطن العربي، خلال أسبوعه الافتتاحي 30 ألف زائر و277 فناً إلى جانب كوكبة بارزة من الشخصيات المرموقة من جميع أنحاء العالم، منذ أن تم افتتاح أبوابه للجمهور يوم السبت الموافق 11 نوفمبر. وبهذه المناسبة، قال مانويل راباتيه، مدير متحف اللوهر أبوظبي: إنه لشرف عظيم لي وتجربة لا تنسى عندما استقبلت هنا بين أركان هذا الصرح الثقافي الفريد آلاف الزوار خلال أسبوع الافتتاح. ولا أستطيع وصف شعور البهجة والسعادة الذي لبسته لأول مرة عندما شاهدت تحت هذه القبة الضخمة أشعة الشمس وهي تتهدى من بين فتحاتها بما شكل تأثيراً ملمهاً يعرف بـ "شعاع النور"، كان بمثابة خلفية مثالية للعروض والفعاليات التي استضافها المتحف من مختلف الثقافات. وقد سادت أجواء البهجة والإبداع خلال فعاليات أسبوع الافتتاح حيث كانت مصدرراً لإلهام مجتمع أبوظبي بمختلف أطيافه وشرائحه، ونظم متحف اللوهر



شوارع ودورات العين تزين احتفالاً بالعيد الوطني

•• العين - الفجر

من الإضاءة ليحتل ليل المدينة إلى نهار مبهج جعل الكثيرون يتوقفون كثيراً عن كل هذه الأشكال لأخذ الصور التذكارية التي تؤكد فرحتهم بهذه المناسبة. وقد حرصت بلدية العين على إضاءة الشوارع والدورات منذ أول أمس استعداداً لاستقبال الاحتفالية التي ينتظرها الجميع في كل عام.



منوعات الغذاء

23



لا شيء يُضاهي حفلة شواء تقليدية تضم كثيراً من الأصدقاء والأهل. ولكن تبين أن شطائر الهوت دوغ والهامبرغر التي اعتدنا تناولها بمرح وعفوية عندما كنا صغاراً مأكولات غير صحية البتة. توضح كاثي مكمانوس، خبيرة تغذية مجازة ومديرة قسم التغذية في مستشفى Brigham and Women's التابعة لجامعة هارفارد؛ (لا أنصح بهذه المأكولات، خصوصاً أننا نملك خيارات صحية).

كيف تجعل طعامك المشوي صحياً؟



تجنب الأمراض المنتقلة بالطعام
يحمل اللحم الأحمر، وثمار البحر، والطيور غير المطهورة ميكروبات تسبب الأمراض. لذلك احرص على اتباع تدابير الأمان عند إعداد هذه المأكولات ولشبهها، مثلاً: استخدم أطباقاً، وألواح تقطيع، وأدوات لكل صنف من الأطعمة النيئة على حدة، ثم اغسلها بالماء والصابون قبل الانتقال إلى صنف آخر.



قواعد ذهبية للحفاظ على صحة أمعائك

الشقوق فيها قد تشكل (عشاً) للجراثيم التي تنقل الأمراض، ويجب أن نسل بحذر جميع الأدوات التي تحتك باللحم النيئة أو بقشور البيض بماء ساخن. أخيراً، يجب ألا نخرج المأكولات التي تحتوي على البيض أو الحليب النيء (مايونيز، كريم...) إلا في اللحظة الأخيرة.

لا تأخذ المضادات الحيوية إلا عند الحاجة
يمكن أن تغير هذه الأدوية البيئة المعوية بشدة عبر الحد من التنوع الميكروبي، حتى أنها قد تؤثر في مفعول الجراثيم. لذا يجب أن نكتفي بأخذها عند الحاجة مع احترام مدة العلاج. وإذا سبب الدواء مشكلة الإسهال، يمكننا أخذ خميرة غنية بالمحفزات الحيوية، بمعدل 200 ملغ يومياً منذ بداية العلاج وبعد نهايته بخمسة أو ستة أيام.

حافظ على هدوئك
تعتبر الأمعاء مقياساً للعواطف. لذا يسهل أن تتأثر بمشاعر الاستياء والغضب وقلّة الصبر وأي نشاط عصبي.



تجنب السالمونلا
تسبب الجراثيم التهابات غذائية سامة غالباً. يوصي الخبراء باستعمال ألواح تقطيع بلاستيكية بدل الخشبية لأن

السرطان. وعندما يتغلغل هذا الدخان في الطعام، تتساقط هذه المواد المسرطنة عليه). تستطيع أن تحد من هذه المخاطر باختيارك للشواء قطعاً أصغر من البروتينات الحيوانية لا تحتوي على كميات كبيرة من الدهون. كذلك ينضج الكباب بسرعة أكبر، ما يعني أنه يتعرض أقل لنثار الشواء. تنصح مكمانوس: (انتق طيوراً وثمار بحر لا تحتوي على كثير من الدهون، وإذا أردت تناول لحم البقر، فاحرص على أن يكون خالياً من الدهون بنسبة 93%. ولا تختار تلك الأصناف المشبعة بالدهون كالنقانق والأضلع). وتقتصر مكمانوس أيضاً أن تستبدل بلحم الهامبرغر لحم الحبش المقروم القليل الدهن. إليك بعض النصائح الأخرى للحد من المواد المسرطنة: غط الشواية بورق تتخلله

ماذا عن النكهة؟

تنصح مكمانوس باستخدام أنواع تقويع تحتوي على الخل أو عصير الليمون الحامض، بما أن الأنواع الأخرى الأكثر كثافة المدة، مثلًا، من العسل أو السكر تعتبر أكثر ميلًا إلى الاحتراق، ما يعزز تكون المواد المسرطنة. علاوة على ذلك، يضيف فرك اللحم، أو السمك، أو الطيور بالتوابل تقنية تدعى الفرك الجاف) نكهة إضافية. تخبر مكمانوس: (أحب استخدام الكمون، ومسحوق الفلفل الأحمر الحار، والبابريكا، ومسحوق الثوم، ومسحوق البصل عند إعداد الدجاج أو السمك. ولكن يمكنك اختيار التوابل التي تفضلها).

نصائح لحفظ زيت الزيتون بطريقة صحيحة

يتناقل الأشخاص الكثير من المعلومات حول الطريقة الأمثل والأصح لحفظ زيت الزيتون، ولكن هل تعرف ما هو الحقيقية وراء ذلك؟

نصائح لحفظ زيت الزيتون بطريقة صحيحة
يحظى زيت الزيتون بأهمية كبيرة في العالم العربي، وبالأخص خلال فترة حصاد الزيتون، ولكن هل تعرف كيفية حفظ هذا الزيت المفيد بطرق صحيحة وسليمة؟
يعد زيت الزيتون غني بالدهون غير المشبعة، لذا من الممكن حفظه وتخزينه لفترة أطول مقارنة بالزيوت الأخرى، ولكن بالطبع في حال القيام بذلك بالطريقة الصحيحة.
من المهم التعامل مع زيت الزيتون بلطف للحفاظ عليه وعلى فوائده العديدة، لذا اتبع النصائح التالية في ذلك.

احفظه بدرجة حرارة معتدلة
من المهم الاعتناء بدرجة حرارة الغرفة عند الاحتفاظ بزيت الزيتون، وهذا يعني أن لا تزداد الحرارة عن 14 درجة مئوية.
إن كانت حرارة مطبخك أكثر من المعتاد فمن الممكن حفظ زيت الزيتون في الثلاجة. يشير الخبراء



زيت الزيتون الأفضل، القديم أم الجديد؟
من الجدير بالذكر أن زيت الزيتون لا يصبح أفضل مع تقدمه بالعمر، بل يتحلل وترتفع مستوى الحموضة فيه ويقل طعمه. إن ترغبت في الحصول على أفضل مذاق وأكثر فائدة من زيت الزيتون، فننصحك بتناوله خلال سنة واحدة من عصر الزيتون.
تعتبر الفترة الأفضل لزيت الزيتون هي بعد 3-2 أشهر من عصره، لهذا يجب الانتباه جيداً لهذا الأمر.

نصائح ومعلومات سريعة
- الهواء والضوء والحرارة أعداء لزيت الزيتون، لذا احفظه بعيداً عنهم.
- يعتبر الزجاج الملون أو الفولاذ المقاوم للصدأ (stainless steel) من أكثر الأماكن المفضلة لحفظ زيت الزيتون فيها.
- يجب تجنب حفظ زيت الزيتون في علب حديدية أو نحاسية حتى لا يحصل أي تفاعلات كيميائية ينتج عنها مواد سامة قد تضر بصحتك.
- حفظ زيت الزيتون بالعلب البلاستيكية مضر أيضاً، فالزيت قادر على امتصاص المواد الضارة من هذه العلب.
- احكم إغلاق العلب التي يحفظ بها زيت الزيتون.



أكد سعادة طارق سعيد علاي مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أن المهرجان الدولي للتصوير «أكسبوجر» الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة يسعى إلى نقل صورة حقيقية وصادقة للمشهد الحضاري والثقافي لإمارة الشارقة وما تكتنزه هذه الصورة من إنجازات في شتى المجالات الثقافية والأدبية والاجتماعية والاقتصادية والصحية وحتى البرلمانية وغيرها الكثير.

وقال سعادته - في حوار خاص مع وكالة أنباء الإمارات - وام قبيل انطلاق المهرجان في ٢٢ نوفمبر الجاري ويستمر لمدة ٤ أيام على مساحة ٩ آلاف متر مربع - إن تنظيم المهرجان جاء انطلاقاً من رؤية الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس الشارقة للإعلام حول أهمية الصورة وتأثيرها الكبير في وقتنا الحاضر على مختلف مجريات الأحداث المحلية والعالمية.. فالصورة تغني عن الكثير من الكلام والحديث كما أنه ونسبة لنجاح الحدث في دورته الأولى وزخم المشاركة الدولية في دورته الثانية التي تفصلنا عنها عدة أيام نحن بصدد دراسة المشاركة في المحافل والمهرجانات الدولية المتخصصة في التصوير تحت مظلة «أكسبوجر» ودعم مخرجاته.

مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة لـ «وام» : «أكسبوجر» ينقل صورة صادقة عن إنجازات إمارة الشارقة



«ناشيونال جيوغرافيك» والأمريكي إيليا لوكاردي أحد أكثر الصوريين متابعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي في العالم والبريطاني دون ماكين الذي عمل في تصوير الصراعات بلبان وإيرلندا الشمالية وفيتنام وكامبوديا.

وسيتم تخصيص صالة عرض تتسع لـ 50 لوحة للصوريين الناشئين والهواة والجدد الذي ستعرض أعمالهم إلى جانب مصوريين عالميين كما يستضيف المهرجان لأول مرة منذ 20 عاماً في منطقة الشرق الأوسط معرض الصور الصحفية العالمي World Press Photo إضافة إلى تنظيم جلسات تصوير بورتريه مع مصور البورتريه والأزياء البريطاني كلايف أرو سميت الذي نشرت أعماله في مجلة «فوغ» وصحيفة «صنداي تايمز» وعروض حية لجلسات تصوير للأزياء تحت الماء مع المصورة العالمية زينة هولواي وكذلك سيتم تنظيم جولات تصوير في الشارقة يومي 10 و17 نوفمبر المقبل.

في مصر والإماراتي علي خليفة بن ثالث أول عربي يفوز بجائزة القيادة للتصوير الاحترافي والفلسطيني محمد محسن الفائز مرتين بجائزة بوليتزر بالإضافة إلى جائزة مجلة «تايم».

كما يشارك في المهرجان كل من البريطاني بوب مارتين الفائز بجائزة أفضل مصور رياضي بريطاني ثلاث مرات والجنوب أفريقي برينت ستيرتون الذي يعتبر من أشهر مصوري الحياة البرية في العالم والبريطاني تيموثي آلن الفائز بالعديد من الجوائز العالمية في مجال صور الرحلات والسوفيوني بينو ساراديتش الفائز بالميدالية العالمية الذهبية في مهرجان نيويورك للأفلام والكندي بول نيكين الحائز على أكثر من 30 جائزة عالمية والأمريكي إيلي ريد مصور الحروب في لبنان وبينما وهابيتي والحائز على جوائز عالمية.

ويشارك أيضاً في المهرجان الأمريكية كاثي موران المحررة الأولى لمشاريع التاريخ الطبيعي في

لوزار فرصة تجربة واختبار العديد من المنتجات والأدوات التقنية الجديدة في مجال التصوير.

وقال إن المعرض التجاري للمهرجان حقق في دورته الماضية مبيعات لافتة أدت إلى المشاركة هذا العام بنسبة وبمساحة أكبر لعرض منتجاتهم أمام زوار المهرجان على مدى أربعة أيام متواصلة.. مشيراً إلى أنهم كمنظمين يعتزمون في الدورات المقبلة للحدث تخصيص مساحات أكبر من ذلك لهذه الشركات.

وسيشهد المهرجان الدولي للتصوير «أكسبوجر» الإعلان عن أسماء الفائزين في المسابقة العالمية للتصوير الفوتوغرافي بدورتها الثانية والتي تضمنت اختيار 17 فائزاً في ثمانية فئات من أصل 10 آلاف مشارك تناهسوا في المسابقة من 98 دولة من مختلف أنحاء العالم.

يشار إلى أن من أبرز المصورين المشاركين في مهرجان هذا العام المصري الكوري عبدالرحمن جبر المهتم بتوثيق حياة الأشخاص والأماكن

وإمكانية بيعها خلال فعاليات المهرجان. ولفت إلى أن وجود 31 مصوراً عالمياً في المهرجان حتماً سينقل مشاهد ولقطات معبرة عبر عدساتهم وحساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي عن مختلف المعالم السياحية لإمارة الشارقة ما يساهم في الجانب الترويجي للإمارة.. منوها بأن الحملة الترويجية للمهرجان شملت 11 محطة تلفزيونية وصحفاً مقروءة أمريكية وأوروبية وخليجية إلى جانب الترويج داخل الدولة من خلال الإعلانات في الإمارة ومواقع مختارة في دبي «مردف سيتي سنتر والإمارات مول وسيتي ووك».

ويصاحب المهرجان تنظيم المعرض التجاري لعادات التصوير الفوتوغرافي الذي يشهد هذا العام مشاركة نخبة من العلامات التجارية الرائدة عالمياً في مجال التصوير الفوتوغرافي والتي تعرض أحدث الكاميرات والمعدات والمنتجات للجمهور والمصورين الفوتوغرافيين بدايةً من الهواة والمحترفين وحتى المهنيين والتجار وستتيح

تقام في الشارقة ودبي تشمل معرض World Press Photo العالمي لعام 2017 ومعرض مؤسسة سيلغاسي المعنية بالتوعية في قضايا النظم البيئية والاحتباس الحراري وحماية البيئة ومعرض بصديق بجنون بعمق، للمصور ومخرج الأفلام الوثائقية الإماراتية علي خليفة بن ثالث ومعرض «1000s/1» للمصور الرياضي البريطاني بوب مارتين.

وأوضح علاي أن نسبة المسجلين لحضور ورش المهرجان التي خصصت للمحترفين وبعض منها للمبتدئين وصلت إلى 85 بالمائة من إجمالي المستهدف وهو 350 شخصاً على أن يغلق باب الاشتراك حال اكتمال العدد المطلوب.. لافتاً إلى أنه ومن منطلق المسؤولية المجتمعية فقد تم تخصيص 10 كراسٍ في تلك الورش لطلبة الجامعات بالدولة.. كما تم تخصيص منصة عرض للاتحاد العربي للمصورين وجمعية الإمارات للتصوير الضوئي لعرض صورهم

وأوضح أن المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة زار مؤخراً معرض لندن للتصوير للتعرف على كل ما هو جديد في هذا القطاع وتم الاتفاق مع منظميه على المشاركة في دورته المقبلة بمصاحبة أبرز المصورين الإماراتيين.

ونوه بأن المهرجان يعتبر منصة مثالية دولية تجمع أفضل المصورين العالميين وأبرز الشركات التجارية المتخصصة في قطاع التصوير تحت سقف واحد تصحبهم 15 ورشة عمل و25 ندوة ومحاضرة تركز على كافة العوامل التي تؤدي إلى الوصول إلى صورة مميزة ناجحة بمختلف أنواعها «تحت الماء أو ليلية أو للطهي أو عالم الحيوان وغيرها...» وكذلك على زيادة الوعي بالقضايا البيئية بما في ذلك الحياة الطبيعية وحقوق الحيوان والصراع على الثروات الطبيعية وكذلك القضايا الإنسانية في العالم مثل الصراعات والحروب وحقوق الإنسان وقضايا اللاجئين.. إضافة إلى 26 عرضاً داخلياً وخارجياً



بهدف المحافظة على التراث المخطوط

مركز جمعة الماجد يبحث أوجه التعاون الثقافي مع تونس



جربة التي تقع في جنوب شرق تونس في خليج قابس، وأدرجتها اليونسكو ضمن قائمة التراث العالمي في 26 ديسمبر 2016.

فزار المكتبة البارونية، وجمعية التنسيط الثقافي والمركز الثقافي المتوسطي، وجمعية صيانة جربة. واطلع على حال المخطوطات فيها، وبحث مع الأستاذ سعيد الباروني مدير المكتبة البارونية عقد اتفاقية تعاون مشترك من أجل تجهيز مخبر متكامل مهمته حفظ ومعالجة وترميم وتجديد وتصوير المخطوطات في جربة.

وعلى هامش الزيارة ألقى الدكتور بسام داغستاني في المركز الثقافي المتوسطي محاضرة بعنوان التقنيات الحديثة في حفظ ومعالجة وترميم المخطوطات، حضرها عدد من العاملين في تصوير

جربة التي تقع في جنوب شرق تونس في خليج قابس، وأدرجتها اليونسكو ضمن قائمة التراث العالمي في 26 ديسمبر 2016.

فزار المكتبة البارونية، وجمعية التنسيط الثقافي والمركز الثقافي المتوسطي، وجمعية صيانة جربة. واطلع على حال المخطوطات فيها، وبحث مع الأستاذ سعيد الباروني مدير المكتبة البارونية عقد اتفاقية تعاون مشترك من أجل تجهيز مخبر متكامل مهمته حفظ ومعالجة وترميم وتجديد وتصوير المخطوطات في جربة.

وعلى هامش الزيارة ألقى الدكتور بسام داغستاني في المركز الثقافي المتوسطي محاضرة بعنوان التقنيات الحديثة في حفظ ومعالجة وترميم المخطوطات، حضرها عدد من العاملين في تصوير

جربة التي تقع في جنوب شرق تونس في خليج قابس، وأدرجتها اليونسكو ضمن قائمة التراث العالمي في 26 ديسمبر 2016.

فزار المكتبة البارونية، وجمعية التنسيط الثقافي والمركز الثقافي المتوسطي، وجمعية صيانة جربة. واطلع على حال المخطوطات فيها، وبحث مع الأستاذ سعيد الباروني مدير المكتبة البارونية عقد اتفاقية تعاون مشترك من أجل تجهيز مخبر متكامل مهمته حفظ ومعالجة وترميم وتجديد وتصوير المخطوطات في جربة.

وعلى هامش الزيارة ألقى الدكتور بسام داغستاني في المركز الثقافي المتوسطي محاضرة بعنوان التقنيات الحديثة في حفظ ومعالجة وترميم المخطوطات، حضرها عدد من العاملين في تصوير

•• دبي-الجزيرة

قام د. بسام داغستاني رئيس قسم الحفظ والمعالجة والترميم بمركز جمعة الماجد للثقافة والتراث وبتكليف من السيد جمعة الماجد رئيس المركز برحلة عمل للجمهوريّة التونسية تهدف إلى الاطلاع على مكتبات المخطوطات، وبحث أوجه التعاون من أجل التوصل إلى عمل مشترك يساهم في نشر الوعي بأهمية المحافظة على تراثنا المخطوط، ويؤدي إلى العناية بها مادياً ورقمياً لتبقى مصدراً للعلم والمعرفة للأجيال القادمة.

تأتي هذه الزيارة في إطار المشروع الكبير الذي يسعى المركز من خلاله إلى التواصل مع مراكز المخطوطات في العالم، وقد بدأ داغستاني زيارته بجزيرة

منوعات

الفن

27



معبرة عن سعادتها بالمشاركة في مهرجان الموسيقى العربية في دورته الأخيرة، بالقاهرة، كشفت الفنانة السورية رويدا عطية النقاب عن أن وقوفها على مسرح دار الأوبرا المصرية، كان حلمًا طالما راودها منذ أيام الطفولة.

وفي حوارها هذا عبرت عن تمنيتها أن تتكرر مشاركتها في المهرجان مرات مقبلة، متحدثة عن تجربتها مع المطرب اللبناني الكبير وديع الصايغ في (هيدي لبنان)، ومراهنتها من خلالها على أن تدخل تاريخ الغناء، وفي نقطة أخرى أوضحت أنها تحب الغناء الطربي والكلاسيكي، ولا تميل إلى الموسيقى الغربية، إلى جانب زوايا أخرى ذكرت في هذا الحوار:

منذ بداية مشواري الفني كنت أطمح إلى أن يقترن اسمي بالأسماء الكبيرة

رويدا عطية: التمثيل يحتاج إلى مجهود كبير ووقت طويل

فيروز؟ - بالفعل قدمت تجربة المسرح الغنائي من قبل في ذكرى الشحرورة صباح بمهرجانات بيت الدين وهذا الأمر بالتحديد أودعني إلى تقديمه من دون أي شروط، لأن اللقاء بالجمهور على المسرح له طعم آخر، وتأخذ ردود أفعال سريعة ومباشرة.

• هل تقدمين فقط الأغاني الطربية... أم سيكون هناك تنوع مستقبلاً في ما تقدمين؟

- يجب أن أرضي جميع الأذواق، فهناك شرائح كثيرة ومتعددة من الجمهور. هناك من يحب اللون الطربي ومن يفضل الشعبي أو اللون الكلاسيكي، وأنا شخصياً أحب وأميل إلى اللون الكلاسيكي الطربي، وفي الوقت الراهن أقدم أعمالاً كلاسيكية بالفعل، ولا أميل كثيراً إلى اللون الغربي.

وشعبه وتراثه الفني والثقافي العريق. وأتمنى مثل ملايين غيبي أن تتحسن أوضاعه قريباً.

• هل فكرت في تقديم عمل فني غنائي تمثيلي على منوال فنانات الزمن الجميل مثل شادية وسعاد حسني؟

- في البداية أتمنى الشفاء للفنانة الكبيرة والمحبوبة شادية من الوعكة الصحية التي مرت بها قبل فترة قصيرة. والحقيقة أنني يمكنني في الفترة الحالية تقديم فيلم أو مسلسل غنائي، ولكن بشرط أن يكون بنفس مستوى أعمال الفنانين اللتين ذكرتهما في سؤالك. وفي الفترة السابقة عرضت على أعمال تمثيلية، ولكنني أجد نفسي أكثر في الوقوف على خشبة المسرح كمطربة، والتمثيل يحتاج إلى مجهود كبير ووقت طويل.

• ولكن لديك أيضاً فرصة تقديم المسرح الغنائي مثل

مصري، فلماذا لم تقدمي ألبوماً كاملاً باللهجة المصرية؟

- لأنني خرجت من برنامج أجنبي العرب جميعاً من خلاله، لذلك فضلت أن أقدم أغلب اللهجات العربية، وأنا شرقية جداً، وأحب أن أغني النوع الطربي، ولا أميل إلى اللون الموسيقي الغربي... أما اللهجة المصرية فهي تفرض نفسها على جميع الأعمال.

• ما شعورك لدى وقوفك على مسرح دار الأوبرا المصرية لأول مرة في دورة مهرجان الموسيقى العربية الأخيرة؟

- سعيدة جداً بالطبع، وقد كنت مرعوبة، وتمنيت قبل الحفل أن أحوز إعجاب الجماهير في دار الأوبرا المصرية، فوقوفي على هذا المسرح ظل دائماً حلماً بعيداً منذ أيام الطفولة. والجميع كانوا يقولون لي إنني تأخرت كثيراً في الغناء على أرض مصر رغم أن نصفي الآخر مصري، ولكن كان كل شيء بترتيب الله سبحانه، واليوم أنا موجودة، وإن شاء الله تتكرر لقاءاتي بجمهور الأوبرا، وأتمنى كل سنة المشاركة في المهرجان أو على الأقل يكون لي عمل في مصر.

• رويدا عطية، ما قصة أنك مزيج سوري - مصري؟

- بالفعل، أنا والسدي سوري ووالدتي مصرية إسكندرانية، وأغلب سنوات عمري عشتها في سورية وكنا نأتي إلى مصر في الإجازات الصيفية، ومصر هي نصفي الآخر.

• بما أن نصفك اللبناني

• تعاملت مع الفنان الكبير الراحل وديع الصايغ في (هيدي لبنان)، حدثيني عن هذه التجربة؟

- منذ بداية مشواري الفني كنت أطمح إلى أن يقترن اسمي بالأسماء الكبيرة، وكنت موقفة في ذلك لأنني غنيت مع صباح فخري والراحلة صباح (الشحرورة). أما عن تجربتي مع الأستاذ وديع الصايغ فلقد ذهبت وعرضت عليه فكرة الديويتو وتوقعت أنه لن يخذلني، وبالفعل أعدنا أغنية (هيدي لبنان)، وهو كان دائماً يحتضن الأصوات الجديدة والتي تشبه بينتنا في سورية ولبنان.

والحقيقة أنني كنت أفكر للمستقبل... فعندما يذكر اسم وديع الصايغ سيندرج اسمي ضمن هذا التاريخ الكبير.

• صوتك ساعدك على تقديم القدود الحلبية بتمكن، ونشر التراث السوري... فهل هذا اللون يقربك من الشباب؟

- نحن اليوم في زمن الـ (Social Media) والجمهور وخصوصاً الشباب منهم لم يعد يستطيع الآن سماع أغنية لمدة 10 أو 20 دقيقة. ونحن استطعنا أن ننقل لهم القدود الحلبية وأغاني عمالقة الغناء، مثل أم كلثوم وفيروز وصباح، بشكل جديد. وواجبي عندما أغني أن أقدم هذه النوعية من الأغاني بالموسيقى العربية وأطرحها بطريقة بسيطة وحديثة لكي تتقبلها الأجيال الجديدة.

• وماذا عن الأوضاع السورية... هل تنعكس في أعمالك؟

- سورية بلدي الأول مجروح الآن، وأنا أحاول من خلال أعمالتي التي أقدمها أن أنقل صورة جيدة عن هذا البلد



نيكول سابا: (صورة سيلفي) أغنية دمها خفيف

ويكل حماس، نشرت نيكول سابا مقطع فيديو من كواليس التصوير، تظهر فيه ومن حولها تجمهر كبير من قبل محبيها الذين قاموا بالتصفيق لها. ومن جهة ثانية، حضرت سابا حفل توزيع جوائز السينما العربية، والذي أقيم في جامعة مصر، من أجل تقديم جائزة لأحد الفنانين.

تصور ولأول مرة أغنية في القاهرة، وتحتاج إلى روح المدن القديمة. وانتشرت الاخبار عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعن وصفها للأغنية، وعن حبها لصوت نالت الاعجابات العديدة. يذكر أن نيكول كانت قد صورت مشاهد بإدارة المخرج المصري ياسر سامي. وهذه المشاهد تصوّر في إحدى شوارع القاهرة.

أكدت الفنانة نيكول سابا، أن أغنيها الجديدة "صورة سيلفي" "دمها خفيف". وأنها حالة جديدة، لأنها



(رامز رجل الثلج) في الموسم الرمضاني المقبل

رامز جلال يتأهب للبدء في تحضير برنامج جديد

المرّة إلى استضافة النجوم في عواصف ثلجية صناعية وإطلاق بعض الحيوانات عليهم مما يسبب لهم الرعب. ومن المفترض ان يقوم جلال بتسجيل البرنامج خلال فصل الشتاء الجاري للانتهاء منه قبل انشغال النجوم بتصوير أعمالهم الفنية الخاصة بالسباق الرمضاني المقبل. وعلى جانب آخر ينتهي رامز جلال وأسرة فيلمه الجديد (رعدة متوحشة)، خلال أيام قليلة، من تصوير المشاهد المتبقية من الفيلم، حيث كان فريق الفيلم قد استأنف التصوير مجدداً أواخر أكتوبر الماضي، بعد حصوله على إجازة تجاوزت 4 أسابيع، ما تسبب في تأخر موعد انتهاء العمل.

المقبل، والذي اختار له اسماً مبدئياً (رامز... رجل الثلج). وقال رامز جلال إنه سيعمد هذه

الفنان المصري رامز جلال، للبدء في تحضير برنامج جديد الذي سيخوض به الموسم الرمضاني

رامز سيتحول إلى رجل ثلج في رمضان المقبل! إذ يتأهب نجم برامج (المقالب) المخير للجدل



الفجر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

سيدي لو باب خلق الله تفضل :

باب رب الخلق "ماله درفتين" !

دائماً مفتوح لك : دايماً مبطل !

انت جرب بس ! "ترفع له يدين"

سماز

بيت القصيد

ما زهالي وقت لو ما انتوا انت سعد القلب واشراقه
انتوا اللي بي تملكتموا بالرضا والطيب واخلاقه
ارحموا من به حكمتوا من جفاه النوم ماذاقه
في سويدا القلب شيدتوا منزل ما حد قد فاقه
بخفي امابي اذا عدتوا لا يشيع السد واشواقه
غاية امنايه اذا جدتوا بعدكم لي نار حراقه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوحد

لعرب ظله وللضامي عدودي..

يوم ماتلقى على الدنيا موارد..

كوكبين ولا على الباقيين زودي..

ويش اقول المشتري والا عطارد

مطبخ الكعبي

وطن عمري

وطن عمري ويا عمري عشانك اكتب الاشعار

واشوفك يا وطن اجمل قصيده واجمل المكتوب

وطن يا راحة ايامي وريحة مسك بالاشجار

بنيت الحب لعيونك لغبيرك هالغلا محجوب

عشانك يا بلد صاير اطالع شارع وانوار

واغررق بالبحر عيني قبل لا يصعد المنسوب

انا قصة عشق صارت مع بحرك وكيف اختار

عناوين الشعر وانا اشوفك بالفخر منصوب

ستين الحب ما بيتي وبينك يا وطن اسرار

أرتبها على جوك واشم اطيابها بالشوب

طيور الحب تعرفني وتعرف خاطري طيار

يطير ان هبت انسامك وعنك يا وطن ما توب

ربوع العزيا اجمل بلاد العرب والاخييار

أحبك واعشق ترابك ورسمه اسمك المكتوب

بلاد الفخر والهيبه وقاع الخير والامطار

وطن عمري ويحي عيني اشوفك طائر الغرشوب

شعر / فواز خالد الفانم - الكويت



أثوي فحقد

وتنثني وان صادقت منكب صمل
ما يفوز الأمن يعاضد زجل
عارف المدخل وعارف من دخل
في أراضي الفعرفه عقله بهل
كلمته ما تنثني (قول وفعل)
وانطوت في قبضته ظن الشجل
ضوء علمك في بيما العالم ينفل
صار في القمه لنا ونشم وغزل
والصعود وياك جئنا الفنسل
مذة ايدك خللت الكابد سهل
سيف بمنى حذك رهيف الأنجل
عزوتي وان غلق للشيمه سبيل
إن خلص فرضك تلبته بالنقل
بدرك الخسناات في تم الشمل
نحن ما نحسب حسابات الجهل
يا أخو محمد له انرة الفضل
فجدنا بالروح والدم انكفل
إن نبهنا شيوفا ما يتوصل
وعدهم لنا بعد ما يتنسل
دولة بافعال اهنا نحيفل
في بناها لا تكن ولا تمل
كل ما تكبر به النسخه بنسل
تلحقه بعزوم لو غنها بنسل
ينعمون شعوبها في طيب ظل
جندنا لي رذوا العلم القدل
ما توقيه القضايد والذقل
ولا يفوز الأمن يعاضد زجل

محمد بن زايد

تقبل الايام بحمول ثقال
بين دورات الليالي والتزال
والرجال انواع والوقفه بسجال
وخذ لوما قلت له صاير تعال
وعارف اجلال المعاني م الهزال
ذاك أثوي فحقد اللي يوم قال
ظوع الضعيات لين العود مال
يا منار العلم لي ما عنك قال
سيتدي يا شناد غزمي بكل حال
إن لغيت ليه على الصعب احتمال
والله أنك يوم ضحكت الحبال
تاج راسي عز في شهود الليال
كم للدولة نقل كتفك وشال
من بناي للأهم لا لافصال
في عمار ديارنا نظرب مثال
من رنمها قبل يني غ (الرمال)
نفتديها بكل حال وكل مال
ومن يخشب ديارنا لشفة خلال
عهدنا لعيالنا ما به انتشار
كل يوم نشوم للتيف الظوال
غ العهود اجيال تنوارت فعال
وللأنا ما فيه (يمكن) والاحتمال)
والهدف لو هو بعيد في الوصال
يحفظ الله بلادنا من شين قال
ويحفظ الله في ميادين القتال
وللملك تسلما وقفات الجبال
شرفتنني بالمعاني وبالهمال

ريتويت



ماخلق...شرواته...الله
ف الحياه...ولا بعد...رته
بظلمه...لو يوم...قارنته
أو...باقي الناس...ساووته

#أنغام الخلود

شعركرأما! — Sh3r-gram!



ياعلمنا لك بياض الوجه منا
ابتسم للريح لو كانت عتية

لك قلوب نبيضا رفعة وطننا
ولك رجال بالزنود اليهربية

سالم سيفه الخالدي



من أمس تنتظر أنا و الصباحات
قولي : صباح الورد ، و يفتح الورد
حتى لو أوقات الشتاء ما بعد جات
كل صباح ما يبدا بك أحس به برد!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer