





تحت إشراف هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة

## جناح دولة الإمارات يستقطب زوار مهرجان الجنادرية

على ضيوف الجنادرية لاستقطابهم إلى العاصمة عبر تعريفهم بأبرز الفعاليات والأنشطة التي ستقام خلال هذا العام. وتروي ثلاثة معارض للصور وقائع تاريخية وأحداثاً مهمة في وجدان الشعب، والتي تجسد عمق العلاقات الإماراتية السعودية، بالإضافة إلى مجموعة من الصور التراثية. ونجح الجناح في التعبير عن موروث الإمارات بما يحمله من قيمة وأصالة، من خلال تقديمه تسلسلاً تاريخياً لتطور الحياة في الإمارات وصولاً إلى النهضة الكبرى التي تعيشها

متنوعة شهدت إقبالاً كبيراً من قبل الجماهير الذي تفاعل مع عروض الفرق التي قدمت ألواناً متعددة من الفن الشعبي التراثي الإماراتي على ضوء الأهازيج والألحان العتيقة، التي سترافق الزوار طوال أيام المهرجان لتمتعهم بطيب الأهازيج والعروض المحلية الخالصة التي يعود تاريخها إلى مئات السنين، بما يعكس حب الناس للتراث ولهذا اللون من الفن الشعبي. كما ساهم جناح الإمارات في الترويج السياحي لإمارة أبوظبي من خلال الكتيبات التي تم توزيعها

•• أبو ظبي - الفجر

يحظى جناح دولة الإمارات الذي تشرف عليه هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة في الدورة الحادية والثلاثين من مهرجان الجنادرية المقام حالياً في المملكة العربية السعودية باهتمام كبير من ضيوف المهرجان الذين قدموا للاطلاع على ما يحتويه من إرث تاريخي وثقافي تراثي متميز. وضم الجناح عروضاً وفقرات فنية وفعاليات ترفيهية



استضافتها مدرسة الجاهلي الثانوية بالعين

## فن المسرح في ندوة قدمها الفنان الإماراتي عبد الله صالح

•• العين - الفجر

استضافت مدرسة الجاهلي الثانوية للبنات في العين ندوة فنون العمل المسرحي تحدث فيها الفنان الإماراتي عبد الله صالح عن فنون العمل المسرحي تأليفاً وتمثيلاً وأخراجاً مستعرضاً تجربته التي خاضها منذ أن عرفته مسارح الإمارات ممثلاً مسرحياً منذ أكثر من ثلاثين عاماً بلغ رصيده خلالها 70 عملاً مسرحياً ما بين التمثيل والكتابة والإخراج المسرحي تأتي الندوة في إطار استعدادات المدرسة للمشاركة في مسابقة التأليف المسرحي التي طرحتها وزارة الثقافة وتنمية المجتمع من خلال طالبات جماعة المسرح في المدرسة والثلاثين ابدن تفاعلاً كبيراً مع الندوة عكسته استئلتهم واستفساراتهن التي طرحن على الفنان المسرحي الإماراتي ضيف الندوة الذي تفاعل بدوره مع أسئلة واستفسارات الطالبات. حضر الندوة كل من روضة الرشاش، منى الكعبي ومحمد سيد أحمد من مكتب العين التعليمي وعدد من معلمي ومعلمات مدارس العين وجمع من الطالبات. وعبرت إدارة المدرسة ومعلماتها وطالبات جماعة المسرح بها في ختام الندوة عن شكرها وامتنانها للفنان الإماراتي عبد الله صالح على حضوره الندوة وإثرائها بالمعلومات المهمة التي حصلت عليها الطالبات وعلى الكتب والمراجع ذات الصلة التي اهداها للمعلمات والطالبات.



بمشاركة نخبة من المديرين والمختصين

## كلية الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات تنظم ملتقى التوجيه المهني الثاني

والتطوير - بشركة الخدمات والحلول التورينية- عرضاً حول كيفية الإبداع والابتكار في التدريب العملي، وكيف أن الإبداع والتفكير بطريقة خلاقة خلال التدريب يضمنان للطلاب حصوله فرصة عمل، وتحدث السيد جورج اليكسندر - منسق الموارد البشرية بشركة أرامكس- حول الفرص التدريبية المتاحة في أرامكس أبوظبي، والحصول على تجربة تدريب من خلال خبرات عالمية.

وتناول المحاضرون سلسلة من المواضيع التي تهم الطالب المقبل على التدريب والتي تعينه على رسم مستقبله الوظيفي، حيث قدم الأستاذ خليفة الكويطي - استشاري أعمال بصندوق خليفة- والذي قدم نبذة حول صندوق خليفة وكيف يدعم المشاريع المبدعة ويعينها على المواصلة في العمل بنجاح، إضافة إلى نصائح متنوعة تهم الطلاب المتدرب. فيما قدم المهندس محمد الكتيبي - مدير التدريب

وتعد هذه الفعالية جزء هام من برنامج التدريب العملي والتطوير المهني لطالبة الكلية، والتي تأتي ضمن رؤية وأهداف الجامعة نحو إعداد خريجين قياديين ومتميزين في مجالات تخصصهم، ومتمتعين في مجتمعهم، وتهدف الفعالية إلى بناء الجسور مع المديرين والمختصين وإزالة العوائق لمساعدة الطلبة على بناء مستقبلهم الوظيفي بما يتلاءم مع احتياجات سوق العمل في الدولة.

•• العين - الفجر

نظمت وحدة التدريب والتطوير المهني بكلية الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات ملتقى التوجيه المهني الثاني لطالبة المقبلين على التخرج، بمسرح البني الهلالي بالحرم الجامعي، وبحضور نخبة من المديرين وممثلي الشركات التي تتيح فرص التدريب والتوظيف للطلبة الجامعة.

## تحت شعار " السعادة والإيجابية قرار "

## كلية العلوم في جامعة الإمارات تعقد حوار العلوم الخامس بعنوان " السعادة والإيجابية في العمل الأكاديمي "

وأن تعمل المؤسسات على تطوير سياسات واستراتيجيات جديدة لنشر ثقافة السعادة والتواصل الفعال بين أضلاع العملية التعليمية الثلاث الطالب وعضو هيئة التدريس والموظفين في بيئة العمل الجامعي. فيما استعرض أعضاء الهيئة التدريسية سؤال فلسفي حول " هل تعلم ما تحب؟ أم تحب ما تعلم؟ وهذا يتطلب نوع من الإبداع والابتكار، فالسعادة شيء ملموس ومحسوس لتحقيق الرضى وقدمت أمثلة على ذلك لتحقيق السعادة في التعليم. وقد أكدوا على أن الشفافية والتقدير والاحترام بين الجميع تعزز من بيئة السعادة في العمل الأكاديمي.



و جاءت نتيجة الحوار العلمي تؤكد أن الجميع يلعب دوراً محورياً في تعزيز ثقافة الإيجابية والسعادة كقيمة تنبع في الأساس من نفس الإنسان، ومنهج حياة وسلوك تتم ممارسته عبر الإخلاص في العلم والعمل من خلال السواج الأخلاقي والديني والقيمي لدى الإنسان، وهذا يتطلب من قادة العمل الجماعي ابتكار منهج وأساليب إبداعية تحقق الرضى من خلال مبادرات التحفيز والتقدير والاحترام والعمل المشترك.

والتحدي الذي يواجهه المجتمع العلمي هو العمل الأكاديمي وهو العطاء الذي يشعر الإنسان بالسعادة من خلال الإنجاز البحثي لأعضاء الهيئة التدريسية ونقل المعرفة للطلبة بما يساهم في نقل المعرفة لخدمة المجتمع، وكذلك بيئة العمل المحفزة على الإبداع والابتكار، والتي توفر للطالب وعضو هيئة التدريس

عملية لمفاهيم السعادة والإيجابية في العمل الأكاديمي من خلال عدة مبادرات مختلفة طرحتها خلال العام الأكاديمي والتي تنضوي تحت مبادرات فريق السعادة والإيجابية لجامعة الإمارات، كما يأتي هذا الحوار عن دور الكلية في خدمة المجتمع من خلال مناقشة المواضيع الهامة وتبسيط الضوء على المبادرات الوطنية للسعادة والإيجابية لتحقيق رؤية القيادة ودور جامعة الإمارات العربية

•• العين - الفجر

استكمالاً لسلسلة الحوارات العلمية لخدمة المجتمع الجامعي والمحلي وتعزيزاً لرسالة جامعة الإمارات في التواصل الفعال لترسيخ ثقافة الابتكار في بيئة العمل المؤسسي، عقدت كلية العلوم حوار العلوم الخامس بعنوان " السعادة والإيجابية في العمل الأكاديمي ". في ملتقى أسرة الجامعة. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد - عميد كلية العلوم، أن هذه الجلسة تأتي للحوار حول مفهوم السعادة في العمل الأكاديمي وعن كيفية تحقيق السعادة والإيجابية كعمارة يومية وخاصة بعد الإعلان الأخير لسمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم " رعاه الله " في القمة العالمية للحكومات 2016، عن التوجه الاستراتيجي لحكومة الدولة في تحقيق السعادة والإيجابية، والإعلان عن وزارة السعادة، وقد خصصنا هذه الجلسة لمناقشة السعادة والإيجابية في العمل الأكاديمي باعتباره وسيلة هامة للتميز والابتكار والإبداع، لذلك فإن كلية العلوم أخذت زمام المبادرة لتقديم نموذج



## بلدية مدينة العين تنظم المعرض السنوي الثالث لمعرض الحيوانات الأليفة

•• العين - الفجر

تنظمت دائرة الشؤون البلدية والنقل ممثلة ببلدية مدينة العين مؤخراً المعرض السنوي الثالث للحيوانات الأليفة ( pets land ) بمركز بوادي مول، وبمشاركة عدد كبير من محال الحيوانات الأليفة وعدد من هواة ومقتني الحيوانات الأليفة والزوار بمدينة العين، استمرت فعاليات المعرض على مدى ثلاثة أيام، حيث تم تخصيص ساحة كبيرة للعارضين، تمكن الزوار من خلالها بالاستمتاع بالمشاهدة والتعرف إلى مجموعة واسعة من الطيور والأسماك وغيرها من الحيوانات الأليفة. وعملت بلدية مدينة العين على تنظيم هذا المعرض ممثلة بوحدة الحيوانات الأليفة والطيور وأسماك الزينة بإدارة الصحة العامة بالبلدية، بهدف توعية الجمهور ومرطادي السوق ببعض الإجراءات المهمة المتعلقة بالطيور والحيوانات الأليفة قبل وبعد شرائها، إضافة إلى توعية الجمهور بأبرز النشاطات والخدمات التي يقدمها سوق العين المركزي فيما يخص نشاط الحيوانات الأليفة، فضلاً على إبراز دور وجهو البلدية في عملية إدارة وتنظيم السوق من قبل وحدة الحيوانات الأليفة والطيور وأسماك الزينة. وتضمن المعرض مشاركة عدد كبير من محال الحيوانات الأليفة والتنوع في أنشطتها، ومنها ما يقدم نشاط الطيور الجارحة ومستلزماتها ونشاط طيور وأسماك الزينة، إلى ذلك فقد قدمت إدارة الصحة العامة في بلدية مدينة العين عدداً من الخدمات الميدانية عن طريق وحدة الحيوانات الأليفة والطيور وأسماك الزينة والتي قدمت بدورها استشارات وتوعيات للجمهور والأطفال حول كيفية شراء الحيوانات الأليفة واتقانها، وإجراءات فحصها للتأكد من سلامتها، إضافة إلى إرشاد هواة إلى الطرق الصحية السليمة للاعتناء بالحيوانات المنزلية الأليفة. الجدير بالذكر أن المعرض الذي استمر ثلاثة أيام حقق إقبالاً كبيراً من الزوار من مختلف الأعمار والفئات، نظراً للفعاليات والأنشطة الترفيهية والتعليمية والتثقيفية التي تضمنتها، العرض، ويأتي هذا الاهتمام بإنشاء هذا النوع من المبادرات ببلدية مدينة العين، ضمن أولويات النظام البلدي لإمارة أبوظبي في تعزيز قيم تبادل المعرفة والمسؤولية، ودعم الأهداف الاستراتيجية في تقديم خدمات للمجتمع والعاملين جودة الحياة في إمارة أبوظبي، إضافة إلى دعم الإدارة التكاملية مع الشركاء الاستراتيجيين وأصحاب العلاقة.

•• العين - الفجر

برعاية وحضور سعادة الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم العاصري نائب رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، اقامت المدرسة المتحدة البحر احتفالاً بمناسبة حصول المدرسة على الاعتماد الأكاديمي الدولي للمنهج الأمريكي ( ادفانسيد ) بدرجة ممتاز بمشاركة أكثر من 32 الف مدرسة حول العالم، وبذلك أصبحت المدرسة المتحدة البحر مدرسة معترف بها عالمياً في المنهج الأمريكي، وخلال الحفل تم تكريم فريق عمل المدرسة. حضر الحفل كامل يوسف الحمادي مشرف مدارس بن حم، بإبرار جونسون مسؤولة الاعتماد الأمريكي، أمجد صالح مدير المدرسة المتحدة البحر، مجموعة من الهيئات الحكومية وعدد من المدارس الحكومية والخاصة.



## حصول المدرسة المتحدة على الاعتماد الأكاديمي الدولي

## برعاية محمد بن حم

منوعات

الفكر

23



يمكنك أن تحافظ على قوة يديك ومعصميك ومرونتهما بفضل مجموعة من التمارين البسيطة. ثمة سبب وجيه لاستعمال الاستعارة المعبّرة (إحكام القبضة على الوضع). من الناحية الفيزيولوجية، تُعتبر قوة قبضة اليد جزءاً من مؤشرات الصحة والحيوية. قد تتدرّب لزيادة قوة جذع الجسم والأطراف، لكن لا يبذل معظم الناس أي جهد لتقوية الساعدين واليدين. تقول جوان ب. بوش، وهي طبيبة فيزيائية ومعالجة يد مرخصة في مستشفى بريغهام للنساء التابع لجامعة هارفارد: (نستعمل أيدينا باستمرار لكننا لا نخصص الوقت لتدريبها عمداً).

لن نستفيد من التفاهت على المتاجر لشراء جهاز يدعي تطويز (قبضة يد ساحقة) أو البدء بالضغط على كرة مضرب.

تعتبر قوة قبضة اليد جزءاً من مؤشرات الصحة والحيوية

تمارين بسيطة تحافظ على قوة يديك ومعصميك



(على طاولة فوق منشفة ملفوفة لدعمه) أو أسنده على ركبتيك ووجه إبهام يدك نحو الأعلى.  
• حرك يدك على طول خط مستقيم نحو الأعلى ثم نحو الأسفل بحركات صغيرة.

تمارين التمتعط

• حركات لتمطيط العضلات الباسطة في المعصم.  
• حركات لتمطيط العضلات المثنية في المعصم.  
يساهم التمتعط في زيادة طول وحدة العضلات والأوتار إلى أقصى حد.  
إذا كنت تقوم بمهام متكررة، مثل الطباعة على حاسوب أو الإمساك بأدوات الحديفة، قد يتراجع طول عضلاتك التي تصبح مشدودة وتسبب الألم.

يمكن أن يساهم التمتعط في معالجة هذه المشكلة. حركات التمطيط المفيدة

ثني المرفق جانبياً ووجه كفك نحو الأعلى.

تدوير المعصم نحو الداخل والخارج  
• قف أو اجلس وضع ذراعك على جنبك واثن المرفق بزاوية 90 درجة ووجه كفك نحو الأسفل.  
• حرك ساعدك بشكل دائري كي تصبح كفك متجهة نحو الأعلى ثم نحو الأسفل.

حركات تمطيط العضلات الباسطة في المعصم:  
• ابدأ بثني مرفقك.  
• باليد الأخرى، أمسك بطرف إبهام يدك واثن معصمك نحو الأسفل.

لتقوية حركة التمتعط، اثن معصمك باتجاه إصبعك الصغيرة.  
• كرر التمرين نفسه بيد مستقيمة.

حركات تمطيط العضلات المثنية في المعصم:  
• ابدأ بثني مرفقك.  
• أمسك بأصابع اليد المستهدفة باليد الأخرى.  
• اسحب يدك نحو الخلف بهدوء.  
• كرر التمرين نفسه بيد مستقيمة.

لفترة تتراوح بين 24 و48 ساعة.

تمارين نطاق الحركة

• تمديد المعصم وثنيه.  
• تدوير المعصم نحو الداخل والخارج.  
• انزلاق وتر اليد الإصبع.  
• ثني تمديد الإبهام.  
• انحراف زندي كبير للمعصم.  
• تحرك عضلاتك وأوتارك المفاصل عبر أقواس حركية، كما يحصل حين تثني أصابعك ثم تعيدها إلى وضعية مستقيمة. إذا اختل نطاق حركتك الطبيعي وعجزت عن ثني إبهامك من دون ألم مثلاً، قد تجد صعوبة في القيام بمهام عادية مثل فتح المرطبان.

سُحِّرك هذه التمارين معصمك وأصابعك ضمن نطاق حركتها الطبيعي وتُشغّل جميع أوتار اليد لأداء وظائفها المحددة. حافظ على كل وضعية بين 5 و10 ثوان. قم بعشر حركات متكررة من كل تمرين، ثلاث مرات في اليوم.

انزلاق وتر اليد الإصبع:

• ابدأ بتمديد الأصابع بشكل مستقيم.  
• أغلق قبضتك على شكل صنارة ثم عد إلى وضعية اليد المستقيمة.  
• أغلق قبضتك بالكامل ثم عد إلى وضعية اليد المستقيمة.  
• أغلق قبضتك بشكل مستقيم ثم عد إلى وضعية اليد المستقيمة.

ثني تمديد الإبهام:

• ابدأ بتوجيه إبهام يدك نحو الخارج.  
• حرك إبهامك على طول كفك ثم عد إلى وضعية البداية.

فوائد التمتعط:

• أسند ساعدك على جنبه

تركز الألم أو الإرهاق في يدك أو معصمك أو ذراعك، من الأفضل أن تحصل على توصيات خاصة حول التمارين الفاعلة من معالج مختص بدل تطبيق تمارين عشوائية من اختيارك.  
يجب أن تطبق جميع التمارين ببطء وحذر لتجنب الألم والإصابات.  
إذا شعرت بالخدر أو الألم خلال التمارين أو بعدها، توقف فوراً واستشر المعالج.  
• تمديد المعصم وثنيه.  
• تدوير المعصم نحو الداخل والخارج.

خلال حمل أوزان خفيفة (بين نصف كيلو وكيло ونصف) أثناء تنفيذ تمرينين ضمن نطاق الحركة الضاعل، يمكنك أن تبدأ ببرنامج سلس لزيادة القوة. زد الوزن تدريجياً مع مرور الوقت واحرص على التحكم بالحركة

تزامناً مع حمل الوزن ضمن نطاق الحركة الطبيعي (أو الوضعية به). ابدأ بمجموعة من عشرة تمارين متكررة. إذا لم تشعر بأي ألم خلال الأربع وعشرين ساعة اللاحقة، كُفّ

تمارينك تدريجياً كي تصل إلى ثلاث مجموعات من عشرة تمارين، بقدر ما تتحملها، وتدرّب كل يومين. يجب ألا يكون التمرين مؤلماً والألم سيُنبئ الخدر. نفذ التمارين ببطء وحذر وحافظ على مختلف الأوضاع تزامناً مع العد حتى الرقم 10.

احرص على القيام بهذه التمارين كل يومين لأن عضلاتك تحتاج إلى الراحة بين الحصة

تقول بوش: (قد تؤدي التمارين الخاطئة إلى تفاقم بعض المشاكل، لا سيما متلازمة النفق الرسغي).

التمارين المناسبة لتقيد يديك

يوصي المعالجون بتمارين مستهدفة لمعالجة حالات معينة.

يساهم بعض التمارين في زيادة نطاق حركة المفاصل أو تطويل العضل والأوتار المتصلة به عبر حركات التمتعط؛ إنها حركات مفيدة لمعالجة الفصال العظمي فضلاً عن التهاب لقيمة العضد الوحشية والتهاب المرفق الداخلي، لكنها لا تقيد حين تلتهب المفاصل أو تسبب الألم. تقوي تمارين أخرى العضلات المحيطة بالمفصل لإنتاج قوة إضافية أو زيادة قدرة حمل ذلك الجزء من الجسم. إنها تمارين مفيدة لمعالجة التهاب الأوتار ومشاكل التهاب المفاصل غير المؤلمة.

