

جامعة أبوظبي تستعرض باقة من البرامج الأكاديمية الجديدة في معرض التعليم الدولي في الشارقة



المخرج سيف يوسف: أهتم بالأمور الأخرى التي لا تخصني كمخرج



تعلمي كيف تصبحين شريكة أفضل

## أبناء الأطباء أكثر ميلاً للعمل في المهنة الطبية

أظهرت دراسة جديدة بأن احتمال عمل أبناء الأطباء بمهنة الطب يزيد بنسبة 24 بالمئة عن غيرهم من الطلاب.

وتقول الدراسة بأن أكثر مهنة موروثة وفقاً للأرقام هي مهنة الطب، تليها مهنة المحاماة، ومن ثم المهنة المتعلقة بالسينما أو التلفزيون.

وبحسب الدراسة التي أجريت في كلية لندن للاقتصاد فإن الأطفال الذين يملكون آباء وأمهات يعملون في مجالات علم الأحياء والهندسة والفنون هم أكثر احتمالاً لتتبع خطى والديهم في العمل.

ووفقاً للدكتور سام فريدمان، أستاذ علم الاقتصاد في كلية لندن، فإن توريث المهنة للأبناء لا ينطبق على وظائف كثيرة مثل الأعمال الاستشارية والوظائف الإدارية.

وقال فريدمان إن الأرقام الصادرة عن مكتب الإحصاءات الوطنية البريطانية، تظهر بأن الكثير من المهنة تنتقل بالوراثة من الآباء والأبناء، على حد تعبيره.

ويضيف فريدمان، بأن الأشخاص الذين يرثون مهنة آبائهم وأمهاتهم عادة ما يكونون أكثر نجاحاً في مهنتهم، ويعود ذلك إلى رغبتهم في أن يكونوا ناجحين احتذاءً بوالديهم، وفق ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## عودة فيسبوك وانستجرام للعمل بعد عطل

قالت شبكة إنستجرام للتواصل الاجتماعي وتبادل الصور التابعة لموقع فيسبوك إن الخدمة باتت تعمل بشكل كامل بعد حل مشكلة تسببت في تعطيلها لدى بعض المستخدمين.

لكن الشبكة لم تحدد عدد الأشخاص أو المناطق التي تأثرت بالعطل.

ولجأ المستخدمون إلى تويتر للشكوى من العطل وكتبوا تكتات وتعليقات مرفقا بها وسمو #انستجرام داون.

وأظهر موقع "داون ديتيكتور" أن "داون كوم" الذي يرصد الأعطال أنه كان هناك أكثر من 32 ألف بلاغ عن مشكلات في شبكة إنستجرام في الذروة، لكن سرعان ما تراجع العدد إلى حوالي 500 بلاغ، وأفاد الموقع الإلكتروني بأن شبكة إنستجرام بدأت تعاني من مشكلات في الساعة 7:21 مساءً الاثنين بتوقيت شرق الولايات المتحدة 0021 يوم الثلاثاء بتوقيت جرينتش.



## من دون طبيب أو دواء.. 10 طرق طبيعية لتقهر ارتفاع ضغط الدم

**تناول بعض الشوكولاتة**  
أظهرت نتائج الأبحاث أن الشوكولاتة السوداء تساهم في خفض ضغط الدم. لكن ينبغي أن تحتوي على 60 في المئة على الأقل من الكاكاو. ويعتقد أن الشوكولاتة السوداء تساهم على توسيع الأوعية الدموية.

**تناول الأعشاب الطبية**  
تعمل الأعشاب الطبيعية سواء تناولتها كما هي أو مغلية، على خفض ضغط الدم. ومن أبرز هذه النباتات الطبيعية الحبة السوداء وزيت السمسم ومستخلصات الطماطم.

**ما هو ضغط الدم؟**  
قوة دفع الدم الناتجة من تقلص عضلات القلب نحو جدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضائه فيما يعرف بالدورة الدموية. بعد مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض التي تؤدي إلى الوفيات. ارتفاع ضغط الدم الشرياني أكثر الأمراض القلبية شيوعاً وخطورة على أعضاء الجسم ويعدى بـ "القاتل الصامت"، وذلك لأنه لا يوحى بأية عوارض مميزة، ويمكن الإصابة به لسنوات دون أن يعلم المريض ذلك. ويتم قياس ضغط الدم عن طريق ذراع قابل للنفخ توضع على اليد ومقياس للضغط.

**تقليل الأطعمة الجاهزة**  
يأتي معظم الملح غير اللازم للجسم من الأطعمة المصنعة والجاهزة، مثل اللحوم والحساء والخبز والرقائق والوجبات الخفيفة. فالأطعمة منخفضة الدهون عادة ما تكون عالية في الملح.

**وقف التدخين**  
المواد الكيميائية في التبغ تزيد من ضغط الدم عن طريق إتلاف جدران الأوعية الدموية وتضييق الشرايين. وتسبب الشرايين المتصلبة في ارتفاع ضغط الدم. وهذا ينسحب أيضاً على الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي.

**الحد من الإجهاد**  
نحن نعيش في مجتمعات أصبحت فيها المتطلبات كثيرة، من العمل إلى الأسرة وحتى السياسة، والتي تساهم كلها بشكل أو بآخر في الضغط على أجهزتنا الحيوية. ومن هنا تأتي ضرورة تقليل الإجهاد من أجل صحتك.

**جرب التأمل أو اليوغا**  
عليك بممارسة التأمل أو اليوغا، فهما يساعدانك على الحد من التوتر الناتج عن ضغط الحياة. وأثبتت الدراسات أن اليوغا والتأمل ليعان دوراً فعالاً في تحسين ضغط الدم، وكذلك نفسية الإنسان.

يعاني ملايين البشر في العالم من ضغط الدم، الناجم في كثير من الأحيان عن النظام الغذائي غير المتوازن، مثل تناول كميات زائدة من الملح أو الأطعمة الجاهزة، أو الناتج عن مشكلات صحية أخرى. وأظهرت الأبحاث أن 1 من كل 3 أشخاص من البالغين في الولايات المتحدة مصاب بارتفاع ضغط الدم، المعروف أيضاً باسم "القاتل الصامت".

وأحد أخطاره الرئيسية هي أمراض القلب. نستعرض هنا 10 طرق فعالة في متناول الجميع تقريباً، يمكنها أن تساعد في الحفاظ على توازن ضغط الدم في الجسم من دون اللجوء إلى أي أدوية أو حتى استشارة طبيب، وفق ما ذكر موقع "هيلث أند بريتي".

## كيف تأكل اللحوم بطريقة صحية؟

في كثير من الأحيان تنصح التوصيات الصحية بتقليل أكل اللحوم بشكل عام، أو الامتناع عن أكل اللحوم الحمراء. لكن اتباع الطرق الصحية في اختيار وطبخ اللحوم يمكن أن يجتنب هذا المنعطف، أو على الأقل يوجّل وصولك إلى مرحلة عدّ اللحوم طعاماً غير مناسب. إليك ما يمكنك عمله لتأكل اللحوم بطريقة صحية:

- × اللحم قليل الدهن هو الأفضل دائماً، فدهون اللحوم ترتبط بالسكري وأمراض القلب.
- × لحم الغزال هو الأفضل لخلوه من الدهون، يليه صدر الديك الرومي ثم صدر الدجاج واللحوم الحمراء قليلة الدهون.
- × عند شراء اللحم الفروم اسأل عن نسبة الدهون، واجعل الأولوية للنوعية قليلة الدهن.
- × اضف قليل من الملح للحوم، ويمكنك تحسين المذاق بإضافة الأعشاب والتوابل.
- × اختيار طريقة الطبخ الصحية يقلل أضرار أكل اللحوم. لا تكثر من الزيت في الطبخة، والأفضل لطهي اللحوم هو الشوي سواء داخل الفرن أو على الشواية، وكذلك السلق في الماء.
- × عند إعداد اللحم لطبخ استبعد ما تستطيع استبعاده من الدهون، وخاصة جلد الدجاج.
- × احرص دائماً على وجود الخضروات إلى جانب اللحوم في الوجبة.

## الثوم الأسود كنز صحي خارق لا نعرفه

للثوم الأبيض الذي نعرفه فوائد صحية وغذائية لا تحصى، غير أننا قد لا نعرف أن هذه الفوائد تتضاعف مع الثوم الأسود النادر، أو الخارق إن صح التعبير.

وقبل التعرف على فوائده، فالثوم الأسود هو ثوم عادي تم تعريضه للحرارة بدرجات معينة ولفترات مطولة محسوبة، قد تصل 40 يوماً متواصلًا. حسب ما ذكر موقع "طب ويب" المتخصص.

وأثناء هذه العملية تبدأ بعض المركبات في الثوم بالتحلل والتفكك، ليخسر نكهته اللاذمة المعتادة ويبدأ باكتساب نوع من المذاق الحلو، وعند تحول الثوم العادي إلى ثوم أسود، فإن قيمة الثوم الناتج الغذائية تختلف بعض الشيء عن الثوم العادي.

ومن الجدير بالذكر أن عملية تحضير وصناعة الثوم الأسود هي عملية معقدة بعض الشيء وليست سهلة، ما يجعل إيجاد هذا النوع من الثوم في الأسواق العادية أمراً صعباً.

ويحتوي الثوم الأسود على كميات مركزة من مضادات الأكسدة الهامة، بل إن بعض الدراسات تشير إلى أن محتوى الثوم الأسود من مضادات الأكسدة يفوق محتوى الثوم الأبيض العادي، كما يحتوي على سرعات حرارية وألياف أكثر من تلك الموجودة في الثوم الأبيض.

ومن أهم فوائده، مكافحة مرض السرطان، حيث تساعد مضادات الأكسدة المتوفرة بنسب عالية في الثوم الأسود على مكافحة بعض الأمراض المزمنة والخبيثة مثل السرطان، وعلاج مرض السكري بسبب تركيز مادة الأليسين العالي في الثوم الأسود، ويعد أكثر فعالية من الثوم العادي في مكافحة مرض السكري وتنظيم مستويات سكر الدم.

ويقوم الثوم السود أيضاً بتحسين المناعة، فكما يفيد الثوم العادي جهاز المناعة في الجسم، فإن الثوم الأسود مفيد لجهاز المناعة، بل حتى إنه يتفوق في هذه الناحية على نظيره الأبيض.

## تفجير قبلة نووية لاستخراج الغاز

في تطور يثير الكثير من الجدل، تنوي دولة كبرى استخدام التكنولوجيا ذاتها المستخدمة في تفجير القبلة النووية التي ألقيت على مدينة هيروشيما اليابانية في الحرب العالمية الثانية، من أجل الوصول إلى احتياطاتها الهائلة من الغاز الصخري.

ويُعدّ في حال نجحت في ذلك، ستحقق الصين، وهي ثاني أكبر اقتصاد في العالم، قفزة عظيمة ليس في قطاع الغاز فحسب، بل في طموحات بكين بشأن الاكتفاء الذاتي من الطاقة. غير أن بعض الخبراء يبدون قلقهم حيال المخاطر انتشار أعمال الحفر بحثاً عن الوقود في المنطقة المعروفة بزلزلاتها المدمرة، وفقاً لما ذكرته صحيفة "نيوزيلند هيرالد" النيوزيلندية.

وتكمن المشكلة في أن 80 في المئة من احتياطي الغاز الصخري الصيني يوجد على عمق 3500 متر تحت مستوى سطح البحر، وهو أبعد بكثير من قدرات الأجهزة الهيدروليكية، التي تعد الوسيلة التقليدية المعيارية لاستخراج الوقود. لكن من المتوقع أن يتغير الواقع بعد أن توصل فريق من علماء الأسلحة النووية بقيادة جانغ يونغمينغ، الأستاذ في مختبرات التحكم بموجات الصدمة في جامع شيان جياوتونغ بمقاطعة شانكسي، لطريق جديدة تعتمد مبدأ "عصا الطاقة" التي تمتلك القدرة على الوصول إلى أعماق كانت مستحيلة فيما مضى.

ويمكن لجهاز جانغ الشبيه بالطوربيد أن يستخدم تياراً كهربائياً قوياً لخلق أمواج صق مكثفة ومركزة لتحقيق نتيجة مشابهة لما فعلته الحفارات الهيدروليكية، التي تعمل بواسطة مبدأ التكسير أو التصديع المائي لاستخراج النفط أو الغاز من تحت الأرض.

لكن جانغ قال في تصريح لصحيفة "ساوث تشاينان مورنينغ بوست" إن الجهاز ينتظر أن تتم تجربته الميدانية خارج المختبر، مشيراً إلى أنه تم تحديد إجراء التجربة في مقاطعة سيخوان، إما في مارس أو أبريل المقبلين.

## هل يعالج الكرفس أمراضاً مزمنة؟

عصير الكرفس قد شفى ولا يزال يشفي ملايين الأشخاص حول العالم، إلا أن الأدلة العلمية التي تدعم ادعائه لا تزال قليلة جداً.

وبحسب ما يقول وليام، فإن عصير الكرفس موجود في الكرفس يمكن أن يساعد على محاربة مسببات الأمراض المزمنة، ويمكن أن يساعد في تحييد وطرد السموم من الكبد، ويمكنه القضاء على البكتيريا، وقتل فيروس القوباء. ويشير وليام إلى أن الحصول على مستخلص عصير الكرفس وإزالة الألياف منه، هو الطريقة الوحيدة للحصول على فوائد الشفاء القوية للأمراض المزمنة.

زعم خبير صحي أمريكي أن عصير الكرفس لديه قوى شفائية لا مثيل لها للأمراض المزمنة والعقلية والالتهابات البكتيرية والفيروسات. قال أنتوني وليام الذي يملك أكثر من مليون ونصف متابع على إنستغرام، بأن عصير الكرفس يتميز بمفعول "سحري" في شفاء الكثير من الأمراض المزمنة والمستعصية. وينصح وليام بشرب ليتر من عصير الكرفس كل صباح على معدة فارغة والانتظار لمدة 30 دقيقة قبل تناول أي شيء آخر. ويدعي وليام السذي يعمل كمستشار صحي روحاني، بأن



## سياح فولاذي بطول حدود الدنمارك وألمانيا

بدأ العمال في الدنمارك تشييد حاجز طوله 70 كيلومتراً، بطول الحدود مع ألمانيا، لهدف غريب وربما يكون فريداً من نوعه.

وحظي الحاجز الفولاذي، الذي يبلغ ارتفاعه 1.5 متراً، بموافقة نواب البرلمان الدنماركي في يونيو الماضي. وتهدف الدنمارك من هذا الحاجز إلى وقف تسلسل الخنازير البرية عبر الحدود، من أجل منع انتشار حمى الخنازير الأفريقية، التي يمكن أن تهدد صناعة لحوم الخنازير عالية القيمة في الدنمارك.

وكانت الحكومة الدنماركية قد حذرت من أن صادرات لحم الخنازير الدنماركية إلى دول غير أعضاء في الاتحاد الأوروبي - والتي تبلغ قيمتها 11 مليار كرونة (1.6 مليار دولار) سنوياً - يمكن أن تتأثر بالمرض. وفقاً لآسوشيتد برس، يشار إلى أن إجمالي صادرات لحم الخنزير الدنماركية بلغت في عام 2016 حوالي 30 مليار كرونة (4.55 مليار دولار).

تحت رعاية أم الإمارات وبالتعاون مع التربية

## أبوظبي التقني يطلق مهرجان الصحة واللياقة لمدة يومين بالعين

جميلة المهيري: القيادة تعمل لوضع الطلبة على أفضل المسارات الصحية المتخصصة

مبارك الشامسي: فعاليات صحية ورياضية وترفيهية تستهدف الفئات العمرية كافة



يطلق مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، صباح اليوم الأربعاء "30 يناير" فعاليات الدورة الثامنة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2019 التي تستمر لمدة يومين في حديقة الحيوانات بالعين، حيث تتضمن الفعاليات الكثير من الخدمات الصحية والأنشطة الرياضية والترفيهية التي تناسب مختلف الأعمار، فيما تتواصل الفعاليات بمختلف إمارات الدولة حتى 23 فبراير المقبل تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى المؤسسة للتربية والأسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام "أم الإمارات" وذلك بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، ومؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك بحسب سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني. وأشارت معالي جميلة بنت سالم المهيري، وزير الدولة لشؤون التعليم العام أن المهرجان يأتي في إطار توجيهات القيادة الرشيدة بضرورة استحداث مختلف الأساليب والمبادرات اللازمة لوضع الطلبة مبكراً على أحدث وأفضل المسارات الصحية المتخصصة، ما يتيسر مع جهود الدولة لصناعة الكوادر الوطنية المتمكنة من تلبية متطلبات المستقبل. وأضافت: "يتماشى مهرجان الصحة واللياقة مع هدف الوزارة لتوفير أجيال واعدة، وتمتلك قدرات الاحتياجات المستقبلية، نظراً لما ينتمه المهرجان من أنشطة وفعاليات تسعى إلى نشر الوعي حول أهمية اتباع نمط حياة صحي وتوفير منصة إيجابية لإشراك جميع أطراف المجتمع من



طلبة المدارس وأولياء الأمور والهيئة التدريسية، مع التركيز على أهمية مشاركة أصحاب الهمم لتمكينهم من اكتشاف قدراتهم التي لا حدود لها. إن تعاوننا مع مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني في هذه المبادرة يرسخ قيم التسامح والحوار وتقبل الآخر من خلال مبادرات مجتمعية هادفة في عام التسامح الإماراتي." وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أن مهرجان المرح للصحة واللياقة أصبح من البرامج الاجتماعية التي رسخها "أبوظبي

التقني" على مدى ثمانية سنوات، لتحقيق أهداف استراتيجية وطنية عميقة منها تعريف أبناء المجتمع بالمسارات التعليمية التي تطرحها كلية فاطمة للعلوم الصحية، وتمكين البراعم من السلوكيات الصحية التي تساهم في تكوين أجيال وطنية ذات معايير عالية الجودة، قادرة على تلبية متطلبات النهضة الصناعية التي تعيشها دولة الإمارات العربية المتحدة في حاضرها ومستقبلها القريب والبعيد، وأوضح سعادة

منوعات  
الفكر

22



## أبوظبي للرقابة الغذائية يشارك في مهرجان أبوظبي للعلوم 2019

•• أبوظبي - الفجر

يشارك جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية في فعاليات الدورة التاسعة لمهرجان أبوظبي للعلوم 2019، والذي يقام برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة ويتنظيم دائرة التعليم والمعرفة خلال الفترة من 31 يناير إلى 9 فبراير المقبل على كورنيش أبوظبي، بمشاركة أكثر من 200 مبتكر، واستعراض 20 ابتكاراً متنوعاً مميّزاً.

وتأتي مشاركة الجهاز في هذا الحدث، ضمن الجهود الحثيثة التي يقدمها الجهاز في المساهمة ببناء وإعداد النشء، ودعمهم بكافة الوسائل اللازمة لتعزيز مسيرتهم نحو النجاح والتميز، في القطاعات العلمية والعملية كافة، وفي إطار رؤية الجهاز بأهمية بذل كافة الجهود الرامية لتحقيق التنمية المجتمعية، والمبادرة في إعداد الأجيال الصاعدة من أبناء وبنات الوطن وتهيبتهم للانخراط بمسارات التعليم العلمية والتقنية في ظل الاحتياج المتزايد بسوق العمل المحلي لهذه التخصصات في الوقت الذي تشهد فيه الدولة توسعاً كبيراً وازدهاراً ملحوظاً في قطاعات العلوم والابتكار والتقنية والنكاه الاصطناعي والقضاء والطاقة.

وقال تامر القاسمي المتحدث الرسمي باسم الجهاز " تأتي مشاركتنا هذا العام وللمرة الخامسة على التوالي انسجاماً مع توجيهات القيادة الحكيمة في دعم الشباب وحثهم على التعلم والإبداع، وإيماناً منا ببراء هذا المهرجان لما يحمله من أهمية بالغة في تمكين فئة الشباب في المجتمع الإماراتي، وتشجيعهم على مواكبة ما وصل إليه العالم اليوم من تقدم في المجالات العلمية والمعرفية، والتزاماً من الجهاز بواجبه في دعم كافة السامعي التي تهدف لحلق كوادر وطنية قادرة على إهدات نهضة معرفية وحضارية ورفد اقتصاد المعرفة في الدولة.

وأضاف القاسمي أن مشاركة الجهاز تتضمن جملة من الفعاليات أهمها ورشة البيطري الصغير التي تشمل العيادة البيطرية والمختبر البيطري بالإضافة إلى ورش العمل التي سيتم تنظيمها على مدار أيام المهرجان، بهدف التعرف بالجهاز وأنشطته المختلفة، وتوعية الأطفال وذويهم على السلوكيات الأمثل للتعامل مع الغذاء، وتفعيل مشاركتهم للحفاظ على صحتهم وسلامة غذائهم.

وأفاد القاسمي أن مشاركة الجهاز ضمن المهرجان سوف يتخللها توزيع المطبوعات التوعوية، وتوزيع العديد من الهدايا لتحفيز الأطفال وشحن هممهم على المشاركة في مثل هذه النشاطات القيّمة. يذكر أن جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية عمل منذ تأسيسه عام 2005، ساهم وبشكل فعال في دعم كافة المحافل العلمية والمعرفية على المستويات كافة، لا سيما دعم قطاع المعرفة والابتكار، ومشاركاته المستمرة في المعارض المحلية والدولية التي تتناول العديد من القضايا المهمة كالغذاء والزراعة والتكنولوجيا المستخدمة في تطوير منظومة العمل المؤسسي والخدمة المجتمعية.



## جامعة أبوظبي تستعرض باقة من البرامج الأكاديمية الجديدة في معرض التعليم الدولي في الشارقة

•• أبوظبي - الفجر

8.643 طالب وطالبة بلغت قيمتها أكثر من 151 مليون درهم. وتضم فروع الجامعة في كل من أبوظبي والعين ودبي، إضافة إلى مركزها في الظفرة ما يقارب 7.600 طالباً وطالبة من أكثر من 82 جنسية، يدرسون ضمن 44 برنامجاً أكاديمياً حاز جميعها على الاعتماد الأكاديمي العالمي، وتنقسم إلى 29 برنامجاً في درجة البكالوريوس و15 برنامجاً للماجستير، بينما يتواجد أكثر من 15.000 من خريجي وخريجات الجامعة في مختلف قطاعات العمل داخل الدولة وخارجها، ويشار إلى أن باب الالتحاق لفصل الربيع مفتوح في جميع فروع الجامعة.

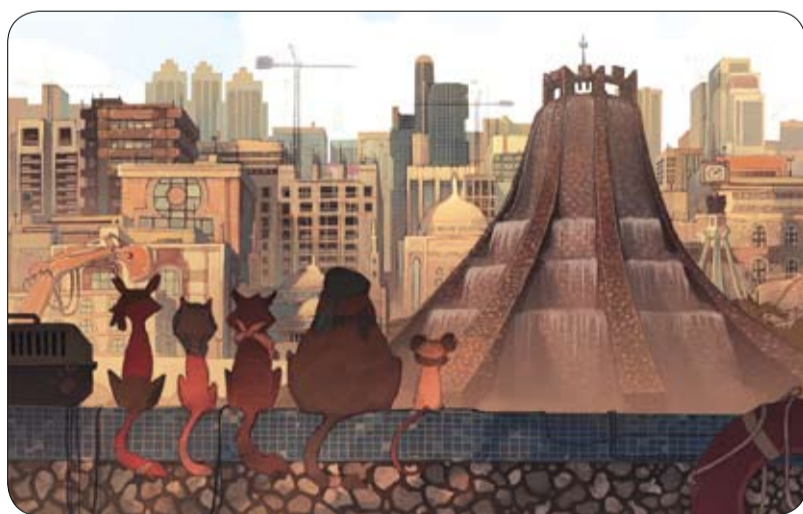
ويعد معرض التعليم الدولي مبادرة تنظمها وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع مركز أكسبو الشارقة وغرفة تجارة وصناعة الشارقة، حيث من المتوقع أن تشهد دورة هذا العام مشاركة أكثر من 25.000 زائر وأكثر من 100 عارض، ليشكل المعرض منصة للمؤسسات التعليمية الرائدة والتنمية لاستعراض محاضرات أكاديمية والبحوثية ومجموعة الخبراء والمفكرين العاملين ضمنها.

البرامج الأكاديمية المبتكرة التي تلبي احتياجات سوق العمل وتواكب تطورات، وذلك على يد أعضاء هيئة تدريسية دولية مرموقة، ومرافق جامعية متطورة، وتلتزم الجامعة بتعزيز التجربة التعليمية للطلبة، بما يتماشى مع الأجندة الوطنية 2021، وذلك من خلال مواصلة تلبية الطلب المتنامي على خدمات تعليم عالٍ يحظى باعتمادات عالمية وهو ما تتمتع به جميع برامجنا الأكاديمية.

وكانت جامعة أبوظبي قد أعلنت مؤخراً عن توسيع محفظتها للبرامج الأكاديمية الممتدة عالمياً لتضم مزيداً من برامج البكالوريوس المبتكرة بما في ذلك الهندسة الطبية الحيوية وهندسة أمن الفضاء الإلكتروني والهندسة الصناعية وهندسة البرمجيات والدكاء الاصطناعي والروبوتات، وذلك تماشياً مع رؤية حكومة دولة الإمارات الرشيدة الهادفة إلى دعم الابتكار وتكنولوجيا المعلومات والتطوير.

والحاسبة، بالإضافة إلى برنامجين في الماجستير للسياحة والعمارة المستدامة. وتعليقاً على هذه المشاركة، قال الدكتور إبراهيم صيداوي مدير حرم جامعة أبوظبي في دبي: "تأتي مشاركتنا في هذا الحدث التعليمي الهام، انطلاقاً من مكانتنا كمؤسسة تعليمية رائدة في دولة الإمارات، وتأكيداً على حرص جامعة أبوظبي على تقديم فرصة فريدة للطلبة وأولياء الأمور للتواصل مع أعضاء الهيئة التدريسية، للاطلاع على أبرز ما حققته جامعة أبوظبي من إنجازات تميزت من تميزها الأكاديمي، إضافة إلى برامجها التعليمية والتجربة المعرفية والجامعية المميّزة التي توفرها للطلبة، وتطلع هذا العام إلى تسليط الضوء على الفرص التعليمية المتنوعة والقائمة المتنامية للبرامج الأكاديمية التي يمكن للطلبة الجدد الاستفادة منها في جامعة أبوظبي."

وأضاف صيداوي: "تهدف استراتيجية جامعة أبوظبي إلى تقديم تجربة تعليمية بمستويات عالية وذات تأثير حقيقي من خلال مجموعة متنوعة من



منهم كابتين ماجد وغريندايزر وعدنان

## نجوم الرسوم المتحركة العربية في ضيافة MAS MASH 2019 بمنارة السعديات

## عروض موسيقية حية تستكشف عالم الرسوم المتحركة العربية

•• أبوظبي - الفجر

المنطقة من خلال سلسلة من الحوارات التفاعلية والعروض التي يشارك بها صناع الرسوم المتحركة من الدولة، مع تسليط الضوء على فيلم "كاس أوي" المرتقب، والذي يمثل صناعة الرسوم المتحركة الحديثة النابعة من قلب الإمارات إلى العالم. يختم "MAS MASH 2019" فعالياته بعرض مبهر للفنانين المبدعين طارق ومحمد طهقان وغيرهم من الفنانين الذين أثرت أصواتهم في أجيال من الأطفال العرب فيما مضى، حيث يؤيدان أشهر أغاني الرسوم المتحركة العربية، مع أداء متميز للفنان سامي كلارك لأغنية الشخصية الكرتونية للبطل الإماراتي عزام. من جهة أخرى، تتضمن الفعالية معرضاً لأعمال مواهب عربية ناشئة شاركت في أهم برامج الرسوم المتحركة، حيث يوفر المعرض فرصة للزوار لمشاهدة عروض أفلام الرسوم المتحركة الحائزة على جوائز عديدة على مستوى المنطقة.

يلتقي جمهور "MAS MASH 2019" نخبة من المواهب العربية المميّزة التي تركت بصمة مميزة في فترة الثمانينات والتسعينات في عالم الرسوم المتحركة، ومنهم جواد الطرشي، الممثل الصوتي لشخصية جراندايزر، والفنان الموهوب سامي كلارك الذي قدم أغاني جراندايزر الأصلية، وللذين سيتواجدان في اليوم الافتتاحي للفعالية للمشاركة بجلسة حوارية، يليها عرض استعراضي متميز يستعيد أبرز ذكريات برنامج الرسوم المتحركة الشهير جراندايزر. أما عن ثاني أيام "MAS MASH 2019"، فيلتقي الجمهور مع أمل حويجة، الممثلة الصوتية لشخصية كابتين ماجد، وفلاح هاشم الذي قام بتأدية صوت شخصية عدنان في السلسلة الكرتونية الشهيرة "عدنان ولينا"، يلي ذلك عرض تفاعلي لتأدية أغنيات فيلم الرسوم المتحركة الشهير "الجميلة والوحش".

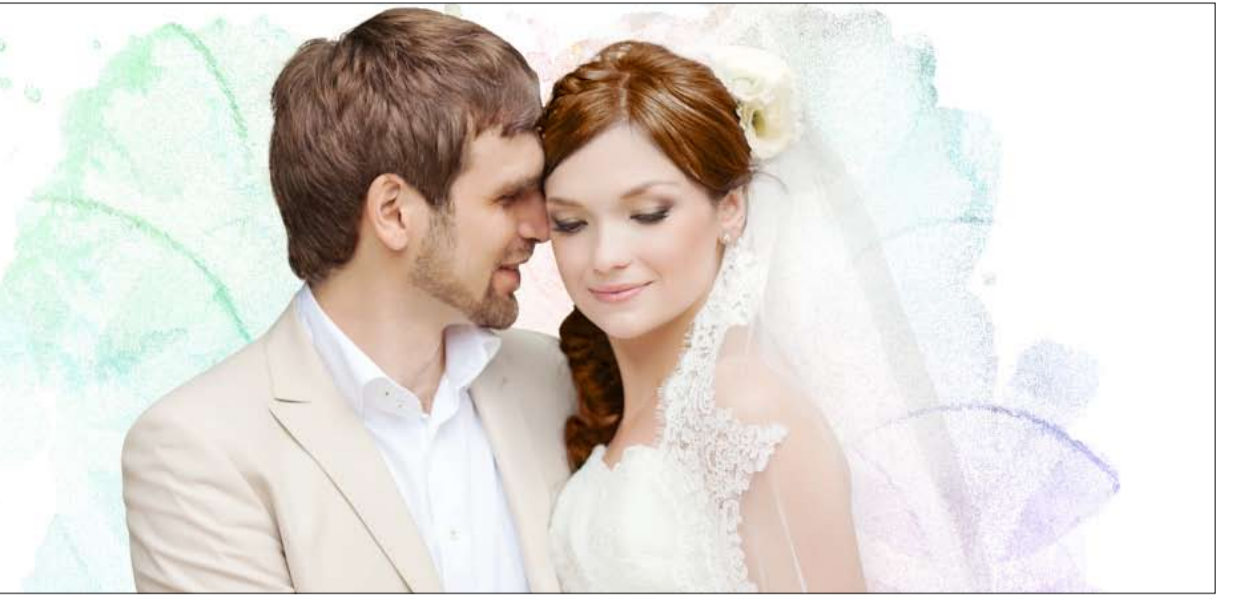
مجموعة من ورش العمل والعروض التفاعلية في ستوديو الفن، والتي تتمحور حول أسس وخطوات إعداد الرسوم المتحركة. وقالت علياء خالد القاسمي، مديرة منارة السعديات: "تجمع الرسوم المتحركة عدة فنون ضمن صناعة واحدة، وهي تمثل حقلاً إبداعياً خصباً لطلالما عكس العصر الذي أنتج فيه، وهو فن غالباً ما يرتبط بذكريات الأجيال، وفي نفس الوقت يعكس تطور الصناعة وتقنياتها وأدواتها. ومما لا شك فيه أن صناعة الرسوم المتحركة العربية قد قدمت أعمالاً نوعية ارتبطت بوجودان مختلف الأجيال، ومن خلال استضافة النجوم الذين أدوا أصوات شخصيات شهيرة في عالم أفلام التحريك نستعيد ذكريات عزيزة من فترات الثمانينات والتسعينات، وفي الوقت نفسه نناقش مستقبل هذه الصناعة العريقة، والعمارة، والتصميم احتفالية بإبداع فريد من نوعه."

تتضمن احتفالية "MAS MASH 2019" تنظيم منارة السعديات التابعة لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، الفعالية السنوية "MAS MASH 2019". الحدث الفريد من نوعه، والذي يستكشف هذا العام عالم الرسوم المتحركة العربية وأبرز شخصياته، ويتناول تطور هذه الصناعة في المنطقة، في احتفالية تستمر في الفترة من 6 - 8 فبراير المقبل. تجمع الفعالية نخبة من أبرز وأهم رسامي الرسوم المتحركة والصورين واستوديوهات صناعة الأفلام المتحركة في العالم العربي، ومنهم لامتارا، بلنك ستوديو وكارتون توتورك، والذين يشاركون خبراتهم وتجاربهم من خلال برنامج من الجلسات النقاشية التي تتعمق في تاريخ صناعة الرسوم المتحركة وتوجهاتها المستقبلية. بالإضافة إلى ذلك، تتضمن احتفالية "MAS MASH 2019"

# منوعات الفكر

23

يحتاج الحب الحقيقي إلى تطوير دائم. بدلاً من التركيز على التفاصيل السطحية، تعلّم كيف تصبحين شريكة أفضل! لا تكن الصعوبة في إيجاد الشخص المناسب، بل في بناء علاقة سليمة وجميلة.



## بدلاً من التركيز على التفاصيل السطحية

# تعلّم كيف تصبحين شريكة أفضل

على عكس الأفكار الموروثة في هذا المجال، يبقى الروتين مفيداً لأنه يبث فينا شعوراً بالأمان والطمأنينة. لا تكن المشكلة الحقيقية في رتابة الأيام بل في العجز عن عيشها بالكامل! لذا توقفي عن اعتبار الروتين سبباً وتعاملي معه كأنه جزء من طقوسك الاعتيادية. تكثر الحركات البسيطة التي تُذكرك بأنك حية، من بينها طريقة إلقاء التحية وكيفية الاستعداد لأية مناسبة وحتى الخيارات الغذائية... باختصار، عيشي الحاضر واستمتعي به حتى لو كان يتكرر يومياً!

**6- حسني تواصلك مع الشريك**  
يجب أن تهتمي في المقام الأول بتعزيز التواصل مع الشريك. تسمح أساليب اللطافة والهدوء والتهديب والاحترام بزيادة مرونة العلاقة الثنائية. يتلقى الطرف الآخر الكلمات اللطيفة بإيجابية دوماً. في حياتك اليومية، تنتهي إلى عباراتك وكلماتك ونبرة صوتك. وعند وقوع أي خلاف، حافظي على أسلوب متزن ولا تفرقي بين الطرفين ولا تفرقي بين الطرفين لاحقاً. بهذه الطريقة، يمكنك تصحيح الخطأ دوماً!

**7- ركزي على حاسة اللمس**  
في الحب البشرة أذكى من الدماغ، كونها تتبادل آلاف المعلومات عن طريق الاحتكاك، ما يسمح بالتواصل مع الآخر أو تجديد التواصل معه. يسمح تشغيل الحواس عموماً، عند أي احتكاك مع الشريك، بزيادة إفراز هرمون الأوسيتوسين الذي يزيد التعلق بالطرف الآخر.

**8- انظري في عيني الشريك**  
تذكري أنكما لم تكفا عن تبادل النظرات في بداية علاقتكما! من الطبيعي أن تخف هذه الشراة الأولى مع مرور الأيام، لكن تبقى النظرة الوسيلة السليمة الوحيدة التي تعطى فكرة واضحة ونقية وشفافة عن جوهر أي شخص. يمكن أن نتخدد بالحركات أو الابتسامات، لكن لا يمكن تزييف النظرة! يحصل تبادل سلس وصادق عن طريق النظرات وقد يكون ذلك التبادل كفيلاً بتقوية العلاقة والحميمية بين الطرفين. حاولي أن تجعلي تبادل النظرات عادة راسخة بينكما. حتى أنك تستطيعين التدرّب مع زوجك: اجلسا مقابل بعضكما وتبادلا نظرات عميقة لبضع دقائق، تقبّلا كل ما يحصل من ضحك ودموع. تتمكّنان بهذه الطريقة من تجديد الروابط بينكما وتتعلمان أن تشعرنا ببعضكما البعض.

**9- افهمي لغة الحب**  
لكل شخص طريقته الخاصة في التعبير عن الحب. يصنّف الخبراء خمس لغات مختلفة في هذا المجال: اللمس، والوقت المشترك القيم، والخدمات المتبادلة، والهدايا، والكلمات المعبرة. للتأكد من أنك على الطريق الصحيح، قومي بكل ما يلزم للتعبير عن حبك للشريك وتعاملي معه مثلما تحبين أن يعاملك. اطلي إليه أن يقوم بالمثل وتبادلا لوائح بالتوقعات التي ينتظرها كل طرف من الآخر. تتمكّنان حينها من معرفة تفاعلات وحاجات كل واحد منكما في مختلف الظروف.

**10- استمتعي بكل لحظة**  
أطلق العنان لنفسك! يجب أن تتخلي عن صلاية مواقفك وسلوكياتك النموجية التي رسمت معالم علاقتك الزوجية حتى هذه المرحلة. لا تخالي من التصرف بعفوية واعلمي على تطوير حسي ابتكارك. حاولي أن تُسرّي بسعادة الشريك واستمتعي إلى أقصى حد باللحظات المضحكة والمؤثرة واسمحي لنفسك ببعض التصرفات الجنونية من وقت إلى آخر. باختصار، اضحكي مع الشريك وابتكري ما يروق لكما بما يضمن نشوء شراكة متينة بينكما.

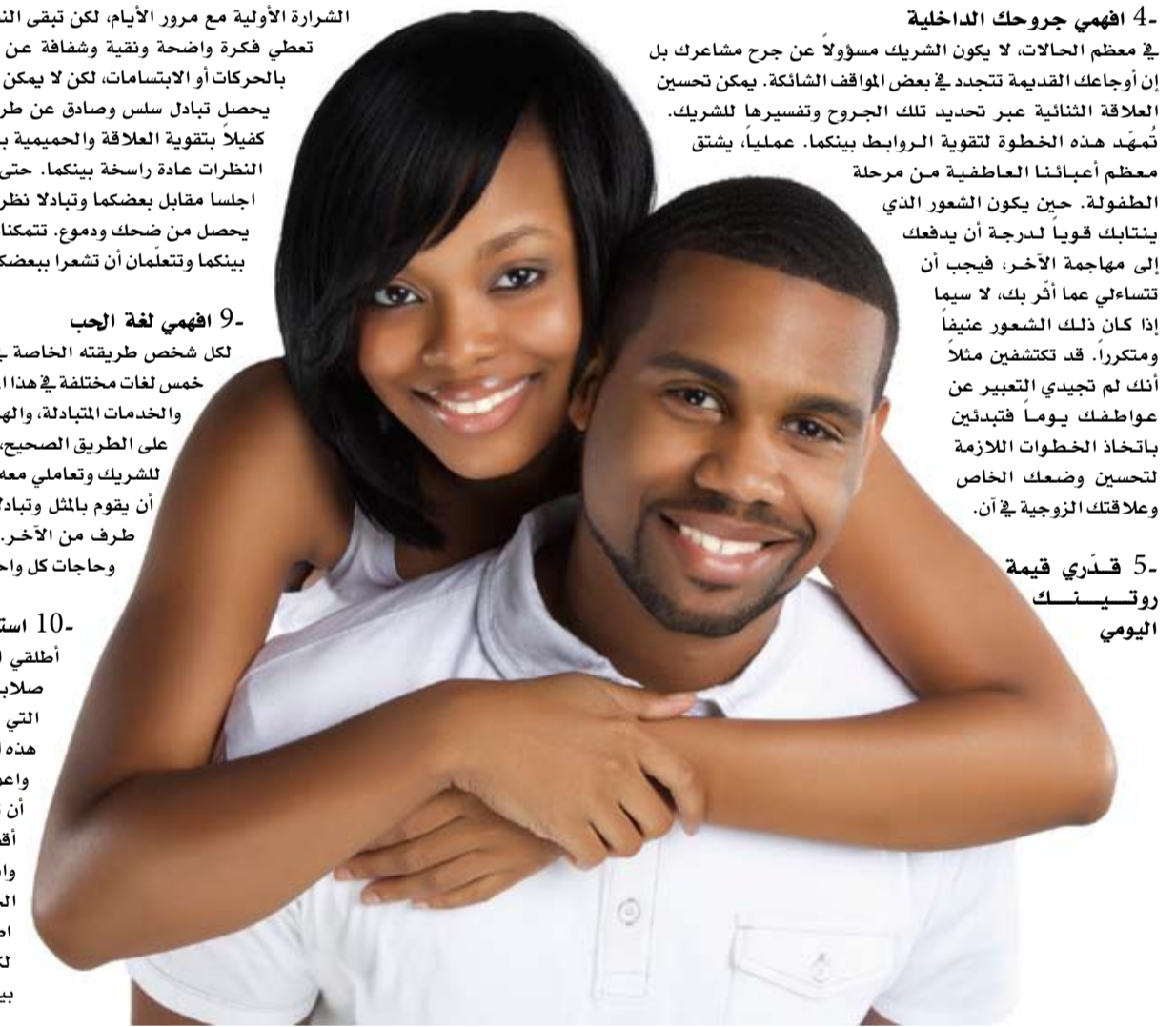
**1- اهتمي بتاريخ الشريك**  
لا شك في أن الشريك مرّ في حياته بتجارب سيئة وأخرى سعيدة قبل أن تتكون الشخصية التي تشاهدينها. يكون كل شخص نتاج تاريخه وكلما حل الفضول مكان الأحكام المتسرّعة، ستزيد قوة العلاقة بين الطرفين. لذا أظهري للشريك اهتماماً إيجابياً كاملاً وغير مشروط في كل مناسبة ممكنة كي تعرّعي معلومات إضافية عن سيرته الذاتية. من واجبك أن تكتشفي نقاط ضعفه وتساعدته على التعبير عنها عبر طرح الأسئلة المناسبة.

**2- تحملي مسؤولية علاقتك**  
بعد مرور المرحلة الرومانسية الأولى في العلاقة، لا مفر من أن تنشأ مواقف مزعجة أو خلافات حادة. لا تتهربي من هذه المشاكل بل عديديها صراحة على مسامح الشريك كي يدرك حقيقة ما يحصل. لا تنتظري مبادرة منه دوماً لأن الوضع لن يتغير بهذه الطريقة. بل تحركي بنفسك وغيري طريقة كلامك وتصرفاتك كي تتخذ العلاقة المضطربة منحى مختلفاً.

**3- أوقفي المنافسة بينكما**  
إذا كان الشريك يجني أموالاً أكثر منك أو يتقدم بوتيرة أسرع ويجيد تدبير أموره بنفسه أو يقيم صداقات إضافية... قد تميلين إلى محاسنته على أبسط تقصير في المنزل! سرعان ما يتسرع بينكما صراع على السلطة مع أن الهدف الحقيقي من أية علاقة ناجحة يتعلق بتهدئة الحياة المشتركة بين الطرفين. لذا حاولي أن توفقي بين اشتغالاته واهتماماتك. لا داعي للتركيز على تفاصيل عابرة وبسيطة منعا لتصاعد الخلاف وخروج الوضع عن السيطرة.

**4- افهمي جروحك الداخلية**  
في معظم الحالات، لا يكون الشريك مسؤولاً عن جرح مشاعرك بل إن أوجاعك القديمة تتجدد في بعض المواقف الشائكة. يمكن تحسين العلاقة الثنائية عبر تحديد تلك الجروح وتفسيرها للشريك. تمهّد هذه الخطوة لتقوية الروابط بينكما، عملياً، يشق معظم أعبائنا العاطفية من مرحلة الطفولة. حين يكون الشعور الذي يتناوب قويا لدرجة أن يدفعك إلى مهاجمة الآخر، فيجب أن تتساهلي عما أثر بك، لا سيما إذا كان ذلك الشعور عنيفاً ومتكرراً. قد تكتشفين مثلاً أنك لم تجيدي التعبير عن عواطفك يوماً فتبدئين باتخاذ الخطوات اللازمة لتحسين وضعك الخاص وعلاقتك الزوجية في آن.

**5- قدرّي قيمة روتينك اليومي**



## انظر الى الجانب الايجابي من الحياة

يعيش المتفائلون أكثر من غيرهم لأنهم أكثر ميلاً إلى ممارسة الرياضة بانتظام، ويلتزمون بأسلوب حياة صحي، ويحرصون على تخفيض مستويات ضغطهم النفسي.

إذا لم تكن تميل بطبيعتك إلى رؤية الجانب الإيجابي من الحياة، فيمكنك أن تكتسب هذه الميزة عن طريق الاسترخاء الذهني. يقول الأستاذ نيكولاس شريوين، مدير (مختبر تصوير الأعصاب والدماغ) في (كانبيرا): (يحقّق الأشخاص الذين يتدربون عبر دورات احترافية ويتمرنون بانتظام نتائج صحية إيجابية أكثر من غيرهم. يبدو أن مظاهر شيخوخة الدماغ والاكتئاب تتراجع لديهم).

**ابدأ نشاطات جديدة**  
تعلّم اللغة الإسبانية أو اليابانية أو أية لغة لا تعرفها. يمكنك أن تحافظ على صحة دماغك لفترة إضافية حين تتحدى عقلك









# القهوة

27

## «ادنوك».. شركات ترسخ جاذبية الإمارات للاستثمارات الضخمة

قرأت مراجع الاختصاص الاقتصادي والإعلامي في اتفاقيات الشراكة الاستراتيجية التي وقعت شركة بترول أبوظبي الوطنية «ادنوك» مع اثنتين من شركات النفط العالمية، وهما «إيني» الإيطالية و «أو أم» في «تسوية إجابات سياسية واقتصادية» وفتية متكاملة على السؤال الكبير والمهم الذي ظل عالماً في الفضاء العالمي لعدة سنوات، كيف يكون قطاع النفط جزءاً من الرؤية الوطنية للتنمية المستدامة، وكيف يضيف للدولة مرتبة أكثر تقدماً في قوائم الريادة واستقطاب الاستثمار وفي أوراق القوة بمختلف مسمياتها، الاستراتيجية، والاقتصادية، والناشطة؟ الاتفاقيتان اللتان باركهما صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، تتمثلان بشراكة استراتيجية دولية مع أدنوك الرئيسية في مجال التكوير، ثم تأسيس شركة جديدة مشتركة لتجارة السلع والمنتجات تتولى إدارة وتسويق منتجات الشركة المتفرعة من أدنوك في مجال التكوير. وهما الاتفاقيتان تؤكدان مجدداً أن دولة الإمارات باتت وجهة مفضلة للاستثمارات والشركات الضخمة للشركات العالمية.

إن جزءاً من قوة تأثير هذه الاتفاقيات، على المستوى العالمي، يتمثل في وضوح واتساق استراتيجية أدنوك المتكاملة للنمو الذكي، وهي الاستراتيجية التي انبثقت عن خطوة إعادة الهيكلة التي اعتمدها أبوظبي لأدنوك، فأقرتها الاقتصادية، في عام 2016.

لقد كان التحدي الأكبر الذي يواجه الدول النفطية عموماً، وبخاصة في الخليج العربي، هو ضمان تحديث وتطوير منشآتها لتواكب التطورات التكنولوجية ومتطلبات قطاع الطاقة والمحافظة على حصة سوقية، مع استمرار تدفق مساهماتها للموازنة الوطنية. ومن بين الخيارات المطروحة كان التعاون مع القطاع الخاص، ولكن بأي نسبة وبتكلفة ونموذج؟ وجاءت النقلة الاستراتيجية الذكية في أدنوك، في شكل هذا الموصول بأسواق الطاقة العالمية، أمام شركاء دوليين يمتلكون، بالإضافة للتكنولوجيا الحديثة، شروط الشراكة الاستراتيجية التي تقدم قيمة إضافية في الإدارة والتسويق، وكذلك دعم وتشجيع الشركات المتوسطة والصغيرة المحلية من خلال استراتيجية أدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة، وهو الذي يشكل في أبوظبي جزءاً رئيسياً من رؤية 2021، ومن استراتيجية أدنوك 2030.

خصوصية أخرى لأبوظبي في هذا المجال، كانت واضحة في قراءة تفاصيل اتفاق الشراكة الاستراتيجية التي وقعت أدنوك، فمجموع الرويس في منطقة الظفرة، أضحت محطة دولية أساسية في سلاسل الإمداد العالمية لأعمال التصنيع والبتروكيماويات، فضلاً عن الخطوة الأخيرة بفتح المجال لتراخيص التنقيب والاستثمار في ست مناطق جديدة، برية وبحرية، لاستكشاف احتياطيات ومخزونات من النفط والغاز.

ومن ترادف كل هذه المعطيات والاعتبارات، اكتسبت الشراكة الاستراتيجية التي وقعت أدنوك، قوة التجاوب الدولي المؤيد بالإعجاب.

الاتفاقيتان توفران لأبوظبي 21.3 مليار دولار لتمويل برنامج التوسع الطموح الذي كان أقره المجلس الأعلى للبترول.

في مباركتها لهذه الشراكة الاستراتيجية، أشار صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان إلى الرزمة من الإيجابيات التي تمثل نهجاً أساسياً في القيادة الرشيدة، هي شراكة ترسخ المكانة الرائدة للدولة كمركز عالمي متكامل للطاقة، معززة بالخبرات الدولية في مختلف مراحل وجوانب قطاع النفط والغاز، بما يرفع من صدارة الدولة كوجهة استثمارية مفضلة لشركاء استراتيجيين عالميين يجدهم المناخ المستقر الآمن مع البنى التحتية عالية المستوى والبيئة القانونية الداعمة للاستثمار.

بتاريخ 22- 5- 2016، كتفت أدنوك هويتها المؤسسية الجديدة. وبتاريخ 27- 1- 2019 قدمت للعالم نموذجاً تنفيذياً رائداً لهذه الهوية كمركز عالمي للطاقة يمتلك استراتيجية متكاملة للنمو الذكي.

بقلم محمد جلال الريسي  
المدير التنفيذي لوكالة أنباء الإمارات.

## «براند دبي» يكرم القاهي الفائزة في مسابقة «أفضل صناع القهوة في دبي»

●● دبي-أم: كرم براند دبي، الذراع الإبداعي للمكتب الإعلامي لحكومة دبي، المقاهي المختارة ضمن مسابقة «أفضل صناع القهوة في دبي» التي نظمت في إطار مبادرة «بكل فخر من دبي» بالشراكة مع موقع «ذا هانتر»، بهدف توفير سبل الدعم اللازمة لرواد الأعمال في الإمارة وتسهيل الضوء على مشاريعهم وما تقدمه من منتجات وخدمات مميزة.

المقاهي التي تم اختيارها هي «نايت جار»، و«بي دي إل كوفي»، و«فارمرز»، و«أسبريسو لايب»، و«هوم بيكري»، و«الخيبي»... وستحتضن تلك المقاهي بدعم «براند دبي» لتيسير مشاركتها في التنسقة القادمة من مهرجان القهوة العالمي الذي سيقام في العاصمة الهولندية أمستردام خلال الفترة من الأول إلى الثالث من مارس المقبل.

وبهذه المناسبة قالت نهال بدري، مدير براند دبي، إن مسابقة «أفضل صناع القهوة في دبي» تأتي ضمن مبادرة «بكل فخر من دبي» التي أطلقتها الذراع الإبداعي للمكتب الإعلامي في مطلع العام الماضي بهدف توفير الدعم اللازم للأعمال الناشئة والشركات التي تتخذ من دبي مقراً لها، وذلك بغية تكوين شبكة من رواد الأعمال المتميزين ممن تعكس نجاحاتهم المناخ الداعم لقطاع ريادة الأعمال في الإمارة.

وأضفت بدري أن المبادرة ترمي إلى الإسهام في الجهود المبذولة لتنمية هذا القطاع الواعد واهداه بمقومات النجاح من خلال تطوير مجموعة متكاملة من البرامج والمبادرات المصممة لدعم رواد الأعمال أصحاب الفكر المبتكر ومساعدتهم على الوصول إلى آفاق أرحب مليئة بالفرص تعين مشروعاتهم على النجاح والنمو.



## الاتحاد للطيران تعرض فرص عمل للإماراتيين في معرض توظيف 2019

دورات في ورش الهندسة والصيانة مع فرصة اختيار العمل في مجال واحد من التخصص.

وسيطع زوار المعرض على برنامج التأسيس الذي يمزج بين التدريب الدراسي والتطبيق العملي على فترة 18 شهراً، إلى جانب برنامج الخريج المتدرب، الممتد على 12 شهراً والمركز على تطوير مهارات محددة في مختلف إدارات مجموعة الاتحاد للطيران.

صممت البرامج الأربعة للاقاءة مختلف حاجات الاتحاد للطيران العملية، وجاهتاهل الكوادر الوطنية الوهوية للعمل في قطاع الطيران.

ضمّن برنامج تدريب الكوادر الوطنية التابع لمجموعة الاتحاد للطيران أكثر من 3000 متدرباً منذ إنطلاقه في 2007.

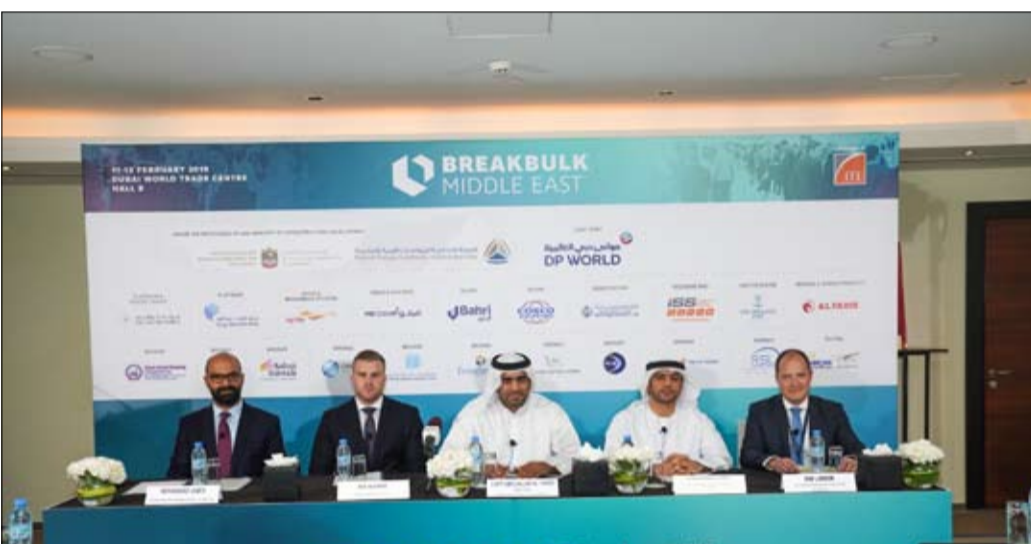
ينطلق برنامج الاتحاد للطيران الجدد في 2019، ويبحث عن طلاب إماراتيين من حاملي الشهادات الثانوية للانضمام إلى أكثر الوظائف تشويقاً في عالم الطيران. يقدم برنامج التدريب الممتد على سنتين، في أكاديمية التدريب التابعة للاتحاد للطيران وهي واحدة من مدارس التدريب على الطيران الرائدة في العالم. وبعد الانتهاء من البرنامج، سينضم الخريجون إلى طاقم طياري الاتحاد للطيران. وقديهم الباحثون عن العمل بالانضمام إلى برنامج فني الطائرات في الاتحاد والذي يهيء الطلاب الإماراتيين من حاملي الشهادة الثانوية للعمل في قطاع الهندسة الميكانيكية لصيانة الطائرات قبل الحصول على وظيفة فني طائرات. يقدم البرنامج الذي يستمر لسنتين

بالغرب. سيستغل للزوار حضور الكثير من الدورات وورش العمل المجانية في معرض توظيف. وتطلع الاتحاد، وهي جهة توظيف تحظى بصدور عال من الاحترام في المنطقة، إلى استقطاب أهم المواهب الوطنية لفرص عمل مختلفة في كافة قطاعات المجموعة. وترتكز حملة التوظيف على الطيارين الجدد والمرشحين المهتمين بميكانيكية الطائرات، إلى جانب مواهب وطنية للانضمام إلى البرنامج التأسيسي وبرنامج الخريجين المتدربين الذاتي الصيت. وسيتمكن الموظفون الإماراتيون من الحصول على خبرة دولية فريدة مع تعزيز صورة أبوظبي كمركز الضيافة الذي يربط الشرق

مقابلة العديد من الموظفين المحتملين، سيستغل للزوار حضور الكثير من الدورات وورش العمل المجانية في معرض توظيف. وتطلع الاتحاد، وهي جهة توظيف تحظى بصدور عال من الاحترام في المنطقة، إلى استقطاب أهم المواهب الوطنية لفرص عمل مختلفة في كافة قطاعات المجموعة. وترتكز حملة التوظيف على الطيارين الجدد والمرشحين المهتمين بميكانيكية الطائرات، إلى جانب مواهب وطنية للانضمام إلى البرنامج التأسيسي وبرنامج الخريجين المتدربين الذاتي الصيت. وسيتمكن الموظفون الإماراتيون من الحصول على خبرة دولية فريدة مع تعزيز صورة أبوظبي كمركز الضيافة الذي يربط الشرق

مقابلة العديد من الموظفين المحتملين، سيستغل للزوار حضور الكثير من الدورات وورش العمل المجانية في معرض توظيف. وتطلع الاتحاد، وهي جهة توظيف تحظى بصدور عال من الاحترام في المنطقة، إلى استقطاب أهم المواهب الوطنية لفرص عمل مختلفة في كافة قطاعات المجموعة. وترتكز حملة التوظيف على الطيارين الجدد والمرشحين المهتمين بميكانيكية الطائرات، إلى جانب مواهب وطنية للانضمام إلى البرنامج التأسيسي وبرنامج الخريجين المتدربين الذاتي الصيت. وسيتمكن الموظفون الإماراتيون من الحصول على خبرة دولية فريدة مع تعزيز صورة أبوظبي كمركز الضيافة الذي يربط الشرق

## كبار قادة الصناعة الملاحة في الإمارات يؤكدون على أهمية مؤتمر بريك بلك الشرق الأوسط



وشرقها. وموافق الإمارات الأسرع نمواً التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية، يوكو مؤتمر ومعرض «بريك بلك الشرق الأوسط» على أهمية الدور الجوهري الذي تلعبه دبي في سلسلة التوريد العالمية، كوجهة رئيسية لمرور خدمات الشحن والحلول اللوجستية المتخصصة. ومع اقتراب حدث إكسبو 2020 والنمو المتواصل لقطاع السياحة البحرية، تبرز العديد من الفرص أمام الشركات في قطاع شحن البضائع السائبة.

البحري في الهيئة الاتحادية للمواصلات البرية والبحرية: "يعتبر الإنجاز الذي تم مؤخراً باختيار دبي كواحدة من أفضل المراكز البحرية عالمياً في مؤشر تطوير مركز الشحن الدولي (ISCD) إنجازاً استثنائياً علمنا جميعاً في الدولة على تحقيقه بلا كلل، من خلال التعاون بين القطاعين العام والخاص، وتأتي استضافة مؤتمر ومعرض بريك بلك الشرق الأوسط، الذي يضم مسؤولين رفيعي المستوى يمثلون خبرات واسعة، من أجل الاستعداد لرفع مستوى خبراتنا لوكالة التتوق، ومواجهة المراكز الملاحة العالمية الكبرى كسنغافورة وهاونغ كونغ ولندن

في تعزيز السمعة المحلية والإقليمية في المنطقة كوجهة استثمارية واعدة، الأمر الذي دفع الخبراء على أعلى مستوى إلى إدراك أهمية مؤتمر ومعرض بريك بلك الشرق الأوسط 2019؛ لأنه يسمح باكتشاف وتطوير الفرص التجارية. وقد تجلّى هذا العام دعم هذه الفعالية بشكل كبير من قبل كبار الشخصيات في الصناعة البحرية، مبيناً ضرورة وأهمية هذا الحدث، على معالي الوزير الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي، وزير تطوير البنية التحتية في دولة الإمارات العربية المتحدة ورئيس الهيئة الاتحادية للمواصلات البرية والبحرية، وقد حظي الحدث بدعم العديد من المؤسسات الرائدة في القطاع البحري. وسيكون المعرض من فبراير إلى حزيران في العادي عشر والثاني عشر من فبراير في المركز دبي التجاري العالمي، بمثابة منصة تفاعلية تجمع العديد من القطاعات الملاحة، وتداول النقاشات التوعوية حول التحديات القائمة التي تواجه قطاع الشحن البحري، فضلاً عن الفرص المتاحة أمام الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية.

عقدت الجهة المنظمة لمؤتمر ومعرض بريك بلك الشرق الأوسط، الحدث المرند في دول مجلس التعاون الخليجي لقطاع شحن البضائع السائبة والمعدات الضخمة للمشاريع، مؤتمراً صحفياً اليوم بمناسبة اقتراب إطلاق دورته الرابعة، وسيعد المؤتمر والمعرض الذي يستمر يومين هذا العام تحت رعاية معالي الوزير الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي، وزير تطوير البنية التحتية في دولة الإمارات العربية المتحدة ورئيس الهيئة الاتحادية للمواصلات البرية والبحرية. وقد حظي الحدث بدعم العديد من المؤسسات الرائدة في القطاع البحري. وسيكون المعرض من فبراير إلى حزيران في العادي عشر والثاني عشر من فبراير في المركز دبي التجاري العالمي، بمثابة منصة تفاعلية تجمع العديد من القطاعات الملاحة، وتداول النقاشات التوعوية حول التحديات القائمة التي تواجه قطاع الشحن البحري، فضلاً عن الفرص المتاحة أمام الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية.

عقدت الجهة المنظمة لمؤتمر ومعرض بريك بلك الشرق الأوسط، الحدث المرند في دول مجلس التعاون الخليجي لقطاع شحن البضائع السائبة والمعدات الضخمة للمشاريع، مؤتمراً صحفياً اليوم بمناسبة اقتراب إطلاق دورته الرابعة، وسيعد المؤتمر والمعرض الذي يستمر يومين هذا العام تحت رعاية معالي الوزير الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي، وزير تطوير البنية التحتية في دولة الإمارات العربية المتحدة ورئيس الهيئة الاتحادية للمواصلات البرية والبحرية. وقد حظي الحدث بدعم العديد من المؤسسات الرائدة في القطاع البحري. وسيكون المعرض من فبراير إلى حزيران في العادي عشر والثاني عشر من فبراير في المركز دبي التجاري العالمي، بمثابة منصة تفاعلية تجمع العديد من القطاعات الملاحة، وتداول النقاشات التوعوية حول التحديات القائمة التي تواجه قطاع الشحن البحري، فضلاً عن الفرص المتاحة أمام الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية.

## منح الخريجات شهادات معتمدة من كلية ريادة الأعمال الاجتماعية بلندن

## «بادري لريادة الأعمال الاجتماعية» يحتفل بتخريج 13 رائدة أعمال اجتماعية في دورته الأولى

وامتلاك الكفاءة والمهارة لتطوير نماذج أعمال تجمع بين البعد الاجتماعي والتجاري. وأضافت بدري: «بعد برنامج بادري لريادة الأعمال الاجتماعية في حاضنة الابتكار واعدة للأفكار الريادية، وباعتبار أن المرأة بطبيعتها من أبرز الداعمين للأعمال الاجتماعية وقضايا البيئة، ويمثل هذا البرنامج فرصة مثالية لتبني تلك القضايا وتحويلها إلى أفكار قابلة للتطبيق على أرض الواقع، وتزويد رائدات الأعمال الطموحات بالخبرات العملية والاستشارة المهنية التي تمكنهن من تأسيس وإطلاق مشاريع ناجحة. ندعو جميع رياديات الأعمال إلى المشاركة في دورة البرنامج لعام 2019، والبدء بمرحلة جديدة على طريق التميز في مجال ريادة الأعمال الاجتماعية». وقدم الأيستر ويسلون، الرئيس التنفيذي لكلية ريادة الأعمال الاجتماعية بلندن، خلال حفل التخرج، عرضاً تقديمياً حول الجهود التي بذلتها الكلية على مدى السنوات الماضية لدعم المشاريع الاجتماعية في العالم عبر فروعها الاثني عشر التي تتوزع في كل من المملكة المتحدة وكندا والهند، من خلال تقديم دورات تعليمية وورش تدريبية لأصحاب المشاريع لتحفيزهم وتزويدهم بالمعرفة والخبرة اللازمة لتأسيس مشاريع اجتماعية ذات تأثير إيجابي على المجتمع.

واكتساب الخبرة العملية المباشرة من الخبراء المختصين في مجال ريادة الأعمال الاجتماعية والاستفادة من تجاربهم والحصول على المشورة المهنية اللازمة لإنتاج مشاريعنا. وحول مشاركتها قالت المرشدة نجاة ولد الحاج صاحبة المشروع الاجتماعي «أملاك»، وسابينا زيفو، صاحبة متجرها «ذا ليتل فير تريدي شوب»، وآسيا ريشيو، التي تدبر مشروع «أبوظلفن روهمن». ومن بين المشاركات أيضاً ميثاء بن تركية من معهد «ليت هوس»، وسارة رمضان مؤسسة «فارما في جايت»، وأسما أحمد، مؤسسة مبادرة «زها»، وفاطمة بو موسى، مشروع «ويند هوب»، ومريم قايد، صاحبة مشروع «البقشة». حول تجربتها في البرنامج، قالت ميثاء على الناشطة في مجال التنمية المجتمعية مؤسسة فريق «نشامى الإمارات» التطوعي عام 2014: «شكل هذا البرنامج فرصة فريدة لدعم مبادرتي التطوعية، كما وفر لي وتلميذاتي بيئة حاضنة للابتكار في مجال الريادة الاجتماعية قدمت لنا العديد من الجلسات التدريبية لتطوير مهارتنا وتحول أفكارنا إلى مشاريع اجتماعية ذات ربحية، إلى جانب إطلاعا على كتب على تجارب ريادية ناجحة في مجال العمل الاجتماعي في كل من المملكة المتحدة والهند. كما أتاح لنا البرنامج فرصة استعراض أفكارنا وتطلعاتنا

وميثاء على من فريق «نشامى الإمارات» التطوعي. كما تضم قائمة المشاركات مريم حنتي من مخبز «المختار»، ومريم كتيب، التي تمتلك العلامة التجارية الصحية «إب أند فلو»، والمرشدة نجاة ولد الحاج صاحبة المشروع الاجتماعي «أملاك»، وسابينا زيفو، صاحبة متجرها «ذا ليتل فير تريدي شوب»، وآسيا ريشيو، التي تدبر مشروع «أبوظلفن روهمن». ومن بين المشاركات أيضاً ميثاء بن تركية من معهد «ليت هوس»، وسارة رمضان مؤسسة «فارما في جايت»، وأسما أحمد، مؤسسة مبادرة «زها»، وفاطمة بو موسى، مشروع «ويند هوب»، ومريم قايد، صاحبة مشروع «البقشة». حول تجربتها في البرنامج، قالت ميثاء على الناشطة في مجال التنمية المجتمعية مؤسسة فريق «نشامى الإمارات» التطوعي عام 2014: «شكل هذا البرنامج فرصة فريدة لدعم مبادرتي التطوعية، كما وفر لي وتلميذاتي بيئة حاضنة للابتكار في مجال الريادة الاجتماعية قدمت لنا العديد من الجلسات التدريبية لتطوير مهارتنا وتحول أفكارنا إلى مشاريع اجتماعية ذات ربحية، إلى جانب إطلاعا على كتب على تجارب ريادية ناجحة في مجال العمل الاجتماعي في كل من المملكة المتحدة والهند. كما أتاح لنا البرنامج فرصة استعراض أفكارنا وتطلعاتنا

وميثاء على من فريق «نشامى الإمارات» التطوعي. كما تضم قائمة المشاركات مريم حنتي من مخبز «المختار»، ومريم كتيب، التي تمتلك العلامة التجارية الصحية «إب أند فلو»، والمرشدة نجاة ولد الحاج صاحبة المشروع الاجتماعي «أملاك»، وسابينا زيفو، صاحبة متجرها «ذا ليتل فير تريدي شوب»، وآسيا ريشيو، التي تدبر مشروع «أبوظلفن روهمن». ومن بين المشاركات أيضاً ميثاء بن تركية من معهد «ليت هوس»، وسارة رمضان مؤسسة «فارما في جايت»، وأسما أحمد، مؤسسة مبادرة «زها»، وفاطمة بو موسى، مشروع «ويند هوب»، ومريم قايد، صاحبة مشروع «البقشة». حول تجربتها في البرنامج، قالت ميثاء على الناشطة في مجال التنمية المجتمعية مؤسسة فريق «نشامى الإمارات» التطوعي عام 2014: «شكل هذا البرنامج فرصة فريدة لدعم مبادرتي التطوعية، كما وفر لي وتلميذاتي بيئة حاضنة للابتكار في مجال الريادة الاجتماعية قدمت لنا العديد من الجلسات التدريبية لتطوير مهارتنا وتحول أفكارنا إلى مشاريع اجتماعية ذات ربحية، إلى جانب إطلاعا على كتب على تجارب ريادية ناجحة في مجال العمل الاجتماعي في كل من المملكة المتحدة والهند. كما أتاح لنا البرنامج فرصة استعراض أفكارنا وتطلعاتنا

وميثاء على من فريق «نشامى الإمارات» التطوعي. كما تضم قائمة المشاركات مريم حنتي من مخبز «المختار»، ومريم كتيب، التي تمتلك العلامة التجارية الصحية «إب أند فلو»، والمرشدة نجاة ولد الحاج صاحبة المشروع الاجتماعي «أملاك»، وسابينا زيفو، صاحبة متجرها «ذا ليتل فير تريدي شوب»، وآسيا ريشيو، التي تدبر مشروع «أبوظلفن روهمن». ومن بين المشاركات أيضاً ميثاء بن تركية من معهد «ليت هوس»، وسارة رمضان مؤسسة «فارما في جايت»، وأسما أحمد، مؤسسة مبادرة «زها»، وفاطمة بو موسى، مشروع «ويند هوب»، ومريم قايد، صاحبة مشروع «البقشة». حول تجربتها في البرنامج، قالت ميثاء على الناشطة في مجال التنمية المجتمعية مؤسسة فريق «نشامى الإمارات» التطوعي عام 2014: «شكل هذا البرنامج فرصة فريدة لدعم مبادرتي التطوعية، كما وفر لي وتلميذاتي بيئة حاضنة للابتكار في مجال الريادة الاجتماعية قدمت لنا العديد من الجلسات التدريبية لتطوير مهارتنا وتحول أفكارنا إلى مشاريع اجتماعية ذات ربحية، إلى جانب إطلاعا على كتب على تجارب ريادية ناجحة في مجال العمل الاجتماعي في كل من المملكة المتحدة والهند. كما أتاح لنا البرنامج فرصة استعراض أفكارنا وتطلعاتنا











•• دبي-د. محمود علياء:  
افتتحت ندوة الثقافة والعلوم أمس الأول المعرض التشكيلي "5 × 5" وشارك فيه خمس فنانات إماراتيات: سعاد الزعابي "رسم"، سلامة المزروعي "رسم"، عزة القيسي "نحت"، فاطمة البدر "رسم"، فاطمة سالمين "خط"، وحضر الافتتاح بلال البدر وعلي عبيدود. عبدالرزاق الفارس ومحمد القرقي ود. نجاة مكي والفنان عبدالرحيم سالم ولضيف من المهتمين.

# منوعات الفكر 30

## افتتاح المعرض التشكيلي "5 × 5" في ندوة الثقافة والعلوم



الرصاصة. وجسدت شغفها بالأزياء الإماراتية التقليدية والبرقع في عدة لوحات فنية، تستعرض فيها بأدوات الفن التشكيلي جمال الحناء التراثية والبرقع التاريخي، مستخدمة اللون الذهبي ليكون هو المهيمن على المشهد الفني ورؤيتها البصرية. وشاركت في أكثر من 80 معرضاً محلياً ودولياً. والفنانة عزة القيسي من مواليد إمارة أبوظبي، أكملت تعليمها الجامعي في لندن، حصلت على ماجستير في الصناعات الثقافية والإبداعية إلى جانب بكالوريوس في صياغة وتصميم المجوهرات والحرف المصاحبة. فنانة متعددة التوجهات، تعشق استكشاف وتجربة المواد والتقنيات المختلفة، مركزة في ذلك على المواد المحلية والطبيعية شاركت في عديد من المعارض المحلية والعربية والدولية فردياً وجماعياً، ونشرت أعمالها في العديد من الكتب والمطبوعات، وتقلدت العديد من الجوائز والترشيحات ومنها جائزة المجلس البريطني لمراد الأعمال الشباب وجائزة الإمارات للسيدات عن فني الأعمال والمساهمات المجتمعية، وهي ضمن قائمة فوربس لأقوى 200 سيدة عربية 2014. والفنانة فاطمة البدر من مواليد دبي،



والفنانة سلامة المزروعي متخصصة في رسم النباتات التي تنمو في الإمارات العربية المتحدة. وشاركت في معارض فنية عدة في مختلف إمارات الدولة. والأكريليك، والباستيل، والأقلام الملونة وأقلام

ضم المعرض باقة من مختلف الأعمال الفنية والتي استضافتها ندوة الثقافة والعلوم ضمن برنامجها الثقافي في أن تكون تبنى الثقافة والإبداع الفكري والأدبي والفني. وأكد بلال البدر رئيس مجلس إدارة الندوة أن للفنون التشكيلية بمختلف مجالاتها مكانة خاصة، وتحرس الندوة على تنظيم المعارض والمحاضرات، وتخصص إصداراً دورياً للمجلة تعنى بالخط العربي وجمالياته هي "مجلة حروف عربية" تأكيداً منها لما يمثل الفن التشكيلي والخط العربي من جمالية في التكوين، بما أن الفن التشكيلي هو أفضل أداة لإخراج مكنون النفس وما يختلج فيها. وأضاف البدر أن المعرض النموذج "5×5" يجسد إبداعات فنية لخمس فنانات إماراتيات، عبرن بالنحت والخط والتشكيل عما يحتاج في ذاتهن الفنية وحضورهن الأنثوي في المشهد الإبداعي، وأخذنا إلى عمق اللون وبهجتة وأندهاشسته. ورشاقة الحرف. وأنسائية المنوحة. ومن المشاركات الفنانة سعاد الزعابي التي تعد الرسم الطريفة التي تجرب بها عن نفسها. تستخدم الألوان الزيتية والأكريليك، وشغوفة بتعلم مختلف تقنيات الفن مثل الرسم الرقمي

### عقدت سلسلة لقاءات مع نخبة من المثقفين والناشرين المصريين

## "الشارقة للكتاب" تشارك مصر احتفالها باليوبيل الذهبي لمعرض "القاهرة للكتاب"

المصريين. وأضاف سعادة أحمد بن ركاض العامري: "وتحتضن المعرض لهذا العام بالجامعة العربية ضيف شرف دورة بيبله الذهبي، كما يكرم كل من الراحل الدكتور شروت عكاشة الذي شغل وزير الثقافة المصري، والدكتورة الأدبية سهير القلماي، شخصيات العام الثقافية، إلى جانب ذلك يجمع نحو 169 ناشراً من 35 دولة من مختلف أنحاء العالم. ويشار إلى أن هيئة الشارقة للكتاب بدأت عملها في ديسمبر 2014، وتعمل على تشجيع الاستثمار في الصناعات الإبداعية وزيادة حصتها، وتوفير منصة فكرية للتبادل المعرفي والفكري والثقافي بين الشعوب والحضارات والثقافات، والتأكيد على أهمية الكتاب وأثره في نشر الوعي في المجتمع في ظل التطور التقني وتنوع مصادر المعرفة، واستقطاب المعنيين بقطاع الثقافة بوجه عام والنشر والطباعة والترجمة والتوثيق بوجه خاص إضافة إلى كتاب الأطفال.



الثقافية باتت رائدة في مجال العمل الثقافي واحتفت بنماذج أدبية مشرقة أسهمت في إثراء الواقع الأدبي والإبداعي العربي بالكثير من الأعمال الأصيلة".

القاهرة-الشارقة:  
حرصاً منها على تأكيد روابط التواصل الثقافي والمعرفي مع مختلف الثقافات العربية والعالمية، تشارك هيئة الشارقة للكتاب فعاليات الاحتفاء باليوبيل الذهبي لمعرض القاهرة الدولي للكتاب، الحدث الثقافي الأبرز في المنطقة العربية، الذي يكمل هذا العام مسيرة نصف قرن من الثقافة والإبداع، وتستمر دورته الـ 50 حتى 5 من فبراير القادم. وتحتضن هيئة الشارقة للكتاب بالثقافة المصرية وأعلامها وموزعها، حيث استضافت بجناحها المشترك في الحدث نخبة من الأدباء والمثقفين والناشرين المصريين الذين اطلعوا على التجربة الثقافية الرائدة لإمارة الشارقة، وتعرفوا على أهم الملامح الحضارية والتاريخية لمشروع الشارقة الثقافي الذي يمتد إلى أربعة عقود، كما استمعوا لشروحات خاصة عن طبيعة الأحداث والفعاليات الثقافية التي



## منوعات

# الفكر

31



## يسرا تعود الى الغناء مع أمير طعيمة

تضع الممثلة المصرية يسرا حالياً اللبس الأولي على مشروع غنائي جديد، حيث ستقدم أغنية من كلمات الشاعر الغنائي المصري أمير طعيمة

وتعيد هذه الأغنية التي تبدأ يسرا تسجيلها خلال يومين، إلى الساحة الغنائية بعد غياب سنتين عن الغناء، حيث كانت قدمت أغنية "3 دقائق" مع الفنان المصري أبو، والتي حققت نجاحاً كاسحاً ونسب مشاهدة قياسية.

يذكر أن يسرا قررت العودة إلى السينما، بعد غياب 7 سنوات منذ تقديمها فيلم "جيم أوفر" مع الممثلة المصرية مي عز الدين عام 2011، حيث تعمل على اختيار فكرة مناسبة والتحضير لها وتصويرها هذا العام، خصوصاً أنها تقبب عن الدراما في شهر رمضان المقبل.



## نادين لبكي أول مخرجة عربية تترشح للأوسكار

أعلنت أكاديمية "فنون وعلوم الصور المتحركة" عن الترشيحات النهائية لحفل جوائز الأوسكار الـ91، الذي سيقام في شهر فبراير/ شباط المقبل. وقد أعلن رسمياً عن ترشح المخرجة اللبنانية نادين لبكي وفيلمها "كفرناحوم" لفئة أفضل فيلم أجنبي.

وكان فيلم "كفرناحوم" اختير من قبل الأكاديمية في شهر ديسمبر/ كانون الأول الماضي. ضمن القائمة المختصرة للأفلام المرشحة لجائزة أوسكار في فئة أفضل فيلم أجنبي.

كما حقق "كفرناحوم" أيضاً إنجازاً مهماً على صعيد الجوائز الأمريكية، حيث حصد ترشيحاً لأفضل فيلم أجنبي ضمن ترشيحات جوائز "اختيار النقاد"، والتي أعلنتها رابطة نقاد البث السينمائي والتلفزيوني، وهو الترشيح الثاني في مسيرة "لبكي" بعدما رُشح فيلمها السابق "وهلاً لوين" لنفس الجائزة منذ سنوات قليلة.

يقدم المخرج المصري سيف يوسف تجربة جديدة من خلال فيلمه (عمر خريستو) الذي طُرح أخيراً في دور العرض المصرية لمنافسة تسعة أفلام أخرى في موسم رأس السنة وإجازة نصف العام. حول فيلمه الجديد وأمور فنية أخرى كان مع المخرج سيف يوسف هذا الحوار:



مهمتي تقديم عمل فني عالي المستوى

## المخرج سيف يوسف: أهتم بالأمور الأخرى التي لا تخصني كمخرج

- كان المشروع قائماً ولكن قررت تأجيل هذه الخطوة إلى أن أنتهي من المشروعات التي تعاقبت عليها إخراجياً، ثم أتفرغ للأعمال التي سأنتجها.  
• ماذا عن جديدك على مستوى الإخراج؟  
• لدي مسلسل جديد مكون من 60 حلقة نهي استعداداتنا له لبدء التصوير خلال الفترة المقبلة، وبعد الاستقرار على التفاصيل نعلن عنها، بالإضافة إلى تحضير فيلم سينمائي جديد أصوره في مصر والخارج.

المنتجة لأنها وظيفتها وأنا أعترف بالتخصص والأدوار.  
• كيف كانت الكواليس خلال الرحلة، وما تقييمك للتجربة؟  
- أدى أفراد طاقم العمل أدوارهم على أكمل وجه... وأنا راض عن هذه التجربة المميزة وأتمنى أن تنال رضا الجمهور وإعجابهم. كانت الكواليس مميزة ومليئة بالمسؤولية رغم الصعوبات التي واجهناها نتيجة كثرة مواقع التصوير.  
• حدثنا حول الفيلم الجديد الذي كنت ستقف على إنتاجه بنفسك..

• قدمت أعمالاً كوميدية عدة ثم اتجهت إلى الحركة من خلال فيلمك الأخير (عمر خريستو). لماذا؟  
- فعلاً، قدمت أخيراً مسلسل (سرايا حمدين) من بطولة سامح حسين وفيلم (جدو نحنوح) لعدد كبير من نجوم الكوميديا، ولكن أؤكد أن لدي قبل ذلك أعمالاً مختلفة وليست كوميدية، فأنا كمخرج أحب التنوع ولا أضع نفسي في اتجاه فني واحد، وهو المطلوب.  
• لكن ما الذي حملك لسيناريو (عمر خريستو) وكيف تعاقبت على الإخراج؟  
- سيناريو المؤلف جوزيف فوزي مميز، والقصة أيضاً، بالإضافة إلى القضية التي يتناولها الفيلم، وهي الإرهاب الذي انتشر في المنطقة خلال الفترة الماضية، وهي كانت أحد أكثر العوامل التي جذبتني بشدة إلى تقديم هذا العمل. وبالنسبة إلى التعاقد، رُشحتي السيناريست جوزيف فوزي للشركة المنتجة.



• تواجه الأعمال التي تناقش الإرهاب والقضايا الحساسة رفضاً ومضايقات من الرقابة. ماذا عن الفيلم؟  
- جرت الأمور بطريقة سليمة ولم تعترض الرقابة على الفيلم، لا سيما أنه لا يتضمن ما يؤدي إلى ذلك بل يناقش قضية مهمة، وهو ما يشاهده الجمهور.

• كيف كان الاتفاق بينك وبين الشركة المنتجة بشأن التصوير بين لبنان والقاهرة والإسكندرية والتكلفة الضخمة جراء ذلك؟  
- حين قررت الشركة تقديم الفيلم كانت تعرف أنه سيُصور بين كل هذه البلدان، من ثم كانت تدرك تكلفته الضخمة. كان الاتفاق من البداية على تنفيذ السيناريو كاملاً، ولم تدخر الشركة أي مجهود في ذلك لأن ههما كان الخروج بالنتيجة النهائية الجيدة.

• تشارك في بطولة الفيلم مجموعة كبيرة من الفنانين، خصوصاً الشباب، من صاحب اليد العليا في اختيار الأبطال؟  
- في السينما يؤدي المخرج دوراً كبيراً في اختيار الأبطال، وهو ما حصل في هذا الفيلم، فضلاً عن مشاورات مع كاتب السيناريو والمنتج إلى أن استقرنا على الطاقم الكامل.

• هل كان لك دور في مشاركة الفيلم في مهرجان الإسكندرية؟  
- الفكرة كانت للشركة المنتجة ولم يكن قراراً لي ولم أتدخل في ذلك، ولا أرى أن المشاركة في المهرجان أي تأثير إيجابي أو سلبي في العرض التجاري، فجمهور المهرجانات مختلف تماماً عن جمهور السينما.  
• يشارك (عمر خريستو) خلال موسم رأس السنة ونصف العام ضمن تسعة أفلام أخرى، كيف ترى المنافسة الصعبة هذا العام؟  
- لا علاقة لي بالمنافسة ولم أنظر إليها ولا إلى الإيرادات والصاددين والهابطين وغيرها من نقاط. أقدم أعمالاً على خير وجه على المستوى الفني، ولا أهتم بالأمور الأخرى التي لا تخصني كمخرج.  
• كيف اتخذ قرار العرض خلال هذا الموسم؟  
- تقرر موعد العرض بناء على الاتفاقات بين الشركة المنتجة والموزعة وعقود عروض أخرى. لم أتدخل في ذلك إذ تركت المهمة للشركة

## هل تكسر العزلة وتزور بيروت قريباً؟

# أصالة نصري توضح حقيقة خضوعها لعمليات تجميل

تغير ملامحها بشكل كبير في الفترة الأخيرة. أصالة، ردت على تساؤلات متابعيها في تصريحاتها لبرنامج "ذا إنسايدر بالعربي". والمداع عبر فضائية دبي قائلة: "خضعت بالطبع لعمليات تجميل وأخضع للعمليات التي يجب أن يقوم بها كل الناس، وربما تكون 100 أو ربما مئتي عملية تجميل، ولكن أحاول أن تكون أشياء صغيرة". كما أكدت أصالة أنها تحب أن تكون أحلى وأفضل، وأضافت: "قريباً سوف أسافر إلى كوريا".

من ناحية أخرى، تحضر أصالة، خلال الوقت الحالي لأغنية خاصة للجزء الثاني من فيلم "أولاد رزق"، ولكن لم يتم اختيارها حتى الآن، مشيرة إلى أن ابنها خالد لن يعمل في هذا الفيلم، ولكنه سيعمل فيه.

كما انتهت أصالة، من تصوير فيديو كليب أغنية "بنت أكبر"، والذي تستعد لطرحه خلال الفترة المقبلة، وهي من كلمات الشاعر الشاب محمد أبو نعمة، وألحان محمود الخيامي الذي تعاون مع أصالة في أغنية "سؤال بسيط"، والأغنية باللهجة الصعيدية، وتحت إخراج زوجها المخرج طارق العرياني.

وكانت أصالة، قد طرحت مؤخراً أغنية "لحظات اللقا"، وهي من كلمات ميزان، وألحان بندر سعد، ومن توزيع ياسر ماجد.

برنامج "الزمن الجميل" الذي يجمع مواهب غنائية إلى لجنة تحكيم تضم صديقة أصالة الفنانة أنغام والفنان اللبناني مروان خوري، والمغربية أسماء المنور، يبدأ عرضه بداية الشهر المقبل على قناة أبو ظبي، حيث يصور هناك. أصالة بطبيعتها الفنية تنتمي إلى المدرسة الطربية، لذلك من المتوقع أن تكون حاضرة في مثل هذا الحدث الذي يكرس الغناء الطربي من خلال مواهب شابة.

جديد أصالة من جهة ثانية، لا تزال الأفكار الخاصة ببرنامجه من أصالة الذي سيكون على طريقة "ديجتال" ويحضر قريباً على نار هادئة في انتظار بلورة كافة الأمور.

أصالة نصري التي تنهي قريباً عملاً غنائياً سيصدر قريباً، تحيي في الثاني والعشرين من شباط/ فبراير المقبل حفلاً على مسرح المتارة في القاهرة الجديدة، وعلم أن الطلب على البطاقات الخاص بالحفل كان أكثر من ممتاز لأسباب تأخرت فيها أصالة من الظهور أو الغناء في أرض الحروسية.

عمليات تجميل من جهة أخرى أثارت أصالة، العديد من تساؤلات متابعيها حول خضوعها لعمليات تجميل، بسبب

على الرغم من الدعوات المتتالية للفنانة أصالة نصري من قبل بعض البرامج العربية التي تصور في بيروت، لا تزال ترفض السفر إلى العاصمة اللبنانية، وذلك بعد قضيتها الشهيرة قبل عامين وتهمته حيازتها بالمنوعات التي وُجدت معها في مطار بيروت الدولي عام 2017.

بانتظار الضمانات أصالة نصري تنتظر ضمانات كي تسافر إلى لبنان بعد الحملة التي سبقت ضدها قبل عامين بتهمته بالمنوعات التي قبل إنها ضُبطت بحوزتها وهي تتشوق، كما توجي دائماً في تقريراتها، إلى بيروت.

إطلالة تلفزيونية علمت وسائل إعلامية أن اسم أصالة نصري وضع على لائحة ضيوف برنامج "تخاريف" لوفاء الكيلاني، لكن أصالة اعتذرت بلباقة كونها ليست مستعدة للسفر إلى بيروت للتصوير الحلقة. في السياق، علمت مصادر أن الفنانة أصالة ستكون ضيفة



# الغذاء

## تناول بيضة يومياً يحد من مرض السكري

وكشفت دراسة صينية سابقة نشرت في المجلة الطبية البريطانية، أن تناول بيضة يومياً يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

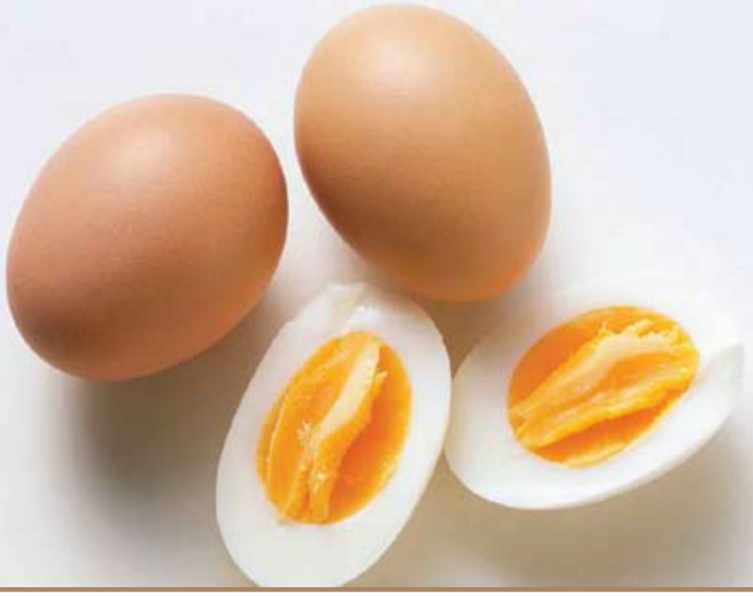
وأوضحت الدراسة الصينية التي أجريت على حوالي نصف مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاماً بين عامي 2004 و2008، أن تناول البيض يومياً ساهم في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري.

بمرض السكري. ووجد الباحثون أن عينات الدم التي أخذت من المشاركين الذين تناولوا بيضة يومياً خلال الدراسة، كانت خالية من أي نسبة للسكري من النوع الثاني.

وبالإضافة إلى ذلك، حدّد الباحثون العديد من المركبات الكيميائية الحيوية في الدم والتي توقعوا زيادة خطورة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بسببها، بما في ذلك أحماض التيروسين والأمينية.

ينصح خبراء التغذية بتقليل استهلاك البيض؛ لأنه يمكن أن يساعد على زيادة نسبة الكوليسترول في الدم، إلا أن دراسة حديثة لجامعة شرق فنلندا أكدت أن تناول بيضة واحدة يومياً يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وبحسب ما ذكر موقع اليونيفيرسال الناطق بالإسبانية، فإن الغرض من هذه الدراسة كان استكشاف مركبات محتملة يمكن أن تفسر العلاقة بين تناول البيض والحد من خطر الإصابة



## حمية البحر المتوسط تمنع السكتة الدماغية وأمراض القلب

قال موقع "ميديكال نيوز توداي"؛ إن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يقلل من مخاطر المشكلات الصحية المختلفة، بما في ذلك القلب التاجي والسكتة الدماغية.

وبحسب تقرير للموقع فإن هذا النظام الغذائي والذي يشيع في دول اليونان وإيطاليا وإسبانيا، غني بالنباتات وزيت الزيتون، لكنه منخفض في اللحوم والمنتجات السكرية. وتابع: "كشفت دراسة حديثة نشرت في" جاما نيوتورك أوبن، أن هذا النظام الغذائي يرتبط بانخفاض خطر حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية".

## معلومات مهمة جداً للتعامل مع شمع الأذن بصورة صحيحة

القاهرة: يعتبر تراكم شمع الأذن أمر عادي، بل صحي، طالما ظلت كمية معتدلة، لأنه يعمل كنوع من التنظيف الذاتي للأذن، مع ترطيبها، وحمايتها من البكتيريا. لكن معدّل تنظيف هذا الشمع موضع جدل أحياناً. إليك بعض التوضيحات البسيطة التي تمكنك من التعامل معه على نحو صحي:

تنظيف الأذنين بمعدل مرتين في الأسبوع يؤدي إلى زيادة جفافهما، وتحسس القناة السمعية وعندما يتراكم شمع الأذن بشكل كبير وبوتيرة منخفضة عليك تنظيفه، أما إذا كنت تنظف أذنيك كثيراً، بمعدل مرتين في الأسبوع مثلاً، يؤدي ذلك إلى زيادة جفافهما، وتحسس القناة السمعية نتيجة ذلك. وتعتبر أفضل طريقة لتنظيف شمع الأذن استخدام قماشة نظيفة لمسح الجزء الخارجي من الأذن، مع وضع بعض القطرات من زيت الأطفال أو زيت الأذنين في القناة السمعية.

ولا ينبغي إدخال أية أجسام داخل القناة السمعية لتنظيف شمع الأذن، مثلاً قد يستخدم البعض مفتاحاً أو قلماً فيسبب أضراراً لأذنه. كذلك يعتبر استخدام عيدان القطن لتنظيف الأذنين من الشمع غير مناسب، لأنه قد يؤدي إلى دفع الشمع إلى الداخل وسد القناة السمعية، أو إلى رد فعل تحسسي من الأذن.

ومن الضروري عدم اعتبار شمع الأذن مشكلة صحية، بل هو علامة صحية في حد ذاته. لكن إذا كان لديك انسداد في الأذن بسبب الشمع استخدم زيتاً مناسباً لتنظيف هذا الانسداد، أو راجع الطبيب للحصول على العلاج المناسب.

ولتتمكن من تقليل تراكم الشمع بكميات كبيرة قلل معدل تنظيف الأذنين، لأن تسريع الوتيرة هو السبب وراء تراكمه بسرعة. علماً بأنه ليس ضرورياً تنظيف كل شمع الأذنين في كل مرة، وتذكر أن زيت الأذنين هو ما يمكنه إذابة الشمع وتنظيفه بالكامل.



هيكل ضخّم لقلب زينه المحبون بالرسائل والأفضال المعدنية على نهر ميكونغ في بنوم بنه. (أ ف ب)

## قرأت لك

### العنب

لعنب العديد من الفوائد المذهلة التي تجعله يتربع على عرش الفواكه، ومنها أنه يساعد على ضبط ضغط الدم، كما يعزز العنب



صحة العينين ويحميها ضد اعتلال الشبكية، وأظهرت بعض الدراسات أن الريسفيراترول الموجود في العنب يمكن أن يحمي ضد مشاكل الأعصاب المرتبطة بمرض السكري واعتلال الشبكية، ويعزز الرؤية الصحية. وقد وجد الباحثون أيضاً أن الريسفيراترول مفيد لعلاج مرض الزهايمر، ولتخفيف الهبات الساخنة وتقليل المزاج المرتبط بانقطاع الطمث، وتحسين السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم. وأضاف الباحثون أن العنب يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للاسكتة المهمة لصحة العين مثل اللوتين وزياكسانثين، كما أن العنب الأحمر يحتوي على الريسفيراترول في القشر.

## سؤال وجواب

### • ما أسم أبي بكر الصديق؟

- عبد الله بن قحافة

### • ما أكبر المحيطات في العالم؟

- المحيط الهادئ

### • كم عدد الغزوات التي قاتل فيها الرسول صلى الله عليه وسلم؟

- تسع غزوات

### • من هو الذي بنى مدينة القيروان؟

- عقبة بن نافع

### • كم المسافة التي يقطعها الجمل بدون شرب الماء؟

- 400 كيلومتر

### • متى فرض صيام شهر رمضان المبارك؟

- عام 2 للهجرة

## هل تعلم؟

• هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.

له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون، ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.

• هل تعلم أن العالم الإسلامي الطبيب ابن سينا (الحسين بن عبد الله ابن سينا) أبو علي الملقب بالشيخ الرئيس يعود له الفضل في اكتشاف العديد من الأمور الطبية أهمها: أول من شخص الشلل النصفي وميز بين الشلل العضوي المحلي والشلل الناتج عن سبب مركزي في الدماغ.

أول من وصف أعراض داء (الفيلاريا) أو داء الفيل، وهو مرض يصيب الرجلين فتتضخمان. وهو أول من وصف أعراض داء (الجمرة الخبيثة).

وهو أول من وفق إلى اكتشاف الطفيلية المعوية المعروفة بالانكلستوما أو الرهقان. وهي دودة موجودة في أمعاء الإنسان. وقد وصفها وصفاً دقيقاً في كتابه الشهير القانون وقد سماها (الدودة المستديرة).

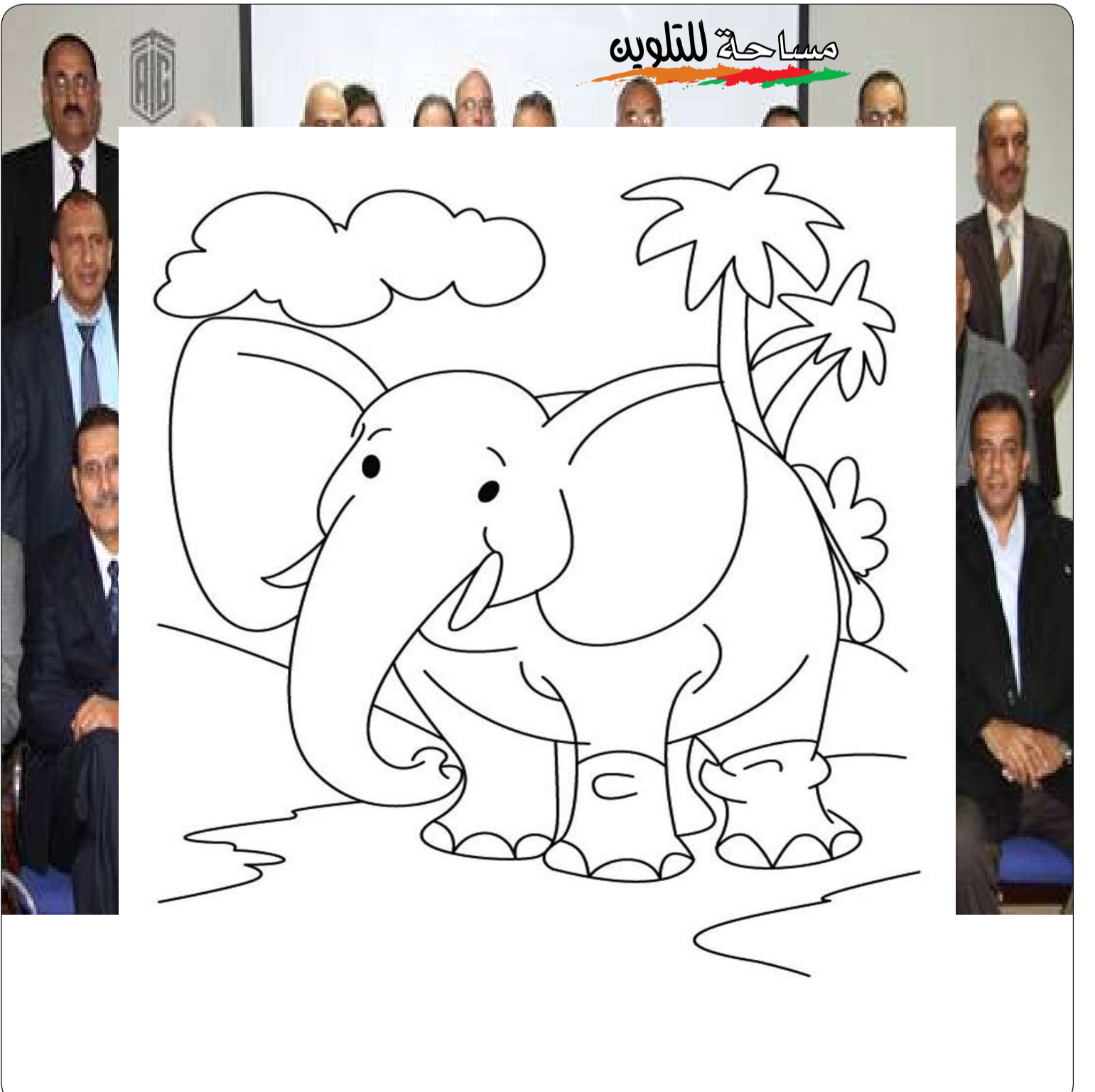
## قصة التاجر الطيب

كان أحمد تاجراً طيباً صالحاً يفعل الخير سرا وتوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر وياقوتاً ودررا فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا إرسال حراسه ليقتادوه إلى السجن ظلماً وعدواناً.

وقبل أن يذق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديثه وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب وياقوت ودرر فخاف أن يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصدقائه او اصحابه في الذهاب إلى البيت او الحديقة لمعاينتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاوياً علي عروشه فحجف البستان ويس.

مات الوالي، ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلماً وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصاً ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة ومالئى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شئ منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقلبه ومعه خادمه وكلما قلب الارض وجد احدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبهاها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.



## مساحة للتوبة