

دائرة الثقافة والسياحة -
أبوظبي تنظم مؤتمر أبوظبي
الثاني للمخطوطات



عبدالرحمن أبوزهرة:
(الفارس والأميرة) أثبت ان لدينا
سينما لأفلام الكرتون مثل (ديزني)



اشارات تدل على أن
جسمك مليء بالسموم

كيف يمكن رفع المنويات وقت الحمل؟

تتأرجح الحالة المعنوية خلال رحلة الحمل ما بين الارتفاع والانخفاض، ويواكب ذلك تغيرات عديدة تحدث للمهضم ولوظائف أخرى مع إحساس متزايد بالتعب. فإذا شعرت بانخفاض المنويات وأنت حامل لا تقلقي، وينبغي أن تطلمي ممن حولك توفير الدعم النفسي. ويحدث تقلب المزاج خلال الثلث الأول من الحمل بين الأسبوع الـ 6 والـ 10، ثم يتكرر بدرجة أكثر شدة خلال الثلث الأخير.

لرفع الحالة المعنوية وأنت حامل:
× امنحي نفسك مزيداً من ساعات النوم، وتمسكي بالقبولة لأنها وسيلتك لتعويض ما فاتك أثناء الليل.
× ممارسة النشاط البدني والتمارين المناسبة للحمل من أفضل الطرق لتخفيف مستوى هرمونات التوتر، ورفع الحالة المعنوية.
× تناول المزيد من الخضروات والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة، للحصول على مضادات الأكسدة وفيتامين ب12 الذي يرفع الحالة المعنوية.
× احرصي على الأنشطة المحببة لديك، مثل لقاء الصديقات، ومشاهدة الأفلام والمسلسلات الكوميدي، فالضحك خير علاج للاكتئاب.

ما هي حساسية مساحيق الغسيل؟

قالت الجمعية الألمانية للحساسية والربو إن حساسية مساحيق الغسيل والمنظفات تشدرج ضمن ما يعرف بالحساسية التلامسية، وهي تحدث نتيجة حساسية الجلد تجاه المواد الموجودة في مساحيق الغسيل والمنظفات مثل الإنزيمات والمواد العطرية والأصباغ.

وتتمثل أعراض حساسية مساحيق الغسيل في الطفح الجلدي واحمرار وجفاف الجلد والحكة والتورم وحرقان وألم بالموضع المصاب، وفي الحالات الشديدة قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بضيق التنفس. وأشارت الجمعية إلى أنه يتم علاج حساسية مساحيق الغسيل من خلال مضادات الهستامين والمراهم المحتوية على الكورتيزون، مع مراعاة استخدام مساحيق الغسيل والمنظفات المخصصة لمرضى الحساسية.



شرايح ليمون ونعناع.. تعزز طاقتك وتكفيك شر السكر

تعقد العزم كثيرا على تقليل السكر في طعامنا، وإعادة النظر في نظامنا الغذائي، غير أن هذه النوايا تبوء غالباً بالفشل قبل الشروع في تطبيقها.

وتحمل دراسة كندية حديثة المزيد من الأخبار السيئة، حيث وجدت أن اتباع نظام غذائي عالي السكر يزيد خطر الإصابة بأمراض التهاب الأمعاء، وله تأثير كبير على صحتنا.

وأجرى الدراسة باحثون بكلية الطب في جامعة ألبرتا الكندية، ونشرت في دورية تقارير علمية (Scientific Reports).

وأوضح الباحثون أن الأطعمة الغنية بالألياف تغذي بكتيريا الأمعاء "الجيدة" التي تعيش في الأمعاء، وتنتج أحماضاً دهنية تعد ضرورية لاستجابة مناعية فعالة لعمل الجهاز المناعي البشري.

وتحديدا من البائعين الموثوقين، ويعد الموز والتفاح والبرتقال والأناس من أفضل الفواكه.

تجدر الإشارة إلى أنه يجب أن تكون الفواكه طازجة وخالية من الشوائب المضارة والبقع الداكنة التي تشوه مظهرها.

4- الأسماك
وذكر الموقع -نقلا عن جمعية القلب الأميركية- أن الأحماض الدهنية تعد عنصرا ضروريا لصحة الجسم؛ لذلك يُنصح بتناول السمك على الأقل مرتين في الأسبوع.

3- انقاص الوزن: إن ماء الليمون منخفض في السعرات الحرارية ويمكن أن يساعد الأشخاص الذين يحاولون فقدان الوزن، لأن شرب ماء الليمون في الصباح على معدة فارغة يعزز عملية الأيض، مما يزيد من سرعة إنقاص الوزن.

4- يعزز عملية الهضم: إن شرب ماء الليمون الدافئ في الصباح يساعد على بدء تشغيل الجهاز الهضمي، مما يتيح هضم الطعام بسهولة أكبر ومنع تراكم السموم.

5- يحسن صحة الفم: يمكن أن يقلل فيتامين C (محض أسكوربيك) في الليمون من نمو البكتيريا في الفم، ويقلل شرب ماء الليمون البكتيريا في الفم ويساعد على الحفاظ على نفس منحنى.

6- يمد الجسم بالطاقة: يحتوي الليمون على كمية جيدة من البوتاسيوم وهو أمر ضروري لعمل الخلايا والتمثيل الغذائي، ويقوم البوتاسيوم المنحل بتنشيط الجسم جسمك، ويساعد في تعزيز عملية التواصل بين العضلات والأعصاب.

7- يعزز صحة الجلد والشعر: أظهرت دراسة أن تناول فيتامين ج يرتبط بتقليل ظهور التجاعيد، ويساهم فيتامين C أيضا في تعزيز الكولاجين، مما يساعد على تكوين الأنسجة الضامة تحت الجلد، يساعد فيتامين C في امتصاص الحديد بشكل أفضل، وهو معدن مطلوب لنمو الشعر.

7 فوائد ذهبية لتناول ماء الليمون
بعد الليمون منجما لفيتامين C والبوتاسيوم والألياف والكالسيوم وفيتامين B6 والحديد والمنغنسيوم، ويعد ماء الليمون بديلا عمليا لأكله، ويمكن الاستمتاع بماء الليمون إما ساخنا أو باردا.

ويمكن إضافة مكونات أخرى مثل أوراق النعناع أو العسل لتعزيز النكهة، وفيما يلي مجموعة من الفوائد لشرب ماء الليمون في الصباح.

1- يمنع حصى الكلى: تصنع حصوات الكلى من أكسالات الكالسيوم التي تتشكل في الكلى، ويعتقد أن السترات، وهو

في المقابل، فإن تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، يغذي الميكروبات السيئة، مثل الإشريكية القولونية المرتبطة بالالتهاب، ويقلل الاستجابة المناعية، ويقدم لك هنا مجموعة من الطرق التي تساعد على بدء نمط حياة صحي يوفر لك المزيد من الألياف الغذائية، ويقلل تناول السكر الضار، وفقا لموقع "إف. بي.ري" الروسي:

1- إبريق ماء
قال الموقع إن وضع شرائح الليمون أو البرتقال أو أوراق النعناع في إبريق من الماء يساعد على تعزيز الطاقة في الجسم وانقاص الوزن، وينصح بتناول هذا المشروب كبديل عن المشروبات الغازية المحلاة.

2- فطور الصباح
تناول المنتجات التي تحتوي على نسب عالية من الألياف يساعد على تحسين الصحة، وقد ثبت علميا أن الألياف تسهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وتعد وجبة الفطور الوقت الأنسب لتزويد الجسم بمواد مغذية. بالتالي، ينبغي اختيار أنواع الحبوب الغنية بالألياف، مثل حبوب القمح.

3- طبق فاكهة
الفاكهة بجميع أنواعها تعود بالكثير من النفع على صحة الإنسان، مما يستدعي إدراجها في النظام الغذائي والحرص على وضع طبق من الفاكهة على الطاولة أو في المكان الذي تجلس فيه غالبا. بالإضافة إلى ذلك، يمكن وضعها في كيس واصطحابها من أجل تناولها أثناء العمل أو في الطريق إليه؛ لضمان الحصول على المزيد من الفيتامينات والألياف والمواد الغذائية القادرة على مكافحة الأمراض بشكل يومي.

بشكل عام، يُنصح بشراء الفاكهة الطازجة من السوق،

في هذه الحالة .. القبولة تضر ولا تفيد

قال الخبير الألماني هانز جونتير فييس إن القبولة تتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنها تمتاز بتأثير إيجابي على الجهاز القلبي الوعائي، وتساعد على تجديد النشاط والحياة، وترفع القدرة على التركيز وتحسن أداء الذاكرة.

وأضاف الباحث في مجال النوم أن القبولة المفيدة للصحة ينبغي ألا تزيد مدتها عن 20 إلى 30 دقيقة، وإلا ستؤدي إلى نتائج عكسية، حيث إن النوم لمدة أطول من ذلك يؤدي إلى الدخول في المرحلة المعروفة باسم نوم حركة العين السريعة Rapid eye movement sleep أي مرحلة الأحلام.

وعند الاستيقاظ بعد هذه المرحلة يعاني المرء من الحمول واعتلال المزاج وضعف التركيز، ويستغرق الأمر مدة طويلة حتى يستعيد المرء نشاطه وتركيزه مجددا.

كما أن القبولة، التي تزيد مدتها عن 20 إلى 30 دقيقة، تنتسب في مواجهة صعوبات أثناء النوم ليلا.

ريسفيراترول .. سر الصحة والشباب

أوردت مجلة أوبتيك أومشاو الألمانية أن مادة ريسفيراترول Resveratrol تعد بمثابة سر الصحة والشباب، وذلك بفضل تأثيرها المضاد للأكسدة.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أن مادة ريسفيراترول تحارب شيخوخة البشرة وتقي من أمراض القلب وأمراض المناعة الذاتية. كما تعمل مادة ريسفيراترول أيضاً على التخفيف من متاعب أمراض الروماتيزم مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، حيث إنها تحد من التورم وتخفف من الألم.