تقول بوش إن الخبراء يوصون بالتمارين التالية للمصابين بمشاكل في اليد والمعصم وقد تساهم أيضاً في الحفاظ على قوة اليد. لكن إذا



الشوفان .. حبوب كاملة تعود بالفائدة على القلب والصحة عموماً



بواسطة مطحنة حجرية، فيتحول إلى خليط من قطع متفاوتة الحجم.  
يستغرق طهو الشوفان الخشن والشوفان المجروش فترة أطول، مقارنة برقائق الشوفان (نحو 20 إلى 30 دقيقة)، ويمتدحان الخليط كثافة أكبر. كذلك يحتاج الجسم إلى فترة أطول لهضمهما. نتيجة لذلك، تشعر بشبع أكبر عندما تتناولهما، مقارنة بما تحسّن به بعد حصة مماثلة من رقائق الشوفان.  
تُصنع رقائق الشوفان التقليدية والعمادية من جريش شوفان يُطهى على البخار، ومن ثم يحوّل إلى رقائق. ونتيجة لهذه العملية، تطول مدة صلاحيته ويقصر وقت طهوه (نحو 5 دقائق).  
أما رقائق الشوفان السريعة التحضير أو الفورية، فتُعرض للبخار فترة أطول وتُحوّل إلى رقائق أقل سماكة. وهكذا تنضج بسرعة كبيرة، أو بالأحرى في الحال!  
يساعدك الشوفان الخشن ورفائق الشوفان في زيادة كمية الحبوب الكاملة في غذائك.  
لكن الشوفان المنكّه يحتوي على الكثير من السكر المضاف. لذلك احرص على قراءة المعلومات الواردة على الغلاف قبل شراء منتجات مماثلة.  
أما إن كنت ترغب في تفادي اكتساب الوزن، فاختر الشوفان الخشن أو المجروش لأن تركيبتهما الكثيفة وعملية هضمهما الطويلة تمنحانك شعوراً أكبر بالشبع.

الخبث ورفائق الشوفان من الناحية الغذائية. كلاهما يُعتبر من الحبوب الكاملة التي تعود بالفائدة على القلب والصحة عموماً. كذلك، لا يحتويان على كمية كبيرة من الدهون، فضلاً عن أنهما خاليان من الكوليسترول ويشكلان مصدراً غنياً بالألياف. وعندما تتناول حصتين من الشوفان الخشن ورفائق الشوفان لهما الوزن ذاته، تحصل على المقدار عينه من السرعات الحرارية والبروتينات.

علاوة على ذلك، يُعد الشوفان الخشن ورفائق الشوفان من حبوب الشوفان النخلة. أما وجه الاختلاف الأبرز بينهما، فيكمن في الطريقة التي يُعالجان بها بعد ذلك: يُقطع الشوفان الخشن إلى قطع صغيرة بواسطة نصل حاد. ويُدعى هذا النوع من الشوفان أيضاً الشوفان الأيرلندي. في المقابل، يُطحن الشوفان الاسكتلندي المجروش

يتناول كثيرون الشوفان على الفطور مرات عدة في الأسبوع. ولكن هل الشوفان الخشن أفضل للصحة من رقائق الشوفان؟ لا فارق بين الشوفان



















### برعاية وزارة الاقتصاد

## «منتدى كوريا للاستثمار» يطلع مجتمع الأعمال الإماراتي على فرص الاستثمار والتجارة

# الفرصة

### 31 مركز رأس الخيمة للإحصاء والدراسات يجري مسوحات اقتصادية لعام 2016

•• رأس الخيمة-الفرجة:  
باشر مركز رأس الخيمة للإحصاء والدراسات في تنفيذ المسح الربعي الرابع للنتائج المحلي الإجمالي والمسح الاقتصادي لعام 2016 بالتنسيق والتعاون مع الهيئة الاتحادية للإحصاء والإحصاء في أبوظبي.  
ويهدف المسح إلى توفير بيانات حول الناتج المحلي الإجمالي للربع الأخير من عام 2016، باعتبارها إحدى المتطلبات الإحصائية المهمة التي تحتاجها الجهات المحلية والدولية ومؤسسات التصنيف الائتماني ومجتمع الأعمال عامة، بينما يوفر المسح الاقتصادي لعام 2016 بيانات عن متغيرات الحسابات القومية. وأشار الدكتور إبراهيم كاوم - المدير التنفيذي للمركز - إلى أن هذه المسوح تشمل عينة تمثل كافة المنشآت العاملة في الإمارة وستساعد مخرجات المسح المذكورين على تحديث بيانات المتغيرات الكلية والجزئية لاقتصاد رأس الخيمة على المستويين السنوي والربعي، وستتيح لإدارة المركز فرصة إعداد تقارير ودراسات قطاعية تخدم متخذي القرار وأصحاب العلاقة، وتمكنهم من رسم تصور واضح لاتجاه المؤشرات الاقتصادية في الإمارة، كما ستتيح فرصة إجراء مقارنات تليق لمطوح الجهات ذات الصلة، وستسهم في إعداد استراتيجيات تنموية ملائمة. ويهدف المسح إلى قياس النشاط الاقتصادي للقطاعات المختلفة بالتعاون مع الباحثين لإنتاج هذين المسحين خدمة للمصالح العام، علما بأن البيانات التي تقدمها المنشآت المشمولة في المسح ستكون سرية ومحفوظة ولا تستخدم إلا للغرض الذي تجمع لأجله.

### سعر سلة خامات «أوبك» يصل إلى 52.78 دولارا للبرميل

•• فيينا-وام:  
أعلنت منظمة الدول المصدرة للنفط "أوبك" أن سعر سلة خاماتها الـ13 وصل أمس الأول الثلاثاء إلى 52.78 دولار للبرميل مقارنة بسعر اليوم الذي قبله الذي وصل 53.77 دولار. وتضم سلة خامات "أوبك" التي تعد مرجعا في مستوى سياسة الإنتاج الأنواع التالية: خام مريان الإماراتي وخام مزيج صحاري الجزائر والخليج والياباني الثقيل والبصرة الخفيف العراقي وخام التصدير الكويتي وخام السدر الليبي وخام بوني الخفيف النيجيري والخام البحري القطري والخام العربي الخفيف السعودي والخام الفنزويلي ميريبي وجيراسول الأنغولي وربع الخفيف الغابوني وأوديت الأكوادوري.

#### أسواق الإمارات خضراء

### للجلسة الرابعة على التوالي

•• أبوظبي-وام:  
حافظت أسواق المال الإماراتية على مسيرتها الخضراء لليوم الرابع على التوالي واستمرت الشركات الوطنية بتعزيز مكاسب القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة في جلسة أمس والتي ربحت 6 مليارات درهم وفقا لبيانات الرسمية الصادرة عن سوق أبوظبي ودبي المالين عقب انتهاء التعاملات. وفي ظل تواصل التحسن فقد بات المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية على مشارف كسر حاجز 4600 نقطة صعودا بعدما كسب أمس 0.64% بالغا 4574 نقطة وفي سوق دبي المالي أغلاق المؤشر العام عند مستوى 3725 نقطة بنمو نسبته 0.20% مقارنة مع الجلسة السابقة. وفي ما قد سهم إعمار الدعم في سوق دبي المالي مرتفعا إلى 7.58 درهم بنمو نسبته 1.5% فقد تولى قطاع البنوك تقديم الدعم لسوق العاصمة وسعد سهم بنك الخليج الأول إلى 13.30 درهم بالإضافة لسهم بنك أبوظبي الوطني الذي نجح بالعودة مجددا لمستوى 10 دراهم، وسط ترقب الإعلان عن تفاصيل عملية الاندماج المقرر بين البنكين. وقال وائل أبو محسن الخبير المالي لوكالة أنباء الإمارات إن شهية التداول لا تزال عند مستويات جيدة مؤكدا أن الجزء الأكبر من هذه السيولة بات يتحول لأسهم الشركات القيادية التي من المنتظر أن تصفح عن بياناتها المالية خلال الأيام القادمة. وكانت قيمة الصفقات المبرمة في السوق قد تجاوزت مليار درهم ووصل عدد الأسهم المتداولة 776 مليون سهم نفذت من خلال 9803 صفقات. ومن إجمالي سهم 64 شركة جرى تداولها أمس ارتفعت أسعار 37 شركة مقابل تراجع أسعار 16 شركة ومحافظة أسهم 11 شركة على مستوياتها السابقة.

فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر
فقد المدعو / فاطمة علي قنواتي ، سوريا	فقد المدعو / سيف باسل كردي ، سوريا
الجنسية - جواز سفره رقم (008240643)	الجنسية - جواز سفره رقم (010688053)
من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 056/9288395	من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 056/9288395

فقدان جواز سفر	فقدان جواز سفر
فقد المدعو / منصور عوعو ، المغرب الجنسية	فقد المدعو / عمر احمد محمود محمد عبد الغني ، مصر الجنسية
الجنسية - جواز سفره رقم (3 5 6 7 3 9 7)	الجنسية - جواز سفره رقم (12960849) من يجده
من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 055/4447052	عليه الاتصال بتليفون رقم 056/4645889



من جانبه، أشاد سعادة جاي هونغ كبير الرئيس والمدير التنفيذي لوكالة الترويج التجاري والاستثماري الكورية، في كلمته الافتتاحية خلال المنتدى بالتقدم والحوافز الاقتصادية الرائدة التي توفرها بيئة الأعمال الإماراتية، مثل التسهيلات الحكومية والإطار التشريعي الداعم للنمو، والبنية التحتية المتطورة، فضلا عن الخدمات ذات المستوى العالمي، وغيرها الكثير من مميزات الاستثمار الناجح. وأوضح سعاده أن استضافة دبي لعرض اكسيو 2020 توفر فرصة مثالية للاستثمارات الكورية الراضية في التوسع نحو أسواق دولة الإمارات، فضلا عن الاستفادة من علاقتهما التجارية المرموقة وموقفها الاستراتيجي كجوابية لأسواق الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، مؤكدا سعادته بأهمية التجربة التنموية الراضة عالميا لكوريا في تحقيق النهضة والتقدم، ما جعل منها شريكا مثاليا لدولة الإمارات في مساعيها لصناعة المستقبل ودخول حلبة ما بعد النفط باقتصاد متنوع وعالي الإنتاجية.

