

منوعات الفكر

ص 22

شرطة أبوظبي تشارك في
الاحتفال بيوم البيئة الوطني



ص 27

هبة مجدي:
أسرتي لها
أولوية في حياتي



أبرز الطرق
التي تساعد
على التمتع
بلياقة بدنية



ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 2 فبراير 2020 م - العدد 12847
Sunday 2 February 2020 - Issue No 12847

أفضل توجهات خواتم الخطوبة في 2020

تعاونت شركة ميتالز فور يو مع خبراء المجوهرات للتنبؤ بأفضل اتجاهات خواتم الموضة المتوقع ظهورها هذا العام، اعتماداً على اختيارات المشاهير. فيما يلي أهم توجهات خواتم الخطوبة المتوقع انتشارها هذا العام، وفق ما ورد في موقع "غريميس باي ليف" الإلكتروني:

الحجارة المسوونة: قد يتردد البعض من اختيار خاتم خطوبة بحجر ملون، ولكنه في الواقع قد يبدو أنيقاً ومميزاً. لطالما كانت الأحجار الملونة خياراً سائداً بين المشاهير، ويمكن القول إن خاتم الأميرة ديانا المشهور ذا الياقوت هو أحد أشهر خواتم الخطوبة الملوثة على الإطلاق.

خاتم الزمرد: هذه الجوهرة المستطيلة الشكل هي خاتم كلاسيكي ورائع. وظهر هذا الخاتم بأفضل صوره عندما قدم أليكس رودريغيز خاتم خطوبة مدهل بقطع الزمرد لجنيفر لوبيز، والذي بلغت تكلفته 1.8 مليون دولار أمريكي.

خاتم بثلاثة أحجار: إذا كنت من محبي المجوهرات الأكثر جرأة، فمن المؤكد أن الخاتم المكون من ثلاثة أحجار يمثل خياراً رائعاً. وظهر هذا الخاتم لأول مرة في العصر الفيكتوري، حيث كان يعتقد بأن الأحجار الثلاثة تمثل الماضي والحاضر والمستقبل، ويرمز للحب.

وكانت الأميرة بياتريس أول من ارتدى هذا النوع من الخواتم عندما أعلنت خطوبتها على إدواردو مابيلي موزي.

خاتم ديكو آرت: يتميز بأمناطه الهندسية ومجوهراته النابضة بالحياة، وقد ظهر في أبهى حلته، عندما ارتدت سكارليت جوهانسون خاتماً بحجر بني فاتح على شريط أسود منحن.



تعد القراءة بوابة مهمة للأطفال للتعلم من تحارب أشخاص آخرين وأماكن أخرى واكتساب أفكار جديدة. كيف ذلك؟ وما الدور الذي تلعبه القراءة في تقوية العلاقة بين الطفل والديه؟

القراءة هي أحد أهم الأنشطة التي يمكن أن تشجع أطفالك لفعالها. إنها مسلية وتحفز على التفكير، وقطعا ضرورية للنجاح في الحياة فيما بعد. القراءة للأطفال ليست هوائية مسلية فحسب، إنها بوابة للتعلم عن أشخاص آخرين وأماكن أخرى وأفكار جديدة بإمكانيات غير محدودة.

لهذه الأسباب عود أولادك على القراءة!

اللوحى، ويشرحون أسباب ذلك. ارتفع عدد الأمريكيين اللذين يقرؤون الكتب الإلكترونية من 17 في المئة إلى 28 في المئة، خلال الفترة من 2011 إلى 2014، مقارنة مع الكتب المطبوعة، وربما يعود السبب إلى سعرها الزهيد وإمكانية تخزين الكثير من الكتب بعكس الكتب الورقية، كما يذكر مركز بيو الأمريكي للأبحاث. ومع ذلك تشير بعض الدراسات المتخصصة إلى أن الصحافة الإلكترونية لن تلغي المطبوعة. وأخرها دراسة أمريكية بمستشفى جامعة ميشيغان للأطفال، والتي أكدت أن استخدام الكتب المطبوعة لا يزال هو المفضل لترغيب الأطفال في القراءة وزيادة تفاعلهم مع الآباء. وأكدت تيفاني مونزر، كبيرة الباحثين في الدراسة، أن "الكتاب المطبوع هو المعيار الذهبي في إثارة التفاعلات الإيجابية بين الآباء وأبنائهم". وأضافت المتخصصة في التطوير السلوكي للأطفال بمستشفى جامعة ميشيغان في موقع إي بي سي نيوز: "إن هدفنا من الدراسة لا يتمثل في جعل الأمور أكثر صعوبة بالنسبة للوالدين، ولكن مساعدتهم على التركيز على الأنشطة التي تثير التفاعلات مع أطفالهم". وبحسب مونزر، فإن 30 في المائة من الأطفال يقرؤون الكتب الإلكترونية مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

لماذا القراءة للأطفال مهمة؟ إنها تطور المفردات والمهارات اللغوية. فقبل أن يتمكن الطفل من القراءة بمفرده، من المهم تغذية حبه للكتب في سن مبكرة. والقراءة لهم بصوت عال في سن صغيرة وسيلة رائعة لتعزيز مهارات التواصل اللغوي بين الوالدين والطفل. وفيما يكبر الأطفال سوف تحسن قراءة الكتب مفرداتهم وتعرضهم لأنواع مختلفة من تراكيب الجملة وأساليب الكتابة وطرق التعبير عن النفس. وبالنسبة للأطفال الذين يتحدثون لغتين أو يتعلمون لغة ثانية، تعد القراءة مكوناً مهماً لاكتساب الطلاقة أو الحفاظ عليها. القراءة تزيد التعاطف. لدى الأطفال فهم ضيق للغاية للعالم من حولهم. وهذا يرجع إلى خبراتهم المحدودة استناداً إلى الظروف التي نشأوا فيها. ولا تسمح قراءة الكتب بشأن الأنواع المختلفة من الأشخاص الذين مروا بتجارب كبيرة للأطفال بتفهم الاختلاف فحسب ولكن أيضاً فهم كيف يكون الأمر أن وضعت نفسك في مكان الآخرين. وسوف يساعد فعل هذا في قدرتهم على تقدير الآخرين والتعاطف مع الأشخاص الذين لا يشتركون معهم سوى في القليل ويساعدتهم على أن يتحولوا لأشخاص ذي خبرات كبيرة.

القراءة تخلق رابطاً. هناك طرق عدة تخلق من خلالها القراءة رابطاً بين الآباء والطفل. فبداية من السن الصغيرة للغاية، تعزز القراءة بصوت مرتفع القرب والحميمية من خلال قضاء وقت معا إضافة إلى كونهما قريبين جسدياً من بعضهما. وفيما يكبر الطفل، لا يزال يمكن للأب أو الأم القراءة بصوت مرتفع أو قراءة نفس الكتاب بشكل منفصل والتحدث عن الأشياء التي أعجبت كل منهما، حسبما جاء على الموقع الإلكتروني "لايف هاك".

القراءة تحسن التركيز. تتطلب قراءة كتاب إلى التركيز وهي مهارة ضرورية للعمل عليها، حتى للرضع الذين لديهم مشكلة للجلوس في مكانهم دون حراك. سوف تساعد قراءة الكتب باستمرار أطفالك على ممارسة تهدئة عقولهم وأجسادهم للتركيز على مهمة ما لفترة من الوقت. وبإبعاد المهليات عنهم وإعطائهم مساحة للقراءة والفهم، سوف يتحسن مدى انتباههم وقدرتهم على التركيز مع الوقت.

الكتب المطبوعة أفضل

دراسة جديدة أشارت إلى أن الأطفال الصغار يتفاعلون بشكل أكبر مع آبائهم عندما يقرؤون الكتب المطبوعة مقارنة بالإصدارات الإلكترونية. خبراء انصحون باستخدام النسخ الورقية للكتب بدلا من الكمبيوتر

حالة حمل تعدت كل 64 مليون حالة

في حالة نادرة، تحدث بنسبة مرة واحدة بين كل 64 مليون حالة، حملت امرأة أميركية بثلاثة توأم، في مرتين متتاليتين، وفقاً لما ذكرت تقارير إعلامية.

فقد أنجبت تيانا ستانتون من زوجها كاريل كوفينغون عند زوجها طفلة أسمياها كيبي، ثم أنجبت بعد بضعة سنوات قليلة 3 توأم، هما بنتان وصبي.

والى حد الآن تبدو الأمور عادية ويمكن أن تحدث مع أي زوجين في العالم، غير أن تانيا وزوجها فوجئا بعد أشهر قليلة من إنجاب التوائم الثلاثة، بحمل جديد وأيضاً بثلاثة توأم.

وهنا يقول الأطباء، بحسب صحيفة ديلي ميل، إن الحمل بثلاثة توأم بشكل طبيعي دون عمليات إخصاب صناعي، وبشكل متتالي أمر نادر الحدوث، ويحدث ذلك مرة واحدة من بين 64 مليون حالة إنجاب توأم.

وكان الزوجان قد فررا بعد أن أصبح لديهما 4 أطفال أن يتوقفا عن الإنجاب، مؤكداً أنها اتخذت كافة "التدابير اللازمة" لعدم حدوث أي حمل غير مرغوب.