وأشارت أوبتيك أومشاو إلى أن المصادر الغذائية لمادة ريسفيراترول تتمثل في العنب والتوت، خاصة في القشرة.

كيف تتخلص من الإمساك من دون أدوية؟

إذا استمر الإمساك 3 أسابيع متتالية سيتعين عليك الذهاب إلى الطبيب، لكن قبل أن تمتد المشكلة فترة طويلة كهذه يمكنك عمل تعديلات سهلة لحلها. وتوصف مشكلة الإخراج بالإمساك إذا كانت حركة الأمعاء تتم أقل من 3 مرات في الأسبوع، أو لو كانت هناك صعوبة في الإخراج وألم في البطن، وفي أغلب الأحوال تنجح الإجراءات التالية في تحسين الهضم والتخلص من الانتفاخ:

× حساء أو شوربة العدس أحد العلاجات الفعالة لصعوبة الإخراج. يحتوي العدس على كمية وفيرة من الألياف (15 غراماً في كل كوب)، وتساعد السوائل والألياف على تسهيل حركة الأمعاء.

× بذور الشيا من الأطعمة الغنية بالفوائد والألياف، ويمكن إضافتها للمصير أو السموثي، والسلطة وطبق حبوب الشوفان مع الحليب، وهي من أفضل علاجات الإمساك.

× بذور الكتان هي الأخرى علاج فعال للإمساك، ويمكن إضافتها لطبق الأرز أو السلطة أو السموثي.

× اخلط بعض الزبيب المحقّف، أو القراصيا، أو المشمش المجفف مع المكسرات، لتحصل على علاج سريع للإمساك، فقط اشرب الماء معه.

× تناول حبوب الشوفان مع الحليب لتزوّد جهازك الهضمي بوسيلة رائعة لتنظيفه إخراج الفضلات بسهولة.

× أضف بعض البروكلي إلى شوربة الدجاج أو الخضروات لتسهيل حركة الأمعاء.

غسل اليدين في المطارات يحمي البشرية

أظهرت نتائج دراسة حديثة من جامعة كامبريدج كيف يمكن أن يقلل غسل اليدين باستمرار من انتشار عدوى فيروس كورونا أو كوفيد-19. ووجدت الدراسة نتائج مثيرة، فحوالي 30 بالمائة من عينة الدراسة لا يغسلون أيديهم بعد استعمال الحمام، في الوقت الذي يغسل فيه 50 بالمائة منهم يديه جيدا؛ وتبين أن شخصا واحدا فقط يمكن أن تعتبر يده نظيفتان من بين كل 5 أشخاص في المطارات.

وتوصلت الدراسة إلى أن زيادة عدد من يغسلون يديهم جيدا في المطارات بنسبة 10 بالمائة سيقط احتمالات انتشار عدوى الفيروس بنسبة 24 بالمائة.

وإذا قام 60 بالمائة من المسافرين بغسل يديهم جيدا سيقط احتمال انتشار العدوى بنسبة 70 بالمائة.

لذلك دعت الدراسة التي نُشرت في دورية ريسك أناليسيس إلى غسل اليدين بمعدل أكثر وخاصة من قبل المسافرين ومن يعملون في خدمات المطارات، بما في ذلك سائقي التاكسي والمواصلات المختلفة الخاصة بالسفر الجوي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مطارات طوكيو/ اليابان وهونولولو وهاواي قد تلعب الدور الأكبر في نشر أو منع انتشار عدوى فيروس كوفيد-19، إلى جانب المطارات العالمية الأخرى.

وشدّدت توصيات الدراسة على أن يتم غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية كاملة للتحقق الوافية المطلوبة، ويتم إزالة الميكروبات من على اليدين.

وتحت التوصيات الوقائية على غسل اليدين قبل لمس الأنف أو العينين أو الفم، لمنع العدوى.



عادات صحية تحافظ على شباب البشرة

مع التقدم في العمر تقل كمية الكولاجين الذي يشكّل طبقة البطانة لللدنة تحت الجلد، فتبدأ التجاعيد وخطوط الوجه في الظهور. ويمكنك إبطاء هذه التغيرات عن طريق بعض العادات الصحية، أهمها:

× تناول المزيد من الشاي الأبيض لزيادة إنتاج الكولاجين، والشاي الأخضر لتنقية البشرة من الأكسدة.

× توقف عن إضافة السكر للمشروبات، وتناول القليل من الحلوى والسكريات.

× اشرب المزيد من الماء لتنقية البشرة من السموم.

× تناول الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة وفيتامين سي الذي يزيد إنتاج الكولاجين، مثل الفراولة (الفرايز) والحمضيات والرمان.

× استخدم الكريم الواقي من أشعة الشمس.

زيادة الوزن غير المبررة .. علام تدل؟

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن زيادة الوزن غير المبررة، أي التي لا ترجع إلى تناول كميات كبيرة من الطعام، تندر بقصور الغدة الدرقية. وأوضح المركز الألماني أن قصور الغدة الدرقية يحدث بسبب نقص هرمون الثيروكسين، والذي يتسبب في بطء عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، ومن ثم زيادة الوزن.

وإلى جانب زيادة الوزن تشمل أعراض قصور الغدة الدرقية أيضاً شحوب البشرة وجفافها وتقصف الشعر وتساقطه والإمساك المزمن وترجع القدرة على التركيز وبذل الجهد والتعب والحمول واضطرابات النوم واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء.

لذا ينبغي استشارة اختصاصي غدد صماء فور ملاحظة هذه الأعراض للتحقق من الإصابة بقصور الغدة الدرقية.



ضمن احتفالية إماراتية مصرية

سعيد بن طحنون وسالم بن ركاض يفتتحان أسبوع المنتجات المصرية بمدينة العين



آل نهيان يرافقه الحضور بقص شريط المهرجان الذي يضم العديد من السلع والمنتجات المصرية منها الألبان والخضروات والفواكه والأسماك والمخللات والأكلات المصرية وكذلك أنواع من تقديرة للاطلاع على العروض وتقدية للجولة قام الحضور وبمشاركة أعضاء مجلس إدارة النادي المصري محمد جاهين ، و الدكتور يحيى أحمد وأمين النجار ومحمد فوزي مدير العلاقات العامة وأعضاء الكنيسة المصرية وفي مقدمتهم المهندس جمال نصر وأوني كريشان المدير التجاري لمجموعة اللولو في العين ، وعدد من المكتب الإقليمي للمجموعة ومدراء الفروع وجمع من المسوقين من الجنسية المصرية والجنسيات الأخرى بتقطيع كعكة المهرجان التي تحمل مجسما للأهرامات إلى جانب علم الإمارات ومصر .

يذكر أن المهرجان شارك في رعايته شركة مصر للطيران من خلال تقديم عشرين تذكرة سفر للقاهرة يتم السحب عليها في نهاية المهرجان ، كذلك أقيمت على هامش المهرجان عددا من الفعاليات الترفيهية بالمرح المصاحب منها عروض التنورة المصرية للفنان محمود الربيع ولوحات فنية واقصة لبراعم النادي المصري من طلاب مدرسة العين الناطقة بالإنجليزية إشراف مروة سمير

•• الفجر
تصوير - محمد معين

شرطة أبوظبي تشارك في ملتقى أبوظبي الأسري الثاني

•• أبوظبي - الفجر

شاركت شرطة أبوظبي في ملتقى أبوظبي الأسري الثاني 2020 الذي ينظمه برنامج سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك للتميز والدكاء المجتمعي، والتابع مؤسسة التنمية الأسرية في إمارة أبوظبي، تحت شعار "الأسرة والدكاء المجتمعي" وذلك بحديقة "أم الإمارات" في أبوظبي.

وتفاعل الجمهور من مختلف الجنسيات والأعمار وبخاصة الأطفال مع "روبوت الموروث الشرطي الأبي" الذي يعمل على تعزيز ثقافة أهمية الدكاء الاصطناعي وتعريفهم بأهمية الروبوتات الآلية في توعية أفراد المجتمع وتعزيز ثقافتهم الأمنية واطلعوا على دوريات الشرطة القديمة والتي تقدم للشرطة.

وتأتي المشاركة لتعريف الجمهور بتاريخ شرطة أبوظبي الحافل بالإنجازات وما تم التوصل إليه من استخدام أفضل التقنيات والأجهزة الذكية نحو مستقبل تقني ومتطور يواكب رؤية القيادة الرشيدة وتطلعاتها المستقبلية في استخدام الروبوتات والدكاء الاصطناعي و ربط الماضي بالحاضر منذ أن تم إنشاء شرطة أبوظبي في عام 1957 وتعزيز ثقافة الجمهور بالشرطة وتوعيتهم.

وقدمت شرطة أبوظبي أنشطة ترفيهية وتوعوية ضمن مشاركتها في مدينة الأمن والأمان، وعرضت مديرية المرور والدوريات دوريتي السعادة للأطفال للتوعية بالسلامة المرورية، ومديرية الطوارئ والسلامة العامة دورية الإسعف والنقذ الصغير.

وتعرف الزوار على مهام الخيالة في تعزيز مسيرة الأمن والأمان والعلمانية في المجتمع ودوريات الدراج الهوائية، وقدمت فرقة موسيقى الشرطة مقطوعات وطنية وتراثية وسط إعجاب كبير من الجمهور .



اليونسكو تحتتم المبادرة الثقافية بحفل في العاصمة موروني

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تدعم مشروعاً أطلقت اليونسكو لصون التراث الثقافي في جزر القمر

•• أبوظبي - الفجر

سأمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في إنجاز مبادرة ثقافية تهدف إلى دعم جهود اتحاد جزر القمر لصون وحماية تراثها الحي بنجاح. أثمر مشروع "تعزيز القدرات اللازمة في جزر القمر لصون التراث الثقافي غير المادي من أجل تحقيق التنمية المستدامة" الذي نفذته منظمة اليونسكو بدعم من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، عن إنشاء أول قائمة جرد وطنية في البلاد، والتي تضم اليوم 15 عنصراً من عناصر التراث الثقافي غير المادي.