الثانية بين الإمارات وكوريا شهدت تقديرا مهما خلال السنوات الماضية، وتوجت خلال العام الماضي بتوقيع البلدين عددا من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم خلال اجتماع اللجنة الاقتصادية المشتركة، مشيرا بسعادته إلى أن الفترة المقبلة تحمل إمكانات كبيرة لنمو من تنمية هذه الشراكة المتميزة والاستفادة من الفرص التي توفرها بما يحقق تطلعات البلدين. وأوضح سعادة عبد الله آل صالح أن ثمة قطاعات تحظى باهتمام كبير من حكومة دولة الإمارات في إطار مساعيها لبناء اقتصاد عالمي تنافسي قائم على المعرفة والابتكار بقيادة كفاءات وطنية متمكنة، وأشاد بفرص الصغرة والمتوسطة، والصناعات المتقدمة والتكنولوجيا، والتعليم وتقسيم المعرفة، والملكية الفكرية وبراءات الاختراع، والشراكات الاستراتيجية، إضافة إلى التجارة كورية مسجلة في الدولة خلال الفترة نفسها، بينما سعاده أن أكثر من 14 ألف مواطن كوري يقبضون ويعملون في دولة الإمارات ويساهمون بكفاءة عالية في دعم النمو الاقتصادي للدولة. وتابع سعاده بأن العلاقات الاقتصادية

### استقبلت العديد من الطلبات في اليوم المفتوح

## «دبي للسياحة» توفر فرصا واعدة للمواطنين في برنامج «المشهد السياحي الإماراتي»

•• دبي-الفرجة:  
نظمت دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة» بالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة أمس الأربعاء في فندق لي ميريديان- قاعة الوصل في دبي يوما مفتوحا لاستقبال طلبات المواطنين والمواطنات ممن يرغبون بالاتحاق ببرنامح المشهد السياحي الإماراتي، وذلك ضمن جهود الدائرة الرامية إلى توظيف القطاع السياحي في دبي. وكانت «دبي للسياحة» ، وبالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، قد أطلقت مبادرة جديدة لتدريب وترخيص المرشدين السياحيين المواطنين تحت مسمى «برنامج المرشد السياحي الإماراتي» ، الذي يهدف إلى تدريب وترخيص الراغبين بالعمل في هذا المجال من المواطنين والمواطنات. ويركز البرنامج على التثقيف النظري والعملية، بحيث يتمكن المتردد من الحصول على رخصة مهنية صادقة من «دبي للسياحة» لممارسة العمل. ويهدف هذا البرنامج إلى تحفيز الشباب للعمل في هذه المهنة التي تعتمد على مشاركة المرشد السياحي المواطن اهتمامه مع زوار دبي، مما يفسح المجال لاستخدام أساليب مبتكرة تثري من تجارب الزوار في البيئات المختلفة التي تمتاز بها دبي. وقبال سعادة عبد الحاسط الجناحي المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، تهتم مؤسسة محمد بن راشد لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة إلى نمو عدد الشركات الوطنية في قطاع السياحة، وفي هذا الصدد فقد قمنا بتطوير رخصة خاصة تساعد المواطنين على البدء في الإرشاد السياحي بعد تلقيهم التدريب المطلوب من قبل دائرة السياحة والتسويق التجاري. وأضاف: نقوم مؤسسة محمد بن راشد لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة كذلك بدعم المشاريع السياحية وتقديم التمويل المالي من صندوق محمد بن راشد لدعم المشاريع، ونتطلع كذلك إلى دعم المواطنين من خلال برنامج المشاريع الحكومية التي تساهم في صنع سوق جديدة للمرشدين الإماراتيين، وذلك من خلال تخصيص عمليات الإرشاد لضيوف الشركات والإسارات،

### ضمن جهودها مساعدة مجتمع الأعمال على النمو والتطور

## غرفة دبي تنظم ورشة عمل حول صياغة العقود الناجحة

•• دبي-الفرجة:  
نظمت غرفة تجارة وصناعة دبي مؤخرا في مقرها ورشة عمل حول صياغة عقود ناجحة وذلك في إطار جهودها لمساعدة شركات القطاع الخاص بدبي في التعرف على الجوانب القانونية والتقنية التي تساهم في النمو والتطور في أعمالهم. وحضر الندوة مهتمون من أعضاء غرفة دبي، ومحامون ومستشارون قانونيون ومستثمرون وأخصائيو عقود ومدراء عامون وأصحاب أعمال وشركات صغيرة ومتوسطة ممن يستخدمون العقود باستمرار في تعاملاتهم التجارية. وقد أدار الورشة التدريبية السيد بول يورجنسون، الخبير المعروف في مجال العقود والرخص والملكية الفكرية حيث شملت الموضوعات الطروحة التعرف على العناصر الأساسية في العقود، والمخاطر وقابلية التنفيذ ضمن العقود، بالإضافة إلى كيفية صياغة مواد العقد، وتحديد العقود الملائمة لاختلاف الاتفاقيات وأهمية السرية والضمانات فيها. وأشارت جهاد كاظم، مدير إدارة الخدمات القانونية في غرفة دبي إلى وجود فوائد عديدة للعقود المصاغة بطريقة صحيحة حيث إنها تساعد الشركات على تحقيق أهدافها، وتخفف من المخاطر، وتعزز ربحية الشركات، وتخفف من احتمالات نشوب نزاعات بين الشركاء. مضيفة إن العقود إن لم تصغ بطريقة سليمة ستؤثر على الأعمال من خلال زعجة ثمة الشركاء، وضاع حقوق أطراف العقود. ولفتت كاظم إلى أن خطط الشركات الناجحة تبدأ من كتابة العقود التي تضمن الحقوق الواجبات، مؤكدة إن ورشة العمل الحالية التي تنظمها الغرفة ستعزز من معرفة المشاركين بأسس صياغة العقود، وستطلعهم على طرق وسائل فعالة للتعرف على العقود الناجحة وصياغتها بكفاءة ودقة لتخدم الأهداف من ورائها. وأوضحت مدير إدارة الخدمات القانونية في غرفة دبي أن الغرفة توفر حاليا خدمة صياغة عدد من العقود، مشيرة



#### فقدان جواز سفر

فقد المدعو / منصور عوعو ، المغرب الجنسية  
الجنسية - جواز سفره رقم (3 5 6 7 3 9 7)  
من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 055/4447052













مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعادة اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00429/2017 تجاري
الى المدعي عليه: اكسيبلور فايرست مارين ترديدج - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعادة اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00587/2017 سكني
الى المدعي عليه: ازيك للخدمات - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعادة اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00509/2017 سكني
الى المدعي عليه: ازيك للخدمات - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعادة اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00335/2017 تجاري
الى المدعي عليه: لانشي ستار لصيانة المباني وخدمات التنظيف - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00397/2017 تجاري
الى المدعي عليه: كويك للطباعة والهدايا - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00899/2017 تجاري
الى المدعي عليه: صلاح عبد الله محمد علي

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00510/2017 سكني
الى المدعي عليه: انيس اشفاين بيلاي ناراياناساداشيفان

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00722/2017 سكني
الى المدعي عليه: لودي لودي البناء - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حضور مستأنف ضد بالنشر
في الاستئناف رقم 87 لسنة 2016
الى المستأنف ضد: اوتش لتنظيم الحفلات

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى 02/00816/2017 اجارات
المظورة امام الدائرة القضائية الابتدائية للجنة الثامنة

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حكم غيابي بالنشر
في الدعوى رقم: 02/00237/2017 تجاري - اجارات

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حضور مستأنف ضد بالنشر
في الاستئناف رقم 87 لسنة 2016
الى المستأنف ضد: شوكه عواند للتجارة العامة - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان لائحة تنفيذ رقم 02/00699/2017 تجاري
الى المدعي عليه: سحر كامران كارمان غني

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان لائحة تنفيذ رقم 02/00118/2017 تجاري
الى المدعي عليه: ابراهيم محمد يوسف

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
خطار بلائحة التنفيذ رقم 02/00166/2017 تجاري
الصادر في الدعوى رقم 02/00177/2016 تجاري

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 02/00821/2017 اجارات
الى المدعي عليه: اي جي اوتريشاشيفان للتجارة العامة - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعادة اعلان حضور المدعي عليه بالنشر
في الدعوى 02/00444/2017 تجاري
الى المدعي عليه: نعيم الصحراء للسياحة - ش ذ م م

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
اعلان لائحة تنفيذ رقم 02/00339/2017 تجاري
الصادر في الدعوى رقم 02/00660/2016 تجاري - اجارات بالنشر

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعلان لائحة تنفيذ رقم 02/00499/2017 تجاري
الصادر في الدعوى رقم 02/00899/2016 تجاري - اجارات بالنشر

مركز فض المنازعات الاجبارية

العدد 11940 بتاريخ 2017/2/9
إعلان لائحة تنفيذ رقم 02/00174/2017 تجاري
الصادر في الدعوى رقم 02/00422/2016 تجاري - اجارات بالنشر



# منوعات الفكر

38

## الأرشيف الوطني يطلق صفحة إلكترونية خاصة بجائزة المؤرخ الشاب 2017

المشاركة في الدورة الجديدة لجائزة المؤرخ الشاب 2017-2016 والجدير بالذكر أن الأرشيف الوطني يحت الطلبة الأعضاء على المشاركة الجادة في جائزة (المؤرخ الشاب)؛ ليكونوا شركاء في توثيق ذاكرة الوطن في الكتب والمراجع القيمة التي تصدر عن الأرشيف الوطني متضمنة البحوث الفائزة أسوة بما أسفرت عنه الدورات السابقة من الكتب التي تضمنت أبحاثاً محكمة قيمة حول الإمارات، وشخصية القائد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، وأبرزها: كتاب: (زايد والتنمية)، وكتاب: (زايد والبيئة)، وكتاب: (زايد والتعليم)، وكتاب: (زايد والمرأة) وكتاب (الجزر الإماراتية والحق الإماراتي الغائب... من منظور تاريخي)، علماً أن موعد تسليم الأعمال الطلابية للمشاركة في آخر مارس 2017.

الجائزة، وتوثيق خطوات تنفيذ برنامج الجائزة، وأليات التنفيذ، وشروط قبول الأعمال الكتابية ومقابلات التاريخ الشفاهي، واستعرض دليل الجائزة الشروط الواجب توافرها في البحوث المقدمة للجائزة، وشروط الاشتراك فيها، ومعايير الجائزة، ومكافآت الفائزين في المراكز الثلاثة الأولى، واهتم الدليل أيضاً ببرنامج الجائزة من حي تاريخ وإطلاقها في 17 نوفمبر 2016، وتقييم البحوث المشاركة في الأسبوعين الأخيرين من أبريل القادم، والحفل الختامي وتكريم الفائزين في منتصف مايو 2017.