ولكن ومع كل الاحتياطات فوجئت تانيا بأنها حامل، وأيضاً بثلاثة توأم، وذلك بعد مضي 6 شهور فقط على إنجاب الدفعة الأولى من التوائم الثلاثة، وأوضحت في تصريحات صحفية أنها قد انتابتها مشاعر من الخوف والفرح، لكن ردة فعلها زوجها كانت معاكسة إذ شعر بسعادة غامرة.

وأضافت: "لاحقا كنت سعيدة بما حصل معي.. لأنني كنت أصنع تاريخاً، على حد تعبيرها، ولكنها خلال فترة الحمل فقدت أحد التوائم، لتنجب لاحقاً طفلين بصحة جيدة.

ورغم ضيق الحال جراء وجود ستة أطفال، قالت تانيا: "لدي الآن أبناء واثني ينجونني، وهذا أفضل ما في الأمر"، مشيرة إلى أنها دشنت موقعا على الإنترنت للحصول على تبرعات مادية، تستغلها في شراء احتياجات ذريتها من حفاضات وطعام وملابس.

إجراءات غريبة للتوفير في المصروفات المنزلية

تلجأ العديد من ربات المنازل إلى إجراءات غير متوقعة للتخفيف من نفقات الأسرة.

وكشفت بعض مستخدمات موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك، عن أغرب الأمور التي يفعلنها في المنزل، للتوفير في النفقات والمصروفات المنزلية.

وقالت ربة منزل إنها تقوم بتعميد الشامبو بالماء ليستمر أطول فترة ممكنة، وكذلك تفعل سيدة أخرى الأمر نفسه مع الصلصات التي تشتريها من متاجر السوبر ماركت، في حين تقوم ربة منزل ثالثة بفضل ورق التواليت إلى طبقتين لاستخدامه مرات أكثر.

وتقول بعض النساء إنهن يفضلن تحضير منتجات تنظيف محلية الصنع في المنزل، بدلا من شراء المنظفات باهظة الثمن، وتتجول أحيانا في المتاجر حتى وقت متأخر من المساء، للحصول على أسعار مخفضة للحوم، حيث تلجأ العديد من التاجر لإجراء تخفيضات على اللحوم للتخلص منها قبل فسادها.

وتركز العديد من ربات المنزل على المطبخ لتخفيض النفقات، حيث تتخلى إحداهن عن مكعبات مرق الدجاج، عن طريق تجميد مرقة اللحم في الثلجة لاستخدامها في المستقبل.

ومن الحيل الأخرى التي كشفت عنها مستخدمات الموقع في أستراليا، تجنب العلامات التجارية الشهيرة، وشراء بضائع من علامات أقل شهرة، أو من المنتجات التي توفرها المتاجر ومحلات السوبر ماركت تحت علامتها التجارية بأسعار أرخص.

أما في الحمام، فتقوم العديد من ربات المنازل بتعميد الشامبو ومنتجات العناية السائلة بالماء، حتى يمكن استخدامها لفترة أطول من الزمن، ووصل الحال بإحداهن إلى قص شعرها، حتى لا يستهلك الكثير من الشامبو عند غسله.

وكشفت مستخدمة أخرى أنها تحصل على الملح والتوابل من المطاعم لاستخدامها في وجبات الطعام المنزلية بدلا من شرائها من السوق، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

لهذا السبب ينصح بأقراص جلاية الصحون

أظهرت صور تمت مشاركتها على مجموعة التنظيف الأسترالية "مامز هو كلين" على فيس بوك، ظهور ماء قدر في حوض الغسالة بعد انتهاء دورات الغسيل، وذلك بفضل استخدام الأقراص الخاصة بألة غسل الصحون.

والتهمت خدمة التنظيف البسيطة مئات النساء الأخريات لتنظيف غسالاتهن، عبر إضافة أقراص التنظيف الخاصة بألة غسل الصحون، إلى الملابس وتركها حتى نهاية دورة الغسيل.

ويظهر أحد مقاطع الفيديو، كيف يتحول الماء الصالح إلى اللون الغامق بعد مرور خمس دقائق على بداية دورة الغسيل، بالرغم من قيام صاحبة الغسالة بتنظيف الحوض بالماء الساخن والخل قبل وقت قصير.

ويساعد استخدام أقراص غسل الصحون بدلا من المنظفات التقليدية في تكسير الجزيئات الصغيرة والأوساخ التي لا يمكن رؤيتها، إضافة إلى إزالة البقع العالقة بسهولة.

ونصحت إحدى المتابعات والتي جربت الحيلة بوضع 4 أقراص مع الغسيل، وتشغيل الغسالة على أعلى درجة حرارة.

إضافة إلى تنظيف حوض الغسالة، يمكن أن تفيد أقراص جلاية الصحون في إزالة الأوساخ والحموم العالقة في الفرن، والأسطح المطبخية الأخرى، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.



هؤلاء الأشخاص يجب عليهم الامتناع عن تناول الطماطم

تناول الطماطم "البندورة" لا يجلب الفائدة للجسم دائما بل يضره في بعض الحالات، وذلك وفق ما قالت أخصائية التغذية الروسية إيلينا سولوماتينا، في مقابلة صحافية نقلتها وكالة "نوفوستي" الروسية.

واستشهدت الأخصائية الروسية بدراسة طبية بأنه لا يجوز للأشخاص الذين يعانون من وجود حصى الكلى والمصابين بأمراض المعدة- التهاب المعدة وقرحة المعدة، تناول البندورة، بسبب احتوائها على كمية كبيرة من الأحماض العضوية. كما طالبت الخبيرة الروسية من يعاني من هذه الأمراض بضرورة تناول مشتقات البندورة، مثل الكاتشب، ومعمجون الطماطم.

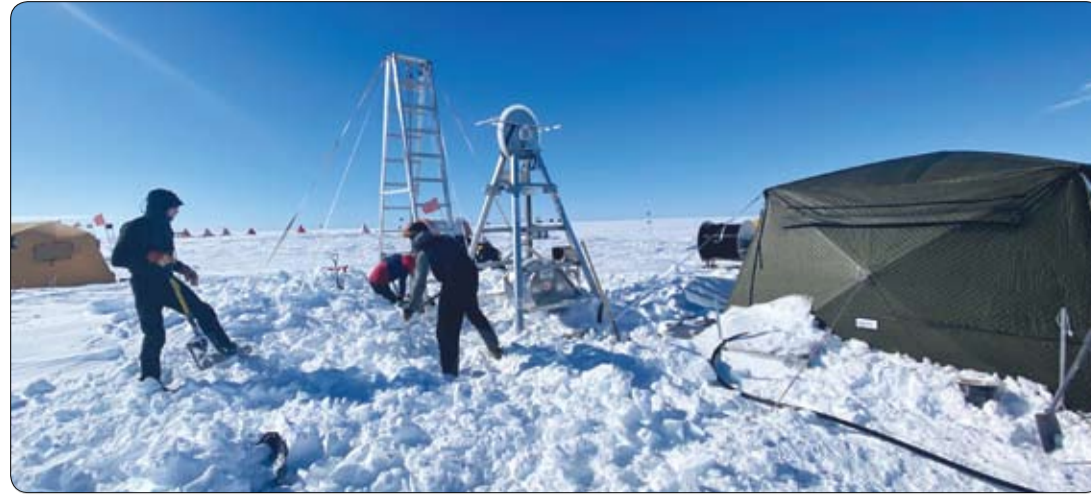
وأشارت أخصائية التغذية الروسية إلى أن الطماطم المعالجة حرارياً أكثر فائدة من الطماطم الطازجة، لذا قبل استخدامها، يجب أن تطبخ لفترة قصيرة على نار خفيفة.

كيف تختار أسلوب اليوغا المناسب لك؟

قالت جيسكا فينك إن أسلوب اليوغا المناسب يتوقف على الغرض من ممارستها، موضحة أن هناك أنواعاً من اليوغا تمتاز بطابع رياضي، في حين تتمتع أنواع أخرى بتأثير روحياني.

وأوضحت مديرة اليوغا الألمانية أن الأشخاص، الذين يرغبون في تعزيز قدرات الجسم وتحسين التنفس، يمكنهم اختيار الأنواع Hatha و Iyengar و Ashtanga. في حين يمكن للأشخاص، الذين يرغبون في الاسترخاء العصبي والهدوء النفسي، اختيار الأنواع Jnana و Raja.

وحذرت فينك المبتدئين من الاعتماد على الكتب أو أسطوانات DVD أو مقاطع الفيديو عند تعلم اليوغا، وذلك لتجنب الإصابات. ومن الأفضل تعلم اليوغا على يد مدرب متخصص لتصحيح وضعيات الجسم الخاطئة.



استمرار ارتفاع منسوب المياه في البحار

علماء يكتشفون وجود مياه دافئة في القارة القطبية الجنوبية تسهم في ذوبان الأنهار

الاضطرابات: "لاحظنا في دراسة تجويف المحيط أسفل النهر الجليدي وجود مياه دافئة ومعدلات اضطرابات مائية تدل على قدرة هذه المياه على إذابة الطبقة السفلى للنهر الجليدي".