تضمن المشروع عمليات توثيق وبحث، وإطلاق حملات توعية، وإجراء جرد مجتمعي لتراث جزر القمر الثقافي، الأمر الذي ساهم في تعزيز قدرة البلاد على صون تراثها الثقافي غير المادي بما يتناسب مع اتفاقية اليونسكو لعام 2003 الخاصة بصون التراث الثقافي غير المادي.

في ختام المشروع، قدمت اليونسكو لاتحاد جزر القمر خدمات استشارية في مجال إعداد السياسات، وساهمت بخبراتها في تعزيز الأطر المؤسسية والقانونية لصون التراث الثقافي غير المادي في البلاد، فضلاً عن إجراء تدريب متخصص للعديد من الشركاء المعنيين بصون هذا التراث.

انطلق المشروع، الذي استمر من نوفمبر 2017 حتى ديسمبر 2019، بعد أن أقرت اليونسكو تقييماً لقدرة هذه الدولة الجزرية الصغيرة على توثيق تراثها، وذلك بدعم من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي. وبهذه المناسبة، قال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تمثل مهمتنا الأساسية في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في الحفاظ على الثقافة وتعزيزها وصونها بجميع أشكالها وعبر مختلف القنوات، وذلك بهدف حفظها للأجيال المقبلة ولأجل منفعة الجميع. وتولي إمارة أبوظبي اهتماماً خاصاً بالثقافة والتراث، إذ ندرك أهمية الثقافة وقدرتها على إحداث تغيير جذري ومد جسور التواصل بين مختلف الأمم والعقول".

وأضاف معاليه: "لم يكن صون التراث الثقافي في جزر القمر هماً وطنياً وحسب، بل كان قضية عالمية مهمة. كما أننا واجهنا بدورنا في سعيها لترسيخ مكانة أبوظبي كحاضنة حيوية لمختلف الثقافات، العديد من هذه الإشكاليات على مدار سنين طويلة، لا سيما فيما يتعلق بالحفاظ على التراث القمي. نؤمن في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بأننا جميعاً مسؤولون عن تسخير وصون الثقافة كقوة قادرة على إحداث التغيير اللازم لتقدم البشرية ووحدتها. ونحن سعداء وبخاصة بنجاح هذا المشروع، الذي سيعم جزر القمر في صون وحماية كنوزها للأجيال القادمة".

تحت شعار إشكاليات ورؤى

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات يومي 17 و18 فبراير الجاري

الرواية التاريخية بين المؤرخين والحديثين، للدكتور بشار عواد معروف من المملكة الأردنية الهاشمية، توثيق كتب الردة والفتوح... كتب الوائدي أنموذجاً، للأستاذ عصام عقلة من المملكة الأردنية الهاشمية، كتب المثالب بين التوثيق والشك... كتاب المثالب لابن الكلبي أنموذجاً، للأستاذ أحمد محمد عبيد من دولة الإمارات العربية المتحدة، وإشكالية ضبط الأسماء في كتب الأنساب والتراجم والرجال، للدكتور محمود مهران الزعبي من المملكة الأردنية الهاشمية. فيما تناقش الجلسة الثانية التي تقام تحت عنوان إشكاليات تحقيق النص العلمي، أربعة مواضيع هي تحقيق النص العلمي المرز والمرز، للدكتور محمد جاد كامل من جمهورية مصر العربية، تحقيق الرسوم التوضيحية وصور الأدوات والآلات، للدكتور عمار الطالبي من الجزائر، إشكالية تفسير المصطلح العلمي في كتب التراث مع عدم وجود معاجم تفسير له، يقدمها الدكتور لطف الله قاري من المملكة العربية السعودية، تحقيق النص العلمي المترجم، يقدمها الدكتور ماهر عبد القادر علي من جمهورية مصر العربية.



خلال 4 أوراق عمل هي: إشكالية تخريج الشواهد غير المنسوبة.. كتاب الأمثال الصادرة عن بيوت الشعر لحمزة الأصفهاني أنموذجاً، يقدمها الدكتور أحمد الضبيب من المملكة العربية السعودية، صحة النص الأدبي في المصادر التاريخية المضطربة الرواية، يقدمها الأستاذ إبراهيم الحقي من المملكة العربية السعودية، إشكالية الرواية الوحيدة والمتعددة للديوان الشعري القديم، يقدمها الدكتور عمر الضجاجة من المملكة الأردنية الهاشمية، يقدمها الدكتور محمد إبراهيم حور من المملكة الأردنية الهاشمية.

وتتعلق أعمال اليوم الثاني من مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات بجلسة تحت عنوان إشكاليات تحقيق النص التاريخي، وتتضمن أربعة محاور هي: إشكالية

أربعة محاور هي: إشكاليات التصحيف والتحريف في النص المحقق للدكتور حمد ناصر الدخيل من المملكة العربية السعودية، اضطرابات العنوان وتعدد الروايات في النص المحقق.. كتب الأمالي أنموذجاً، للأستاذ صالح الجسار من المملكة العربية السعودية، حدود تدخل المحقق في النص المحقق، للأستاذ الدكتور أنور أبو سليمان من المملكة الأردنية الهاشمية، إشكالية تحقيق المخطوطات المجهولة، للأستاذ يوسف السناري من جمهورية مصر العربية. أما الجلسة الثانية فتقام تحت عنوان إشكاليات تحقيق النص الجغرافي، وتتضمن أربعة أوراق عمل هي: إشكاليات تحقيق الخرائط الجغرافية، يقدمها الأستاذ الدكتور عبدالله الغنيم من دولة الكويت، النص الجغرافي بين الواقي والغرائبي، يقدمها الدكتور عمرو عبدالعزيز من جمهورية مصر العربية، إشكاليات التكرار الناجم عن التصحيف والتحريف والترجمة في المعاجم العربية: معجم البلدان أنموذجاً، يقدمها الأستاذ عبدالله السريحي من جمهورية اليمن، النص

•• أبوظبي - الفجر

تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات، تحت شعار إشكاليات ورؤى، يومي 17 و18 فبراير الجاري في منارة السعديات، حيث يطرح مجموعة من الإشكاليات والتحديات الفنية والحلول العملية في مجال حفظ المخطوطات.

يتضمن برنامج المؤتمر ست جلسات تسلط الضوء على إشكاليات تحقيق النص التراثي، والجغرافي، والأدبي، والتاريخي، والعلمي، واللغوي، بحضور باقة من الخبراء والأدبيين والمختصين المعروفين في مجال حفظ المخطوطات في منطقة الخليج العربي والعالم العربي، بهدف تقديم حلول عملية تساهم في رفع قيمة هذه الكنوز التاريخية التي نقلت الينا

مكون المعرفة العربية ومنها انتشرت حول العالم. وقال عبد الله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإمارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "يشرفنا بتنظيم مؤتمر أبوظبي الثاني للمخطوطات بحضور نخبة من كبار الأساتذة والباحثين المهتمين بالمخطوطات العربية، لنستكمل الجهود التي بدأناها في سبيل تعزيز هذا الإرث المشترك والحفاظ عليه، ليكون دليلاً على تراثنا وحضارتنا، حيث يطرح المؤتمر في نسخته الثانية مجموعة من الإشكاليات والتحديات الفنية التي تواجه العاملين في مجال حفظ وتحقيق المخطوطات، في محاولة لتقديم حلول عملية لهذه التحديات

بما يساهم في الحفاظ على هذه المراجع التاريخية الهامة والتي شكلت وثائق هامة في زمانها وعبرها تم نقل المعرفة والعلوم إلى كل مكان". وتتضمن أعمال اليوم الأول 3 جلسات، تقام الأولى تحت عنوان "إشكاليات عامة في تحقيق النص التراثي"، وتناقش

شرطة أبوظبي تنفذ 137 محاضرة توعية بمخاطر المخدرات خلال عام 2019

•• أبوظبي - الفجر



بضرورة الانتباه والابتعاد عن هذه السلوكيات الخطأ ونشر الوعي بمخاطر أفة المخدرات التي لها آثارها الخطيرة على المجتمع.

وذكرت أن نجاح خطط وبرامج مكافحة هذه الأفة يعتمد على تعاون الجمهور والوعي بمخاطر المخدرات على الشباب باعتبارهم القوة الفاعلة والمنتجة في مسيرة التنمية والتطوير.

كما أكدت دور الأسرة والمجتمع في توفير الوقاية ودعم التماسك الداخلي لدى الفئات المعرضة لخطر الإدمان و توعية جيل الشباب بمخاطر المخدرات وتضاضر الجهود المشتركة لتعزيز الوقاية وحمايتهم من هذه الأفة.

استفاد 63 ألف و573 شخصاً من 137 محاضرة توعية نفذتها مديرية مكافحة المخدرات بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي منها 42 محاضرة لجهات حكومية وخاصة و44 مؤسسات تعليمية و33 لأفراد المجتمع و18 لأسر مستفيدة وذلك خلال العام 2019

وأوضحت المديرية أن المحاضرات تأتي من منطلق حرص شرطة أبوظبي على سلامة وأمن واستقرار المجتمع . وأكدت أهمية المحاضرات في توعية الجهات المستفيدة والتي من بينها طلاب المدارس

منوعات

الفكر

23

توجد السموم في كل مكان من حولنا، في الهواء والماء والغذاء، وحتى على الهواتف المحمولة. ويمكن أن يؤدي التلوث والبكتيريا المحيطة بنا للإصابة بأمراض خطيرة، فهذه المواد السامة تتراكم في الجسم، وعند وصولها إلى مستوى حرج قد تؤدي لظهور مشاكل صحية خطيرة. وفي تقريرها الذي نشره موقع (أف بي ري) الروسي، قالت الكاتبة أولغا سيمشونكو إنه لفهم مدى وجود سموم في جسمك أو جراثيم، يجب الانتباه إلى الأعراض الرئيسية التي تؤكد وجود الكثير من المواد السامة في الجسم، وهي:



قد تؤدي لظهور مشاكل صحية خطيرة

اشارات تدل على أن جسمك مليء بالسموم



من الضروري استشارة الطبيب.

1- مزيلات الروائح لا تزيل رائحتك الكريهة
إذا استحممت صباحا واستخدمت مزيل العرق ومع ذلك لم تكن رائحتك جيدة وشعرت بنفور الناس منك، فإن ذلك يدل على أن البكتيريا السببية تستقر في جسمك وتسبب هذه الروائح. في الواقع، عندما تعيش البكتيريا السببية في جسم الإنسان، تنتج غازات يمكن أن تؤدي إلى ظهور هذه الروائح، علما بأنها تخرج من خلال مسام الجسم.

2- آلام العضلات والمفاصل
بعض الأشخاص لا يذهبون إلى قاعة الألعاب الرياضية ولا يقومون بأي عمل شاق إلا أنهم يشعرون بألم في العضلات والمفاصل، وهو ما قد يكون نتيجة تراكم كمية كبيرة من المواد السامة في الجسم أو وجود التهاب ما.

3- ظهور بقع على الجلد
وأوضحت الكاتبة أن الجلد هو أكبر عضو في الجسم وعادة ما يكون عرضة للتلوث، كما أن منتجات مثل الشامبو والصابون والماهم والمستحضرات التي تستخدمها بانتظام تحتوي على مواد كيميائية ضارة. ولذلك، فإن التعرض لكمية كبيرة من المواد الكيميائية قد يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الطفح الجلدي وحب الشباب والأكزيما.

4- زيادة الوزن بشكل كبير
رغم ممارسة تمارين رياضية منتظمة، فإن البعض لا ينجحون في فقدان الوزن، بل على العكس. وفي هذا الظرف، سيكون عليك الانتباه أكثر إلى مستوى الهرمونات لديك. والمثير للاهتمام أن المواد السامة تؤثر سلبا على التوازن الهرموني في الجسم، بما في ذلك الهرمونات المسؤولة عن الحفاظ على الوزن. وفي هذا الصدد، سيكون عليك تغيير النظام الغذائي الخاص بك وإزالة السموم التي تخل بتوازن الهرمونات في الجسم.

5- مشاكل في النوم
أوردت الكاتبة أن تراكم المواد السامة في الجسم قد يؤدي إلى ظهور مشاكل في النوم، وعلى العموم يؤدي المستوى العالي للسموم في الجسم إلى زيادة مستوى هرمون الكورتيزول الذي يتحكم في النوم، مما يؤثر على نوعيته، ونتيجة لذلك، قد تؤدي اضطرابات النوم الدائمة إلى ظهور مشاكل صحية أكثر خطورة.

6- الشعور بالدوار وعدم التوازن
أفادت الكاتبة بأنك إذا شعرت بالارتباك والدوار ولم تتمكن من التركيز بشكل طبيعي صباحا رغم الحصول على نوم جيد، فإن ذلك يدل على أن جسمك يحتوي الكثير من المواد الضارة. والجدير بالذكر أن السموم تمتص الفيتامينات والمعادن اللازمة لأداء الجسم وظائفه بشكل طبيعي.

7- تساقط الشعر بسرعة كبيرة
تساقط الشعر لا يعتبر العلامة الرئيسية لوجود سموم داخل الجسم، لكنه قد يتساقط نتيجة تعرض الجسم لسموم خطيرة مثل الرصاص والزرنيخ اللذين يوجدان بشكل أساسي في السجائر. وفي الحقيقة، يمكن أن تكون هذه السموم قاتلة، لذلك إذا لاحظت تساقط الشعر بشكل خطير، من الضروري استشارة الطبيب.

8- الإمساك
أوردت الكاتبة أن الإنسان يستهلك الكثير من المواد الكيميائية التي تكون ضمن تركيبة المواد الغذائية التي يتناولها، على غرار المواد الحافظة والمنكهات والأصباغ. وفي العادة، تتعرض الأمعاء السؤولة عن الهضم لهذه السموم، وعلى هذا الأساس، فإن تراكم المواد السامة قد يؤدي إلى اضطرابات الجهاز الهضمي والإمساك.



نصائح ذهبية لممارسة الرياضة في الشتاء

تعد ممارسة الرياضة مفيدة خلال فصل الشتاء خاصة؛ إذ إنها تعمل على تقوية جهاز المناعة. وللاستفادة من مزايا الرياضة ينبغي حماية الجسم جيدا من البرودة عبر ارتداء الملابس المناسبة.

ممارسة الرياضة حتى يتماثل الجسم للشفاء تماما؛ حيث ينبغي حينئذ الراحة التامة والإكثار من شرب السوائل والخضراوات والفواكه الغنية بالمعادن والفيتامينات. وبعد التعافي التام والعودة للرياضة ينبغي مراعاة ممارستها باعتدال ورفع مستوى الشدة بالتدرج. ولا يجوز ممارسة الرياضة في الشتاء أيضا في حال ارتفاع درجة حرارة الجسم وتورم الغدد اللعابية، أو إذا كان النبض أثناء السكون أعلى من المعدل الطبيعي بمعدل 8 إلى 10 نبضات.

التهاب عضلة القلب بدورها، حذرت الجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقاية من ممارسة الرياضة عند الإصابة بنزلة برد؛ نظرا لأنها تمثل عبئا إضافيا على جهاز المناعة. وأوضحت الجمعية أن هذا العبء الإضافي يتسبب في إضعاف جهاز المناعة، وبالتالي تنتشر الجراثيم في الجسم بصورة أسهل، مما يرفع خطر الإصابة بالتهاب عضلة القلب، الذي يؤدي بدوره إلى اضطرابات نظم القلب، التي تهدد الحياة. ولتجنب هذا الخطر الجسيم، ينبغي التوقف عن

طقس تسوده أمطار ورياح. وأكد مدير المركز الصحي بجامعة كولن الرياضية أهمية الحذاء المناسب أيضا، مشددا على ضرورة أن يتمتع الحذاء بنعل متين، وذلك للحد من خطر التعرض للإصابة والانزلاق. ومن المهم أيضا حماية الرأس واليدين بواسطة غطاء للرأس وقفازات؛ ولأن الجسم يطلق الكثير من الحرارة عبر الرأس فمن المهم أن تكون القبعة ممتدة، مع تغطية الأذنين والجيبة جيدا.

وقال اختصاصي الطب الرياضي الألماني كارل هاينز تسابليرجر إن ممارسة الرياضة في الشتاء تتميز بفوائد صحية جمة؛ إذ إنها تعمل على تنشيط وتحفيز جهاز المناعة، ومن ثم يقاوم الفيروسات والجراثيم المنتشرة في هذا الوقت من العام بصورة أفضل. وأضاف تسابليرجر أن ممارسة الرياضة تعد أيضا سلاحا فعالا لمحاربة ما يعرف (باكتئاب الشتاء)، وهو اكتئاب موسمي يحدث بسبب الأجواء المظلمة والغائمة والمطر السائدة في هذا الوقت من العام، وتمثل أعراضه في الحزن والكآبة واعتلال المزاج وفقدان الدوافع والشعور بالتعب والخمول. ويمكن مواجهة اكتئاب الشتاء من خلال ممارسة رياضات قوة التحمل، مثل الركض والمشي باستخدام العصي؛ حيث إنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية والقضاء على الشعور بالتعب وتحسين الحالة النفسية والمزاجية.



مفهوم البصلة

من جانبه، أشار البروفيسور الألماني إنجو فروبوزه إلى أهمية ارتداء ملابس مناسبة عند ممارسة الرياضة في الشتاء، موصيا باتباع مفهوم الطبقات المعروف باسم (البصلة)؛ حيث يتم ارتداء طبقة ملابس على الجلد مباشرة تقوم بنقل العرق للخارج، وفوقها طقم التدريب، على أن يتم ارتداء سترة واقية من الماء والرياح في حال ممارسة الرياضة في ظل

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2019/201/20 تقاري كلي

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
مكتب إدارة الدعوى

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر لمدمعي عليه بلغتي العربية والانجليزية

حكومة دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان عن بيع منقولات بالمزاد العلني

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2019/16/20 تقاري جزئي

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية العمالية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

الشئون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل - خورفكان

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان
تقدم الي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات

محكمة دبي
محكمة التنفيذ

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

محكمة دبي
محكمة التنفيذ

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية العمالية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العقد 12859 بتاريخ 20/2/20
اعلان بالنشر
اعلان بالنشر



استقبل رسائل شكر كتبها الطلبة الكوريون بخطهم لصاحب السمو حاكم الشارقة

مجمع اللغة العربية يخرج 22 طالباً كورياً من دورة مكثفة لتعليم العربية

• الطالب يونغ بوجو: لن أنسى ما تعلمته ومن قابلته في الشارقة

د. المستغامي: مجمع اللغة العربية جسر

الحوار الثقافي والحضاري البناء مع جميع دول العالم

بأسماهما العربية: "صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، بفضل دعمكم، ومساعدتكم لنا، فقد أمضينا شهراً كاملاً هنا في الشارقة، لتعلم اللغة العربية، وهذا بفضل جهودكم، وقد كانت هذه زيارتنا الأولى للدول العربية، وكانت تجربة مفيدة لنا ولزملائنا الطلبة الكوريين، ونياية عنهم نتقدم بالشكر الجزيل، لأنكم قدمتم لنا الدعم لتعلم اللغة العربية الجميلة، ودعوا لكم وللشعب الإماراتي بالتوفيق والسداد، وتحقيق مزيد من التقدم والرقي في الإمارات، والشارقة، شاكرين سموكم الكريم على مساعدتنا. مع الشكر الجزيل، عمر وأسماء، وكرم الجمع في ختام الحفل خالد بن بطي الهاجري، مدير عام إدارة المدينة الجامعية بالشارقة، على التعاون الكبير الذي أبدته المدينة طيلة فترة البرنامج، فيما توجه الطلبة في الختام بالتقاط الصور التذكارية، مع إدارة ومعلمي المجمع، كما تناولوا المأكولات الشعبية الإماراتية، والقهوة العربية، في خيمة تقليدية.

تعرّف على الحضارة العربية من خلال الزيارات التاريخية، والعلمية، لمتحف الشارقة للحضارة الإسلامية، ومتحف الشارقة للخط، ومركز مليحة للأثار، وبيت الشعر. وأوضح يونغ بوجو أن الشارقة، هي المحور الذي يدور حوله كل ما يتعلق بالثقافة العربية، والإسلامية، مختتماً كلمته بقوله: "لو لم أزر الشارقة لما استطعت تعلم اللغة العربية الفصحى، والثقافة العربية الإسلامية في المكان نفسه، لن أنسى ما تعلمته هنا، وكل من قابلته هنا، وأتمنى أن أزرها مرة أخرى في المستقبل القريب، كما أتمنى أن يستمر هذا البرنامج الممتع والمفيد.. بدوره أكد داود كيم، خريج الدورة التعليمية، وطالبة كلية الترجمة في الدراسات العليا، في جامعة هاكونك للدراسات الأجنبية، أنه تمكن خلال فترة البرنامج التدريبي، من الاطلاع على تاريخ الإمارات، ولس تأثير الدين الإسلامي العظيم في أخلاق المجتمع العربي، مرجحاً سبب اختياره تعلم اللغة العربية إلى أمرين يعود الأول

الأعلى حاكم الشارقة، بات اليوم مركزاً من المراكز المهمة بتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، وجسراً للحوار الثقافي والحضاري البناء، مع جميع دول العالم، ويبيّن أن المجمع بدأ حوار الحضاري، عبر تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها مجاناً، من خلال الدورات التدريبية المكثفة التي يقدمها مركز اللسان العربي، حيث يحتضن الآن طلبة من أمريكا، واليابان، والهند، من مختلف التخصصات. وكشف المستغامي أن المجمع يجري محادثات مع عدد المؤسسات والهيئات التعليمية حول تبادل الطلبة من مختلف بلدان العالم، لافتاً إلى العلاقات الثقافية التي تربط المجمع مع كرواتيا، حيث يشرف المجمع على مركز تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها هناك. وتوجه خريج الدورة التدريبية الطالب يونغ بوجو، خلال كلمته ألقاها نيابة عن زملائه، بالشكر لصاحب السمو حاكم الشارقة، على هذه الكرامة التي أتاحت لهم دراسة اللغة العربية في الشارقة، موضحاً استفادته من البرنامج، بالإضافة إلى

والمعلمات، وأساتذة اللغة، وطلبة الدراسات العليا لاكتساب الخبرات، وتتجسد فيها توجهات المجمع الرامية إلى ترجمة عدد من كتب اللغة العربية إلى الكورية، وعدد من الكتب الكورية إلى العربية، بهدف تعزيز معارف الجانبين بثقافة الآخر.. وأكد أن الطلاب والطالبات أثبتوا جدارتهم واستحقاقهم لرفع راية العلم، وراية اللغة العربية، بعد خوضهم للبرنامج التعليمي الذي يتعاون فيه المجمع مع كوريا الجنوبية، مشيداً بأخلاق والالتزام الطلبة الكوريين. ويبيّن أن الطلبة ورغم تعلمهم للغة العربية في بلادهم، إلا أنهم لم يكونوا على معرفة بثقافة أبنائنا حتى جاءت هذه الدورة، التي أطلعهم بشكل مباشر على ثقافة ولغة الشعوب العربية، وخصوصاً في دولة الإمارات.

وحوّل أهمية مجمع اللغة العربية، أشار المستغامي إلى أن المجمع الذي تأسس بتوجيهات ورعاية ودعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس

•• الشارقة-الفجر: كرم مجمع اللغة العربية في الشارقة مؤخراً، 22 من طلبة جامعة هاكونك للدراسات الأجنبية، أكبر الجامعات في كوريا الجنوبية المختصة بتدريس اللغات العالمية، بعد أن أنهوا دورة تدريبية مكثفة نظمها المجمع على مدار شهر في أساسيات اللغة العربية، تنفيذاً لاتفاقية مبرمة بين الجامعة والمجمع، تتيح فرص تبادل الطلبة والتعاون في مجال تعليم اللغات. جاء ذلك خلال حفل ختامي حضره، الدكتور أحمد صالح المستغامي، أمين عام مجمع اللغة العربية في الشارقة، وخالد بن بطي الهاجري، مدير عام إدارة المدينة الجامعية بالشارقة، والشيخ شيراز عبد الرحمن، أمين عام مجمع القرآن الكريم بالشارقة، والدكتورة يون أون كيونغ، مشرف الوفد الكوري من جامعة هاكونك. وقال المستغامي: "إن هذه الدورة، تعتبر بداية لتعاون طويل ومثمر، سيتضمن تبادل المعلمين



نصوص تراوح بين الفرح والحزن في النادي الثقافي العربي

صوتاً من الصمت
أرقت حبري..
وعذب الكلام
بحن اليك..
لمن قمر في يدك

صوتاً من الصمت
أرقت حبري..
وعذب الكلام
بحن اليك..
لمن قمر في يدك

صوتاً من مقام شاشات الوجد..
يحتفي محمد بابا في قصائده بالفرح، ويغني للقيم الإنسانية النبيلة، ويؤلف لغته من مزيج من القديم والجديد، ويتناول المواضيع الاجتماعية، وهو شاعر منغم بالحب، وفي قصائده مسحة رومانسية، ومن الناحية الإبداعية فإنه يراوح بين القصائد الخيلية وقصائد التعليل والقصيدة النثر، تاركاً للحلّة الشعرية حريتها في اختيار ما يناسبها من ذلك، ومما قرأه حامد:
هل حرام بأن أعشق
السرو فيك....
وأنت شرعي
ورود عليك
افتتانت هذا الصباح خيابا...
ليوح تشكل
هي شفتيك..

في الحياة ذا نفس حزينة، يفق على حافة حياته الماضية راصداً ما كان فيها من خيبات، وانكسار للأحلام، ثم يلتفت إلى المستقبل فلا يجد فيه متسعاً لأمل كثيرة، وكأن شيئاً لن يتغير، أو كأن تلك الأحلام القديمة والأمال سيلغها النسيان ويظويها ويرمي بها في سلة المهملات، فرغم أن الشاعر أعطى كثيراً وأعطى بحب لهذه الحياة، ولم يجلب شراً لأحد إلا أنه يعرف يقيناً أنه لم يجن شيئاً من هذه الحياة، ويعرف يقيناً أنه حين يذهب سطوي ذكره ويتلاشى في النسيان، هكذا هي الحياة، غدارة ناكرة للجميل، وهكذا هي الآمال شيء جميل تعيش عليه لتكتشف في النهاية أننا لن نستطيع الوصول إليه، وسيتلاشى بتلاشينا، يقول صبري:
لا تترك الريح فوق جمرها
وعد بي إلى بيتي الذي مات

نظمت دائرة الثقافة في الشارقة في مقر النادي الثقافي العربي أمسية شعرية اشترك فيها كل من عبد الفتاح صبري ومحمد بابا حامد، وقدم لها محمد إعراف بالشاعرين وسيرتهما الأديبة وأجواء خصوصهما. عبد الفتاح صبري فاض وشاعر وناقد مصري، حضور كبير في الساحة الإماراتية بما قدمه من كتب ودراسات نقدية حول الحركة الأدبية فيها، وله إبداع قصصي معروف، يعمل رئيس قسم النشر في إدارة الدراسات والنشر بدائرة الثقافة، ومدير تحرير مجلة الرافد، وله باع كبير في كتابة نصوص أدبية ذات نغص شاعري، صدر له أكثر من ثلاثين كتاباً منها: "نصوص قابلة للنسيان"، مسامير الذاكرة، مرة وحيدة.. ربما أخيرة، أحياناً أنا، برق الماء، أخيراً أنا، دفء الحزن والمكان، دفء الأماكن.. في نصوصه التي قرأها بدا عبد الفتاح متأملاً

خلال مؤتمر صحفي في ميلان

جلسات أدبية وعروض تراثية ومعرض رسوم احتفاءً بالشارقة ضيف شرف «بولونيا الدولي لكتب الطفل»

• مشاركة 20 كاتباً ورساماً وقاصّاً وناشراً
• تعرض 17 مؤلفاً أدبياً وإبداعياً تم ترجمته من العربية إلى الإيطالية

بولونيا الإيطالية لعرض ثقافة المنطقة العربية وأدبياتها. وتأخذ باقة الأنشطة والفعاليات التي يقدمها البرنامج الثقافي للشارقة زوار "معرض بولونيا الدولي لكتب الأطفال" 2020، في رحلة لاستكشاف جهود الإمارة التي امتدت على مدار أكثر من أربعة عقود بهدف ترسيخ مشروعها الثقافي المتكامل، وتوفير منصة حيوية لإثراء التعاون الإماراتي الإيطالي. ويحتفي جناح الشارقة بجهود عدد من المؤسسات والهيئات الثقافية والحرفية في

الاطفال، مشيرة إلى أن التحضيرات للمشاركة في المعرض جارية منذ ما يقارب العام، إذ أطلقت هيئة الشارقة للكتاب في فبراير 2019 مشروع "ورش الإنتاج الفني"، الهادف إلى تعزيز قدرات الرسامين الإماراتيين في مهارات رسم قصص كتب الأطفال، ووفرت لهم التدريب اللازم للمشاركة في المعرض، وستعرض الأعمال التي نفذها المشاركون في سلسلة الورش تحت إشراف نخبة من الفنانين والرسامين العالميين في جناح الشارقة المشارك بدورة العام الجاري من المعرض. وأشارت المجيني أن الشارقة تنظم خلال مشاركتها في المعرض مجموعة من اللقاءات والجلسات التوعيفية الإبداعية للرسامين الإماراتيين والناشرين الإيطاليين، بهدف تعزيز فرص التواصل والتعاون، ودعم الترجمة الأدبية، وفتح أبواب المناقشة والحوار حول أبرز التحديات التي تواجه ترجمة كتب الأطفال.

برنامج مخصص للأطفال في مدارس مدينة بولونيا ومسارحها ويشمل برنامج أنشطة وفعاليات الشارقة سلسلة من العروض الشعبية الدولية الإماراتية، ومجموعة من الورش العملية المخصصة للأطفال، بالإضافة إلى جلسات قرآنية تفاعلية لسرد القصص، فضلاً عن عرض مسرحية تفاعلية تهدف لتعريف الأطفال على الدور المحوري الذي تلعبه اللغة العربية في المحافظة على الهوية العربية، إلى جانب تنظيم 4 زيارات مدرسية في مختلف أرجاء مدينة

المقبل في مدينة بولونيا الإيطالية. وتحتضر الإمارة للمشاركة في الحدث الأبرز على مستوى أدب الطفل في العالم، ببرنامج فعاليات شامل يتضمن جلسات حوارية، وأنشطة تفاعلية، وعروض فنية وتراثية، تقدم التجربة الثقافية الإماراتية والعربية على صعيد الكتب الموجهة للصغار واليافعين.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي نظمته إدارة المعرض في مدينة ميلان الإيطالية، استعرضت خلالها خولة المجيني، مدير المعارض والمهرجانات في هيئة الشارقة للكتاب، برنامج الشارقة في المعرض، بحضور أنتونيو بوتسونيه، المدير التنفيذي لـ "معرض بولونيا الدولي لكتب الأطفال"، وإيلينا بازولي، مديرة معرض بولونيا الدولي لكتب الأطفال، وألفيري لورسون، مدير جمعية الناشرين الإيطاليين.

وأكدت خولة المجيني أن البرنامج يحفل بالأنشطة والفعاليات المتنوعة، التي يقدمها فريق متكامل يضم أكثر من 20 كاتباً ورساماً وقاصّاً وناشراً من دولة الإمارات العربية المتحدة والعالم العربي، موضحة أن هيئة الشارقة للكتاب تنظم برنامج الشارقة ضيف شرف المعرض بالتعاون مع نخبة من الهيئات والمؤسسات الثقافية لتعريف الجماهير الإيطالية والعالمية على التاريخ العريق للشارقة دولة الإمارات بتطوير كتب الأطفال واليافعين. وقالت المجيني: "يوفر المعرض منصة مثالية



فرص للتعاون الإماراتي الإيطالي المشترك وشدت المجيني على أن الشارقة تستعمل، من خلال منصة "معرض بولونيا الدولي لكتب الأطفال" 2020، على تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتجارب الثقافية بين الرسامين ومؤلفي كتب

للتعريف بالمبادرات والشارح التي تطلقها الشارقة التزاماً بتسهيل وصول القراء الصغار إلى الكتاب والقراءة وجعلها أكثر جاذبية وفائدة، تماشياً مع توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ودعم فريقته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، حيث قادت الإمارة جهوداً كبيرة لتحقيق هذا التطلع طول أربعة عقود من الزمن، حتى استحدثت بجدارة لقب "العاصمة العالمية للكتاب للعام 2019..

فرص للتعاون الإماراتي الإيطالي المشترك وشدت المجيني على أن الشارقة تستعمل، من خلال منصة "معرض بولونيا الدولي لكتب الأطفال" 2020، على تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتجارب الثقافية بين الرسامين ومؤلفي كتب

فرص للتعاون الإماراتي الإيطالي المشترك وشدت المجيني على أن الشارقة تستعمل، من خلال منصة "معرض بولونيا الدولي لكتب الأطفال" 2020، على تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتجارب الثقافية بين الرسامين ومؤلفي كتب

منوعات

الفكر

27



رائيا يوسف تخرص على التحدي في اختيار أدوارها

تخرص الممثلة المصرية رائيا يوسف دائماً على التحدي في اختيار أدوارها، وفي مسلسل "الآنسة فرح" تقدم شخصية والدة الممثلة المصرية أسماء أبو الزيد.

وأكدت يوسف أنها لا تجد مشكلة إطلاقاً في تجسيد شخصية الأم، كما أنها أم بالفعل لفتاة تبلغ من العمر 18 عاماً، وفي المسلسل تظهر بشخصية امرأة تزوجت في سن مبكرة وأنجبت في سن مبكر أيضاً، وهي قدمت هذه الشخصية من قبل في بعض الأعمال، ولذلك لا ترى مشكلة في الأمر، فالفهم هو الدور الذي تقدمه وما الذي يضيفه لها، لأنها ممثلة وعليها أن تقدم العديد من الأدوار باختلافها.

يُذكر أن المسلسل مأخوذ من المسلسل الأمريكي "Jane the virgin"، ويشارك في بطولته محمد كيلاني، هبة عبد العزيز، عارفة عبد الرسول، جيلان علاء، مريم الخشت، ومحمد عمروسي، ومن إخراج أحمد الجندي.

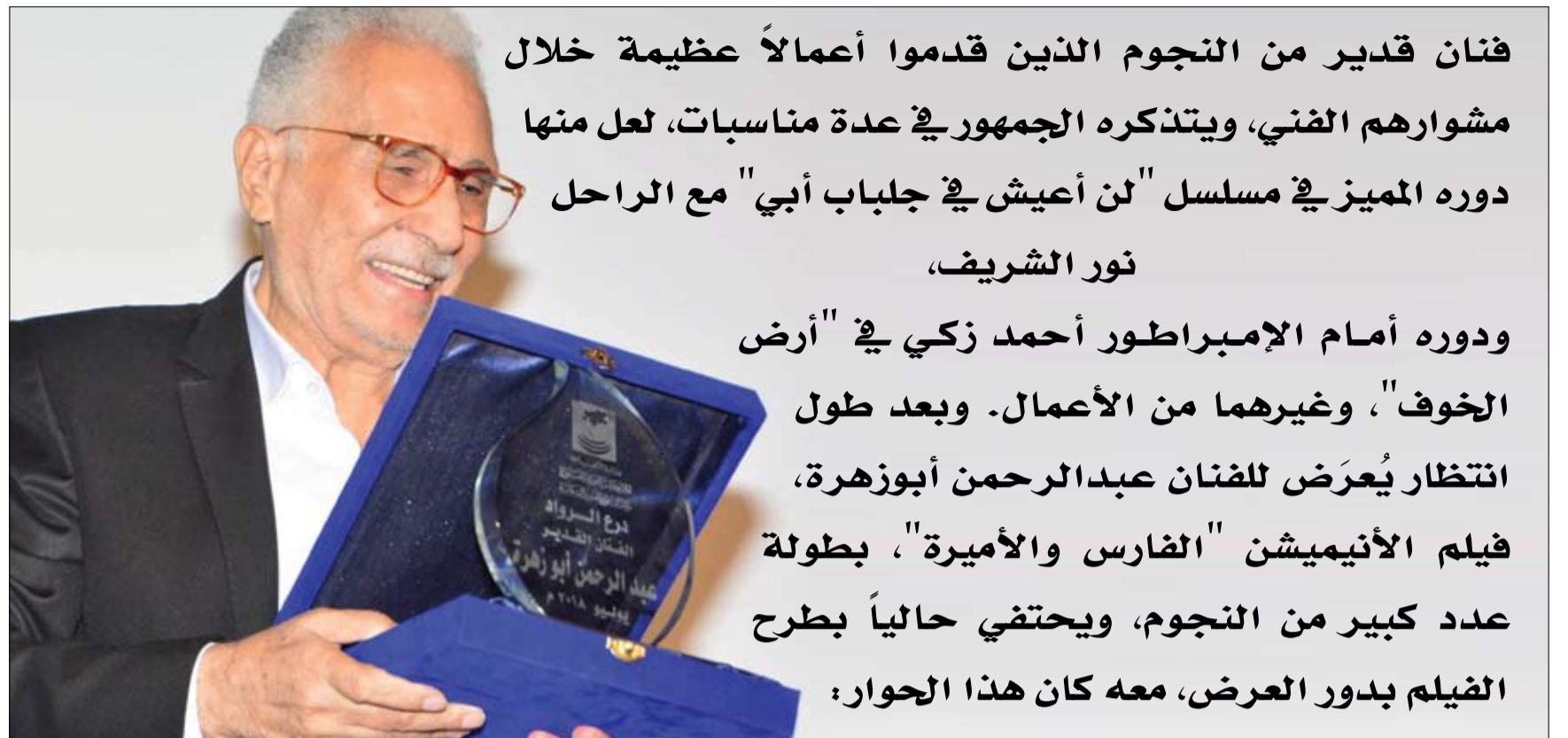


هيثم شاكر يدخل أولى بطولاته في الدراما

أعلن النجم هيثم شاكر دخوله مسلسلًا جديدًا باسم (حب عمري)، قصة وسيناريو وحوار فداء الشندوبلي، وإخراج عبدالعزيز حشاد.

وكتب هيثم على صفحته بـ(إنستغرام): (توكلنا على الله، أول يوم تصوير لمسلسل حب عمري، دعواتكم). وتعد تلك البطولة المطلقة الأولى له، بعد مشاركته قبل ذلك في مسلسل (أرض جو)، الذي عُرض في رمضان 2017، وحقق من خلاله نجاحاً كبيراً.

وأطلق هيثم أخيراً كليب (يا حبيبة)، بعد النجاح الذي حققته الأغنية منذ انطلاقة اليوم معرفة قديمة. (يا حبيبة) من كلمات أمير طعيمة، وألحان عمرو مصطفى، وتوزيع ومكساج شريف مكايوي. وتم تصوير الأغنية في اليونان مع المخرج اليوناني يانيس ديوليتس.



فنان قدير من النجوم الذين قدموا أعمالاً عظيمة خلال مشوارهم الفني، ويتذكره الجمهور في عدة مناسبات، لعل منها دوره المميز في مسلسل "لن أعيش في جلباب أبي" مع الراحل نور الشريف،

ودوره أمام الإمبراطور أحمد زكي في "أرض الخوف"، وغيرهما من الأعمال. وبعد طول انتظار يُعرض للفنان عبدالرحمن أبوزهرة، فيلم الأنيميشن "الفارس والأميرة"، بطولة عدد كبير من النجوم، ويحتفي حالياً بطرح الفيلم بدور العرض، معه كان هذا الحوار:

يشارك في (خالد بن الوليد) بدور شريف

عبدالرحمن أبوزهرة: (الفارس والأميرة) اثبت ان لدينا سينما لأفلام الكرتون مثل (ديزني)

الآن، ما الذي وصل بها إلى هذه المرحلة؟
- الشخصية كانت من الشخصيات التي كانت لها استعدادات خاصة جداً، ومن الشخصيات المحببة لدي، فكنيت أستمد لها قبل التصوير ساعات، حتى أن مشاهد التدخين مثلاً استعدت لها، فلم أكن مدخناً، ولكن تدريب حتى أخرج الشخصية في أبهى حلة لها على الإطلاق، وتدريب عليها ساعات، وكان السيناريو يجمله العظيمة دافعا للخروج بالشخصية بشكل خاص، والمسلسل بشكل عام أن يصل إلى هذه المرحلة.

• أصبحت حديث السوشيال ميديا خلال الفترة الماضية... هل تابعت ذلك؟
- أخبروني بذلك، ولم تكن وقتها لي علاقة بوسائل التواصل الاجتماعي، ولكن علمت أن أعمالي كانت موجودة بشدة على هذه المواقع، وخاصة شخصية "سردينة" والجمل الحوارية التي يقولها، وخاصة مشاهدته مع الفنان نور الشريف، وهذا يدل على نجاح الأعمال وبقائها في وجدان المشاهدين حتى هذا الوقت.

وعلمت بعدها أنهم دشنوا لي صفحة على فيسبوك، وأصبح عليها الآلاف من المتابعين، بالإضافة إلى صفحات كثيرة تحمل الاسم نفسه أو اسم شخصية "سردينة".

إذ لم أجد فيه ما يجب أن أقدمه، ويضيف للمشوار الفني الكبير لي، واعتدت بكل بساطة لصنع العمل، وقلت لهم إنني غير مشارك فيه.

• وما الذي يجعلك تقبل الدور؟
- يجب أن يكون الدور مميزاً، وحين أقرأ الشخصية أشعر بها وأحسها وأرى أنها جدية، لأن كل شخصية أقدمها أتعايش معها، وتظل معي فترة، وأمارس بها حياتي اليومية، وكل شخصية بمفردها، وقدمت مجموعة من الشخصيات المختلفة، ولا أحب أن يُختصر تاريخي في شخصية في مسلسل فقط.

• ولكن كان مسلسل "لن أعيش في جلباب أبي" علامة فارقة في تاريخ الدراما الفنية؟
- العمل من الدرر الفنية التي قدمت في تاريخ الدراما التلفزيونية المصرية، ويظل من الأعمال التي لن تسقط من وجدان الجمهور، ولكن حتى تعرف النتيجة علينا أن ننظر من الذي تواجد في المسلسل، إذ كانوا طاقم عمل في قمة العظمة الفنية، فكان المخرج أحمد توفيق صديقي آنذاك من المخرجين العظام المتمكنين، بالإضافة إلى السيناريو لمصطفى محرم والمعتمد على قصة إسماعيل عبدالقدوس، ونور الشريف، وباقي طاقم العمل، فكانت كل العناصر محسوبة، ومميزة وصنعت بحب.

• شخصية "سردينة" ظلت علامة فارقة حتى

كبيرة من التمكن والعمل في هدوء، ولكن كانت المرة الأولى التي أقوم فيها بالفناء في العمل، فأطلق لي العنان لتقديم أغنية في العمل، وأطلقت لها العنان وأخرجت كل إمكاناتي للخروج بالأغنية إلى النور، وكنتم مستمتعا جداً بهذه التجربة الهمة.

• أصبحت مقلاً في الأعمال التي تقدمها... ماذا؟
- أدقق في اختيار الأعمال التي أقدمها على الشاشة، ولا أقبل أي عمل إلا إذا كان به عناصر العمل الجيد الذي يعتبر إضافة في الفن، ويمثل لي التمتع في العمل به، لذلك لم أشارك إلا على فترات متباعدة، ولكن تعد اختياراتي من بين الأفضل.

• تشارك في أحد المسلسلات الدينية خلال رمضان القادم حدثنا عنه؟
- بالفعل أشارك في مسلسل خالد بن الوليد مع المخرج رؤوف عبدالعزيز، ولكن دوري عبارة عن مشاهد قليلة، وهو دور شريف، ولكن ليس دوراً عادياً، فهو دور جديد عليّ في مشواري الفني، وأقدم دور رجل كبير في السن فقد نعمة البصر ويتجول في الطرقات، ولكنه دور محوري سيكون مفاجأة خلال رمضان القادم، وأتمنى أن يحقق النجاح المنتظر منه.

• ما الجديد أيضاً بخلاف المسلسل؟ وهل ترفض بشكل قاطع للأعمال التي لا تريدها؟
- بالفعل منذ أيام اعتذرت عن آخر عمل وجه إلي،

• يعرض لك حالياً الفيلم العربي الأنيميشن الأول "الفارس والأميرة" كيف ترى تلك التجربة؟
- أنا سعيد جداً بتلك التجربة العظيمة، وأرى أنها من أهم الأعمال في مشواري الفني، فالفيلم يجعلني أقول إن لدينا سينما لأفلام الكرتون مثل "ديزني" ولا تقل عن أعمالها بشيء، بالرغم من أنه يرجع تاريخ بداية عمله إلى نحو 20 عاماً، وتعرض لتوقفات حتى انتهى خلال الفترة الماضية وخرج إلى النور، واعتقد أنه سيحدث ضجة في السينما المصرية، وأتمنى أن يعجب الجمهور.

• ما ذكرياتك مع العمل الذي خرج للنور مؤخراً؟
- في البداية قمنا بالتسجيل، وكان طاقم العمل به مجموعة من العظام مثل المخرج والمؤلف بشير الديك، والفنانة الراحلة أمينة رزق، وعدد كبير من النجوم منهم من رحلوا، وكانت أفلام الكرتون في هذه الفترة صعبة جداً، وكان الدوبلاج وتركيب الصوت على حركات الشخصيات الكرتونية صعباً، ولكن في الفترة الحالية أصبح الأمر سهلاً بفضل الأجهزة الحديثة والكمبيوتر.

• ما المميز بالنسبة لك في هذه التجربة؟
- قدمت عدداً كبيراً من أعمال الكرتون، ولم تكن تجربتي الوحيدة، ولا تجربتي الأولى، وكانت لي خبرات كبيرة في هذا المجال، وكنتم وصلت إلى مرحلة



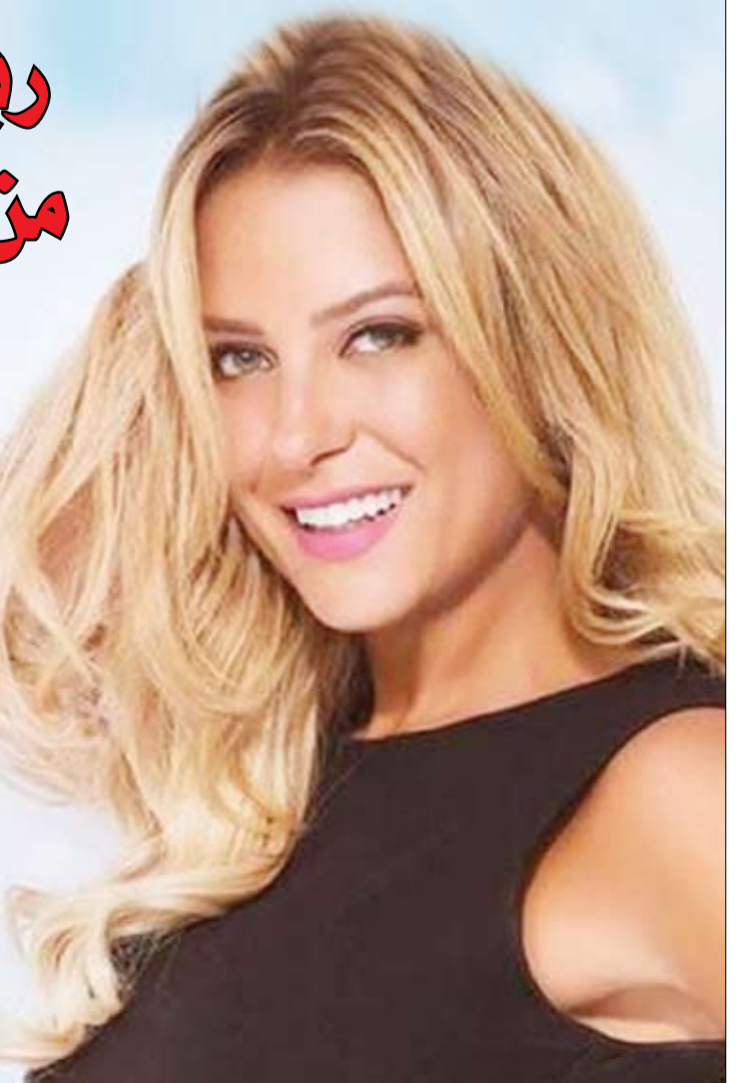
ريم مصطفى: انتهت من تصوير مشاهدي في (العنكبوت)

انتهت الفنانة ريم مصطفى من تصوير مشاهدا في فيلم "العنكبوت"، مع النجم أحمد السقا والمخرج أحمد نادر جلال، الذي تجسد فيه دور مختلف تماماً عليها، إذ تجسد شخصية "ديلر" مخدرات خلال الأحداث، وتقابل السقا ويحدث العديد من المواقف في إطار تشويقي من الأكشن.

وفيلم "العنكبوت"، من تأليف محمد ناير وإخراج أحمد نادر جلال وبطولة أحمد السقا، ومنى زكي، وظاهر العابدين، ويسرا اللوزي، وشيماء سيف.

وزكي فطين عبدالوهاب، ومحمد ممدوح، كما يسجل التجربة السينمائية الثالثة لريم بعد فيلمي "مش رايعين في داهية" مع المخرج أحمد صالح قبل 3 سنوات، و"ولاد رزق 2" مع المخرج طارق العريان والذي عرض في عيد الأضحى الماضي.

يذكر أن ريم انتهت أخيراً من تصوير مسلسل "شديد الخطورة"، المنتظر عرضه حصرياً على منصة watch it الرقمية، وتدور أحداثه في 7 حلقات ومن المقرر تقديمه في أكثر من موسم ويعتمد على الأكشن والتشويق.



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

نحمد الله .. أعطانا وطن آمين

و ندعو بإسْم منزل .. سورة الانعام

وطن يسمو سماه الحب و الإخلاص

تعيش الناس في راحة .. و استنعام

عيد الشام

عام - زايد



عام
زايد

مرحبا يا هلاحي بالشهامة
مرحبا بالصقور المخلصين
ضامنين الوطن صانوا احترامه
قدرهم عندنا عالي أو ثمين
هم حماة الوطن يوم ازدهامه
يوم ولد الردي كابي أو مهين
جمعنا كالجبل عسر الصدامه
والنشاما لهم علم يبين
يوم سمعوا النداء هبوا التحامه
زاحفين كما أسد العرين
من بلانا له الحزن او ندامه
والفلس حقهم لو ظامعين
يا نشاما لكم عز أو كرامه
عندنا أو عند أهلکم لأولین

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



وقفنا في ميادين الشرف وقفة لها برهان
..... على الصف الأمامي نهر الخوان والطاغوت
إذا عند العدو كله .. تلقى تأير الذخان
..... ندق لكل من خان بئري دار الوطن تابوت
بيازقنا على روس الشواري تاجها الأمان
.. سل التاريخ عنا من زمن (داحس) إلى (جالوت)
متى ما أشر (محمد ابن زايد ابن سلطان)
..... وثبنا بامر (ابو خالد) ولا فينا أحد مكفوت
#حمدة_المر



مرحبا بالصقور المخلصين

ابن الوطن

يا ابن الوطن من عاذك

عالي الهمم .. تقدم

عند الرخا و اشهداذك

أذي الولا و إقسم

على خطى أجدادك

صاح المنادي قم

قم صن تراب ابلادك

الأرضن أغلى .. أم

إغرسها في أولادك

يجري الولا في الدم

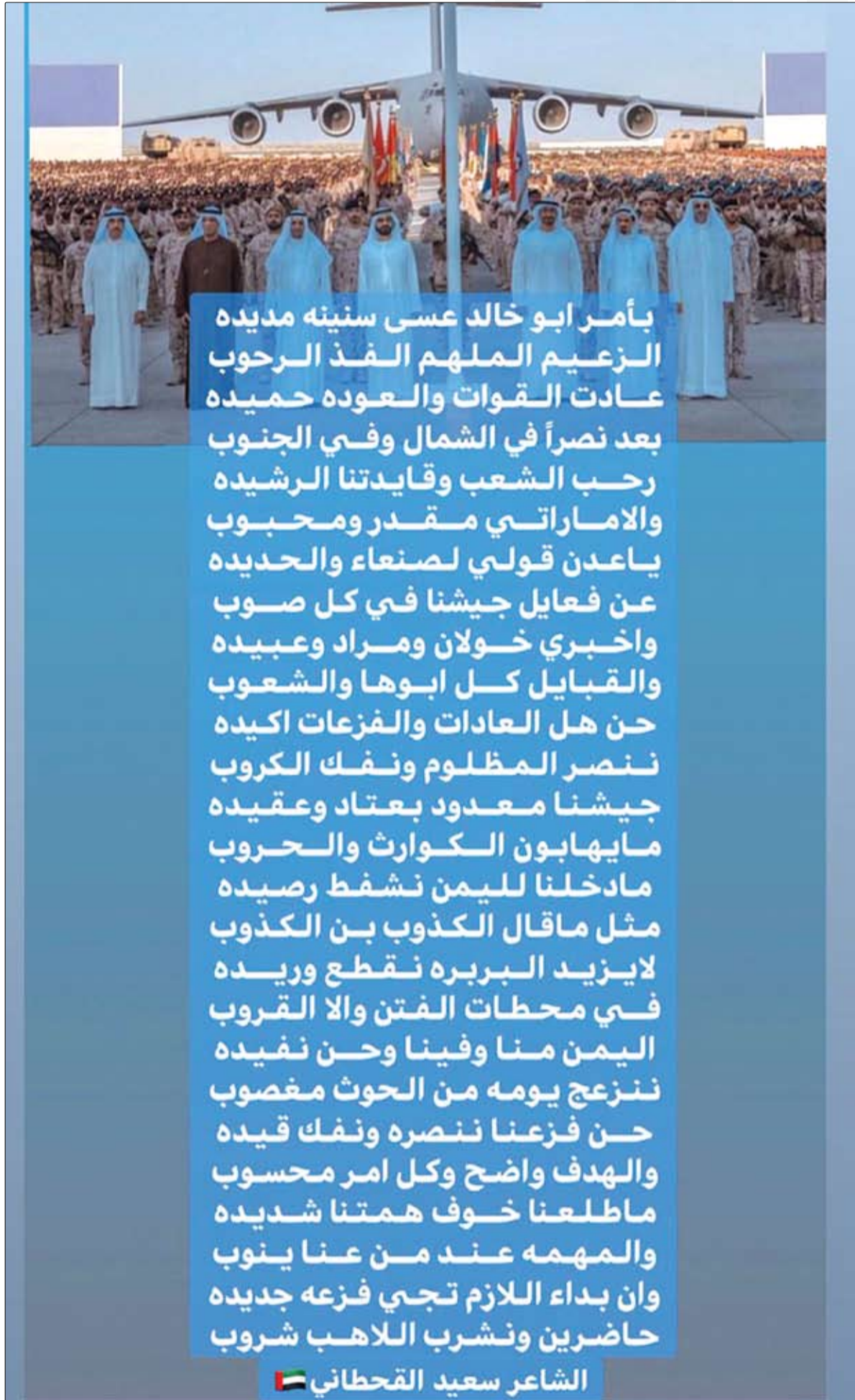
في ذودها استشهداذك

رد الجميل إلزم

من مجدها أمجادك

يفخر بها المسلم

عيد الشام



بأمر ابو خالد عسى سنينه مديده
الزعيم الملهم الفذ الرحوب
عادت القوات والعوده حميده
بعد نصرأ في الشمال وفي الجنوب
رحب الشعب وقايدتنا الرشيدة
والاماراتي مقدر ومحبوب
ياعدن قولي لصنعاء والحديده
عن فعائل جيشنا في كل صوب
واخبري خولان ومراد وعبيده
والقبائل كل ابوها والشعوب
حن هل العادات والفزعات اكيد
ننصر المظلوم ونفك الكروب
جيشنا معدود بعناد وعقيده
مايهابون الكوارث والحروب
مادخلنا لليمن نشفط رصيده
مثل ماقال الكذوب بن الكذوب
لايزيد البربره نقطع وريده
في محطات الفتن والا القروب
اليمن منا وفينا وحن نفيده
نزعج يومه من الحوث مغبوب
حن فزعنا ننصره ونفك قيده
والهدف واضح وكل امر محسوب
ماطلعنا خوف همتنا شديده
والمهمه عند من عنا ينوب
وان بداء اللازم تجي فزعه جديده
حاضرین ونشرب اللاهب شروب
الشاعر سعيد القحطاني



يا مرحبا بالابن واقفوا واستعدوا
للמות دون الحق والحق عايد
كفو وهفوا بالعهد يوم مدوا
عاداتهم في الواجب اعيال زايد
من نهج زايد والشيوخ استمدوا
عزم عن عزوم المخالبق زايد
من حقنا نفرح بهم يوم ردوا
وانعالي الرايه ونكتب قصايد

Theyab Poet



كلنا خليفة

ما ارتضينا غيركم لا ولا نبغي بديل
حبكم يزداد في ارواحنا بالثانيه
ما ذخرتو جهد وتعاقون المستحيل
فعلكم طالت به رقابنا والساريه
ما نبي من غثرب البحر عقب السلسيل
غير شوفتكم بخير وسلام وعافيه
مذكراتي

ريتويت



(يا شباب الوطن لبوا نداكم)

(واحموا الدار ضد الطامعين)

#زايد اللي من عروقه جناكم

وأتم صقور زايد مخلصين



يا محمد الطبع يا محمد فعل يا محمد الزاد

كتيبة العز وجهك لا ظهر بين الكتابيب

لنا بجيشك ذخر حرب الزمن ضباط وأفراد

رز العلم عندهم يغلى على رز النصابيب

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer