

ص 22

فرسان أكاديمية فرساي الوطنية
لفنون الفروسية يقدمون عرضهم
الافتتاحي في قلعة الإهالي بالعين



ص 27

شبيرين رضا:

الرواية الأدبية تمنح
الممثل ثراءً درامياً وفكرياً



التعرف على عمرك
الحقيقي من خلال بشرتك

ص 23

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

بدائل الخطوط الأردنية

لرحلات بلا حواسيب
حاولت الخطوط الجوية الملكية الأردنية التخفيف من وقع القرار الغربي بحظر الأجهزة الإلكترونية في مقصورات الطائرات، مقترحة بدائل طريقة على ركابها، ومن ذلك التحديق في الآخرين .
ونشرت الشركة، وهي الناقل الجوي الوطني في الأردن على صفحتها بموقع فيسبوك، منشورين إشر قرار الولايات المتحدة الأمريكية حظر إدخال أجهزة الكمبيوتر المحمولة والألواح والألعاب الإلكترونية إلى مقصورات الطائرات المتجهة مباشرة إليها من سبع دول عربية منها الأردن.

وقالت الملكية في منشورها الأول نقدم لك 12 شيئاً يمكن لك فعلها أثناء رحلة طيران تستغرق 12 ساعة بلا حاسوب محمول أو حاسوب لوحي، من بينها انخرط في محادثة بدائية من عصر ما قبل الإنترنت، وتخلل أن صينية الطعام لوحة مفاتيح .

كما تضمنت البنود فكر في أسباب عدم وجود حاسوب محمول أو حاسوب لوحي معك، تأمل، قل مرحباً للشخص الذي يجلس قبلي أو جانبي، أو استغرق ساعة في تقييماً ما الذي ستشاهده خلال الرحلة .

وتبع القائمة منشور آخر كتب فيه أو افعل ما يجيده الأردنيون.. حذق بالآخرين. كن ذكياً، كن أردنياً، حلق مع الملكية الأردنية . ولقي المشوران استحساناً لدى بعض مستخدمي مواقع التواصل الذين تجاوبوا بالضحك واعتبر بعضهم أنهما يتهمكان على قرار الحظر.

كما نشرت الأردنية على موقعها يوم 22 مارس آذار قصيدة بالإنجليزية معناها كل أسبوع حظر جديد، سافروا إلى أميركا طاماً الأمر ممكن، أصيحتنا نكتب الشعر، ولين ندع على رحلتنا مجالاً للتفكير .

وتستغرق رحلات الطيران من عمان إلى أميركا نحو 12 ساعة، ويجب على المسافرين التواجد في المطار قبل ثلاث ساعات من موعد الرحلة لاستكمال إجراءات السفر والتفتيش والتدقيق الأمني.

5 خطوات تساعدك على التعلم

أسرع بـ10 مرات.. جربها



هل فكرت يوماً في محاولة إيجاد طريقة للقراءة

تجعلك تتعلم بسرعة ولا تنسى ما تعلمته؟ هذه أخبار

سارة لك، فالطريقة موجودة بالفعل، بحسب

موقع لايف هاك .

سيممكنك تعلم هذه التقنيات الخمسة من

ملاحظة فارق كبير في كيفية تسريع

تعلمك لمهارات جديدة.

1- حدد هدفاً أصغر:

ليس من السهل تعلم أشياء ومهارات جديدة عليك بسهولة وسرعة. فعندما تقرأ أشياء أو تبدأ تعلم مهارات لا تفهمها، يكون رد فعلك الأول هو محاولة معرفة ما لا تفهمه في آن واحد. بمجرد أن تقوم بذلك، فأنت تبطل عملية التعلم. وسيحدث أحد أمرين: إما أنك لن تعرف كيف تقوم بتلك الأشياء أو أن تعلمها سيستغرق منك وقتاً أطول. بدلا من ذلك، عليك تفكيك تلك المهارات إلى مكونات أصغر والعمل على تعلم كل واحد منها على انفراد حتى تتمكن من جمعها معا في وقت لاحق.

2- تدرب على مكون واحد حتى يصبح عادة ثم ابدأ

بالآخر؛
لكل شخص مجالات متعددة في حياته يرغب في إجراء بعض التحسينات عليها، فلربما تود تغيير عادات الأكل لديك إلى أخرى أكثر صحية أو ترغب في الذهاب إلى النوم في وقت أبكر أو ممارسة الرياضة بشكل أكثر انتظاماً. وحتى لو كنت مصمماً ولديك نيات حسنة لإنجاز أهدافك، فإنه من الطبيعي أن تفشل وتعود إلى عاداتك القديمة.

درب نفسك كل يوم على التركيز على شيء واحد في الوقت المناسب كي لا تفقد التركيز. عندما تقوم بذلك، فأنت تمنح ذهنك من التشتت في اتجاهات مختلفة التفكير في جميع الأشياء الأخرى التي تحتاج القيام بها. فذلك مربك ومثبط للتعلم.

3- فترات الدراسة القصيرة كل يوم أكثر نجاعة من الدورات الطويلة والمتقطعة:

بالملومات في فترة زمنية قصيرة خاصة في الليلة التي تسبق موعد الاختبار. لكن هل فكروا كم من تلك الملومات يتذكرونها بعد عدة أيام؟ ربما ليس الكثير. فأنت تتعلم أكثر من التكرار. فإذا جلست تدرس لمدة 6 ساعات ثم عدت لتحاول تذكر ما قرأت، فهناك فرصة كبيرة بأن تتذكر القليل. لكن عندما تدرس لفترة أقل كل يوم، سيكون بإمكانك أن تتذكر الملومات في فترة زمنية أقصر. وهو ما يساعدك على تعلم أسرع.

4- في البداية.. جرب عدة طرق ثم اثبت على واحدة؛
عندما تبدأ في تعلم شيء جديد، جرب عدة طرق قد تساعدك على التعلم بسرعة إلى أن تعجبك واحدة. عندما تشعر عليها، اقتصر عليها وتمسك بها. قد تجد في مرحلة ما أن الأمور بدأت تتحسن. سيكون ذلك

الوقت المناسب لأخذ خطوة إلى الوراء والتفكير فيما حققته. فالأشياء الآن ستكون قد تغيرت بالنسبة لك وتكون أنت قد تغيرت. عندما يكون الوقت قد حان لتعديل الأمور حتى تتمكن من الحفاظ على التقدم.

5- تعلم الخلاصات لتجنب ارتكاب الأخطاء نفسها؛
ما من شك في أنك ستخطئ عندما تبدأ تعلم أشياء جديدة. يبدو الأمر صعباً بالنسبة للبطع. لكنه وقت مناسب لطلب المساعدة من شخص يستطيع أن يطلعك على مكان الخطأ وماذا تستطيع فعله في المرة القادمة لتفادي تكرار الأخطاء. وعندما تخطئ، فأنت بحاجة لمن يساعدك. لذا، عليك أن تعثر على الشخص الذي يستطيع إرشادك ومساعدتك على تخطي الحواجز. وتذكر دائماً أنه بغض النظر عن مدى بطء تعلمك للأشياء والمهارات الجديدة، فالتقدم هو التقدم.

قتله هرباً من سداد قرض

قضت المحكمة الجنائية في البحرين بإعدام فليبيني أدين بقتل باكوستاني للتهرب من سداد مبلغ اقتترضه منه، والسجن 15 عاماً لزميله الذي ساعده في الجريمة وسرقة بطاقات المجني عليه الائتمانية، وإبعاده عن البلاد.