بينما قال كيث نيكولز عالم أبحاث مشارك مع بعثة مسح القطب الجنوبي البريطاني، والباحث البريطاني الرئيسي في المشروع: "تعد نتائج الدراسة بالغة الأهمية نظراً لكونها المرة الأولى التي يتم تسجيل قياسات الاضطرابات المائية في المنطقة الحرجة أسفل الصفحية الجليدية الغربية في القطب الجنوبي".

وتجدر الإشارة إلى أن هذا البحث مدعوم بمنحة الخمس سنوات وبمبلغ 2.1 مليون دولار أمريكي من المؤسسة الوطنية للعلوم (PLR-1739003).

وتأتي هذه المنحة كجزء من التعاون الدولي لنهر ثوابيس والذي يرأسه مجلس بحوث البيئة الطبيعية والمؤسسة الوطنية للعلوم في المملكة المتحدة، ويعمل هذا التعاون الدولي على تكليف علماء بجمع البيانات اللازمة لفهم ما إذا كان انهار هذا النهر الجليدي قد يبدأ خلال العقود القليلة المقبلة أو خلال القرون المقبلة. وتضمن فريق الأبحاث الميداني كذلك باحثين من جامعة بين ومعهد جورجيا للتكنولوجيا وبعثة مسح القطب الجنوبي البريطانية.

الاكتشاف على جزء من المنطقة التي تقع أسفل نهر ثوابيس الجليدي والمستمر بالذوبان، ما يشير إلى أن انحسار الكتلة الجليدية للنهر يتواصل بوتيرة لا يمكن إيقافها، وهو أمر له تبعات كبيرة على ارتفاع مستويات سطح البحر".

وقد سجل العلماء قياسات الحرارة في مطع يتأثر بعد أن حفر فريق الأبحاث قنفاً بعمق 600 متر وقطر 35 سنتيمتراً، ثم استخدموا جهازاً حساساً للمحيطات يعمل على قياس المياه التي تتحرك تحت سطح النهر الجليدي، حيث يقيس هذا الجهاز اضطرابات المياه إلى جانب خصائص أخرى كالحرارة. وأظهر قياس الاضطرابات اختلاط المياه الدافئة حديثاً من النهر الجليدي بالمياه المالحة من المحيط.

وتعد هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها الوصول إلى تجويف المحيط في الطبقة التي تقع أسفل نهر ثوابيس الجليدي عبر ثقب عمودي، كما أنها المرة الأولى التي تستخدم فيها أداة قياس علمية للاضطرابات والاختلاط في عمق المحيطات في هذا الموقع، وتم حفر الثقب يومي 8 و9 يناير لقياس المياه تحت النهر الجليدي يومي 10 و11 يناير. ومن جانبها، قالت أورورا باسينسكي طالبة دراسات عليا في جامعة نيويورك والتي تولت مهمة قياس

النهر، وهي الموقع الذي ينتقل فيه الجليد المرتكز كليا إلى القاع ليتحول إلى طبقة طافية على سطح المحيط، وتعد هذه النقطة منطقة أساسية في مدى تراجع النهر الجليدي. ومن شأن ذوبان نهر ثوابيس الجليدي وحده أن يترك أثراً ضخماً على كوكب الأرض، فقد يؤدي إلى طرح كتلة مائية ضخمة تقدر بمساحة بريطانيا أو ولاية فلوريدا، ويشكل حتى اليوم السبب في قرابة 4% من ارتفاع مستوى سطح مياه البحر عالمياً. ويعتقد بعض العلماء أن نهر ثوابيس الجليدي هو أكثر الكتل الجليدية عرضة للذوبان وأهمها في العالم من حيث تأثيره على ارتفاع سطح مياه البحر، إذ قد يؤدي انهياره إلى ارتفاع مستويات سطح مياه البحر بحوالي متر كامل وغمر مناطق مأهولة اليوم.

وعلى الرغم من الجهود التي يبذلها المجتمع العلمي في مراقبة انحسار كتلة النهر الجليدي طوال العقد الماضي، تظل الأسباب الرئيسية وراء هذا الانحسار غير واضحة، ويضيف هولاند الأستاذ في معهد كورنيل لعلوم الرياضيات بجامعة نيويورك والباحث الأمريكي الرئيسي في هذا المشروع المشترك بين الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة حول نهر ثوابيس الجليدي: "تفضل فريقنا إلى هذا

البحر الجليدي الذي يقع غرب القارة القطبية الجنوبية. وقد توصل العلماء إلى هذا الاكتشاف في نقطة ارتكاز لاحت فريق من العلماء في اكتشاف بعد الأول من نوعه وجود مياه دافئة في موقع حيوي أسفل أحد الأنهار الجليدية في القارة القطبية الجنوبية، الأمر الذي قد يشير إلى أحد أسباب الذوبان التدريجي لتلك الأنهار، في الوقت الذي تتزايد فيه المخاوف نتيجة لارتفاع مستويات سطح مياه البحار حول العالم.

وتعليقاً على ذلك، قال ديفيد هولاند مدير مركز التغير العالمي لمستوى سطح البحر في جامعة نيويورك أوبوغي ومدير مختبر ديناميكيات السوائل البيئية في جامعة نيويورك: "يعتبر العثور على مياه دافئة في هذا الموقع بمثابة علامة تحذير تشير إلى خطورة التغيرات المحتملة التي قد تطرأ على عالمنا جراء التغيرات المناخية. وإذا كانت هذه المياه الدافئة تسبب ذوبان الكتل الجليدية في القارة القطبية الجنوبية، فإن التغيرات في مستوى سطح مياه البحر الناجمة عن ذلك ستكون ملحوظة في جميع المناطق المأهولة في العالم". وتتدفق المياه الدافئة، التي تزيد حرارتها درجتان عن درجة التجمد، تحت نهر ثوابيس الجليدي الذي يقع غرب القارة القطبية الجنوبية.

•• أبوظبي - الفجر

يضم مجموعة من الندوات الحوارية المتعلقة بالعلوم
معهد جامعة نيويورك أبوظبي يعلن
عن برنامج فعالياته لشهر فبراير

•• أبوظبي - الفجر

أعلن معهد جامعة نيويورك أبوظبي عن برنامجها الاستثنائي من الندوات الحوارية التي يقدمها للجمهور خلال شهر فبراير. وتبدأ هذه الفعاليات في 3 فبراير لتغطي مجموعة من المواضيع المتعلقة بالعلوم كالأزمة المناخية، وأهمية تحليل الجدل، وعلم النفس، والكيمياء الحيوية، والفيزياء، وعلم الفلك، وغيرها. وتضم قائمة المتحدثين أسماء بارزة كالبروفيسور توماس ج. كيريو العميد الفخري لكلية الآداب والعلوم ومحاضر في برنامج "جوليوس سيفر" في العلوم العصبية وعلم النفس بجامعة نيويورك، وجيفري م. زاكس رئيس قسم مشارك بقسم العلوم النفسية والدماعية وأستاذ العلوم النفسية والدماعية وأستاذ في الأشعة في جامعة واشنطن، وأدم تونز الذي يشغل منصب مدير المعهد الأوروبي وأستاذية كارثين وشيلبي كولوم ديفيس في التاريخ من جامعة كولومبيا، إلى جانب متحدثين مرموقين آخرين. ويستقطب المعهد، الذي تأسس عام 2008 كمركز للبحوث المتقدمة والإمكانيات التعليمية والأنشطة الإبداعية، مجموعة من الكوادر الأكاديمية البارزة والأساتذة المحترفين والشخصيات القيادية من كل أنحاء العالم للمشاركة في مؤتمراته الأكاديمية وبرامجه العامة، وذلك بهدف مناقشة المجالات والموضوعات البحثية ذات الأهمية على الساحة المحلية والعالمية.



برعاية محمد بن حم وبمشاركة أصحاب الهمم .. جمعية أصدقاء البيئة تنظم ماراثون العين العائلي الأول

•• العين - الفجر

المراكز الطبية المشاركة بتقديم الخدمات الطبية والفحوصات المجانية لافراد الجمهور مستشفى ميد كلينك ومركز الأماكن الطبي ومركز امر الطبي وعبادة بورن هول والفرق التطوعية المنظمة فريق الهلال الأحمر وفريق فرعه وفريق بصمة سعادة وعونك ياطمن كما تقدم بالشكر لكل المدارس التي شاركت في الماراثون وفعاليتها مدرسة ام كلثوم للتعليم الأساسي والثانوي ومدرسة دار العلوم الخاصة والعالية الخاصة وأكاديمية فلسطين والمدرسة المتحدة الإمارات الخاصة ومدرسة الدانات للتعليم الأساسي والثانوي وشباب فلسطين والنادي الهندي الاجتماعي وكافة المشاركين لانجاح فعاليات الماراثون.