الإلكتروني أهداف الجائزة، ومكافآتها، وعزفت بالمرحلة الدراسية المستهدفة، وفي دليل جائزة المؤرخ الشاب استعرضت الصفحة أهداف الجائزة ومواضيعها التي تشمل دراسة الأنساب والقبائل والشخصيات والروايات الشفهية، والأشعار والفنون الشعبية والأمثال والذكريات، والمراسلات والصور والمقتنيات القديمة، والمهن والحرف اليدوية والأسواق، والمواقع التاريخية والأثرية والعمارة والتقليدية، والحياة البحرية والفوس على اللؤلؤ وصيد الأسماك، والمداوة بالطب الشعبي، وبحوث حول مئوية الشيخ زايد (1918-2018)، وعن شهداء الوطن وما يتعلق بهم في الأوساط الاجتماعية، ودروس وعبر في التربية الأخلاقية مع تسليط الضوء على شخصيات إماراتية مشهود لها بالحكمة.

•• أبوظبي-الفجر: أطلق الأرشيف الوطني دولة الإمارات العربية المتحدة على موقعه الإلكتروني صفحة خاصة بجائزة المؤرخ الشاب التي يريعاها بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، والموجهة إلى طلبة المدارس من المرحلة السادسة إلى المرحلة الثانية عشرة؛ وتهدف إلى تعزيز الانتماء والولاء والهوية الوطنية، وتشجيع البحث والدراسة في التاريخ الإمارات، وتتطلع أيضاً إلى جعل الطلبة شركاء في حماية تراث الإمارات وإتاحتها للأجيال، ويتم منح الجائزة إلى الفائزين بمسابقتهما في الفئات التالية: التاريخ الشفاهي، والتاريخ الجغرافي، والتاريخ الاقتصادي، وتضمنت الصفحة الإلكترونية التي خصصها الأرشيف الوطني لجائزة المؤرخ الشاب ضمن موقعه



بارتفاع 9% عن العام الماضي

1500 مشاركة من 44 دولة في

معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل

•• الشارقة-الفجر:

أعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن استلام 1500 عمل فني من 44 دولة للمشاركة في النسخة السادسة من معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل الذي تنظمه الهيئة خلال مهرجان الشارقة القراني للطفل في أبريل المقبل.

وذلك بارتفاع يقدر بحوالي 9% مقارنة مع دورة العام الماضي التي شهدت استلام 1378 مشاركة.

وجاء انطلاق معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل في العام 2012 بدعم من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة،

بهدف تسليط الضوء على الرسوم المميزة التي يمكن رؤيتها في الكثير من كتب الأطفال، وقد استقطب خلال الدورات الخمس الماضية أكثر من 2500 فنان من 40 دولة.

وتسعى هيئة الشارقة للكتاب من خلال تنظيم معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل إلى الارتقاء بصناعة كتب الطفل، وتوفير منصة تفاعل وتواصل بين الرسامين والكتاب والناشرين والأطفال وغيرهم من المعنيين بهذا الموضوع،

وتاحة المجال لتعريف المؤلفين والناشرين بهم، بما يسمح للجميع بالعمل الخلاق وتحقيق هدفهم المشترك لتقديم كتب أكثر تميزاً وإبداعاً.

وتضم قائمة الدول المشاركة في الدورة المقبلة من المعرض 44 دولة تأتي في مقدمتها: دولة الإمارات العربية المتحدة، والسعودية، والكويت، واليمن،

ومصر، وسوريا، وفلسطين، والمغرب، ومن الدول الأجنبية: إسبانيا، وإيطاليا، وأوكرانيا، وليتوانيا، وأثانيا، ورومانيا، وغيرها من الدول.

وقال سالم عمر سالم، مدير إدارة التسويق والمبيعات، يستقبل معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل سنوياً مئات الأعمال الفنية من مختلف أنحاء العالم،

لتكشف بذلك عن تجارب إبداعية لافتة في مجال الفنون البصرية، فتظهر أعمال ذات جودة عالية،

مشغولة بحرفية، وتقنيات فنية مغايرة عن السائد، الأمر الذي يغني المعرض، ويقدم للساحة الفنية فنانين واعديين، يمكنهم أن يتركوا علامات واضحة في المشهد الإبداعي العربي مستقبلاً.

وأضاف سالم عمر: يكشف حجم المشاركات الذي وصل له المعرض هذا العام حتى الآن،

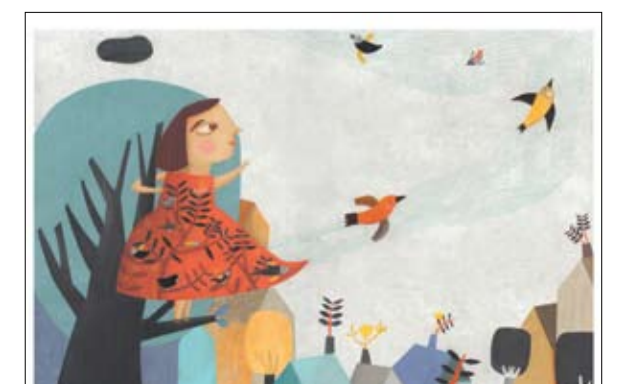
عن إقبال كبير من مختلف بلدان العالم، فما يستقبله المعرض يؤكد نجاح الرؤية التي انطلق منها،

والثوابت والرؤى التي يكرسها مشروع الشارقة الثقافي في النهوض بالفنون والآداب بمختلف مجالاتها.

ورصدت هيئة الشارقة للكتاب جوائز قيمة للفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى، إذ يحصل الفائز الأول على مبلغ 8000 دولار أمريكي في حين

ينال الفائز الثاني 6000 دولار أمريكي،

بينما يحصل الفائز الثالث على 4000 دولار أمريكي إلى جانب ثلاث جوائز تشجيعية أخرى تبلغ قيمة كل واحدة منها 1000 دولار أمريكي.



أغلقت باب المشاركة وتلقت 767 طلب ترشيح

## جائزة محمد بن راشد للغة العربية تستقطب مشاركات عالمية من 44 دولة

العربية في تطوير التعريب والتعليم والتكنولوجيا والإعلام والمحافظة على التراث ونشره،

وإبراز المبادرات الناجحة في فئات الجائزة المختلفة لتمكين العاملين في ميدان اللغة العربية من الاستفادة منها، بالإضافة إلى الارتقاء باللغة العربية وتشجيع المبادرات التي تسهم في تطويرها تحلماً وتعلماً واستخداماً، ونشر الوعي بأهمية المبادرات الشخصية والإسسية في تطوير استعمال اللغة العربية.

كما تهدف الجائزة إلى تشجيع الشباب وتحفيزهم للإبداع في تطوير استعمال اللغة العربية في الحياة، والتوسع في تعريب الكتب في ميادين المعرفة المختلفة للاستفادة من تجارب الثقافات العالمية.

القراءة وصنع مجتمع المعرفة وقد تلقت 70 طلباً.

وتعد جائزة محمد بن راشد للغة العربية، بمثابة أرفع تقدير لجهود العاملين في ميدان اللغة العربية أفراداً ومؤسسات،

وتندرج في سياق المبادرات التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، للنهوض باللغة العربية ونشرها واستخدامها في الحياة العامة، وتسهيل تعلمها وتعليمها، إضافة إلى تعزيز مكانة اللغة العربية وتشجيع القائمين على نهضتها.

وتهدف الجائزة إلى تكريس مكانة دولة الإمارات وموقعها مركزاً للامتياز للغة العربية، وتكريم المبدعين في استعمال اللغة

على فئتين هما فئة أفضل عمل باللغة العربية في وسائل الإعلام الإلكتروني وقنوات التواصل الاجتماعي وقد تلقت 35 طلباً، وفئة أفضل مبادرة لخدمة اللغة العربية في وسائل الإعلام وقد تلقت 147 طلباً، بينما تلقت محور السياسات اللغوية والتخطيط والتعريب 87 طلباً توزعت على فئتين هما فئة أفضل مبادرة في السياسة اللغوية والتخطيط وقد تلقت 36 طلباً، وفئة أفضل مشروع تعريب أو ترجمة وقد تلقت 51 طلباً.

كما تلقت محور الثقافة والفكر ومجتمع المعرفة 155 طلباً توزعت على فئتين هما أفضل عمل فني أو مقال في أمير لخدمة اللغة العربية وقد تلقت 85 طلباً، وفئة أفضل مبادرة لتعزيز ثقافة

موزعة على ثلاثة فئات هي فئة أفضل مبادرة لتعليم اللغة العربية وتعلمها في التعليم الأولي والمبكر وقد تلقت 90 طلباً، وفئة أفضل مبادرة للتعليم باللغة العربية في التعليم المدرسي أو التعليم الجامعي وقد تلقت 100 طلباً، وفئة أفضل مبادرة لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها وقد تلقت 77 وتلقى محور الثقافة (التكنولوجيا) 76 طلباً

توزعت على فئتين هما فئة أفضل مبادرة في استعمال شبكات التواصل الاجتماعي أو تطبيق تقني ذكي لتعلم اللغة العربية ونشرها وقد تلقت 32 طلباً، وفئة أفضل مبادرة لتطوير المحتوى الرقمي العربي ونشره أو معالجات اللغة العربية

وقد تلقت 44 طلباً، كما تلقت محور الإعلام والتواصل 182 طلباً توزعت

•• دبي-الفجر:

أعلنت جائزة محمد بن راشد للغة العربية، إحدى مبادرات محمد بن راشد العالمية، مشاركات عالمية في دورتها الثالثة من 44 دولة من مختلف قارات العالم. حيث تلقت الجائزة 767 طلب ترشيح ضمن محاورها المختلفة. وجاء هذا الإعلان بعد إغلاق الجائزة باب المشاركة في 7 فبراير. وشاركت في هذه الدورة بلدان لم يسبق لها المشاركة في الدورتين الماضيتين مثل إيطاليا وأمريكا وأوكرانيا وماليزيا مما يؤكد الاهتمام العالمي بهذه الجائزة من مختلف المؤسسات المعنية في العالم. وتتوزع فئات جائزة محمد بن راشد للغة العربية ضمن محاورها المختلفة حيث تلقت محور التعليم 267 طلباً

## الحلقة التسجيلية الثانية لبرنامج

## أمير الشعراء تشهد مشاركة نسائية

صاحب الحظ السعيد فيما بعد. ومع نهاية اليوم الثاني تنتهي بذلك الحلقة التسجيلية الثانية من لقاء عشرات الحالمين بلقب الإمارة مع لجنة التحكيم لكن المنافسات جميعها لم تنته حتى الآن .. فما زال الشعراء بانتظار مزيد من الاختبارات وتقديم قصائدهم لاختيار قائمة الـ 20 شاعراً منهم. .. ومع الحلقة التسجيلية الثالثة

الإسبوع القادم سيبدأ العد العكسي للبرنامج وانطلاق الحلقات المباشرة في 21 فبراير الجاري.

متميزون بأدائهم وهذا يعكس حسن اختيار قصائدهم والموسم السابع سيكون لؤلؤاً يتبع في عقد أمير الشعراء الموسم . من جهته أوضح الدكتور عبد الملك مرتاض أنه كان يعتقد أن المواسم عندما تتكرر قد يتدنى الإيقاع الفني لكن هذا لم يحدث فلفقنا قبلنا شعراء متميزين، ووجدنا شعراء حقيقيين ونتمنى التوفيق للجميع.

وقال الدكتور علي بن تميم إن القيم النقدية في أمير الشعراء تزداد حضوراً في العالم العربي، وشعراء هذا الموسم

الموسم السابع لأمير الشعراء أعطى قبلة الحياة للشعر العربي الفصحى وتضمن أن تكون أميرة شعراء لهذا الموسم . من جهته أوضح الدكتور عبد الملك مرتاض أنه كان يعتقد أن المواسم عندما تتكرر قد يتدنى الإيقاع الفني لكن هذا لم يحدث فلفقنا قبلنا شعراء متميزين، ووجدنا شعراء حقيقيين ونتمنى التوفيق للجميع.

وقال الدكتور علي بن تميم إن القيم النقدية في أمير الشعراء تزداد حضوراً في العالم العربي، وشعراء هذا الموسم

في اختيار النص في بعض الأحيان أسقطتهم في امتحان إجازة اللجنة لنصوصهم.

وأشاد أعضاء لجنة تحكيم المسابقة المكونة من الدكتور علي بن تميم، والدكتور عبد الملك مرتاض، والدكتور صلاح فضل بمستوى الشعراء المشاركين خلال اللقاءات المباشرة التي جرت مع الشعراء.

وبدأت الحلقة بمشاركة نسائية قوية تمت بالقبول والإجازة من قبل لجنة التحكيم وأكد الدكتور صلاح فضل أن

قدمت الحلقة التسجيلية الثانية لبرنامج أمير الشعراء التي عرضت أمس الأول على قناة الإمارات وقناة بيثونة، العديد من المقتطفات الشعرية

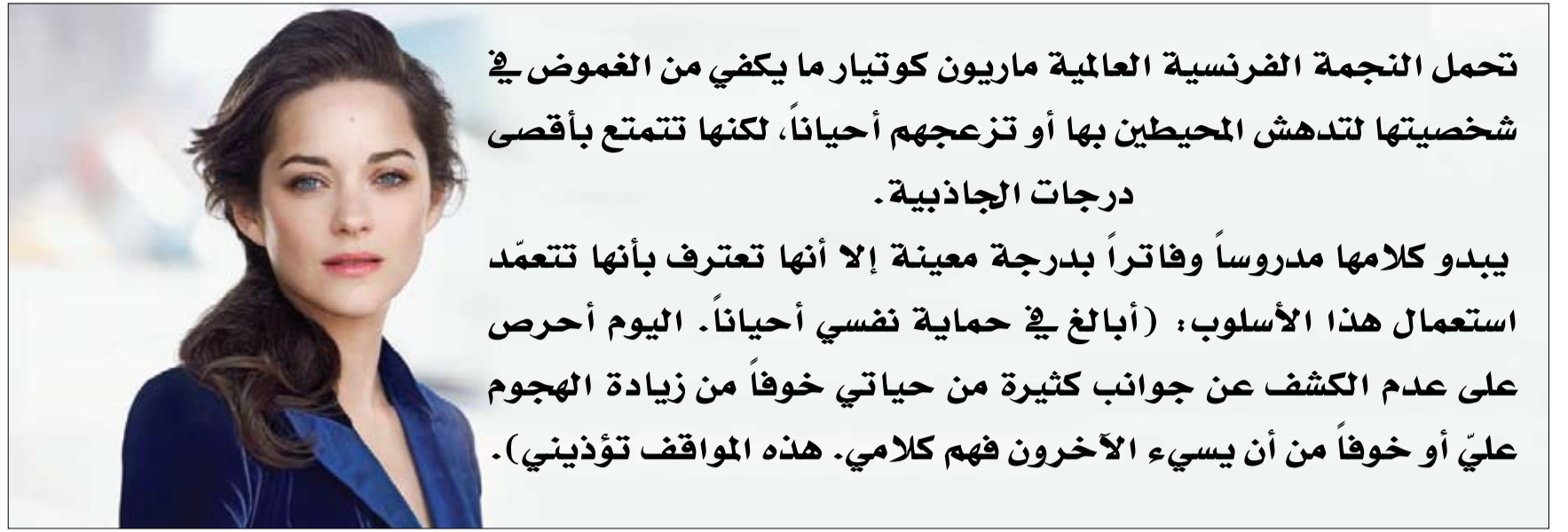
الثقافة لمشاركات بعض الشعراء الموسم السابع الذين كانوا يطمحون للقاء لجنة التحكيم .

وكشفت الحلقة عن تصميم أعضاء لجنة التحكيم وإدراكهم أن هناك شعراء مشاركين كثيرين ممن هم على درجة من اللغة والشعر والثقافة لكن رهبة المسابقة والكاميرا وعدم التوفيق

منوعات

الفكر

39



تحمل النجمة الفرنسية العالمية ماريون كوتيار ما يكفي من الغموض في شخصيتها لتدهش المحيطين بها أو تزعجهم أحياناً، لكنها تتمتع بأقصى درجات الجاذبية.

يبدو كلامها مدروساً وفاتراً بدرجة معينة إلا أنها تعترف بأنها تتعمد استعمال هذا الأسلوب: (أبالغ في حماية نفسي أحياناً. اليوم أحرص على عدم الكشف عن جوانب كثيرة من حياتي خوفاً من زيادة الهجوم عليّ أو خوفاً من أن يسيء الآخرون فهم كلامي. هذه المواقف تؤذي).  
تبدو ماريون كوتيار اليوم مختلفة جداً عن تلك المرأة التي كانت منذ بضع سنوات تتكلم بتلقائية وتلقي خطابات طويلة عن الشؤون البيئية قبل أن تتشارك التدخين مع الصحافيين في نهاية المقابلات. أثر فيها (الكارهون) كثيراً لأنها تعرّضت لانتقادات لاذعة. باتت اليوم تجيب ببطء بعد التفكير ملياً بكلامها. هكذا أجابت بأسلوب منقطع عند التحدث عن مسيرتها اللافتة مع أهم المخرجين: (لكن... صحيح أن أهم العوامل التي تجذبني إلى العمل... يجب أن تتعلق طبعاً... بالقصة وهوية المخرج... هذا أمر مؤكد).

تتمتع بأقصى درجات الجاذبية

## الفرنسية ماريون كوتيار: أبالغ في حماية نفسي أحياناً

بسرعة حتى لو كان الموقف مؤلماً أحياناً). تتبنى هذه الممثلة الموقف نفسه عند التحدث عن موت الشخصية التي أدتها في فيلم The Dark Knight Rises بعدما تعرّض هذا الحدث للسخرية والنقد على مواقع التواصل الاجتماعي: (لم يكن ذلك الحدث مهماً. ماتت شخصيات عدد كبير من الممثلين قبلي ولم يتعرضوا لهذا الكم من النقد. اعتبرت ما حصل أمراً مبالغاً فيه لكنني تقبلته. أجد التمييز بين الحاجة إلى إعادة تقييم المسائل وبين السخافات التي تسببها).

### أثورة النجمات الحقيقيات

تتمتع ماريون كوتيار بجاذبية النجمات الحقيقيات. في بداية عام 2017، سشاهدها في العمل الكوميدي Rock'n'Roll مع غيوم كانيه. ختمت الممثلة الفرنسية كلامها قائلة: (في الأعمال الكوميديّة، أشعر بأنني أبدأ من الصفر وأخذ المجازفات. أنظر بإعجاب شديد مثلاً إلى فيرجين إيفرا بتلقائيتها وعمقها وفكاهتها... أتمنى أن أصبح مرتاحة بقدرها في هذه الأدوار لكنني أحتاج إلى بذل جهود شاقة!).

### أعمال لافتة

شاركت ماريون كوتيار في 21 عملاً منذ فيلم La Môme (الشابة) الذي صدر قبل عشر سنوات ومنحها جوائز (سيزار) و(أوسكار) و(بافتا) البريطانية. كذلك تعاونت مع أهم المخرجين في العالم عملت مع وودي آلن في Inception (الاستهلال)، و جيمس غراي في The Immigrant (المهاجر). فضلاً عن سلسلة من الأعمال الفرنسيّة مثل Deux jours, une nuit (يومان وليلة) للأخوين داردين.

اليوم لا تزال هذه الممثلة التي تبلغ 41 عاماً تتمتع بجمال أخاذ وتتميز طبعاً بعينيها الزرقاوين الواسعتين ولون بشرتها الفاتحة. لا مفر من أن يقع من يراها تحت سحرها لأنها تحمل معاني النجومية الحقيقية كافة. إنها الممثلة العالمية الوحيدة التي تعاونت مع كريستوفر نولان وغرافيه دولان في آن، وهي الفرنسية الوحيدة التي تكسب أموالاً طائلة من إنتاجات هوليوود الضخمة، وتبدو أيضاً صادقة في أدائها في أفلام مستقلة تُعرض في المهرجانات السينمائية.

لكن هل تختلف مكانتها كنجمة عالمية عن تشارليز ثيرون أو كيت بلانشيت مثلاً؟ يؤكد لويس غاريل، شريكها في فيلم From the Land of the Moon (من أرض القمر) للمخرجة نيكول غاريسيا، على ذلك الاختلاف: (حين عملتُ مع ماريون، لم أشعر للحظة بأنها تأثرت بمسيرتها المهنية في الولايات المتحدة. لم أفكر بالممثلين النموذجيين لأنها تتمتع ببراعة فنية راقية وقدرة على تقمص الأدوار. إنها مميزة داخلية لديها ولا شك في أنها تعطيها طابعاً مؤثراً).

تضيف هذه المرأة الفرنسية بامتياز: (في فرنسا، يبقى النجاح مشبوهاً ولا مفر من مهاجمته بأي ثمن وكان المنتقدين يريدون إرجاع الناس إلى الأرض مع أن النجاح لا يعني التحليق فوق الأرض). حين سُئلت عن سر نجاحها الدولي، لم تتكلم كثيراً بل أطلقت موقفاً حيادياً وحذراً فقالت: (الرغبة، والتفاني... حين نطلق مهنتنا هناك، نبتعد كثيراً عن مكاننا الأصلي. قرأتُ في بعض المناسبات مقابلات مع ممثلات اعترفن بأنهن ما عُدن يرغبن في خوض تلك التقلبات كلها في مرحلة معينة من حياتهن).

تتذكر ماريون كوتيار مثلاً تجربتها عند تصوير فيلمي The Dark Knight Rises (عودة فارس الظلام) و Rust and Bone (الصدأ والعظام) في الوقت نفسه فيما كان طفلها لا يزال في شهره الثامن. كانت تلك المرحلة (أشبه بموسيقى الروك أند رول) الصاخبة، بحسب قولها. في المرحلة اللاحقة، حصد فيلم Rust and Bone مليوني مشاهدة في فرنسا، وفيلم The Dark Knight Rises 4 ملايين مشاهدة، وكل حلقة من مسلسل Taxi 6 ملايين مشاهدة أيضاً. فجأة بات العالم كله يعرف ماريون كوتيار أو ظنّ الناس أنهم يعرفونها.

### ميزة

يدعي كثيرون أن لديهم معلومات حصرية عن حياتها الشخصية أو العاطفية. إنها ميزة أخرى لدى هذه النجمة: تُعتبر حياتها الخاصة ملكاً للناس! ذكر اسمها أخيراً في شهر طلاق في العالم بين براد بيت وأنجلينا جولي، لذا كتبت على (إنستغرام) أنها ليست عشيقه بيت وأنها تنتظر طفلها الثاني من غيوم كانيه. تعترف: (لا يسهل أن تواجه هذا النوع من الجدل، لكنني أستعيد عافيتي



## Man Down... حول الجنود السابقين الذين شاركوا في حربي العراق وأفغانستان



يفيض فيلم nwoD naM بأفكار كثيرة يعرضها حول الجنود السابقين الذين شاركوا في حربي العراق وأفغانستان فيدخّل في معمة طويلة، لا شك في أن المشاهد لن يخرج منها راضياً.

قبلشارة النهاية في nwoD naM، تظهر على الشاشة إحصاءات عن عدد الجنود السابقين الذين شاركوا في حربي العراق وأفغانستان وانتحروا أو يعانون اضطراب ما بعد الصدمة. ولا شك في أن هذه أرقام قاسية مثيرة للقلق تستحق أن يسبقها فيلم أفضل من خليط الأفكار والأنواع هذا الذي يبقى، رغم صناعته الجيدة وطموحه الكبير، فيلماً يفتقر إلى الإلتقان.

يسارع ديتو موتيل (gnithgiF)، الذي استند إلى نص شارك آدم ج. سيمون في كتابته، إلى إقحام المشاهد في معمة محيرة من القصص المتنافسة. نرى مارين غابرييل درامر (شيا لايوف) سعيداً في منزله مع زوجته ناتالي (كيت مارا) وابنتهما الصغير جوني (شارلي شوتويل) قبل أن يُرسل إلى الحرب. ثم نشاهد غابرييل وسط عملية عسكرية في أفغانستان، لننتقل بعد ذلك إلى استجواب قائد بارز (غاري أولدمان) غابرييل بسبب "حادثة". كذلك نرى غابرييل مع أعز زميل له في القتال ديفين (جاي كورتن) وهما يركضان وسط الدمار في الولايات المتحدة بعد الكارثة بحثاً عن ابنه المفقود.

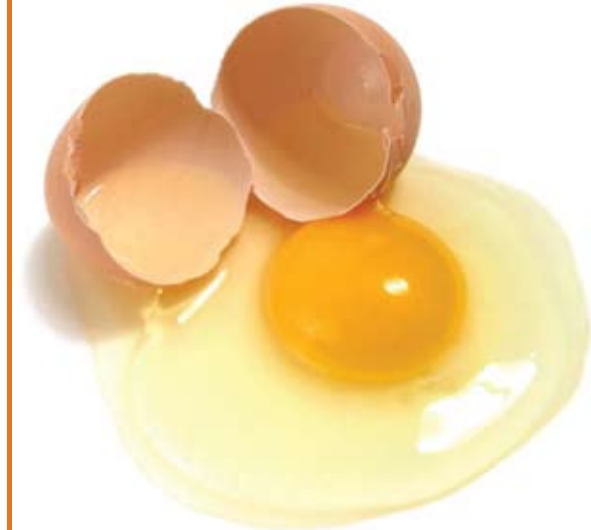
صحيح أن كيفية ترابط هذه القصص والأنواع (هل ينتمي هذا الفيلم إلى الخيال العلمي؟ الدراما النفسية؟ أفلام القتال والتشويق؟ أم كل ما سبق؟) يهدف إلى إضفاء لسة مثيرة للاهتمام على هذا العمل، إلا أن هذه التفاصيل كافة تولد مئاهة كبيرة تفقد المشاهد اهتمامه قبل وقت طويل من تمكنه من ربط أجزاء الفيلم معاً. وعندما ينجح المشاهد أخيراً في فهم الصورة الكاملة، تكون التفاصيل قد اتضحت، ما يجعلنا نشعر بأن هذا العمل لا يستحق الدقائق

الاثنتين والتسعين التي استغرقها ليوصلنا إلى هذا الموضوع. لا بد من الإشارة إلى أن لايوف المقتول العضلات يقدم دوره بإتقان وحماسة وأن موسيقى كلينت مانسيل تحمل لسة واضحة من الجمال المخيف. لكن ذلك كله ليس كافياً لإنقاذ nwoD naM.



# الفكر

## 6 أطعمة خطيرة على الصحة



تحتاج اللحوم للطهي بدرجات حرارة عالية من أجل قتل البكتيريا؛ لذا يجب عدم أكل شرائح اللحم غير المطهية بشكل جيد.  
5 - البيض النيء: ثمة احتمال كبير لأن يصاب المرء بالتسمم الغذائي من جراء البيض النيء، ولكنه في وقتنا الحالي أقل بكثير مما كان عليه قبل 20 عاماً، وفقاً لمارلر.  
6 - الحليب والعصير غير المبستر: يجب الأشخاص شرب الحليب والعصير الخام غير المبستر؛ بحجة أن البسترة تستنفد القيمة الغذائية، ولكن يقول مارلر: إن البسترة ليست خطيرة على عكس المشروبات الخام التي تزيد من خطر التلوث بالبكتيريا، والفيروسات، والطفيليات.

النمو الميكروبي الذي ينتقل عن طريق الحمار إلى المستهلك.  
2 - الخضار والفواكه المغسولة سابقاً، يقول مارلر: إن انتقال الخضار والفواكه وتداولها عبر الأشخاص قد يزيد من فرص تلوثها، والأمر لا يستحق المخاطرة.  
3 - البذور أو البراعم التي تؤكل نيئة: تنشر هذه البراعم أكثر من 30 نوعاً من الجراثيم "E. coli" في المقام الأول السالمونيلا وإي كولاي "E. coli" في العقدين الماضيين، وقال مارلر: إن السبب في تفشي الجراثيم هو عدم الاهتمام بمخاطر تلوث البرعم، فهذه المنتجات لا تؤكل على الإطلاق.  
4 - اللحوم غير المطهية جيداً: وفقاً للخبراء،

حذر خبراء التغذية بيل مارلر، من الاعتماد عن مجموعة محددة من الأطعمة، وذلك بعد أن أمضى نحو 20 عاماً في العمل في قضايا التسمم الغذائي. وأوضح مارلر، في مقال نشره على موقع "Bottom Line" العلمي، أن التجارب والاختبارات أفعمته بوجود مجموعة من الأطعمة الخطرة التي أخافته؛ لأنها تشكل خطراً على الصحة وشملت الآتي:  
1 - الحمار الخام: وأشار مارلر إلى كثير من الأمراض المنقولة خلال السنوات الخمس الماضية مرتبطة بالحمار وهي - نوع من الماكولات البحرية - أكثر مما كان عليه الأمر في العقدين السابقين، ويؤدي ارتفاع درجة حرارة المياه نتيجة الارتفاع العالمي لدرجات الحرارة إلى

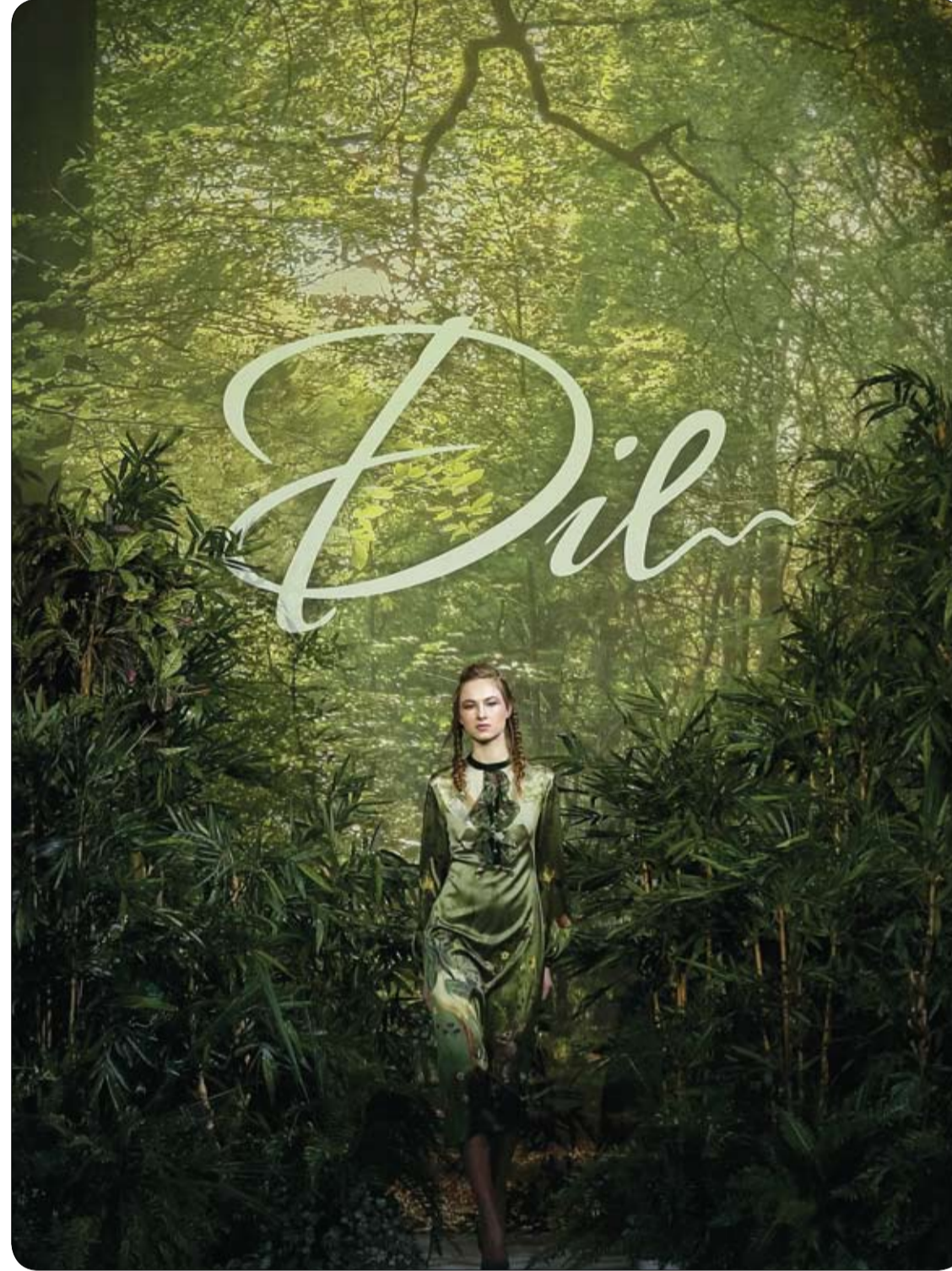
## 5 علاجات طبيعية تخلصك من تشنجات العضلات

ذكر موقع (Organic Facts) المعني بشؤون الصحة، أن تشنجات العضلات هي حالة يمكن أن تصيب أي شخص سواء كان رياضياً أو غير ذلك، مبيناً أنه على الرغم من أهمية ممارسة الرياضة، لكن هناك بعض الحالات قد يصابون جراءها بالشنجات في الذراعين أو الساقين. وأوضح الموقع، أن هناك بعض الأمور التي تسبب هذه الشنجات منها الجفاف، ونقص بعض المعادن في الجسم، وقدم الموقع بعض العلاجات الطبيعية التي يمكن أن تساعد على التخلص من هذه الحالات منها:  
1- الكالسيوم: واحد من أهم المعادن المهمة للجسم، حيث تقول الدراسات: "إن تقلصات العضلات سببها الأساسي قصور الكالسيوم في الجسم"، لذلك ينصح الأطباء بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن واللوز والأسماك.  
2- خل التفاح: له فوائد عديدة مختلفة للجسم، فيستخدم لتحسين صحة الجلد وتحسين عملية الهضم، كما أنه غني بالبوتاسيوم الضروري للتخلص من تقلصات العضلات، والبوتاسيوم، مهم لتوازن السوائل وظلها داخل الجسم، فتقول الدراسات "إن استهلاك خل التفاح بكميات صغيرة يمكن أن يعزز قدرة الجسم على التخلص من حدة التوتر في تلك العضلات".  
3- زيت القرنفل: زيت القرنفل، مضاد قوي للالتهابات، فهو علاج فعال للأشخاص الذين يعانون من تشنجات لأنه يساعد على تقليل تورم الأنسجة المصابة.  
4- فيتامين E: أجريت العديد من الدراسات المختلفة على مدى تأثير فيتامين E على تشنجات العضلات، فثالث الدراسات "إن فيتامين E يساعد على تدفق الدم عبر الشرايين، الأمر الذي يساعد على تخفيف هذه التشنجات".  
5- الماء: الجفاف، من أهم أسباب الشعور بهذه التشنجات، لأن العضلات لا يصلها ما يكفيها من كميات منها، الأمر الذي يتسبب في الإصابة بالتمزق، لذلك ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من هذه التشنجات بشرب 8 أكواب من الماء يومياً.

## في هذه الحالة.. قد يؤدي الإفراط

### في شرب الماء إلى التسمم

أكد تقرير نشرته مجلة "بي إم جي" الطبية أن شرب الكثير من الماء أثناء المرض يمكن أن يؤدي إلى انخفاض نسبة الصوديوم في الجسم، وتعرف حالة انخفاض الصوديوم نتيجة شرب الكثير من الماء بـ "تسمم الماء"، وينخفض فيها معدل وحدات الصوديوم إلى أقل من 125 وحدة في كل لتر من الدم. ومن الحالات التي أشار إليها التقرير ما تعرضت له امرأة عمرها 59 عاماً كانت مصابة بالتهاب في المسالك البولية، وتُصحت بشرب الكثير من الماء، وأدى ذلك إلى تدهور حالة الالتهاب وانتشاره، إلى جانب هبوط نسبة الصوديوم في جسمها. ودعا التقرير إلى مراجعة النصيحة التقليدية التي اعتاد الأطباء قولها للمرضى، وتحديد الحالات المرضية التي يكون فيها شرب الماء بكثرة مفيداً.



عارضة تقدم زيا من تصميم المصممة الأوكرانية إيرينا ديل خلال أسبوع الموضة الأوكراني في كييف. (رويترز)

## قرأت لك

### عين الجمال

كشفت دراسة طبية عن أن إتباع نظام غذائي يومي غني بالجوز ( عين الجمال ) يساعد على تقليل المخاطر أو تأخير ظهور وإبطاء مرضى الزهايمر.



وشدد الباحثون على أن الدراسة الجديدة تضيف إلى مجموعة متزايدة من البحوث التي توضح آثارا وإقية من الجوز على الوظائف الإدراكية للإنسان.

وكانت الدراسة قد حلت مجموعة من الأبحاث للأثار كمكملات الغذائية على الفئران حيث تم تناول 6% منهم نحو 28.7 جرام من البندق، في الوقت الذي تناول البيض الآخر نحو 42.5 جرام من الجوز يوميا. فقد وجد الباحثون تحسنا ملحوظا في مهارات التعلم، الذاكرة، والحد من الفلق والنمو الحركي بين الفئران اللاتي أُنْتُظِمَت في تناول الجوز ( عين الجمال) مقارنة بأقرانهم اللذين تناولوا عين الجمال .

## سؤال وجواب

### • لماذا تزرع كروم العنب على المنحدرات؟

لا يحتاج كرم العنب إلى كثير من الغذاء للنمو فيكفيه تراب فقير ليكبر ولكن لا يلد من وجود الشمس فالعنب بحاجة إلى الحر كي ينضج جيداً لذلك يزرع العنب على منحدرات الجبال الصغيرة أو في المواضع الكثيرة الحصى فتعطي الشمس الصخور حرارة وتعطي الكرمة عنباً ناضجاً لذيذاً.

### • ما هي الصويا؟

الصويا نبات تنتمي إلى الزروع كالفحم والذرة وتشبه حبة الفاصوليا السوداء تبدأ في الأرض وتقتلع وهي لا تزال صغيرة جداً ما ان تبدأ الساق في الظهور وهي تؤكل كثيراً في الشرق الأقصى لأنها مغذية جداً وتنمو بسرعة كبيرة وبعض الناس استطاعوا زرعها في البيت

### • ما هو العنصر الرئيسي في مواد التخدير؟

هو الكحول

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : البوم والخفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.

## قصة العازف الذهبي

اجتمعت الفرقة لتؤدي فقرتها وسط تهليل الناس وتشجيعهم مما أعطاهم الحماس فقدموا ليلية فنية جميلة لا تنسى واستمرت معهم تلك الليالي والنجاحات، وفي أحد الأيام جاء رجل آخر ليتولى الإشراف على تلك الفرقة خلفاً، لمديرها الذي أعده المرض وبعد أن تعرف على أعضائها لاحظ وجود شاب أسود طويل عريض يقف جانباً فنظر إليه، وقال: من انت؟ فقال: انا لاعب الكمان يا سيدي. فقال: لاعب كمان في فرقتي اه .. حسنا حسنا وتركهم وانصرف وسط استغراب اعضاء الفرقة لما حدث له من تبدل لاح على وجهه عند انصرافه.

ذهب المدير الجديد إلى مكتبه وقد طلب من المدرب الحضور إليه وقال له: انا لا ارضى ان يكون في فرقتي رجل اسود، عليك احضار بديل، فقال المدير: هذا الرجل فنان وعازف ماهر ومهذب والجمهور يحبه كثيراً. فقال المدير: لا يهمني الجمهور، يهمني الشكل العام لفرقتي ان لا يكون فيها رجل اسود. فلم يرد عليه المدرب لانه عرف انه امام رجل متعصب واقرب من الباب وقال: سيدي ان هذه الفرقة لن يفرقها احد.. نحن نملك أنفسنا ونملك الفن ونملك الموهبة ونملك آلاتنا.. لن نخرس لدينا، لدينا من يحبنا ولديك مسرحك الى اللقاء .

خرج وخرج معه كل افراد الفرقة وهناك بعد يومين على احد الساحر الكبيرة كان الناس يجلسون في هدوء تام وممتعة كبيرة ينصتون لعازف الكمان الاسود يعطي الحاناً رثينها احلى من رنين الذهب وخلفه اندمج اعضاء الفرقة في عزفهم وكانهم يلحون معا في الفضاء وكان يجمع بينهم حب كبير وعند انتهاء الحفل كان تصفيق الجمهور يصل إلى عنان السماء شاركهم فيها نسيمات هواء منعشة رائعة زأغ فيها صوت الفرقة الجميلة وعازفها الاسود او كما اطلقوا عليه العازف الذهبي في الوقت الذي كان مديرها الاخر يجلس في مكتبه وقد اغلق مسرحه بعد ان رفضت فرق كثيرة العمل معه وكان يضع يدها على اذنيه حتى لا يسمع العازف الذهبي .



غفراء عبد الله الخمصي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



غفراء سعيد الطاهري

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



عائشة فالد الشامسي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



ساره مسفر الأيباي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.