وكشفت التحقيقات أن المجني عليه كان يقدم قروضاً مقابل فائدة ربوية، وعندما عجز القاتل عن تسديد المبلغ قرر قتل المجني عليه بمساعدة المتهم الثاني وقام بسرقة حافظة نقوده وبطاقاته البنكية، التي كانت السبب الرئيس في التوصل للجناء، بحسب موقع الأيام نت .

وتعود أحداث القضية، إلى أن المجني عليه دأب على إقراض مبالغ مالية نظير فائدة محددة، وأن القاتل كان قد اقترض مبلغاً مائياً من المجني عليه مقابل فائدة محددة، ولما عجز عن السداد في الموعد المتفق عليه، ونتيجة الإلحاح المستمر من قبل المجني عليه له كي يسدد المبلغ، قرر الجاني التخلص من الباكستاني بمساعدة المتهم الثاني.

واتفق المتهمان على قتل المجني عليه، واعترف القاتل أنه في يوم الواقعة توجه إلى شقة المجني عليه مستغلاً وجوده بمفرده ثم باغته بضربات متعددة من خلال نحره بواسطة سكين كانت بحوزته، حتى تأكد من موته، وبعد قتله، قام بسرقة هاتفه وعدد من البطاقات البنكية ومبلغ نقدي، وتوجه للمتهم الآخر وطلب منه استعمال البطاقات البنكية عبر الصراف الآلي والاحتفاظ بتلك المسروقات.

هذه بشرى سارة

لعشاق القهوة



فيما يعد بشرى سارة لعشاق القهوة، خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول القهوة يساعد في الوقاية من الزهايمر أو الخرف ومحاربة الآثار الناجمة عنه، هذا فضلاً عن دورها الفعال في تعديل المزاج ومنع الإحساس بالنشاط واللياقة. وتؤكد الدراسة التي أجريت داخل جامعة إنديانا بلومنغتون الأميركية أن دور القهوة لا يقتصر على تنشيط جسم الإنسان فقط، بل يعزز من قوة انزيم NMNAT2 في الدماغ والذي يعمل على حماية الخلايا العصبية، ويكافح تجمع البروتينات والتي تتجمع على شكل لويحات في المخ مسببة الإصابة بمرض الزهايمر أو الخرف. حسب ما جاء في صحيفة ديلي ميل .
كما أن تراكم المواد الدهنية في الدماغ هو مقدمة معروفة لأمراض الأعصاب الخطيرة، وترتبط أيضا بأمراض الشلل الرعاش، والتصلب الجانبي الضموري. وخلال الدراسة، تم فحص نحو 1280 مركباً تتضمن بعض الأدوية، واختبارها على الفئران استماع الباحثون التوصل إلى زيادة انزيم NMNAT2 في 24 مركباً على رأسها الكافيين، تعمل على زيادة انزيم NMNAT2 في الدماغ مما يحسن من القدرات العقلية ويبطئ من تدهور الحالة العقلية المرتبطة بالتقدم في العمر. وكان قد تبين سابقاً أن الكافيين يتميز بقدرته على تحسين وظيفة الناكرة في الفئران الذين يعانون من تجمع مستويات كبيرة من البروتينات في أدمغتهم.

طفلة تعلق بشباك

الطابق السادس

تمكن عامل صيانة كهربائي في الصين من إنقاذ طفلة علقت في الطابق السادس من مبنى بالقرب من أنابيب الصرف الصحي، حيث سارع إلى إحضار الرفاعة التي كان يعمل عليها لإنقاذ الطفلة. ويظهر الجيران في الفيديو الذي تم تصويره شمالي الصين وهم يحملون رداء أسفل المبني، في الوقت الذي كانت الطفلة تثبتت بأنابيب الصرف الصحي، وعلى وشك أن تسقط إلى الأسفل، بحسب ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.
والتقطت هذه المشاهد يوم 19 مارس (أذار) الجاري، حيث تقول التقارير الإعلامية أن الطفلة البالغة من العمر 6 سنوات خرجت من نافذة منزلها الواقع في الطابق السادس، ولم تتمكن من العودة إلى الداخل. وهرع الكهربائي الذي صادف وجوده في المنطقة إلى مكان الحادث، وأحضر الرفاعة التي كان يعمل عليها، وتمكن من الوصول إلى الطفلة في الوقت المناسب.

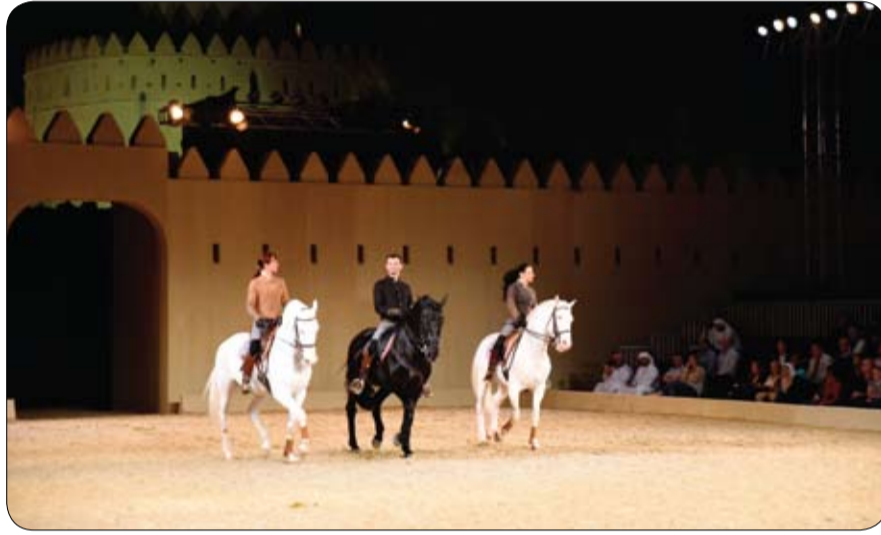


بحضور السفير الفرنسي

فرسان أكاديمية فرساي الوطنية لفنون الفروسية يقدمون عرضهم الافتتاحي في قلعة الجاهلي بالعين



قلعة الجاهلي أيام 25 و26 و27 و28 من شهر مارس الجاري. ويأتي هذا العرض في إطار البرنامج الثقافي الإماراتي-الفرنسي من قبل هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة والسفارة الفرنسية في أبوظبي والمعهد الفرنسي. وقدم الفرسان عرضاً يتكون من 15 مشهداً، يرافقها فقرات من الشعر الإماراتي، ومجموعة من المقطوعات الموسيقية من أعمال ملحنين بارزين، تتضمن "مقطوعة التشيلو" من أعمال سباستيان باخ، ومقطوعة "سالفيا ريجينا" للمؤلف الموسيقي مونتيفيردي، و"ذا رايت أوف سيرينج" لسترافينسكي، بالإضافة إلى فقرة عزف منفرد على آلة العود.



فندق العين روتانا يستضيف مهرجان المأكولات والثقافة الإسبانية



لويز يساعده رئيس الطهاة بالفندق. ولقد قدم العين روتانا مزيجاً أصلياً متميزاً وفريد من نوعه مما أتاح أمام زبائن الفندق وسكان العين فرصة حقيقية لتجربة الثقافة الإسبانية. وقد صرح كارلوس ماليروداكس المدير العام لروتانا العين إن هذه الأهمية هي رابع أهمية ثقافية يقدمها الفندق للمجتمع على أن تتواصل مثل هذه الفعاليات في المستقبل بهدف التعرف بالثقافات المختلفة مشيراً إلى أن الفكرة من وراء مهرجان الثقافة و الأكل الإسباني هي أن تقدم تجربة إسبانية حقيقية في قلب مدينة العين. معرباً عن اعتزازه بأن تكون العين روتانا هي الوجهة المثالية في المدينة التي هي بمثابة المدينة الحديثة لدولة الإمارات.