وطالبات المدارس وأصحاب الهمم من مختلف الجنسيات مع احترام الثقافات والأديان. ونوه بأنه اقيمت فعاليات مصاحبة للماراثون كمرض الكلاب البوليسية من قبل الإدارة المختصة بشرطة العين وقرارات استعراضية طلابية معرض رسم لطلاب وطالبات المدرسة المتحدة ومدرسة الدانات إضافة الى هدايا وجوائز تقدم للجمهور وتوجه الدكتور ابراهيم علي بالشكر الجزيل للشيخ الدكتور محمد بن مسلم العامري لرعايته الكريمة للماراثون ودعمه لأنشطة وفعاليات الجمعية بشكل عام كما توجه بالشكر لكل الجهات الداعمة والمشاركة في فعاليات الماراثون شرطة العين وشركة مياه الخديبر

مباراثون العين البيئي العائلي تماشياً مع الأهداف الرامية الى تعزيز مفهوم الوعي البيئي ونشر ثقافة المحافظة على نظافة البيئة بشكل عام والمحافظة على أماكن التنزه والمساحات الخضراء بشكل خاص وتسلية الضوء على أهمية المحافظة على الموارد الطبيعية للمساهمة في تحقيق فكر بيئي مستدام وكذلك تسليط الضوء على أهمية ممارسة الرياضة في صورتها المختلفة للمحافظة على صحة الانسان. و اضاف علي ان المجال مفتوح لجميع أفراد العائلة ليقام في اجواء شتوية رائعة تتميز بها مدينة العين في هذا الفصل من السنة واشتمل الماراثون على جميع الفئات من الرجال والسيدات وطلاب

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم العامري نظمت جمعية اصدقاء البيئة أمس الأول الجمعة ماراثون العين البيئي العائلي الأول 2020 في منطقة الجزيرة الخضراء في العين حيث يقام لأول مرة في مدينة العين بمشاركة جميع فئات المجتمع، وبحضور الشيخ سعيد بن محمد بن حم، الدكتور ابراهيم علي محمد رئيس مجلس ادارة جمعية اصدقاء البيئة نائب رئيس الشبكة الخليجية للبيئة وحشد كبير من ابناء مدينة العين والمهتمين بالرياضة.



يوجا الضحك ضمن ورشة عمل نظمتها مركز محمد بن خالد آل نهيان بالشراكة مع شرطة أبوظبي

•• العين - الفجر

عُقدت لأول مرة في الوطن العربي، ورشة يوجا الضحك بالمؤسسة العقابية والإصلاحية بالعين قدمها المدرب الإماراتي "ناصر الريامي"، ويوجا الضحك هي ممارسة رياضية تجمع بين تمارين التنفس والضحك والتصفيق، مع التواصل البصري والروح المرحة، وسرعان ما يتحول الضحك المتعل إلى ضحك حقيقي وقد قدم للحضور مجموعة من المفاهيم، إضافة للتدريب على ممارسة يوجا الضحك التي كان لها الأثر الإيجابي في وجدان النزلاء، والذين أنهوا الورشة وهم في حالة من الصفاء الذهني، الذي أتاح لهم مساحة من التواصل الإيجابي مع الذات، ومع رؤيتهم للحياة بعد خروجهم لها مرة أخرى، ولكن بقيم ذاتية مستمدة من القيم الإنسانية والأخلاقية للمجتمع الإماراتي؛ ليستعيدوا دورهم الحقيقي في دائرة الحياة داخل المجتمع، ويستعيدوا إيجابيتهم في المشاركة المجتمعية من خلال سلوكهم الإيجابي في المجتمع.

والجدير بالذكر أن هذه الحاضرة تم تقديمها ضمن فعاليات مبادرة "القرارة حرية" التي أطلقتها الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان ضمن أنشطة مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان بالشراكة مع شرطة أبوظبي، والتي تتضمن عدة محاضرات وورش تعتمد على التنمية الذاتية لنزلاء المؤسسة العقابية، حيث تنظر للشراكات على أنها أحد أجنحة التطور المجتمعي، فيدون شراكة فاعلة ما بين مؤسسات الدولة ومؤسسات المجتمع المدني، لن نستطيع أن نحصل على آثار إيجابية متكاملة من عملية التنمية المجتمعية والإنسانية للمجتمع الإماراتي. ولأن البناء النفسي والقيمي لنزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية يحتاج إلى إعادة بناء رؤية الإنسان لنفسه وللمجتمع؛ لإصلاح الخلل القيمي والإنساني الذي أدى بالنهاية إلى وجوده داخل المؤسسة، ذلك النهج الإيجابي الذي تتبناه دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث أن الهدف ليس العقاب، بل إعادة تأهيل الإنسان إلى العودة للمجتمع كجزء فاعل وإيجابي.



شرطة أبوظبي تشارك في الاحتفال بيوم البيئة الوطني

•• أبوظبي - الفجر

الرائدة في مجال حماية البيئة والحفاظ عليها. وكرم الشيخ هزاع بن خليفة آل نهيان يرافقه سعادة الدكتور ابراهيم علي محمد رئيس مجلس إدارة الجمعية نائب رئيس الشبكة الخليجية لجمعيات البيئة الأهلية في ختام الحفل شرطة أبوظبي متمثلة في مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي على جهودها المتميزة وتعاونها في نشر الثقافة البيئية.

تقافة ترشيد استهلاك المواد والموارد الطبيعية في عملياتها وأنشطتها. وأوضح أن حماية البيئة والحفاظ على مواردها أصبحت في يومنا هذا مطلباً أساسياً وملحاً للوصول إلى حياة آمنة ومهمة للحفاظ على البيئة حيث تعتبر مهمة مشتركة بين أفراد المجتمع يجب أن تتكاتف الجهود للحفاظ عليها منوهاً إلى أن شرطة أبوظبي تعد من المؤسسات الحكومية السباقه و

محمد آل نهيان بمجمع إدارات الشرطة. وأكد العميد خالد عبدالله الخوري مدير مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي حرص شرطة أبوظبي على نشر وتعزيز الثقافة البيئية بين موظفيها وأفراد المجتمع دعماً لخطتها وأولويتها الاستراتيجية (منظمة شرطة تدار بكفاءة وفاعلية) لتحقيق هدفها الاستراتيجي (إدارة فاعلة للعمليات) من خلال تعزيز

شاركت شرطة أبوظبي بالاحتفال بيوم البيئة الوطني الثالث والعشرين تحت شعار "عام الاستعداد للخمسين". ونظم الفعالية جمعية اصدقاء البيئة الاماراتية بالتنسيق مع مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي على مسرح اللواء الشيخ مبارك بن

شرطة أبوظبي تعزز التوعية للطلاب بمخاطر التدخين والمخدرات

•• العين - الفجر

تنفذها شرطة أبوظبي لتشجيع أفراد المجتمع على تعزيز التعاون في الحفاظ على مكتسبات الأمن والاستقرار بين أفراد المجتمع. وأكد العقيد جمعة سالم الكعبي مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية أهمية إقامة هذه المحاضرات التوعوية ودورها في توعية طلاب المدارس بضرورة الابتعاد و دورها في توعية طلاب السلوكيات الخطأ ونشر الوعي بحمارة آفة المخدرات التي لها آثارها الخطرة على المجتمع.

وعرض الراشد غالب عبدالله الكعبي من مديرية مكافحة المخدرات مخاطر التدخين والمخدرات على الفرد والمجتمع وخصوصاً فئة الشباب، كما استعرض مضارها الصحية والاجتماعية والأضرار المادية والمعنوية والحالات التي تنتج عن تعاطيها كالاكتئاب والمؤثرات العقلية. وركز المحاضر على دور الأسرة والمجتمع في توفير الوقاية ودعم التماسك الداخلي لدى الفئات المعرضة لخطر الإدمان، لافتاً إلى الجهود التي

عززت مديرية شرطة المناطق الخارجية ممثلة بمركز شرطة بني ياس بالتعاون مع مديرية مكافحة المخدرات في قطاع الأمن الجنائي جهودها في التوعية بمخاطر التدخين والمخدرات من خلال محاضرة توعوية عن أضرارهما وأثارهما على المجتمع، استهدفت 150 طالب وطالبة في مدرسة سابس "الشويفات" بأبوظبي.



منوعات الفكر

23

يشكو الكثيرون من أن الذهاب إلى نوادي اللياقة البدنية يكلف وقتاً ومالاً، فارتفاع كلفة الاشتراك في هذه القاعات وضيق الوقت، لا يسمح للجميع بارتياحها. ولكن الذهاب إلى القاعات الرياضية ليس أمراً حصرياً من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية. ولا تتطلب ممارسة الرياضة إنفاق مبالغ كبيرة من المال، بل يتطلب الأمر اختيار الأحذية المناسبة والملابس الرياضية واتباع بعض التمارين. في تقريرها الذي نُشر على موقع (آف.بي.ري) الروسي، استعرضت الكاتبة إيرينا إيفتشنكو أبرز الطرق التي تُساعد على التمتع بلياقة بدنية دون الذهاب إلى قاعات الألعاب الرياضية:

لا داعي للذهاب إلى قاعات الألعاب الرياضية

أبرز الطرق التي تُساعد على التمتع بلياقة بدنية



4- شراء معدات اللياقة البدنية وممارسة الرياضة في المنزل للقيام بتمارين رياضية في المنزل، يمكن شراء أوزان (ثقلات) الحديد وكرة قدم وحبل قفز وشريط مطاطي. وفي حال كانت إمكانياتك المالية سانحة، يمكنك شراء جهاز ممارسة التمارين الرياضية أوبرتراك.

5- الإبداع

في الواقع، يمكن أن يضيء التدريب داخل المنزل طابعاً من المرح، ويعزى ذلك إلى إمكانية صنع بعض المعدات الرياضية من المعدات الموجودة في المنزل. فعلى سبيل المثال، إذا أردت تقوية عضلاتك رغم افتقارك لثقلات الحديد، يمكنك ملء الزجاجات البلاستيكية بالرمل واستخدامها.

وتساعد تمارين الضغط والرفصاء ورفع الأثقال على تقوية العضلات، ويحول عدم الالتزام بطريقة مُعيّنة عند القيام بالتمارين دون تحقيق النتائج المرجوة، فضلاً عن إمكانية حدوث إصابات. لذلك من الضروري التأكد من القيام بالتمارين بالشكل الصحيح، والالتزام بما تعرضه أشرطة الفيديو حول كيفية القيام بهذه التمارين.

6- تنظيف المنزل كلما سحبت الفرصة

تنظيف المنزل يساعدك على التخلص من السرعات الحرارية والتحرك بشكل نشط.

7- القيام بالتمارين على فترات

في حال لم تكن تمتلك الوقت الكافي للقيام بالتمارين التي تستغرق وقتاً طويلاً، يمكن القيام بالتمارين على فترات متقطعة، مما يساعد على حرق السرعات الحرارية وتقوية العضلات.

8- الهواء الطلق

تعتبر ممارسة بعض التمارين في الهواء الطلق وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية وتقوية جهاز المناعة أيضاً. علاوة على ذلك، ينصح بالجري في الهواء الطلق للحفاظ على رشاقة الجسم دون تكبد أي تكاليف.

1- الاستفادة من فيديوهات التدريب

المجانية المعروضة على الإنترنت يوجد العديد من الفيديوهات على الإنترنت التي تعرض كيفية القيام ببعض التمارين الرياضية، والتي يُمكن اتباعها والاستفادة منها. ويمكن أيضاً مشاهدة مسودات مُختلفة عبر الإنترنت والاستماع إلى نصائح المدربين في اللياقة البدنية واليوغا والبيلاتس. من هذا المنطلق، يُنصح باختيار نوع الرياضة الأنسب إليك ووضع خطة لبدء الدروس في الوقت المناسب.

2- المشي قدر الإمكان

يعتبر المشي من الرياضات التي تعود ممارستها بالنفع على الجسم، لذلك ينصح بالتخلي عن السيارة في بعض الأحيان والقيام بنزهة على القدمين. وفي حال كنت تستخدم وسائل النقل العمومي، من المُستحسن النزول قبل المحطة المحددة، ومشي بقية المسافة على القدمين.

3- صعود ونزول الدرج

من الصعب الاستغناء عن المصعد عندما يتطلب الأمر الصعود إلى الطابق العاشر. لكن عند تعطل المصعد، يستحسن استخدام الدرج، الأمر الذي من شأنه أن يؤثر بشكل إيجابي في الصحة ويساعد على إنقاص الوزن. بشكل عام، يعد صعود ونزول الدرج من الطرق التي تُساعد على تقوية عضلات الساق وحرق المزيد من السرعات الحرارية.



ثلاث خرافات حول الشاي الأسود وأربع معلومات صحيحة

يوجد العديد من الخرافات الشائعة حول الشاي الأسود، وفي تقريرها الذي نشرته صحيفة (أرغومنتي إفاكتي) الروسية، استعرضت الكاتبة أوكسانا موروزوفا ثلاث خرافات حول الشاي الأسود وأربع معلومات صحيحة:

4- من الأفضل عدم تناول الشاي الأسود ليلاً، إذ يمكن أن يتسبب في مشاكل النوم. للشاي تأثير نسبي يختلف من شخص إلى آخر. وإذا كنت من الأشخاص الذي يؤثر الشاي بشكل سلبي على جودة نومهم، فإن من الأفضل تجنب استهلاك هذا المشروب ليلاً.

تحضير شاي جديد. 3- الشاي الأسود يؤثر على الكالسيوم والحديد في الجسم. شرب الشاي بكميات كبيرة وبشكل مفرط قد يؤدي إلى خفض كميات الكالسيوم والحديد في الجسم.

أوردت الكاتبة أن هذه المسألة أثارت العديد من الأسئلة، ورغم غياب أدلة علمية تثبت صحة هذا الاعتقاد الذي يؤمن به الكثيرون، فإن أكياس الشاي وأكياس الورق البوليمر لا تشهد أي تفاعلات كيميائية عند نقعها.

3- تناول الطعام مع الشاي يبطن عملية الهضم من الشائع الاعتقاد أن تناول الشاي مع الطعام يعطل عملية الهضم. لكن يمكن شرب الشاي والمشروبات الأخرى مع الطعام، ولن يؤثر ذلك على إفراز المعدة للحمض والإنزيمات اللازمة لعملية الهضم.

على سعيد آخر نقدم لك هنا 3 معلومات صحيحة عن الشاي الأسود

1- لا ينصح بشرب الشاي ساخناً جداً لأن هذه العادة تزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء، وتجدر الإشارة إلى أن احتمال الإصابة بسرطان المريء يزيد لدى عشاق المشروبات الساخنة.

2- لا ينبغي شرب الشاي الأسود إذا كان معداً قبل أيام، من الأفضل شرب الشاي المخمر حديثاً من حيث المبدأ.

يعتبر الأمر منطقياً، لكن ليس كما يقول المثل (الشاي القديم أخطر من سم الأفعى). في الواقع، يمكن أن تتكاثر الكائنات الحية الدقيقة من العفن إلى الميكروبات العنقودية داخل الشاي المعد منذ فترة، لذلك يجب

خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان. كما يساعد الشاي على تحسين المزاج وجودة النوم، مهما كان نوعه سواء أخضر أو أسود.

2- أكياس الشاي خطر

خرافات خاطئة

1- الشاي الأخضر صحي أكثر من الشاي الأسود

تطرقت العديد من الأبحاث الطبية خلال السنوات الأخيرة إلى الشاي. وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الشاي من المشروبات المفيدة للجسم لأنه يقلل من





منوعات الفكر 26

ندوة الثقافة والعلوم تناقش رواية «العمى» لجوزيه ساراماغو

•• دبي - د.محمود علياء

ناقش صالون القراءة في ندوة الثقافة والعلوم رواية «العمى» للكاتب البرتغالي جوزيه ساراماغو، وحضر النقاش عائشة سلطان عضو مجلس إدارة الندوة رئيس اللجنة الثقافية ود. مريم الهاشمي أستاذة النقد والأدب العربي في كليات التقنية والكاتبه فتحية النمر والمهندسة هالة عادل وجهوم من المهتمين.

افتتحت النقاش عائشة سلطان عضو مجلس الإدارة، رئيس اللجنة الثقافية قائلة إن رواية العمى للكاتب البرتغالي جوزيه ساراماغو من أهم الروايات التي صدرت في نهاية التسعينيات من القرن الماضي، وتصنف من روايات الدستوبيا السوداء المعاصرة لأنها وإن تناولت مشكلة العمى إلا أن الترميز في الرواية يؤكد أن العمى قد يكون فكرياً وإنسانياً وغياباً للقيم، وأسقط الكاتب في روايته موقفه الفكري السياسي في منطلقه للرواية وخاصة أن لديه موقف من الديمقراطية الغربية والحكومات وغيرها، فهو ينتمي للحزب الشيوعي، وعند ترشيح إحدى رواياته لجائزة نوبل رفضت الحكومة البرتغالية ترشيح الرواية خوفاً من التيارات الدينية، فاتخذ موقفاً وغادر البرتغال هو وزوجته.

وتساءلت عائشة سلطان لماذا اختيرت رواية العمى لجائزة نوبل؟

وأضافت المهندسة هالة عادل أن لدى ساراماغو مقولة تعرفه وهي: «لدي حلم أن أصبح كاتباً»، وقد قالها الروائي البرتغالي وهو في عمر التاسعة عشرة، وانظر حتى أصبح في الخامسة والخمسين من عمره لكي يتضح حلمه، ويصدق بأن لديه شيئاً يستحق أن يقوله فعلاً.

وذكرت أن ساراماغو كاتب أدبي ومسرحي وصفي، ولد في 16 نوفمبر 1922 بمنطقة اريباغا (وسط البرتغال) لعائلة من فقراء المزارعين بدأ حياته صانع أقفال ثم صحافياً و مترجماً قبل أن يكرس وقته كلياً للادب، تولى في 18 يونيو 2010. وصف ساراماغو بأنه «أعظم الروائيين الموجودين على قيد الحياة»، هو أول برتغالي يتناول جائزة نوبل للادب عن روايته «العمى» العام 1998.

