

ص 22

شرطة دبي تستكمل مبادرتها
«ملاسة قلب الأم» زيارة
أسر الخريجين



ص 27

دجى حجازي:
أبحث عن الدور الذي
يدفعني إلى الأمام



مفاتيح لفهم شخصية
الرجل ، اكتشفها !

ص 23

المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

أوبو تطلق هاتفين
يدعمان تقنية
الجيل الخامس

أعلنت شركة "أوبو" عن إطلاق اثنين من الهواتف الذكية الجديدة، Reno 3 و Reno 3 Pro، والتي تدعم تقنية الجيل الخامس 5G للاتصالات.

وأوضحت الشركة الصينية أن الموديل Reno 3 Pro الفاخر يأتي بشاشة OLED قياس 6.5 بوصة، وتعمل بدقة وضوح FHD+، وبمعدل تنشيط صورة يبلغ 90 هرتز.

ويتنضج بداخل هاتف "أوبو" الجديد معالج Snapdragon 765G مع ذاكرة وصول عشوائي سعة 8 أو 12 غيغابايت، وذاكرة داخلية سعة 128 أو 256 غيغابايت.

وتروج "أوبو" لهاتفها الذكي الجديد من خلال كاميرا سيلفي بدقة 32 ميغابكسل في ثقب على الجانب الأمامي للجهاز، كما قامت الشركة الصينية بتركيب أربعة كاميرات على الجانب الخلفي لهاتفها الذكي الجديد، حيث يعمل المستشعر الأساسي من شركة سوني بدقة 48 ميغابكسل، بالإضافة إلى كاميرا مقربة بدقة 13 ميغابكسل وكاميرا واسعة الزاوية بدقة 8 ميغابكسل، ويعمل المستشعر الرابع بدقة 2 ميغابكسل لاحتساب بيانات العمق.

وتضم باقة التجهيزات التقنية لهاتف أوبو Reno 3 Pro الجديد بطارية بسعة 4025 ميلي أمبير ساعة، مع وجود مستشعر بصمة الأصابع على الجانب الخلفي للجهاز، الذي يعتمد على نظام التشغيل غوغل أندرويد 10.

ويأتي هاتف أوبو Reno 3 Pro العادي بشاشة قياس 6.44 بوصة وبدقة FHD+، وتعمل كاميرا سيلفي بدقة 32 ميغابكسل.

ويمتاز هاتف أوبو الجديد بكاميرا رئيسية على الجانب الخلفي بدقة 64 ميغابكسل، ويعمل مستشعر الزاوية الواسعة بدقة 8 ميغابكسل، بالإضافة إلى اثنين من الكاميرات الأخرى بدقة 2 ميغابكسل، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

وتضم باقة التجهيزات التقنية لهاتف أوبو Reno 3 Pro الجديد بطارية بسعة 4025 ميلي أمبير ساعة، مع وجود مستشعر بصمة الأصابع على الجانب الخلفي للجهاز، الذي يعتمد على نظام التشغيل غوغل أندرويد 10.

ويأتي هاتف أوبو Reno 3 العادي بشاشة قياس 6.44 بوصة وبدقة FHD+، وتعمل كاميرا سيلفي بدقة 32 ميغابكسل.

ويمتاز هاتف أوبو الجديد بكاميرا رئيسية على الجانب الخلفي بدقة 64 ميغابكسل، ويعمل مستشعر الزاوية الواسعة بدقة 8 ميغابكسل، بالإضافة إلى اثنين من الكاميرات الأخرى بدقة 2 ميغابكسل، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

وقالت السلطات الصحية المحلية في الصين، إن عدد حالات الإصابة بنوع جديد من الالتهاب الرئوي الفيروسي المرتبط بسوق المواد الغذائية وسط البلاد، ارتفع إلى 44 حالة، فيما يذكر بتقضي بوباء "سارس" عامي 2002 و2003.

وقالت مفوضية الصحة في مدينة ووهان عبر موقعها الإلكتروني الرسمي، إن من بين تلك الحالات التي شخصت منذ الحادي عشر من ديسمبر الماضي، صنفت 11 حالة بالحرجة.

وأضافت المفوضية أن كافة الحالات تخضع للعلاج في عزل صحي، وأن 121 شخصا كانوا على اتصال بتلك الحالات تحت المراقبة.

وقالت السلطات إن العرض الأكثر شيوعا هو الحمى مع ضيق في التنفس، إضافة إلى ظهور التهاب رئوي في "عد محدود" من الحالات، دون مزيد من التفاصيل.

وأوضحت المفوضية أنه لم تظهر دلائل على انتقال العدوى من شخص لآخر. وفيما لا يزال سبب المرض غامضا، فإن السلطات استبعدت الأمراض التنفسية المعروفة، ومنها أنفلونزا الطيور التي ظهرت على فترات في الصين بين المتعاملين مع الدواجن الحية.

ومعظم الحالات تم رصدتها في سوق مأكولات بحرية في ضواحي ووهان مترامية الأطراف جنوبي الصين، حيث تشمل المروضات حيوانات برية تنقل فيروسات خطيرة للبشر. وقالت اللجنة إن السوق تم تطهيرها، وإن تحقيقا يجري في صلته بتقضي البوباء.

احذر هذه الأطعمة ..

تخفض مستوى الطاقة لديك

تتحكم الأطعمة في صحتنا بصورة كبيرة، إلا أن هناك بعض

الأطعمة والمشروبات تتسبب في انخفاض مستوى الطاقة

لديك، لذا يجب التقليل منها أو

التوقف عن تناولها.

إذا كنت تشعر بالخمول وانخفاض

مستوى الطاقة لديك، فقد تكون

هذه الأطعمة هي المسؤولة عن

حدوث ذلك، ولذلك يجب إعادة

النظر في تناولها وتجنبها بقدر

المستطاع، وفقا لموقع ويب طب.



حبوب الإفطار

يعتقد كثير من الأفراد أن الإفطار الأفضل للكمبار والصغار هو حبوب الإفطار، ولكن ليست جميعها مثالية لتبدأ بها يومك، فالحبوب التي تحتوي على كم كبير من السكريات يمكن أن تضر بصحتك. فالسكر يرفع الطاقة سريعا، ولكن هذا لا يستمر لفترة طويلة، وسرعان ما يرتفع مستوى السكر في الدم، وحينما يحدث ذلك فإنه يحدث اضطراب في الأجزاء المسؤولة عن التنبه بالدماغ وبالتالي تنفذ قدر كبير من الطاقة.

مشروبات الطاقة

يعتقد كثير من الأشخاص أن مشروبات الطاقة هي السبيل المثالي لتجديد الحيوية والنشاط اليومي، ولكن في الحقيقة فهذا يعد اعتقاد خطأ، كونها مصنوعة للعمل لفترة فيشعر الشخص بالطاقة والنشاط، ولكن بعد ذلك سوف تنخفض نسبة السكر في الدم أكثر من ذي قبل وبالتالي يزداد تعب الجسم وقلة نشاطه وطاقته فيما بعد.

الخبز الأبيض

هناك الكثير من أنواع الخبز التي يتم تصنيعها بالدقيق الأبيض، والتي ينصح بتجنبها واستبدالها بالخبز المصنوع من الدقيق الأسمر، حيث أن الكربوهيدرات المصنوعة من الدقيق الأبيض تسبب ارتفاعا شديدا في نسبة السكر بالدم والذي يخفّض بعد ذلك بشكل كبير. أما الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والقمح فيستغرق وقتا طويلا لامتناعه، مما يحافظ على زيادة الطاقة لفترة أطول.

الأطعمة القلوية

تحتاج الأطعمة القلوية والمتشعبة بالزيوت والدهون إلى وقت طويل حتى يتم هضمها بالجسم، وبالتالي يحتاج الجسم إلى عمل مجهود كبير لنقل الدم من الأطراف

إلى الأعضاء، مما يترك الجسم بطاقة أقل لمدة 6 إلى 8 ساعات.

تعرف على كمية البلاستيك التي تتناولها أسبوعيا، خلصت دراسة حديثة إلى أن الإنسان يستهلك كميات كبيرة من البلاستيك سنويا، من خلال مياه الشرب والأغذية البحرية.

فقد اكتشفت باحثون وجود قطع متناهية الصغر من البلاستيك في أبعاد المناطق والبقاع النائية في العالم، مثل أعماق المحيط وتلوج القطب الشمالي، إلى جانب أجساد البشر، حيث يتنفسون ويأكلون "جسيمات دقيقة من البلاستيك" ويشربون مياهها ملوثة بها كل يوم.

ووفقا للدراسة الحديثة التي أجريت لصالح الصندوق العالمي للحياة البرية، فإن الإنسان "قد يتناول ما يعادل حجم بطاخة اثمان من البلاستيك أسبوعيا" في مياه الشرب بشكل أساسي وكذلك في أغذية مثل المحار الذي يؤكل بالكامل عادة مما يعني تناول البلاستيك الموجود في جهازه الهضمي أيضا.

يشار إلى أن إنتاج البلاستيك زاد في نصف القرن الماضي، الأمر الذي ساعدهم في زيادة معدل استهلاك المنتجات البلاستيكية الرخيصة التي تستخدم لمرّة واحدة، والتي لها آثار مدمرة على البيئة وتتكدس على الشواطئ وتنتشر في البحار والمحيطات وتتسبب في اختناق الكائنات البحرية.

يذكر أن البلاستيك لا يتحلل بيولوجيا، وإنما يتنكث ويكسر إلى قطع أصغر وينتشر في كل مكان بما في ذلك سلاسل الغذاء، الأمر الذي يترتب عليه أن يستهلك البشر، خلال أسبوع واحد، ما يعادل غطاء زجاجة من البلاستيك أو ملء طبق من حبوب الإفطار خلال 6 أشهر.

وعلى الرغم من أن هذا المقدار من جسيمات البلاستيك الدقيقة قد لا يبدو كبيرا، فإنه قد يتراكم، ويهدد المعدل من الاستهلاك فقد يصل حجم ما يتناوله الإنسان من البلاستيك خلال 10 أعوام إلى 2.5 كيلوغرام، ونحو 20 كيلوغراما طوال حياته، وفقا لرويترز.