اطلقتها الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء ومجموعة جامعة أبوظبي للمعارف برنامج "عونك" التدريبي يهدف إلى تعزيز مهارات موظفي خدمة المتعاملين في الهيئة

المتميز، ويسرنا رؤية الدفعة الأولى من المشاركين يستعدون للاستفادة من ما يمكن أن يقدمه لهم البرنامج، وخاصة أن برنامج سعادة المتعاملين يعد نموذجاً متميزاً لما نستطيع أن نوفره المجموعة في مجال تطوير محتوى البرامج التدريبية خاصة تلك التي تصمم خصيصاً لشركائنا الاستراتيجيين وتتوافق مع متطلباتهم الفردية. من الجدير بالذكر بأن البرنامج يشمل سبع وحدات تدريبية تركز على "قيادة فرق تحظى بالتمكين"، و"المشاعر"، و"التمكين"، و"السرعة"، و"الولاء" و"التعامل مع المتعاملين الغاضبين" و"لا أحد يعرف عائلنا مثلنا"، حيث تغطي هذه الوحدات أهم مهارات خدمة المتعاملين، بالإضافة إلى تقديم كثير من الفرص لممارسة المهارات المكتسبة عبر أداء الأدوار والأنشطة الجماعية.

وشيق أحدث مبادرات حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة في سعيها لكسب سعادة المتعاملين ضمن معايير تصنيف مراكز خدمة المتعاملين، ومعايير خدمة المتعاملين العالمية والمعتمدة من معهد خدمة العملاء في الولايات المتحدة الأمريكية. وأكد السيد عدنان نصيب حرص الهيئة وإيمانها بأهمية تطوير مهارات وكفاءات مواردها البشرية، حيث يعتبر هذا الاستثمار إعداد كادر بشري مؤهل ببنية أساسية صلبة وقوية لخدمة مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة ليساهموا بفاعلية في رفع مستويات سعادة المتعاملين. ومن جانبه أكد الدكتور أحمد بدر الرئيس التنفيذي لمجموعة جامعة أبوظبي للمعارف، اعتزاز المجموعة بالشراكة الاستراتيجية مع الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء وفرصة العمل والتعاون في تصميم وإعداد هذا البرنامج التدريبي

أطلقت الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء بالتعاون مع مجموعة جامعة أبوظبي للمعارف برنامجاً تدريبياً جديداً متخصصاً لتعزيز مهارات وكفاءات موظفي الهيئة العاملين في مجال خدمة المتعاملين، حيث يهدف البرنامج إلى تطوير تقنيات التعامل مع المتعاملين باستخدام أحدث المنهجيات في التدريب والتعليم المدمج والتعليم بالترفيه. وقد شهد إطلاق البرنامج عدنان نصيب المدير التنفيذي للخدمات المشتركة في الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء، ويشمل البرنامج تدريب ستة مجموعات من موظفي الهيئة المواطنين المتميزين في خدمة المتعاملين على منهج مبتكر يتضمن سبع وحدات مخصصة، صممتها مجموعة جامعة أبوظبي للمعارف لتحدي بشكل



منوعات الفكر



تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة

تحت رعاية منصور بن زايد "أبوظبي التقني" يبدئ الدورة العاشرة من "نعم للعمل" اليوم في أبوظبي والعين والشارقة

العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، يبدئ مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، الدورة العاشرة من برنامجها الوطني "نعم للعمل"، اليوم "الأحد" وحتى السادس من أبريل المقبل، حيث يتم لأول مرة إعداد شباب وفتيات الوطن للعمل في عدة مجالات حيوية في القطاع الخاص وذلك بالتعاون مع مجموعة من المؤسسات والشركات التجارية الرائدة في أربع مدن بمختلف إمارات الدولة وهي أبوظبي، العين، دبي، والشارقة.

وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن الدورة الجديدة من "نعم للعمل" شهدت إقبالاً كبيراً للتسجيل فيها من الطلبة المواطنين من الشباب والفتيات بشكل عام، حيث بلغ عدد المسجلين أكثر من ألف مواطن ومواطنة، وهو أمر إيجابي يعكس مدى حرص الشباب على الدخول في مجالات العمل في القطاع الخاص، ووعيه بأن هذا القطاع يشكل ركن أساسي من الحياة الاقتصادية والاجتماعية بالدولة وغيرها من دول العالم، مشيراً إلى أن "أبوظبي التقني" يقوم حالياً بإنشاء القائمة الأخيرة التي ستشارك في الدورة الجديدة، بحيث يتراوح سن المشاركون ما بين 15 إلى 21 سنة، فيما يتم قبول من شارك من قبل ليستكمل المستويات الأربعة من البرنامج، علماً بأن كل مشارك يحصل في نهاية كل مستوى على شهادة إنجاز فيما يحصل الطالب أو الطالبة الذي شارك في أربع دورات أي أنه أتم المستويات الأربعة على مؤهل معتمد من الهيئة الوطنية للمؤهلات، بما يفتح لشباب وفتيات الإمارات أبواب المستقبل في الاقتصاد والصناعة والتجارة والقطاع الخاص بشكل عام.

ولفت سعادة مبارك الشامسي إلى أن الدورة الجديدة ستشهد إضافة مجالات جديدة للبرنامج ويأتي هذا ضمن استراتيجية "أبوظبي التقني" لتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة لتمكين المواطنين من أداء كافة المهام المهنية السائدة في القطاع الخاص والتي تحتل أهمية لدى أبناء المجتمع، وهو الأمر الذي يتوافق مع رؤية أبوظبي 2030 ومستقبل دولة الإمارات العربية المتحدة خلال مرحلة ما بعد النفط، والذي وجه إليه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، عندما أكد سموه أن الإمارات ستحتفل بخروج آخر برميل بترول بعد خمسين عاماً، حيث سيكون لديها الثروة البشرية المواطنة التي تمتلك المهارات والقدرات الخاصة للعمل والإبداع في كافة قطاعات العمل والإنتاج، ومن جهته قال علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن المركز قد انتهى من إعداد خطة العمل بالتنسيق مع الشركاء الاستراتيجيين بحيث يتم تدريب الشباب بطرق مبتكرة بما يضمن لهم تجربة عمل مميزة تتيح لهم الوقوف على آليات العمل في مؤسسات القطاع الخاص، وإدارتها بشكل كامل ودقيق، معرباً عن الشكر الجزيل لكافة الشركاء الاستراتيجيين في القطاع الخاص الذين يبذلون جهودهم مع "أبوظبي التقني" لنقل الخبرات العملية والمهارات اللازمة للشباب وفتيات الوطن بما يؤهلهم لتلوي مسؤوليات العمل في القطاع الخاص ومجالاته الحيوية بكل كفاءة وإقتدار.

منوعات العقل 23



من خلال إجراء العديد من الاختبارات

التعرف على عمرك الحقيقي من خلال بشرتك

- البيئة تلعب دورا أساسيا في تحديد السن الحقيقية للبشرة

يخطئ من يعتقد أن أعمار بشرتنا يجب أن تكون متساوية مع أعمارنا الطبيعية، فهذا الأمر بعيد جدا عن الواقع وذلك بسبب العوامل الخارجية التي يتعرض لها الإنسان إضافة إلى النمط الغذائي والصحي والحياتي والرتابة اليومية التي نعيش في ظلها والأجواء التي نتعرض لها، فالبيئة تلعب دورا أساسيا في تحديد السن الحقيقية للبشرة.



