

## المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)

خدماتنا

- ممرضين
- مربيان
- طباطين
- كوافيرات
- سائقين أنثى / 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

# منوعات العصر

## سكيور لاستقدام العمالة Secure Manpower Recruitment

أبوظبي

استمتع بالحياة  
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخادمت  
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	يوناندا

أبوظبي  
طريق المطار - نورة خياطة البناء  
mailauh.secure@gmail.com  
0529935519 02-4469546  
whatsapp now  
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة

الثلاثاء 21 نوفمبر 2017 م - العدد 12179  
Tuesday 21 November 2017 - Issue No 12179

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

## دماغ الإنسان لا يموت مع صاحبه

وجد الأطباء دليلاً علمياً على أن المخ يمكن أن يستمر في العمل بعد أن يكون المريض قد مات فقد أظهر مريض نشاطاً مستمراً للمخ مدة 10 دقائق بعد توقف قلبه.

وسجل الأطباء موجات للمخ من تلك التي عادة ما يحصل عليها الإنسان خلال النوم العميق ووصف الأطباء في وحدة عناية مركزة بأحد المستشفيات الكندية تلك الحالة بأنها غير عادية، وليس لها من تفسير.

وقام باحثون من جامعة ويسترن أونتاريو في كندا بتقييم النبضات الكهربائية في المخ، بالعلاقة بنبضات قلب عدد من الأشخاص، بعد رفع أجهزة حفظ الحياة عنهم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وفي 3 من 4 حالات تم فحصها، فإن خمود المخ قد سبق توقف القلب ومع ذلك فإنه في واحدة من الحالات واصل مع المريض العمل بعد توقف القلب.

ويقول الباحثون إنه في حالة مريض واحد، استمرت رشفات موجة دلتا، وهي نبضات كهربية أقل من 6 هيرتز، بعد توقف كل من إيقاع نبض القلب، وضغط الدم الشرياني. وكان هناك اختلافات كبيرة في النشاط الكهربائي في المخ في الفترة ما بين 30 دقيقة قبل توقف القلب وفترة 5 دقائق بعدها.

وأوضحت ورقة بحث منشورة في المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية، "أنه من الصعب افتراض أن هناك أساساً فسيولوجياً لهذا النشاط في المخ، نظراً لأنه يحدث بعد فترة طويلة من فقدان الدورة الدموية".

ومن خلال فحص حالات المرضى أيضاً، فإن تسجيلات المخ كانت بالغة الاختلاف، ما يدل على أننا جميعاً نشعر بالموت بطرق فريدة. وتشير التجربة أسئلة صعبة حول ما إذا كان شخص ما قد مات، وبالتالي متى يكون من الصحيح طبيياً وأخلاقياً استخدام أعضاء المتوفى للتبرع.



## كيف تحسن مزاجك في دقائق معدودة؟ السر في 8 خطوات

هناك اعتقاد بأن السر وراء الحصول على صحة جيدة هو الاستمتاع بمزاج جيد. أجل.. فإذا كنت تعاني من المزاج السيئ معظم الوقت، بسبب الضغوط التي تتعرض لها على مدار اليوم، فإن ذلك بلا شك سوف ينعكس عليك في شكل أمراض عضوية ونفسية، والتي عادة ما تتمثل في صورة صداع مستمر، أو ارتفاع في ضغط الدم، أو مشاكل في الهضم، أو اضطرابات في القلب... إلخ.

إلا أن محاولة الاحتفاظ بمزاج جيد تجعلك أكثر إنتاجية وابداعاً في حياتك الشخصية والعملية.

ولكي تحصل على مزاج جيد، يجب أن يفرز المخ هرمونا يُسمى إندورفين. وهناك عدة طرق بسيطة تساعد المخ على إفراز ذلك الهرمون، وبالتالي الإبقاء على مزاجك جيداً، ومما لا شك فيه سوف ينعكس ذلك على صحتك بالإيجاب، وذلك على ذمة موقع "بولد سكاى" المعني بالشؤون الصحية.

سواء كان قد جرى تشخيص مرضك على أنه اضطراب ثنائي القطب مثلاً، أو كنت يا سيدتي تحاولين ببساطة السيطرة على متلازمة ما قبل انقطاع الطمث، فإن تتبع مزاجك يعتبر وسيلة رائعة لمعرفة ماذا يسعدك، وما الذي يسبب لك الغضب.

4 - تحسين مستوى السعادة حتى لو لم تكن مكتئباً أو مريضاً، فإن تتبع مزاجك على مدى فترة طويلة من الزمن يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مستويات سعادتك، سوف تصبح أكثر وعياً بمشاعرك عندما تعرف من وما الذي يرفعك لأعلى وما يطرحك أرضاً. عليك أن تكون في وضع يمكنك من اتخاذ خيارات أفضل في المستقبل.

4 - تحسين مستوى السعادة حتى لو لم تكن مكتئباً أو مريضاً، فإن تتبع مزاجك على مدى فترة طويلة من الزمن يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مستويات سعادتك، سوف تصبح أكثر وعياً بمشاعرك عندما تعرف من وما الذي يرفعك لأعلى وما يطرحك أرضاً. عليك أن تكون في وضع يمكنك من اتخاذ خيارات أفضل في المستقبل.

كيفية تتبع مزاجك؟ هناك الكثير من الطرق لتتبع صحتك العقلية، والفتاح هو العثور على طريقة تتناسب وشخصيتك. فإذا كنت من الأجيال القديمة، فإن استخدام التطبيقات الذكية لن يكون الطريقة التي تسلكها. ولكي تضمن النجاح، فمن الضروري أن تحسن اختيار طريقة التتبع التي تنتهجها.

• المذكرات.. تدوين اليوميات يقدم العديد من الفوائد. بالإضافة إلى إثارة الإبداع وتحسين مهارات الاتصال، فإنها يمكن أيضاً أن تمهد مسارا للشعاع. • التطبيقات... إذا كنت تريد استخدام التطبيق بدلاً بشأن اضطراب القلقين عن عام 2017، حيث حدد موقع "هيلث لاين" العديد من أدوات تتبع المزاج على أساس الجودة، وآراء المستخدمين.

• غريزة الباطن.. نعيش في عصر تتوافر فيه الأداة أو التطبيق لكل شيء. ويمكن لنا تدريب "المخ، وشد عواطفنا وتحسين ذاكرتنا. إلا أننا ينبغي أن نحرس على ترك حيز لغريزة الباطن، أي الحدس الداخلي، وعندما نسمح لأنفسنا بمساحة للاستفادة من ذلك، فإن هذا النوع من الحدس يمكن أن يقول الكثير، فهو يعتبر أحسن وسائل تتبع المزاج.

1 - استنشاق رائحة طيبة حاول أن تستنشق رائحة الفانيليا أو اللافندر، فقط أثبتت الدراسات أن هذه الروائح الطبيعية تحفز المخ على إفراز هرمون إندورفين، وبالتالي الحفاظ على المزاج الجيد.

2 - تناول شاي الجينسنغ من المفيد جدا أن تتناول شاي الجينسنغ أو كوباً من الماء الساخن مضافاً إليه ملعقة من مسحوق الجينسنغ. فمضادات الأكسدة الموجودة في الجينسنغ تحسن المزاج بشكل سريع، حيث إنها تحفز إفراز هرمون "إندورفين" في المخ.

3 - الرياضة الجماعية بدلاً من إجراء التمارين الرياضية بصفة فردية، حاول مشاركة الأصدقاء في تمارين جماعية، فقد توصلت الدراسات إلى أن الرياضة الجماعية تحفز إنتاج هرمون "إندورفين"، وبالتالي تضيء عليك المزيد من السعادة والمرح.

4 - اضحك بصوت عال حاول أن تضحك من ملاء قلبك وبصوت عال ولو مرة واحدة في اليوم. يمكنك مثلاً قراءة كتاب للنكت أو مشاهدة عرض كوميدي، فالضحك من القلب يحفز إفراز الهرمون الذي يسبب مزاجك جيداً.

5 - تناول الشوكولاتة الداكنة احتفظ بقطعة من الشوكولاتة الداكنة في متناول يدك دائماً، فحين تشعر أن مزاجك سيئ، فقط ضع قطعة الشوكولاتة في فمك واستمتع بها، فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تحفز إفراز هرمون إندورفين، وعادة ما يحدث ذلك في غضون دقائق.

6 - استمع للموسيقى وارقص استمع للموسيقى المفضلة لك أينما شعرت بأنك لست بمزاج جيد، وابدأ بالرقص، فهذه الترتيبية تساعد في رفع مستوى هرمون إندورفين وتحسن من مزاجك

7 - تناول الطعام الحريف عندما تشعر بمزاج سيئ، تناول الطعام الحريف المضاف إليه العديد من التوابل، فهو يحفز إنتاج الهرمون الذي يسبحن من مزاجك في الحال.

8 - اركض لتحسين مزاجك، اركض لبعض الوقت، فهي من أفضل الطرق الفعالة لتحسين المزاج.

4 فوائد لتتبع حالتك المزاجية.. وكيف تقوم بذلك؟ في بعض الأحيان يصادف أن تصبح في مزاج سيئ وهو بالطبع أمر مزعج، أليس كذلك؟ وقد يتطور الأمر إلى حد الدخول في حالة اكتئاب، مما قد يعطل سير حياتك.

وتلعب بعض الأمور التي تقوم بها بصفة يومية دوراً ملموساً في التأثير على مشاعرك ومزاجك العام، لذا يجب العمل على التحكم بتلك الأمور لتتبع بصحتك العاطفية والبدنية.. ومن فوائد تتبع المزاج، بحسب موقع "كير2" المعني بالشؤون الصحية والنفسية:

1 - تحدي الاكتئاب إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فإن تتبع مزاجك يمكن أن يساعدك في تحديد البدائل الأنسب لك، وعند معرفتك لتلك البدائل، سوف تكون قادراً بمساعدة طبيبك على اتخاذ قرار بشأن أفضل مسارات حياتك للمضي قدماً.

2 - تقليل الإجهاد والقلق وفقاً لمركز جامعة "روتشستر" الطبي، فإن القيام بتدوين مذكرات يومية يمكن أن يساعدك على تحديد ما يسبب لك الشعور بالتوتر أو القلق، وما أن تصبح على دراية بالضغوط الواقعة عليك، فسوف يساعدك ذلك على إعداد خطة عملية لإدارة الأمور، وهذا بدوره يقلل من التوتر والقلق.

3 - التعامل مع المرض

## ثورة المراحيض لدعم السياحة

أعلنت الصين عزمها بناء وتجهيز 64 ألف مرحاض عام بين 2018 و2020 في إطار "ثورة المراحيض" التي تهدف إلى دعم قطاع السياحة وزيادة مساهمته في النمو الاقتصادي.

وتتطلع الصين لتطوير وتوسيع قطاع الخدمات لتقليص الاعتماد على النمو المدفوع بالديون والاستثمارات بينما تحاول احتواء تأثير ضعف الطلب العالمي على صادراتها. وتركز على نحو خاص على قطاع السياحة الناشئ وتعهدهت وأواخر العام الماضي باستثمار تريليوني يوان (290 مليار دولار) في قطاع السياحة على أمل أن ترفع مساهمة القطاع في النمو الاقتصادي السنوي. وبينما حققت "ثورة المراحيض" التي بدأت قبل ثلاث سنوات إنجازات كبيرة" وفقاً لإدارة الوطنية للسياحة لا تزال الشكاوى من نظافة المراحيض في المواقع السياحية الصينية تؤثر على أفاق قطاع. وقالت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) إنه منذ عام 2015، أنفقت الصين 1.04 مليار يوان في بناء وتحديث 68 ألف مرحاض وهو ما يزيد عن هدف 57 ألفاً الذي حددته الحكومة.

ونقلت شينخوا عن لي جين تشاو مدير الإدارة الوطنية للسياحة "ثورة المراحيض... إجراء عاجل وضروري لتحديث قطاعنا السياحي". وقالت شينخوا إنه في إطار المبادرة الجديدة ستبني السلطات 47 ألف مرحاض وتجدد 17 ألفاً خلال السنوات الثلاث المقبلة.