إلى الأعضاء، مما يترك الجسم بطاقة أقل لمدة 6 إلى 8 ساعات. مثل الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة، والتي تستهلك طاقة الجسم أثناء هضمها بدلا من تحويلها إلى طاقة.

مشروبات الكافيين

في حال تناول المشروبات التي تحتوي على كمية كافيين معتدلة يوميا، فسوف تكون مفيدة للصحة وتعزز الطاقة لديك، ولكن إذا أصبحت تعتمد على الكافيين للحصول على الطاقة وخاصة في الأوقات القريبة من النوم، فإنها سوف تضر جسمك لأنه يقلل من رغبتك في النوم، وبالتالي لا تحصل على القدر الكاف منه، وهذا بالطبع سيؤدي إلى انخفاض الطاقة لديك.

الأغذية منخفضة السرعات الحرارية

إذا قمت بتقليل السرعات الحرارية التي تتناولها بشكل يومي أكثر من اللازم، فسوف يعطي دماغك الإشارة بالجوع، مما يؤدي إلى بطء عملية الأيض وانخفاض مستوى الطاقة في الجسم.

والأفضل هو تناول كمية مناسبة من الأطعمة على فترات منتظمة، وعدم إهمال أي وجبة من الوجبات الأساسية، أو تنتظر حتى تشعر بالجوع الشديد.

الأطعمة منخفضة الحديد

يساعد الحديد في تحويل السرعات الحرارية إلى طاقة، ولذلك عندما ينقص من النظام الغذائي الخاص بك، فسوف يقلل من مستويات الطاقة في جسمك ويزداد شعورك بالتعب والخمول.

ولذلك ينصح أن يحتوي غذائك اليومي على كمية مناسبة من الأطعمة التي تحتوي على الحديد مثل الخضروات الورقية واللحوم والكبد والمأكولات البحرية، بالإضافة إلى المكسرات والفواكه المجففة والشوكولاتة

منتجات غذائية

تسبب الأرق

نشر خبراء من جامعة كولومبيا الأمريكية نتائج دراسات تشير إلى

المواد الغذائية المرتبطة بالأرق واضطرابات النوم.

وجاء في مقال نشره موقع MedicalXpress أن الخبراء في

الجامعة وخلال أبحاثهم المتعلقة بموضوع الأرق قاموا بدراسات حللوا خلالها النظام الغذائي لأكثر من 50 ألف امرأة، وبينت نتائج الأبحاث أن الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والخبز الأبيض والأرز

ترفع من معدلات السكر في الدم، وتسبب الأرق.

وقال الأستاذ المساعد في كلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا،

والمنصرف على الأبحاث المذكورة، جيمس جيمس

جانجويتش: "في حال ارتفاع نسب

السكر في الدم يبدأ الجسم

بإفراز الأنسولين لخفض

هذه النسب، وهذا الأمر قد

يؤثر على إفراز هرمونات أخرى

كالأدرينالين والكورتيزول، والتي قد

تسبب بدورها باضطرابات النوم".

تسلا تباع 12 ألف
سيارة كهربائية بهولندا

باعت شركة صناعة السيارات الكهربائية الفارغة الأمريكية تسلا أكثر من 12 ألف سيارة من طراز موديل 3 في هولندا خلال الشهر الماضي، بفضل برنامج الحوافز المالية التي تقدمها الحكومة الهولندية لمشتري السيارات الكهربائية والذي انتهى بنهاية العام الماضي. وبحسب بيانات مؤسسة "كينت كينرادار" المعنية بنشر إحصائيات تسجيل السيارات الجديدة في هولندا، فقد تم تسجيل 12062 سيارة طراز موديل 3 خلال الشهر الماضي مقابل 3980 سيارة فقط من نفس الطراز في نوفمبر "شهرين" الثاني الماضي. يذكر أن السيارة تسلا موديل 3 كانت السيارة الكهربائية الأكثر مبيعا في هولندا خلال الشهر الماضي، وتلتها السيارة "أودي إي ترون" بمبيعات بلغت 3037 سيارة ثم "نيسان ليف" بمبيعات بلغت 1068 سيارة. يأتي ذلك فيما ذكرت وكالة بلومبرج للأخبار أن تسلا تحتاج إلى تحقيق مبيعات قدرها 105 آلاف سيارة خلال الربع الأخير من العام الماضي حتى تتصل باجمالي مبيعاتها في العام ككل إلى الرقم المستهدف.

مرض غامض في الصين ..
والضحايا بالعشرات

وقالت السلطات الصحية المحلية في الصين، إن عدد حالات الإصابة بنوع جديد من الالتهاب الرئوي الفيروسي المرتبط بسوق المواد الغذائية وسط البلاد، ارتفع إلى 44 حالة، فيما يذكر بتقضي بوباء "سارس" عامي 2002 و2003.

وقالت مفوضية الصحة في مدينة ووهان عبر موقعها الإلكتروني الرسمي، إن من بين تلك الحالات التي شخصت منذ الحادي عشر من ديسمبر الماضي، صنفت 11 حالة بالحرجة.

وأضافت المفوضية أن كافة الحالات تخضع للعلاج في عزل صحي، وأن 121 شخصا كانوا على اتصال بتلك الحالات تحت المراقبة.

وقالت السلطات إن العرض الأكثر شيوعا هو الحمى مع ضيق في التنفس، إضافة إلى ظهور التهاب رئوي في "عد محدود" من الحالات، دون مزيد من التفاصيل.

وأوضحت المفوضية أنه لم تظهر دلائل على انتقال العدوى من شخص لآخر. وفيما لا يزال سبب المرض غامضا، فإن السلطات استبعدت الأمراض التنفسية المعروفة، ومنها أنفلونزا الطيور التي ظهرت على فترات في الصين بين المتعاملين مع الدواجن الحية.

ومعظم الحالات تم رصدتها في سوق مأكولات بحرية في ضواحي ووهان مترامية الأطراف جنوبي الصين، حيث تشمل المروضات حيوانات برية تنقل فيروسات خطيرة للبشر. وقالت اللجنة إن السوق تم تطهيرها، وإن تحقيقا يجري في صلته بتقضي البوباء.



للباحثة الفرنسية فلورانس سولاري

مشروع «كلمة» للترجمة يصدر النسخة العربية من كتاب هل ولد من سيعيش 200 سنة؟



فلورانس سولاري

هل ولد من سيعيش 200 سنة؟

ترجمة
د. سالم أخشوم

التحكم الجيني بالشيخوخة والأبحاث الكيميائية الجزيئية المتدخلة في طول العمر. أما المترجم سالم أخشوم فهو خريج اللغة العربية من دار المعلمين العليا بتونس وكتور في اللسانيات من دار المعلمين العليا بليون، ومترجم محلف بمحكمة الاستئناف بليون في فرنسا، وباحث وأستاذ محاضر في اللغة واللسانيات العربية بجامعة ليون الثانية في مركز البحث باللسانيات التطبيقية.

الأجساد في محلول بارد لعل البشرية تتوصل يوماً ما إلى إعادة الروح إليها. الكاتبة فلورانس سولاري هي باحثة بالمعهد الوطني الفرنسي للشيخوخة والبحث الطبي، وهي عضو بمعهد دراسات الجهاز العصبي العضلي الميثيق عن المعهد المذكور والمركز الوطني الفرنسي للبحث العلمي وجامعة كود برنار ليون 1، وتهتم فلورانس سولاري في أبحاثها بدراسة

الإعلاء شأن الوطن وخدمته. كما أُنشئت بدورها كل من أسرة المرشح فهد الشعلان من دولة الكويت الشقيقة، وأسرة المرشح أحمد فؤاد الحاجي من مملكة البحرين الشقيقة، على مبادرة أكاديمية شرطة دبي الاستثنائية، والتي أُنشئت لأولياء الأمور وعززت من فرحتهم بتخرج أبنائهم، لاسيما وأنها تستمر للعام الثالث بقوة ونجاح. وشهدت المبادرة توزيع صندوق والدي الخريج، يحتوي على درع عليه صورة الخريج ورسالة الدعوة للحفل المزمع إقامته يوم 15 من شهر يناير الجاري، تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وقائدة ذهبية بمثابة تصريح لدخول الأمهات لحفل التخرج، ووسام يقدم للأب، بالإضافة لإطار لوضع صورة تذكارية للخريج تحتوي على رسالة من معالي اللواء عبدالله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي رئيس مجلس إدارة الأكاديمية، مفادها "شكراً لمساهمتم في صناعة رجال المستقبل وجعلهم فخراً لأوطانهم". يذكر أن الأكاديمية تلتزم بتوفير خدمات ذكية ومبتكرة وبيئة محفزة على الإبداع والابتكار لإسعاد المجتمع، استناداً إلى قيم جوهرية قوامها الشفافية والتعاون والعدالة والحرفية والعمل بروح الفريق الواحد، وتواصل الأكاديمية تقديم 21 برنامجاً نواعياً، تشمل 5 برامج دكتوراه و10 برامج ماجستير و3 برامج ليسانس، إلى جانب 3 برامج دبلوم في مجالات القانون والعلوم الشرطية والعلوم الأمنية والجنائية.

والامتنان لهذه اللقطة الطيبة، ولا أستطيع وصف الشعور الرائع الذي يغمرني بتخرج ابني الذي قام بتقليدي الفلادة التي سأحملها على الدوام كوسام فخر، لقد شعرت بأن تعبي كل هذه السنين لم يذهب سدى، ولحظة تخرج ابني هي لحظة اعتزاز لا تضاهي. شكراً لكم على هذه المبادرة، وأتمنى من الله أن يفرحنا بأبنائنا دائماً ويوفقهما لما فيه خير أوطاننا". كما أشاد والد الطالب المرشح فيصل بالمبادرة، موجهاً شكره إلى العميد الدكتور غيث غانم السعودي، مدير أكاديمية شرطة دبي، بالقول، "نشكر السادة القائمين على هذه المبادرة الجميلة التي لا مست فلوبنا جميعاً، ببارك الله فيهم جميعاً على جهودهم السباقية التي ملأت ديارنا ونفوسنا بالفخر، متمنين لهم دوام التوفيق والسداد في مساعيهم المستقبلية".

تميز وريادة

لم تتمكن والدة الملازم عيسى محمد الجاسم من مغالبة دموعها، دعوى الفرح بتخرج ابنها من أكاديمية شرطة دبي، وهو الأول في التدريب العسكري، مؤكدة فخرها بما حققه ابنها خلال دراسته "تخرج ولدي اليوم حلم تمناه كل أم، ولا يسعنا إلا أن نشكر الله الذي من علينا بهذه الفرحة والجهود المثمرة، كما نشكر القيادة الرشيدة على اهتمامها بأبنائنا وتوجيههم نحو التميز والريادة. وندعو الله أن يوفقهم لاستثمار العلوم والمعارف التي تعلموها وترجمتها على أرض الواقع متحليين بالقيم التي غرسوها فيهم

للعام الثالث على التوالي

شرطة دبي تستكمل مبادرتها «ملازمة قلب الأم» بزيارة أسر الخريجين

أدخلت المبادرة الفرحة إلى قلوب أمهات الخريجين من داخل دولة الإمارات وخارجها، وسط إشادة واسعة بالمبادرات المتفرقة التي تطلقها أكاديمية شرطة دبي في إطار مساعيها الرامية إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الشرطة وأفراد المجتمع. وأبدت الأمهات سعادتهن وتأثرهن الذي بدا واضحاً على وجوههن وهن ينظرن بفخر واعتزاز إلى فلذات أكبادهن، الذين انضموا إلى نخبة الكوادر الشرطية المؤهلة لحمل الرسالة وإرساء دعائم الأمن والأمان في أوطانهم.

فخر واعتزاز

استقبلت والدة المرشح سعيد الحمادي من إمارة دبي، الدعوة لحضور تخرج نجلها بالدموع التي عبرت عما تحمله في قلبها من مشاعر صادقة يصعب وصفها، معربة عن جزيل الشكر والتقدير لشرطة دبي على المبادرة الطيبة، قائلة "أتمنّى جهود الأخوات اللواتي ساهمن في إدخال الفرح إلى قلبي من خلال دعوتي شخصياً لحضور حفل تخرج ابني، الأمر الذي غمرني بحساس لا يضاهي بالفخر والاعتزاز والسعادة".

شكر وامتنان

ومن المملكة العربية السعودية الشقيقة، عبرت والدة الطالب الخريج فيصل بن فريح العتلا عن سعادتها البالغة، بالقول: "أعجز عن التعبير عن الشكر



فرحة عامرة محلياً وعربياً

منوعات

الفكر

22



المسرح الثقافي الرئيسي للقرية العالمية يشهد حفلاً استثنائياً للنجم الخليجي محمود التركي

دبي- الفجر

شهد المسرح الرئيسي في القرية العالمية، مساء أمس الأول الجمعة 3 يناير حفلاً استثنائياً أحياه النجم الشاب محمود التركي بمجموعة من أغانيه وسط تفاعل من الحاضرين الذين استمتعوا بأغانيه، وشهد المسرح حماساً استثنائياً عندما انطلق التركي بغناء "تعال أشبعك حب" التي لاقت جماهيرية واسعة في العالم العربي.

وأدى محمود التركي باقة من أغانيه القديمة والجديدة، خاصة أغنيات "ما أوهفك" و"رحت زعلان" التي اشتهر بها في بداياته الفنية عام 2013-2014، إضافة إلى أحدث أغانيه "ضميني ضميني" وغيرها. وشهد الحفل الأول لعام 2020 في القرية العالمية آلاف الضيوف، الذين استمتعوا بمشاركة في العديد من الفعاليات الترفيهية، إضافة إلى عيش تجربة ثقافية لا تنسى.

وقد تم نشر العديد من تفاصيل الحفل من قبل الضيوف على منصات التواصل الاجتماعي العائدة لهم. ويزور القرية العالمية سنوياً الملايين من المواطنين والمقيمين والسياح، للتعرف على تجارب الترفيه والتسوق والطعام المميزة التي توفرها أحد أكبر المنتزهات الثقافية في العالم، والوجهة العالمية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة. كما تنظم القرية العالمية حفلات موسيقية كل يوم جمعة عند الساعة 9 مساءً، يحييها نجوم عالميين من الشرق الأوسط وآسيا والعالم، وذلك في إطار التزامها بتقديم تجارب استثنائية لا تنسى للضيوف.



منوعات العقل 23



تحتاج كل امرأة لفهم مفاتيح شخصية زوجها لتواصل أفضل وتحقيق علاقة ناجحة. إذا أردت حقاً فهم الرجل يجب أن تأخذي بعين الاعتبار الاختلافات بين الجنسين.

لتواصل أفضل وتحقيق علاقة ناجحة

مفاتيح لفهم شخصية الرجل ، اكتشفها!



لا تنسى أن الرجال أكثر مقاومة لإظهار العاطفة والمشاعر. لكن، هذا لا يعني أن ليس لديهم مشاعر وقدرة على التعاطف أو إعطاء الحب والتعبير عنه. لذا لا تتناجني من عدم تعبير الرجل عن مشاعر بطريقة واضحة.

4- الجمال والشكل الخارجي

ليس المظهر والجمال فقط هو ما يجذب الرجل للمرأة على الرغم من أهميته. عقل المرأة وتفكيرها وقدرتها على إجراء محادثة جيدة أيضاً من الأمور الهامة بالنسبة للرجال. الرجل بطبعه يجذب للمرأة القوية الواثقة من نفسها، بالرغم من أنك قد تسمعين العكس من محيطك. لذا ابذلي مجهوداً كي تبدي شخصية قوية وجاذبة من أجل نفسك في المقام الأول. لا تنسى أن أهم شيء هو مقدار رضاك على شخصيتك، الذي به ستكسبين حب وإعجاب الآخرين.

5- توجيه اللوم وقلة الثقة

لا يحب الرجال توجيه اللوم لهم ومعاتبتهم. لذا تحلي بالذكاء الكافي للإشارة إلى المشكلة وقدمي الحلول البديلة، انتقدي شريكك دوم لومه عن كل هذه المشاكل. هكذا ستضمنين حل المشكلة وعدم تكرارها في المستقبل، بذلك ستكسبين أصيبت مصفوريين بحجر واحد.

أيضاً يحتاج الرجل أن يشعر بأنه أهل للثقة والمسؤولية لذا تجنبي التقليل منه أو التسفيه من أراءه، هذا الأمر أحد أهم أسباب فشل العديد من العلاقات والوصول إلى باب المسدود. في النهاية تحلي بالصبر في محاولتك لفهم وتفهم شخصية وطبيعة الرجل واستيعاب الاختلافات الجلية بينكما كي تكوني قادرة على التعامل معه بأفضل طريقة ممكنة وحتى لا تقع في مازق إختيار الشخص غير المناسب لك بناءً على أسس خاطئة.

العاطفية حتى لو كان الأمر متعلق بشريكتهم ورفيقة دربهم.

2- التحفيز البصري والتركيز

الرجال أكثر انجذاباً للتحفيز البصري وهم أكثر ملائمة من النساء للرد على الإشارات البصرية. نتيجة لذلك قد تجددين أن الرجال يفضلون رؤية خريطة لفهم الاتجاهات على سماع الاتجاهات بشكل صوتي. حاولي ألا تنزعجي من هذا الأمر نفس الأمر عندما يتعلق الأمر بالعمل، إذ يلاحظ أن طريقة تعامل الرجل في إنجاز العمل تختلف عن المرأة بشكل كلي.

الرجال يميلون إلى أن يكونوا أكثر تركيزاً على إكمال مهمة محددة، في حين أن النساء يكونوا أكثر تركيزاً على الكيفية المستخدمة لإنجاز هذه المهمة.

3- المشاعر والعواطف

يجب إدراك أن الرجال لا يمكنهم دائماً تحديد المشاعر سريعاً كالمرأة، حيث أن النساء أفضل في تصنيف العواطف وقرائنها لأن هذا الأمر غير محبذ عند الرجال في مجتمعاتنا.

لذلك لا تتوقعي من الرجل قراءة عقلك وفهم مشاعرك دون البوح بها. إذا كنت مستاءة أو غاضبة من أمر ما، أخبري شريكك بمشاعرك مباشرة دون تمويه. هكذا ستخسرين الطريق عليه وعليك وبكل تأكيد ستجنيين الوقوع في سوء الفهم وزيادة من تعقيد المشكل الأساسي.

لمساحته الخاصة

غالباً ما يحتاج الرجال لمساحة شخصية، لأنهم غير معتادون على مناقشة مشاكلهم مع الآخرين أو طلب المساعدة والدعم. إذا لاحظت امتناع زوجك أو حبيبك عن مناقشة قضاياها الشخصية معك فلا تأخذي هذا الإبتعاد بصفة شخصية، تراجمي وامنحيه الوقت الكافي. لا تأخذي الأمر على محمل شخصي فهو لا يحاول بأي شكل من الأشكال إبعادك عن حياته. كل ما في الأمر أن مجتمعاتنا تحبذ عدم إبراز المشاعر عند الرجال و لذلك السبب فإن تجعلهم أشخاصاً متحفظين يفضلون الإبقاء على بعض الخصوصية في حياتهم

مفاتيحك لفهم طبيعة الرجل

لنفس طبيعة الرجل عليك كخطوة أولى البدء بفهم طبيعتك الشخصية جيداً واحتياجك النفسية والعاطفية كامرأة، فلا أحد يستطيع فهمك أفضل من نفسك. لهذا يتوجب عليك بناء شخصية قوية وواثقة وواضحة وصريحة ومتصالحة مع الذات... قدرة على خوض غمار العلاقات العاطفية وتبعاتها وخاصة مستعدة لبناء علاقة صحية مع رجل تستطيعين فهمه ويسطيع فهمك بعيداً عن المشاكل والمشاحنات التي تنشأ غالباً من عدم فهم كل طرف للآخر وفشل جسور التواصل بينهما.

بعد فهمك لنفسك كخطوة أولى يتوجب عليك الآن كخطوة ثانية ونهائية فهم وإدراك الاختلافات الجوهرية بين الرجل والمرأة التي سنساعدك على تحديدها، أي شيء هو أن تكوني قادرة على استيعاب هذه الاختلافات التي على أساسها ستتضح لك مجموعة من الأمور، التي ستغير بكل تأكيد من ردود أفعالك تجاه مختلف التصرفات التي تصدر عن شريك حياتك.