مجموع الأسئلة الـ 13 نصل إلى النقطة المفصلة لتحديد سن بشرتك، ولذا بعد الإجابة التامة عليك وضع دائرة حول نقاط الإجابة وجمعها وفق التالي:

1 - 0 = أ - 3 = ج
2 - 0 = ب - 1.5 = ج - 2.5
3 - 0 = ب - 1.5 = ج - 3
4 - 0 = ب - 1.5 = ج - 3
5 - 0 = ب - 1 = ج - 2
6 - 0 = ب - 0.5 = ج - 1.5
7 - 0 = ب - 0.5 = ج - 1.5
8 - 0 = ب - 0.5 = ج - 1.5
9 - 0 = ب - 0.5 = ج - 1.5
10 - 0 = ب - 1 = ج - 2
11 - 0 = ب - 1 = ج - 2
12 - 0 = ب - 7 = ج - 14
13 - 0 = ب - 5 = ج

النتيجة
بعد جمع النقاط خذي المجموع واجمعيه مع الرقم 27 فتحصلين على العمر الحقيقي لبشرتك. فإذا أظهر الاختبار أن بشرتك أصغر من عمرك الحقيقي فحاولي المحافظة على العادات اليومية والسلوك الذي يمكنك من الوصول إلى هذه النتيجة، أما إذا تبين أنها أكبر في السن فإن عليك الاهتمام أكثر بالبشرة، ولكن انتبهي فالتأخر ليس في مصلحتك، ونحن ننصح بإجراء الاختبار كل ستة أشهر لمعرفة الفروق وبيان نقاط الضعف.



أسرار الحفاظ على شباب بشرتك
هناك الكثير من الأمور التي تمكن البشرة من الحفاظ على الشباب الدائم وإيقاف زحف الشيخوخة وهي في متناول أيدينا، مع العلم أن الحمض النووي عامل أساسي في هذا الأمر، كما أن غالبية أسباب شيخوخة الجلد تعود إلى الحالة النفسية والمشاكل العاطفية. قومي بإرسال إشارات إلى عقلك وجسدك وقلبك تشجع على حياة إيجابية مليئة بالتفاؤل وحب الحياة، وتوغل إلى العقل الباطني بأن الشيخوخة السريعة انتهت، وهناك بعض الأشياء التي تساعد على هذا الأمر والتي منها تغيير العادات الغذائية وعدم تناول الوجبات السريعة والأكل ببطء وبكميات أقل.

كما تعتبر ممارسة الرياضة 5 مرات في الأسبوع عاملا مهما إذ يعد النشاط البدني مساعدا رئيسا للجسم على الشعور بأنه يفيض بالحياة في كل أجزائه، إضافة إلى أن الشعور بالعاطفة هو بمنزلة الحرك الأساسي في الحياة، كما أن المتعة مع الصديقات وممارسة الهوايات والبعث عن التوتر والإجهاد يساعد في الحفاظ على شباب البشرة وحيويتها.

الاختبار
الآن بات بإمكانك اختبار البشرة لعمرها الحقيقية لها، وذلك من خلال مجموعة من الأسئلة التي ستجيبين عنها، واحساب النقاط في المرحلة التالية، وفيما يلي الأسئلة:

- هل تبدو لك بشرة الخدين أو الجبهة سلسة أم مترهلة؟
أ - لا.
ب - نعم، ولكنها رقيقة.
ج - نعم، وتبدو واضحة جدا.
9 - هل يمكنك رؤية خطوط ابتمام أساسية من زوايا خياشيمك إلى زوايا فمك؟
أ - لا.
ب - نعم، هناك خطوط رقيقة.
ج - نعم، وتبدو واضحة جدا.
10 - هل ترين خطوط عمودية رقيقة فوق شفتك العليا؟
أ - لا.
ب - نعم، ولكنها قليلة.
ج - نعم، وبشكل واضح.
11 - هل تلاحظين خطوطا عمودية رقيقة على شفتيك؟
أ - لا.
ب - نعم، ولكنها قليلة.
ج - نعم، هناك الكثير.
12 - هل لديك نقاط حمراء صغيرة أو تلون متفاوت على وجهك؟
أ - لا.
ب - هناك بعض النقاط أو بعض التلون المتفاوت.
ج - هناك الكثير من النقاط والتلون المتفاوت.
13 - هل يمكنك مشاهدة أي بقع على شكل رؤوس بيضاء على جبهتك أو الخدين؟
أ - لا.
ب - نعم.
ج - احتساب النقاط بعد الإجابة بشكل دقيق على
- هل يمكنك رؤية بقعة تجاعيد تحت عينيك؟
أ - لا.
ب - نعم، لكنها رقيقة.
ج - نعم، تجاعيد واضحة جدا.
9 - هل يمكنك رؤية خطوط ابتمام أساسية من زوايا خياشيمك إلى زوايا فمك؟
أ - لا.
ب - نعم، هناك خطوط رقيقة.
ج - نعم، وتبدو واضحة جدا.
10 - هل ترين خطوط عمودية رقيقة فوق شفتك العليا؟
أ - لا.
ب - نعم، ولكنها قليلة.
ج - نعم، وبشكل واضح.
11 - هل تلاحظين خطوطا عمودية رقيقة على شفتيك؟
أ - لا.
ب - نعم، ولكنها قليلة.
ج - نعم، هناك الكثير.
12 - هل لديك نقاط حمراء صغيرة أو تلون متفاوت على وجهك؟
أ - لا.
ب - هناك بعض النقاط أو بعض التلون المتفاوت.
ج - هناك الكثير من النقاط والتلون المتفاوت.
13 - هل يمكنك مشاهدة أي بقع على شكل رؤوس بيضاء على جبهتك أو الخدين؟
أ - لا.
ب - نعم.
ج - احتساب النقاط بعد الإجابة بشكل دقيق على

الكريمية المزوجة مع الحليب والمواد الرغوية والهلامية والسوائل والزيوت، وعلينا التنبيه جيدا إلى أن تكون المواد المستخدمة مناسبة لنوع البشرة.

ج - نوع المنظف
لا تستحني من سؤال أصحاب الخبرة لعرفة نوع المنظف الذي يناسب بشرتك، وبعد التوصل إلى النوع المناسب ضعيه بواسطة الأصابع على وجهك وافركيه بحركة دائرية، وبإمكانك الاستفادة من الحليب الطازج في تنظيف البشرة عبر كرات قطنية تكون فعالة في عملية فتح المسام والتخلص من الأوساخ.

الترطيب
يعكس الترطيب للبشرة توجهنا صحيا ويجعل منها ذات ملمس ناعم، ويعمل بشكل واضح على تأخير الشيخوخة وزيادة سن الشباب وعدم وضوح التجاعيد على الوجه بشكل خاص. عند استخدام المرطبات المناسبة لنوع بشرتك عليك الاهتمام ببعض الأمور:

- اهتمي جيدا بمنطقة الشفاه فهي حساسة جدا، ولذا يفضل وضع المرطب بشكل مستمر للحفاظ عليها ممثلة وذات مظهر حيوي.
- ننصح باستخدام مرطب على الوجه والعنق ولكن بعد عملية التنظيف مباشرة.
- يجب الانتباه إلى أن الإكثار من وضع المرطبات قد يكون له رد فعل عكسي فيعمل على سد المسام وظهور الرؤوس السوداء.
- هناك مناطق أكثر جفافا يجب وضع المرطب عليها بشكل أكثر الكعب والكوعين.

التطهير (التونر)
تعتبر عملية التطهير للبشرة عاملا إضافيا في إزالة الأوساخ، فهي تزيل الماكياج بشكل جيد وترفع بقايا المنظفات وتعيد مستوى الحموضة الطبيعية للجلد، وتشد الجلد وتشكل حاجزا أمام السموم التي قد تصيب البشرة نتيجة التعرض للهواء والملوثات البيئية، ويعتبر وضع التونر على قطعة من القطن ومسح الوجه به تصاعديا وبشكل خارجي أسهل الطرق للاستفادة منه.