## تعرف على الفوائد الصحية للقهوة

وتشجع الكبد وسرطان الكبد. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن تناول القهوة يحد من خطر الإصابة بالزهايمر ومرض باركنسون "الشلل الرعاشي". وبالإضافة إلى ذلك تزخر القهوة بالعديد من مضادات الأكسدة، التي تعمل على تقوية جهاز المناعة. وأضاف خبراء الرابطة أن الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية أشارت إلى أن الجرعة المفردة حتى 200 ملليغرام من القهوة والجرعة الموزعة على مدار اليوم حتى 400 ملليغرام لا تمثل مشكلة بالنسبة للأشخاص الأصحاء، في حين تعد الجرعة اليومية حتى 200 ملليغرام آمنة بالنسبة للحوامل والمرضعات.

قالت الرابطة الألمانية لتجارة القهوة إن القهوة تتمتع بفوائد صحية جمة بفضل احتوائها على مادة الكافيين، التي تحارب الصداع وترفع مستوى التركيز والانتباه وتحسن المزاج. كما تعمل الأحماض والمواد المرة والمواد الدابغة والكافيين على تحفيز عملية الهضم. وتعد القهوة مفيدة لمرضى الربو، حيث يعمل الكافيين على تحسين وظيفة الرئة لمدة 4 ساعات تقريباً. وأشارت الدراسات إلى أن القهوة تحد من خطر ارتفاع قيم الكبد



## غصن شجرة يحطم أضخم منطاد

تحطم منطاد إيرلاندر 10 الذي يصنف على أنه أضخم منطاد في العالم، في أحد الحقول في المملكة المتحدة صباح الجمعة، أثناء إجراء التجربة السادسة له.

وسقط المنطاد العملاق على أرض الحقل في حوالي الساعة 9:30 صباحاً في منطقة كارديفغتون، بعدما اصطدم ببعض الأضغان المجاورة. وأدى الحادث إلى إصابة امرأة بجروح طفيفة، وإقتال الطرق المجاورة للحقل بسبب المخاوف من انفجار الوقود.

وأظهر تسجيل مصور نشر على العديد من مواقع التواصل الاجتماعي، المنطاد وهو يسقط حيث اصطدمت مقدمته بالأرض أولاً ما أدى إلى انهيائه بشكل كامل في وقت لاحق. وقال أحد شهود العيان، إن المنطاد الذي يعادل طوله طول ملعب كرة قدم سقط في الحقل، ولحقت أضرار جسيمة في مقدمته.



في افتتاح دورته الثانية أمس بالعين

## منتدى العين للإعلام والتسويق يسعى إلى تشجيع رواد وشباب الأعمال المواطنين

استعرض المنتدى أيضاً في يومه الأول أمس إنشاء حملات تسويقية متكاملة قدمها مدير التسويق بمستشفى كيفلاند أبوظبي رامي زهران. هذا ويستعرض المنتدى اليوم التسويق الرقمي الذي تقدمه سناء عزام إضافة إلى استعراض أهمية إيجاد زوايا للأخبار المختلفة في العصر الرقمي- كما يقدم راج كوتشيا مؤسس وكالة المحتوى الإبداعي وسائل التواصل الاجتماعي وإدارة المجتمع، كما يتم اليوم استعراض التنقيب بمستقبل وسائل التواصل الاجتماعي ويقدمها علي آل سلوم كاتب ومستشار تقني- وسناء عزام مديرا إداري- وراج كوتشيا مؤسس وكالة المحتوى الإبداعي- كما يستعرض المنتدى في جلسته الختامية اليوم الثلاثاء عمليات التسويق في مواقع الشبكات الاجتماعية والتي يتناولها مقدم البرامج التليفزيونية محمد الكندي، كما يتناول أحمد الشرياني وهو مدرب معتمد وناشط في وسائل التواصل الاجتماعي القوة الخامسة.

أساليب الترويج باستخدام الإعلام الجديد ووسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الإلكتروني والتعرف كذلك على أفضل التقنيات المستخدمة في هذه المجالات للوصول إلى الفئات المستهدفة ومختلف شرائح المجتمع. كما تناول المخرج علي فيصل مصطفي التحديات التي واجهته ليصبح رائداً من رواد الأعمال ومؤسس لشركة للأفلام إضافة إلى تخصصه في مجال الإخراج- وتحدث كذلك أنس بوخش وهو رجل أعمال ومؤسس أهداف الرياضية. كما أدارت مريم الأميري جلسة حوارية شارك فيها المخرج علي فيصل- ونائلة الخاجة- وأنس بوخش- ورامي زهران.

الاستثمار في قطاع الإعلام والتسويق إضافة إلى التعرف على الفرص المتاحة في هذين القطاعين في ظل الإمكانيات والتسهيلات التي توفرها الجهات المستمرة في القطاعين الحيويين. وقال إن هذا المنتدى الذي نحن بصدد الآن يمثل فرصة متميزة للتلاقي والنقاش من أجل الخروج بأفضل التصورات والمقترحات حول كيفية استخدام وسائل الإعلام الاجتماعي بما يعود بالنفع على الشركات والمؤسسات والمجتمع بشكل عام. ودعا الدكتور مبارك إلى الاستفادة من فرصة الالتقاء بالمتحدثين باعتبارهم من أصحاب الخبرات خاصة في الإعلام الإلكتروني والتسويق إلى جانب استخدامات التواصل الاجتماعي على وجه التحديد. وقال أن هذا المنتدى من شأنه أن يساهم في ترسيخ اسم مدينة العين على خريطة الفعاليات في إمارة أبوظبي والدولة والعمل على توفير الفرص المميزة للشركات خاصة الصغيرة منها والمتوسطة للوقوف على أحدث

بدأت أمس بفندق روتانا العين بمدينة العين فعاليات منتدى العين للإعلام والتسويق في نسخته الثانية والذي تمتد فعالياته حتى الرابعة من عصر اليوم الثلاثاء حيث يشارك في المنتدى نخبة من ممثلي القطاع الخاصة وقطاعات الأعمال بهدف توفير المعلومات والاستراتيجيات لمساعدة الشركات الصغيرة والمتوسطة والقطاعات الحكومية. في بداية الافتتاح أمس القى الدكتور مبارك حمد مرزوق العامري عضو مجلس إدارة غرفة أبوظبي كلمة ليؤكد فيها على أن النسخة الثانية من المنتدى تأتي تتويجا لنجاح النسخة الأولى التي عقدت في نوفمبر من العام الماضي- وقال أن تنظيم هذا المنتدى من خلال غرفة أبوظبي يهدف إلى تشجيع رواد وشباب الأعمال المواطنين بمدينة العين على

•• العين- الفجر  
تصوير- محمد معين



## ضمن حملتها للكشف المبكر عن سرطان الثدي الخدمات العلاجية تجري الفحص الإشعاعي للثدي لـ 849 سيدة

قامت الخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، بإجراء الفحص الإشعاعي للثدي لـ 849 سيدة ضمن حملتها للكشف المبكر عن سرطان الثدي والتي تقوم من خلالها بتوفير فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي مجاناً لمدة شهرين تزامناً مع الحملة العالمية للتوعية بسرطان الثدي وذلك لجميع المواطنين والقيمين في إمارة أبوظبي. وتستهدف الحملة جميع السيدات اللواتي يبلغن من العمر 40 سنة فما فوق واللاتي لم يقمن بإجراء الفحص خلال السنين السابقتين. وتشمل فحوصات الكشف عن سرطان الثدي والفحص الإشعاعي للثدي، وذلك في مركزي بني ياس ومدينة خليفة في أبوظبي ومركز الموجي في العين. وأظهرت النتائج الأولية أن بعض النساء اللواتي قمن بالفحص خلال الحملة بحاجة إلى إجراء فحوصات إضافية مثل الخزعة، وتم تحويلهن إلى المستشفيات المختصة كما سيتم متابعة حالتهم عن طريق نظام ملفي الإلكتروني. ويظهر هذا الكشف مدى أهمية الالتزام بإجراء الفحوصات الوقائية التي تساهم بشكل كبير في الكشف المبكر وبالتالي في الشفاء من هذا المرض.

وعلى الصعيد العام نجحت الخدمات العلاجية الخارجية في زيادة نسبة السيدات اللاتي يخضعن لفحوصات الكشف عن سرطان الثدي. وتعليقاً قالت الدكتورة شمة المرزوقي، مديرة المراكز الصحية في أبوظبي وأخصائية طب الأسرة في الخدمات العلاجية الخارجية، "قمنا هذا العام بتبديد حملة الفحص المجان للكشف المبكر عن سرطان الثدي وذلك لتغطية أكبر عدد ممكن ونماشياً مع مبادرات عام الخير. وقد نجحنا بفضل الله في زيادة نسب النساء اللواتي يقمن بإجراء الفحوصات وذلك من خلال هذه الحملات ومن خلال برنامج بيتنا الطبي حيث يقوم طبيب الأسرة من التأكد بأن المريض المتابع لديه يقوم بإجراء الفحوصات الوقائية بشكل دوري. ومع كل هذه الجهود إلا أنه ما زال أمامنا الكثير من العمل لكسر حاجز الخوف والحيل الذي تعاني منه بعض السيدات. فقد أظهرت الدراسات العالمية مدى أهمية الكشف المبكر والعلاج المبكر في زيادة نسب الشفاء من المرض."

ولا تقتصر فحوصات سرطان الثدي على مدة الحملة فقط بل تمتد خلال العام حيث يعد هذا الفحص أحد الفحوصات الوقائية التي يتم متابعتها عن طريق برنامج بيتنا الطبي الذي تم من خلاله وضع نظام متكامل من مؤشرات الأداء التي يتم متابعتها بشكل مستمر، والتي لا تشمل فقط نسبة إجراء الفحوصات الدورية بل أيضاً نسبة تحكم المرضى بالأمراض المزمنة لديهم، ونسبة تحويلهم لإجراء الفحوصات الإضافية، ويمكن النظام الأطباء من الاطلاع على المؤشرات الخاصة بهم لتحديد الفجوات ووضع خطط العمل لحلها. وعلى الراغبين في الاستفادة من الفحوصات المجانية حجز موعد في أقرب مركز صحي تابع لشركة "صحة" في أبوظبي والعين عن طريق مركز اتصال شركة "صحة" 80050 ومن ثم مراجعة طبيبة الأسرة التي ستقوم بالكشف على المراجعة ومن ثم تحويلها إلى أقرب مركز لإجراء الفحص الإشعاعي للثدي.



## لاستكشاف المواقع الأثرية في مدينة العين

# إقبال جماهيري على جولات موقع "هيلي 8" الأثري



الحياة خلال مراحل تطور زراعة الواحات في الجزيرة العربية. فقد ساهمت المكتشفات في هذا الموقع قبل 30 عاماً في إدراج عدة مواقع أثرية في العين على قائمة اليونسكو للتراث العالمي. وتهدف الدائرة إلى الترويج للمواقع الأثرية في إمارة أبوظبي من خلال التعريف بأعمال التنقيب والترميم والحفظ التي تجريها في مختلف المواقع الأثرية. وكان خبراء الآثار في الدائرة قد استخدموا نظام ليزري وتكنولوجيا حديثة لتسجيل العديد من المقابر الموجودة في المنطقة والتي تعود إلى العصر البرونزي، لتقديم صورة أشمل عن عصر ما قبل 4500 عام. وكانت عمليات التنقيب في موقع هيلي 8، قرب حديقة هيلي الأثرية، قد بدأت على يد أثاريين فرنسيين في سبعينات وثمانينات القرن الماضي، وعثر فيه على دلائل أولية على بداية زراعة التمور والقمح والشعير قبل 5 آلاف عام، وستستكشف أعمال التنقيب الجديدة المزيد في هذا الشأن.

•• العين - الفجر

## تشارك في برامج تدريبية في اليابان

# كلية العلوم في جامعة الإمارات تؤهل الطلبة للدخول لسوق العمل

حقلية علمية للمعالم الجيولوجية باليابان. وفي نهاية اللقاء قام عميد كلية العلوم الأستاذ الدكتور أحمد مراد بتكريم الشركة اليابانية على جهودهم وتعاونهم كشريك استراتيجي للكلية. وفي الإطار نفسه نظمت كلية العلوم بجامعة الإمارات جلسة عصاف ذهني استشرافية بعنوان: "كلية العلوم... كلية مستقبلية في جامعة المستقبل" بحضور عميد الكلية الأستاذ الدكتور أحمد مراد ووكيل الكلية ومساعدو العميد ورؤساء الأقسام العلمية بالإضافة إلى عدد من أعضاء الهيئة التدريسية بالكلية. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد في كلمته الافتتاحية أهمية التفكير المستقبلي عند التخطيط الأكاديمي مستقبل الكلية لتطبيق خطط واستراتيجية الجامعة التي تساهم في أفضل للطلبة، مشيراً إلى أن الكلية ستفند حزمة من التغييرات على الخطط الأكاديمية بما يعكس ضمان مستقبل مشرق للطلاب ويضمن تمكين الطالب بالمهارات المستقبلية التي تساعد في دخول سوق العمل سريعاً مما يساهم في توفير الوقت ورفع كفاءة الإنتاج، وتعزيز دور كلية العلوم في بناء الاقتصاد العربي المستدام في مستقبل متغير في ملامحه سريعاً.

شاركت كلية العلوم في جامعة الإمارات بحضور عميد الكلية وأعضاء هيئة التدريس بقسم الجيولوجيا وعدد من الطلبة بالإضافة إلى طلبة المعهد البترولي في فعالية "حلقة رأي طلابية حول التدريب الصيفي في اليابان" والتي نظمتها شركة تطوير النفط اليابانية (جودكو) في بيت الضيافة في أبو ظبي. وأوضح عميد كلية العلوم بأن الكلية العلوم تولي اهتماماً كبيراً بالطلاب باعتباره محوراً رئيسياً في العملية التعليمية من خلال تطوير المهارات المختلفة التي تساعده في المستقبل، ويعتبر برنامج التدريب العملي الدولي من البرامج الهامة التي تساهم في بناء شخصية الطالب الجامعي وتكسبه مهارات القيادة وإدارة الوقت كما أن التدريب العملي الدولي يساهم في زيادة وتبادل المعرفة العلمية من خلال زيارات الجامعات والمراكز البحثية. وقد أشاد الطلبة المشاركون بأهمية استمرار هذا البرنامج بين جامعات دولة الإمارات والشركة اليابانية، وأثنى بالبرنامج العلمي العدم من زيارات



•• العين - الفجر

## يوثق لبطولات المنتخب الإماراتي لكرة القدم

# فيلم "أنوار روما" في افتتاح عروض السينما الإماراتية بالقطارة



الإماراتي، فينقل لاعبو المنتخب الوطني والمسؤولين الإداريين عن الفريق ومن المعنيين بشؤون الرياضة تفاصيل هذا الفوز. يهدف برنامج "سينما القطارة" إلى تعريف الجمهور بالسينما الإماراتية وما وصلت إليه بمختلف توجهاتها الفنية، وتوفير منصة عرض سينمائية تحتفي بصناعات الأفلام المحليين وتقريهم من الجمهور بشكل أكبر، وإعطاء المشاهدين خيار جديد للمشاهدة وتوظيف مركز القطارة للفنون كحلقة وصل بين المجتمع والفنون، واستثمار المساحات التاريخية المحيطة بالمركز بطريقة مبتكرة من خلال برنامج العروض. سينما القطارة برنامج لعروض الأفلام الإماراتية التي أنتجها صناعات الأفلام من الإمارات، والتي تتنوع بين الأفلام القصيرة والطويلة والروائية والوثائقية، ضمن برنامج يوفر مشاهدة مغايرة عن ما يعرض في صالات العرض التجارية.

•• العين - الفجر

ينطلق برنامج سينما القطارة في العين يوم الجمعة 24 نوفمبر القادم بعض فيلم "أنوار روما" الذي يوثق لبطولات المنتخب الإماراتي لكرة القدم، حينما نجح في تحقيق إنجاز تاريخي بالتأهل للمرة الأولى لبطولة كأس العالم لكرة القدم في عام 1990 في إيطاليا. يعرض الفيلم عند الساعة الثامنة مساءً في مركز القطارة للفنون التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي. سيرعرض فلم أنوار روما الذي يحتفي بمنجز إماراتي في الحقل الرياضي حدث لا ينساه الجمهور الإماراتي، حين تأهل منتخب الإمارات لكأس العالم عام 1990 في روما، يجري الفيلم حوارات مع عدد كبير ممن عاشوا هذا الحدث التاريخي الذي لا ينساه الجمهور

# منوعات الفكر

23

إن كان ولدك يمضي وقتاً طويلاً أمام الشاشة بدلاً من أن يتفاعل مع العالم الحقيقي، فمن الضروري معالجة هذه المسألة قبل فوات الأوان، حسبما يؤكد الخبراء.



الإفراط في استعمال الإلكترونيات يعوق تقدمه

## ذاكرة الطفل . . نميها من خلال نشاطات تحفز دماغه



المنزل في تعزيز ذاكرة الولد وقدرته على التركيز. لكن الاستماع باستمرار إلى الموسيقى والغناء باستخدام سماعة أذنين يلحق الضرر ببطونتي أذني الولد ودماغه الذي لا يزال في طور النمو.

• احرصي على حصول الولد على مقدار كاف من النوم؛ يشكل روتين النوم السليم إحدى أفضل الطرائق لتحسين ذاكرة الأولاد والبالغين على حد سواء. يعتقد الخبراء أن الدماغ يحول الذاكرة القصيرة إلى ذاكرة طويلة الأمد عندما يكون الولد نائماً ومسترخياً تماماً. كذلك يُعتبر عدد من الهرمونات التي تفرز أثناء النوم بالغ الأهمية لنمو الذاكرة في حالة الأولاد. يحتاج الولد من 10 إلى 12 ساعة نوم كل ليلة، إلا أن هذا لا يعني السماح له بإطالة النوم في الصباح التالي. تبقى أفضل طريقة أن يخلد الولد إلى النوم في الساعة التاسعة مساءً ليبدأ صباحه في اليوم التالي بنشاط وحيوية.

• امتحيه وقت راحة كافياً؛ يخفض التعب التركيز إلى أدنى مستوياته. يفقد الولد التركيز عندما يشعر بالتعب الشديد. كذلك لا يعني النوم بسهولة بعد الشعور بالإفراط أن الولد نام نوماً عميقاً. على العكس، يحمل الولد التعب معه إلى الأيام التالية، ما يؤثر في إنتاجيته. لذلك احرصي على أن ينجح الولد في الموازنة بين العمل واللعب. من الضروري أن يخصص بعض الوقت للتسلية التي لا تتطلب الكثير من الجهد الجسدي أو الفكري والتي يشاركه فيها الأهل بفاعلية. أمثي ولدك، مثلاً، بسرد القصص، أو ألعاب الأنواع، أو المرشدة عن المدرسة والأصدقاء، أو إنشاء بعض الأغاني. لا تدرج مشاهدة التلفزيون أو التسلية بألعاب الفيديو ضمن أساليب المتعة هذه.

• احرصي على حصوله دوماً على غذاء صحي كاف؛ يفقد الولد غالباً انتباهه وتركيزه لأنه يشعر بالجوع. يجب أن يتناول الطعام أربع إلى خمس مرات يومياً كي يحافظ على مستوى تركيزه عالياً طوال اليوم. ولكن تنهي إلى أن يكون كل ما يأكله متوازناً، ومغذياً، ولذيذاً. كذلك اسمحي له بتناول الطعام بمفرده. اطلبي منه الجلوس إلى طاولة الطعام مع العائلة. يُعتبر الحوار الذي يدور بين أفراد العائلة أثناء تناول الطعام وما يراقبه الولد، فضلاً عن الغذاء الذي يستمتع به، ضرورياً لتعزيز ذاكرته. ولكن تفادي انغماسه في الوجبات السريعة لأنها لا تعود بأية فائدة على نموه الجسدي والفكري. على العكس، يشير الخبراء إلى أن المأكولات السريعة تجعل الولد لبيداً وكسولاً. يكمن سر النجاح هنا في ترك الولد يشعر بألم الجوع، ما يعني أن تدعيه يطلب الطعام بدل أن تتبعي جدول غذاء محدد مسبقاً.

نوصحي

• خصصاً وقتاً للعب؛ اللعب في الطفولة أمر بالغ

• أبقى عقله منشغلاً بألعاب الذاكرة والطبيعية؛ لا داعي لأن يقتصر التعلم على المدرسة، أو الكتب، أو حتى النشاطات المملة. لعل الاعتماد على الألعاب الفكرية ومحفزات الدماغ أفضل طريقة لتعزيز عملية التعلم لدى ولدك والحرص في الوقت عينه على أن يحظى بوقت ممتع. لا تساهم النشاطات البسيطة والمتعة في تحفيز دماغ الولد فحسب بل تسرع أيضاً اكتسابهم المهارات الكلامية والحركية. وتشمل نشاطات تستمتعان بها أنت وولدك بمفردهما، كتركيب قطع البناء، أو صور الأحاجي المقطوعة، أو البحث عن الكلمات. وتضم أيضاً نشاطات جماعية كألعاب الألواح، والغميضة، وغيرها. علاوة على ذلك، حاولي أن تقربي ولدك من الطبيعة بممارسة ألعاب مثل عد الأشجار، أو ألوان الأزهار، أو النجوم، أو تتبع مجاري الماء، أو ضحي له أهمية الطبيعة وماهيتها. على سبيل المثال، أخبريه كيف تنمو الأشجار ولم يجري الماء في الجداول. يشكّل تعريف الولد إلى الطبيعة أفضل طريقة لإثارة فضوله، ويعزز الأخير بدوره المخيلة والقدرة التوضيحية لدى الولد.

• احرصي على أن تؤمّني لولدك بيئة هادئة خالية من الضجيج ليدرس فيها؛ ينعكس الضجيج المفرط في المنزل سلباً على مهارات الذاكرة لدى الولد. يشير الخبراء إلى أن البيئة الخالية من الضجيج تحسّن التركيز وتساعد ولدك على التعلم بشكل أفضل. صحيح أن التركيز بالغ الأهمية خلال الامتحانات والاختبارات، إلا أن من الضروري أيضاً التمكن من التواصل بهدوء في الأوقات الأخرى وإبقاء الضجيج خافتاً قدر استطاع. يساهم الهدوء والاستقرار في



تشكّل الطفولة الباكورة خريطة لما سيكون عليه الإنسان في مرحلة البلوغ. تشبه هذه السنوات حجر الأساس في بناء قيد الإنشاء. لذلك يُعتبر أي تلف خلال هذه المرحلة دائماً ولا يمكن إصلاحه. نتيجة لذلك، يُعدّ النمو خلال سنوات تشكل شخصية الولد أمراً بالغ الأهمية.

يحدث نمو ولدك المرعي في السنوات الباكورة من حياته، لكن الإفراط في استعمال الإلكترونيات يعوق تقدمه هذا وينعكس سلباً على عملية نموه بأكملها، إذ تبقيه الابتكارات بعيداً عن الحوافز الاجتماعية الباقية الأهمية لنمو دماغه.

يتراقد نمو ذاكرة الطفل مع تطوّر وعيه وتفتّحه. فيما يكبر الولد، يبدأ بتمييز الوجوه، والكلمات، وحتى أغاني الأولاد والتوبيكات. مع تقدمه في السن، يسجل التجارب، السببية منها والفرحة، ويذكرها، ما يتيح له بالتالي صوغ ما تبقى من حياته. والذاكرة هي ما يربط النماذج الفكرية، والعملية، والاختيارية معاً. ويحتاج الولد إلى ذاكرته القصيرة والطويلة الأمد على حد سواء كي يتمكن من النجاح في دراسته، ومساعبه الشخصية، واللعب، وحياته الاجتماعية والشخصية.

تتيح الذاكرة القصيرة الأمد للولد تذكر ما اختبره في ماضيه القريب، كتفاصيل قصة. أما الذاكرة الطويلة الأمد، فتشمل تذكر كيفية قراءة أسماء الأصدقاء وأفراد العائلة. كذلك يعتمد الأولاد على الذاكرة الطويلة الأمد بغية تذكر كيفية أداء الحركات والعمليات الأساسية، كركوب دراجة هوائية أو حل لعبة أحجية الصورة المقطوعة (puzzle).

علاوة على ذلك، تساعد مهارات الذاكرة الطويلة والقصيرة الأمد على حد سواء الأولاد على التعلم، والتخطيط، والتفكير، والتباعد

التوجيهات، وحل المشاكل، والتخيل، واكتساب مهارات التعلم الأساسية. تحدث هذه التطورات الأساسية في ذاكرة الولد بين مرحلتين الطفولة المبكرة والحضانة، وتؤدي أية مشاكل في نمو الذاكرة إلى تأخر تطوّر اللغة والمهارات الحركية لدى الولد. ولكن من حسن الحظ أنك تستطيعين كأم أن تصوغ مهارات ذاكرة ولدك ومن خلال نشاطات تحفز الدماغ.

يساهم اتباع النصائح التالية في تعزيز ذاكرة الولد؛

أن يتفاعل الولد مع أولاد آخرين في مثل سنه، بغض النظر عن مكانة أهلهم الاجتماعية والاقتصادية. علاوة على ذلك، ينبغي أن تسمح لولدك بأن يختار الألعاب التي يرغب في المشاركة فيها ولا تفرضي عليه ما تترينه أنت مناسباً. وتذكري أن الألعاب التي تحتوي على قواعد كثيرة تفقد وجهها المرح ولا تعود مفيدة لنمو الدماغ والذاكرة. على العكس، تنقل كاهل ولدك بإجهاد لا طائل فيه. يضمن اتباعك هذه النصائح البسيطة أن يحظى ولدك بنمو صحي. والأهم من ذلك أنه سيختبر العالم كما يفترض أن يختبره ولد في مثل سنه.



## تلوث الهواء أثناء الذهاب إلى المدرسة يؤثر على ذاكرة الأطفال

أظهرت دراسة إسبانية حديثة، أن تلوث الهواء الذي يتعرض له الأطفال أثناء السير من وإلى المدرسة، قد يؤدي إلى بقاء النمو المعرفي، وأثر بالسلب على قدرات الذاكرة العاملة للأطفال.

بشكل فعال على المعلومات الوقائية، ويحولها إلى الذاكرة طويلة المدى لكي يجري استعمالها فيما بعد. وتلعب الذاكرة العاملة دوراً مهماً في المهام المعرفية الخاصة بالتعلم والتفكير المنطقي والفهم ومعالجة المعلومات. ويعتبر تلوث الهواء عامل خطر مساهم لعدد من الأمراض، بما فيها مرض القلب التاجي، وأمراض الرئة، والسرطان،

صناعية، والتي يمكن استنشاقها فتستقر في الرئة. ووجد الباحثون أن هناك علاقة بين انخفاض الذاكرة العاملة عند الأطفال والتعرض للجسيمات الدقيقة المحمولة جواً والتي تعرف باسم (PM2.5) من جهة، والكربون الأسود أثناء المشي من وإلى المدرسة من جهة أخرى.

المدرسة بشكل يومي. وقد تم تقييم الذاكرة العاملة للأطفال عدة مرات خلال فترة الدراسة التي استمرت 12 شهراً، كما جرى تقدير مستويات تعرضهم لتلوث الهواء خلال نفس الفترة. وركز الباحثون على الآثار الصحية للجسيمات الدقيقة، التي يقل قطرها عن 2.5 ميكرومتر، المنبعثة من مصادر

الدراسة أجراها باحثون بمعهد برشلونة للصحة العالمية في إسبانيا، ونشروا نتائجها اليوم الاثنين، في دورية (Environmental Pollution) العلمية. وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون أكثر من 1200 طفل يتراوح أعمارهم بين 7 و 10 أعوام، من 39 مدرسة مختلفة، وكانوا يسبغون على أقدامهم من وإلى



وعادة ما تنجم الجسيمات الدقيقة المحمولة جواً عن عمليات الاحتراق المختلفة بما فيها الاحتراقات في محركات المركبات ومنشآت توليد الطاقة والتدفئة المنزلية واحتراق الغابات والخلفات الزراعية وعن بعض العمليات الصناعية. ووجد الباحثون أن هذا النوع من التلوث ارتبط مع انخفاض تراوح بين 4.6% و 3.9% في النمو السنوي المتوقع من الذاكرة العاملة للأطفال. بالإضافة لبطء النمو المعرفي. وأظهرت النتائج أن 20% من الجرعة اليومية التي يتعرض لها الطفل من التلوث بالكربون الأسود، الذي يرتبط مباشرة بالمرور، يتم استنشاقها في محيط الرحلات بالمناطق الحضرية.

ووجد الباحثون أيضاً أن الأطفال الإناث أكثر حساسية من الذكور لتأثيرات التلوث بالجسيمات الدقيقة والكربون الأسود. وأشار الفريق إلى أن هذه هي المرة الأولى التي يدرس فيها فريق من العلماء التأثير المحتمل لتلوث الهواء على التطور المعرفي للأطفال الذين يسبغون إلى المدرسة مشياً على الأقدام. والذاكرة العاملة هو نظام الذاكرة الذي يسيطر ويحافظ







# العقار

26

## يستمر على مدار يومين تحت شعار: أيقظ روحك الريادية «الشارقة لإدارة الأصول» تشارك في مهرجان الشارقة لريادة الأعمال

•• الشارقة-البحر

أعلنت شركة الشارقة لإدارة الأصول، الذراع الاستثمارية لحكومة الشارقة، عن رعايتها ومشاركتها في فعاليات ومشاركاتها أعمال مهرجان الشارقة لريادة الأعمال الذي ينظمه مركز الشارقة لريادة الأعمال «شراع» خلال يومي 21 و22 نوفمبر الجاري، في نادي الشارقة للجولف والريامة.

قال سعادة إبراهيم الحوطي، المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في شركة الشارقة لإدارة الأصول، يسعدنا أن تكون حاضرين ومشاركين في أعمال وفعاليات مهرجان الشارقة لريادة الأعمال مع مركز الشارقة لريادة الأعمال «شراع» ، خصوصا أن ذلك ينسجم مع توجهات وخطط الشركة، ويتناغم مع استراتيجيات وأجندة حكومة الشارقة التي تؤكد على أهمية التنسيق والتعاون بين المؤسسات والهيئات والجهات من أجل الاستمرار في الارتقاء في الأداء، وبما يتعكس إيجابيا على مخرجات العمل. ونحن على ثقة بأن المهرجان سيخرج بنتائج مهمة مليئة بالتميز والابتكار والابداع، ويحقق أهدافه بكفاءة واقتدار ليبنى عليها من أجل المزيد من النجاحات في الدورات المقبلة. ولتفت الحوطي إلى أن المهرجان سيشكل فرصة مهمة لقاء رواد الأعمال من مختلف القطاعات والمجالات، خصوصا أنه سيكون عنوانا تجتمع فيه أفضل الخبرات، وبالتالي سيكون محطة لتبادل التجارب والأفكار والمبادرات والمقترحات الخلاقة في عالم ريادة الأعمال، بالإضافة إلى تكريم أصحاب المشروعات والأفكار المبتكرة. من جانبها قالت نجلاء المدفع، مدير مركز الشارقة لريادة الأعمال: يأتي المهرجان تحت شعار: «أيقظ روحك الريادية»، وبمشاركة أكثر من 1500 شخصية من رواد الأعمال والشركاء الحكوميين والمستثمرين والشخصيات المهمة بعالم ريادة الأعمال، بهدف تسليط الضوء على إمكانات إمارة الشارقة وما تمتلك من مميزات واحتضان الرياديين وأعمالهم في شتى المجالات، وأوضح أن المهرجان ومركز شراع المنظم له، يحظى بدعم كبير من الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيس هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق، رئيس مركز الشارقة لريادة الأعمال شراع، ويعتبر منصة مثالية للتواصل والاتصال وعقد الشراكات ما بين رواد الأعمال ومستثمرين محتملين إلى جانب الاستفادة من الشخصيات الريادية البارزة المشاركة في المهرجان. إلى ذلك، يعتبر مهرجان الشارقة لريادة الأعمال، الذي ينظمه مركز الشارقة لريادة الأعمال «شراع» ، أحد السبل المهمة التي من خلالها يعمل المركز على تكريم أصحاب المشروعات القائمة، وتمييز رواد الأعمال أصحاب الأفكار المستنيرة والواعد، وسيكون المهرجان محطة سنوية لقاء المختصين والمهتمين في عالم ريادة الأعمال.



## حمدان بن محمد يشهد الجلسة الافتتاحية الرسمية لمنتدى دبي العالمي لإدارة المشاريع



بمبادرة من وزارة الاقتصاد، وبالتعاون مع وزارة الثقافة والعلوم، استضافت دبي لمنتدى دبي العالمي لإدارة المشاريع، الذي يقام في فندق رويال بورج دبي، في 21 و22 نوفمبر الجاري، في نادي الشارقة للجولف والريامة. حضر المنتدى سعادة حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، الذي افتتح المنتدى الرسمي لمنتدى دبي العالمي لإدارة المشاريع الذي انطلق صباح أمس في جيميرا بحضور 1500 خبير ومهندس ومدير من دولة الإمارات و36 دولة عربية وأجنبية مشاركة في هذا الحدث السنوي الذي تنظمه هيئة الطرق والمواصلات في دبي بالتعاون مع عدد من الدوائر والمؤسسات الحكومية المحلية ومن القطاع الخاص كركعة ومشاركين. وشاهد سموه - وإلى جانبه سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى

المشاريع بدورها الأولى التي تستهدف مجتمع الأعمال الدولي وتتنوع على 3 فئات رئيسية هي الأفراد والفريق المبتكر والمؤسسات بإدارة المشاريع .. فيما كانت جائزة إدارة محافظ دولة الإمارات نصيب بروج الإماراتية. سمو ولي عهد دبي... هنا الفائزين بجائزته التي يبلغ مجموع جوائزها أكثر من نصف مليون دولار أمريكي وحت جميع الأفراد والمؤسسات والجهات ذات الصلة على تنفيذ المشاريع حول العالم خاصة في دولة الإمارات على بدل المزيد من الجهود والإبتكار بأفكار مبتكرة وخلاقة تسهم في مشاريع التنمية مرعية عوامل السلامة وحماية البيئة ومواكبة تطور المدن وحاجة المجتمعات مثل هذه المشاريع التي تساعد في إبعاد

لمجموعة طيران الإمارات والحضور - قبلما مصورا حول مجمل المشاريع التطويرية والتنموية التي تنفذها دبي خاصة مشاريع البنية التحتية. الافتتاحية الرسمية لمنتدى دبي العالمي لإدارة المشاريع الذي انطلق بتوجيهات من المنتدى على المستوى الفردي بجائزة أفضل مدير مشروع مبتكر .. فيما فاز المهندس الألماني جون دنهيو بجائزة أفضل مدير مكتب إدارة مشاريع مبتكر. أما الفريق المبتكر الفائز فهو فريق هايبير لوب من جامعة سينسيناتي ورئيس مجلس المديرين في هيئة الطرق والمواصلات .. حيث كرم سموه الفائزين بجائزة حمدان بن محمد لإدارة

•• دبي-وأم: شهد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي الجلسة الافتتاحية الرسمية لمنتدى دبي العالمي لإدارة المشاريع الذي انطلق صباح أمس في جيميرا بحضور 1500 خبير ومهندس ومدير من دولة الإمارات و36 دولة عربية وأجنبية مشاركة في هذا الحدث السنوي الذي تنظمه هيئة الطرق والمواصلات في دبي بالتعاون مع عدد من الدوائر والمؤسسات الحكومية المحلية ومن القطاع الخاص كركعة ومشاركين. وشاهد سموه - وإلى جانبه سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى

## الإمارات للتحكيم يناقش النزاعات في عقود النقل البحري

•• دبي-وأم: ناقشت الجلسة الثامنة من سلسلة ندوات «إفطار مع مركز الإمارات للتحكيم البحري» التي أقيمت أمس في مركز دبي المالي العالمي النزاعات في عقود النقل البحري. وتناول المتحدث أنيساندرو تريكولي شريك ورئيس قسم الشحن في شركة فيشت وشركاه للاستشارات القانونية بدبي النقاط التي يجب التركيز عليها عند صياغة الاتفاق القانوني الذي يتم بين مالك السفينة والتاجر. من جهته أشار ماجد عبيد بن بشير رئيس مجلس الأمناء بالإمارة والأمين العام لمركز الإمارات للتحكيم البحري إلى أن عقود النقل البحري تمثل أهمية بالغة لعمليات الشحن التجاري والنزاعات في هذا المجال. ولفت إلى التزام مركز الإمارات للتحكيم البحري بتسهيل الحوار حول تهينة بيئة تنافسية جاذبة للاستثمار وبناء مقومات اقتصاد منتج. كما تناولت أعمال الجلسة آليات تطور القطاع السياحي لإمارة عجمان وجعل عجمان وجهة سياحية متخصصة واستغلال الفرص السياحية التي تمتاز بها الإمارة. وفي ختام الجلسة أثنى سعادة عبدالله الموجي على دور اللجنة وحرصها على نمو واستدامة القطاع الاقتصادي بما يخدم رؤية عجمان 2021، والتي تتركز على مجتمع سعيد يساهم في بناء اقتصاد أخضر، تحضره حكومة متميزة منسجمة مع روح الاتحاد.

## اللجنة الدائمة للتنمية الاقتصادية في عجمان تطلع على الخطة الاستراتيجية للمنطقة الحرة

سمو الشيخ عمار بن حميد التميمي ولي عهد عجمان وإلى أولياء العهود، والى شرب الإمارات بمناسبة اليوم الوطني 46. واستعرضت الجلسة الخطة الاستراتيجية للمنطقة الحرة والتي تتوافق مع رؤية إمارة عجمان ورؤية دولة الإمارات، وأوضحت الخطة أنها تتضمن خلال العام 2018 زيادة قيمة الاستثمارات للمساهمة بشكل أكبر في الناتج الإجمالي للإمارات والدولة، موضحة زيادة النمو في أعداد الرخص الجديدة بالمنطقة الحرة بحيث ارتفعت إلى 5119 رخصة خلال العام 2016 مقارنة بـ 4491 خلال العام 2015. وشددت الخطة على أهمية الابتكار

النهجي ومقرر اللجنة خولة الياسي، كما حضر الجلسة ممثلون عن المنطقة الحرة في عجمان ودائرة التنمية السياحية. وفي بداية الجلسة رحب سعادة عبدالله الموجي بالحضور ورفع اسمي آليات التهيأة والتبريكات باسم أعضاء اللجنة الدائمة للتنمية الاقتصادية، إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة وإلى مقام صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي وإلى مقام صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد التميمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم عجمان واخوانهم أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، كما تقدم بالتهنئة إلى

•• عجمان - الفجر: ترأس سعادة م. عبدالله الموجي، رئيس اللجنة الدائمة للتنمية الاقتصادية في عجمان، أعمال الجلسة الحادية عشر للعام الجاري للجنة الدائمة للتنمية الاقتصادية التابعة للمجلس التنفيذي بعجمان، حيث تناولت الجلسة عددا من الموضوعات على رأسها الخطة الاستراتيجية للمنطقة الحرة وأهم خطط تطوير القطاع السياحي في الإمارة. حضر الجلسة أعضاء اللجنة الشيخ سلطان بن صقر التميمي وسالم أحمد السويدي وعلي عيسى التميمي وياقوب عبد الفرج وصالح الجزيري وقيصل أحمد

•• دبي-وأم: أعلنت بورصة ناسداك دبي أنها ستضيف شركة إعمار للتطوير العقاري إلى سوق عقودها المستقبلية بمجرد إدراج الشركة لأسهمها في سوق دبي المالي عقب الطرح العام الأولي المقرر هذا. وأوضح ناسداك دبي أن هذا الإجراء سيمكن المستثمرين من تداول العقود المستقبلية على أسهم شركة إعمار للتطوير من أجل تحديد مراكزهم بناء على النشاط المحتمل لسعر السهم. ولفت إلى أن ذلك ستيح للمستثمرين الاستفادة من الرافعة المالية لضخامة العائد المالي لعمليات تداول العقود المستقبلية بما يتجاوز استثماراتهم الأولية لعدة مرات مشيرة إلى أن شعاع كابيتال صنعتن سوقا للعقود المستقبلية لأسهم شركة إعمار للتطوير من أجل تسهيل السيولة. وقال حامد علي الرئيس التنفيذي لناسداك دبي: إن إصدار العقود المستقبلية في إحدى الشركات العقارية الرائدة في دبي بمجرد إدراجها يؤكد أن البنية التحتية للأسواق المالية في دبي تعمل بكفاءة وتتميز بالسرعة في الاستجابة لتلبية احتياجات المستثمرين. وأضاف إن إعمار للتطوير العقاري تضيف مزيدا من العمق لسوق العقود المستقبلية في ناسداك دبي بينما تستفيد مجموعة من المستثمرين أخذة في النمو من النصة للمشاركة في عمليات البيع والشراء لسعر أسهم العقود المستقبلية بما في ذلك القدرة على تحقيق أرباح عند انخفاض الأسهم وكذلك عند ارتفاعها. من جهته قال فؤاد طارق خان مدير عام شركة شعاع كابيتال إن تزويدنا لخدمات صناعة السوق على العقود الآجلة الخاصة بشركة إعمار للتطوير سيؤمن للمستثمرين قدرة استثنائية على الاستفادة من هوامس جاذبة لأسعار البيع والشراء وبالتالي المشاركة باطمئنان في نشاط السوق وبوصفها أكثر صانعي السوق نشاطا على مستوى السوق الإماراتية ستأثر شعاع كابيتال على تقديم هذه الخدمة المتخصصة لدم نمو سوق العقود الآجلة في بورصة «ناسداك دبي» والمساهمة في تطوير وتعزيز مكانة أسواق رأس المال في دولة الإمارات.

## «الفعوة» تستلم 100 ألف طن

## تتور من المزارعين في موسم 2017

•• أبوظبي-وأم: تسلمت شركة الفعوة - إحدى الشركات التابعة لصناعات - 100 ألف طن من التور خلال موسم التسويق لعام 2017 الذي امتد من 12 أغسطس إلى 31 أكتوبر الماضي. وقال سعادة المهندس ظاهر عايض الأحبابي رئيس مجلس إدارة شركة الفعوة أن ما يقارب 18 ألف مزارع من مختلف أنحاء الدولة قاموا بتسويق التور لدى 8 مراكز مجهزة لاستلام التور. مضيفا أن الفعوة حرصت على تسخير كافة الإمكانيات وتقديم الخدمات والتسهيلات التي تخدم المزارعين. وأضاف أنه يتم صرف الدفعات المالية للمزارعين بشكل منتظم ليتمكنوا من الاستفادة منها خلال الموسم في توفير احتياجات المزرعة. مشيرا أنه بلغ إجمالي الدفعات المحروقة منذ بدء الموسم وحتى الدفعة السابقة ما يقارب 506 ملايين درهم وسيتم صرف مستحقات المزارعين عن تسويق تورهم خلال الفترة القادمة.



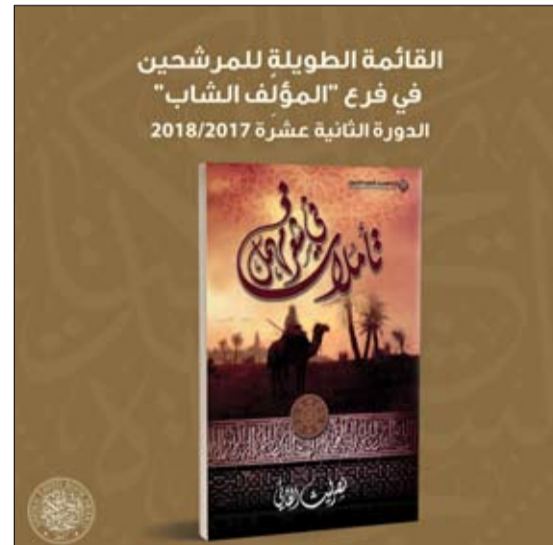
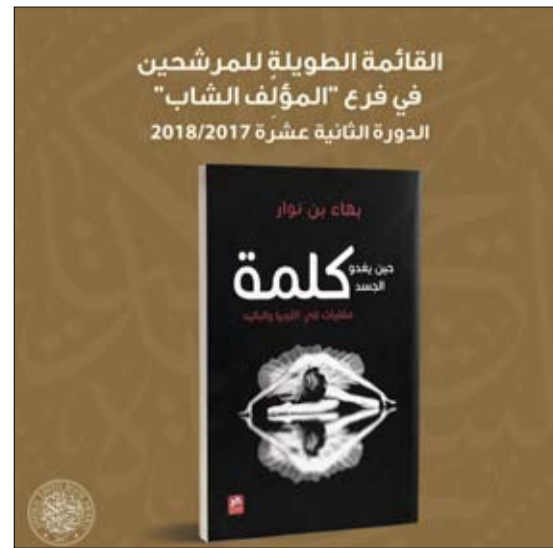
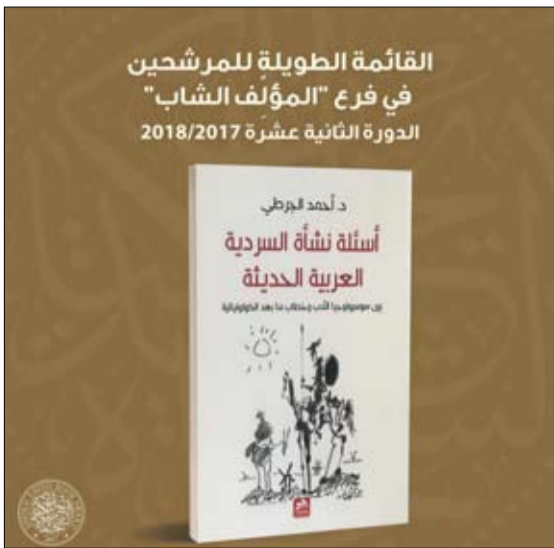








# منوعات الفكر



## جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن القائمة الطويلة لفرع المؤلف الشاب

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب امس القائمة الطويلة لفرع المؤلف الشاب في دورتها الثانية عشرة والتي اشتملت على 12 عملاً من أصل 307. وتتضمن الأعمال في القائمة الطويلة الباندا للكتاب السوري راهيم حساوي والصادر عن هاشبيت أنطون نوفل - بيروت 2017 و أمطار صيفية للكتاب المصري أحمد القرملوي والصادرة عن مكتبة الدار العربية للكتاب - القاهرة 2017 و ربح الشري للكتاب المغربي محسن الوكيل من منشورات دار المساقى - بيروت 2017 وقصائد على هامش النجاة للكاتبة السورية ليلى عطفة ومن منشورات المؤسسة العربية للدراسات والنشر - بيروت 2016 و قوارير للشاعر الأردني أمين الربيع ومن منشورات دار أمجد - عمان 2016 ولا شيء بوجمني



الكتاب المصري حمزة قناوي والصادر عن دائرة الثقافة والإعلام في حكومة الشارقة 2016 و أتلاشي .. كظل أبي للشاعر العراقي شاكِر الغزي ومن منشورات ضفاف - بيروت 2017. كما تضمنت القائمة كتاب " فلسفة الحربي - بيروت 2017 و الدرس الصرف العربي" للباحث اللبناني خالد سعد كموني من منشورات المركز الثقافي العربي - بيروت 2017 و الدرس

الكتاب المصري حمزة قناوي والصادر عن دائرة الثقافة والإعلام في حكومة الشارقة 2016 و أتلاشي .. كظل أبي للشاعر العراقي شاكِر الغزي ومن منشورات ضفاف - بيروت 2017. كما تضمنت القائمة كتاب " فلسفة الحربي - بيروت 2017 و الدرس الصرف العربي" للباحث اللبناني خالد سعد كموني من منشورات المركز الثقافي العربي - بيروت 2017 و الدرس



### تشارك فيه وتنقل أحداث فعالياته مؤسسة الشارقة للإعلام توثق إبداعات عدسات كوادرها في "إكسبوجر"

••الشارقة-الضجر:

ضمن جهودها الرامية إلى الارتقاء بخبرات كوادرها، وتعزيز مهاراتهم، والكشف عن طاقاتهم الإبداعية، تشارك مؤسسة الشارقة للإعلام في فعاليات الدورة الثانية من المهرجان الدولي للتصوير "إكسبوجر"، الذي ينظمه المكتب الإعلامي بحكومة الشارقة خلال الفترة من 22 - 25 نوفمبر الجاري في مركز إكسبو الشارقة.

وتأتي مشاركة المؤسسة في المهرجان في سياق مواكبتها لأبرز الأحداث، والتواجد فيها، ومساهمتها في نقل الفعاليات لتابعيها، بما ينمكس إيجابياً على أداء العاملين في المؤسسة.

وطوال أيام الحدث، يبيت تلفزيون الشارقة برنامجها اليومي "صباح الشارقة" من منصة المؤسسة في المهرجان، عبر استوديو تلفزيوني متكامل، في حين تبيت الورش الصحفية للمهرجان في برنامج "أماسي" يومياً وعلى مدار أيامه.

وفي هذا الشأن، قال محمد حسن خلف، مدير عام مؤسسة الشارقة للإعلام: يمثل المهرجان الدولي للتصوير إكسبوجر، حدثاً مهماً يؤكد سعي إمارة الشارقة إلى استقطاب أبرز الفعاليات التي تتماشى مع توجهاتها، ويرسخ مكانتها كجهة حاضنة للثقافة بكل أشكالها، كما يعتبر منصة مهمة للكشف عن مجالي الصورة التي تنتظمها عدسات الموظفين في مؤسسة الشارقة للإعلام، وفرصة للالتقاء بعدد كبير من المصورين المحترفين، الذين قدموا من مختلف أنحاء العالم للمشاركة في هذا المهرجان الكبير.

وأضاف خلف: نسعى دوماً في المؤسسة إلى مواكبة الحدث والمساهمة في صناعة التميز، والارتقاء ببيئة العمل وتعزيزها بين موظفينا، والكشف عن طاقاتهم الإبداعية، وتمكين مهارات موظفي القناة ودعم تجاربهم من خلال التواصل مع مصورين محترفين وعالميين من مختلف بلدان العالم.

وأكمل مدير عام مؤسسة الشارقة للإعلام: يعد المهرجان الدولي للتصوير إكسبوجر إضافة تحسب لإمارة الشارقة، وتؤكد قدرتها على ابتكار الوسائل واستقطاب الفعاليات، التي توائم توجهاتها، وتخدم في ذات الوقت تطلعاتها، إذ يعد المهرجان أحد الوسائل المبتكرة للترويج للإمارة، وللمعالم السياحية والمواقع التاريخية الفريدة فيها، بما يعزز حضور الشارقة على خريطة الوجهات السياحية الرائدة في العالم.

ويشتمل المهرجان على عدد كبير من المعارض الداخلية والخارجية التي تقام في الشارقة ودي، بمشاركة نخبة من المصورين العالميين، والتي توفر فرصة مثالية للمصورين الشباب والنشئين، لعرض وتسويق أعمالهم، وربطهم مع كبرى الشركات العاملة في مجال بيع وشراء حقوق الصور، ووكالات التصوير العالمية، ما يوفر لهم موارد مالية مجزية تشجعهم على تطوير أعمالهم وتوسيعها والاستفادة منها على المستويات الاقتصادية.

يشار إلى أن المهرجان الدولي للتصوير إكسبوجر يستضيف هذا العام، نخبة من كبار المصورين العالميين والمحليين مشاركة تجاربهم وعرض خبراتهم، ويشتمل على 26 معرضاً داخلياً وخارجياً تقام في الشارقة ودي و 32 مصوراً عالمياً، إلى جانب 15 ورشة عمل، و25 ندوة ومحاضرة.



## "إكسبوجر 2017" يبرز تأثير الصور في الإلهام والتحرك تجاه القضايا الإنسانية والاجتماعية والبيئية



••الشارقة-الضجر:

يشكل المهرجان الدولي للتصوير "إكسبوجر" الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، وتقام فعالياته دورته الثانية التي ستنتقل غداً (الأربعاء) بين 22-25 نوفمبر الجاري في مركز إكسبو الشارقة، منصة دولية رائدة لتطوير قدرات محبي التصوير الفوتوغرافي، من المحترفين والنشئين في المنطقة، وتحليل الضوء على أسرار الصور القادرة على تحقيق الشهرة والنجاح، وإبراز تأثيرها الكبير في إلهام الكثيرين ودفعهم للتحرك تجاه العديد من القضايا الإنسانية والاجتماعية والبيئية.

ويشهد المهرجان الذي يقام هذا العام تحت شعار "قصص ملهمة" تطوراً لافتاً على صعيد المشاركات والفعاليات، إذ سيكشف عن العديد من الأعمال المتميزة لنحو 32 مصوراً عالمياً، سيرعرضون صورهم، ويقدمون خبراتهم للمحور، ضمن 27 معرضاً داخلياً وخارجياً تقام في الشارقة ودي، إضافة إلى 35 ورشة عمل، و25 ندوة ومحاضرة، كما يحضري "إكسبوجر 2017" بالمصورين الناشئين، مقدماً لهم منصة لعرض أعمالهم إلى جانب المصورين الكبار، ويفرد مساحة مهمة لتكريم المصورين الفائزين في المسابقات والمنح التي يقدمها.

وأكد الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، رئيس مجلس الشارقة للإعلام، أن المهرجان يسهم في تعزيز المشروع الثقافي والفني والإعلامي لإمارة الشارقة، وتحويلها إلى وجهة إبداعية متميزة في العديد من المجالات، تتماشى مع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، إضافة إلى الترويج لإمارة الشارقة، وللمعالم السياحية والمواقع التاريخية الفريدة فيها، من خلال المشاركة الكبيرة لاحتريه وهواة التصوير الذين ستعود الإمارة محور صورهم، وهو ما يزيد من قوة حضور الشارقة على خريطة الوجهات السياحية الرائدة في العالم. وأشار رئيس مجلس الشارقة للإعلام إلى أن المهرجان الدولي للتصوير "إكسبوجر" يمثل منصة دولية، فنية وإعلامية وتجارية، تعمل على حشد الجهود والخبرات لتطوير قطاع التصوير الفوتوغرافي في إمارة الشارقة ودولة الإمارات ودول المنطقة، لتحويله إلى مجال حيوي يخدم مختلف القطاعات التي تعتمد على الصور في عملها، بما في ذلك الصحافة والإعلام، والسياحة والسفر، والمنتجات الاستهلاكية، وغيرها من المجالات التي تتخذ من المشهد البصري وسيلة للوصول إلى الجمهور.

وقال: "يواجه العالم اليوم العديد من التحديات، وخصوصاً الإنسانية والبيئية، المنتشرة على نطاق واسع، والتي تطلب إلى حد كبير جهود التنمية في بلدان كثيرة، ويمكن أن تكون الصورة من أهم الوسائل القادرة على إيجاد حلول حقيقية لهذه التحديات من خلال تسليط الضوء عليها، لذلك اخترنا لدورة هذا العام شعار "قصص ملهمة" كي نبرز قوة اللغة المرئية الكامنة في الصورة، وأظهر قدرتها على رواية قصص الناس العاديين التي يمكن أن تشكل مصدر إلهام للكثيرين وتدفع باتجاه التحرك نحو قضايا إنسانية

بين الثقافات البشرية، وخصوصاً السكان الأصليين، والتنوع البيولوجي الضروري للحياة. أما جودي كوب المصورة السابقة في "ناشيونال جيوغرافيك"، فهي مختصة بالقصص المصورة ذات الطبيعة الإنسانية، والتي استوحتها من رحلاتها إلى أكثر من 50 دولة، خاصة في الشرق الأوسط وآسيا، من بينها الصين، وفيتنام، والسعودية، واليابان، وهي تعد من أكثر المصورين شهرة في المعارض التي تقام حول العالم، وقد فازت بالعديد من الجوائز، بما في ذلك الجوائز الوطنية للمصورين الصحفيين، عدة مرات، وجائزة صورة العام، وجائزة وورد برس. وأهمتها الحياة الطبيعية الساحرة المصور الجنوب أفريقي برينتا ستيرتون، ليكون واحداً من أشهر مصوري هذا المجال في العالم، مركزاً على قضايا البيئة، والصحة، والاستدامة، حيث حاز على جائزة مصور مجلة "ناشيونال جيوغرافيك" لعام 2016، كما قام بإخراج فيلم وثائقي حول "حديقة فيرونجا الوطنية"، ونال لقب "المصور الصحفي للحياة البرية" على مدار ثلاثة أعوام متتالية من متحف التاريخ الطبيعي في المملكة المتحدة.

**ورش تدريبية لهواة والمحترفين**  
يقدم معرض "إكسبوجر 2017" نحو 35 ورشة تدريبية متخصصة، لهواة والمحترفين، برسوم رمزية، وعلى يد مجموعة من المصورين الفوتوغرافيين والمدرسين المحترفين، وفق أعلى مستويات الحرفية وبأحدث التقنيات والأساليب، حيث تتبع هذه الورش للمصورين في المنطقة فرصة تطوير قدراتهم، والاطلاع على خبرات زملائهم، في مجالات التصوير المتقدم والمتخصص في مجالات متنوعة. وتشمل هذه الورش مواضيع مثوقة ومهمة تختلف فئات المصورين مثل تصوير المواقع، وتصوير الشوارع، والتصوير الجوي، وتصوير المنتجات، والتصوير الجمالي، والتصوير تحت الماء، والتصوير للأرض، والاستخدام التقني للكاميرا وعناصر تكوين الصورة، وأساسيات الإضاءة في الاستديو، وكيفية الاستفادة عن الوضع الآلي في الكاميرا، والضوء والتعديلات، والتعريض الضوئي الطول.

مجلة "نيوزويك". كما يشارك في دورة هذا العام، المصور البريطاني ماركوس بيلسدل، المتخصص في الحملات الموجهة ضد انتهاكات حقوق الإنسان، ومصور الرحلات البريطاني تيموثي آلن، الفائز بالعديد من الجوائز العالمية، ومصور الحروب والصراعات البريطاني دون ماكليين، الذي عمل في لبنان، وإيرلندا الشمالية، وفيتنام، وكومبوديا.

**مصورو إبداعات "ناشيونال جيوغرافيك"**  
ويستضيف "إكسبوجر 2017"، عدداً من أبرز المصورين الذين عملوا لأعوام طويلة مع مجلة "ناشيونال جيوغرافيك"، التي طالما شكلت مصدراً لأكثر التحقيقات المصورة إشارة للمتعة والدهشة والتأثير، والتي تحمل إبداعات عدد كبير جداً من المصورين المحترفين الذين شكلت الطبيعة والبيئة بشكل خاص مصدر الهام لهم، فحاضوا المغامرة، وتحملوا المخاطرة، ووصلوا إلى أبعد مناطق الأرض، وصعدوا أعلى جبالها، وغاصوا أعماق بحارها، سعياً وراء التقاط صور نادرة، قادرة على دفع صانعي القرار والجمهور العادي للتحرك نحو هذه القضايا.

وتضم قائمة مصوري "ناشيونال جيوغرافيك" عدداً من المصورين منهم المخرج والمصور الكندي بول نيكلن، الحائز على أكثر من 30 جائزة تعتبر من أهم الجوائز الممنوحة لأي مصور في مجاله، ومنها جائزة "بي بي سي" للمصور الفوتوغرافي للحياة البرية للعام، وجائزة صور الصحافة العالمية المرموقة للصور الصحفية، والمتخصص في الحياة البرية، والقضايا المرتبطة بالبيئة مثل تغير المناخ وتلوث البحار. كما يشارك في المهرجان المصورة الفوتوغرافية المكسيكية كريستينا ميتاير، التي وصفتها مجلة "أوتدور" الأمريكية، بأنها واحدة من أفضل 40 مصوراً فوتوغرافياً مختصاً بتصوير المناطق الخارجية حول العالم، وهو ما أسهم في حصولها على جائزة أفضل مصور فوتوغرافي في مجال الحفاظ على البيئة، وعلى جائزة مؤسسة سميثسونيان لعام 2011، وهي تكرس حياتها وموهبتها في التقاط الصور التي تدفع أفراد المجتمع إلى فهم السبب الكامن وراء تضايف الجهود لحماية الأماكن البرية، وأهمية العلاقات

أوبينية أو اجتماعية". وأعرب الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي عن ثقته بأن "إكسبوجر 2017" وبفضل المشاركة الواسعة فيه من نخبة من المصورين العالميين، والمؤسسات الدولية المتخصصة في التصوير، سيجز من الصورة الذهنية الإيجابية لإمارة الشارقة وللدولة الإمارات، وفي نفس الوقت يمنح المصورين المقيمين بالدولة، فرصة تطوير قدراتهم وتنمية مهاراتهم، عبر الاستفادة من خبرات المشاركين القادمين من مختلف أنحاء العالم، والاطلاع على أفضل الممارسات التي نتيج لهم تحقيق مزيد من النجاح على الصعيد المحلي والدولي.

**نخبة من المصورين العالميين**  
ويشارك في "إكسبوجر 2017" نحو 32 مصوراً عالمياً من الإمارات، ومصر، وفلسطين، والولايات المتحدة، وكندا، والمملكة المتحدة، وسلوفينيا، وجنوب أفريقيا وغيرها. ومن أبرزهم: المصور ومخرج الأفلام الوثائقية الإماراتية علي خليفة بن ثالث، أول عربي يفوز بجائزة القيادة للتصوير الاحترافي، والمخرج والمصور الفوتوغرافي المصري عبد الرحمن جبر، المهتم بتوثيق حياة الأشخاص والأماكن في مصر، والمصور الفيلسطيني محمد محيسن، الفائز مرتين بجائزة بوليتزر، بالإضافة إلى جائزة مجلة "تايم" كما يشارك في المهرجان المصور الرياضي البريطاني بوب مارتين، الفائز بجائزة أفضل مصور رياضي بريطاني ثلاث مرات، والمصور وصانع الأفلام السلوفيني، بينو ساراديتش، الفائز بالميدالية العالمية الذهبية في مهرجان نيويورك للأفلام، والمصور البريطاني كولن هاوكينز، الذي عمل مع العديد من العلاقات التجارية والمؤسسات الدولية المرموقة مثل ماستر كاردا، وبيجو، ونيويورك تايمز، والمتحف البريطاني. ويشهد "إكسبوجر 2017" كذلك مشاركة المصور الصحفي الأمريكي إيلني ريد، مصور الحروب والصراعات في لبنان وبنما وهاميتي، والحائز على جوائز عالمية، ومصور الرحلات الأمريكي إيليا لوكاردي، أحد أكثر المصورين متابعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي في العالم، والمصورة الأمريكية كيلي ريد غرانت، مدير التصوير في "ياهو نيوز"، ومدير عمليات الصور في

منوعات

# الفن

31

أصبح اسمها الفترة الماضية يثير ضجة كبيرة خاصة بعد زواجها بالمطرب أحمد سعد، وقد كانت قصة حبها لأحمد سعد مثيرة للجدل طوال الفترة الماضية حتى تم الزواج، وظلت أيضاً في دائرة الضوء ولا سيما السخرية من حفل عقد القران وما أعقبه من تفاصيل، وهو ما تكلمت عنه سمية الخشاب باللقاء التالي:



لا أميل للحياة الصاخبة بقدر ما أهتم بفكرة العائلة

## سمية الخشاب: زوجي رجل شهم يشجعني على كل خطواتي



• في البداية كيف ترددين على الانتقادات التي طالت طوال الفترة الماضية؟  
- دعيني أقل أولاً حسبي الله ونعم الوكيل في كل من يحاول أن يفسد فرحتي، ويحاول تعكير صفو حياتي، وبالتالي فقرأت مثل هذه الأمور التي تنبع من الحاقدين، ولكنني قررت أن لا أدير بالاً للأمر لأنني أفضل أن أركز على حياتي الجديدة، ولكن في الوقت نفسه فجمهوري الذي يحبني كانت له تعليقات مغلفة بالحبيبة وهو ما أسعدني كثيراً.  
• وما رأيك في الانتقادات التي طالت الفستان؟  
- قرأت بعضاً منها، لكن الحفل كان عائلياً وبسيطاً للغاية ودعسى المقربون فقط إليه، لذلك فالفستان كان مناسباً، كما أنني أميل للون الأزرق وهو لوني المفضل وكما قلت لك، فالجميع حاول أن يشوه هذه الليلة الجميلة كي يعكر صفو فرحتنا، لكن لا أبالي بالأمر لأن جمهوري كان سعيداً بفرحتي.  
• صفني أحمد سعد بخمس كلمات، ما هي أكثر الصفات التي تنطبق عليه؟  
- شهم ورجل وجدع ويشجعني كثيراً على خطواتي ويعاملني بما يرضي الله، وهي الصفات التي كنت أحلم بها يوماً.  
• صفات لا يعرفها الجمهور عن سمية الخشاب؟  
- أعتقد أن جمهوري يعرفني جيداً، لكن يمكن القول إنني شخص عاطفي كثيراً ودموعي سخية، ولا أحب سياسة الانتقام، ولكنني دائماً أفوض أموري إلى الله سبحانه وتعالى وأتوكل عليه في كل تصرفاتي، أعتبر أنني شخصية مسالمة إلى درجة كبيرة، لا أميل إلى فكرة الدخول في معارك، كما أنني بيتوتية لا أميل للحياة الصاخبة بقدر ما أهتم بفكرة العائلة.  
• ولتلك دائماً اعتدت أن تجنبي حياتك الشخصية عن الجمهور؟  
- ليس تماماً ولكنني بطبيعة الحال لا أميل إلى نشر حياتي الخاصة للعلن والإعلام، فأحب أن أعيش حياة هادئة على قاعدة "استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان" وما المشكلة في ذلك؟ ما دمتم لا أسيء لغيري فكل شخص له طريقته وأسلوبه في الحياة.  
• ولكن البعض فسّر ذلك بأن سمية تخشى الحسد؟  
- بالفعل أخاف من الحسد، وهو مذكور في القرآن الكريم، ولكن ليس لدرجة الهوس، بل أحب أن تكون حياتي خطأ أحمر، ودائماً أدعو الله أن يحميني ويحفظني من كل سوء وأقرأ الأدعية للتحصن.  
• حلم لم تحققه سمية الخشاب بعد؟  
- بكل تأكيد الأمومة، وهو حلم كل فتاة وأتمنى أن يرزقني الله بأطفال لأنهم رزق وأنا أعشق الأطفال كثيراً.  
• لماذا اخترت فيينا لقضاء شهر العسل؟  
- بكل تأكيد لأنها مكان ساحر وجميل وبطيعة الحال أحب كثيراً الأجواء في أوروبا والطقس المميز في هذا الوقت، كما انه كان اختياري أنا وأحمد، وقد كنا محتارين في البداية بين أمريكا وفيينا أيضاً إلى أن حسمنا القرار.  
• وأخيراً ما الذي تتمناه سمية الخشاب عروس الوسط الفني وكلمة لجمهورها؟  
- أقول لهم أن يدعوا الله لي أن يكمل حياتي وفرحتي بخير وأن يحقق لي كل ما أتمناه، وأنتي وأحمد دائماً سنظل في حياة مليئة بالحب، وأتمنى من الله السعادة والستر وراحة البال وأن يبعد عني الحاقدين.

• في البداية كيف ترددين على الانتقادات التي طالت طوال الفترة الماضية؟  
- دعيني أقل أولاً حسبي الله ونعم الوكيل في كل من يحاول أن يفسد فرحتي، ويحاول تعكير صفو حياتي، وبالتالي فقرأت مثل هذه الأمور التي تنبع من الحاقدين، ولكنني قررت أن لا أدير بالاً للأمر لأنني أفضل أن أركز على حياتي الجديدة، ولكن في الوقت نفسه فجمهوري الذي يحبني كانت له تعليقات مغلفة بالحبيبة وهو ما أسعدني كثيراً.  
• وما رأيك في الانتقادات التي طالت الفستان؟  
- قرأت بعضاً منها، لكن الحفل كان عائلياً وبسيطاً للغاية ودعسى المقربون فقط إليه، لذلك فالفستان كان مناسباً، كما أنني أميل للون الأزرق وهو لوني المفضل وكما قلت لك، فالجميع حاول أن يشوه هذه الليلة الجميلة كي يعكر صفو فرحتنا، لكن لا أبالي بالأمر لأن جمهوري كان سعيداً بفرحتي.  
• صفني أحمد سعد بخمس كلمات، ما هي أكثر الصفات التي تنطبق عليه؟  
- شهم ورجل وجدع ويشجعني كثيراً على خطواتي ويعاملني بما يرضي الله، وهي الصفات التي كنت أحلم بها يوماً.  
• صفات لا يعرفها الجمهور عن سمية الخشاب؟  
- أعتقد أن جمهوري يعرفني جيداً، لكن يمكن القول إنني شخص عاطفي كثيراً ودموعي سخية، ولا أحب سياسة الانتقام، ولكنني دائماً أفوض أموري إلى الله سبحانه وتعالى وأتوكل عليه في كل تصرفاتي، أعتبر أنني شخصية مسالمة إلى درجة كبيرة، لا أميل إلى فكرة الدخول في معارك، كما أنني بيتوتية لا أميل للحياة الصاخبة بقدر ما أهتم بفكرة العائلة.  
• ولتلك دائماً اعتدت أن تجنبي حياتك الشخصية عن الجمهور؟  
- ليس تماماً ولكنني بطبيعة الحال لا أميل إلى نشر حياتي الخاصة للعلن والإعلام، فأحب أن أعيش حياة هادئة على قاعدة "استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان" وما المشكلة في ذلك؟ ما دمتم لا أسيء لغيري فكل شخص له طريقته وأسلوبه في الحياة.  
• ولكن البعض فسّر ذلك بأن سمية تخشى الحسد؟  
- بالفعل أخاف من الحسد، وهو مذكور في القرآن الكريم، ولكن ليس لدرجة الهوس، بل أحب أن تكون حياتي خطأ أحمر، ودائماً أدعو الله أن يحميني ويحفظني من كل سوء وأقرأ الأدعية للتحصن.  
• حلم لم تحققه سمية الخشاب بعد؟  
- بكل تأكيد الأمومة، وهو حلم كل فتاة وأتمنى أن يرزقني الله بأطفال لأنهم رزق وأنا أعشق الأطفال كثيراً.  
• لماذا اخترت فيينا لقضاء شهر العسل؟  
- بكل تأكيد لأنها مكان ساحر وجميل وبطيعة الحال أحب كثيراً الأجواء في أوروبا والطقس المميز في هذا الوقت، كما انه كان اختياري أنا وأحمد، وقد كنا محتارين في البداية بين أمريكا وفيينا أيضاً إلى أن حسمنا القرار.  
• وأخيراً ما الذي تتمناه سمية الخشاب عروس الوسط الفني وكلمة لجمهورها؟  
- أقول لهم أن يدعوا الله لي أن يكمل حياتي وفرحتي بخير وأن يحقق لي كل ما أتمناه، وأنتي وأحمد دائماً سنظل في حياة مليئة بالحب، وأتمنى من الله السعادة والستر وراحة البال وأن يبعد عني الحاقدين.

مسلسل (عمر) تجربة مهمة في حياتي الفنية

## ألفت عمر: ابتعدت عن الفن لمصلحة البقاء بجانب ابني

(أمومتي لسليم لا تقدر بأي مقابل... وهي وراء غيبتي عن الفن ثلاثة أعوام)! هكذا كشفت الفنانة المصرية ألفت عمر عن السبب وراء ابتعادها عن الساحة الفنية، معربة عن أنها كانت حريصة على أن تعود إلى الفن بشكل جديد، بعد 3 أعوام من الغياب انشغلت خلالها كلياً بتربية ابنتها الوحيد سليم. وأكدت عمر أنها اختارت البقاء بجانب ابنتها لأنه كان في حاجة إليها، ووجدت أنه من الصعب أن تتشغل عنه بأي شيء آخر، مشددة على أن ممارسة الأمومة شيء مهم وضروري، ولا شيء في الدنيا يعادلها.

وأضافت، في هذا الحوارها أن ابتعادها عن الفن لم يكن بشكل كامل، لكن كانت هناك تجارب مهمة خارج مصر، سواء من خلال مسلسل عمر بن الخطاب، أو الفيلم الأميركي الذي قدمته عن ثورات الربيع العربي.

وعن تفاصيل عودتها، وكواليس مسلسل (عمر)، وأحدث أعمالها (السر) كان مع ألفت عمر هذا اللقاء:



• بدايةً حديثنا أكثر عن سبب غيابك طوال 3 أعوام؟  
- عندما أنجبت ابني الوحيد سليم، كان عليّ أن أختار بين القيام بدوري كام على أكمل وجه في وقت يحتاج ابني فيه إلى كل دقيقة من وقتي، وبين أن أواصل مشواري كممثلة. والحقيقة أنني انحزت

عرضه، إلى درجة أن البعض أهذروا دمناً، ومع ذلك أنا غير نادمة على المشاركة فيه، لأنه من الأعمال الدينية المهمة.  
• وماذا عن مشاركتك في الفيلم الأميركي (ثورة في أميركا)؟  
- جاء ترشيحي لهذا الفيلم بعد تقديم مسلسل (عمر)، وهو من تأليف كاتب أردني ومخرجه إنكليزي، أما البطولة التي تشاركني فيها فهي تونسية. ودارت أحداث الفيلم، حول بنتين إحداهما مصرية، والأخرى تونسية، وهما تقسمان الحياة معاً في الولايات المتحدة، وعندما تقوم ثورات الربيع العربي تتفرقان، فالبطلة التونسية تشجع ثورة الياسمين، وأنا أختلف وأرفض ثورة 25 يناير... ومن هنا يظهر الجدل، بالإضافة إلى أن الدور تطلب أن تجيد الممثل اللغتين العربية والإنكليزية بطلاقة من ناحية ومن جانب آخر تمثل الجانب المصري، وهذه التجربة أعطتني خبرة كبيرة.  
• وهل قدم الفيلم في إطار وجهة نظر أميركية؟  
- لا، فقد تناول القضية بحيادية شديدة، خصوصاً أن مؤلفه أردني.  
• إذاً حديثنا عن عودتك من خلال مسلسل (السر)؟  
- عرضي لهذا المسلسل المؤلف حسام موسى، والمخرج محمد حمدي، والحقيقة أنني وجدت هذا الدور جيداً تماماً عن الأدوار التي اعتاد الجمهور أن يراني فيها. حيث أقدم شخصية امرأة من عائلة أرستقراطية، وللمرأة الأولى في حياتي أقدم دور الزوجة الخائنة، ويشارك فيه مجموعة كبيرة من النجوم منهم حسين فهمي ونضال الشافعي ومايا نصري ووفاء عامر.  
• أنتِ قمتِ بأداء جلسة تصوير جديدة، وظهرت تغير في ملامحك... فما حقيقة إجرائك عمليات تجميل؟  
- غير صحيح بالمرّة، فمروري بعملتي الحمل والولادة، زاد من وزني، ومع الماكياج وتسريحة الشعر ظهر هذا التغير. وإذا كان وجهي أصبح أجمل فأبني سليم هو السبب، لأنه غير حياتي تماماً، وحين له انعكس حتى على شكلي وملامحي، وأنا سعيدة للغاية بهذا الأمر، وبممارستي الأمومة حياله.  
• هل ندمتِ علي فترة ابتعادك عن الفن؟  
- أعلم تماماً أن اليوم في الفن يفرق، لكن ابني وأمومتي له يأتيان في المقام الأول، وبعدهما يأتي أي شيء وكل شيء.



إلى اختيار الابتعاد عن الفن لمصلحة البقاء بجانب ابني، وأنا أعلم أن كل دقيقة في الفن كانت تفرق، لكن غريزة الأمومة تغلبت عليّ، فهي أهم من كل شيء. وفي هذا الوقت كان هناك مشروع مسلسل (عمر بن الخطاب)، وكنتُ أنا المصرية الوحيدة فيه، وجسدتُ خلاله شخصية

# الفكر

## الإجهاد يطيل العمر!



يكون ضاراً، ولكن اكتشفنا أنه عندما تصاب ببعض الإجهاد فإنه يتم تفسير إشارات الميتوكوندريون من قبل الخلايا على أنها استراتيجية البقاء على قيد الحياة". وأضاف، "أن هذا ما جعل الحيوانات التي أجريت عليها الاختبارات مقاومة للضغط، وبذلك يتضاعف عمرها.. إنه مثل السحر".

أثبتت دراسة جديدة، أن القليل من الإجهاد يبطئ آثار الشيخوخة، ويقلل من خطر الإصابة بالخرف ويساعدك على العيش لفترة أطول. ووجد العلماء أن تعريض أجزاء من الحمض النووي لضغط معتدل، عزز البروتين الذي يبنينا. ويقول الخبراء: إن هذا يحدث لأن "استراتيجية البقاء على قيد الحياة" تظهر كرد فعل على التوتر، ومع ذلك، فإن كثير من الضغط يعدّ أمراً سيئاً، باعتباره يزيد من خطر الإصابة بالنبوبات القلبية وغيرها من الأمراض الخطيرة. وقال كبير الباحثين البروفيسور ريتشارد موريموتو من جامعة شمال غرب شيكاغو: "دائماً ما ينظر إلى الإجهاد الزمناً بأنه قد

## الأكل قبل النوم يسبب 3 أمراض خطيرة

أجرت مجموعة من العلماء في الجامعة الوطنية في المكسيك، دراسة حول مخاطر الأكل قبل النوم، وتأثيرها على جسم الإنسان. وتوصل العلماء إلى أن الوجبات الخفيفة قبل النوم لا تؤدي فقط إلى زيادة في الوزن، وإنما تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، حسب ما نشرت الدراسة في مجلة "إكسبريمنتال فيسولوجيا".

وقام العلماء بدراسة الدهون الثلاثية، من خلال استخدامهم للفئران التي تمت تغذيتها في أوقات مختلفة حيث تم تغذية دفعة من الفئران في وقتها المعتاد وجزء آخر قبل فترة نومها. ووجدت الدراسة أن زيادة في معدل الدهون لدى الفئران التي تمت تغذيتها قبل النوم، الأمر الذي يؤدي إلى خطر الإصابة بمرض السكري ومشاكل القلب.

ووفقاً للعلماء، فإن الدراسة تنطبق نتائجها على البشر، كما ينصح الأطباء بعدم اللعب في الساعة البيولوجية وتناول الطعام بشكل منتظم.

### أسباب تساقط شعر الأطفال

يعاني بعض الأطفال من مشكلة تساقط الشعر وتختلف أسباب هذه المشكلة من طفل لآخر وقد تكون مؤشراً لإصابة الطفل بمرض ما، لذلك يجب عدم التهاون مع الأمر وعرض الطفل على طبيب متخصص لمعرفة السبب وعلاجه.

ويقول دكتور مؤمن سعد، إخصائي أمراض الأطفال وحديثي الولادة: إن هناك عدة أسباب تؤدي لتساقط شعر الأطفال من بينها نقص الحديد وقصور عمل الغدة الدرقية أو الإصابة بالسكري. وأشار إلى أن تناول بعض الأدوية يكون لها أعراض جانبية مصاحبة من بينها تساقط الشعر مثل علاج حب الشباب وأدوية التخسيس والعلاج الكيماوي لمرض السرطان.

كما أشار إلى أن شد الشعر عند تصفيفه يمكن أن يؤدي لتساقط شعر الطفل وكذلك عقده بشدة بالنسبة للفتيات أو استخدام بعض مستحضرات التجميل كالصبغة أو كريمات الضرد أو استخدام مكواة الشعر بشكل مستمر.

وأخيراً قال: إن الحالة النفسية ربما يكون لها دور في تساقط الشعر عند الطفل. وأوضح أن الشعر يتوقف عند التساقط فور علاج المشكلة المسببة له سواء كانت ناتجة عن سوء تغذية أو تناول دواء معين أو مرض ما وأشار إلى أن بعض الزيوت الطبيعية تقوم بدور وقائي لتساقط الشعر مثل زيت الألفية، وينصح يدهنه يومياً على فروة رأس الطفل وتغذية الطفل بشكل جيد بما يساعد على زيادة نمو الشعر.

والدكتور مؤمن سعد هو إخصائي طب الأطفال وحديثي الولادة، حاصل على بكالوريوس طب وجراحة من كلية طب قصر العيني وماجستير الأطفال وحديثي الولادة من جامعة الأزهر، عمل لمدة عامين بمستشفيات القوات المسلحة المصرية.



من اليسار أريلا ماشادو، ملكة جمال باراغواي 2017، كيسي ساياجو، ملكة جمال فنزويلا 2017، ودانا هرنانديز، ملكة جمال بورتوريكو 2017 في منتج وكازينو بلانيت هوليوود في لاس فيغاس، نيادا حيث يشاركن في التنافس على تاج ملكة جمال الكون في لاس فيغاس يوم 26 نوفمبر الجاري. (ا ف ب)

## قرأت لك



### فوائد الزيتون

حسب معهد "AP John" لأبحاث السرطان في أمريكا، فإن تناول 8 إلى 10 حبات من الزيتون الأخضر أو الأسود مع الوجبة الأساسية يسهم في مكافحة سرطان الكبد؛ نظراً لاحتوائه على مادة "سكوالين"، وحمض الأوليك، اللذين يساهمان في تأخير أو إيقاف نمو الأورام السرطانية، كما يسهم الخل الذي يتنعق فيه الزيتون غالباً في حرمان خلايا الأورام من الغذاء ويسبب موتها.

## سؤال وجواب

### ما هي وظائف الطحال؟ وإين يوجد؟

الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الايسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لان وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكبد والدم والدورة الدموية وهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وانه خزان لخلايا الدم الاحمر ويلعب دورا كبيرا في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الامراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الاحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتسكرة محمرا بذلك البيليروبين والحديد.

### كيف كان اول شكل من اشكال الكتابة؟

اول اشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتابتهم على الواح من الطين وعلى الجدران واول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبول الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديما يستخدمون ريش الطيور في الكتابة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروتردام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون ت عمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل هستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحدا الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين إختراعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

## قصة حطاب الغابة

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحططب وقد صحب معه ابنه لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضحك لكنه لم يقطع شينا فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة منمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها لقد كنت أحمل اليك الثوت منها - وتركها وتقدم للامام قليلا وأخذ يحططب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن اليه وقال تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها فنظر اليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنه على شجرة اخرى وقال اذن أقطع هذه فدار الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكتت احتمي فيها من المطر واتناول من جذعها مادة صمغية أأاجر فيه فانركها فتسعيد نشاطها، يا أبي أحترت معك هيا هذه الشجرة المتينة سنسكب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه ثمر البقي الذي تحبه فقال الولد اذن لا خشب اليوم فقال الاب سجد حاجتنا لا تعلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجارا ثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشتهم وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطى كل شيء في حقه في ان يحيا فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده وتنفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .

## مساحة للتلوين