وأكدت عادل أن أهمية تجربة ساراماغو تكمن فيما قدمه للوسط الأدبي العالمي من كتب أثرت المكتبة الأدبية العالمية وانتشرت رواياته في شتى بقاع العالم، وترجمت إلى أكثر من 25 لغة و من أهم رواياته: انقطاعات الموت، كل الأسماء، والآخر مثلي، وقابلي، ومسيرة الفيل، كتاب الرسم والحلم

وعن الرواية ذكرت الكاتبة فتحية النمر أن المؤلف أسهب في وصف التفاصيل، وكان يصف حالة العمى بشكل أقرب للحقيقة، كذلك تحدثت الرواية بضمير الغائب حتى لا يقع الكاتب في فخ الشخصنة لشخصيات الرواية، وحتى يكون أكثر إقناعاً للقارئ وهو يتطرق للتفاصيل، وقد كان الراوي على مدار السرد فيلسوفاً وعالم نفس وطبيباً وعالم طبيعة... لقد أكد كاتبا موسوعياً.

وأكدت النمر أن كل صفحة من الرواية تشير إلى خلاصات تجارب ومفاتيح حياتية لا يحظى بها إلا من كانت غايته معرفة الحقائق وتحليل الظواهر، وأن طول السرد يلمح إلى أنه مهما كانت الظروف الحياتية المحيطة بالإنسان صعبة ومأساوية، ومهما اخفت وتعذرت الامتيازات التي اعتادها، تظل هناك حاجة واحدة لا يمكن نسيانها الأربعة عشر...



وهي الحاجات الفسيولوجية مثل (الأكل والشرب والحاجات الشخصية ولا يمكن إغضاء الطرف عن السلوكيات وحتى المحظور منها).

وأضافت النمر أن لغة الرواية متدفقة وسلسلة وجميلة وفيها شعيرية واضحة إلا أنها ممتنة، لأن السرد وباقى عناصر الجنس الروائي من الأحداث والشخصيات والزمان والمكان كانت هي الغالبة على الشعر، علماً بأن الشاعر أصدر مجموعة شعرية بعد روايته الأولى وتوقفه عن الكتابة لمدة عشرين عاماً.

وبالنسبة للشخصيات فكانت متنوعة ومختلفة والبيئات والأجيال وفي هذا تجلي سراء السرد وفي عوالم حقيقية وعميقة.

وختمت النمر بأن الرواية أتمعتها في القراءة وأجهدتها إنسانياً وتولا التنوير وطريقة المعالجة وأسلوب الكاتب المحترف لما أكتملها.

وعلمت ... مريم الهاشمي بأن عملية القراءة وتفاعل القارئ مع النص تخدم المؤلف في التعبير عن رغباته ودوافع وتخدم القارئ الذي يوائم وكيفي النص حتى يحقق متعته الخاصة.

ومن المشهد الأول في العمل استطاع ساراماغو أن يسيطر على انتباه القارئ كلياً، وكأنها أصلا عمل مرني أكثر منه كتابي، تتيح للقارئ أن يتصور الأمكنة والأشكال ونبرة الصوت ولون الدماء وثباته الرائحة...

وكان ساراماغو يمارس نوعاً من التنفيس الداخلي عن طريق الكتابة، ويواتر أحداثاً في دائرة مغلقة نكاد نجزم لنا أنها لا يمكن أن تنتهي، ولو أراد لاستمر بها لأكثر من عدد صفحاتها التي قاربت الأربعمائة...



وجدتها مخيفة..... اكتسح فيها البياض وتوشح الكتابة، ولكننا كان يتصور قبل هذه الرواية أن البياض هو رمز للسلام والأمان والطمأنينة... العمى رواية تدخل القارئ في دوامات كثيرة، وتلقي به أمام تساؤلات واستفهامات يصعب عليه أحياناً أن يجد لها مخرجاً:

-إلى أي مدى يمكن للبشرية أن تنزلق؟

-إلى أي مدى يمكن للإنسان أن يتصارع والبقاء؟

-بإدائية الإنسان التي تكبح في داخله وتحتجج الفرصة لتكسر عن الذات الحقيقية.

-ماذا لو فقدنا الإحساس بالزمن؟

-ماذا لو فقد البصر حقيقة؟؟

وفي ذات الوقت تحمل في طياتها ما كان يريد حقيقة، وهي فكرة الحرية، ولكننا يدرك أن هذه الرواية صدرت بعد روايته التي منعت وهي رواية (الإنجيل برويه المسيح)... وذكرها صريحة في مشهد من المشاهد... (العمى هو أن تعيش في عالم الغم فيه كل أمل).

ويقف النقد متأملاً هذا العمل، هل يدرجها تحت الرمزية أم النفسية أم الواقعية أم الاجتماعية أم الواقعية السحرية !!

ليصل إلى بساطة حقيقة حضورها جميعاً، وهو ما أعطى هذا العمل تلك الميزة المتفردة... إلا أننا نجد أنها أكثر في البعد النفسي لها، فالتحليل النفسي أو النقد النسائي هي مظلة تندرج تحتها عدة مسارات هامة، منها فاعلية الاستشفاء والعلاج، وتحتل مفاهيم الجسد والعاطفة والعقل والتجربة الشخصية ومن ثم تشتبك مثل هذه المفاهيم الشخصية بالإطار الثقافي والاجتماعي. فلا تقتصر نظرية علم النفس على خصوصية شخصية محددة بل هي تحاول دائماً ربط الخصوصية بعواملها

بعض الطرق في الإحساس والشعور. ومن خلال العمى نقف عند نفسية الجماهير التي يتبين لنا إلى أي مدى يكون تأثير القوانين والمؤسسات ضعيفاً على طبيعتها الغرائزية العنيفة، كما وتبين لنا إلى أي مدى تبدو عاجزة عن تشكيل أي رأي شخصي معاداً الآراء التي لفتت لها أو أوحيت إليها من قبل الآخرين، وهو ما نجده في مشاهد المنفى بين غرف السفاحين والغرفة الأولى والثانية.

وهكذا يمكن أن نسقط ذلك على كل شخصية من الرواية من خلال سلوكها أو لغتها. إن الوعي يضرب جذوره في البنى العاطفية والجسدية وللحياة الجنسية التي يفترض إشباعها أو كبثها، وهو الحاضر كذلك في عمى ساراماغو. ولكن لا يعني هذا أن التحليل النفسي لا يتواءم مع غيره من النظريات النقدية أو أنه يلغيها. بل هو يضيء كثيراً منها خاصة أنه يتعامل مع ويهتم بتبثيل الذات والآخر والجسد والعواطف والعلاقات التي تحكم فعاليات السلوك والخطاب، ويصبح العمل تعبيراً عن رغبة ما ومحاولة إشباعها سواء كانت الرغبة ناتجة عن علاقة المرء بذاته أو بالبيئة أو العالم من حوله. وبذلك يتكون العمل الأدبي من محاولة إشباع رغبات أساسية متخيلة كانت أم وليدة عالم الفانتازيا، ثم يحول الرقيب بين الرغبة وبين إشباعها سواء كان الرقيب هو الوازع الديني أو الأخلاقي أو العرقي الاجتماعي، ولهذا فالرغبة الجيبسة تستقر في مملكة اللاوعي من عقل الفنان أو الأديب.

وعلق الإعلامي نادر مكناسي بأن في الرواية تفاصيل دقيقة لكل مشهد وكأنها سيناريو جاهز للتصوير، وقد أسند الكاتب بطولة الرواية لامرأتين زوجة الطبيب وصاحبة القداحة التي حرقت الأضراس والذي أطلق سراح الموجودين.

والرواية سوداوية رغم بياض الحيون الذي ساد الناس، والإسقاط على واقع أليم موجود في مختلف المدن عندما يكون هناك ظلم وقهر، ويرى أن الكاتب انحاز للمرأة وأعطاها دور البطولة في الرواية. وعلق صلاح قاسم البنا بأن الرواية تاريخية تعكس واقع عاشته البرتغال باعتباره عاش فترة زمنية ما بين قبل وبعد الحكم الفاشي، ورموز الرواية جميعها تتجه لهذه الأحداث لأن الجانب التاريخي لم يعط حقه في النقد والرواية تجسد الواقع برمزية.

والرواية نال إعجاب الحضور.



ليلة بغدادية مع أزهر كبة) في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية 13 فبراير الجاري



كما أن المقام العراقي هو من الفنون الموسيقية العربية القديمة، والمقام العراقي يختلف عن تسميته المقام في الموسيقى الشرقية. فتسمية المقام في الموسيقى الشرقية تدل على سلالم النوتات الموسيقية السبعة، والمقام العراقي يدل على أسلوب أداء وعرض موسيقي. فالمقام العراقي هو عرض موسيقي يتكون من عدة أجزاء تشتمل على تحرير أو بدوة أو قطع أو أوصال، الجلسة، المايعة، الصيحة، القرار وأخيراً التسليم. وعلى حد أدنى يلزم توافر التحرير أو البدوة، القطع أو الأوصال، والتسليم لقراءة المقام.

وقد تميز سكان بعض مدن العراق بقراءة المقام بطريقتهم الخاصة فنفرع المقام العراقي إلى المقام البغدادي، المقام الموصل، المقام الكركولي ويطلع عليها اسم (خوريات) أو (قوريات)، و المقام البصري.

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية حفلاً فنياً بعنوان (ليلة بغدادية مع أزهر كبة) وذلك في الساعة التاسعة من مساء الخميس الموافق 13 فبراير 2020 حيث يعيد الفنان العراقي أزهر كبة إلى الذاكرة بعضاً من المقامات الأصيلة على طريقة (جالغي) البغدادي.

بدأ أزهر كبة دراسته الأولى للموسيقى في بغداد في السادسة من عمره وتلمذ على يد خبراء بألة السنطور بمدسة الموسيقى والباليه، كما درس على يد أمهر أساتذة الموسيقى والمقام العراقي منهم الأساتذة: «منير بشير»، «روحى الخماش»، «حسين الأعظمي»، في معهد الدراسات الموسيقية 1986، وشارك عازفاً على آلة السنطور مع الفرقة السنطورية العراقية، وفي عام 2011 أسس فرقة تقاسيم عراقية للجالغي البغدادي في الإمارات لنشر التراث الموسيقي العراقي.



منوعات

الفكر

27



مدحت صالح يطلق فيديو كليب بعنوان (خليك جامد)

انتهى المطرب مدحت صالح من تصوير كليب جديد بعنوان (خليك جامد) من كلمات ملاك عادل، وأحسان مدين، وتوزيع أحمد عادل، وإخراج يحيى ممتاز.

ويستعد صالح لإحياء حفل غنائي ضخم بالمرح الكبير في دار الأوبرا المصرية، وتحديداً يوم الاثنين 6 يناير المقبل، ومن المقرر أن يقدم لجمهوره عدداً من المفاجآت عبر توليفة من أشهر أغانيه بين القديمة والجديدة، مثل (حبيبي يا عاشق) و(قلب واحد) و(تعريج تسكتي) و(كوكب ثاني) وغيرها.

وكان صالح انتهى أخيراً من تسجيل أغنية جديدة بعنوان (قرار)، من كلمات ملاك عادل، وأحسان مدين، وتوزيع الموسيقى أحمد عادل. يذكر أن آخر أعمال صالح كان أغنية (تعريج تسكتي)، التي طرحها عبر قناته بموقع يوتيوب، وهي من كلمات بهاء الدين محمد وأحسان مصطفي جاد، وتعد من أغاني ألبومه الجديد (بنت القلب) الذي طرح منه أكثر من أغنية.



ياسمين صبري تبدأ تصوير (فرصة ثانية)

دخلت الفنانة ياسمين صبري، لوكيشن تصوير مسلسلها الجديد "فرصة ثانية"، المقرر عرضه في رمضان القادم. "فرصة ثانية" من تأليف مصطفى جمال هاشم، ومعالجة درامية لـ محمد سيد بشير، وإخراج مرقس عادل، وتجمع المشاهد الأولى ياسمين صبري وأحمد مجدي وآخرين، في ديكور شركة وهو الديكور الأساسي للمسلسل.

ولا يزال فريق الكتابة يكتب على كتابة باقي حلقات المسلسل، إذ تسلمت الشركة المنتجة سينرجي من المؤلفين محمد سيد بشير ومصطفى جمال هاشم 15 حلقة من العمل الذي تدور أحداثه في إطار اجتماعي رومانسي، حول "الفرصة الثانية" في حياة البشر، وكيف يتم استغلالها بطريقة صحيحة، إلى جانب الأزمات التي يمر بها الإنسان.

وتعاقدت "سينرجي" مع صبري، ودياب، وأيتن عامر، وأحمد مجدي، ومحمود البزوي، وكريم عبدالحق، وهبة عبدالغني، وجار التعاقد مع باقي نجوم العمل.



من حسن حظي مشاركتي مع الفخراني على المسرح

هبة مجدي: أسرتي لها أولوية في حياتي

كرمت الفنانة هبة مجدي عن دورها في مسلسل (ولد الغلابة)، في وقت تبدأ في مشاريع جديدة خلال الفترة الحالية. وفي هذا الحوار، نتحدث هبة عن التكريم، ودورها في مسلسل (الأخ الكبير) الذي سيعرض قريباً على الشاشات، فماذا قالت..

يهمني دائماً أن أكون في الحضور بأدوار مهمة بغض النظر عن موعد العرض الذي يمكن أن يتغير في اللحظات الأخيرة دائماً. شاركت مؤخراً بعروض (الملك لير) في السعودية وتعود المسرحية إلى مصر مجدداً، كيف وجدت استقبال الجمهور لها؟

– الوقوف على المسرح أمام الدكتور يحيى الفخراني يكفي لأن يجعل هناك اهتماماً بالعرض، فماداً إذ كنت تتحدث عن تجربة مميزة مثل (الملك لير)، ومن حسن حظي مشاركتي معه على المسرح في العمل الثاني على التوالي بعد (ليلة) من ألف ليلة، والجمهور في الخليج استقبل المسرحية بتصفيق وتفاعل كبير، وكانت الحفلات وكلمات الحفلات كاملة العدد، وهناك جولات أخرى سنقوم بها للمسرحية خلال الفترة المقبلة.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• ألم تقلقي من أن يصاب الجمهور بالملل بسبب طول حلقات الأحداث؟
– حلقات العمل ليست طويلة بصورة مبالغ فيها، فالحلقات 45 فقط، وهذا الشكل من الدراما الطويلة قدمته قبل ذلك أكثر من مرة، وما يحدد موقفي دائماً بهذه التجارب هو القدرة على إيجاد الحكمة الدرامية التي لا تجعل المشاهد يشعر بالملل عندما يتابع العمل، وفي (الأخ الكبير)، لا يمكن أن تشعر بوجود مط أو تطويل، لأن الخطوط الدرامية المتعددة والمبني عليها المسلسل متشعبة، وتحتمل الكثير من الأحداث الأخرى أيضاً، وهذا الأمر سيب حماسي للمسلسل، فهناك مساحات كبيرة للأدوار، وتفصيلاتها وخطوط متشابكة ومعقدة درامياً.

• كيف توفقين بين أعمالك الدرامية والمسرحية ورعاية ابنتك دهب؟
– اهتم بابنتي طوال الوقت، وعند انشغالي بأعمال فنية ترعاها والدتي وحماتي وزوجي، وأحاول أن أعوضها بقضاء وقتي بالكامل معها عندما أكون غير مرتبطة بأي عمل، فأسرتي لها أولوية في حياتي، ودائماً أضعها في اعتياري عندما ادخل أي عمل جديد بحيث لا يؤثر عليها.

• حصلت مؤخراً على تكريم (دير جست) عن دورك في (ولد الغلابة)، كيف وجدت التكريم؟
– سعدت بتصويت الجمهور لي وبهذه الجائزة التي أعرف أنها تأتي بأصوات المشاهدين، وهي من الجوائز المهمة سنوياً، وتجربة (ولد الغلابة) بالنسبة إلي من أهم الأعمال الفنية التي قدمتها في مسيرتي، فبخلاف النجاح الذي حققته العمل مع الجمهور في رمضان، ونسبة المشاهدة، الكبيرة والاهتمام بمعرفة ما سيحدث بالحلقات القادمة، فإن المسلسل حقق حلمي بالعمل مع أحمد السقا الذي استندت منه كثيراً في البلاطوه وخارجه، واعتبر العمل من مكاسب المهمة في 2019.

• لكن كثيرين وجدوا في العمل رهاناً مختلفاً بالنسبة إليك؟
– بالتأكيد، فشخصية زينب مثلما كانت مفاجأة لي على الورق، حرصت على أن تكون مفاجأة لمن يشاهدها، وهي من المحطات المهمة لتقدمي بشكل مختلف، كما أن المخرج محمد سامي كان حريصاً على الاهتمام بتفاصيل العمل كله، وجلس معنا كثيراً خلال فترة التحضيرات، وهذا الأمر مهم في الأعمال الضخمة مثل (ولد الغلابة)، لدوره في رسم ملامح الشخصيات.

• هل تحرصين على الوجود في رمضان دائماً؟
– الأمر يكون رهن الأدوار التي تقدم لي، ليس بالضرورة أن يكون العمل في رمضان ليكون ناجحاً، فثمة أعمال شاركت فيها عرضت خارج رمضان وحقت نجاحاً مع الجمهور، فماذا؟

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• ألم تقلقي من أن يصاب الجمهور بالملل بسبب طول حلقات الأحداث؟
– حلقات العمل ليست طويلة بصورة مبالغ فيها، فالحلقات 45 فقط، وهذا الشكل من الدراما الطويلة قدمته قبل ذلك أكثر من مرة، وما يحدد موقفي دائماً بهذه التجارب هو القدرة على إيجاد الحكمة الدرامية التي لا تجعل المشاهد يشعر بالملل عندما يتابع العمل، وفي (الأخ الكبير)، لا يمكن أن تشعر بوجود مط أو تطويل، لأن الخطوط الدرامية المتعددة والمبني عليها المسلسل متشعبة، وتحتمل الكثير من الأحداث الأخرى أيضاً، وهذا الأمر سيب حماسي للمسلسل، فهناك مساحات كبيرة للأدوار، وتفصيلاتها وخطوط متشابكة ومعقدة درامياً.

• كيف توفقين بين أعمالك الدرامية والمسرحية ورعاية ابنتك دهب؟
– اهتم بابنتي طوال الوقت، وعند انشغالي بأعمال فنية ترعاها والدتي وحماتي وزوجي، وأحاول أن أعوضها بقضاء وقتي بالكامل معها عندما أكون غير مرتبطة بأي عمل، فأسرتي لها أولوية في حياتي، ودائماً أضعها في اعتياري عندما ادخل أي عمل جديد بحيث لا يؤثر عليها.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.

• هل تترين أن تقدم المسرحية خارج مصر؟
– سيدة بأجواء التصوير، على الرغم من ضغط التصوير، لكن العمل سيعرض خارج السياق الرمضاني ووجود مشاهد كثيرة تصورها في أماكن مختلفة، لكن هناك رغبة مشتركة لدى جميع فريق العمل بتقديم أفضل ما لدينا بالأدوار، وهذا الأمر سيلمسه المشاهد بوضوح عند عرض العمل.



نجلاء بدر تواجه ياسر جلال في مسلسل الفتوة

نجلاء بدر حالياً مسلسل (شبر ميه) الذي ينتمي إلى نوعية مسلسلات ذات الحلقات الطويلة في 45 حلقة، وشارك في بطولته أحمد السعدني، ومراد مكرم، وندى موسى، ومحمد علي رزق، ونهى عابدين، وبراء جبيل، ورجاء الجداوي، وإنعام سالوسة، ورشا بن معاوية، وآخرون، وهو من تأليف شريف بدر الدين وورشدة كتابة، وإخراج طارق رفعت، وإنتاج سينرجي) ومها سليم.

انضمت الفنانة نجلاء بدر إلى فريق عمل مسلسل (الفتوة)، لتواجه النجم ياسر جلال في رمضان المقبل في عمل من تأليف هاني سرحان، وإخراج حسين المنباوي، ويشارك في بطولة العمل كل من مي عمر، ودياب، وأحمد خليل، ورياض الخولي.

كما تشارك بدر أيضاً بمسلسل البرنس مع النجم محمد رمضان، وأحمد زاهر، ونور اللبنانية، وروجينا، ونديا عبدالعزيز، وصفاء الطوخي، وإدوارد، ومحمد علاء، ورحاب الجمل، ومحمد حاتم، وأحمد داش، وسلوى عثمان، المقرر عرضه في رمضان المقبل، وهو من إنتاج شركة (سينرجي).

وتأليف وإخراج محمد سامي. ويعرض للفنانة



حكمة

الله ولا بعض (الكلام) اللي يحطك في حرج
الكلمة اللي (ما جمل) خلها في فالها !!
ودك يقولون العرب (وش فيه ساكت ماهرج)
ولا يقولون العرب (ليته سكت ما قالها)

مزني بن سعد

عام - زايد



عام
زايد

إرحم رحمك الله لو ريتني تشافيت
ارجوك واترجاك تضي علي بصيت
لولا خيالك في منامي فلا غضيت
انته طبيب النفس وانا لك تعنيت
قربك يزج العوق مني وليعاته
وبناتي له في لس بمنك راحته
يا منوة المقصود في غاية اوقاته
تعلم بما في القلب وتعرف خصاته

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متومد

أنا فيك ماطاوع عدولي ولا اسمع نوم
وحلقت ما جامل بحقك ولا أحابي
انا احب من حبيت لوهو من اقصى القوم
واعادي لمن عادت لوهو من أصحابي
#فهد - بن - غراب



زينب ابراهيم البلوشي

لا ثارت الضرا نسد جيوبها
واللي سترناها ولا تبغي الستر
من صكت الحلقة تباغت بالردا
وازمخت في وحلمهم واتباركنت
ساس الرذيلة لا تعزوت بأجنبي
صاحت وردت دمعها واتخبطت
ما فيه حق الا وفي غدره سعت
تبت مساعي كل عاثر ويهبي
لا سامح الله من تدارت به (...)
وما دام دم عيالنا فراقهم
واحنا عيال اللي سبق ذكره ونعم
واللي سترناها ولا تبغي الستر
والارض لا صكت نكد دروبها
يبطي مخربها ، يرقع ثوبها
والفرس والأتراك شدوا صوبها
وان وسخت تاريخهم ، مسحوا بها
يكرم ولد عمها يشل ذنوبها
واستعطفت ، يا غير ما حفلوا بها
لين احتمت بعيالها وغدروا بها
يستر على ما تظهر من عيوبها
ولا بارك الله فاللي تداروا بها
لا يرقبون الشمس عقب غروبها
يدروا بنا .. ووقفاتنا يدروا بها
يبطي مخربها ، يرقع ثوبها



كلنا خليفة

في شوفكم كل الوطن انس وافراح
يالله تديم اللي على الدار غالين
حكمانا اللي بالسما مجدهم لاح
هم عوننا عون الوطن نصرة الدين
سعيد بن صهبة الراشددي

ريتويت



أنا الوحيد اللي سمع صوت آهك
لا صرت بـ أحزانك تبي وقفة إنسان
لو كنت تدري عن شعوري تجاهك !!
ما كنت تتركتني على (زلة لسان)



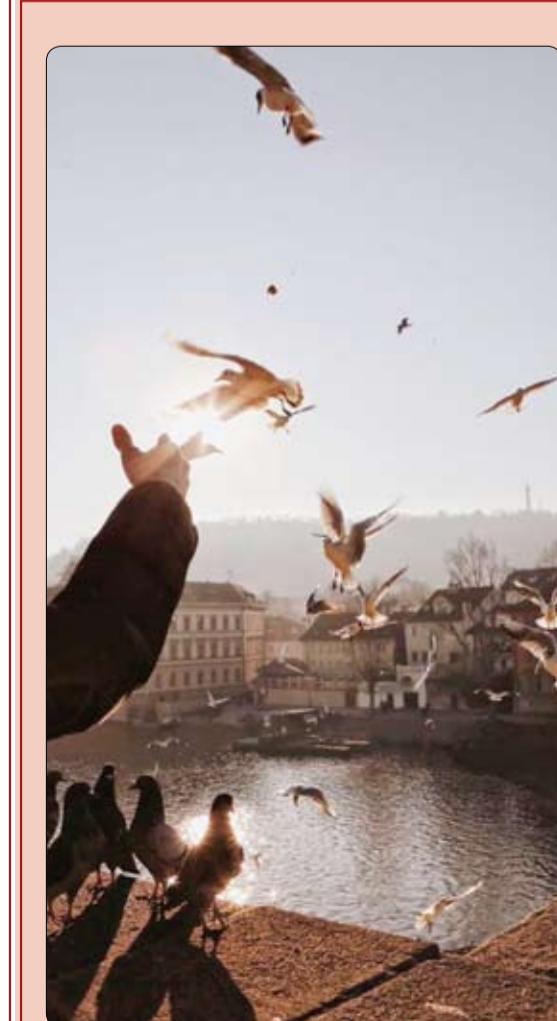
من خلقه الله فخلقته ما تلاقي خلي
الفرق ما هوب في الاكتشاف المستوى
الانفس الفارغه لا يدها تمتلي
وان ماقت شي يملها .. ملاها الهوى

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

"الذكريات القديمة"

أنا صديق الذكريات القديمة
اللي ليا منك طريتي علي جن
لهن تعب أعرف مداه وجحيمه !
ولهن حزن يعرف مداي ! وأنا من !
أمشي وحيد وكل درب أهيمه
وإن ضاق صدري بالحزن قلت له : غن..
الله خلقتني مـ انكسر بالهزيمة
يكبر طموحي كل ما وقتي انجن
أنا الحلیم اللي فقد له حلیمه
وأنا الغريب اللي على غريته حن
اغيب لا شفت بغياي غنيمه
وأحضر لا شفت الناس باللازم تكن
رخل والغربة معايه كريمة !
ما تعرف المنة ولا تعرف الظن..
هي علمتني .. إن الإنسان قيمة
وعلمتها إن التغافل بها فن
اعطتني ادروپ طوال وعزيمة !
واعطيتها رجال يمضي ولا يكن
ماني نبي الله ولاني كلمه!
مثل البشر.. بس النوايا مهن هن !
يا الغايبة يا الحاضرة يا العظيمة
بعدك معرف أعشق ولا اكره ولا جن
لكل روح مرت من هنا
ناصر حطاب الدهمشي
@nasser_hattab



شجر قرام! --- Sh3r-gram!

مال ورد .. و رف طير .. و شع نور
و السماء خجلا شعور .. و غايه
قومي .. زيدي دلعة صباحك غرور
و اروي قلوب لـ شوفك .. هايه
ماهو صبح إن نمتي يا كل الحضور
كيف يسمي صبح و إنتي نايمه ؟!

#نواف - الفهاد