هناك أنواع كثيرة من التطهير تناسب نوع بشرتك، فإذا كنت من أصحاب البشرة الجافة فننصحك باستخدام التونر معتدل الإنعاش، أما إذا كانت عادية فعليك بتقطيع الخيار إلى قطع صغيرة الحجم ثم خلطها مع كوب زبادي ووضعها على البشرة 5 دقائق ثم غسل الوجه بشكل جيد. وأما صاحبات البشرة الدهنية فبإمكانهن فحق بياض بيضة واحدة مع ملعقة صغيرة من العسل وملعقة من عصير الليمون، ثم قومي بوضع المزيج السميك على وجهك ورقبتك وتجنبي منطقة العيون الحساسة ومنطقة الشفتين فهذا الأمر سيجعل من البشرة فتية أكثر.

ولا يخفى على أحد أن تطور العلوم كان في مصلحة الإنسانية، فقد أصبح بإمكاننا اليوم معرفة السن الحقيقية للبشرة ومدى زيادة عمرها أو نقصه عن عمرنا الطبيعي، وذلك من خلال إجراء العديد من الاختبارات، وتسجيل الدرجات ولا بد من معرفة أن هذه الاختبارات هي للسيدات اللواتي يزيد عمرهن عن السابعة والعشرين.

ما قبل الاختبار
لكن قبل بدء الاختبار هناك بعض الأمور التي يجب عليك القيام بها وهي:
1 - اغسلي وجهك جيدا ثم قومي بتجفيفه.
2 - رطبي وجهك بمرطبات طبيعية.
3 - انظري إلى وجهك بالمرآة ولا تبسمي حتى تكون العضلات في مكانها.
بعد القيام بهذه الإجراءات أصبح بإمكانك البدء بالاختبار لمعرفة السن الحقيقية للبشرة. إجراءات يومية قبل الدخول في تفاصيل الاختبارات التي بإمكاننا القيام بها لعرفة عمر بشرتنا الحقيقي علينا أن نقوم بالعديد من الإجراءات اليومية:

أ - التقشير
التقشير هو عملية إزالة خلايا الجلد الميتة، التي تجعل سطح جلدنا في وضع غير مرض للكثيرات، فهذه الخلايا الميتة تغير اشكال وجوهنا وتجعلها تبدو أقل تألقا، وهي تسهم بشكل كبير في ظهور حب الشباب وانتشاره، وذلك بسبب انسداد المسام وعدم تنظيفها.

إن عملية التقشير تعمل على تنظيف البشرة وإزالة الأوساخ التي تتراكم عليها وتعيد الحيوية لسامها، وهي تناسب البشرة الدهنية العادية التي تعاني منها الكثيرات وهي مناسبة أيضا لمن بشرتهن جافة أو حساسة وذلك من خلال استخدام الإسفنج الطبيعي وفرك الوجه به بشكل قوي إلى حد لا يؤدي البشرة.

إذا أردت علاجا طبيعيا للتقشير فعليك بوضع ملعقتين صغيرتين من ملح البحر أثناء الحمام ثم قومي بفرك الوجه جيدا بأسفنج، وستجدين أن النتائج ستكون جيدة.

ب - النظافة اليومية
إن غسل البشرة مرتين أو ثلاثا في اليوم أمر غاية في الأهمية، فهو يقوم برفع الأوساخ وإزالة الغبار من مسام الجلد، كما يساهم في فتحها لاستقبال الهواء النظيف، وهذا الأمر خاص بأصحاب البشرة غير الدهنية، أما أصحاب البشرة الدهنية فلهم أوضاع خاصة بسبب خصوصية بشرتهم ولذا فيجب غسلها بالصابون والمطهرات أكثر من 4 مرات يوميا. علينا الاهتمام باستخدام المنظفات التي تقتل البكتيريا الموجودة في اليدين وعلى بشرة الوجه، وإذا أردنا استخدام البیدائل فهناك المنظفات



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/1052 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/124 عقاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعادة إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/236 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/2498 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2017/28 عقاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/1818 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/1599 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعادة إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/279 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/821 عقاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/2917 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/1818 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/664 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/825 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إخطار عدلي بالنشر
رقم (2017 / 4704)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إخطار عدلي بالنشر
رقم (2017 / 4703)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
إخطار عدلي بالنشر
رقم (2017 / 4702)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1846

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1845

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1852

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1850

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1853

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1852

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1851

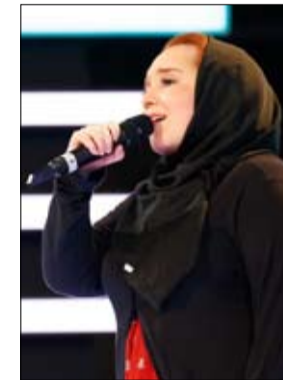
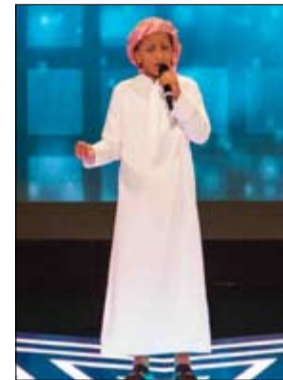
محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11978 بتاريخ 2017/3/26
أذكار عدلي بالنشر
رقم 2017/1850



منوعات الفجر 26

تأهل 8 مشتركين إلى السهرة الختامية

نصف نهائي منشد الشارقة الصغير 3... خطوة أخيرة نحو الحلم



•• الشارقة-الفجر:

وسط أجواء من الحماس والمناخ، أسدلت اللجنة المنظمة لبرنامج منشد الشارقة الصغير، الستار على الحلقة ما قبل النهائية التي انتزعت ثمانية مشتركين من أصل 16 مشتركاً، بطاقات التأهل إلى الحلقة النهائية من برنامج المسابقات الأشهر من نوعه على مستوى الوطن العربي.

وتأهل عن الحلقة ما قبل نهائية كل من المشتركة آية حميد من مدرسة الأندلس، وعمر عبدالله من مدرسة أبو أيوب الأنصاري، وأحمد حسن علي، من مدرسة القعدة، ومريم علي محمد، من مدرسة الحيرة النموذجية، وإيمان

كلمات وألحان الفنان عبد الله الشخفي، وتوزيع وتنفيذ الفنان أحمد الرضوان، وسيتم بثها للجمهور خلال السهرة الختامية.

يذكر أن برنامج منشد الشارقة الصغير بأجزائه الثلاثة، الذي تنتجه، وتشرف عليه مؤسسة الشارقة للإعلام، يهدف إلى تعزيز ارتباط الجيل الجديد بالفن الهادف وترسيخ القيم الثقافية الأصيلة لدى طلبة المدارس عبر إتاحة الفرصة لجميع الطلبة ومن مختلف الجنسيات، للمشاركة في البرنامج.

وتبث الحلقة الختامية للبرنامج السبت يوم الجمعة المقبل، 31 مارس، على تلفزيون الشارقة، عند تمام الساعة الثامنة مساءً (8:00) بالتوقيت المحلي لدولة الإمارات، وتُعاد الحلقة يوم السبت 1 أبريل.

بالإنجازات التي حققها البرنامج حتى الآن، حيث قدم البرنامج عبر ثمانية حلقات مؤهلة للدور قبل النهائي، العديد من المواهب المتميزة لطلبة مدارس الشارقة في مجال الإنشاد.

ويسرني أن أقول بأن الدورة الثالثة من البرنامج، وأضفافاً، نتطلع إلى الحلقة التي طال انتظارها، ولكننا ثقة بأن المتنافسين الذين تمكنوا من الوصول إلى هذه المرحلة يتمتعون جميعهم بمواهب متقدمة تحولهم لنيل اللقب، فكل واحد منهم يمتلك موهبة خاصة تميزه عن الآخر، ويمثل وصول هذه الكوكبة من المبدعين الصغار إلى ختام البرنامج، نجاحاً لرسالة البرنامج فنتمنى للمتسابقين كل التوفيق في تحقيق اللقب.

ويشار إلى أن الطلبة المتأهلين إلى الحلقة الختامية، سيقومون بتسجيل أنشودة جماعية من

تمتعها بخامة صوتية متقدمة. وبدورها عرضت المشتركة ريم الرفاعي، من مدرسة النور الدولية، موهبة فريدة، بتأديتها لأنشودة أبرزت فيها جمال ونقاء صوتها، تلتها موزة إبراهيم عيلى، من مدرسة آسيا بنت مزاحم، التي أطرقت الجمهور بأدائها المتناغم بين حسن الصوت، وثقة الحضور.

واختتمت الحلقة عبد الرحمن رجا، من مدرسة النور الدولية، ونثالي مختار رستم، من مدرسة العلا الخاصة، وسلامة سيف، من مدرسة الأيدى الخاصة، حيث قدموا أجمل مواهبهم في مجال الإنشاد، عبر حضور لافت، وأداء مميز، أبهر الجمهور ولجنة التحكيم.

ويعلقه على ختام الدور ما قبل النهائي قال نجم الدين هاشم، المنتج المنفذ للبرنامج، فخورون

بمحمّد، من مدرسة الحيرة النموذجية، فثقتها وحضورها على خشبة المسرح، بأنشودة أبرزت فيها طاقات صوتها الكبيرة.

وبصوته المشبع بالشجن، أعطى أحمد نبيل أحمد، من مدرسة سلمان الفارسي، أبعاداً جمالية إضافية لأنشودته لفتت الانتباه إلى موهبة متقدمة في مجال الإنشاد، في حين أكّدت إيمان محمد عيلى، من مدرسة الهجرة النموذجية،

عيسى عبدالله، من مدرسة، أبو أيوب الأنصاري أنشودة تناغمت مع جمال صوته ومقدرته الإبداعية وأثبتت تمتعه بموهبة كبيرة، تلتها فاطمة خضاف، من مدرسة العلا الخاصة، التي أدت أنشودته ركزت فيها على تقديم روح الشجن الشرقي في الإنشاد.

وأبدع نهيان وليد، من مدرسة المهاجرين، في أنشودته عكست تمتعه بموهبة متفردة وصوت قوي، أما زميلته رهن سمسار من مدرسة الأهلية الخيرية في الشارقة، فقد أخذت الحضور في جولة إبداعية، عبر أنشودة أظهرت من خلالها مقدرتها الصوتية الجميلة أمام الجميع.

وبإداء جميل، قدم أحمد حسن علي، من مدرسة القعدة، أنشودة عبر من خلالها عن جودة صوته، وتناغمه مع إيقاعات أنشودته نالت إعجاب الحضور ولجنة التحكيم، كما عكست المشتركة مريم علي

مدرسة الأندلس الحلقة، بأنشودة وأداء حازت عليهما ثناء وتشجيع لجنة الحكم وتصفيق الجمهور، تليها المشتركة عبد الرحمن الخطيب، من مدرسة الرشد الأمريكية، وبمسلمة قطب، من مدرسة ابن خلدون، ثم قدم عمر

محمد عباس، من مدرسة الهجرة النموذجية، وموزة إبراهيم عيلى، من مدرسة آسيا بنت مزاحم، وريم الرفاعي، من مدرسة النور الدولية، ونثالي مختار رستم، من مدرسة العلا الخاصة. استهلّت المشتركة آية حميد من



المجلس: نقاشات تفاعلية.. إضافة جديدة لمهرجان أم الإمارات اليوم



نیشن تاووز وذلك مع التوقف عند محطات الحافلات المتواجدة على الطريق بهدف إتاحة إمكانية ارتياد المهرجان لأكثر عدد ممكن من الجمهور. كما سيقدم المهرجان لزواره خدمة الاتصال المجاني بالانترنت طوال فترة إقامته علاوة على توفير محطات لشحن الهواتف المحمولة لتعزيز تجربة زوار المهرجان.

فسيجدون ما يرضي جميع الأذواق في منطقة مطاعم الشاطئ التي تحتضن ما يزيد على 50 من المطاعم والمقاهي المحلية والعالمية وتستضيف تحديات طهي بين كبار الطهاة للتنافس في تقديم أذ الوصفات. وستوفر خدمة النقل المجاني للزوار بالحافلات بين مارينا مول والمنطقة المخصصة لركن السيارات بجانب

وعيسى الأنصاري أحد أبرز خبراء اللياقة البدنية في دولة الإمارات. وبينما يضي الصغار في منطقة السعادة أوقاتاً رائعة بممارسة أنشطة مثل صناعة الطائرات الورقية يمكن للكبار الاسترخاء في الأجواء الهادئة لمقهى السوق كافي في منطقة السوق.

أما الراغبون بتذوق أشهى المأكولات والمشروبات

حوارية غنية وسط أجواء متميزة وأعمال تركيبية رائعة مثل القبة السماوية والمصايح على الشاطئ وغيرها. كما ستتاح للزوار فرصة الاستمتاع بأنشطة مرحية مثل الجلسات الرياضية وتمارين اللياقة في حين تمثل دروس الناي تشي خياراً مثالياً للباحثين عن فترة من الاسترخاء. وستنسى الزوار الانطلاق في جولة فريدة من نوعها داخل جناح مياه وشناق الذي يستعرض بأسلوب تفاعلي أنماط استخدام المياه حول العالم وتقنيات الحفاظ عليه سعياً لتعزيز جهود استدامة المياه من خلال تجربة تنقيفية متميزة.

وسيفتح برنامج المجلس: نقاشات تفاعلية، الذي يعد إضافة جديدة للمهرجان هذا العام ويمثل منصة تحتضن نقاشات وجلسات حوارية هادفة أولى جلساته بحوار حول إدارة الحوارات القيمة حيث تناقش كل من لين إسماعيل وفرح بوشناق عن المعنى الحقيقي للحياة فيما يتعلق بالمجتمع والتكنولوجيا والثقافة والأخلاق.

ويلقى البرنامج - الذي سيستمر على مدار 10 أيام - الضوء على تمكين المرأة في المجتمع الإماراتي بينما تغطي جلسات اليوم الأول موضوعات متعددة منها: السعادة والاستدامة والفنون.

ويقدم البرنامج أربع إلى خمس جلسات يومية يعقدها بعض أهم المتحدثين من كافة أنحاء العالم ومنهم بيكي أندرسون من محطة سي إن إن والدكتورة شيفالي تساباري والتي قالت عنها المذيعة الشهيرة أوبرا وينفري أن أحد كتبها هو الأكثر عمقا حول مفهوم التربية بالإضافة إلى هالة كاظم مبتكرة برنامج «رحلة التغيير، وكذلك سعادة سارة المدني مصممة الأزياء المعروفة

تنطلق اليوم على كورنيش أبوظبي فعاليات الدورة الثانية من مهرجان أم الإمارات الذي يعد أحد أكبر الفعاليات الوطنية الثقافية والتفاعلية في أبوظبي. ويحتفي المهرجان - الذي تنظمه هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة على مدى 10 أيام - بالرؤية والإسهامات الكبيرة لأم الإمارات سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى لإمسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأُمومة والطفولة ليلسط الضوء على قيمها وسعيها الدائم لتمكين ودعم أجيال المستقبل فضلاً عن جهودها المتواصلة للحفاظ على البيئة والارتقاء بمستوى الاستدامة.

وسيعكس زوار المهرجان في كورنيش أبوظبي غداً على موعد مع باقة رائعة من العروض الموسيقية والاستعراضات الفنية بما فيها حفل فرقة فانك راديو وحفل الأوركسترا العربية اللتان ستؤديان عروضهما خلال فترة ما بعد الظهر على المسرح الرئيسي والذي يعد بدوره نقطة انطلاق عرض الألعاب النارية الرقمية بيكسل بايروس خلال الفترة المسائية. كما يقدم المهرجان لزواره عرض الأضواء المذهل أسيايد البرق لفرقة فريكوينسي رايدر ويستخدمون فيه كهربية بقوة مليوني فولت ليحولونها إلى سيمفونية دقيقة من الطاقة وذلك في منطقة مطاعم الشاطئ.

كما يعد المهرجان زواره بعدد من العروض والحفلات الفريدة من نوعها على خلال فترة المهرجان ومنها حفل بوكيمون: التطورات السيمفونية الذي أبهر الجمهور حول العالم.

وستتضمن منطقة التقدم ورش عمل تفاعلية وندوات



منوعات

العمل

27

تتميز الفنانة المصرية شيرين رضا بأسلوب خاص في التمثيل، حضرت من خلاله مكانتها على الساحة الفنية وجمعت رصيداً كبيراً من الأعمال الناجحة والتميزة، سواء في السينما أو الدراما التلفزيونية. عن أحدث أعمالها وقضايا فنية عدة كان معها هذا الحوار.



أبحث طوال الوقت عن دور جديد ومختلف

شيرين رضا: الرواية الأدبية تمنح الممثل ثراءً درامياً وفكرياً



• هل لا بد من أن يفوق عدد حلقات مسلسلات خارج رمضان الثلاثين حلقة؟
- ليس بالضرورة، ولكن خارج رمضان للصانين الحرية في عدد الحلقات التي يقدمونها. أما الموسم الدرامي الخاص بالشهر الفضيل فمرتبط بشكل أكبر بمسلسلات الثلاثين حلقة، ويفضل أن تنتهي الحلقة الأخيرة في نهايته.

• ما جديدك في موسم رمضان المقبل؟
- (لا تطفئ الشمس) مع المخرج محمد شاكر خضير والسيناريست تامر حبيب. يشارك فيه نجوم كثيرين، من بينهم ميرفت أمين، ومحمد ممدوح وأمنية خليل، وريهام عبد الغفور، وجميلة عوض، وأحمد مالك وغيرهم. دوري فيه جيد، وأعتقد أن المسلسل سينجح بشكل استثنائي، خصوصاً أنه عن رواية للكاتب الكبير إحسان عبد القدوس. كذلك أقرأ سيناريوهات عدة راقياً، ولكني لم أستقر على أدوار أخرى بعد.

• كيف تقيمين العودة إلى دراما الرواية الأدبية مجدداً؟

- أمر جيد ويدعو إلى التنازل. تمنح الرواية الممثل ثراءً درامياً وفكرياً، خصوصاً إن كانت ناجحة وشهيرة مثل (لا تطفئ الشمس) وللكاتب كبير إحسان عبد القدوس أو نجيب محفوظ، ويقي مستوى النص المأخوذ عنها لافتاً إن عولج بشكل جيد، فضلاً عن أنها تعزز تنوع الموضوعات المطروحة درامياً. ولا ننسى أن للكاتب الكبار جمهوراً كبيراً يهيمه أن يرى أعمالهم على الشاشة.

• تقديم البرامج... والسينما
عن وضع تجربة تقديم البرامج ضمن خططها؟ قالت شيرين رضا: (التجربة ستكون مثيرة ومختلفة للغاية طبعاً، لكن لم أخطئ لها ولم أبحث عنها. أما إن عرض علي برنامج وكان متميزاً ويمثل إضافة لي، فبالأكيد لن أرفض).

• وعن مشاركتها السينمائية، توضح: (أصوّر دوري في فيلم (فوتوكوبي) مع الفنان الكبير محمود حميدة، عن رواية لهيتم دبور والإخراج لتامر عشري. كذلك أقرأ سيناريوهات عدة، ولكني أفكر جيداً قبل الموافقة على المشاركة في أي عمل فني.

عن دور جديد ومختلف، وربما يكون صعباً فيضغني في تحد جديد. وحين تُعرض علي شخصية وتعجبني أتثبت بها وأبدل في تجسيدها أقصى مجهود.

• أي الأدوار تفضلين: المركبة، أم الكوميديا، أم التراجيدية؟

- لا أفضل نوعاً معيناً من الأدوار، فطبيعة الشخصية تتشابك بشكل أو بآخر. ربما تكون كوميديا ومركبة في آن، أو تراجيدية كوميدية، وأقصد هنا (الكوميديا السوداء). المهم أن يكون الدور جديداً، ولا يشبه دوراً أدته سابقاً. ولا بد من أن أقدم للجمهور الجيد وغير المتوقع دائماً.

• كيف تحضرين لأدوارك، خصوصاً المركبة منها؟

- أقرأ بداية السيناريو كاملاً لتحديد أبعاد الشخصية نفسياً وردود فعلها وتركيباتها. لاحقاً، أحاول أن أتخيل طبيعتها في التصرفات وطريقة الملابس، وبعد جلسات مطولة مع المخرج وفريق العمل عموماً تصل إلى أفضل شكل للشخصية.

• رغم النجومية والمشوار الكبير لم تبحتي عن البطولة المطلقة... ما السبب؟

- لا يعني هذا الأمر رفضي للبطولة المطلقة في عمل فني، ولكني لم أسع إليها سابقاً، بل اعتدت منذ بداية مشواري الفني النظر إلى طبيعة الدور قبل حجمه، وأرى أنني وصلت إلى الجمهور من خلال الأدوار التي اخترتها وبعضها بسيط للغاية، فبالتحضير الجيد تخرج الشخصية في شكلها النهائي بشكل أفضل من المنتظر.

• ما تقييمك للمسلسلات الطويلة، وماذا عن تجربتك فيها؟

- أعتقد أن تجربتي فيها جيدة جداً حتى الآن. وصلتني ردود فعل جيدة عن الأدوار كافة التي جسستها على شاشة التلفزيون، والمسلسلات الطويلة عموماً أعجبت الجمهور وتعلق بها، من بينها (العهد)، و(فوق مستوى الشبهات)، و(بدون ذكر أسماء)، و(الميزان).

• كيف تلقيت ردود الفعل على مسلسل (حجر جهنم)؟

- ردود الفعل التي وصلتني إلى الآن إيجابية جداً، سواء على المسلسل عموماً أو على دوري فيه بشكل شخصي. أعرب عدد كبير من المشاهدين عن سعادتهم بالعمل وبالصور، وفرحت بالتأييد خصوصاً أنني بذلت فيه جهداً كبيراً.

• هل تعتقدين أن للعرض الحصري تأثيراً في نسبة المشاهدة؟

- بالتأكيد. يؤثر العرض الحصري في نسبة المشاهدة سلباً غالباً. ولكن (إم بي سي)، حيث عُرض (حجر جهنم)، قناة ضخمة وبإمكان شريحة عريضة من الجمهور مشاهدتها. وأعتقد أن المسلسل في العرض الثاني سيحقق نجاحاً أكبر.

• ما سبب موافقتك على المشاركة في المسلسل؟

- يُقدم المسلسل صورة مختلفة عن المرأة والعلاقات الزوجية، فضلاً عن أن فريق العمل ضخم ويضم فنانين سعدت بالتعاون معهم، وهم أصدقائي على المستوى الشخصي ككندة علوش، وإياد نصار، وأروى جوده، وفريال يوسف وأحمد مجدي، بالإضافة إلى المخرج الكبير حاتم علي والكاتبة هالة الزغندي.

• كيف تختارين أدوارك في هذه المرحلة؟

- لم تختلف طريقة اختياري الأدوار من مرحلة إلى أخرى. أبحث طوال الوقت



سعيد بالأصدقاء الايجابية لاغنية (ملكة الكون)

صابر الرباعي: الحب بالنسبة إلي أكبر من مجرد حرفين

عبر النجم التونسي صابر الرباعي عن سعادته بالأصدقاء الإيجابية التي حصدها بعد إطلاقه أغنية (ملكة الكون)، مؤكداً أنه أحب من خلالها أن يجدد عهد الأغنية الرومانسية.



مجموعة من أعماله في (مدليه) من 12 دقيقة. هل سيكون الرباعي ضمن لجنة تحكيم (ذا فويس) في موسمه الرابع؟ أجاب أنه لم يتحدث مع القيمين على البرنامج في الموضوع بعد، كاشفاً أنه تابع بعض حلقات (أراب آيدول) وأكد أن أصواتاً مميزة جداً شهدها هذا الموسم.

الرباعي لفت إلى أن الحب بالنسبة إليه أكبر من مجرد حرفين، وهو يعيشه في كل لحظة، موضحاً أن الاستقرار العائلي مهم في حياته، خصوصاً كفتان.

ووجه كلمة إلى زوجته متمنياً من الله أن يحفظها له ويحميها وتكون سنداً له ولأولاده لأنها إنسانة محترمة وتحب الخير وتحبه.

هل سترى صابر الرباعي مثلاً؟ أكد أنه لا يفكر في الأمر راقياً، ولكن في حال وجد النص المناسب والممثلين الجيدين فربما يدخل هذا الجال.

(المولى برودكشن)، تحطت المهنية إلى (العشرة الكبيرة)، وحتى لو انتهى مشوارهما الفني فإن علاقته الإنسانية بها هي الأساس. وحول الإشاعات التي تعرّض لها أخيراً حول حيازته مواد ممنوعة، أكد أن ثمة نوساً مريضة ومعقدة لا تحب الخير لأحد وهي ملكة الإبداع في إطلاق إشاعات تفتقر إلى المنطق، مشدداً على أنه سيتحرك في هذا الشأن لأن الموضوع أزعجه ومن يشخصه ويعالته وكرامته وسمعته. وأكد أنه سيقاضي مطلقي الإشاعات، وهو تحدث إلى محاميه الخاص بهذا الشأن.

كذلك لفت إلى أن ثمة من يريدون أن يزعزعوا فرحه واستقراره الفني كي يوجهوا الجمهور إلى جهة أخرى فيتوقف عن سماع أغانيه، وهو أسلوب رخيص، ولن يصلوا إلى أي نتيجة من خلاله لأنه يعرف نفسه ومحبته للاستقامة، ويعرف متابعه هذا عنه أيضاً.

ورداً على سؤال حول تكريمه ملحم بركات، تأسف الرباعي على خسارة الموسيقار الكبير وخسارته هو لأنه لم يتعامل معه. كذلك أكد أنه كان ولا يزال من المتيمين بأعمال الراحل الفنية وطريقة تلحينه وأدائه، لذا غنى

سيكون من إنتاجه الخاص في حال لم تتوافر أية شركة إنتاج، موضحاً أنه يركز على تصوير الأغاني، وأوضح أن العلاقة التي تجمع بينه وبين إدارة أعماله شركة

الألبوم عموماً أصبح بالنسبة إليه تجميع الأغاني لأن سياسة الأغنية المنفردة هي الطاغية بوجود وسائل التواصل الاجتماعي. ولفت إلى أن الألبوم الجديد



جاء كلام أمير الطرب العربي خلال مقابلة أجرتها معه الإعلامية باتريسيا هاشم عبر أشير إذاعة (فايم إف إم). وعن ألبومه الجديد، أكد أن الهدف من

الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

مكمة

يا مالك الملك انا مالي غني عنك
ياما رجيتك ومن خيرك كثر خيري
ولا تعجلت مدات الفرج منك
إلا على شان افرجها على غيري

ناصر القطانبي

بيت القصيد

هم عالي مستواهم شـرواً نجم الياه
فايح عندي غلاهم راسي ولا بنسياه
سبحان لي سواهم و كملهم بالصخاه
عيدي أناملاقاهم ومنوايه في الحياه
متصوب/ن في هواهم صوب/ن عسبر/ن دواه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



أهدى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم (حفظه الله) عبر حسابه في إنستغرام أبياتاً شعرية لأمهات الشهداء بمناسبة عيد الأم، ليعبّر سموه من خلال الأبيات عن اعتزازه بتضحيات أمهات الشهداء وفخره بهن.



hhshkmohd



إلى أمهات الشهداء
في عيد الأم

أبشري بالخير يا أم الشهيد
أنا ومحمد غدينا لك عيال

ودام هذا العيد وافانا سعيد
إنتي لشعبك ودارك رأس مال

قال بوخالد وهذا مبد جديد
ودوم بوخالد صدوق في المقال

أنك الأعلى ولك عزم جيد
جبني الأبطال ربتي رجال

من أبوخالد ومني لك قصيد
بالتهاني لك وعشتي بطيب حال

الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم



البيت متوم

قلبك وطن واطلا لتك كنها الغيث
يمناك من جود العطايا مريضه
متوارئين المجد ليث/ن وري ليث
تامن بكم كل الديرار المخيفة
فهد بن غراب



تستحق الشهادة

إهداء للواء أحمد ناصر الريسي
يا بومحمد تستحق الشهادة
وموقعه ومصداقه من معزبك
وانت قدها وقود في كل عاده
وتحقق المقصود في كل مطلبك
يعله فداك اللي مكبر وساده
يبطي ويبطي بالسنا في يواكبك
انتبه شمخت وللشوامخ سياده
الله واكبر ياللواء فوق منصك
توفيق من المعبود رب العباده
واخلاقك اللي عند العباد تجذبك
يا بومحمد غير في كل راده
ولك مجلس/ن مفتوح ومفتوح مكتبك
بالمختصر بالريسي انت قاده
وتعجز حروف الشعر بالفض تكتبك
ويالله يعلك في حياة السعاده
كل الدروب مسمحه لك وترقبك
افوك : سعيد بن خماس الراشدي



شجر قرأ! -- Sh3r-gram!

اللي تعلمته من الوقت .. عبر السنين : ان فاقد الشي لا اشتد الوله "يرسمه"

سماز



كلنا خليفة

خيرك على كل العرب جمع وافراد
كل العرب حبتك من حب شعبك
الروح لك ياسيد الدار تنقاد
كلنا خليفة، وايه كلنا نحبك
رفف الوثية

ريتويت



كم لي وأنا أصون الهوى

ولا غيري .. يعطر بارقك

نجمك . من عيوني هوى

والله يهني (سارقك)

عطني سبب ذبقي سوى

واعطيك ألف .. أمارقك



أسرح ف طرفك .. وأحسدني عليه

وأهمس ف قلبي .. ل اعيوني ... هني

انا .. أحب ذوقك .. ولا أخالفك .. فيه

كيف أطلعن .. ذوقك اللي .. اختارني ؟

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer