

انطلاق فعاليات اليوم المفتوح  
لجائزة صناع المستقبل  
بجامعة الإمارات



مي الغيطي:  
البطولة الجماعية  
حافز لأن ينجح الجميع



الضحك.. مسكن للألم ومقاوم  
للإجهاد ومحسن للمزاج

## فنادق تستبدل الفالتاين

### بعيد جديد للعازيات

إن كنت لا تنوين الاحتفال بعيد الفالتاين هذا العام، وترغبين بالاحتفال بوقت ممتع ومميز برفقة صديقاتك، فإن سلسلة فنادق سيلينا في المملكة المتحدة توفر لك هذا الخيار بالشكل الأمثل.

تتوي فنادق سيلينا في برمنغهام ومانشستر، بتقديم خدمات مميزة مخصصة للفتيات اللواتي يرغبن في الحصول على وقت مميز برفقة صديقاتهن، في توجه جديد أطلقت عليه اسم "الفالتاين".

وستقدم الفنادق أنواعاً مختلفة من المشروبات والمقبلات الشهية، وقاعة عرض خاصة بالمجموعات، مشاهدة البرامج المتنوعة والأفلام الكلاسيكية والرومانسية.

في فندق سيلينا برمنغهام، ستحظى الزبونات بفرصة تذوق وجبات من المقبلات التي يعدها الطاهي التلفزيوني كراي تريديويل، في حين سيقدّم فندق سيلينا في مانشستر، الكثير من الوجبات التي سيعدها طهاة متخصصون.

كما ستقدم فنادق سيلينا، خدمة المكياب وتصفيف الشعر على يد أخصائسي مكياج شهيرين في المملكة المتحدة.

وتعتبر هذه الخدمات مثالية للمجموعات التي يتراوح عدد أفرادها من ثلاثة إلى ثمانية أشخاص، وستكون متاحة للحجز في الثالث عشر والرابع عشر من فبراير "شباط" الجاري.

## فنادق تستبدل الفالتاين

### بعيد جديد للعازيات

إن كنت لا تنوين الاحتفال بعيد الفالتاين هذا العام، وترغبين بالاحتفال بوقت ممتع ومميز برفقة صديقاتك، فإن سلسلة فنادق سيلينا في المملكة المتحدة توفر لك هذا الخيار بالشكل الأمثل.

تتوي فنادق سيلينا في برمنغهام ومانشستر، بتقديم خدمات مميزة مخصصة للفتيات اللواتي يرغبن في الحصول على وقت مميز برفقة صديقاتهن، في توجه جديد أطلقت عليه اسم "الفالتاين".

وستقدم الفنادق أنواعاً مختلفة من المشروبات والمقبلات الشهية، وقاعة عرض خاصة بالمجموعات، مشاهدة البرامج المتنوعة والأفلام الكلاسيكية والرومانسية.

في فندق سيلينا برمنغهام، ستحظى الزبونات بفرصة تذوق وجبات من المقبلات التي يعدها الطاهي التلفزيوني كراي تريديويل، في حين سيقدّم فندق سيلينا في مانشستر، الكثير من الوجبات التي سيعدها طهاة متخصصون.

كما ستقدم فنادق سيلينا، خدمة المكياب وتصفيف الشعر على يد أخصائسي مكياج شهيرين في المملكة المتحدة.

وتعتبر هذه الخدمات مثالية للمجموعات التي يتراوح عدد أفرادها من ثلاثة إلى ثمانية أشخاص، وستكون متاحة للحجز في الثالث عشر والرابع عشر من فبراير "شباط" الجاري.

## مصنع أمريكي يفوز

### بأفضل وثائقي

فاز فيلم "مصنع أمريكي" (أمريكان فاكنتوري) بجائزة أوسكار أفضل فيلم وثائقي في حفل توزيع الجوائز الذي أقامته أكاديمية فنون وعلوم السينما الأمريكية في مسرح دولبي بلوس انجلوس مساء الأحد.

ويتناول الفيلم ما حدث لمجموعة من عمال السيارات بولاية أوهايو والذين تم تسريحهم خلال ركود عام 2008. وهذا الفيلم أيضاً باكورة إنتاج شركة هاير جراوند التي أسسها الرئيس السابق باراك أوباما وزوجته ميشيل عام 2018. والفيلم من إخراج جوليا رايشتر وستيفن بوجنار.



رصد باحثون تمتع الكلاب بقدرة تشبه قدرة الإنسان في التعرف على الصور ثنائية الأبعاد.

أجرى باحثون في جامعة هلستكي تجربة لهم على 23 كلباً التي يعيشون في عائلات وعرضوا عليهم صور أصحابهم ضمن مجموعة كبيرة من الصور تشمل غرباء أيضاً. قام الباحثون خلال التجربة برصد حركة عين الكلب أثناء العالم قصصاً مختلفة عن وفاء الكلاب وارتباطهم الشديد بأصحابهم لدرجة قد تصل أحياناً إلى الشعور بهم عن بعد. وأثبت علماء في فنلندا مؤخرًا أن الكلاب قادرة أيضاً على التعرف على الصور ثنائية الأبعاد.

أجرى باحثون في جامعة هلستكي تجربة لهم على 23 كلباً التي يعيشون في عائلات وعرضوا عليهم صور أصحابهم ضمن مجموعة كبيرة من الصور تشمل غرباء أيضاً. قام الباحثون خلال التجربة برصد حركة عين الكلب أثناء العالم قصصاً مختلفة عن وفاء الكلاب وارتباطهم الشديد بأصحابهم لدرجة قد تصل أحياناً إلى الشعور بهم عن بعد. وأثبت علماء في فنلندا مؤخرًا أن الكلاب قادرة أيضاً على التعرف على الصور ثنائية الأبعاد.

## باحثون: الكلاب تتعرف على أصحابها حتى عبر الصور

يمكن القول إن الكلاب لديها قدرة مشابهة للإنسان فيما يتعلق بالتحرف على ملامح الوجه.

كشفت باحثون يابانيون سر العلاقة الخاصة بين الإنسان والكلب، التي جعلت من الكلب حيواناً وفيها يحب الإنسان ويحبه الإنسان، على عكس الذئب القريب من فصيلة الكلاب. سر العلاقة مع الكلب هو أيضاً سر فرح الرضيع وأمه والعشاق ببعضهم.

عندما تتلاقى نظرات الإنسان مع نظرات الكلب تحدث تغيرات في كيمياء الدماغ لكل منهما. وتزيد نسبة هرمون الأوكستوسين، سواء في دم البشر أو الحيوان، علماً بأن هذا الهرمون ينقل الشعور بالثقة والانتماء، وله تأثير مهدئ ومزيل للقلق.

كما يمكن ملاحظة نفس الزيادة في الأوكستوسين عند تلاقي نظرات الأمهات مع أطفالهن الرضع أو تلاقي نظرات الأحياء والعشاق، حسب ما أفاد الموقع الإلكتروني لصحيفة "زود دويتشه تسايتونج" التي ذكرت أيضاً أن باحثين يابانيين يتوقعون أنه بهذا الشكل يمكن عموماً فهم العلاقة الخاصة بين الإنسان والكلب.

واستطاع الباحثون أيضاً إثبات التأثير المشترك بين الإنسان والكلب من خلال

في الوقت نفسه عرض الباحثون على الكلاب مجموعة صور لكلاب آخرين وكانت النتيجة هنا مختلفة بعض الشيء فالكلب ركز بشدة مع كل صورة لكلب آخر وتحديدًا منطقة العين بغض النظر سواء كان يعرف هذا الكلب أم لا.

وتعليقاً على النتيجة قال أوتني فاينيو رئيس الفريق البحثي في تصريحات لوقع Scinexx المعنى بالأخبار العلمية: "توضح التجربة قدرة الكلاب على التعرف على الوجود البشرية وأيضاً على الكلاب الأخرى في الصور.."



## معالجة عداء من الاضطرابات بالجري للخلف

لجأ الأطباء إلى طريقة غريبة لعلاج عداء ماراثون أمريكي يعاني من اضطرابات عصبية، وطلبوا منه الجري إلى الخلف للتخلص من أعراض المرض.

وسبق للعداء أنتوني روز (49 عاماً) أن شارك بانتظام في العديد من السباقات، بما في ذلك تحدي التريثلون ومسابقات الرجل الحديدي، وسافر في جميع أنحاء البلاد للمشاركة في أصعب سباقات التحمل.

لكن في عام 2016 بدأ يعاني من أعراض عصبية في ساقه اليسرى، سرعان ما انتقلت إلى ذراعه، وعلى مدى عامين، لم يتمكن الأطباء من تشخيص حالته.

لكن الأطباء تمكنوا مؤخراً من تحديد سبب هذه الحالة، وشخصوا إصابته بخلل التوتر العضلي، وهو اضطراب عصبي ناجم عن ممارسة الرياضة، وطلبوا منه الجري إلى الخلف لتخفيف الأعراض.

ويتميز الاضطراب العصبي النادر بحركات مفاجئة لا إرادية، والتي غالباً ما تنطوي على حالات التواء متكررة ناجمة عن ممارسة الرياضة أو غيرها من الجهود البدنية.

وتم تشخيص إصابة أنتوني في وقت لاحق بالشلل الرعاش، وهي حالة تؤثر على الدماغ، وتتدهور حالة المريض بشكل تدريجي على مدار عدة سنوات، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## هل تسبب الأدوية وفيات أكثر مما نعتقد؟

أظهرت نتائج دراسة جديدة أن الوفيات في الولايات المتحدة بسبب تناول جرعات كبيرة من الأدوية ضعف ما تقترحه التقديرات. وبينت النتائج أن 68 بالمئة من هذه الوفيات يرجع إلى تعاطي جرعات كبيرة من أدوية تحتوي على مواد أفيونية، وهي أدوية يحصل عليها المرضى بوصفة طبية.

وأجريت الدراسة في جامعة بنسلفانيا، ونُشرت نتائجها في مجلة "بلوس وان" الطبية. واعتمدت بياناتها على مراجعة أسباب الوفاة على مدى 20 عاماً في 50 ولاية أمريكية، وشملت البيانات 44 مليون حالة وفاة.

ولاحظ فريق البحث أن هذه الوفيات تحدث في عمر مبكر، وأنها تحدث للرجال أكثر من النساء.

وتشكل الأدوية التي توصف لعلاج الحالات النفسية والذهنية المصدر الرئيسي للوفيات بسبب أدوية، ويرجع الخطأ إلى تعاطي جرعة زائدة في معظم الأحوال.

## ما خطورة نقص فيتامين C على الجسم؟

يفقد الإنسان عندما يشعر بالتوتر خلال 20 دقيقة وأكثر 300 ملليغرام من حمض الاسكوربيك. وهذا يعني أن الغالبية يعانون من نقص فيتامين C. فما خطورة هذا النقص على جسم الإنسان؟ تقول إيرينا فيتشيسركايا مؤلفة كتاب "100 وصفة لأطباء غنية بفيتامين C": "إذا كان النظام الغذائي للشخص خالياً من الخضروات والفواكه الطازجة، وخاصة في الجو البارد، أو أن هذا الشخص يتوتر كثيراً فإن نقص هذا الفيتامين عنده يكون مؤكداً. وأن التوتر لمدة 20 دقيقة، يتسبب في فقدان الجسم لـ 300 ملليغرام من حمض الأسكوربيك (فيتامين C). مع العلم أن حاجة الإنسان البالغ من هذا الفيتامين هي 90-100 ملليغرام يوميا. وتجدر الإشارة إلى أن المدخنين هم ضمن مجموعة الخطر، حيث أن كل سيجارة تخفف نسبة فيتامين C بمقدار 25-30 ملليغراماً. أي عند تدخين ثلاثة سجائر يعاني الشخص من نقص في هذا الفيتامين". وتقول: "بما أن جسم الإنسان لا ينتج فيتامين C، فإن نقص هذا الفيتامين يتطور بسرعة. وأول أعراض نقص هذا الفيتامين هي الخمول والنعاس الدائم والشعور بالبرد، وتزرف اللثة عند تنظيف الأسنان، وظهور بقع زرقاء على الجلد الذي يصبح جافاً وشاحباً". ومع مضي الوقت، تصبح عواقب نقص الفيتامينات أكثر خطورة، حيث تبدأ من ظهور الدوالي ولغاية اضطراب نبضات القلب وآلام المفاصل. ونقص الفيتامينات يسبب مشكلات عديدة، فمثلاً عند نقص فيتامين C لا تتولد خلايا جديدة في الجسم، وبدعم هذا الفيتامين تنشط منظومة مناعة الجسم، وتطرده السموم وتنتج الهرمونات بصورة صحيحة.

## طرق بسيطة لمنع العفن في غسالتك

قد يؤدي مزيج الماء والمنظفات السائلة والمنظفات إلى تنظيف ملابسك بشكل جيد، ولكن يمكن لهذا المزيج أيضاً تحويل الغسالة عالية الكفاءة إلى أرض خصبة للبكتيريا والعفن. ولتجنب تحول الغسالة إلى مرتع للبكتيريا والعفن، أورد موقع "سي نت" الإلكتروني النصائح التالية:

- تحفيف الغسالة: بعد الانتهاء من استخدامها، تأكد من مسح أي جزء رطب من الغسالة بما في ذلك الغطاء، والباب والحشوات المطاطية وموزع المنظفات.
- اترك الغطاء مفتوحاً: عادة ما تنمو الجراثيم في مناطق مظلمة ورطبة، وهذا هو حال الغسالة بعد تفرغ الملابس. لذا يُنصح بترك باب الغسالة مفتوحاً، لتهوئتها ومنع نمو الجراثيم والعفن فيها.
- إخراج الملابس المبللة على الفور: احرص على إفراغ حاملة الغسالة من الملابس فور انتهاء دورتها، لأن الغسيل الرطب يساهم في نمو العفن والجراثيم داخلها إن تم تركه لفترة طويلة.
- استخدم مسحوق التنظيف المناسب للغسالة: يمكن للمنظفات السائلة ترك بقايا في الغسالة الخاصة بك، مما يعطي العفن مصدراً للغذاء. لذا عليك استخدام منظف الغسيل المناسب لغسالتك، وتجنب مسحوق الغسيل السائل وعدم وضع كمية كبيرة منه لتفادي نشوء الكثير من الرغوة.

## طفيلي يفوز بالأوسكار

صنع الفيلم الكوري الجنوبي "طفيلي" (باراسايت) تاريخاً جديداً في جوائز الأوسكار بعدما أصبح أول فيلم غير ناطق بالإنجليزية يفوز بالجائزة الأبرز سينمائياً.

وحصل الفيلم الذي يتناول الهوة بين الأغنياء والفقراء في سول الحديثة أربع جوائز أوسكار شملت أفضل مخرج وأفضل سيناريو لبونج جون هو وأفضل فيلم روائي دولي.

وهذه محصلة رائعة لفيلم عرض مصحوباً بالترجمة في الولايات المتحدة ليتفوق على كبرى شركات الإنتاج والمخضرمين في هوليوود أمثال مارتن سكورسيزي وكوينتن تارانتينو، كما جاء الفوز في ختام موسم جوائز شائبة الانتقادات بسبب غياب التعددية النوعية.

وفي المقابل امتلأ مسرح جوائز الأوسكار بالممثلين وصناع السينما الكوريين الذين تحدث غالبيتهم للجمهور عبر مترجم. وقالت كواك سين أي المشاركة في إنتاج الفيلم "أعجز عن الكلام. لم تتخيل أن هذا سيحدث. سعداء للغاية. أضرع أن هذه لحظة تاريخية".



بحضور وزيرة الدولة للعلوم المتقدمة

## انطلاق فعاليات اليوم المفتوح لجائزة صناع المستقبل بجامعة الإمارات

خبرة وناجحة وملهمة حيث قدم محمد العبدروس -مساعد جناح الاستدامة ياكسبو 2020- كلمة ملهمة حول تجربته في تحدي المرض والوصول إلى التميز في عمله وتحقيق عدة نجاحات في مجال العمل التطوعي، ثم تبعها جلسة نقاشية رياضية شارك فيها خالد عيسى- حارس منتخب الإمارات- والطالب سعد الأحبابي الفائز في فئة المبدع الرياضي في الدورة الأولى، تحدثنا فيها عن الصعوبات ومواجهة التحديات والتخطيط للنجاح، ومشاركة للكتاب عوض بن حاسوم الدرهمي تحدث فيها عن أمثلة ناجحة محليا ودوليا ووجه كلمة تحفيزية للطلبة كي يضعوا الأهداف ويعملوا على تحقيقها. وتأتي جائزة صناع المستقبل انسجاماً مع استراتيجية جامعة الإمارات في دعم التميز التعليمي وخلق بيئة مبدعة ومبتكرة بين منسوبيها. ورعاية الطلبة المتميزين في شتى المجالات، والارتقاء بهم ليكونوا قادة المستقبل، بهدف نشر ثقافة التميز والابتكار والعطاء في البيئة الجامعية، والارتقاء بمستوى الأداء الأكاديمي والمهاري والشخصي للطلاب، وخلق بيئة تنافسية إيجابية بين الطلبة، وتعزيز سبل التعاون والشراكة بين المجتمع ومتميزي الجامعات.



السابقة وتعرفت على أبرز إنجازاتهم واستمعت إلى شرح من الطلبة عن هذه الإنجازات. وهناك 7 فئات تشملها الجائزة وهي: الطالب الفعال، والطالب المبدع، والطالب المتابر، والطالب المبدع الرياضي، والطالب المتميز المستبد، والطالب المهتم "أصحاب الهمم"، والطالب المتميز



بالتعاون مع مهرجان طيران الإمارات للأداب

## وزارة الثقافة وتنمية المعرفة تنظم محاضرة للكاتبة الأمريكية ليزلي هازلتون في جامعة زايد



وقالت ليزلي: "لقد سردت صعود محمد من المعاناة والمكابدة واليتم إلى أعلى مراتب القيادة، ومن السرية في دعوته إلى الجهر بها، وكيف انتهى الطفل اليتيم إلى إحداث ثورة في عالمه". وأوضحت الكاتبة أن اقتراحاً مشجعاً هو الذي ألهمها المبادرة إلى تأليف كتابها "أول المسلمين: قصة محمد"، رغم أنها رفضته في أول الأمر. وحكت قائلة: "عندما انتهيت من تأليف سيرة شاملة للسيدة مريم، أم المسيح عليه السلام، بصورة مؤثرة أظهرتها وأنها حاضرة أمام القارئ بلحمها ودمها، طلب مني بعض قرائي أن أشحن خبرتي وطريقة كتابتي لتطوير كتاب جديد عن نبي الإسلام. في البداية رفضت لأن الموضوع سيكون حساساً جداً للعالم الإسلامي وقد يهاجمه البعض. ومع ذلك، فقد أشعلت الفكرة في روحي جذوة الحماس للبدء، وعلى مدار ثماني سنوات، تفرغت لقراءة السيرة النبوية العظيمة التي كتبها علماء ومؤرخون مسلمون مشهورون، مثل ابن إسحاق والطبري وغيرهم حتى



تدعم ثقافة طلبتها وتوسع اطلاعهم على تطورات الفكر العالمي وتقوي مهاراتهم في التفكير والنقاش والتأمل المستقل، وذلك ممثلاً لحرص الحكومة على تطوير القياديين الإماراتيين الشباب والاستثمار في رأس المال البشري لتحقيق النجاح والمساهمة في ازدهار الدولة. وخلال محاضرتها، تناولت هازلتون بأسلوب أدبي رفيع وبنظرة مستقلة ومتوازنة، الحياة الاستثنائية للنبي العربي الأمي الذي أسس الإسلام وأرسى دعائمه، وذلك من خلال قراءة مستفيضة ومعقدة في سيرته، استغرقتها زمناً طويلاً من القراءة والبحث المكثف، المعتمد على مصادر وروايات الشهود من الأوائل الذين عاشوا في زمن الرسول، وكذلك على حقائق التاريخ والسياسة والدين وعلم النفس، وأبدت من خلالها الاحترام المطلق للمجتمعات المسلمة في جميع أنحاء العالم، واستعرضت بسرد قصصي ودرامي أخذ ونابض بالحياة، شخصية النبي كرجل كامل ليس في البشر مثيل له.

تحت رعاية وبحضور نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة رئيسة جامعة زايد، نظمت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، محاضرة في جامعة زايد للكاتبة الصحفية والمؤرخة وعالمة الأديان الأمريكية الشهيرة ليزلي هازلتون، صاحبة الكتاب دافع الصيت والأكثر مبيعا "أول المسلمين: قصة محمد"، وذلك ضمن برنامج التعليم لمهرجان طيران الإمارات للأداب.

جاءت هذه الفعالية، التي حضرها سعادة الدكتورة بهجت اليوسف مديرة جامعة زايد بالإجابة كما حضرها عدد من الشخصيات العامة وأعضاء الهيئتين الإدارية والتعليمية وجمع كبير من الطالبات، ضمن الشراكة الاستراتيجية بين وزارة الثقافة وتنمية المعرفة ومهرجان طيران الإمارات للأداب، وفي إطار مبادرات جامعة زايد الرامية لخلق بيئة تعلم



تعزيز مستوى الوعي بالمرافق البحرية وتوفير حياة أفضل وبيئة صحية للكانات البحرية. وتعزز المبادرة الوعي البيئي لدى الطلاب من أصحاب الهمم وأفراد المجتمع ومرطادي شواطئ مدينة أبوظبي بأهمية الحفاظ على المظهر الحضاري لشواطئ المدينة، وتجنب إلقاء النفايات في المرافق البحرية.

## شرطة أبوظبي تشارك في تنظيف البحر

العامة بقطاع العمليات المركزية ولجنة الرياضات المالية بمرکز التربية الرياضية الشرطة، و"كلنا شرطة" من إدارة الشرطة المجتمعية. وتمكن غطاسو مديريية الطوارئ والسلامة العامة بالتعاون مع المشاركين من جمع 1015 كيلو غرام نفايات من مخلفات عمليات الصيد والنزهة من البحر، للحفاظ على نظافة البيئة البحرية و

شاركت شرطة أبوظبي في مبادرة "النحلة الخضراء" لتنظيف شاطئ وقاع البحر في منطقة كورنيش أبوظبي أمام جزيرة اللؤلؤ والتي نفذتها مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم ونادي أبوظبي البحري. وساهمت في المبادرة مديريةية الطوارئ والسلامة

# منوعات الفكر

22

في مؤتمر الشباب

## شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في محاضرة بعنوان من كهف العصر الحجري إلى كهف الذكاء الاصطناعي

•• أبو ظبي - الفجر

تحت رعاية وبحضور الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان عقد أمس مؤتمر شباب الشرق الأوسط المصاحب لأعمال معرض واجهة التعليم بقصر الإمارات بأبوظبي. حيث قدمت الشخبة د. شما محاضرة تحت عنوان "من كهف العصر الحجري إلى كهف الذكاء الاصطناعي" والتي تحدثت فيها عن الآثار الاجتماعية للذكاء الاصطناعي واستشهدت بالهاتف المحمول أحد هذه الاستخدامات الشائعة بين الناس حيث بدأت محاضرتها قائلة: "لن أغوص في شرح فوائد الذكاء الاصطناعي، فهي أمور واضحة لا يختلف حولها اثنان، ولن أدخل في سرد مخاطر تطور هذا النوع من الذكاء، وسأركز حديثي حول الآثار الاجتماعية والعائلية التي حفرها ذكاء الآلة على صفحة حياتنا وفي يومياتنا. وأتخذ من الهاتف الذكي نموذجاً" ثم أشارت إلى انحسار المشاركة المجتمعية بسبب انتشار الهاتف المحمول الذي أدى إلى العزلة وأشارت سموها إلى أن الآلة الذكية غيرت حياتنا لكنها لم تغير طبعنا كما فعل الذكاء الاصطناعي معبرة عن ذلك قائلة: "توضيح الفكرة وتبسيطها، أقول أن السيارة اختصرت المسافات بين الناس، ولكن الهاتف الذكي ألقى المسافة وصادر مساحة الخصوصية". وفي إشارة إلى حالة الغربة التي سببتها الأجهزة الذكية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي وبالتحديد الهاتف المحمول قالت سموها: "كم من زوج وزوجة يتشاركان كنية في المساء ويهيمنان في عوالم لا يجمعهما رابط إلا الجلوس على الكنية" مشيرة إلى تحول الهاتف من أداة وصل إلى أداة عزل وفصل. هكذا عبرت سموها عن الحالة التي وصل إليها دور الهاتف المحمول في حياتنا فألقى استمعنا بالحياة والمشاهد الحية والاستمتاع بالعلاقات الانسانية المباشرة. وأضافت قائلة: "لقد خرجنا من كهفنا البدائي وغيرنا العالم، لنعود إلى حيث بدأنا فانتبهنا في كهف تقني ذكي" ثم تحدثت عن السؤال الهام وهو: "هل لابد من مواجهة الذكاء الاصطناعي؟" فأوضحت سموها قائلة: "إنني بالتأكيد، لا أدعو إلى ذلك ولكن محاولة التوفيق ما بين حاجتنا ورغباتنا في الاستفادة من تطور الذكاء الاصطناعي دون أن نتخلى عن إنسانيتنا وقيمنا وعلاقاتنا الإنسانية ثم طرحت سموها مبادرتها "قطع ووصل" والتي من خلالها تدعو إلى التعامل بحكمة مع الذكاء الاصطناعي وخاصة الهاتف المحمول. حيث قالت في نهاية كلمة سموها مبادرة "قطع ووصل" وهي مبادرة تهدف للقطع مع الذكاء الاصطناعي بين وقت وآخر، وأقصد تحديدا الهوايف الثالثة، من أجل التواصل مع أسرنا ومجتمعنا... بل من أجل وصل ما انقطع مع ذواتنا، يوم قررنا أن نغادرها لنبحر في غربة تلك الشاشة الذكية الساحرة وأزعم أن هذه المبادرة مهمة وملحة، قبل أن نجد أنفسنا مجرد أدوات بالية، أو ربما تحف نادرة، على رف منزل تسكنه عائلة ذكية... نحن إلى زمن البشر"

# منوعات القلب

23

تبحث دراسات جادة فوائد الضحك وتأثيره على التمثيل الغذائي والرتين والقلب، فضلا عن مقاومة الشعور بالإجهاد. العلماء والأطباء يشيدون بفوائد الضحك، مشددين على أنه لا يشفي ولا يقي من أي مرض، لكنه يرافق عملية التعافي ويساعد على الحفاظ على صحة جيدة.



يساعد على الحفاظ على صحة جيدة

## الضحك . . مسكن للألم ومقاوم للإجهاد ومحسن للمزاج



لدينا مئة كوميدي مهرج استثنائي (وهي مهنة مستقلة بدأت منذ مرسوم عام 2015) يهتمون بالأطفال المرضى من خلال الأناشيد والتمثيل الصامت وألعاب الخدع السحرية). في الحقيقة، يطمئن هذا العالم المسلي والوهي الأطفال وأولياء الأمور. أحيانا يضحك الطفل أو يبتسم أو يشرد حالما، وهو ما يعيد منحه الحق في أن يكون طفلا قبل أن يكون مريضا، يقول هوبير.

### كم من الوقت يجب أن تضحك؟

قد تنفس دقيقة من الضحك عنك وتجند طاقتك تماما مثل ممارسة التجديف مدة 15 دقيقة أو أي رياضة تحمل أخرى. وكان هذا الاستنتاج الذي توصل إليه الطبيب النفسي الشهير وليام فراي، الرائد في علاج الفكاهة في مدرسة بالواتو المرموقة.

وأشبهه في تأثير التوتر والقلق سلبا على النجاح الطبي لنقل الجنين. لذلك، حال الانتهاء من عملية النقل هذه، راقق نصف النساء الموجودات في هذه المجموعة مهرجون يقومون بخدع سحرية ويروون النكات. وتنتج عن ذلك أن معدل حالات الحمل الناجحة بلغ نسبة 36.4% في هذه المجموعة مقابل 20.2% في مجموعة النساء اللاتي يقين بمفردهن.

### الشعور بالراحة

يؤثر الضحك على الشعور بالألم تماما مثل الرياضة، فهو يزيد من إفراز الدماغ للإندورفين والجزئيات المحسنة للمزاج، التي تشبه المورفين، والتي تمنح تأثيرا مزدوجا، أي مسكنا للألم ومضادا للاكتئاب. كما يعزز الشعور بالراحة الجسدية وكذلك العقلية. علاوة على ذلك، يعزز الضحك أيضا إفراز الناقل العصبي المسمى بالدوبامين، الذي يعد أساسيا لإشارة مشاعر السعادة والمتعة، خاصة أثناء العلاقة الزوجية، وفقا لما فسره الدكتور ناثنان. فالضحك يؤثر على منطقة الدماغ ذاتها، وبالتالي ينتج تأثيرات الشعور بالفرح. إضافة لذلك، فإن نشاط الناقل العصبي في مراكز التنظيم الحراري يساهم في الشعور بالدفء، وهذا يؤدي إلى قدرة أكبر على تحمل الألم لمدة تبلغ 30 دقيقة بعد مشاهدة فيلم كوميدي أو مشهد هزلي. وفي بعض الحالات، يقلل الضحك من جرعة مسكنات الألم.

### للضحك تأثير مفيد على القلب

يخفف الضحك التوتر ويؤثر إيجابيا على نظام القلب والأوعية الدموية على مرحلتين.

### الضحك يخلص الجسم من السموم

بينت مجلة فام أكتيال الفرنسية في تقريرها، أن الضحك يحفز التبادلات الغازية الرئوية التي تتضاعف كثافتها وعمقها ثلاث مرات خلال القهقهة بفضل الوتيرة المتسارعة لعمليات انقباض الحجاب الحاجز. إضافة لذلك، تصل كمية الهواء، خلال عمليات الشهيق والزفير، إلى لترين بدلا من نصف لتر أثناء الراحة. فيتم التخلص من السموم بشكل أفضل، مع ملاحظة ارتفاع عدد الأجسام المضادة في الآن ذاته في الخلايا الأنفية والحنك. ومن شأن ذلك تقوية الدفاعات المناعية ضد الأمراض البكتيرية والفيروسية والتنفسية، وفقا للدكتور بول ناثنان أخصائي علم الغدد الصم ومؤلف كتاب (دليل الحكمة الغذائية). لكن، ماذا عن فوائد الضحك المتعلقة بالربو؟ في الحقيقة، إذا لم يتم التحكم بهذا المرض بشكل كاف بواسطة علاج ما، يمكن للضحك أن يزيد من حدته، بالمقابل تظهر دراسة يابانية لعام 2018 أن الضحك قادر على تهدئة نوبة ربو من خلال جعل الجهاز العضلي الأملس للقصبات الهوائية بحالة استرخاء بفضل نشاط الجهاز العصبي اللاودي، حسب ما أضافه الأخصائي.

### تأثير الضحك على الإحصاب

كلما زاد ضحكنا، انخفض مستوى الكورتيزول في الدم -وهو هرمون الإجهاد- ومستوى القلق والتوتر. إذ إن دراسة منشورة عام 2011 في فرنتليتي أند ستريليتي قاست تأثير الضحك على 219 امرأة خضعن لعمليات الإحصاب في المختبر.

تحتوي على 50 ألف مادة كيميائية

## صبغات الشعر تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي

الشعر المستخدمة حاليا، وشد على أنه لا يمكن قطعها في تركيا، ونسبة تشكيلها خطر الإصابة بالسرطان. وأشار جوشقون إلى أن هناك أيضا دراسات تفيد بأن مصففي الشعر الذين يصبغون الشعر يصابون على نحو أكثر بسرطان المثانة.



حذر بروفييسور تركي النساء من صبغ شعرهن لما له من مخاطر كبيرة في الإصابة بسرطان الثدي، مضيفا أن صبغات الشعر تحتوي على 50 ألف مادة كيميائية.

وقال أوغور جوشقون، عضو الهيئة التدريسية في قسم علوم الأورام بكلية الطب في جامعة قريق قلعة، إن خطر الإصابة بالسرطان يرتفع بأكثر من 9% لدى النساء اللاتي يصبغن شعرهن بشكل دوري واللاتي لهن تاريخ عائلي مع سرطان الثدي.

وأشار جوشقون في تصريحه للأناضول، إلى أن المجلة الدولية للسرطان في الولايات المتحدة، نشرت بحثا في ديسمبر/كانون الأول الماضي حول سرطان الثدي. وأوضح أن الدراسة تناولت 50 ألف سيدة لها صلة قرابة بإحدى المصابات بسرطان الثدي، وتأثير صبغ الشعر على خطر الإصابة بالمرض.

وقال البروفيسور التركي إن الدراسة أكدت زيادة احتمال الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 9% لدى النساء اللاتي يصبغن شعرهن بشكل دوري. وأشار جوشقون إلى أن صبغات الشعر تحتوي على 50 ألف مادة كيميائية، وأنه تمت إزالة العديد من المواد الكيميائية من هذه المنتجات بناء على اقتراح المؤسسات الصحية في أوروبا والولايات المتحدة، وفي مقدمتها البارابين والأمونيا.



مخاطر وأوضح أن إزالة مادتي البارابين والأمونيا من صبغات الشعر، لا يعني بالضرورة الوقاية من الإصابة بالسرطان، مؤكدا إمكانية التعرض لمخاطر عديدة حسب خصائص صبغة الشعر.







# منوعات الفكر

27

## البنك التجاري الدولي يحقق 111 مليون درهم صافي أرباح خلال 2019

دبي-وام:

حقق البنك التجاري الدولي CBI أو البنك نموًا في صافي الأرباح للربع الرابع من العام 2019 بنسبة 22% ليصل إلى 38 مليون درهم مقارنة بـ 31 مليون درهم في الربع الثالث من العام 2018 وقد حقق البنك صافي أرباح سنوية بقيمة 111 مليون درهم خلال العام 2019. وبحسب نتائجها المالية للعام المالي 2019 وللربع الرابع من العام ذاته فقد سجل البنك نموًا في صافي الدخل التشغيلي للربع الرابع من العام 2019 بنسبة 4% ليصل إلى 203 مليون درهم مقارنة بـ 196 مليون درهم في الربع الثالث من العام 2019. وحقق البنك صافي دخل تشغيلي سنوي بقيمة 779 مليون درهم خلال العام 2019، وانخفضت المصاريف التشغيلية السنوية بنسبة 8% لتصل إلى 376 مليون درهم خلال العام 2019 مقارنة بـ 409 مليون درهم خلال العام 2018.

ووفق البنك زيادة في معدل كفاية رأس المال ليبلغ 15.4% مقارنة بـ 14.0% خلال العام الماضي. وقال محمد سلطان القاضي رئيس مجلس إدارة البنك التجاري الدولي وأصل البنك التجاري الدولي أداءه الفوي وتحقق مزيد من التقدم في مسيرته نحو التحول الاستراتيجي بالرغم من التحديات التي واجهها القطاع المصرفي والاقتصاد العالمي خلال العام 2019 وبالتحديد على استراتيجيتنا الهادفة إلى تعزيز تجربة عملائنا فإنا نشعر بالتفاؤل إزاء آفاق النمو المستقبلية التي ستتيحها ازدهار الاقتصاد الوطني خلال العام 2020 وما بعد وبالأخص الإيجابية التي ستعكس على عملائنا ومساهميننا وموظفينا. وقال علي سلطان العامري الرئيس التنفيذي بالإدارة للبنك التجاري الدولي قدم البنك التجاري الدولي أداءً ثابتاً خلال العام 2019 مدفوعاً بالنمو الذي حققه البنك في حجم الخدمات المصرفية التجارية من قروض وسلفيات بقيمة 146 مليون درهم كما انخفضت تكاليف البنك بنسبة 8% مقارنة مع العام السابق وزادت الأرباح التشغيلية لتصل إلى 403 مليون درهم وذلك نتيجة مواصلة التركيز على تحسين كفاءة أعمالنا من خلال رقمنة العمليات وتبسيطها لافتاً إلى أن البنك التجاري الدولي يتمتع بموقع راسخ من خلال إمكانياته وسيولته العالية لدعم نمو الاقتصاد الوطني وتلبية تطلعات العملاء في العام 2020.



## «غرفة عجمان» و«الاتحاد للطيران» يبحثان التعاون الاقتصادي والسياحي

دبي-وام:

بحثت غرفة تجارة وصناعة عجمان وشركة «الاتحاد للطيران» سبل تعزيز التعاون المشترك بما يعود بالنفع على الطرفين ويخدم القطاعين الاقتصادي والسياحي في عجمان. حضر اللقاء - الذي عقد بمقر الغرفة في عجمان - محمد علي الجناحي المدير التنفيذي لقطاع الترويج والاستثمار، وناصر الظفري المدير التنفيذي لقطاع الاتصال ودعم الأعضاء، ومروان حارب مدير إدارة الترويج والعلاقات الدولية في غرفة عجمان. فيما حضره من الاتحاد للطيران خميس محمد حسن مدير عام، دبي، الشارقة والمناطق الشمالية من الدولة وشيخة الحبيشي مدير المبيعات لقطاع الحكومة والخاص، دبي، الشارقة والمناطق الشمالية، وعلاء الدين مدير العلاقات الحكومية والقطاع الخاص. وبحث الجانبان إمكانية التعاون في الفعاليات والمعارض الكبرى، حيث قدم ناصر الظفري نبذة حول أهم المعارض التي تنظمها الغرفة والمعارض الخارجية التي تعتمدها خلال العام 2020. مؤكداً أهمية التعاون في إيجاد قناة تواصل مباشرة تعزز من التعاون المشترك. من جانبه قدم وفد «الاتحاد للطيران» نبذة حول الجهود المبذولة للارتقاء بقطاع الطيران، وحرصهم على تعزيز التعاون مع الجهات المعنية في إمارة عجمان بما يخدم القطاعين الاقتصادي والسياحي في عجمان. وأضاف محمد الجناحي بجهود قطاع الطيران في الدولة ودوره في نمو وتطور كل القطاعات وعلى رأسها الاقتصاد والسياحة والنقل والشحن وغيرها من المجالات ليشرك قطاع الطيران بنسبة كبيرة في الناتج المحلي للدولة.

الرسمي للجانح الوطني، بدعم من وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، وتمتلك دولة الإمارات مقراً دائماً لها في منطقة الأرسنالي، وتُعد هذه المشاركة العاشرة للدولة منذ أن سجلت حضورها لأول مرة في بينالي البندقية عام 2009. كما أنها المشاركة الرابعة لها في المعرض الدولي للعمارة.



## جناح الإمارات يطرح حلولاً بديلة للإسمنت البورتلاندي في «بينالي البندقية»

من منظور محلي متفرد، ويستضيف الجناح الوطني لدولة الإمارات هذا المعرض خلال الدورة الـ 17 من المعرض الدولي للعمارة، المقام خلال الفترة 23 مايو و29 نوفمبر 2020. ويشكل بينالي البندقية 2020، المقام تحت إشراف القيم الفني المعماري اللبناني هاشم سركيس بعنوان «التعايش والانسجام معاً»، حافظاً للقيميين الفنيين وللووقوف على دور الهندسة المعمارية في معالجة التحديات العالمية التي تستلزم مزيداً من التعاون وتضافر الجهود. ويلي معرض الجناح الوطني دعوة سركيس للاجتماع الوطني المشاركة في بينالي البندقية، لوقوف على قدرة العمارة في تعزيز أوضاع التواصل والتفاعل

غمار التجريب العملي للوقوف على إمكانيات مادة الملح بالاعتماد على أسلوب البحث العلمي. من جانبها، قالت ليلي بن بريك، مديرة التنسيق في الجناح الوطني لدولة الإمارات في بينالي البندقية إن المعرض الدولي للعمارة في بينالي البندقية، الذي يُقام مرتين سنوياً، يعد منصة بارزة توفر حواراً مثمراً يجمع أيضاً متميزاً من المعماريين والقيمين الفنيين والمفكرين الدوليين للتعاون معاً ومشاركة أفكارهم وتمثل هذه المشاركة الحضور العاشر لدولة الإمارات في بينالي البندقية، في حين يساهم القيمان الفنيان بشغف كبير في إثراء هذا الحوار العالمي القائم حول تحقيق الاستدامة البيئية ومواجهة التغير المناخي

8% من انبعاثات الغاز الدفيئة، وذلك خلال إنتاج المادة الخرسانية التي تُعد ثاني أكثر المواد استهلاكاً على مستوى العالم، ومن هنا تبرز أهمية تطوير مواد بناء بديلة دون إلحاق الضرر بالسلامة البيئية كون ذلك يُعد ركيزة أساسية في صناعة مستقبل مزدهر قائم على أسس مستدامة. وأوضح أن السبب في تعدد من المناطق الجيولوجية الغنية في دولة الإمارات، فهي تحتوي على مكونات معدنية وطبيعية يمكن تسخيرها في تطوير مواد بناء طبيعية ومستدامة قادرة على استبدال استخدام الإسمنت البورتلاندي من حيث الحجم والتكلفة والمتانة..معمريين عن تطلعهما من خلال معرض «أرض لينة» إلى الخوض في

ترسيات ملحية بفعل الطبيعية، وتسخيرها في تطوير مواد بناء مستدامة، ويشرف على معرض الجناح الوطني، المقام تحت عنوان «أرض لينة»، القيمان الفنيان وائل الأعور وكينيثي تيراموتو، وتمثل محاولتهما من التجارب العلمية والأبحاث في المساعي المبذولة نحو تطوير حلول تكنولوجية تحل بديلاً للإسمنت البورتلاندي عبر استخدام المكونات المحلية والمعدنية المتواجدة بكثرة في منطقة السبخة الفريدة من نوعها في دولة الإمارات. وقال وائل الأعور وكينيثي تيراموتو، القيمان والمصممان المعماريان المؤسسان في استوديو التصميم «واي واي» المعروف سابقاً باسم «إيدا للتصميم» إن صناعة الإسمنت تساهم بنحو

يطرح معرض الجناح الوطني لدولة الإمارات المقام ضمن فعاليات بينالي البندقية 2020 حلولاً عملية من شأنها أن تحدث تأثيراً إيجابياً على صعيد الجهود المبذولة في الحفاظ على السلامة البيئية ضمن قطاع البناء



## الدورة الثانية تنطلق نوفمبر 2020

# قمة دبي العالمية لتسهيل سياحة أصحاب الهمم منصة دولية لجعل مدن العالم أكثر صداقة أحمد بن سعيد: نمضي قدماً لرفع تنافسية الإمارات كوجهة سياحية صديقة

دبي-الغد:

## 120 مليون سائح من أصحاب الهمم قضاوا ملايين الليالي السياحية وأنفقوا مليارات الدولارات في 2017

عبر الموقع الإلكتروني في تسهيل مهمة اختيار الوجهات الصديقة. وحسب تقدير منظمة الصحة العالمية فإن عدد الأشخاص الذين يحتاجون إلى أجهزة مساعدة تتراوح من الكراسي المتحركة إلى تقنيات الاتصالات، سوف يتضاعف من 1 مليار في الوقت الراهن إلى 2 مليار نسمة بحلول عام 2050 نتيجة التقدم في العمر والشاغل الصحية والنزاعات والفقر وغيرها من العوامل الأخرى. ووفقاً لشركة لوتني بلاينيت المتخصصة بهذا المجال، سيسافر 50% من أصحاب الهمم بوتيرة أكبر في حال كانت المرافق المناسبة متاحة لهم أينما ذهبوا. وتشير الدراسات إلى أن حوالي 88% من أصحاب الهمم يمضون إجازة كل عام، في حين أن ما لا يقل عن 54% من الأشخاص الذين لديهم متطلبات خاصة لجهة الإتاحة يتجنبون الذهاب إلى أماكن جديدة في حال وجدوا أنها غير متاحة لهم. ويتطلع نحو 50 مليون شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة في الشرق الأوسط إلى زيارة المدن والوجهات السياحية التي توفر لهم خدمات ملائمة تتوافق مع احتياجاتهم.

وتسير دبي بخطى دووية لتحقيق رؤيتها بأن تصبح صديقة لأصحاب الهمم، وتعمل جميع الجهات المعنية في الإمارة للوصول إلى هذه الهدف من خلال تنفيذ القوانين والتشريعات ذات الصلة وتطوير الحلول الذكية لتوفير أفضل الخدمات لهذه الشريحة، خاصة مع استهداف دبي استقبال 25 مليون سائح في العام 2025. وسيحدث في القمة في دورتها الثانية، عدد من صناعات القرار وكبار المسؤولين في المنظمات الدولية المعنية وخبراء من أصحاب الهمم، حول قضايا مهمة جدا منها الاستراتيجيات والسياسات وأهمية التصميم العالمي للمدن وكيفية تحويلها إلى مدن متاحة للجميع وهل البيئة المعيشية الريحة للأشخاص من أصحاب الهمم قابلة للتحقق وكيفية ضمان حرية التنقل في مختلف وسائط النقل الجوي والبحري والبحري أمام ملايين السياح حول العالم وكيفية الوصول إلى آفاق جديدة على صعيد الخدمات الموجهة لأصحاب الهمم. بالإضافة إلى التطرق إلى مواضيع مهمة أخرى منها أهمية التكنولوجيا في تغيير حياة أصحاب الهمم وتمكينهم بشكل أفضل من التنقل بين الوجهات والمقاصد ودور البيانات

انطلاق فعاليات القمة يومي 10 - 11 نوفمبر 2020 في مركز دبي التجاري العالمي. وحسب منظمة الصحة العالمية يصل عدد الأشخاص الذين يحتاجون لنوع من أنواع المساعدة إلى نحو 1 مليار نسمة يقوم على خدمتهم 1 مليار نسمة آخرين مما يرفع عدد هذه الشريحة إلى أكثر من ثلث سكان المعمورة. ويصل إجمالي عدد السياح من أصحاب الهمم إلى 120 مليون سائح من إجمالي 1.2 مليار سائح حول العالم في العام 2017، أنفقوا مليارات الدولارات وقضوا ملايين الليالي السياحية. وتهدف (قمة دبي العالمية لتسهيل سياحة أصحاب الهمم) إلى حشد أكبر تجمع من المسؤولين المحليين والدوليين للتطرق إلى حقوق أصحاب الهمم في السياحة والتنقل وضرورة تعزيز العمل المشترك لجعل جميع مدن العالم أكثر صداقة لأصحاب الهمم ضمن خطط استراتيجية تنفذ على مراحل للوصول في نهاية المطاف إلى جعل مدن العالم متاحة بشكل أفضل أمام هذه الشريحة العزيزة التي تشكل نحو 10 - 15% من إجمالي المجتمع الدولي.

أكد سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران المدني رئيس مطارات دبي لرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة أن «قمة دبي العالمية لتسهيل سياحة أصحاب الهمم» تشكل إضافة نوعية للجهود العالمية الرامية إلى جعل العالم متاحاً بشكل أفضل للسياح من أصحاب الهمم، مشيراً سموه إلى أن القمة في دورتها الأولى استطاعت استقطاب خبراء ومسؤولين دوليين سلطوا الأضواء على حقوق الملايين من أصحاب الهمم في التنقل والسياحة والتحديات التي يواجهونها أثناء تنقلهم بين مدينة وأخرى. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد راعي القمة: لقد اتخذنا المبادرة وحققتنا خطوات مهمة على طريق تحقيق هدفنا بجعل دبي على رأس قائمة الوجهات العالمية المفضلة بالنسبة للسياح من أصحاب الهمم، ولكننا لن نركن إلى ما حققناه بل نمضي وبالتنسيق مع الجهات المعنية الحكومية والخاصة والمؤسسات الدولية، من أجل تعزيز تنافسية الإمارات على هذا الصعيد.

وأضاف سموه: «نتج من القمة توصيات تشمل أبرز التحديات التي تواجه أصحاب الهمم أثناء تنقلهم بين مدن العالم، سوف تعمل على تطبيق المناسب منها وترجمتها إلى واقع عملي ملموس، للارتقاء بنوعية الخدمات التي نوفرها لزوارنا وجعل زيارتهم إلى دبي تجربة ممتعة وسهلة».

جاءت تصريحات سموه بمناسبة الإعلان عن

## خلال مشاركة «دبي للسياحة» في معرض جنوب آسيا للسياحة والسفر 2020

# دبي تفوز بجائزة أفضل وجهة عالمية للمسافات القصيرة للزوار من الهند

دبي-الغد:

التعاون المثمر. وسنواصل جهودنا في هذا السوق المهم في هذا العام وخلال تنظيم أكسبو 2020 دبي وأيضاً ما بعده عبر مجموعة من الحملات الموسمية المتخصصة والمبتكرة، وأيضاً التفاعل مع الشركاء في قطاع السياحة الهندي، وكذلك عقد شراكات استراتيجية تساهم في الاستفادة من الزخم السياحي الذي تشهده الهند.

وضم وفد دبي العديد من الشركاء الرئيسيين ضمن قطاع السياحة في دبي، من بينهم «أكسبو 2020 دبي» ومجموعة إعمار للترفيه ومجموعة ولا بيرل، ومراسم، وماجد التطعيم والتشريف، ومجموعة جيميرا، وفندق بلازويو فيرسانشي، وفندق أتلانتس النخلة، وفندق وشقق فندقية من الاتحاد للطيران خميس محمد حسن مدير عام، دبي، الشارقة والمناطق الشمالية من الدولة وشيخة الحبيشي مدير المبيعات لقطاع الحكومة والخاص، دبي، الشارقة والمناطق الشمالية، وعلاء الدين مدير العلاقات الحكومية والقطاع الخاص. وبحث الجانبان إمكانية التعاون في الفعاليات والمعارض الكبرى، حيث قدم ناصر الظفري نبذة حول أهم المعارض التي تنظمها الغرفة والمعارض الخارجية التي تعتمدها خلال العام 2020. مؤكداً أهمية التعاون في إيجاد قناة تواصل مباشرة تعزز من التعاون المشترك. من جانبه قدم وفد «الاتحاد للطيران» نبذة حول الجهود المبذولة للارتقاء بقطاع الطيران، وحرصهم على تعزيز التعاون مع الجهات المعنية في إمارة عجمان بما يخدم القطاعين الاقتصادي والسياحي في عجمان. وأضاف محمد الجناحي بجهود قطاع الطيران في الدولة ودوره في نمو وتطور كل القطاعات وعلى رأسها الاقتصاد والسياحة والنقل والشحن وغيرها من المجالات ليشرك قطاع الطيران بنسبة كبيرة في الناتج المحلي للدولة.



تؤكد مرة أخرى جاذبيتها للمسافرين الباحثين عن الترفيه والاستجمام وكذلك للعائلات من مختلف المدن الهندية. وفي الوقت الذي نبذل فيه المزيد من الجهد لترسيخ مكانة دبي والمحافظة على تنافسيتها العالمية، والوصول بها إلى المركز الأول كأكثر الوجهات زيارة على مستوى العالم، فإن مشاركتنا في فعاليات كبرى مثل معرض جنوب آسيا للسياحة والسفر، سيمكّننا من التواصل مع شركائنا في الهند لاكتشاف فرص

وقال عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري: «حافظت الهند على مركزها الأول ضمن الأسواق العشر الرئيسية المصدرة للزوار إلى دبي، وقد ساهم القرب الجغرافي وتوفر العديد من الرحلات الجوية بين الطرفين، وكذلك التسهيلات التي تقدمها المدينة في جذب أعداد متزايدة من الزوار للاستمتاع بتجارب مميزة فيها. ومع استقبال الإمارة لحوالي مليوني زائر من الهند في عام 2019، فإنها تجارب مخصصة للزوار من الهند.

وتكون وفد دبي المشارك في المعرض 19 شريكاً ضمن قطاعي السياحة والضياحة في دبي، وحظي بفرصة التواصل مع مختلف الشركاء في قطاع السياحة الهندي، حيث تركزت المحادثات على كيفية تحفيز تكرار الزيارة وتعزيز تجارب الزوار. كما تم إطلاق زوار جناح دبي في المعرض على برنامج «خبير دبي» الذي يقدم أداة مبتكرة متاحة على الإنترنت تمكن وكلاء السفر من تقديم تجارب مخصصة للزوار من الهند.

شارت دبي بجائزة «أفضل وجهة عالمية» للمسافات القصيرة خلال فعاليات الدورة 27 لـعرض جنوب آسيا للسياحة والسفر SATTE، الذي اختتمت فعالياته مؤخراً، حيث ساهمت الحملات التسويقية المبتكرة التي نظمتها دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة» ومن بينها: «عملة المدارس» و«موسم مونسون» و«ديوالي» في زيادة جاذبية الإمارة كوجهة مثالية قريبة للزوار من الهند لقضاء العطلات، وتم خلال حفل خاص أقيم بهذه المناسبة تسليم الجائزة لوفد دبي المعرض. ويعد معرض جنوب آسيا للسياحة والسفر أضخم حدث متخصص في قطاع السياحة والسفر في منطقة جنوب آسيا، وتشارك «دبي للسياحة» فيه للمرة الـ17، حيث يوفر لها فرصة للترويج للإمارة في أحد أهم أسواقها الرئيسية. وكذلك تسليط الضوء على التطورات التي تشهدها المدينة، بالإضافة إلى إجراء لقاءات لتعزيز الشراكات الدولية، وأيضاً التعرف على مدى نجاح الحملات المتخصصة وما حققته من نتائج ملموسة في استعراض قدرة المدينة للحفاظ على مكانتها كوجهة مفضلة لدى شرائح متنوعة من الزوار في مختلف المدن الهندية.

أبوظبي-وام:

يطرح معرض الجناح الوطني لدولة الإمارات المقام ضمن فعاليات بينالي البندقية 2020 حلولاً عملية من شأنها أن تحدث تأثيراً إيجابياً على صعيد الجهود المبذولة في الحفاظ على السلامة البيئية ضمن قطاع البناء





# منوعات الغداء

29



## وزارة المالية تطلق برنامج «بحيرة البيانات»

•• أبو ظبي - وام

أطلقت وزارة المالية برنامج «بحيرة البيانات» الذي يستهدف الاستفادة من البيانات المالية الخاصة بالوزارة في بناء خطط ورؤى واستراتيجيات مستقبلية تدعم الريادة المالية للدولة، وتعزز تنافسيتها العالمية وذلك تماشياً مع توجهها الاستراتيجي الرامي إلى تبني أفضل الحلول التكنولوجية الحديثة في مجالات حوكمة وتحسين البيانات. تعتبر «وزارة المالية» من الوزارات الاتحادية التي تبنت برنامج «بحيرة البيانات» وذلك وفق أعلى المعايير المعتمدة عالمياً في مجال أمن وحوكمة البيانات.

يتيح البرنامج للوزارة منصة موحدة تدعم حوكمة عملية معالجة وتحليل البيانات مختلفة المصادر بغض النظر عن حجمها وهيكلتها. ويتميز بإمكانية الوصول الفوري للبيانات المعالجة وهو ما يدعم كفاءة عملية صنع القرار على مختلف المستويات.

وأكدت سعادة مريم محمد الأميري، وكيل الوزارة المساعد لشؤون الإدارة المالية العامة حرص الوزارة على تبني أحدث الحلول التكنولوجية الذكية التي من شأنها الارتقاء بجودة الخدمات التي تقدمها وتعزيز ريادتها الإقليمية والعالمية، وذلك انطلاقاً من النهج الاستباقي الذي تتبعه الوزارة في استشراف المستقبل والاستعداد لتحدياته.

وقالت الأميري: «يأتي إطلاق برنامج «بحيرة البيانات» ليشكل أحدث إضافة لمجموعة الحلول التقنية الحديثة التي أطلقتها الوزارة خلال الفترة الماضية والتي تهدف مجملها إلى تحقيق التميز المؤسسي في عمليات الوزارة كافة».

ويقدم برنامج «بحيرة البيانات» على أربعة محاور رئيسية هي دمج و معالجة البيانات ضمن نظام موحد و توفير طرق سهلة للولوج للبيانات و التحليل الذاتي للبيانات من خلال تمكين المستخدمين من إجراء التحليلات اللازمة بدلاً من الاستعانة بمختصين في حين يتعلق المحور الرابع بالتحليلات الواسعة للبيانات بهدف تعظيم الاستفادة منها. ويتواءم البرنامج الذي أطلقته وزارة المالية في الوقت الحالي مع المحورين الأولين على أن يتم تطويره لاستيعاب المحورين الثالث والرابع في وقت لاحق. وأضافت مريم الأميري: «يشكل موضوع حوكمة البيانات وتحليلها وتوفيرها للمستخدمين سهلة وبطريقة واضحة أحد أولويات وزارة المالية، وذلك لما للبيانات من أهمية كبرى بالنسبة لعملية صنع القرار في وقتنا الحالي.. وهذا المنطلق فإن برنامج «بحيرة البيانات» سيمكنا من تحقيق كفاءة أعلى في التعامل مع البيانات الضخمة وتوفير أداة فعالة وسهلة الاستخدام لمعالجة البيانات وجعلها أكثر قابلية للتحليل، وبالتالي تصميم الاستراتيجيات ووضع الخطط التشغيلية في مختلف مستويات العمل بناء على بيانات أكثر دقة».

## 5.2 مليار درهم إيرادات أرامكس في 2019

•• دبي - وام

سجلت إيرادات شركة أرامكس خلال العام 2019 نمواً بنسبة 3% لتصل إلى 5.246 مليون درهم إماراتي مقارنة مع 5.086 مليون درهم العام 2018 وارتفع صافي الأرباح خلال العام 2019 بنسبة 1% إلى 497.4 مليون درهم مقارنة مع 492.6 مليون درهم خلال العام 2018. وبحسب نتائجها المالية للربع الرابع والسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2019 ارتفعت إيرادات الشركة خلال الربع الرابع من العام 2019 بنسبة 3% لتصل إلى 1.463 مليون درهم مقارنة مع 1.425 مليون درهم في الفترة نفسها من العام 2018 وتراجع صافي الأرباح في الربع الرابع بنسبة طفيفة بلغت 1% إلى 152.5 مليون درهم مقارنة مع 154 مليون درهم في الفترة نفسها من العام الماضي وكانت أرامكس قد سجلت خلال الربع الرابع من العام 2018 خسارة غير مكررة بقيمة 46 مليون درهم نتيجة تخارجها عن حصتها في المشروع المشترك أرامكس جلوبال سولوشيز. وتحافظ الشركة على مركز نقدي قوي بفضل إدارتها المالية الحكيمة حيث بلغ إجمالي السيولة النقدية المتاحة لدى أرامكس 1 مليار درهم نهاية العام 2019 بينما بلغ التدفق النقدي الحر 294 مليون درهم.

## مؤشرات الأسهم الإماراتية تنتهي تعاملاتها على الأخضر

•• أبو ظبي - وام

تمكنت المؤشرات العامة لأسواق المال الإماراتية من الإغلاق على اللون الأخضر بدعم من مشتريات اتفاقية نفذت على شريحة من الأسهم القيادية. تركزت عمليات الشراء التي أسهمت في دعم الأسواق على أسهم قطاعات البنوك والعقار والاتصالات تحديداً وذلك عقب النتائج المالية الإيجابية التي أعلنت عنها عن العام 2019. وهو ما شكّل محفزاً للمؤسسات التي تحرص على اقتناء أسهم هذه الشركات للحصول على توزيعاتها النقدية السنوية. كان المؤشر العام لسوق دبي المالي قد ارتفع إلى مستوى 2765 نقطة بنمو نسبته 0.47% مقارنة مع الجلسة السابقة في حين ألق المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية عند مستوى 5093 نقطة بزيادة نسبتها 0.06%. وأظهر التحليل اليومي للتعاملات ارتفاع سهم بنك أبوظبي الوطني التجاري المدرج في سوق أبوظبي للأوراق المالية إلى 7.83 درهم فيما ارتفع اتصالات إلى 16.18 درهم وسهم الدار إلى 2.27 درهم.



## في إطار جهود غرفة الشارقة لاستقطاب الكفاءات المواطنة وتزويدهم بالمهارات اللازمة

# «تجارة 101» يستعرض برامج التدريبية في الدورة الـ 22 من المعرض الوطني للتوظيف

•• الشارقة - الفجر

تشارك غرفة تجارة وصناعة الشارقة، في الدورة الـ 22 من المعرض الوطني للتوظيف 2020 الذي انطلقت فعالياته أمس الأول الأحد في مركز إكسبو الشارقة، برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، من خلال منصة مركز المشاريع الصغيرة والمتوسطة (تجارة 101)، التي شهدت من زيارة سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة خلال افتتاح سموه لفعاليات المعرض، حيث تعرف على أهم البرامج التي يقدمها المركز الذي يعد الأول من نوعه على المستوى المحلي والخليجي. وتأتي مشاركة الغرفة في جانب كونها

داعم للحدث، ضمن مساعيها وجهودها الدؤوية لاستقطاب الكفاءات المواطنة وتزويدهم بالمهارات الضرورية، من خلال توفير فرص لتدريب المواطنين بالإضافة إلى توثيق العلاقات والتعاون مع منشآت القطاعين العام والخاص لتطوير قدرات ومهارات الكوادر العاملة في تلك المنشآت.

إعداد الكوادر المواطنة وتأهيلها.. وأكد سعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة تجارة وصناعة المعرض الوطني للتوظيف، يأتي ترجمة لتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في إيجاد وتهيئة بيئة الاستثمار الناجح من خلال تأهيل وتنمية الموارد البشرية المواطنة، وبما يتوافق مع الاستراتيجية التي تنتهجها

الغرفة والتي تهدف إلى تعزيز خطة التوظيف من خلال إعداد كوادر شابة وتأهيلها وتدريبها معروفاً ومهنياً، حيث يقدم مركز تجارة 101 خلال المعرض العديد من البرامج التدريبية التي من شأنها تحفيز الشباب وتوفير الدعم لهم لتبني مشاريعهم الخاصة والانخراط في الأعمال التجارية والاقتصادية، وإيجاد بيئة عمل يكون لها أثر إيجابي لتعزيز التنمية المستدامة في المجتمع، عن طريق التركيز على تخصصات محددة في إدارة وتنظيم المعارض والتدريب والتحصيل الضريبي والترجمة والتجارة الإلكترونية والضيافة والتصميم والتصوير الجرافيكي وفق معايير متقدمة لإدارة تشغيل مكاتب رواد الأعمال.

دعم النتائج المحلي.. من جانبها أكدت منى عمران علي مدير مركز

المشاريع الصغيرة والمتوسطة في غرفة الشارقة، إن غرفة الشارقة تولي اهتماماً خاصاً بتوفير الدعم لأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة ورواد الأعمال، وذلك في ظل القيمة الاستراتيجية الكبيرة لهذا القطاع في الاقتصاد الوطني، وقدرته العالية على دعم الناتج المحلي الإجمالي والمساهمة في إمداد سوق العمل بمجالات التدريب والتأهيل والتوظيف وفرص التوظيف لاسيما لفئة الشباب، وهو ما عززته الغرفة بإطلاق العديد من المشاريع الداعمة لرواد الأعمال في مجالات التدريب والتأهيل والتوظيف ومساعدتهم على دخول سوق العمل وتأسيس مشاريعهم الريادية الخاصة، وإلى جانب تقديم الدعم والمشورة إلى المستثمرين الشباب، وتدريبهم والفرص المتوفرة في مختلف القطاعات العاملة في الشارقة، وقد أسهمت الغرفة عبر مبادراتها المختلفة مثل «مركز الشارقة

## اتفاقية بين «أدنوك للإمداد والخدمات» و«أتلانتيك جلف أند باسيفيك»

•• أبو ظبي - وام

أعلنت «أدنوك للإمداد والخدمات» شركة الشحن البحري والخدمات اللوجستية التابعة لشركة بتروبل أوبطي الوطنية «أدنوك»، أمس عن توقيع اتفاقية مع شركة «أتلانتيك جلف أند باسيفيك» (ايه جي أند بي/الاستغافورية تقوم بموجبها البحرية باستئجار سفينة نقل الغاز الطبيعي المسال «الخرزة» التابعة لـ «أدنوك للإمداد والخدمات».

وستسهم الاتفاقية الجديدة، التي تسري لمدة 15 عاماً مع خيار التمديد لمدة 5 أعوام أخرى، في تمكين «أدنوك للإمداد والخدمات» من تحقيق قيمة إضافية من أصولها المتقدمة، كما تؤكد على جهود الشركة لتنوع قاعدة عملاتها وتنوع مصادر عائداتها بشكل مبرك. وقع الاتفاقية - التي تمثل أول تعاون بين إحدى الشركات التابعة لمجموعة أدنوك وشركة «أتلانتيك جلف أند باسيفيك» - كل من الكابتن عبد الكريم الصعبي، الرئيس التنفيذي لشركة «أدنوك للإمداد والخدمات»، وجوزيف ميلر سيجلمان، الرئيس التنفيذي لمجموعة



«أتلانتيك جلف أند باسيفيك»، وبموجب شروط الاتفاقية، ستستخدم «أتلانتيك جلف أند باسيفيك» سفينة نقل الغاز سفينة «الخرزة» اعتباراً من عام 2021 كمرفق عائم لتخزين الغاز الطبيعي المسال في محطة كاريكال لاستيراد الغاز الطبيعي المسال التي تقع على بعد 320 كيلومتراً جنوبي شينهاي في الهند، وستصبح محطة كاريكال لمرفق تخزين الغاز العاملة رابع محطة من نوعها لاستيراد الغاز الطبيعي المسال في العالم بعد المحطات العاملة الموجودة في مالطا وماليزيا والبحرين. وتعتبر سفينة «الخرزة» إحدى ثماني سفن لنقل الغاز الطبيعي المسال التابعة لـ «أدنوك للإمداد والخدمات»، وهي تعمل حالياً لصالح شركة «أدنوك للغاز الطبيعي المسال» التابعة لأدنوك بموجب عقد تنتهي صلاحيته في عام 2021. لتقوم «أتلانتيك جلف أند

باسيفيك» بعد ذلك باستخدامها كمرفق تخزين عائم. وسيصبح عقد التاجير الجديد إطالة العمر التشغيلي للسفينة لمدة لا تقل عن 15 عاماً، ما يوفر لشركة «أدنوك للإمداد والخدمات» موارد جديدة للعائدات من أصولها المتقدمة. وقال الكابتن عبد الكريم الصعبي: «يأتي توقيع هذه الاتفاقية مع شركة «أتلانتيك جلف أند باسيفيك» في إطار استراتيجيتنا المتمثلة في بناء تحالفات جديدة وإبرام شراكات ذات منفعة متبادلة، حيث ستسهم هذه الاتفاقية في تمكين أدنوك للإمداد والخدمات من مواصلة النمو الذكي وتحقيق أقصى قيمة ممكنة من أصولنا المتقدمة، وفي الوقت ذاته دعم شركائنا في «أتلانتيك جلف أند باسيفيك» عبر توفير حلول تخزين مسالة لحطحة تخزين الغاز الطبيعي المسال التابعة لهم». جانبه، قال كارثيك ساليامورثي، رئيس «أتلانتيك جلف أند باسيفيك» للمحطات والخدمات اللوجستية: «يسرنا أن نتعاون مع «أدنوك للإمداد والخدمات» التي تعد واحدة من الشركات العالمية الرائدة في مجال الخدمات اللوجستية العاملة في مجال الغاز الطبيعي المسال».

## برعاية البرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة

# «رؤاد» الشارقة تستضيف ورشة تدريبية حول «التواصل الإعلامي الفعال لرواد الأعمال»

•• الشارقة - الفجر

برعاية من البرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة بوزارة الاقتصاد، وبالتعاون مع أكاديمية دبي لريادة الأعمال، استضافت مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية «رؤاد» في فندق شيراتون الشارقة ورشة تدريبية بعنوان «التواصل الإعلامي الفعال لرواد الأعمال» شارك فيها 50 من رواد ورائدات الأعمال الإماراتيين، وقد دعماً الإعلامي وخبير ريادة الأعمال هزاع المنصوري.

وقال سعادة حمد علي عبدالله المحمود مدير مؤسسة «رؤاد»: «إن الورشة التي عقدت على مدى يوم واحد استهدفت تطوير المهارات الاتصالية لرائد الأعمال مع حوله من الجمهور سواء كانوا موظفين أو عملاء أو شركاء أو مؤسسات بل وحتى منافسين، وهو الأمر الذي من شأنه الإسهام في تعزيز نجاح مشروع رائد الأعمال وتمكينه من الوصول بمنتجاته وخدماته نحو أوسع قطاعات المستهدفين وتكوين انطباع جيد ومميز عن نفسه ومنتجاته، وبما

يحقق في نهاية المطاف رؤيته التسويقية والتجارية، وأشار المحمود إلى أن التواصل الإيجابي لرائد الأعمال هو عنصر أساسي في بناء علاقات مثمرة له مع الآخرين، وفي المحافظة على ولاء وثقة عملائه الحاليين واستقطاب المزيد من العملاء الجدد، مع ما يتضمنه هذا التواصل من استثمار وتفعيل لقنوات الرد السريع على استفساراتهم وملاحظاتهم وتلبية رغباتهم في الوقت المناسب وفي المستقبل، وصولاً إلى بناء وخلق سمعة إيجابية وتنافسية لشروعه وعلامته التجارية إن وجدت. من جانبه، قال الأستاذ هزاع المنصوري مقدم الورشة: «إنه تم التركيز في البرنامج التدريبي على تعريف المشاركين بالأدوات والوسائل اللازمة لتمكين رائد الأعمال من إعداد وتنفيذ تواصل فعال مع المحيطين به من موظفين وعملاء ومؤسسات بالاستفادة المثلى من وسائل التواصل الاجتماعي باعتبارها وسيلة ذاتية أو شخصية، بالإضافة إلى كيفية تقديم محتوى إعلامي شخصي وتسويقي مؤثر وفعال في وسائل الإعلام المسموعة والمرفئية، باعتبارها أدوات إعلامية بسيطة.

وتابع المنصوري إن الورشة أولت جزءاً كبيراً من محاورها لعرض الطرق الفعالة لتعزيز شخصية رائد الأعمال وضمان تواجد و ظهوره بشكل احترافي سواء في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة أو قنوات التواصل الاجتماعي، مستنداً في ذلك على خلاصات قائمة على دراسات وبحوث سابقة وعلى تجارب وخبرات شخصية للمحاضر. وأوضح الدكتور أيوب العيفي، مدير البرنامج الوطني للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، الذراع التنفيذي لمجلس المشاريع الصغيرة والمتوسطة بأن تنسيق هذه الدورات والورش يأتي ضمن خطة البرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة، لتحقيق أهدافه المتبصرة في إعداد الدورات التدريبية التخصصية من أجل الإرتقاء بالمستويات المقدمة في مجال تمكين رواد الأعمال الإماراتيين في قطاع ريادة الأعمال للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، وأيضاً نشر ثقافة ريادة الأعمال والعمل الحر لدى الشباب والخريجين من خلال توظيف المهارات والمعارف المكتسبة لدى الكوادر الوطنية.

حيث يعمل البرنامج الوطني للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، على تطوير الكوادر الإماراتية في دولة الإمارات من خلال عقد الاتفاقيات ومذكرات التعاون مع جهات متخصصة لتقديم برامج وخطط تطويرية بهدف رفع كفاءة الإماراتيين من رواد الأعمال في الدولة والمساهمة في رفع الناتج القومي الاقتصادي ولفت المنصوري إلى أهمية استقلال رائد الأعمال مثل هذه الفرص الإعلامية لتسويق نفسه ومنتجه ومشروعه ككل، وكذلك نقل قصته الشخصية في مجال ريادة الأعمال، من خلال التجهيز والاستعداد المسبق للتعامل مع الوسيلة الإعلامية والاهتمام بتوزيع وإدارة وقته خلال المقابلات والحوارات الإعلامية، والعمل على نشر وتوثيق محتوى هذه المقابلات والتصريحات في وسائل النشر المناسبة، والسعي لصناعة شخصية مميزة وكاريزما تسويقية خاصة برائد الأعمال من حيث الحديث والتعبير ولغة الجسد، وبالتالي نيل ثقة الآخرين والتأثير عليهم بما يحقق الفائدة للطرفين.







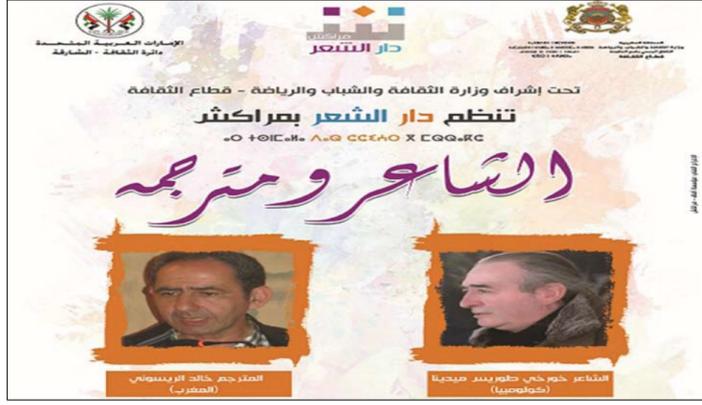




## ضمن فقرة الشاعر ومترجمه دار الشعر بمراكش تستضيف الأديبين خورخي مدينا وخالد الريسوني

تطلق دار الشعر بمراكش، فقرة شعرية جديدة بعنوان الشاعر ومترجمه، ضمن برنامجها الشعري للموسم الثالث، ومن خلالها تستضيف الدار تجارب شعرية رائدة تقدم منجزها الشعري بمشاركة فعلية للمترجم، وهو ما يساهم في مزيد من توسيع قاعدة تداول الشعر. وستستضيف فقرة "الشاعر ومترجمه"، أسماء وهامات شعرية، من جغرافيات شعرية متعددة، جامعا الشعر وقيمته، عبرها ومن خلالها، فتفتح دار الشعر بمراكش نافذة جديدة على التجارب الشعرية الكونية.

ويلتقي عشاق الكلمة الشعرية، الأربعاء 12 فبراير الجاري، بمقر دار الشعر بمراكش، المركز الثقافي الداوديات، مع الشاعر الكولومبي الكبير خورخي طوريس مدينا في قراءات شعرية، وبحضور الشاعر والمترجم المغربي خالد الريسوني.



تحت رعاية حمد الشرقي ..

## مهرجان الفجيرة الدولي للفنون ينطلق 20 فبراير الحالي بمشاركة عربية ودولية

مثل غينيا وتشاد، ويقدم المهرجان 42 عرضا موسيقيا وغنائيا من دول عربية وأجنبية، تتوزع بين فرق موسيقية وعروض غنائية وفنون شعبية ورقص معاصر، حيث يحيي الفنانون "شيرين عبد الوهاب، يعاصي الحلاني، ويفصل الجاسم، والمغنية تاميلا من كوستاريكا، والفنانة هند البحرينية، والفنانة السودانية ستونة، وسليمان القصار، وعبد الله بالخير، والفنانة فطومة، ومصطفى حجاج، وهزاع الضحاني، ونانسي عجاج، ووائل جسر، والفنانة جيسي" حفلات غنائية خاصة، إضافة إلى نجم حفل الختام الذي يحيه فنان العرب الفنان السعودي محمد عبده وذلك على مسرح الكورنيش.. كما يضم المهرجان حفلات موسيقية وغنائية من الإمارات والأردن والهند وتونس ومصر وسلطنة عمان وأرمينيا والفلبين.

وتقدم تسع فرق إماراتية للفنون الشعبية عروضها طيلة أيام المهرجان في القرى التراثية التي يقامها المهرجان في الفجيرة ودبا الفجيرة، ويصاحب فعاليات المهرجان معرض تحت عنوان "تحت الفجيرة" كحدث ثقافي وفني مميز لإمارة الفجيرة، حيث يتم اختيار اثنين من النحاتين على مستوى العالم للقيام بعمل منحوتة خاصة هدية للإمارة لمدة لا تقل عن 16 يوما، كما يتضمن مهرجان الفنون إقامة متحف للفنان المصري الراحل عبد الحليم حافظ ومعرض الثوب الإماراتي إضافة إلى تنظيم مهرجان للمأكولات المتجولة وورشه تعليم صناعة العرائس.

ويستضيف المهرجان عددا كبيرا من نجوم التمثيل والغناء والفنون الاذائية، حيث يحل أكثر من 600 نجم عربي وأجنبي ضيفا على المهرجان، من 120 دولة عربية وأجنبية كما يشهد المهرجان ويتابع فعالياته أكثر من 120 إعلاميا من الدول العربية والأجنبية.

مما يجعل الحدث مهرجانا متنوعا في مهرجان واحد، ولفت إلى أن دورة المهرجان المقبلة ستشهد عددا من الأنشطة الخاصة بالهيئة الدولية للمسرح، من بينها اجتماعات تشاورية وفعاليات وإعلان عن مشاريع فنية دولية جديدة.

ويفتتح مهرجان الفجيرة الدولي للفنون بعرض فني ضخم على كورنيش الفجيرة، وفق أحدث التقنيات المصرية وذلك مساء 20 فبراير الجاري على شاطئ الفجيرة هو الافتتاح الذهبي للدخول إلى عالم المهرجان الذي يشارك فيه فنان العرب محمد عبده والفنان حسين الجسمي والفنانة أحلام.

والمهرجان من إخراج وسينوغرافيا الفنان السوري ماهر صليبي وكلمات الدكتور محمد عبد الله سعيد الحمودي وموسيقا وليد الهشيم.

ويضم المهرجان على مدار ثمانية أيام متواصلة سلسلة من العروض الفنية والمسرحية والموسيقية والتشكيلية والأدائية القادمة من مختلف قارات العالم بالإضافة إلى فنون شعبية من دولة الإمارات.

وتشكل عروض المونودراما حدثا مهما وسط فعاليات المهرجان، حيث يشهد المهرجان 12 عرضا مونودراميا من الإمارات والجزائر وتونس وفلسطين وسوريا والبحرين وكردستان العراق وسريلانكا واليونان والكتلرا ولبنان، وإضافة إلى الندوات التطبيقية المصاحبة للعروض المونودرامية والندوة الفكرية.

وينظم المهرجان عددا من الفعاليات المصاحبة، فيحتضن حفل توزيع جائزة الشيخ راشد بن حمد الشرقي للإبداع في دورتها الثانية، حيث شهدت هذه الدورة إقبالا كبيرا على المشاركة والتنافس في حقولها الأدبية والثقافية من 27 دولة من الوطن العربي إضافة إلى الهند وبعض دول القارة الأفريقية

استقطاب كافة الأنشطة المجتمعية والثقافية، الأمر الذي ساهم في ترسيخ مكانتها ليس على الصعيد المحلي والعربي فقط بل الدولي أيضا، وأوجد مناخا يساهم في نشر قيم التسامح والمحبة بين جميع ثقافات الدول.

من جانبه أكد سعاد محمد سعيد الضحاني نائب رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام رئيس المهرجان.. أن المهرجان يمثل منبرا إماراتيا ودوليا متميزا لنشر قيم المحبة والتسامح بين شعوب العالم.

وقال خلال المؤتمر الصحفي الخاص بالإعلان عن فعاليات المهرجان الذي عقد في فندق بلو دايون الضخيرة.. أنه بفضل دعم سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة عزز المهرجان دوره في دعم الفنون إلى مستوى عالي واحترافي واحتل مكانة محلية ودولية، لما يقدمه من نشاطات تحاكي الحركة الفنية والثقافية الدولية.

وتمن دور المؤسسات والجهات الحكومية والخاصة في إمارة الفجيرة، في دعم فعاليات المهرجان من خلال شراكتهم المؤثرة التي تبدأ من تسهيل عمل اللجان المنظمة وصولا إلى إقامة فعاليات موازية تتكامل مع أنشطة المهرجان وتستهدف ضيوفه بما يضمن الخروج بحدث ضخم يروج لإمارة الفجيرة على الصعيد المحلي والعالمي. وأكد سعادة المهندس محمد سيف الأقدم مدير المهرجان أهمية توجيهات الشيخ الدكتور راشد بن حمد الشرقي رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام، بأن تكون الدورة الثالثة للمهرجان، واحدة من أبرز الفعاليات الفنية والثقافية العالمية التي تقام كل عامين في الفجيرة احتفاء بالفنون الراقية، وإثراء دور الإمارة، كوجهة دولية للفنانين والمبدعين.. مشيرا إلى أن الدورة الثالثة تشهد تنوعا كبيرا من الأنشطة الفنية المختلفة علاوة عن تزامن المهرجان مع إعلان عن الفائزين بجائزة الشيخ راشد بن حمد الشرقي للإبداع في دورتها الثانية،

تنظم هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام تحت رعاية صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة وبدعم من سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، ومتابعة الشيخ الدكتور راشد بن حمد بن محمد الشرقي، رئيس الهيئة الدولية الثالثة لمهرجان الفجيرة الدولي للفنون، وذلك خلال الفترة من 20 حتى 28 فبراير الحالي بمشاركة عربية ودولية واسعة.

وأكد الشيخ الدكتور راشد بن حمد الشرقي رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام ورئيس اللجنة العليا للمهرجان.. أهمية المهرجانات الفنية، كحدث ثقافي اجتماعي يحتفي بالفنون الراقية ويسهم في تبادل الخبرات والمعارف واحتكاك الثقافات بين الدول المشاركة من مختلف أنحاء العالم.. لافتا إلى أن مهرجان الفجيرة الدولي للفنون، ساهم في ترك بصمة فنية على خارطة الفنون العالمية، لما يحتويه من تنوع فني وثقافي هادف، يهتم بالفنون الراقية.

وقال إن مهرجان الفجيرة للفنون، شهد بفضل الدعم المتواصل من قبل صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي، عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، فترات نوعية في نشاطاته التي تجمع ما بين الفنون التي تحاكي التراث والأصالة وعرض تجارب الدول المشاركة ما يعكس الاهتمام الذي توليه الدولة بالفنون والثقافة والمعرفة التي تعتبر بمثابة العتبات الأولى في استقطاب مواهب وكفاءات الأجيال الشابة، ضمن سياق نهوضي متكامل.

وأضاف أن مهرجان الفجيرة الدولي للفنون، كرس فكرة روح التطوع لدى أفراد المجتمع، من خلال مشاركتهم في فعاليات المهرجان والبرامج المختلفة التي يتم تنظيمها بشكل دوري في إمارة الفجيرة، بما ينسجم مع التوجه الحيوي للدولة في مسار العمل التطوعي، لافتا إلى أهمية دور الفجيرة في

تشمل تنفيذ 33 زيارة مدرسية لـ 12 مدرسة حكومية

## الشارقة للمتاحف تطلق مبادرة متاحف على الطريق في نسختها الـ 2



أطلقت هيئة الشارقة للمتاحف مبادرة متاحف على الطريق في نسختها الثانية، مستهدفة تنفيذ 33 زيارة لـ 12 مدرسة حكومية في مناطق، خورفكان، ولباء، وادي الحلو، والمدام، ودبا الحصن، ونزوى، خلال العام الجاري، وذلك بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، وشركة الشارقة للبيئة بيئية، الشركة الرائدة في مجال استدامة والراعي الاستراتيجي للمبادرة.

وتستهدف الزيارات طلاب ومطالبات المدارس الحكومية من الصف الخامس، وحتى الـ 12، فيما يتوقع أن يصل عدد الطلبة المستفيدين إلى 5.320 طالبا وطالبة.



ولم تغفل المبادرة ضمن خطتها للعام الجاري، تلبية طلبات المشاركة في الفعاليات الخارجية التي يقامها الدوائر الحكومية في إمارة الشارقة وخارجها، والتي تخدم الجمهور المستهدف من المشروع.

وتعد هذه المبادرة التي تتسجم مع رؤية الإمارات 2021 واستراتيجية مجلس الشارقة للتعليم، جزءا من سلسلة الفعاليات المتنوعة الهادفة التي تنظمها الهيئة ساعية من خلالها إلى تمكين طلبة المدارس لا سيما في المناطق البعيدة من الوصول إلى متاحف الشارقة الاطلاع على التجارب الفريدة التي توفرها بطريقة متممة تترجم بين التعلم والتربية، واختيار تجربة تعليمية تساعد على تنمية الجانب الإبداعي التعبيري إلى جانب تعزيز المهارات التعليمية والإبداعية لدى الطلبة.

للمعام الجاري، فقد تضمنت تقديم ورشتين مصاحبتين، يتم اختيارهما بناءً على ارتباطها بالنماذج للحلابة، بهدف تحقيق الغايات المرجوة، وتعزيز ثقافة الطلبة، والمساهمة في تقريبهم من المناهج ذات الصلة.

يعرض على قناة الشارقة يوم الخميس

## «سينما 7» يعرض أهم الأحداث السينمائية على الساحتين العربية والعالمية



•• الشارقة-الفرج:

على مبدأ الانتقائية في اختيار المواد التي تعرض على الشاشة من خلال اختيار أفلام وأعمال سينمائية نخبوية هادفة وشيقية، ضمن إطار يراعي معايير خاصة وضعتها هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، عرض الأفلام والمضامين المرئية على شاشة التلفاز، بما يساهم في تقديم مادة متكاملة ترتقي بصورة الفن السابع بعيون المجتمع وتناسب جميع الفئات العمرية.

وأضافت: "يسعى فريق عمل «سينما 7» بكافة إمكانياته، إلى تلبية شغف محبي السينما وتعريفهم بما يجري خلف عدسات الكاميرا وتسهيل الضوء على صناعة السينما والاحتفاء بأبرز النجوم العالميين، ضمن معايير هادفة تخاطب جمهوراً يعشق السينما وينتظر دوماً متابعة أهم الأحداث السينمائية المحلية والعالمية.

ومهرجان الشارقة الجامعي الأول للأفلام، ويرصد البرامج أبرز الأحداث السينمائية، مثل حفل توزيع جوائز الأفلام البريطانية المستقلة «BIFA» مهرجان ستوكهولم السينمائي، مهرجان لندن السينمائي الدولي 2019، مهرجان تورونتو السينمائي الدولي، مهرجان فينيسيا السينمائي 2019، مهرجان سيدني السينمائي وغيرها الكثير من المهرجانات العالمية، وسيكون عشاق الأعمال السينمائية خلال العام الجاري 2020 على موعد مشاهدة موسم الجوائز في هوليوود والعديد من المهرجانات التي تبدأ بحفل الغولدن غلوب وغيرها من الأحداث السينمائية الهامة.

وقالت عابدة بطي حديد، مدير برامج قناة الشارقة، "نهدف من خلال برنامج «سينما 7» إلى إثراء ذائقة المشاهدين، حيث تعتمد

تجاربهم وأسرار نجاح أفلامهم التي تُعرض في دور السينما، بالإضافة إلى استطلاع آراء مشاهير الفن السابع على السجادة الحمراء، لتعريف الجمهور بشخصياتهم على أرض الواقع والتعرف على أهم وأخر أعمالهم السينمائية.

ويؤكد «سينما 7»، الذي تقدمه عابدة المنصوري وتُعد منى عبد اللطيف وتخرجه منى عبد العزيز وتُشرّف عليه الأستاذة عابدة بطي، أهم المهرجانات العربية والعالمية منها كبر مهرجان في هوليوود «الوسكار»، ويسلط الضوء على أبرز الأعمال التي تتنازل جوائز بمختلف المهرجانات والفعاليات التي تنظم على مستوى العالم، حيث واكب خلال عام 2019 العديد من المهرجانات على المستويين المحلي والعالمي، ومنها مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب،

## بعدها الثاني.. مجلة حضارة تسطر الإنجازات الثقافية للإمارة الباسمة

سعود القاسمي، مؤسس مركز بارجيل للفنون، وجامع مهم للتحف والفنون حيث يتحدث القاسمي عن شغفه بالفنون والثقافة وأهم محطاته الفنية.

كما تتطرق المجلة للعديد من الفعاليات الفنية في الشارقة مثل مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، وغيرها من الأحداث الثقافية الهامة مثل اختيار إمارة الشارقة كعاصمة عالمية للكتاب وانعكاسات هذه الفعاليات على المشهد الثقافي للإمارة.

هذا وتحفل المجلة بالعديد من المقالات والمشاركات ضمن أبوابها الثابتة وهي الموجز، والثقافة، والتصميم، والأعمال، والسفر، والتاريخ ويمكن الحصول على نسخة مطبوعة من المجلة من المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أو النسخة الرقمية عن طريق الموقع الإلكتروني <https://hadaramagazine.com>

الثقافية في المنطقة. وأطلق المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أول أعداد هذه المجلة في أواخر عام 2018 بنسختين مطبوعة ورقمية لتغطية أهم الأحداث الثقافية والفنية والمعمارية في إمارة الشارقة لذلك العام. وبعد النجاح الذي شهده العدد الأول، يعود العدد الثاني بمحتوى أعمق وتصميم أرقى وصفحات أكثر ليضم بين جنباته مجموعة فريدة من المقالات الثقافية والأخبار الفنية لعام 2019.

يتصدر أخبار المجلة مقال غني يعرف الجمهور بالمسيرة المبدعة والفريدة للمرحوم الشيخ خالد بن سلطان القاسمي، نجل صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وكفاحه ليكون علماً في عالم الموضة والتصميم.

وفي مقابلة مثيرة وممتعة، يلتقي فريق التحرير بسلطان بن

تعود إلى الأوساط الثقافية في إمارة الشارقة مجلة حضارة بعدها الثاني والتي أطلقتها المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة بالتعاون مع شركة أركيميديا لندن الإعلامية العالمية.

وتصدر هذه المجلة كل عامين باللغة الإنجليزية حيث تهدف إلى تسليط الضوء على مسيرة التنمية للإمارة الباسمة وتطوراتها المتسارعة في مختلف القطاعات بهدف نقل صورة الإمارة إلى العالم وترسيخ مكانتها الإعلامية.

وتزخر المجلة بالعديد من المقالات والمقابلات تتحور حول الفعاليات والنشاطات الثقافية والفنون الحديثة والمعاصرة في إمارة الشارقة والمسيرة الثقافية الوضاء للإمارة في كنف الرعاية والدعم غير المحدودين لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الراعي الأول والداعم الأكبر للمسيرة



منوعات

الفكر

35



يسرا تبدأ تصوير (دهب عيرة)

بدأت النجمة يسرا تصوير أول مشاهد مسلسلها الجديد (دهب عيرة)، بعد الانتهاء من التحضيرات الخاصة بالعمل واختيار الفنانين المشاركين في البطولة، إذ شهدت الأيام الماضية جلسات عمل مكثفة تجمعها بالمرح سامح عبدالعزيز والمؤلف أحمد عادل والمنتج جمال العدل للوقوف على التفاصيل الخاصة بالشخصيات وإجراء بعض التعديلات على السيناريو.

ومسلسل (دهب عيرة) من إنتاج شركة العدل غروب للمنتج جمال العدل بمشاركة شركة سينرجي، وتأليف أمين جمال وأحمد عادل وإخراج سامح عبدالعزيز وتم التعاقد رسمياً مع الفنانين حلا شبح، بيومي فؤاد، وجومان مراد، وخالد أنور وجار التعاقد مع باقي الفنانين إذ سيتم الانتهاء من ذلك قبل نهاية الأسبوع الجاري.



هند صبري... سعيدة بـ (كيرة والجن)

عبرت الفنانة التونسية هند صبري عن سعادتها بالمشاركة في فيلم (كيرة والجن)، إلى جانب الفنانين أحمد عز وكريم عبدالعزيز، وهو من تأليف أحمد مراد ومن إخراج مروان حامد، ويتقرر تصويره خلال الفترة المقبلة، متمنية أن يكون عملاً ناجحاً، ويحقق نسبة مشاهدة عالية وإيرادات قياسية.

صبري، أوضحت أن الفيلم يرصد حقبة مهمة في تاريخ مصر أثناء ثورة 1919، حيث يكشف واقع المجتمع المصري في فترة الاحتلال الإنجليزي، ويظهر الصورة الحقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية إبان تلك الثورة.

(بنات ثانوي).. يقدم البطولة النسائية في السينما بشكل مختلف وشبابي

مي الغيطي: البطولة الجماعية حافز لأن ينجح الجميع

تتابع الفنانة الشابة مي الغيطي ردود الفعل على أحدث أعمالها السينمائية (بنات ثانوي)، الذي استقبلته دور العرض المصرية مؤخراً. وفي هذا الحوار تتحدث مي عن الفيلم، ومشاريعها الفنية الجديدة بين السينما والتلفزيون، وغيابها عن السباق الرمضاني، فماذا قالت:

• كيف تم ترشيحك للمشاركة في فيلم "بنات ثانوي"؟  
- الترشيح تم من خلال المخرج محمود كامل، فهو أخبرني عن الفيلم للمرة الأولى خلال تصوير مسلسل (زودياك)، وبعد الانتهاء من تصوير المسلسل تحدثت معي مرة أخرى عن الفيلم، وكان العمل لا يزال في مرحلة التحضيرات الأولى، وتحمسست لخوض التجربة بعد قراءة السيناريو، ليس فقط لأن القصة مختلفة وجديدة، ولكن لأنه يقدم البطولة النسائية في السينما بشكل مختلف وشبابي.

• ما سبب حماسك لشخصية شيما في الفيلم؟  
- اخترت شخصية شيما، لأن لها الكثير من التفاصيل في حياتها المليئة بالتعقيد والظروف الصعبة التي تعيشها وتحركها، فهي مقهورة رغم أنها تتصف بالجرأة والتمرد في الوقت نفسه، ووجدت فيها تحدياً لي.

• ماذا عن كواليس التصوير؟  
- الكواليس كانت مليئة بالأجواء الإيجابية التي جمعتني مع فريق العمل، خصوصاً أننا جميعاً متقاربون في العمر، فما ظهر على الشاشة لم يكن مصطنعاً، والمخرج محمود كامل منحنا فرصة الارتجال في بعض المشاهد حتى تكون أكثر واقعية، فالفيلم جعلني أعيش مرحلة الثانوي التي لم أعشها في حياتها، بسبب اشغالي بالناكرا والامتحانات، وأشعر أن الفيلم جعلني أعيش هذه الفترة.

• لكن البطولة الجماعية عادة ما تسبب مشكلات بين الشبا؟  
- ليس صحيحاً، فالبطولة الجماعية تكون حافزاً لأن ينجح الجميع، ويقدم أفضل ما لديه، وبالنسبة إلي أرى الأجواء إيجابية، خصوصاً أن أغلبية الأعمال التي أصبحت تحقق نجاحاً هي تجارب البطولة الجماعية من مختلف الأجيال، وشاهدنا هذا الأمر في أكثر من عمل خلال السنوات الأخيرة.

• ما أصعب مشهد بالنسبة لك؟  
- ثمة مشهد في العمل وليس مشهداً واحداً، ولكن الأكثر صعوبة بالنسبة إلي كانت المشاهد التي تجمعني بوالدي في الأحداث، فهي مشاهد إنسانية صعبة، خصوصاً أن طبيعة الأب المدمن تطلبت أن أكون عنيفة مثله في التعامل، وغيرها من التفاصيل التي لم تكن سهلة بالنسبة إلي.

• كيف وجدت ردود الفعل على الفيلم؟  
- رد الفعل فاق توقعاتي الشخصية، فهناك إضاءة جماهيرية ونقدية بالعمل منذ طرحه، وهذا الأمر أسعدني، خصوصاً أنه جاء في وقت قصير من طرحه بالصالات.

• ألم تطلقي من توقيت العرض؟  
- اختيار التوقيت ارتبط أكثر بالشركة المنتجة، لكن من وجهة نظري هو توقيت مناسب، لأن الفيلم موجه بشكل أكبر للجمهور الذي أوشك على الانتهاء من امتحاناته الدراسية.

• ماذا عن فيلمك "التاريخ السري لكوتر"؟  
• ما سبب حماسك لمشاركتك في فيلم "بنات ثانوي"؟  
- الترشيح تم من خلال المخرج محمود كامل، فهو أخبرني عن الفيلم للمرة الأولى خلال تصوير مسلسل (زودياك)، وبعد الانتهاء من تصوير المسلسل تحدثت معي مرة أخرى عن الفيلم، وكان العمل لا يزال في مرحلة التحضيرات الأولى، وتحمسست لخوض التجربة بعد قراءة السيناريو، ليس فقط لأن القصة مختلفة وجديدة، ولكن لأنه يقدم البطولة النسائية في السينما بشكل مختلف وشبابي.

• ما سبب حماسك لشخصية شيما في الفيلم؟  
- اخترت شخصية شيما، لأن لها الكثير من التفاصيل في حياتها المليئة بالتعقيد والظروف الصعبة التي تعيشها وتحركها، فهي مقهورة رغم أنها تتصف بالجرأة والتمرد في الوقت نفسه، ووجدت فيها تحدياً لي.

• ماذا عن كواليس التصوير؟  
- الكواليس كانت مليئة بالأجواء الإيجابية التي جمعتني مع فريق العمل، خصوصاً أننا جميعاً متقاربون في العمر، فما ظهر على الشاشة لم يكن مصطنعاً، والمخرج محمود كامل منحنا فرصة الارتجال في بعض المشاهد حتى تكون أكثر واقعية، فالفيلم جعلني أعيش مرحلة الثانوي التي لم أعشها في حياتها، بسبب اشغالي بالناكرا والامتحانات، وأشعر أن الفيلم جعلني أعيش هذه الفترة.

• لكن البطولة الجماعية عادة ما تسبب مشكلات بين الشبا؟  
- ليس صحيحاً، فالبطولة الجماعية تكون حافزاً لأن ينجح الجميع، ويقدم أفضل ما لديه، وبالنسبة إلي أرى الأجواء إيجابية، خصوصاً أن أغلبية الأعمال التي أصبحت تحقق نجاحاً هي تجارب البطولة الجماعية من مختلف الأجيال، وشاهدنا هذا الأمر في أكثر من عمل خلال السنوات الأخيرة.

• ما أصعب مشهد بالنسبة لك؟  
- ثمة مشهد في العمل وليس مشهداً واحداً، ولكن الأكثر صعوبة بالنسبة إلي كانت المشاهد التي تجمعني بوالدي في الأحداث، فهي مشاهد إنسانية صعبة، خصوصاً أن طبيعة الأب المدمن تطلبت أن أكون عنيفة مثله في التعامل، وغيرها من التفاصيل التي لم تكن سهلة بالنسبة إلي.

• كيف وجدت ردود الفعل على الفيلم؟  
- رد الفعل فاق توقعاتي الشخصية، فهناك إضاءة جماهيرية ونقدية بالعمل منذ طرحه، وهذا الأمر أسعدني، خصوصاً أنه جاء في وقت قصير من طرحه بالصالات.

• ألم تطلقي من توقيت العرض؟  
- اختيار التوقيت ارتبط أكثر بالشركة المنتجة، لكن من وجهة نظري هو توقيت مناسب، لأن الفيلم موجه بشكل أكبر للجمهور الذي أوشك على الانتهاء من امتحاناته الدراسية.

• ماذا عن فيلمك "التاريخ السري لكوتر"؟  
• ما سبب حماسك لمشاركتك في فيلم "بنات ثانوي"؟  
- الترشيح تم من خلال المخرج محمود كامل، فهو أخبرني عن الفيلم للمرة الأولى خلال تصوير مسلسل (زودياك)، وبعد الانتهاء من تصوير المسلسل تحدثت معي مرة أخرى عن الفيلم، وكان العمل لا يزال في مرحلة التحضيرات الأولى، وتحمسست لخوض التجربة بعد قراءة السيناريو، ليس فقط لأن القصة مختلفة وجديدة، ولكن لأنه يقدم البطولة النسائية في السينما بشكل مختلف وشبابي.

• ما سبب حماسك لشخصية شيما في الفيلم؟  
- اخترت شخصية شيما، لأن لها الكثير من التفاصيل في حياتها المليئة بالتعقيد والظروف الصعبة التي تعيشها وتحركها، فهي مقهورة رغم أنها تتصف بالجرأة والتمرد في الوقت نفسه، ووجدت فيها تحدياً لي.

• ماذا عن كواليس التصوير؟  
- الكواليس كانت مليئة بالأجواء الإيجابية التي جمعتني مع فريق العمل، خصوصاً أننا جميعاً متقاربون في العمر، فما ظهر على الشاشة لم يكن مصطنعاً، والمخرج محمود كامل منحنا فرصة الارتجال في بعض المشاهد حتى تكون أكثر واقعية، فالفيلم جعلني أعيش مرحلة الثانوي التي لم أعشها في حياتها، بسبب اشغالي بالناكرا والامتحانات، وأشعر أن الفيلم جعلني أعيش هذه الفترة.

• لكن البطولة الجماعية عادة ما تسبب مشكلات بين الشبا؟  
- ليس صحيحاً، فالبطولة الجماعية تكون حافزاً لأن ينجح الجميع، ويقدم أفضل ما لديه، وبالنسبة إلي أرى الأجواء إيجابية، خصوصاً أن أغلبية الأعمال التي أصبحت تحقق نجاحاً هي تجارب البطولة الجماعية من مختلف الأجيال، وشاهدنا هذا الأمر في أكثر من عمل خلال السنوات الأخيرة.

• ما أصعب مشهد بالنسبة لك؟  
- ثمة مشهد في العمل وليس مشهداً واحداً، ولكن الأكثر صعوبة بالنسبة إلي كانت المشاهد التي تجمعني بوالدي في الأحداث، فهي مشاهد إنسانية صعبة، خصوصاً أن طبيعة الأب المدمن تطلبت أن أكون عنيفة مثله في التعامل، وغيرها من التفاصيل التي لم تكن سهلة بالنسبة إلي.

• كيف وجدت ردود الفعل على الفيلم؟  
- رد الفعل فاق توقعاتي الشخصية، فهناك إضاءة جماهيرية ونقدية بالعمل منذ طرحه، وهذا الأمر أسعدني، خصوصاً أنه جاء في وقت قصير من طرحه بالصالات.

• ألم تطلقي من توقيت العرض؟  
- اختيار التوقيت ارتبط أكثر بالشركة المنتجة، لكن من وجهة نظري هو توقيت مناسب، لأن الفيلم موجه بشكل أكبر للجمهور الذي أوشك على الانتهاء من امتحاناته الدراسية.

• ماذا عن فيلمك "التاريخ السري لكوتر"؟  
• ما سبب حماسك لمشاركتك في فيلم "بنات ثانوي"؟  
- الترشيح تم من خلال المخرج محمود كامل، فهو أخبرني عن الفيلم للمرة الأولى خلال تصوير مسلسل (زودياك)، وبعد الانتهاء من تصوير المسلسل تحدثت معي مرة أخرى عن الفيلم، وكان العمل لا يزال في مرحلة التحضيرات الأولى، وتحمسست لخوض التجربة بعد قراءة السيناريو، ليس فقط لأن القصة مختلفة وجديدة، ولكن لأنه يقدم البطولة النسائية في السينما بشكل مختلف وشبابي.



ريتا حرب... تشارك في مسلسل (ضرب الرمل)

انضمت النجمة ريتا حرب لأسرة مسلسل (ضرب الرمل) حيث تلعب دور البطولة إلى جانب الفنان السعودي خالد عبدالرحمن. تدخل حرب من خلال هذا العمل السباق الرمضاني للعام 2020، لتكون من بين النجوم القلائد من خارج المملكة الذين سيخوضون تجربة في الدراما السعودية. وتُجسد شخصية (ثرثيا) سيدة لبنانية ذكية وحاضرة تُغيّر حياة زوجها رجل الأعمال السعودي.

وعن هذا العمل قالت: (سعيدة جداً لانضمامي لأسرة المسلسل، خصوصاً أنها تجربتي الأولى في الدراما السعودية، ومُتحمسة للوقوف أمام الجمهور السعودي العزيز على قلبي، والذي لطالما عرفني من خلال عملي كإعلامية ومُقدمة برامج في محطة (أوربت) السعودية). وتابعت: (أتمنى أن يحصد (ضرب الرمل) أصداءً إيجابية ويحياكي الجمهور السعودي والعربي خاصة أنه ينقل الواقع بعمق وسلاسة من خلال حبكة درامية اجتماعية).

يُذكر أن أحداث هذا المسلسل الروائي تتناول تحولات المجتمع السعودي على مدى أكثر من ثلاثة عقود وحتى العصر الحالي يقابل درامي صوري. والعمل مأخوذ من ثلاثية (ضرب الرمل) للروائي محمد المزيني ومن إخراج ماجد الربيعان.



# الفكر

## الكرش الكبير يدق ناقوس الخطر



أوردت مجلة (أبوتيكين أومشاو) الألمانية أن محيط البطن الكبير يدق ناقوس الخطر؛ حيث يرتفع خطر الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم، ومن ثم يرتفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أن السبب في ذلك يرجع إلى أن الدهون التي تتراكم في الكبد والبنكرياس، تُعيق إنتاج الهرمون الأنسولين، كما أن الخلايا الدهنية تتسبب في إفراز هرمونات ومواد ضارة بالجسم، والتي تتسبب على سبيل المثال في تكلس الأوعية الدموية.

النساء عن 88 سم، وعن 102 سم لدى الرجال، ويتم قياس محيط الخصر أعلى السرة بقليل مع مراعاة ألا يشمل القياس البطن. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، يتعين على الأشخاص الذين يكون محيط البطن لديهم كبيراً، العمل على خفض كتلة الجسم بنسبة تتراوح بين 5% و10%، وذلك من خلال التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية. من جهتها، قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن الأغذية المصنعة تشكل خطراً جسيماً على الصحة؛ حيث إنها لا تؤدي إلى البدانة فقط، بل ترفع أيضاً خطر

الإصابة بأمراض القلب والأزمات القلبية والسكتات الدماغية. وأوضحت الجمعية أن السبب في ذلك يرجع إلى احتواء الأغذية المصنعة على ما يعرف بالدهون المتحوّلة (Trans fats)، التي ترفع نسبة الكوليسترول الضار بالدم، مما يؤدي إلى تصلب وانسداد الشرايين. ولتجنب هذه المخاطر تنصح الجمعية بالإقلال من الأغذية المصنعة مثل البطاطس المقلية ورقائق البطاطس (شيبس) والمخبوزات والحلويات والأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة.

## فوائد السمك للمرأة للحامل

ينصح الأطباء بضرورة تناول الإنسان العادي ثلاث حصص من السمك في الأسبوع، فما هي الكمية المسموحة من السمك للحامل، وهل له أضرار ومخاطر؟

### فوائد السمك للحامل

- يحتوي السمك بكل أنواعه على كمية وفيرة من العناصر الغذائية الهامة مثل السيلينيوم والبوتاسيوم والفوسفور والزنك.
- يعتبر السمك من أصدقاء القلب وهو مفيد لقلب الأم والجنين.
- يعتبر السمك من الأطعمة القليلة السعرات الحرارية وفي نفس الوقت يحتوي على قيمة غذائية عالية وهو من الوجبات المشبعة.
- يفضل تناول السمك المشوي لكي يحتفظ بالأحماض الأمينية المفيدة والتي يخسرهما في حال القلي حيث تذوب في زيت القلي.
- ويعتبر السمك من المأكولات البحرية التي تغذي عقل الجنين وينصح به للحصول على طفل ذكي.
- وينصح بالسمك للحصول على طفل بوزن مثالي وصحة جيدة ومناعة عالية.
- يحتوي السمك على نسبة كبيرة من أوميغا 3 وهي من مصادر النشاط والحيوية والذكاء.
- يقلل السمك من مخاطر الولادة المبكرة.
- يحمي السمك الجنين من التشوهات الخلقية، ويضمن له النمو السليم داخل رحم أمه.

### فوائد السمك في الأشهر الأولى من الحمل:

- يقلل السمك من أعراض التوتر والاكتئاب التي تصيبها خصوصاً مع بداية الحمل لأنها تكون في مرحلة جديدة عليها.
- يقلل من الكسل والخمول.
- يقلل من خطر إصابة الطفل بالربو والحساسية الصدرية.
- لا يقلل من خطر إصابة الحامل بسكري الحامل.
- يعتبر السمك من الوصفات الناجعة للأرق الذي يصيب الحوامل حيث يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين د والحوامل اللواتي يعانين من الأرق وقلة النوم ينصحن بتناول سمك السلمون خصوصاً.

### مخاطر السمك على الحامل

يفضل أن تتناول الحامل السمك مطهواً، لأن هناك بعض الشعوب التي تتناول السمك النيء وهو يكون ناقلاً للعدوى ويشكل خطورة عليها. ويفضل أن تبعد عن الأسماك التي تحتوي على نسبة من الزئبق لأن تراكمه في جسم الأم في حال كانت تتناول السمك بكثرة يؤدي لحدوث تشوهات في الجهاز العصبي للجنين، كما أنه يعرض الأم نفسها لخطر التسسم



رهيا سيهورن خلال حضورها العرض الأول لفيلم Better Call Saul في هوليوود ، كاليفورنيا. ا ف ب

## قرأت لك

الرمان



أوصت مجلة (فرويندين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يومياً؛ حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل. وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في مكافحة الالتهابات؛ حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب إلى حد كبير. وتابعت المجلة؛ بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

## سؤال وجواب

- ما هي الكتابة الهيروغليفية؟
- هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء
- أين يوجد أكبر فندق في العالم؟
- في روسيا وعدد غرفه (5000) غرفة
- كم يبلغ عدد أعين الذباب؟
- خمسة أعين
- لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟
- لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة بها
- كيف يحدث كسوف الشمس؟
- يحدث عندما يقع القمر بين الأرض والشمس

## هل تعلم؟

- سرعة الفهد القصوى هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.
- الخيول تنام واقفة.
- 95% من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.
- الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
- الحلزون يستطيع أن ينام لمدة 3 سنوات.
- التماسيح لديها عمى أنوان.
- لسان الحرباء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها.
- حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
- الوز ينمو وهو متجه للأعلى.
- الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
- الإبل تولد دون سنّام.
- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.

## قصة السارق الخبيث

تقابل رجلان في أحد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في المحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئاً او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدهمة ليستطيع أيضاً ان يسرق ما تطاله يده. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استاجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة ونشاط، أما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادماً اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معاً بنشاط، لكن صاحب الدكان هو أيضاً ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئاً غالياً اخذاه ووضع في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئاً يؤكل منه حتى امتلأت معدته، بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم. اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوماً.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء. فقال الطيب: لم يحضر ولم يرك نانما. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بأنهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كفى تعينا اليوم كثيرا وجعنا ايضا.. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا. وصفق بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. وأشار على الخبيث. فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهى وفرشا للراحة ومبلغا محترما نظير تعب. ثم دخلا واما سا الخبيث وقلباها رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاها جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لفتا درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة.. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلم ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثر عليه الآخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته.

## مساحة للتلوين

