

ص 22

مشاركة متميزة لشرطة  
أبوظبي في ختام مهرجان  
الوحدات المساندة



ص 27

إيمي سالم:  
أحرص على دراسة  
كل خطوة أقوم بها



المشي .. يحسن المزاج ويخفف  
التوتر ويعزز الإبداع

ص 23

المراسلات: ص. 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## مرض الشريان المحيطي يهاجم هؤلاء

قالت الجمعية الألمانية لطب وجراحة الأوعية الدموية، إن مرض الشريان المحيطي Peripheral artery disease، اضطراب في شريان الدم يهاجم خاصة كبار السن، فوق 60 عاماً والمدخنين وضحايا البدانة، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم. وتتمثل أعراض مرض الشريان المحيطي في آلام من باطن الساق إلى الفخذ بعد المشي لمسافة 200 متر تقريبا، إضافة إلى برودة الأقدام المستمرة، وصعوبة اندمال جروح القدم والرجل. ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، لأن مرض الشريان المحيطي يرفع خطر الإصابة بأحد أمراض القلب، التي تهدد الحياة، مثل الأزمة القلبية.

والى جانب العلاج الدوائي يمكن مواجهة المرض باتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية، والمواظبة على ممارسة الرياضة، والإقلاع عن التدخين.

ساق حافلة مدرسية لمدة 55

عاما .. ففصل على انفس خاص

حصل غلين ديفيس، الذي يعتبر أفضل سائق معروف في مدينة غراند ميدو بولاية مينيسوتا الأمريكية، على هدية "خاصة" قبل 5 سنوات من وفاته. ووفق ما ذكر موقع "سي إن إن" الأمريكي، فإن ديفيس كان يقود حافلة مدرسية لمدة 55 عاماً، ويعرف باحترامه لقانون السير وتعامله اللطيف مع الأطفال، منيراً إلى أنه تولى قبل أيام.

وكان غلين سائق حافلة مدرسية خلال الفترة الممتدة من 1949 إلى 2005. كما لم يسبق له أن واجه أي حادثة سير. وأوضح المصدر أن صاحب مقبرة محلية أهدى، عام 2015، للسائق الشهير صندوق دفن يليق بسمته الطيبة ووظيفته. ويظهر الصندوق مطليا باللون الأصفر مع خطوط سوداء، مما جعله يشبه شكل حافلة مدرسية، كما كتب عليه ترقيم الحافلة، التي كان يقودها ديفيس منذ 1949. وقال غلين آنذاك "أحببته كثيرا.. يا لهي.. لقد بكيت كثيرا بعد رؤيتي هذا النعش".

يشار إلى أن سائق حافلة بولاية تينيسي تولى في أغسطس الماضي، كان قد حصل على هدية مماثلة "نعش" في شكل حافلة مدرسية.



## هل نحرق الدهون أثناء النوم؟ .. العلم يجيب

كانت دراسة نُشرت في جريدة "إنديبندنت" البريطانية، لاحظت أن الذين ينامون بمتوسط ست ساعات ليلاً، لديهم قياس خصر أكبر بثلاثة سنتيمترات، مقارنةً بأولئك الذين يحصلون على نوم تسع ساعات في الليلة. في ما يخص الهرمونات، التي تتحكم بالجوع والشبع، كهرموني اللبتين والغريلين، فإن زيادة الشهية، وزيادة الثاني تقود إلى الجوع أو زيادة الشهية، والأكل. ولذا، فإن عملهما يتأثر بنوعية النوم وعدد ساعاته: حيث أن قلة النوم تزيد الشهية، وتولد الرغبة في تناول الكربوهيدرات والحلوى، ما يجعل الجسم يقاوم الإنسولين. وهي ترفع هرمونات الجوع، ما يقل وصول إشارات الشعور بالشبع والامتلاء إلى الدماغ، ويجعل لدى الشخص رغبة دائمة بتناول المزيد من الطعام. كما أن الحرمان من النوم يزيد من إنتاج هرمون الكورتيزون، والمعروف بهرمون التوتر، والذي يعمل بشكل غير مباشر على رفع الشهية للطعام، ومضاعفة عمليات تحويل وتخزين الأطعمة على شكل دهون، عوضاً عن تخزينها على شكل عضلات مع مرور الوقت. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يؤخر وصول إشارات الشعور بالشبع للدماغ أثناء تناول الطعام، ما يعني أيضاً زيادة في كم الطعام المستهلك.

إرشادات لإحراق الدهون أثناء النوم:  
النوم لا يحرق الدهون ويقلل الوزن بشكل مباشر، إلا أن قلة النوم تعيق عمليات الأيض والتمثيل الغذائي في الجسم، وتساهم في زيادة الوزن؛ ولذا فإن اتباع بعض الإرشادات يساعد في الحصول على نوعية نوم جيدة، وبالتالي تجنب زيادة الوزن، مثل:

إغلاق أجهزة الجوال والكمبيوتر والتلفزيون قبل ساعة من موعد الذهاب إلى النوم. تحديد موعد للنوم وآخر للاستيقاظ، مع الالتزام بهما، حتى في أيام العطلة. مراقبة الطعام المستهلك، مع تجنب الوجبات الثقيلة قبل موعد النوم، نظراً إلى دورها في توليد حرقة بالعدة، ما يجعل النوم صعباً. الابتعاد عن المشروبات الغازية والشاي والقهوة والشوكولاتة بعد الثانية ظهراً؛ فهي تحتوي على الكافيين، المادة المنبهة التي يبقى مفعولها في الجسم لخمس أو ست ساعات بعد تناولها. تخصص وظيفة غرفة النوم بالنوم، من دون ممارسة نشاطات أخرى فيها، كالعمل والترفيه. البعد عن التفكير بالفضايا الحياتية المعقدة قبل الخلود إلى النوم، والعمل على إنتاج مناخ مريح في ذلك الوقت، كما التام، أو أخذ حمام ماء ساخن، أو قراءة كتاب. النوم في الظلام، ما يساعد في إفراز هرمون النوم الطبيعي "الميلاتونين"، والذي يصعب إفرازه في الضوء.

تجنب هذه الأطعمة  
تراكم الدهون في منطقة البطن أمر غير صحي، فهو يفسد شكل الجسم، كما أنه يرفع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. ويقول الخبراء إن لفقدان الدهون من منطقة البطن والخصر فوائد كبيرة على صحة الإنسان، مشيرين إلى أن الأمر لا يرتبط فقط بممارسة الرياضة، كما يروج له البعض. وذكر موقع "دايلي ستار" أن التخلص من الدهون قد

## حليب النوق يقوي المناعة

يحتوي حليب النوق على الحديد والزنك واليوتاسيوم والتحاس واليوديوم والفييتامين، ونسبة عالية من فيتامين "ب2" و"سي" إلى جانب حصة جيدة من البروتين. وتوفر هذه التوليفة فوائد صحية عديدة أهمها: تقوية المناعة ومحاربة الالتهابات. كما تتضمن تركيبة هذا الحليب بروتيناً يعمل مثل الأنسولين، لذلك يوفر وقاية من ارتفاع نسبة السكر بالدم. فوائد حليب النوق: × يوفر مجموعة من مضادات الالتهابات، تقوي المناعة في مواجهة نزلات البرد. × يحتوي حليب النوق على مضادات لمرض السكري، وبيروتيناً يعمل مثل الأنسولين على خفض مستوى السكر بالدم. × تركيبة هذا الحليب غنية بالمغذيات، لذلك يُنصح بتقدمه للأطفال في مرحلة النمو، وخاصة من لديهم سوء تغذية. × يمتاز حليب النوق بنسبة السكر والكوليسترول المنخفضة فيه، لذلك يعتبر من أنواع الحليب التي تساعد على التخسيس وإنقاص الوزن الزائد.

## هكذا تواجهين شيخوخة اليدين

أوردت مجلة "إن ستايل" الألمانية أن اليد تكشف سريعاً الشيخوخة والتقدم في العمر، ما يفرض العناية الجيدة بها لاستعادة شبابها. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال، أنه يمكن مواجهة شيخوخة اليدين بالمواظبة على استعمال ماسكات تحتوي على مواد فعالة تساعد البشرة على استعادة مظهرها الشاب، مثل فيتامين C وزيت بذور العنب. وفيتامين C سلاح فعال لمحاربة ما يعرف بالجدور الحرة "Free Radicals"، والتي تعمل بشيخوخة البشرة، كما يعمل فيتامين C على تنشيط إنتاج مادة الكولاجين المسؤولة عن مرونة الجلد. ويعمل زيت بذور العنب على محاربة التجاعيد، بدعم تجديد خلايا الجلد المتشق. وباستعمال هذه الماسكات المنتظمة تتمتع اليد بلمس ناعم مثل الحرير ومظهر مفعم بالشباب والحيوية.

## مسام بشرتك كبيرة؟ إليك الحل

تعد المسام الكبيرة مشكلة شائعة تفسد جمال البشرة. فما أسبابها؟ وكيف يمكن مواجهتها؟ للإجابة عن هذه الأسئلة أوضحت مجلة "بريجيت" الألمانية أن المسام الكبيرة تورق البشرة الدهنية والمختلطة في القام الأول، مشيرة إلى أن سببها زيادة الإفرازات الدهنية، التي تؤدي إلى انسداد المسام وارتخاء أنسجتها، ثم اتساعها. ومن العوامل، التي تحفز زيادة إنتاج الإفرازات الدهنية واتساع المسام، التدخين، وشرب الخمر، وأشعة الشمس، والتوتر النفسي. ويمكن مواجهة المسام الكبيرة بتنظيف البشرة جيداً لتخلصها من الإفرازات الدهنية وبقايا المكياج، باستخدام ما يعرف بـ"ماء الميسلار"، الذي ينظفها بشكل فاعل. كما يجب أيضاً وضع ماسك من "الطين الطبي" عليها من وقت لآخر، لتنظيفها. ويعد حمام البخار سلاحاً فعالاً لمحاربة المسام الكبيرة، إذ يعمل على تنظيفها من الأوساخ والإفرازات الدهنية بشكل مثالي. ومن ناحية أخرى، يمكن إخفاء المسام الكبيرة بالمكياج، بالكريمات من نوع BB وCC لإخفائها دون التسبب في انسدادها.

## حيلة بسيطة للتخلص من رائحة المرحاض

كشفت أسترالية حيلة بسيطة للتخلص من الروائح الكريهة للمرحاض بعد كل استعمال. وشاركت المرأة صورة عبوة مياه بلاستيكية صغيرة على فيس بوك، وأوضحت أن الحيلة تجعل رائحة مرحاض مدهلة، ولا تسبب أي ضرر لنظام الصرف الصحي. وخلطت المرحاض مسحوق تنعيم الملابس مع الماء، ووضعت في العبوة، ثم تقيت غطاءها، قبل وضعها في صندوق الماء العلوي للمرحاض. وتقول صاحبة المنشور إن هذه الطريقة تظفي على المرحاض رائحة زكية، بعد استعماله ورض الماء فيه. من جهتها كشفت شركة تنظيف حيلة أخرى تجعل رائحة الحمام، طيبة، وأوصت شركة "سادي بروفيشنيال كيلنغ سيرفيسيز" بوضع كمية من مطهر الأقفسة في صندوق المرحاض لإبعاد الروائح الكريهة بعد كل استخدام، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## صمام قلب ثوري لإنقاذ حياة الأطفال

نجح العلماء في تطوير صمام قلب اصطناعي يمكن أن ينمو في الجسم طبيعياً، ما يشكل نقلة نوعية في حياة الأطفال المصابين بتشوهات القلب الخلقية. ويمكن للصمام أن يُغني المرضى عن جراحات قلب متعددة خطيرة في الطفولة، ويقول العلماء، إن اختبار الصمام على البشر سيكون بعد عامين إذا ثبت أنه آمن. تُستخدم صمامات القلب البديلة عند إصابة الصمام الطبيعي أو تلفه، ما يؤدي إلى توقف القلب عن العمل كما يجب. ويضطر الأطفال المصابون بتشوهات خلقية في القلب إلى تحمل جراحات القلب المتكررة لاستبدال الصمام بنسخة أكبر مع نمو أجسامهم، ما يعرض حياتهم للخطر. لكن الصمام الجديد، الذي طور في مستشفى بوسطن للأطفال، يوفر حلاً دائماً للمشكلة، واختبر هذا الصمام على الحملان، وأثبت سلامته وفعالته أكثر من 10 أسابيع. وقال الدكتور بيدرو ديل نيدو، رئيس قسم جراحة القلب والأوعية الدموية في مستشفى بوسطن، إن الصمام الجديد يمكنه النمو في الجسم بشكل طبيعي، ويمكن أن يدمج إلى ما يصل إلى 20 عاماً. يذكر أن أكثر من مليون طفل يولدون بتشوهات خلقية في القلب كل عام في العالم، وقد تؤدي هذه العيوب إلى وفاة 5% منهم دون الخامسة حسب ديلي ميل البريطانية.

## المجاملات سلاح ذو حدين تعمر وتدمر

ليس هناك ما هو أحب للمرء من سماع كلمات المجاملة والمدح. إنها تجعل الذهن يفرح ما يطلق عليه هرمون السعادة. وتقول الطبيبة النفسية إينا فلودارك إن كلمات الإطراء المناسبة، مثل كوب من قهوة الإسبريسو، فهي عفوية ومقتضية ومُرضية. وربما أضافت أن الاثنين يثيران وما لا يعلمه الكثيرون أن الشخص الذي يصدر عبارات الإطراء ينال دفعة منها، حسبما قالت فلودارك في عدد آذار-مارس من مجلة "كوزموبوليتان" الألمانية. فالخلايا العصبية المرآتية في ذهن قائل كلمات الإطراء تلتقط المزاج الطيب من المتلقي، وهو ما يخلق شعوراً طيباً لدى الشخص الأول. والخلايا العصبية المرآتية هي خلايا حسية حركية في المخ تنشط عندما يقوم الفرد بفعال أو يلاحظ فرداً آخر يقوم بنفس الفعل. وتقول فلودارك إن الأشخاص الذين يحبون توجيه كلمات لطيفة للآخرين، يعطون مزيداً من الانتباه لما لديهم من صفات حميدة، ويترددون الأفكار السلبية من أذهانهم. ولكنها تحذر من النتائج العكسية لكلمات الإطراء الكاذبة، حيث ستفقد المرء عيناه ووضوئه، فالأشخاص يمتلكون حساً قوياً لتمييز ما إذا كان الشيء الذي قيل لهم مقصود حقاً أو أنه تزلّف بسبب دافع خفي.

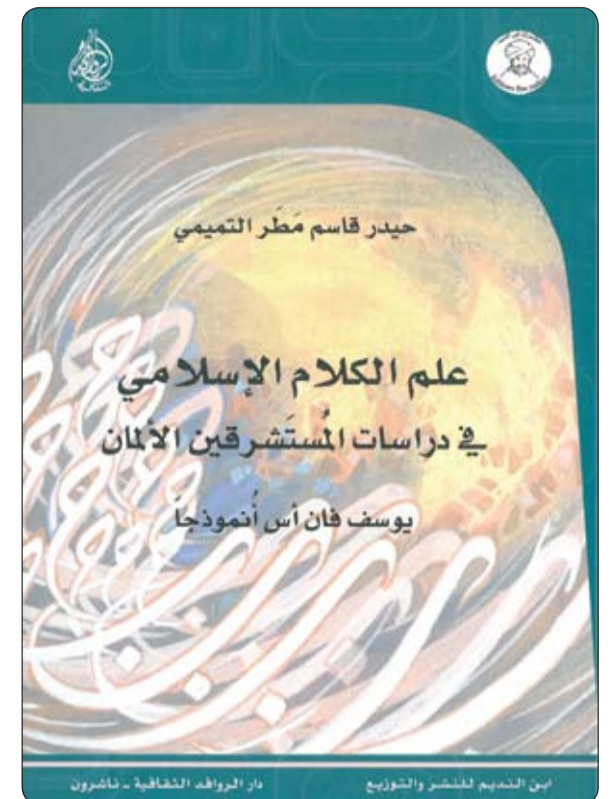
## اكتشاف مصنع سجانر بمكان لا يخطر على بال

فككت الشرطة الإسبانية ما قالت إنه أول مصنع سري من نوعه للسجانر في الاتحاد الأوروبي. وقال بيان الشرطة الإسبانية واليوربول (المكتب الأوروبي للشرطة)، الخميس، إن 20 شخصاً من بريطانيا وأوكرانيا وليتوانيا اعتقلوا عند مداخلهم مصنع. والمصنع كان تحت الأرض على عمق 4 أمتار تحت إسطنبول للخبول في جنوب إسبانيا، وضبط داخله أكثر من 3 ملايين سيجارة وكميات من الحشيش والماريغوانا، بالإضافة إلى ثلاثة أسلحة. وفندت المداخلات في الفترة من 13 إلى 14 فبراير. وذكر "اليوربول" أنه تم العثور على أسلحة وأماكن معيشة للعمال في قبو بالمصنع في مقاطعة مالاجا جنوب إسبانيا. وقالت الشرطة إن بوابة المصنع، الذي يعمل منذ عام 2019، تم إخفاؤه بواسطة حاوية شحن، فيما أشار اليوربول أن العمال أجبروا على العمل في ظروف خطيرة للغاية وسامة، ولم يسمح لهم بمغادرة المنشأة بمفردهم. وقالت إن المصنع لديه خط إنتاج كامل.



# منوعات الفكر

22



## جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن القائمة القصيرة في فروع «المؤلف الشاب» و«أدب الطفل» و«الأدب»

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب عن القائمة القصيرة في فروع «المؤلف الشاب» و«أدب الطفل والناشئة» و«الأدب» في دورتها الرابعة عشرة، حيث اشتملت قائمة المؤلف الشاب على ثلاثة أعمال تم اختيارها من بين 11 عملاً من القائمة الطويلة، وكذلك اشتملت القائمة القصيرة لفرع أدب الطفل والناشئة على ثلاثة أعمال تم اختيارها من أصل 13 أعمال من القائمة الطويلة، فيما شهد فرع الأدب اختيار ثلاثة أعمال من تونس وسوريا ومصر من أصل 13 عملاً أيضاً.

تضم القائمة القصيرة لفرع الأدب، رواية «أرواح صحراء العسل» للكاتب ممدوح عزام من سوريا، الصادرة عن دار ممدوح عدوان للنشر والتوزيع بالشراكة مع دار سرد للنشر، 2018. وديوان «بالكأس ما قبل الأخيرة» للشاعر منتصف الوهايي من تونس، الصادر عن دار مسكيلياني للنشر، 2019، وماتوية قصصية بعنوان «ماوى الغياب» للكاتبة منصوره عز الدين من مصر، الصادرة عن دار ممدوح عدوان للنشر والتوزيع بالشراكة مع دار سرد للنشر، 2018.

تضم القائمة القصيرة لفرع المؤلف الشاب رواية واحدة ودراستين وهم: رواية «كل الأشياء» للكاتبة بثينة العيسى من الكويت، الصادرة عن الدار العربية للعلوم ناشرون، 2017 ودراسة «علم الكلام الإسلامي في دراسات المستشرقين الألمان - يوسف فان أس أنموذجاً» لباحث حيدر قاسم مطر التميمي من العراق، الصادرة عن دار الروافد الثقافية ناشرون وابن التنديم للنشر والتوزيع، 2018، ودراسة «المحاوره في أدب أبي حيان التوحيدى: دراسة في خصائص التفاعل التواصلى، الأدب المجلسى في مدونات التوحيدى» للباحثة نائل بنت صالح بن محمد الحميد من المملكة العربية السعودية، الصادرة عن دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، 2019.

أما فرع أدب الطفل والناشئة، فتضم القائمة القصيرة كلاً من قصة «زهني العجبية مع العم سالم» للكاتبة نادية النجار من دولة الإمارات العربية المتحدة، الصادرة عن دار الساقى للنشر، 2019 وقصة «الفتاة الليبكية» للكاتبة ابتسام بركات من فلسطين، الصادرة عن مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي، 2019 وقصة «ساقى الماء» للكاتبة مريم صقر القاسمي من دولة الإمارات العربية المتحدة، الصادرة عن دار الهدى للنشر والتوزيع، 2019.

يذكر أن فرع المؤلف الشاب استقبل 498 مشاركة هذا العام، وفرع الأدب استقبل 438 عملاً بينما استقبل فرع أدب الطفل والناشئة 205 مشاركة. وستقوم الجائزة بالإعلان عن القوائم القصيرة لفرعها الأخرى خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

وكانت الجائزة تلقت 1900 ترشيح لفرعها الثمانية هذا العام. حيث تصدر فرعا المؤلف الشاب والأدب أعلى الترشيحات، وسيقام حفل تكريم الفائزين في 16 أبريل الجاري بالتزامن مع معرض أبوظبي الدولي للكتاب، حيث يمنح الفائز بلقب «شخصية العام الثقافية»، «ميدالية ذهبية»، تحمل شعار الجائزة وشهادة تقدير، بالإضافة إلى مبلغ مالي بقيمة مليون درهم. في حين يحصل الفائزون في الفروع الأخرى على «ميدالية ذهبية»، و«شهادة تقدير»، وجائزة مالية بقيمة 750 ألف درهم إماراتي.



برعاية شما بنت محمد

## تنظيم الملتقى التطوعي الأول وحفل توزيع الجوائز بمكتبة زايد المركزية

الابتكار والإبداع - أصحاب الأعمال جيهان حسني عبدالغفار من مصر وفائزة محمد من السودان وبدريه محمد من الإمارات وسدينة على السبيس من ليبيا وحمة إبراهيم البلوشي من الإمارات وهدى جابر الساعى وأسفرت نتائج فئة الإبداع والابتكار - طلاب المدارس والجامعات عن فوز سلطان محمد سلطان الحمادي وسارة علاء العمري وعلياء عبدالرحمن وجمانة سفيان مروان ومها عبدالعزيز أحمد البلوشي ومحمود أحمد حامد وناصر مسفر الأحبابي وعبدالله مطر الشامسي وسما أحمد عبدالغفار وأسما السيد حسن من خلال التصويت الإلكتروني الذي تم من خلال صفحة جمعية أجيال المستقبل ووصل عدد المشاركين في التصويت 200 ألف صوت.

كما فاز في نفس الفئة من خلال لجنة التحكيم مريم حسن راشد الغافري ومريم حمد الغفلي وعبدالله محمد الظاهري وحمد شهاب الجنيبي وخالد عبدالفتاح قرظي وعمار يوسف المرزوقي وشمسة على النقبى ومارية خالد البلوشي بشرى سفيان البديري وساعد على محمد وفاطمة سعيد النقبى وجنا ضيف الله، أما فئة قضايا ومقترحات فقد فاز فيها 13 مبدعاً، ومبتكراً، ففاز في المقترحات المصنوعة أنثوية محمد مصطفى وحسي الدين إياد الغانم ونوف محمد الحمادي وأسما عبدالهادي قلقة وسالي السيد محمد أحمد وعبدالعزیز محمد المنصوري وحنين إسماعيل أبوشباب وضرار حسين عطية أبوقديريو سلمى سالم الخروصي، وفاز في المقترح التميز إسلام حسن أبو السعود ومحمد إبراهيم عبدالله الصعدي ومريم راشد محمد سعيد البلوشي وسميرة عبدالله الجعيد من المملكة العربية السعودية، وتم تكريم المبتكرات المتميزة التي عرضت فتم تكريم جورج عبدالله الجلال عن ابتكار روبوت كاسحة الأتغام.



مسابقة خارج الصندوق في بداية الجلسة الختامية وهدى حسن الكعبي والدكتورة هبة الله محمد عبدالفتاح عبدالعزیز والدكتورة هبة هيثم جمال الدين كما تم تكريم الفائزين فقد وصلت عدد مشاركات الموسم الثالث ما يقرب من 500 مشاركة في عشرة أيام فقط وتنوعت المشاركات في فئات الجائزة المختلفة والتي تميزت بجودة وتميز الأعمال المقدمة ففاز عن فئة الإبداع والابتكار - همم، الفئة المخصصة لأصحاب المهتم المبدعة مريم يوسف المرزوقي من دبي وحسن عبدالله سالم والدكتورة زينة يحي حوامدي وحماد الجهوري من العين وهدى حسن غباري من الندي بالمنطقة الشرقية وذلك عن فئة لجان التحكيم، أما عن التصويت الإلكتروني لهذه الفئة فاز عيسى عبدالصمد البلوشي ومهرة أحمد العيساني وفارس راشد الساعدي وشهد عبدالله مرزوق ومحمد وسالم الشامسي وسالم علي العرياني، وفاز في فئة

•• العين - الفجر

شهدت مكتبة زايد المركزية أمس الملتقى التطوعي الأول والذي شاركت فيها مجموعات الفرق التطوعية لمبادرة تطوعك انتماء التي أطلقتها الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد آل نهيان رئيس مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية. تم خلال الملتقى تكريم مجموعات المبادرة والتي بلغ عددها 20 مجموعة وتعاون لتقديم مجموعة من الأعمال التطوعية في مجال التطوع التخصصي، وقدمت مجموعة غاية التطوعية في الفجيرة مجموعة من الأنشطة التطوعية في إطار المبادرة منها جمع الملابس الشتوية وقدمت مجموعة عالية حملة تبرع فريق العلوم التفكير العلمي مجموعة من الأنشطة العلمية، ونقلت الدكتورة نعيمة قاسم المدير الإداري لجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل لحيات الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد آل نهيان وللحضور وتمني جهود فرق المبادرة التي قاربت من 1500 تطوع في المجال التخصصي وأعلنت انضمام فريق تطوعي من ذوي الهمم ضمن المبادرة، قدم أيمن النقيب منسق المجموعات التطوعية الجميع على تقديمهم مجموعة من المقترحات المتنوعة التي ستعمل على تحديد إطار العمل خلال عام الاستعداد للخمسين وأكد أن مجموعات المبادرة أصبحت تغطي كافة أنحاء الدولة بل وتضم كافة الفئات والأعمار، تم خلال الجلسة الافتتاحية تكريم وسائل الإعلام التي حرصت على تغطية أخبار المبادرة وتواصل تقديم التغطية على مدار العام وأقيم معرض للمبتكرات المتميزة التي ستم رعايتها من خلال مختبر المشاريع الذكية التي ستفنده الجمعية على مدار عام الاستعداد للخمسين وأشرف على العرض الدكتورة هبة الله محمد عبدالفتاح، كما تم تكريم فريق تحكيم

برعاية سالم بن ركاض

## افتتاح مهرجان العين للمأكولات بمشاركة 24 طاهياً



شريط الافتتاح أن هذه الفعاليات تهدف لتنشيط حركة السياحة في مدينة العين الخضراء، حيث تقام في أجواء الاستمتاع بالطقس الجميل في شتاء الإمارات، معتبراً أن العطاء المشاركين خلال المهرجان أظهروا مواهبهم الإبداعية في فنون الطبخ والأطعمة اللذيذة والأطباق المتنوعة من جميع أنحاء العالم، وبالتالي قدموا أصنافاً جديدة في عالم التدقيق والضيافة، مشيراً إلى أن هذه الفعاليات تظهر التنوع والثراء الثقافي في الإمارات في كافة المجالات.

ويستعرض مهرجان المأكولات والطهي الذي تستمر فعالياته حتى السابع من مارس القادم، العديد من الأطباق والحلويات واستكشاف النكهات الفريدة من نوعها في مكان واحد، إضافة إلى المسابقات المتنوعة والفقرات الترفيهية لاستقطاب أكبر عدد من الزوار والسعي لإدخال البهجة والمرح على مختلف العائلات.

•• العين - الفجر

افتتح الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً مهرجان العين للمأكولات والطهي بالتزامن مع فعاليات شتاء العين 2020، والذي يقام بدورته الأولى في منطقة الكويتات من تنظيم مجموعة اللولو العالمية، بمشاركة 24 طاهياً من الإمارات وعدد من الدول العربية والأجنبية. وقد حضر حفل الافتتاح شاجي جمال الدين المدير الإقليمي لمجموعة اللولو، ومحمد عمر مدير المهرجان، إضافة إلى حضور ممثلين عن الفنادق والطعام والمعاليم السياحية في إمارة مدينة العين وإمارة أبوظبي ورجال أعمال وجمع كبير من أبناء الجاليات والجنسيات المقيمة في الإمارات. وأكد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته عقب قص

## مشاركة متميزة لشرطة أبوظبي في ختام مهرجان الوحدات المساندة

الفصح، فيما تم عرض رخص الأطفال لتوعوية. وشاركت إدارة مسرح الجريمة بقطاع شؤون الأمن والمنافذ بتوعية الجمهور بأهمية المحافظة على مسرح الجريمة. وعرضت مجموعة متنوعة من المعدات والأجهزة التي يتم استخدامها في المعاينة الميدانية، وأهميتها في كشف الأدلة غير المرئية باستخدام نظام "سيكار" لمضاهاة آثار أقدام الأحدثية وإطارات السيارات. كما شاركت إدارة الدوريات الخاصة "بفريق الخيالة" ودوريات الدرجات الهوائية واطلع الزوار على أهداف دورية السعادة من خلال تبنى أسلوب المكافأة لنشر الإيجابية بين السائقين، وعروض إدارة التفقيش الأمني K9 والتي أبرزت مهارات الكلاب البوليسية. كما شاركت لجنة الأدباء والقراءة في شرطة أبوظبي بمبادرة "استبدال كتابك"، لتعزيز ثقافة استبدال الكتب والاستفادة من كتب الآخرين، وتوفير الجهد والمال على محبي القراءة، وتعزيز الإجراء المرعي والثقافي بتشجيع المستفيدين على قراءة كتب ذات مجالات مختلفة لم يتم قراءتها مسبقاً. كما تضمنت المشاركة فعاليات خاصة بالأطفال، شملت ورش عمل حول أهمية القراءة وتعريفهم بالأماكن الثقافية في الدولة، وإلقاء الشعر النبطي، والأمثال الشعبية، وفقرة بدون كلام وهي عبارة عن مسابقة خاصة بالقراءة بحيث يتناص الأطفال لمعرفة عبارات تحفز على القراءة بدون كلام، وابتحت معلومات عن دولة الإمارات العربية المتحدة، وفقرات رتب معنا حيث يتم ترتيب بعض الجملة التي توضح أهمية القراءة، وأخبرني عن قصة استندت منها، وتعلم معنا جدول الضرب بطريقة سهلة ومبتكرة، وتعلم الجمع والأضداد وأنواع الجمل.

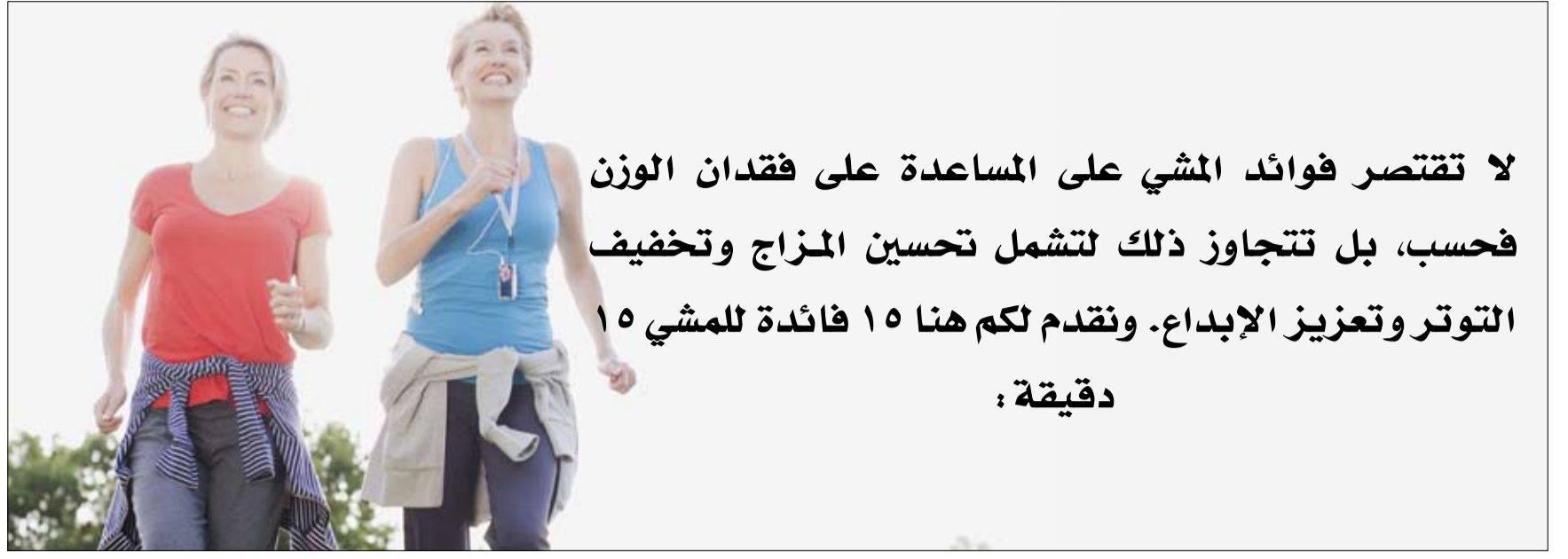


والحرص على الالتزام باشتراطات السلامة المرورية وربط حزام الأمان لتوفير سلامتهم. وقدمت مديرية الطوارئ والسلامة العامة توعية في مسرح الطفل حول الإسعافات الأولية وعرضت دورتي الإسعاف والإطفاء. وقدمت إدارة نظم المعلومات والاتصالات بقطاع شؤون القيادة عرضاً لنظام ال (IVT) الواقع الافتراضي، وتعرف الجمهور على خدمة أمان لتعزيز الوفاية من الجريمة عبر الاتصال على الرقم 8002626. وشاركت مديرية "ق7" بقطاع المهام الخاصة في المهرجان من خلال ميدان رماية مصغر لتعريف

•• العين - الفجر

اختتمت شرطة أبوظبي مشاركتها المتميزة في مهرجان الوحدات المساندة الثامن للرماية في ميدان الريف للرماية بأبوظبي. وشاركت إدارة المراسم والعلاقات العامة بقطاع المالية والخدمات ببرامج وأنشطة مختلفة عرضت من خلالها الموروث الشرطي والسيارات الكلاسيكية والزي القديم للشرطة والأسلحة الشرطة القديمة التي تم استخدامها منذ التأسيس لتعريف الزوار بالعرفاء والأصالة في المحافظة على الإرث الشرطي ومقطوعات وطنية وتراثية عزفها فرقة موسيقى الشرطة. ونظمت مديرية المرور والدوريات من خلال منصتها بقطاع أمن المجتمع في شرطة أبوظبي ضمن مشاركتها في مهرجان الوحدات المساندة 2020 معرضاً للأعمال اليدوية والحرفية التراثية للزلاء التي صنعت بدقة متناهية وإبداع فني مميز. وقدمت مديرية المرور والدوريات من خلال منصتها في مهرجان الخدمات المساندة ببرامج تثقيفية مرورية، حول قانون السير والمرور، واشترطات السلامة المرورية والقيادة الآمنة، والعبور الآمن للطريق وخطورة الانحراف المفاجئ وعدم الانشغال بالهاتف أثناء القيادة وتقديم نشرات توعية مرورية وعرضت دورتي الطفل المرورية وتثقيف المرورية، وتقديم فقرات من خلال مسرح الطفل. واستقطبت العروض الأطفال، وأطلعوا من خلالها على ما يقوم به شرطي المرور من مهام في المحافظة على السلامة المرورية، وتثقيفهم مرورياً، وغرس الوعي المروري في نفوسهم وتشجيعهم على الإيجابية

# منوعات الفكر 23



لا تقتصر فوائد المشي على المساعدة على فقدان الوزن فحسب، بل تتجاوز ذلك لتشمل تحسين المزاج وتخفيف التوتر وتعزيز الإبداع. ونقدم لكم هنا ١٥ فائدة للمشي ١٥ دقيقة:

## المشي .. يحسن المزاج ويخفف التوتر ويعزز الإبداع



1- الشعور بالسعادة  
وفقاً لدراسة نشرت في المجلة الأميركية للطب الوقائي، فإن المشي يساهم في تحسين الحالة المزاجية، ولا سيما إن كان خارج المنزل؛ وذلك وفقاً للكاتبة شارلوت هيلتون أندرسن في تقريرها الذي نشره موقع ذا هيلثي الأميركي.

وأفاد المشاركون في هذه الدراسة، الذين مارسوا تمارين رياضية لمدة 150 دقيقة تراوحت بين رياضات الخولف والتنس والسباحة والرقص، أو المشي 200 دقيقة أسبوعياً، بأنهم يتمتعون بمستويات طاقة أعلى وصحة عاطفية وحياة اجتماعية أفضل، حين عاد الباحثون إلى متابعتهم بعد ثلاث سنوات.

2- قدرة إبداعية عالية  
وأوردت الكاتبة أن المشي يحفز القدرات الإبداعية الكامنة داخلنا، فقد وجدت دراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأميركية أن المشي يمكن أن يعزز الإنتاج الإبداعي بنسبة 60%. الجدير بالذكر أن هذه النتائج تنطبق على المشي داخل المنزل أو خارجه، وأنها تعزز الإبداع حتى بعد انتهاء النشاط ذاته.

3- مشاكل ريو أقل  
أكدت الكاتبة على ضرورة عدم تجنب ممارسة الرياضة إذا كنت تعاني من الربو

الناجم عن التمارين الرياضية، فكل ما تحتاج إليه هو القيام بالتمارين المناسب في الظروف المناسبة.

6- ادخار المال  
ذكرت الكاتبة أن ممارسة التمارين البدنية قد تكون مكلفة، حيث تشمل الاشتراك في النادي الرياضي وضراء معدات رياضية منزلية، وملابس والأحذية الرياضية، في المقابل، لا يتطلب المشي أي من هذه الأعباء المالية، فحتى الأحذية ليست سوى أمر اختياري.

7- النوم  
بينت الكاتبة أن النوم لمدة ثماني ساعات يعد من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للمحافظة على صحتك، وقد يكون المشي

9- تحسين صحة الدماغ  
أكدت الكاتبة أن المشي مفيد أيضاً لصحة دماغك، حيث اكتشف الباحثون في جامعة نيو مكسيكو هايلاندز أنه عند المشي، يرسل تأثير قدمك على الأرض موجات ضغط عبر الشرايين التي تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.

10- مسكن ألم طبيعي  
ومع أن المشي غير قادر على علاج الألم المزمن، فإنه يساهم في التقليل من حدة آلام أسفل الظهر ويساعدك في التعامل معها بشكل أفضل.

11- تقوية العظام  
قد لا تكون كثافة العظام من أهم الفوائد الصحية للمشي، ولكن أثبتت الأبحاث العلمية أن الذين يملكون عظاماً قوية لا يصابون بمرض هشاشة العظام وجميع المشاكل المتعلقة به مثل الكسور والإعاقة واتكماش العمود الفقري. وتتمثل أفضل طريقة للحصول على عظام قوية وصحية في ممارسة تمارين الركض والرقص والمشي، كما أوردت الجمعية الأميركية لصحة العظام. وأظهر الباحثون أن برامج المشي التي استمرت أكثر من ستة أشهر ارتبطت بظهور

الناجم عن التمارين الرياضية، فكل ما تحتاج إليه هو القيام بالتمارين المناسب في الظروف المناسبة.

6- ادخار المال  
ذكرت الكاتبة أن ممارسة التمارين البدنية قد تكون مكلفة، حيث تشمل الاشتراك في النادي الرياضي وضراء معدات رياضية منزلية، وملابس والأحذية الرياضية، في المقابل، لا يتطلب المشي أي من هذه الأعباء المالية، فحتى الأحذية ليست سوى أمر اختياري.

7- النوم  
بينت الكاتبة أن النوم لمدة ثماني ساعات يعد من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للمحافظة على صحتك، وقد يكون المشي

9- تحسين صحة الدماغ  
أكدت الكاتبة أن المشي مفيد أيضاً لصحة دماغك، حيث اكتشف الباحثون في جامعة نيو مكسيكو هايلاندز أنه عند المشي، يرسل تأثير قدمك على الأرض موجات ضغط عبر الشرايين التي تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.

10- مسكن ألم طبيعي  
ومع أن المشي غير قادر على علاج الألم المزمن، فإنه يساهم في التقليل من حدة آلام أسفل الظهر ويساعدك في التعامل معها بشكل أفضل.

11- تقوية العظام  
قد لا تكون كثافة العظام من أهم الفوائد الصحية للمشي، ولكن أثبتت الأبحاث العلمية أن الذين يملكون عظاماً قوية لا يصابون بمرض هشاشة العظام وجميع المشاكل المتعلقة به مثل الكسور والإعاقة واتكماش العمود الفقري. وتتمثل أفضل طريقة للحصول على عظام قوية وصحية في ممارسة تمارين الركض والرقص والمشي، كما أوردت الجمعية الأميركية لصحة العظام. وأظهر الباحثون أن برامج المشي التي استمرت أكثر من ستة أشهر ارتبطت بظهور

4- زيادة التمثيل الغذائي  
وأوضحت الكاتبة أن متلازمة التمثيل الغذائي -التي تساهم في زيادة ضغط الدم أو الكوليسترول وارتفاع نسبة السكر في الدم والدهون حول الخصر- تعتبر من أسوأ الآثار الجانبية لمتلازمة الحياة الخاملة.

5- العيش لفترة أطول  
أوردت الكاتبة أن المشي يساهم في العيش مدة أطول. فوفقاً لمايو كلينك، أظهرت

الدراسة نشرت في المجلة الدولية للسرطان The International Journal of Cancer. وقد حدد باحثون فرنسيون وإيرانيون درجة الحرارة التي عندها تختفي مخاطر الإصابة بهذا السرطان: 60

درجة مئوية.  
المخاطر مرتفعة جداً، 90 في المائة؛ لتحقيق هذه النتائج، درس العلماء على مدى 10 سنوات

## تحذير من شرب الشاي الساخن جداً!

الشاي مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات ومضاد للسرطان، وله فوائد عديدة كذلك، ولكن عندما يتم شربه بطريقة مناسبة! وفقاً لدراسة جديدة، فإن الأشخاص الذين يشربون الشاي الساخن بدرجة حرارة أعلى من 6٠ درجة مئوية تزيد مخاطر إصابتهم بسرطان المريء.

لكل سطح من الجسم يزيد مخاطر الإصابة بالسرطان. فالشمس تسبب سرطان الجلد، والتدخين يسبب سرطان الرئة، والعديد من الأطعمة والمشروبات تساهم بزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي.

حيث تؤدي صدمة الحرارة هذه إلى تغيرات خلوية وبالتالي قد تؤدي إلى السرطان. وأما بالنسبة إلى د. جيمس دواج، الباحث في كلية جامعة لندن، فإننا "لسنا بحاجة إلى انتظار نتائج العلماء لمعرفة أن التهيج المتكرر

أكثر من 50 ألف شخص من سكان غولستان (مقاطعة إلى الشمال من إيران) تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 75 عاماً. وخلال فترة الدراسة تم تحديد 317 حالة جديدة من الإصابة بسرطان المريء. واكتشف الباحثون أن محبي الشاي الذين يشربونه بدرجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية ويستهلكون أكثر من كوبين كبيرين في اليوم (700 مل) أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بسرطان

الشدني بنسبة 90 في المائة مقارنة بالأخريين الذين يشربونه أكثر برودة. وهذا تهديد تم إثباته بالفعل من جانب المركز الدولي لأبحاث السرطان ومنظمة الصحة العالمية.

ووفقاً للأرقام الصادرة عن المركز الدولي لأبحاث السرطان، فإن سرطان المريء ثامن أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم، ويتوفى حوالي 400 ألف شخص كل سنة نتيجة هذا المرض من كافة أرجاء العالم.

أمراض المريء ذات صلة بالحرارة؛ هناك حاجة ضرورية إلى إجراء الأبحاث لمعرفة هذه الصلة. ولكن وفقاً لما يقوله البروفسور ستيفان إيفانز، بروفسور علم الوبائيات الدوائي في كلية لندن للصحة والطب الاستوائي في المملكة المتحدة، والذي قابلته محطة سي إن إن، فإن هذه الحرارة هي "التي تسبب آفات المريء

المخاطر مرتفعة جداً، 90 في المائة؛ لتحقيق هذه النتائج، درس العلماء على مدى 10 سنوات

المخاطر مرتفعة جداً، 90 في المائة؛ لتحقيق هذه النتائج، درس العلماء على مدى 10 سنوات









# منوعات الفكر

26

تستضيف برنامج فعاليات ثقافية وتجاوز 12 كاتباً ومبدعاً إماراتياً

## بريطانيا تكرم مشروع سلطان الثقافي وتحفي بالشارقة ضيف شرف «لندن الدولي للكتاب 2020»



الشارقة للنشر، ومشتورات القاسمي، والمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، ومجموعة كلمات، وثقافة بلا حدود، ومبادرة 1001 عنوان، وجمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات، وهيئة الشارقة للأشغال، ومسرح الشارقة الوطني، ومؤسسة الشارقة للفنون، وجمعية الإمارات للملكية الفكرية.

مستوى عالمي. وتستعرض الهيئة مبادراتها الرائدة للارتقاء بقطاع النشر في الدولة وأبرزها المنطقة الحرة الأولى من مدينة الشارقة للنشر، المنطقة الحرة الأولى من نوعها في العالم المختصة بخدمة قطاع النشر والطباعة، إلى جانب تعريف المشاركين بواقع صناعة التوزيع والطباعة في السوق العربية. وتخصص الهيئة مجموعة من الجلسات الرامية إلى مناقشة التحديات والفرص في مجال الترجمة من اللغة العربية واليهما، والعديد من المواضيع الأخرى، إضافة إلى تقديم معلومات مفصلة عن "منحة معرض الشارقة الدولي للكتاب للترجمة والحقوق". ويضم جناح الشارقة ضيف شرف معرض لندن الدولي للكتاب الذي تشرف عليه هيئة الشارقة للكتاب، ممثلين لعدد من الهيئات والإساعات الثقافية والأدبية، منهم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019، وجمعية الناشرين الإماراتيين، ودارة الثقافة في الشارقة، ودارة الدكتور سلطان القاسمي للدراسات الخليجية، ومعهد الشارقة للتراث، وهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، ومؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، ومجلس إرثي للحرف المعاصرة، وجامعة الشارقة، ومدينة

البريطانية، وتتيح الفرصة أمام زوار المعرض للقاء مجموعة من أعلام الأدب الإماراتي المعاصر، إذ يستعرض كل من محمد المر، وعمر سيف غباش، وسلطان العميمي، وإيمان اليوسف، التجربة الإماراتية في مجال الكتابة والتأليف ومكانتها في الأدب العربي، فيما تقدم كل من خلود الملا وعزرا عتيق قراءات في القصيدة وجماليات الشعر العربي. وتجمع فعاليات الإمارة الدكتور عبد العزيز المسلم والكاتبة دبي أبو الهول، خلال جلسة حوارية، حول تأثير الحكايات الخرافية الشعبية في حركة التأليف في الإمارات. وتشمل فعاليات الشارقة بالمعرض جلسة حوارية حول دور الكتاب في تفعيل الحراك الثقافي الإماراتي يقدمها كل من الممثل المسرحي الإماراتي حبيب غلوم العطار مع عبد الله النعيمي، لتتواصل الجلسات بحوار تلتقي فيه الكاتبة صالحة عبيد بالكاتبة ريم الكمالي لمناقشة استخدام اللغة العربية في الأدب الإماراتي المعاصر.

المبدعين يمكن من خلالها بناء قاعدة عمل مشترك وتعاون مستقبلي على مختلف المستويات، إذ نضع برنامجاً شاملاً يلتقي فيه الشاعر والروائي والباحث الإماراتي مع نظيره الإنجليزي، ويبحث فيه الناشر فرص العمل مع ناشرين من مختلف اللغات والثقافات، وفي الوقت نفسه نضع جمهور المعرض أمام ملامح من التراث الشعبي المحلي بما يزره به من قيم جمالية وإبداعية، ويديرها قالت جاك توماس، مدير معرض لندن الدولي للكتاب: "يشرفنا أن نرحب بهذه النخبة المتميزة من الأدباء في دورة هذا العام من معرض لندن الدولي للكتاب، كما نتوجه بالشكر إلى شركائنا في المجلس الثقافي البريطاني وهيئة الشارقة للكتاب على تعاونهم البناء في وضع هذا البرنامج الغني، الذي يعكس دور المعرض في فتح أبواب الحوار الثقافي والتعاون التجاري مع مختلف دول العالم. ونأمل أن يتمكن الناشر والقراء من استمتاع هذا الحدث لإثراء معارفهم بالتراث الثقافي وواقع التأليف". وقد تشابه رفيع يمثل الثقافة الإماراتية في معرض لندن الدولي للكتاب وتنظم الشارقة سلسلة من الجلسات والندوات الأدبية بالتعاون مع المجلس الثقافي البريطاني، في عدد من المؤسسات الحرفية والأكاديمية

الإمارات العربية المتحدة والمملكة المتحدة في مختلف المجالات الحرفية، إذ تقدم هيئة الشارقة للكتاب رعاية خمسة دور نشر محلية، لتدعم فرص تعزيز التعاون في النشر والترجمة مع نظرائهم في المملكة المتحدة والعالم، وتفتح باب العمل المشترك مع غيرها من المؤسسات المتخصصة في قطاع النشر. وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "يُعتبر اختيار الشارقة حاكم الشارقة المعرض لندون الدولي للكتاب عن التقدير للمشروع الحضاري الذي بناه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ويؤكد هذا الاحتفاء رؤية رسالة صاحب السمو حاكم الشارقة الداعية إلى فتح أفق الحوار والتواصل البناء مع مختلف ثقافات العالم عبر بوابة المعرفة والإبداع والثقافة، حيث تقدم الشارقة خلال المعرض -الذي يعد واحداً من أكبر معارض الكتب في العالم- مشروعها الحضاري وتجربة الإمارات الثقافية أمام مختلف بلدان العالم". وأضاف العامري: "تركز هيئة الشارقة للكتاب في إشرافها على فعاليات الإمارة في المعرض، على توفير منصة عالمية أمام الكتاب والناشرين

•• الشارقة-الفجر:

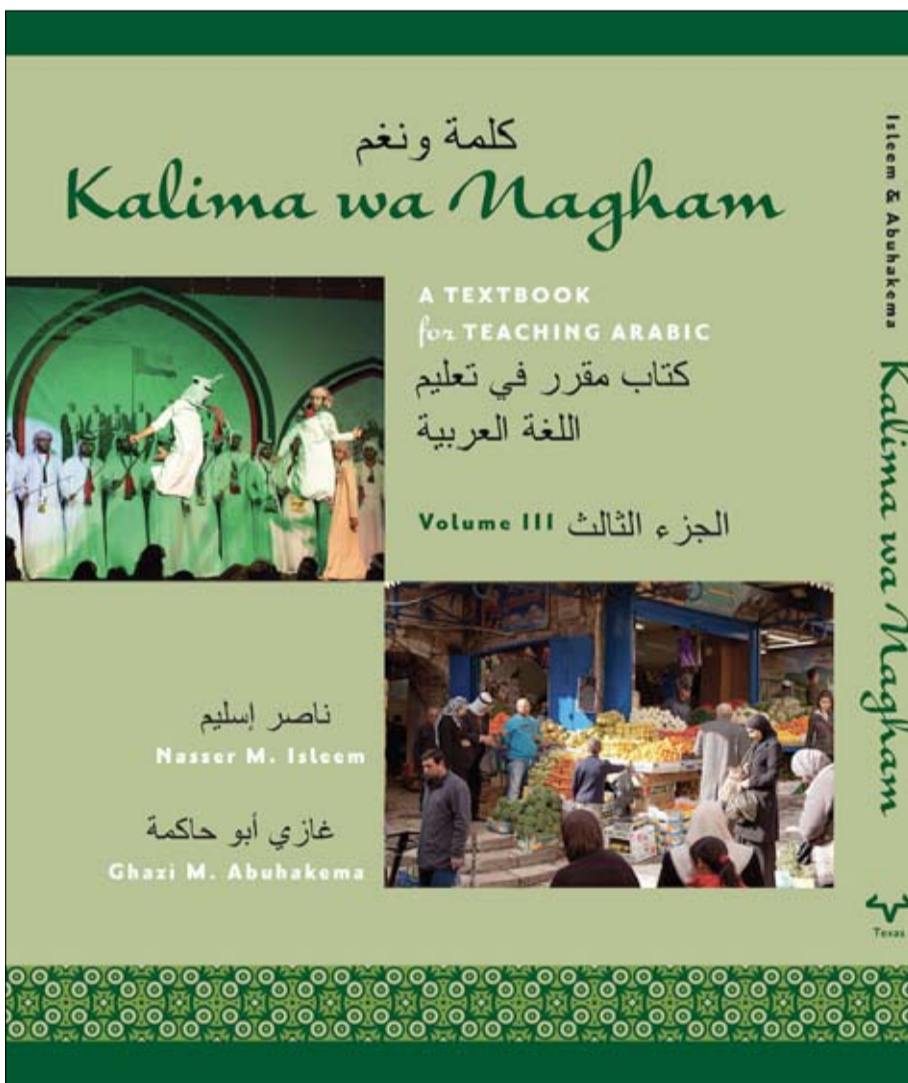
تحفي المملكة المتحدة بالمشروع الثقافي لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتروج إمارة الشارقة ضيف شرف فعاليات معرض لندن الدولي للكتاب 2020 الذي يقام في مركز أولمبيا للمعارض خلال الفترة من 10 وحتى 12 مارس، حيث تشارك الإمارة بجناح خاص تحت إشراف هيئة الشارقة للكتاب، تعرض من خلاله المنتجات الإبداعية الثقافية والأدبية لـ 22 مؤسسة إماراتية. وتجمع الإمارة 12 كاتباً وفناناً من رموز الحراك الثقافي الإماراتي في حوار مفتوح مع نظرائهم البريطانيين، يستعرضون خلاله المرتكزات التي قام عليها المسرح العربي والإنساني لصاحب السمو حاكم الشارقة، ويقدمون سبع جلسات نقاشية فكرية ومنتديات أدبية وأمسيات شعرية ومسابقات في الترجمة إلى العربية، ويتوقعون عند ملامح الرواية والشعر الإماراتي والعربي، إلى جانب ما يقابله من جهود تأكيد الهوية والتراث الشعبي المحلي. وتستعرض الشارقة خلال مشاركتها في المعرض فرص التعاون والشراكة الفاعلة بين دولة

أستاذ في جامعة نيويورك أبو ظبي ينشر كتاباً يناقش الطرق المبتكرة في تدريس اللغة العربية الفصحى الحديثة

## كلمة ونغم: كتاب مقرر في تعليم اللغة العربية يأتي مع نسخة صوتية مجانية

•• أبو ظبي-الفجر:

نشر ناصر إلسليم، أستاذ أول في اللغة العربية في جامعة نيويورك أبو ظبي، المجلد



الثالث من كتابه "كلمة ونغم: كتاب مقرر في تعليم اللغة العربية"، وشارك في تأليف المجلد الأستاذ المشارك غازي أبو حاكمة، ورئيس قسم الدراسات الآسيوية في كلية تشارلستون. ويعد هذا الكتاب نموذجاً فريداً من نوعه لتعليم اللغة العربية الفصحى الحديثة بالإضافة إلى أهم الجوانب في اللغة العربية المحكية المتعلمة. ويستهدف الكتاب الجديد الطلاب ممن يتراوح مستوى إجادتهم للغة العربية ما بين المتوسط إلى المتقدم، وفقاً لقياس تصنيف المجلس الأمريكي لتعليم اللغات الأجنبية، ويضم الكتاب الجديد محتوى درسياً صوتياً ومرئياً متوفرًا عبر الرابط. وستتمكن الطلاب الذين سيكملون مقررات الكتاب من تطوير مهارات لغوية مهمة وعلى مستوى عالٍ في مختلف المجالات كالاستماع والتحدث والقراءة والكتابة، فضلاً عن مهارات في التعبير عن المعارف

الثقافية العميقة، بالإضافة إلى وصولهم لستوى كفاءة عالٍ ومتقدم مع انتهائهم من الكتاب. ويعتمد كتاب "كلمة ونغم" في سرده على قصة مترابطة تقدم مفاهيم لغوية متناغمة مع الموسيقى، لتعزيز القدرة على الاحتفاظ بالمفردات واستذكارها بسرعة. كما يضم الكتاب نصوصاً كتابية وشفوية تقدم أمثلة عن مفاهيم علم النحو العربي وجوانب ثقافية أخرى على قدر كبير من الأهمية، بالإضافة إلى المفردات ذات الصلة. ويتم استكمال هذه المهارات مع تدريبات وأنشطة أخرى يمكن تنفيذها في الصفوف المدرسية أو متابعتها بشكل فردي. ويذكر أن الكتاب متوفر للشراء على موقع "أمازون" وفي مكتبة جامعة نيويورك أبو ظبي. في هذا الصدد، صرح الأستاذ ناصر إلسليم قائلاً: "تمت صياغة كتاب "كلمة ونغم" كي يشكل نموذجاً شاملاً لتطوير المواد

## أيام الشارقة المسرحية تناقش المسرح العربي من منظور الأبحاث الأكاديمية

•• الشارقة-وام:

البحث المسرحي الأكاديمي العربي مع الطابع المتعدد والمتنوع للمسرح باعتباره يضم مجالات فنية عدة التمثيل، والإخراج، والتأليف، إلخ، وبصفتها الحيوية في التداخل والتقاطع مع مختلف قصص وقضايا الحياة وصورها الاجتماعية والسياسية والفكرية والعلمية. وينتظر الملتقى في محاوره إلى حجم وتوعية ما ينجز من أبحاث أكاديمية موضوعها المسرح في ضوء الثورة التكنولوجية، وما استحذته من قنوات وأساليب للحفاظ والنشر المكتبي، وما يسترته من طرق الوصول إلى المعلومات والوثائق والصور، وإدارتها وتحليلها. وتشارك في الملتقى مجموعة من أكاديميي المسرح العربي، وهم أحمد شنيقي وإبراهيم نوال الجزائر، وهشام بن عيسى، ومعز المرابط تونس، وزبياد عدوان سوريا، ومدحت الكاشف مصر، ومسعود بوحسين المغرب، وعقيل مهدي العراق، وفراس الريموني الأردن.

يناقش الملتقى الفكري المصاحب لأيام الشارقة المسرحية في دورتها 30 خلال الفترة من 29 فبراير حتى 6 مارس المقبل تحت عنوان المسرح والبحث الأكاديمي اليوم: الإشراقات والإشكاليات.. واقع البحث الأكاديمي المنجز في كليات الدراسات العليا، على مستوى درجتي الماجستير والدكتوراة، والمعنى بالمسرح. للتعرف على حجم أقبال الباحثين على دراسة هذا الفن، الذي صار موضوعاً للعلم في فترة متأخرة من تاريخه، وللوقوف على الموضوعات والمناهج والتوجهات الغالبة في ما ينجز من أبحاث في اختصاص المسرح. كما يناقش إلى أي درجة يبدو البحث المسرحي الأكاديمي مواكبا للممارسات والظواهر والأشكال، التي تشهد الساحة المسرحية العامة، على الصعيد المحلي والدولي، وكيف تجاوزت حركة

## الجامعة القاسمية تطلق النسخة الرابعة من مسابقة «فرسان القراءة»



أطلقت الجامعة القاسمية بالشارقة النسخة الرابعة من المسابقة السنوية "فرسان القراءة" الموجهة للطلاب والطالبات في مختلف كلياتها لتلخيص الكتب ذات القيمة الثقافية والأدبية. و سيمنح الفائزون الثلاث الأوائل جوائز مالية قيمة على أن يكون آخر موعد لتلقي المشاركات الأول من إبريل القادم وحددت الجامعة الشروط والضوابط المتعلقة بالمشاركة في المسابقة. وقال الدكتور رضا سالم مدير الجامعة القاسمية أن النسخة الرابعة من المسابقة اختارت كتاب "السيدة الشارقة" للمكتبة الفرنسية هابيب هيران والصادر عن دار "مشتورات القاسمي" وتمت ترجمته من قبل مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية وهو يسرد تجارب سيدة فرنسية وقعت في حب الإمارات خاصة إمارة الشارقة في مجال الثقافة والفنون. وأشار مدير الجامعة القاسمية إلى أن المسابقة تهدف إلى تطبيق رؤى الجامعة في تشجيع الطلبة على القراءة واستثمار أوقاتهم وتعزيز ثقافة القراءة وتوجيههم نحو الكتب المفيدة واكتساب المعرفة وتنمية مواهبهم في أساسيات تلخيص الكتب لتأهيلهم على تقديم ملخصات احترافية وشاملة لجميع جوانب الكتاب إلى جانب تنمية مداركهم في اللغة العربية.



## حكمة

عن بعض حقا لو تنازلت .. لآباس  
لاصرت ريس قوم .. ويقدرونك  
حافظ على واجبك ثم اعذر الناس  
حتى لوإن الناس .. مايعذرونك  
#عبدالله - الطلحي



عام  
زايد

## عام - زايد

كل ما حاولت بنساکم  
میزة/ن فد اسلوب معناکم  
ماوجدت إنسان ثرواکم  
تطمعون اللي بينصاکم  
ليت ما هالشح هوياکم  
ما تبده غير رؤیاکم  
يا سلام الله على اصباکم  
عادات الذکری تناجیکم  
والملاحه ضافیه فيکم  
فاضل اضافة معانیکم  
بالجمال و من مواریکم  
تلهفون اللي بیعینکم  
لوحرص أنه یوافیکم  
عزة فی النفس خمیکم  
الشیخ زايد بن سلطان آل نهیان ( طیب الله ثراه )



## البيت متوحد

مواقضك في يومنا واللي يليه  
تضيف للتاريخ في منهج خطاك  
مايشبهك الا انت ياالفض النبیه  
والشعريعجز مايوصل مستواك  
سميد بن منقوه الراشدني



## كبير القوم

إهداء إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة والى ولي عهده الأمين  
صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان من سمو الشيخ سلطان بن خليفة آل نهيان مستشار  
صاحب السمو رئيس الدولة حفظهم الله.

يا عزوتي باسمك تشوم بلاد  
يكبربك التاريخ والأجداد  
يا بوي ياركين/ن لنا وعماد  
خليفه إن راح الزمان و عاد  
عضيد للي مالقى له أعضاء  
بوخالد اللي به نشيد وشاد  
ريف إمريف لدارنا وسناد  
واحنافيمناه الكريمة زناد  
ونشوم معها يا كبير القوم  
تسموبك وترقى سما وتشوم  
لي تحت ظلك ما شكينا هموم  
قلبه عطا واسمه ذرى ورسوم  
وعلى يمينه محمد الزيزوم  
العالم أجمع له بطيب علوم  
مكرم خشوم وقاطع/ن لخشوم  
لا حقت الزقره لفينا قروم

مز أشتعار : مهم



## شعركرأما! -- Sh3r-gram!

عُرات الصدور احفاد سيف الله المسلول  
رجال تقول الموت ع اکتافهم محمول  
عدونا لو أنه غول يقصون راس الغول  
لین البحر الأحمر يصير اسمه ف لونه  
لو الموت بيعة سوق، بالروح يشرونه  
ماهو اللي يوديههم، هم اللي يودونه

عبدالرحمن الزينيسي



## كلنا خليفة

خليفة خليفة يا آل زايد ولا به حد  
يخاشر خليفة في معاليق من حبه  
سوى ابوه قدامه وبعده ولي العهد  
هذا والله انحبه ... وذا والله نحبه  
زيد بن مسفر

## ريتويت

Following

Fahed Al Marri  
@FAGALMARRI Follows you

297 Following 3,880 Followers

Followed by محمد المر, خالد الرويخ, and 43 others you follow

يا ما حلا الخشة ويا ما حلا العين  
ملاحش منها المريض يتداوى  
خدش مثل ورد نبت في بسا تين  
وشفايقش مصنوعة من حلاوى  
\*\*\*\*\*

Following

تركي عواد  
@TurkeyAwad

Snap: Turkey3wad... / الكويت

359 Following 17.2K Followers

Followed by وليد حمدان, مريم, والنقيب(سجايالروح), and 47 others you follow

تبعد / واقرب / وتبعد / وارفض أتقدم  
موناقص إلا أصير لجسمك ظللك ..!!  
ماني بخايف أحبك وارجع أتندم  
خايف أحبك وتديحني من أهمالك ..!!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