1- يحتاج الرجل



7 عوامل تحدد موعد نوم طفلك



موعد النوم هو وقتك السحري، حين يدخل طفلك إلى فراشه وتبدئين أنتِ بممارسة كل أنشطتك المؤجلة طول اليوم. ولكن قبل أن تتورطي في تحديد موعد لنوم طفلك، عليك أن تكوني واقعية، فهناك العديد من العوامل التي تحدد على أساسها موعد نوم طفلك. وإليك أهم تلك العوامل التي تدفعك لعدم التشدد حيال هذا الأمر..

كانوا في نفس العمر، أنت لا تتوقعين أن يشبه طفلك زملاءه في الحضارة أو المدرسة، فكيف تتوقعين أن يتشابهوا جميعاً في موعد النوم؟

4- الحصول على قدر كاف من النوم

المهم هو أن يحصل طفلك على قدر كاف من النوم، وكلما كان موعد استيقاظه مبكراً، اضطر للنوم مبكراً للحصول على قدر كاف من الراحة. ووفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، فإن الأطفال في عمر 4 إلى 12 شهراً يحتاجون إلى -12 16 ساعة نوم، الأطفال في عمر -21 14 يحتاجون إلى -11 14 ساعة نوم، الأطفال في عمر -5 3 سنوات يحتاجون إلى -10 13 ساعة نوم، الأطفال في عمر -6 12 سنة يحتاجون إلى -9 12 ساعة نوم، والأطفال في عمر -13 18 سنة يحتاجون إلى -8 10 ساعات نوم يومياً.

5- ساعات النوم في غير الليل إن كان طفلك يحتاج إلى 16 ساعة نوم، وحصل على 3 ساعات نوم في منتصف النهار، فلا تتوقعي أن يحصل على 16 ساعة كاملين ليلاً، فإجمالي عدد الساعات التي يحتاج إليها جسم الطفل للنوم يومياً تحسب في جميع أوقات النوم، سواء في الليل أو النهار.

6- أبقى توقعاتك واقعية لا يصح اتباع مواعيد نوم ابن صديقتك، فكل طفل كما ذكرنا مختلف عن الآخر، كما أن الظروف تختلف، لذا

محاولتك لن تنجح، فطفلك لن ينام بسهولة إلا بعد إنهاء روتين نومه المعتاد، وبالتالي عليك الاستسلام لوقت روتين نوم طفلك مهما كان طويلاً، وهو ما يحدد موعد نومه.

3- الأطفال ليسوا متشابهين

قد تقرئين معلومة أن الطفل في عمر السنتين ينام في السابعة والنصف، ولكن هذه المعلومة نظرية، فالأطفال ليسوا روبوتات أو مستسخنين، ولكل طفل طبيعته الخاصة، وبالتالي فإن مواعيد نومهم تختلف حتى إن

1- جدول مواعيد الأسرة

قد تحددين موعد نوم طفلك في السابعة مساءً، ولكن زوجك يعود في السابعة والنصف، وبالتالي لا يكون هناك وقت لعناق ما قبل النوم، وهو أمر مهم لنفسية الطفل، وقياساً على هذا المثال، حذري موعد نوم طفلك بناءً على جدول مواعيد أسرته.

2- روتين ما قبل النوم

قد يحتاج طفلك إلى وقت أطول لروتين النوم، إن حاولت اختصار هذا الوقت من أجل نوم إضافي لطفلك، فإن



أبقي توقعاتك واقعية، وحذري موعد نوم طفلك حسب ظروفك، ولا تحاولي التقليد أو المقارنة، ولا تلتفتي لتعليقات البعض عن مواعيد نوم طفلك التي لا تشبه مواعيد نوم هذا الطفل أو ذاك.

7- خذي وقتاً لنفسك



نعم يتحدد موعد نوم طفلك بناءً على عمره وجدول مواعيد أسرته، ولكن لا تربطي حياتك الخاصة بموعد نوم طفلك، احصلي على وقت خاص بك بمساعدة أحد المقربين في رعايته، لتحصلي على وقتك الخاص دون الضغط على الطفل للنوم في موعد محدد غير واقعي.

تعرض بعض السيدات والفتيات لمشكلة اسمرار القدمين واليدين، والتي تجعلها تبحث إيجاد حلا لها بين ماركات تفتيح البشرة للتخلص من هذه المشكلة، ولكن تلك الحلول لن تكون نافعة أكثر من الوصفات الطبيعية التي تساعد اليدين على تفتيحها وترطيبها بشكل قوي لأننا سنستخدم مكونات طبيعية تعمل على مداها بما تحتاجه بشكل مباشر، لذا سنقدم اليوم في هذا المقال عشر طرق منزلية لتفتيح اليدين والقدمين سريعا..



10 طرق منزلية لتبييض اليدين والقدمين

ليخرج العصير على المنطقة أثناء فركها بحركات دائرية، وكلما تنتهي كمية السكر والكرام نغمس الطماطم مرة أخرى. وتركها لمدة 5 دقائق على اليدين بعد الفرك لمدة 5 دقائق، ثم نقوم بشطفها بالماء الدافئ، ونقوم بعمل القسم الثاني من الوصفة، وسنحتاج فيه إلى (النصف المتبقي من ثمرة الطماطم + النشا الأبيض أو استبداله بالدقيق، أو استبداله بالأرز المطحون.

نقوم بنغمس الطماطم في النشا ونقوم بفرك اليدين بنفس الطريقة السابقة، ونحرص على عصر الطماطم قليلا، ثم نتركه 5 دقائق على المنطقة، ثم شطفها بالماء الدافئ، ثم البارد، ثم القيام بعملية الترطيب.

الوصفة العاشرة

كيس بيكنج بودر. - نصف ثمرة من الليمون. يجب الحرص على مزج المكونات جيدا لضمان نجاح الوصفة، ثم نغسل اليدين ونقوم بعملية التفتيح الطبيعي، ثم نزيله ونقوم بتجفيف المنطقة.

نأخذ الماسك ونقوم بفرد طبقة سميكة على المنطقة ثم طريق فركها بنصف الليمون ونحرص على الاهتمام بالمناطق السمرء، ثم نقوم بعمل المرحلة الثانية وسنحتاج فيها (معلقة من الزبادي الطبيعي + معلقة من العرقسوس)، ويتم وضعه على المنطقة وتركها لمدة تصل إلى 20 دقيقة، ونقوم بإزالة الماسك بالماء ونحرص على ترطيب المنطقة على الفور.

- معلقة صغيرة من الخميرة البلدي. يوضع الخل مع الخميرة ونخلطها جيدا، حتى تتشكل لدينا وتصبح مثل العجين السائل، ثم نضعه على الدقيق، ونخلطها جيدا. وإذا وجدنا أن القوام أشبه مثل العجين ونحتاج لأن يكون كريمي يمكن إضافة القليل من الخل. يوزع الخليط على المنطقة المراد تفتيحها، ونضع اليدين في الكيس البلاستيكي أو القفازات ونغلفها جيدا.

تترك اليدين أو القدمين بالكيس لمدة 20 دقيقة، ثم تغسل الوصفة بالماء الدافئ ثم البارد، ويتم ترطيبها فوراً.

الوصفة الثامنة

- ربع معلقة من كربونات الصودا. - معلقة من الحمض المطحون.

- خل التفاح الطبيعي.

يوضع المكونات الأول، ونخلطها جيدا، ثم نضع خل التفاح لحين الحصول على عجينة متجانس يشبه العجين، نقوم بغسل المنطقة جيدا، ثم تجفيفها، ونضع الخليط على المناطق السمرء ونتركها لمدة 20 دقيقة، ثم يشطف بالماء ثم ترطيبها على الفور.

الوصفة التاسعة

- ثمرة من الطماطم يتم تقسيمها لنصفين.

- معلقتان كبيرتان من السكر.

- معلقتان كبيرتان من الكركم.

نقوم بنغمس نصف ثمرة من الطماطم في السكر ثم نقوم بنغمسها في الكركم، ويتم عصر القليل منها



ثم نقوم بإزالته بالماء الدافئ ثم البارد، وترطيب المنطقة جيدا.

الوصفة الخامسة

- معلقة من الحليب البودرة.

- معلقة من الأرز المطحون.

- نصف ثمرة من الليمون.

نقوم بدمج المكونات معا (دقيق الأرز والحليب)، ويتم عصر الليمون عليه حتى نحصل على مكون مائل نوعا ما، ثم نضعه على اليدين بطبقة سميكة، ونتركه لمدة نصف ساعة، ثم نغسل اليدين جيدا ونقوم بترطيبها على الفور.

الوصفة السادسة

4- ملاعق صغيرة من زبادي طبيعي.

4- ملاعق كبيرة من النشا.

- معلقة كبيرة من ماء الورد.

يتم مزج النشا مع الزبادي حتى نحصل على كريم النشا ذو قوام كريمي ناعم وهو سيعمل أيضا على ترطيبها، ثم يوضع ماء الورد.

ثم يفرد طبقة سميكة على اليدين وتركه حتى يجف تماما ثم إزالته تماما والترطيب على الفور، ويكرر الماسك مرتان في اليوم للحصول على نتائج فعالة في نفس اليوم.

الوصفة السابعة

- مقدار من الخل الأبيض.

- معلقة كبيرة من الدقيق الأبيض.

(معلقة من السكر + معلقتان صغيرتان من العسل + عصير نصف ثمرة من البرتقال). نقوم بدمج المكونات جيدا معا وحرصا على أن لا يذوب السكر كثيرا من التقليب، وبنصف ثمرة من الليمون نقوم بنغمسها في الخليط ونقوم بفركها في المنطقة المراد تفتيحها سواء لليدين أو القدمين، ونستمر في ذلك لمدة 5 دقائق.

بواسطة فوطة جافة نقوم بتجفيف اليدين، ولا نغسلها

الخطوة الثانية سنحتاج فيها

(ثلاث ملاعق صغيرة من الأرز المطحون + معلقة صغيرة من كريم الأوكسجين 5% (هيدروجين البروكسيد) + معلقة من زبدة الشيا + معلقتان من عصير البرتقال)، ونمزج جميع المكونات جيدا، ثم نضعهم على اليدين أو القدمين، ونفردوا جيدا، ثم نتركها أيضا ثم تركه لمدة نصف ساعة. نقوم بإزالة الماسك بالماء الفاتر ونقوم بترطيب المناطق جيدا.

الوصفة الثانية

للتخلص من الطبقة الخارجية من الجلد ولتفتيحها 100% - الحليب كامل الدسم. - ملح الطعام.

- عصير نصف ليمونة.

نقوم بنغمس نصف الليمون في الملح ثم نقوم بنغمسها مرة أخرى في الحليب ويتم فرك اليدين بها بحركات دائرية مع العصر الخفيف لاستخراج العصير.

الوصفة الثالثة

مهما كان الاسمرار سوف تتحول اليد كيباض الثلج

- معلقة كبيرة من عصير الليمون.

- معلقة من الفازلين الطبي.

- معلقة من زيت اللوز الحلو.

نمزج جميع المكونات جيدا حتى نحصل على قوام متجانس جيدا.

يتم تطبيقها على اليدين أو القدمين وتترك لمدة نصف ساعة، قم شطفها جيدا، ولا يمكن وضعها والخروج لأشعة الشمس، ويمكن الاحتفاظ بهذا الكريم في علبة محكمة الغلق واستعمالها من مرتان ثلاث مرات في اليوم.

الوصفة الرابعة

- دقيق الأرز أو الأرز المطحون.

- الحليب البودرة.

- زبادي طبيعي.

يتم مزج المكونات الثلاثة معا إلى أن نحصل على قوام كريمي ناعم، ونقوم بفرك اليدين حتى نتخلص من الطبقة الخارجية للجلد. يترك الماسك من 20 دقيقة إلى نصف ساعة،



طريقة عمل صفائر الشعر

تعتمد الفتيات العديد من تسريحات الشعر التي تمنحهن المظهر الجميل والجذاب، وتعتبر الضفيرة وخاصة للفتيات الصغيرات، أبرز هذه التسريحات، بالرغم من بساطتها إلى أنها تعطي الشعر مظهراً جميلاً كما أنها عملية حيث يمكن للفتاة الخروج بها للمدرسة أو العمل أو زيارة الأقارب والأصدقاء.

من الشعر. نتابع التبدل في أجزاء الشعر التي نأخذها من الجزء الأيسر والجزء الأيمن بنفس الطريقة حتى نصل إلى نهاية الضفيرة. نقوم بعد الانتهاء من عمل الضفيرة بربطها من الأسفل باستعمال مشبك رباط الشعر أو المشبك.

طريقة عمل ضفيرة الشعر التاج

ضفيرة التاج من صفائر الشعر الصعبة عند القيام بعملها للمرة الأولى، لكنها تمنح الفتاة مظهراً جميلاً ورائعاً، وسنذكر خطوات عملها فيما يلي: نقوم في البداية بتقسيم الشعر إلى جزئين متساويين من حيث كمية الشعر. نعمل ضفيرة عادية التي نستخدم فيها ثلاث خصلات من الشعر في القسم الأول من الشعر وبعد الانتهاء منها نقوم بعمل ضفيرة أخرى في القسم الثاني من الشعر دون أن نشد الضفيرة. نقوم الآن بلطف الضفائر بصورة متوازنة وبشكل مرتب حول الرأس. نحضر دبابيس خاصة بتثبيت الشعر، ونستخدمها في تثبيت الضفائر التي قمنا بلفها حول الرأس لضمان نجاح التسريحة. نقوم الآن بجمع الضفيرتين في منطقة الرأس الخلفية لتثبيت التسريحة وظهورها وكأنها ضفيرة واحدة ملتفة ومتناسقة الشكل، وسيظهر الشعر

نقوم في البداية بتقسيم الشعر إلى جزئين متساويين من حيث كمية الشعر، ونترك فراغاً في المنطقة الوسطى من الرأس. نقوم بتشغيل كل قسم على حدى، نأخذ جزء صغير من الشعر من الجانب الأيمن، ثم نقوم بتمريره أسفل كمية الشعر من الجانب الأيسر. نقوم بتكرار الخطوة التي ذكرناها سابقاً على الجزء الأيسر

طريقة عمل صفائر الشعر وهناك طرق عديدة وأسماء متنوعة لعمل ضفيرة الشعر التي تساعد على إطالة الشعر بشكل سريع. سننرف على طريقة عمل ضفيرة الشعر الجانبية وضفيرة التاج وضفيرة السنبلة العادية.

خطوات عمل ضفيرة السنبلة العادية



من كمية الشعر التي أخذناها إلى المنتصف. ثم نأخذ الجزء الأيسر من الشعر إلى المنتصف ونفقس الطريقة السابقة، ونتركه يسقط. نقوم بتكرار الخطوات السابقة نفسها مع الجزء الأيسر من الشعر.

نأخذ الآن قسم جديد من الشعر وندخله إلى الضفيرة في الجزء الأوسط. نواصل أخذ جزء جديد من الشعر ونقوم بإدخاله إلى الضفيرة، وبنفس الطريقة نعيد الكرة من اليسار إلى اليمين. عندما ننهي من عمل الضفيرة نقوم بتزيينها باكسسوار جميل لإضفاء لمسة جمالية على الضفيرة.

طريقة عمل ضفيرة الشعر الجانبية

نقوم في البداية بتشبيط شعرنا بشكل جيد كي نتخلص من التشابك ونتحكم في تسريحة بطريقة صحيحة. نبدأ الآن بتقسيم الشعر من الجزء الأمامي، ونأخذ كمية مناسبة من الشعر اعتماداً على كثافته فإذا كان كثيفاً جداً هنا يجب أخذ كمية كبيرة من الشعر، ثم نقسم الكمية التي أخذناها إلى ثلاثة أقسام. نقوم الآن بعمل ضفيرة عن طريق أخذ الجزء الأمامي

بشكل تاج.

منوعات العقل

25



هالو كيتي ليست قطة، عندما بلغت الـ ٣٠ من عمرها وخلال احتفال الشركة المالكة، ألمحت الشركة بأن هالو كيتي فتاة وليست قطة، وتسبب ذلك في خلق اضطرابات بين معجبي القطة، مما سبب في تراجع الشركة عما صرحت به.



ظلت في نظر الكثيرين ترسل رسائل مختلطة حول التعبير عن الذات

هالو كيتي . . الوجه البريء الذي يخفي كثيرا من الرعب والغموض



كان مقابل المساعدة المرجوة من الأشخاص الذين تورطت معهم هو خلق شخصية وضمان شهرتها في أنحاء العالم، من أجل جذب عدد كبير من الأتباع الجدد، وبامتلاك هذه الشخصية ودخولها المنازل يصبح الشيطان أقوى.

شفتت الفتاة، واعتقدت الأم أن الشيطان ساعدها، فاختارت القطة كأساس لشخصيتها، خاصة وأنها من الحيوانات التي ارتبطت بالسحر لقرون. غموض مرحب به على مدار ثلاثة عقود حرصت الشركة على استمرار الغموض حول شخصية (هالو كيتي)، مع إضافة أبعاد فلسفية للامحها ليرى معجبيها أنفسهم فيها بمختلف ثقافتهم.

وتبدو الشركة المنتجة مرحبة بالأساطير المنسوجة لشخصية هالو كيتي الغامضة بدعوى أنه يمكنها أن تكون أي شيء تريدها أن تكون عليه. كريستين ر. يانو، عالمة أنثروبولوجيا من جامعة هاواي (وأستاذ زائر حاليًا بجامعة هارفارد)، قضت سنوات في دراسة ظاهرة (هالو كيتي)، كما ألقت كتاب (العولة الوردية: رحلة هالو كيتي عبر المحيط الهادئ)، تقول يانو إن ميزات كيتي غير المقصودة بأنها بلا فم، فهي ناجحة جزئيًا بسبب الفراغ في تصميمها، يمكنك إعطاؤها غيتارًا، أو وضعها على المسرح، يمكنك تصويرها كما هي، إن الفراغ يمنحها العديد من أنواع الأشخاص.

وكان عدم امتلاك هالو كيتي لفم غموض سعى له المسوقون لتشير إلى البراءة والسخرية والتطور والسعادة المطلقة في آن واحد، وللسبب نفسه استخدمتها بعض الشركات بكثرة خاصة أنها يمكنها فعل أي شيء دون شعور بالغرابة منها، لأنها لا تفتح فمها. لكن ظلت كيتي في نظر الكثيرين ترسل رسائل مختلطة حول التعبير عن الذات، فعندما أرسلت اليونيسف هالو كيتي كمبعوث إلى اليابان، طالبت الصحافة بالرد لتفسير كيف يمكن لقطعة دون فم أن تصبح متحدًا رسميًا. وعند سؤال الشركة عن سبب رسم هالو كيتي دون فم، جاء الرد -بحسب صحيفة الإندبندنت- أن ذلك من أجل تمكين كل من ينظر لوجهها من رسم مشاعره الخاصة عليه، خاصة أن وجهها بلا أي تعابير.

مساعدة الشيطان وفقا لأسطورة منتشرة، رسمت هالو كيتي بيد امرأة صينية، من أجل ابتهاجها البالغة من العمر 14 عامًا، والمصابة بسرطان الفم، وجاء تشخيص الأطباء بأنها تحتضر ولا أمل في علاجها.

ولكن ولأن الأم لم يكن بيدها شيء ظلت تصلي من أجل ابتهاجها المريضة في العديد من الكنائس، طالبة من الله حدوث معجزة، ولكن لسوء الحظ كانت حالة ابنتها تسوء بمرور الوقت، مما تسبب في اضطراب الأم ولجونها إلى عبادة الشيطان وحضور طقوس من أجل إنقاذ ابنتها، بحسب تقرير لوقع (دازلتغ).

فقد ظهر وجه هالو كيتي الخالي من التعابير منذ عام 1974 على عدد لا يحصى من الألعاب والدمى وكرات البولينغ وزيت المحركات والحلي والملابس، وحتى هياكل الطائرات، كما أن هناك أكثر من 50 ألف خط إنتاج باسم هالو كيتي في 130 دولة حتى الآن، بحسب صحيفة الغارديان.

وتعود ملكية هالو كيتي لشركة سانريو اليابانية المنتجة لثقافة (الكوايبي) اليابانية، وأحد جوانب ما يسمى بالعملة الوردية، وارتبط هذا المفهوم بتوسع الشركات اليابانية بالأسواق الخارجية، مما يجعلها أكثر من مجرد ترويج لثقافة اليابان الجميلة.



لماذا لا تملك هالو كيتي فمًا؟ هالو كيتي ليست قطة، فهي شخصية كرتونية لفتاة صغيرة، صديقة للجميع، ولم تصور أبدا كقطعة تمشي على أربعة أقدام، فهي تمشي وتجلس مثل إنسان عادي بقدمين، كما أن لديها قفا أيضا يرافقها تنطق عليه اسم شارمي كيتي. وهالو كيتي فتاة صافية القلب، تحب أن تخبز الكعك، وتأكل فطيرة التفاح، وتلبس البيانو، وتحلم أن تكون في يوم من الأيام عازفة أو شاعرة، واسمها الكامل هو كيتي وايت، ولديها أختها التوأم، يانو ياو، وتعيش أسرتها في لندن، وذلك بسبب انتشار موضة انتقال اليابانيين لبريطانيا بمنتصف السبعينات، لذا فهي تمثل الطفولة المثالية لأي شخص ياباني.

منح شهرية وحوافز متعددة . . هذه البلدان تشجع على الإنجاب



ويتمتع أطفال هذه البلدان بطبيب أسنان مجاني حتى بلوغ 18 سنة وطعام مجاني في جميع المدارس، مع لوازيم مدرسية مجانية لجميع الأطفال وجامعة مجانية مع بدل مالي للطالب.

اليابان

يتلقى الطفل مساعدة شهرية تبلغ حوالي 126 يورو



يتجاوز قرار إنجاب الأطفال بالنسبة للعديد من الأزواج الاستقرار العاطفي ويشكل تحديًا للأسرة، بالمقابل أدرجت حكومات العديد من البلدان سياسات لتعزيز نسبة الولادات بسبب تراجع معدلات المواليد وظهور مخاطر للتهدم السكاني على النمو الاقتصادي والاجتماعي.

ويتسلم كل طفل -بالإضافة إلى المبالغ المدفوعة لوالديه- مبلغ 184.62 يورو (204 دولارات) شهريًا حتى يبلغ الثالثة من العمر، وتكون إجازة الأمومة والأبوة مدفوعة الأجر. إلا أنه يتعين على الآباء المولودين خارج فرنسا تسجيل أطفالهم قبل ثلاثة أيام من ولادتهم ليتمكنوا من تلقي الأموال المذكورة.

إيطاليا

الإعانات الممنوحة للعائلات لإنجاب الأطفال تقتصر على المنح الشهرية الصغيرة اعتمادًا على عدد الأطفال، وتتواصل إلى حين بلوغ الأطفال سن الرشد (18 سنة) وللأسر التي لديها طفل واحد تتلقى 138 يورو شهريًا (203 دولارات) وترتفع إلى 258 يورو (286 دولارات)

البلدان الإسكندنافية

تشجع تلك البلدان على غرار النرويج والسويد والدانمارك على الإنجاب بطرق مختلفة، مع الأخذ بعين الاعتبار ارتفاع معدل الشيخوخة. وتتمتع عائلات هذه البلدان بالحماية الاقتصادية والاجتماعية طوال فترة الطفولة من خلال إجازة أمومة وأبوة لمدة 57 أسبوعًا بالنرويج، 52 أسبوعًا بالدانمارك، و69 أسبوعًا بالسويد، إلى جانب فائدة مالية شهرية لكل طفل تقدر بحوالي مئة يورو (110 دولارات). كما تمنح الدولة الطفل مكانًا ثابتًا في حضنة عمومية، ويتم التحويل ماليًا عنها إذا لم يكن هناك مكان أو لا يرغب الآباء في استخدامها.





•• دبي-الجزيرة

اختتمت جمعية الصحفيين الإماراتية العام 2019 بسجل من الإنجازات المحلية والدولية وتنظيم العديد من الدورات التدريبية والزيارات الميدانية التي ساهمت في الارتقاء بالعمل الإعلامي. وعملت الجمعية على تنفيذ ما يزيد عن 70 نشاطاً وفعالية ومشاركة محلية وخارجية في عام 2019، وبلغ عدد أعضاء الجمعية حتى نهاية سبتمبر العام الماضي 1211 عضواً، مقارنة بنهاية ديسمبر 2018 والبالغ 1185 عضواً.

منوعات الفجر 26

جمعية الصحفيين الإماراتية 2019 . . إنجازات محلية ودولية للارتقاء بالعمل الإعلامي



واعتمدت الجمعية العام الماضي شعاراً جديداً يعكس مرحلة القضاء الإعلامي الرقمي التي تشهدها الدولة، كما وقعت اتفاقية إنشاء مبناها الجديد في دبي بمنطقة "الحيصنة 2"، بالإضافة إلى إنجاز دولي للإمارات، بنجاح الجمعية في الفوز بمقعد داخل المجلس التنفيذي لاتحاد الصحفيين الدولي، بالإضافة إلى التحاق العديد من الصحفيين في دورات وورش تدريبية لتطوير مهاراتهم الصحفية والاطلاع على أحدث التطورات في هذا المجال.

1211 عضواً

وافقت لجنة العضوية على 26 طلباً جديداً استوفيت الشروط، منهم 11 للعضوية العاملة و15 للعضوية المنتسبة، حيث بلغ عدد أعضاء الجمعية حتى نهاية سبتمبر 2019 1211 عضواً، منهم 398 عضواً عاملاً، و813 عضواً منتسباً، فيما بلغ عدد الأعضاء بنهاية ديسمبر 2018 (1185) عضواً

مواكبة الإعلام الرقمي

اعتمد مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية شعاراً جديداً يعكس مرحلة القضاء الإعلامي الرقمي التي تشهدها الدولة حالياً سواء على صعيد المنصات والمواقع والصحف الإلكترونية أو على صعيد تنامي دور وسائل الإعلام الحديث التي تتضمن الشبكات الإعلامية الاجتماعية، كما تم الإعلان عن مجلس الشرف الإعلامي الذي يضم نخبة من الصحفيين والإعلاميين الإماراتيين.

1900 م المبنى الجديد

اطلع صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، على التصميمات الخاصة بالمبنى الجديد لمقر جمعية الصحفيين الإماراتية، الذي من المقرر تشييده بمكرمة من سموه بمنطقة "الحيصنة 2"، في دبي، على مساحة 1900 متر مربع، في إطار دعم سموه للجمعية منذ انطلاقتها عام 2000.

وقال رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية محمد الحمادي إن سجل مسيرة الجمعية مليء بمكرمات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم تجاه

وقامت بجولات ميدانية في قصر عابدين والمتحف المصري، وكذلك زار وفد من الجمعية مبنى الإذاعة والتلفزيون في ماسبيرو بالقاهرة، وجريدة الوفد، واستوديوهات مدينة الإنتاج الإعلامي وجريدة وموقع اليوم السابع ومبنى نقابة الصحفيين. وزار وفد الاتحاد الدولي للصحفيين في 5 فبراير 2019، المنطقة الإعلامية الحرة في أبوظبي، واطلع على التحضيرات الجارية لافتتاح نادي المرسلين الأجانب في المدينة.

جهود كبيرة للجمعية

قال رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية محمد الحمادي، إن لجان الجمعية بذلت جهد كبير خلال العام الماضي الذي شهد تنظيم العديد من الدورات التدريبية وورش العمل وعقد الندوات والمؤتمرات والمشاركات المحلية مع الوزارات والهيئات والدوائر الحكومية وأيضاً المشاركات الخارجية بوفود من الصحفيين في الدورات التدريبية والورش التي عقدت مع الهيئات والجمعيات ونقابات الصحفيين بالخارج ومشاركة الوفود في اجتماعات الاتحاد الدولي للصحفيين والاتحاد العام للصحفيين العرب.

وأضاف الحمادي أن الجمعية نظمت الأنشطة الترفيهية للأعضاء داخل الدولة وخارجها والتي زار فيها وفد جمعية الصحفيين المؤسسات الصحفية والإعلامية في جمهورية مصر العربية.

دورات وورش تدريبية

نظمت جمعية الصحفيين وشاركت في العديد من الدورات التدريبية في 2019، كان أبرزها دورة بعنوان "فن الظهور الإعلامي"، وندوة بالتعاون مع الاتحاد الدولي للصحفيين بعنوان "تحديات أخلاقيات الصحافة في العصر الرقمي.. جهود تحديث "إعلان مبادئ الاتحاد الدولي للصحفيين الخاصة بممارسة مهنة الصحافة"، وكذلك ندوة بعنوان "مقدمة حول إعلان حرية الإعلام في العالم العربي".

ومن الأنشطة أيضاً ورشة علمية عن الرسالة الإعلامية في البعد البيئي والتنمية المستدامة بالتعاون مع مركز البيئة للمدن العربية وبرعاية اتصالات، بالإضافة إلى مشاركة وفد من الجمعية في أعمال الدورة التدريبية عن "دور الإعلام في تصحيح المفاهيم الصحية الخاطئة.. الإدمان والإعاقة نموذج"، ودورة تدريبية بالتعاون مع المركز الدولي للصحفيين بواشنطن عن استخدام وسائل الدورات والورش.

زيارات ميدانية

وفي إطار حرصها على التواصل مع المؤسسات الإعلامية العربية، رتبت جمعية الصحفيين الإماراتية العديد من الزيارات لمؤسسات إعلامية العام الماضي، حيث نظمت زيارة لمقر وكالة أنباء الشرق الأوسط، وجريدة الجمهورية،

جمعية الصحفيين الإماراتية محمد الحمادي، بالعضوية الاحتياطية في اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي للصحفيين في الانتخابات التي أجريت خلال انعقاد أعمال المؤتمر العام الثلاثين للاتحاد الدولي للصحفيين في تونس من 11 إلى 14 يونيو 2019.

مكتبة باسم حبيب الصايغ

قرر مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية يوم 21 أغسطس 2019، إطلاق اسم الشاعر والأديب والكاتب الصحفي الراحل حبيب الصايغ، على مكتبة مقر الجمعية بدبي، تخليداً لإبداعه وعطائه المتميز لمهنة الصحافة والصحفيين بالدولة، وعرفانا بدوره كونه رمز من رموز الثقافة والأدب في المنطقة العربية.

برامج الدراسات العليا

استمر مشروع استكمال برنامج الدراسات الجامعية والعليا وتطوير اللغة الإنجليزية للأعضاء العاملين، وتكفلت الجمعية للسنة الرابعة بالصورفات الدراسية للأعضاء الذين تقدموا للحصول على هذه المنحة بإجمالي أربعة من الزميلات والزملاء أعضاء الجمعية، للدراسات الجامعية والعليا شملت البكالوريوس ودبلوم الدراسات العليا والماجستير، بإجمالي مبلغ 138521 درهم.

الإعلام الوطني بما قدمه سموه من دعم كريم ورعاية دائمة منذ فكرة التأسيس عام 2000.

تعديلات جوهرية

أقرت الجمعية العمومية غير العادية لجمعية الصحفيين الإماراتية في اجتماعها بتاريخ 18 أبريل 2019، بحضور عدد من الأعضاء العاملين، تعديلات على النظام الأساسي للجمعية والتعديلات الجوهرية هي في المادة التي تخص العضوية والتي أضافت إلى العضوية "رؤساء تحرير الأخبار والحررون في مراكز الأخبار التلفزيونية والإذاعية والمراسلون والذيعون والمصورين التلفزيونيين وكذلك الصحفيون والحررون الإلكترونيين والمراسلون والمصورون العاملون في المواقع الإلكترونية الإخبارية والمؤسسات الإخبارية المرخصة من المجلس الوطني للإعلام.

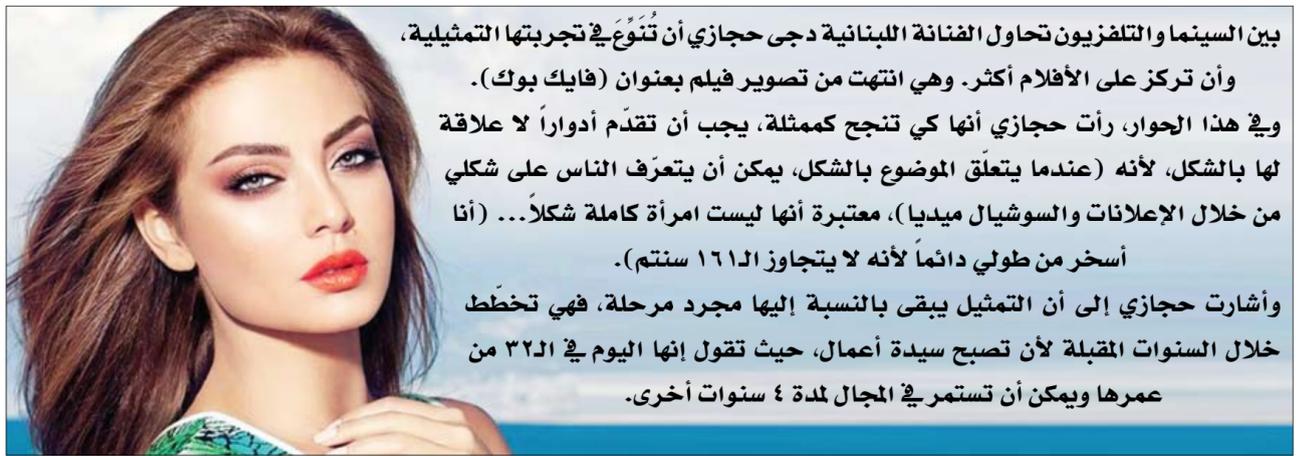
واعتمدت وزارة تنمية المجتمع يوم 1 سبتمبر 2019، بعض التعديلات على النظام الأساسي التي أقرتها الجمعية العمومية غير العادية لجمعية الصحفيين الإماراتية في اجتماعها أبريل الماضي. مقعد في المجلس التنفيذي حققته دولة الإمارات إنجازاً جديداً في مجال العمل الصحفي على المستوى الدولي من خلال نجاح جمعية الصحفيين الإماراتية في الفوز بمقعد في المجلس التنفيذي لاتحاد الصحفيين الدولي، فقد فاز رئيس مجلس إدارة



منوعات

العمل
الافتراضي

27



بين السينما والتلفزيون تحاول الفنانة اللبنانية دجى حجازي أن تُنوّع في تجربتها التمثيلية، وأن تركز على الأفلام أكثر. وهي انتهت من تصوير فيلم بعنوان (فايك بوك). وفي هذا الحوار، رأت حجازي أنها كي تنجح كممثلة، يجب أن تقدّم أدواراً لا علاقة لها بالشكل، لأنه (عندما يتعلّق الموضوع بالشكل، يمكن أن يتعرّف الناس على شكلي من خلال الإعلانات والسوشيال ميديا)، معتبرة أنها ليست امرأة كاملة شكلاً... (أنا أسخر من طولي دائماً لأنه لا يتجاوز الـ 161 سنتم). وأشارت حجازي إلى أن التمثيل يبقى بالنسبة إليها مجرد مرحلة، فهي تحطّط خلال السنوات المقبلة لأن تصبح سيدة أعمال، حيث تقول إنها اليوم في الـ 32 من عمرها ويمكن أن تستمر في المجال لمدة 4 سنوات أخرى.

السينما جعلتني قريبة من الناس

دجى حجازي: أبحث عن الدور الذي يدفعني إلى الأمام

الفتاة التي نشأت مع الصبيان.
• وأنتك تبحثين عن الأدوار التي لا علاقة لها بالشكل الجميل. هل شكلك سبب لك عقدة؟
- أبداً، بل إن هذا الأمر هو بمثابة تحدّي لي. لكن كيف يمكن أن أبرز طاقتي وقدرتي من خلال تقديم دور امرأة جميلة وحسب؟
من خلال التمثيل يجسد الممثل الشخصيات التي لا تشبهه، وتقديمي لشخصية تشبهني تجعلني أشعر وكأنني لا أقدم شيئاً. عندما يتعلّق الموضوع بالشكل، يمكن أن يتعرّف الناس على شكلي من خلال الإعلانات و(السوشيال ميديا)، ولكن عندما يتعلّق الأمر بالتمثيل فكي أنتج كممثلة يجب أن أقدم أدواراً لا علاقة لها بالشكل. يوجد في لبنان الكثير من النساء الجميلات، ولست المرأة الوحيدة التي تملك وجهاً جميلاً ولست امرأة كاملة شكلاً. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى لو أنني لم أنتج كممثلة، وكنت مجرد شكل جميل، لما كان الناس طالبوا بي وسألوا عني.
• قلت لست امرأة كاملة شكلاً. ما أبرز عيوبك الشكلية؟
- ثقتي بنفسي عالية جداً، ولكن هناك آلاف الفتيات أجمل مني. هناك الكثيرات من الجميلات ظهرن في أعمال ولكنهن لم يحققن شيئاً وأخريات مثلن لمرحلة ثم اختفين.
أنا أسخر من طولي دائماً لأنه لا يتجاوز الـ 161 سنتم.
• غالبية المغنيات والمطربات قصيرات القامة؟
- لا يوجد أحد كامل.
• هل من عروض جديدة بعد الفيلم؟- انتهيت من تصوير الفيلم قبل أسابيع قليلة وعرض علي تصوير فيلم آخر، ولكن لا يوجد شيء جدي حتى الآن، كما عُرضت علي المشاركة في مسلسل واعتدّرت عنه.

لكن في مجال له علاقة بالجمال. وبالنسبة إلى التمثيل، لم أكن أعرف أنني يمكن أن أمثّل، ولكنني بدأت أتعلّم وعندما أنتهي من مشروع أجد نفسي أنتظر بلهفة المشروع الذي يليه، لكنني لا أرى نفسي في التمثيل على المدى البعيد.
• لماذا؟
- أنا اليوم في الـ 32 من عمري ويمكن أن أستمّر في التمثيل خلال السنوات الأربع المقبلة.
• التمثيل هو مجرد مرحلة في حياتك؟
- نعم، وأجد نفسي سيدة أعمال. وصحيح أن الشهرة حلوة، لكن الخصوصية مطلوبة أيضاً.
• ولكن يمكن الجمع بين المجالين؟
- ربما، ولكن هناك العائلة أيضاً ولا أظن أنني يمكن أن أجمع بين كل هذه الأمور. وفي العموم، لا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحصل مستقبلاً.
• لا شك في أنك حققت الشهرة من خلال السينما. ولكن أأترين أن الانتشار الحقيقي والأوسع يكون من خلال الدراما التلفزيونية؟
- هذا صحيح.
• ولماذا لم يطيلك المنتجون لأعمالهم؟
- بعدما انتهيت من تصوير أول أفلامي، صوّرت مسلسل (كعب عالي)، وبعدها أصيبت ابنة اختي بمرض السرطان وابتعدت قليلاً، وعرضت علي المشاركة في مسلسل (بلحظة) حينها، ولكنني اعتدّرت عنه. تعرّض علي أعمال جيدة، ولكن أوقاتي لا تكون ملائمة دائماً. وقد شاركت في 3 أعمال في عام واحد، وأظن أن عملي الجديد سيكون بادرة خير علي.
• ما نوع الدراما التي تفضّلين المشاركة فيها؟
- كوني لبنانية، أحب المشاركة في عمل محلي لتشجيع الدراما اللبنانية، وأيضاً الدراما المشتركة لأنها تساهم في انتشار اسمي عربياً. وأفضّل الأعمال الواقعية المأخوذة من المجتمع وضدّ استنساخ الأعمال الأجنبية.
• كثيرين يعتبرون أنك تعتمدين على جمالك، ما تعليقك؟
- من يشاهد الفيلم الترويجي الخاص بفيلم (فايك بوك)، يجد أنني أبكي وأصرخ، وقد اعتمدنا ماكياجاً أسود وأحمر، ما جعلني أبسو متعبة. في هذا الفيلم، لم

ولكن في مجال له علاقة بالجمال. وبالنسبة إلى التمثيل، لم أكن أعرف أنني يمكن أن أمثّل، ولكنني بدأت أتعلّم وعندما أنتهي من مشروع أجد نفسي أنتظر بلهفة المشروع الذي يليه، لكنني لا أرى نفسي في التمثيل على المدى البعيد.
• لماذا؟
- أنا اليوم في الـ 32 من عمري ويمكن أن أستمّر في التمثيل خلال السنوات الأربع المقبلة.
• التمثيل هو مجرد مرحلة في حياتك؟
- نعم، وأجد نفسي سيدة أعمال. وصحيح أن الشهرة حلوة، لكن الخصوصية مطلوبة أيضاً.
• ولكن يمكن الجمع بين المجالين؟
- ربما، ولكن هناك العائلة أيضاً ولا أظن أنني يمكن أن أجمع بين كل هذه الأمور. وفي العموم، لا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحصل مستقبلاً.
• لا شك في أنك حققت الشهرة من خلال السينما. ولكن أأترين أن الانتشار الحقيقي والأوسع يكون من خلال الدراما التلفزيونية؟
- هذا صحيح.
• ولماذا لم يطيلك المنتجون لأعمالهم؟
- بعدما انتهيت من تصوير أول أفلامي، صوّرت مسلسل (كعب عالي)، وبعدها أصيبت ابنة اختي بمرض السرطان وابتعدت قليلاً، وعرضت علي المشاركة في مسلسل (بلحظة) حينها، ولكنني اعتدّرت عنه. تعرّض علي أعمال جيدة، ولكن أوقاتي لا تكون ملائمة دائماً. وقد شاركت في 3 أعمال في عام واحد، وأظن أن عملي الجديد سيكون بادرة خير علي.
• ما نوع الدراما التي تفضّلين المشاركة فيها؟
- كوني لبنانية، أحب المشاركة في عمل محلي لتشجيع الدراما اللبنانية، وأيضاً الدراما المشتركة لأنها تساهم في انتشار اسمي عربياً. وأفضّل الأعمال الواقعية المأخوذة من المجتمع وضدّ استنساخ الأعمال الأجنبية.
• كثيرين يعتبرون أنك تعتمدين على جمالك، ما تعليقك؟
- من يشاهد الفيلم الترويجي الخاص بفيلم (فايك بوك)، يجد أنني أبكي وأصرخ، وقد اعتمدنا ماكياجاً أسود وأحمر، ما جعلني أبسو متعبة. في هذا الفيلم، لم

لماذا تحصرين تجربتك كممثلة في السينما حتى الآن؟
- لأنه لم يُعرض علي حتى الآن مسلسل اقتنعتُ به. عرض علي أخيراً دورٌ جريء مع نجم سوري ولكنني اعتدّرتُ عنه لأننا في مجتمع عربي والناس لا يمكن أن يتقبّلوه مني، وربما لو أنني موجودة على الساحة منذ فترة بعيدة لكانوا تقبلوه مني. قريباً سيُعرض فيلمي الثالث (فايك بوك) لأنني صوّرتُ فيلماً قبله بعنوان (ذكور)، وهو من النوع الكوميدي، ولكنه لم يُطرح حتى الآن. كما شاركتُ في خماسية بعنوان (نيغاتيف) مع باسم مغنية.
• ما العمل الذي اعتدّرت عنه؟ ومن هو النجم الذي كان يُتّرض أن تشاركه العمل؟
- لا يمكنني أن أتحدّث عنه احتراماً للشركة المنتجة.
• هذا يعني أنك بانتظار الدور المناسب الذي تطلّين عبيره على الشاشة الصغيرة؟
- نعم. أبحث عن الدور الذي يدفعني إلى الأمام.
• ماذا قدّمت لك السينما حتى الآن؟
- بدأت تجرّبي السينمائية قبل 3 أعوام، واستطعتُ من خلالها أن أنشر اسمي في لبنان. كما لأن هذه التجربة جعلتني قريبة من الناس، وأصبحتُ وجهاً مطلوباً للإعلانات. أحببتُ السينما كثيراً وكذلك التمثيل، وانتشاري من خلاله سيساعدني مستقبلاً في عملي الخاص.
• هذا يعني أن التمثيل ليس هدفاً أساسياً في حياتك؟
- يهمني أن يكون لي (Brand) يحمل اسمي، ولكنني لا أعرف ما هو تحديداً.

جينى إسبر ترد على اتهامها بـ (الفوتوشوب)

سخرت الممثلة السورية جينى إسبر من الاتهامات الموجهة إليها، باستخدام برنامج الفوتوشوب لتعديل إحدى صورها. وقالت: "عادة ما يستخدم هذا البرنامج من لا يمتلك شكلاً جميلاً ويريد أن يتجمل، أما أنا فلست بحاجة للفوتوشوب، لأنني جميلة معه وبدونه، ولست مضطرة للجوء إليه كي أجعل كما زعم البعض، وجمالي يحكي عن نفسه. وتساءلت: "لأفترض أنني استخدمت هذا البرنامج، فهل من المنطقي أن أترك كامل جسمي وأعدل رجلي مثلاً؟ وأكدت إسبر أنها حين تضطر لتعديل صورها، فإنها ستعلن ذلك ولا حرج لديها، لكنها حالياً تشر صورها من دون تعديلات، ولا تلجأ إلى أي برنامج، وكانت إسبر قد نشرت صورة ترتدي فيها فستاناً أسود، وتم اتهامها أنها وقعت بخطأ لم تتنبيه إليه، بعدما بدت قدمها نحيفة جداً.

هل تقتحم ماريّا عاصي الحلاني مجال التمثيل؟

فاجأت الفنانة اللبنانية ماريّا الحلاني نجلة النجم عاصي الحلاني بمقطع فيديو طريف، أظهر موهبتها التمثيلية بشكل كبير. ماريّا اختارت تقليد مقطع للفنانة المصرية الكوميديّة إيمي سمير غانم، واستطاعت الحلاني بتعبير وجهها وخفة ظلها أن تفجر ضحكات متابعيها الذين تفاعلوا مع الفيديو بشكل كبير عبر تعليقات طالبوا فيها ماريّا بالتفكير في احتراف التمثيل إلى جانب الغناء، ومن أبرزها: (كتبيير مهزومة)، (راحت علي عيني وانتظروا ماريّا)، (لازم تمثلي كتبير ضحكيتيني)، (ما حدا قالك عندك موهبة بالتمثيل). يُذكر أن ماريّا أطلقت أول ألبوم غنائي لها العام الماضي، ويحمل اسمها، ويضم 10 أغاني، وهم (آخر مرة)، (أنا)، (منو معقد)، (هيا وهدي)، (متلخبطة)، (خايفة انام)، (إلي ومكلي)، (العمر واحد)، (ناسيني)، (تلاقينا)، كما طرحت عدة أغاني منفردة باللغة الإنجليزية. من ناحية أخرى، احتفلت ماريّا الحلاني التي تبلغ 22 عاماً من عمرها، بتخرجها من الجامعة الأمريكية ببيروت أبريل الماضي.

حكمة

عشان تنجح لازم تكون أنت أنت

لا تقبس .. شخصية إنسان ثاني

تقدر تحقق أمنياتك .. إذا كنت

لا محبط . ولا حاسد . ولا أناني .

فهد بن شويهي

عام - زايد



عام
زايد

معك عفت الخود بالكلية
انت شمسي و انت لي ظلي
عين خشف الريم لجلي
والخشم كالسيف منسلي
أطلع والجيد متعللي
يا بديع الحسن لا تخلي
شوفني "م" الحب معتلي
ماليه في غيركم خانه
و انت لي تسحرني اعيانه
والشفايا حمر رويانه
والشعر طايح على امتانه
في هواك الروح شفقانه
عاكف "ع" لشعر واوزانه

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



أن شفت كل الشعب ضايق وزعلان
طلع لهم صوره ببسمة محمد

بتشوف كل الشعب راضي وفرحان
هاذي طبيعي منهم هب تعمد
ناصر بن يوان النياهي

رفرف على العليا علم
رمز لـ (دار الإتحاد)
يسنده وافين الذمم
اللي ارفعوا اسم البلاد

نايله الأحبابي

رفرف يا مال العزم من فوق السحاب
في قمة العليا مكانك يا (علم)
وقلوب حساك عساها للعذاب
امجادنا قدام قدوه للأمم

فتاة ترماسه

هذا العلم نفديه بارواح وبدن
جند الوغى لشموخه يخوض القتال
هذا العلم تاريخ يحكيه الزمن
قصة كفاح صاغها ابطال ورجال

مريم النقبى

#نحن - بلاد - الإتحاد



لا تخاف الحياه وتضعف وترتهب
اهزم ظروف وقتك في الزمان الصعب
أثبت إياك توقع لو تهب المهيب
لا تعيش بمسنيك بين حظ ونصيب
لو تطيح النيازك واتساقط شهب
كون كالبلدر عالي في مساهه الرحيب
بفرح اللي يعود ويحزن اللي ذهب
للبيالي شموع ، وللفجر عندليب
حينما جرح قلبك ينزف ويلتهب
ما بتلقى علاجك غير عند الحبيب
اعطي الخير واكرم دام ريك وهب
امسح دموع ضايق ، وابتمس للغريب
(بوجهل) في المذله يشبه (ابولهب)
ويشبه (بلال) دايم في الكرامه (صهيب)
المحبسه من الله كنز ما ينهب
والعشق نبيض صادق صاحبه ما يخيب
بين سوق العطاره من يبيع الذهب
عند وقع الخساره عاد ماله مثيب
من يشب الحرايق ينشوي في الذهب
وينتهي كالرماد وفي نقايق يغيب



شعركرام! -- Sh3r-gram!

في موطني نمشي بعزم وتخطيط ونفوسنا لـ كسب التميز شغوفه
لونتفت لاهل الحكي والخرابيط ما كان شفت اللي عيونك تشوفه

سلام محمد الكعبي



كلنا خليفة

اكثر امانينا دما
يحفظك يا الشيخ الزعيم
وايطول عمرك ، عافيه
يالقايد الاب الرحيم
كل عام واحنا سيدي
فدواك والله العظيم
عبدالله العكبري

ريتويت

Following

عماش الحربي
@Amash_Alharbi

شاعر ..

Tweets	Following	Followers
60.4K	775	58K

بعذك صغيره ، ولا زالت ،
مباهج العمر .. قدامك !
ودروب الاحلام لوطالت ،
بيحقق الله .. احلامك !

Following

محمد جارالله السهلي
@M_Jarallah

A poet / شاعر

Tweets	Following	Followers
12.5K	375	812K

وشلون كفي بكفك ما قدر يدهي ،
البرد بالجو ولا احساسك البارده !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com