

ص 22

شرطة أبوظبي تنفذ حزمة
مبادرات لتعزيز السعادة
والإيجابية الوظيفية



ص 27

هند البلوشي:
أتعب على الأغنية لظهورها
بالشكل اللائق لتأخذ حقها



أفضل 3 مجموعات غذائية
لتقليل الدهون الحشوية

ص 23

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

مدينة تدخل التاريخ بدفع تعويضات عن التمييز العنصري

تدخل مدينة إيفانستون بضواحي شيكاغو التاريخ، يوم غد الاثنين، إذ ستصبح أول مدينة تدفع لسكانها السود تعويضات عما تعرضوا له من تمييز عنصري.

وخصصت المدينة الأمريكية لهذا الغرض موازنة قيمتها 10 ملايين دولار موزعة على 10 سنوات.

وفي حال وافق المجلس البلدي لإيفانستون على هذا الإجراء، ستكون المدينة الواقعة في ولاية إيلينوي خلت خطوة نحو حل مسألة شائكة تتعلق بما تدين به الولايات المتحدة للأمريكيين السود من أفعال العبيد، الذين ساهم عملهم في جعل هذا البلد قوة عظمى، إلى الأجيال اللاحقة التي حُرمت حقوقها من خلال الممارسات التمييزية.

إلا أن إيفانستون البالغ عدد سكانها 75 ألف نسمة والواقعة على ضفاف بحيرة ميشيغان التي تشمل من شيكاغو، لا تدعي أنها توفّر معالجة شاملة لهذه المشكلة التي تطاردها منذ إلغاء العبودية قبل أكثر من قرن ونصف قرن، بل هي، على العكس من ذلك، تراهن على معالجتها من خلال جانب واحد، هو التمييز في السكن.

ويحظى المشروع الممول من ضريبة على القنب بدعم واسع، ومن المتوقع أن يقره المجلس البلدي للمدينة الإثنين ويخصص له دفعة أولى من الاعتمادات بقيمة 400 ألف دولار.

وسيحصل عدد قليل من السكان الذين يستوفون المعايير على 25 ألف دولار لكل منهم، لاستخدامها في تمويل رهنهم العقاري أو تجديد منازلهم.

وحدد المشروع المستحقين بالتحديد المباشرين من السود الذين عاشوا في إيفانستون بين عامي 1919 و1969 وعانوا الممارسات التمييزية لسلطات المدينة في مجال الإسكان، بالإضافة إلى السكان السود الحاليين الذين تزيد أعمارهم على 18 عاماً والذين يواجهون التمييز نفسه.

نصائح للحفاظ على شبابك

الشيخوخة أمر لا مفر منه، فإنه يحدث للجميع، ولكن العديد من النساء يشعرن بالقلق من فقدان مظهرهن كلما تقدمن في السن، ولحسن الحظ هناك أشياء كثيرة يمكننا القيام بها لمساعدتنا على البقاء أكثر شباباً كما نحب، موقع حثف نفسك قدم لك بعض الطرق السهلة التي يمكنك

اتباعها لتبدين أصغر سناً وهي للنساء والرجال أيضاً:



1 - الاعتناء بأسنانك : المحافظة على الأسنان بصحة سليمة تجعلك تبدين أصغر سناً وأكثر جاذبية. تأكدى أن لديك روتين جيد لرعاية الأسنان، وهذا ينبغي أن يشمل تنظيف الأسنان بالفرشاة، واستخدام غسول جيد للفم. إذا لم تكن أسنانك بيضاء بما فيه الكفاية، أو إذا كان لديك مشاكل مع أسنانك، عليك أن تذهبي إلى طبيب الأسنان للحصول على الاستشارة. فيمكن للطبيب تبييض أسنانك بطرق متعددة، كما يجب عليك استشارة الطبيب إذا كان لديك مشاكل مثل تسوس الأسنان وترعزها عن مكانها. هناك أيضاً الكثير من منتجات التبييض المضادة والتي يمكن أن تكون فعالة، على الرغم أن الأفضل هو التحدث مع طبيب أسنانك للحصول على المشورة أولاً.

2 - الاعتناء ببشرتك : إنشاء روتين للعناية بالبشرة للمساعدة على تقليل ظهور التجاعيد، والمساعدة في منع حدوث المزيد من علامات الشيخوخة وذلك بعدة خطوات سهلة :

- اختيار منظف لطيف للوجه : حيث أن شيخوخة البشرة تستلزم العناية بها عن طريق منتجات مختلفة عن تلك المستخدمة في فترات المراهقة، قد يكون الفسول الخاص بك قاسياً جداً فيقوم بتجريد البشرة من الزيوت الطبيعية، وبالتالي جفاف الجلد الأمر الذي يؤدي الى ظهور أعراض كبر السن بسرعة أكبر. عليك فقط البحث عن المنتجات التي تراعي الفئدة العمرية، أو تلك المعروفة بقدرتها على الترطيب الفعال. فإنه من المهم تكتيف العناية ببشرتك كلما كبر سنك، كما أن غسول البشرة الجيد يزيل آثار المواد الكيميائية التي تتعرض لها بشرتك يوميا في البيئة الخاصة بك والتي يمكن أن تسبب الشيخوخة إذا ما تركت على الجلد.

3 - إزالة شعر الوجه للرجال والنساء : الرجال: الحفاظ على وجهك خالياً، ودائماً قم بتقليم شعر الأنف والأذن. يمكنك شراء ماكينة إزالة شعر الأنف من الصيدليات المحلية وهي بسيطة وغير مؤلمة تماماً في الاستخدام، حيث إن ترك هذا الشعر ينمو يجعلك تبدو أكبر في السن.

النساء: يمكن أن يظهر شعر الوجه في بعض الأحيان عند النساء بعد سن اليأس بسبب التغيرات في مستويات الهرمون. للتخلص من هذا، هناك عدد من الطرق السهلة لازالته بما في ذلك الليزر، والشع وكريم إزالة الشعر والخيط.

4 - تغطية الشعر الأبيض : بعض الناس قرروا التعايش مع الشعر الأبيض وليس

تأكدي من أن المنتج الذي تقررين شرائه غني بالترطيب العميق، على عكس تلك التي قمتي باستخدامها في السنوات الأصغر لك. وتذكر أن الترطيب ليس فقط بالنسبة للنساء، فهناك الكثير من المنتجات المماثلة في السوق تستهدف الرجال.

- استخدام مستحضرات الحماية من أشعة الشمس يوميا : هناك العديد من المرطبات التي تحتوي بالفعل على عامل حماية SPF، وهذا أمر حيوي لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة كل يوم من أجل تجنب الوقوع في أضرار الشمس. الشمس واحدة من أهم الأشياء التي تسبب الشيخوخة المبكرة، لذلك ينصح أطباء الجلد بوضع عامل حماية يوميا لتجنب التجاعيد والبقع البنية والبشرة القاتمة. فضلا عن هذا، فهي تحمي من سرطان الجلد.

- التقشير بلطف يشجع تجديد خلايا الجلد : وبالتالي الحصول على بشرة شابة. ولكن عليك اختيار مقشرات مخصصة لسنتك لأنها أكثر لطفاً وأقل عرضة للجفاف أو تلف الجلد. التقشير يجعل بشرتك أكثر ليونة وأكثر إشراقاً.

6 - الحصول على غذاء صحي وممارسة الرياضة : هذا يمكن أن يكون صعباً، وبعض الناس مشغولون جداً، أو يعتقدون أنهم غير لائقين لبدا ممارسة الرياضة. ومع ذلك، فإن حتى كميات صغيرة ولكنها منتظمة من التمارين تساعدكم على البقاء أكثر نشاطاً وحيوية، والتي سوف تبقى لكم شعور الشباب أيضاً. الجمع بين هذا مع اتباع نظام غذاء صحي ومتوازن بشكل جيد سيحملك في صحة أفضل لفترة أطول، وسيعطيك المزيد من الطاقة والوقاية من الأمراض التي يمكن أن تصيب سنوات إلى مظهرك.

حيلة تجعلك تبدين أصغر في 60 ثانية

شاركت فنانة مكياج مقطع فيديو شرحت فيه حيلتها البسيطة لتطبيق المكياج والتي تجعلك تبدين أصغر سناً في دقيقة واحدة. وفي مقالة نشرتها على Adore Beauty's Beauty IQ قالت ميجان ميلوشيس "يقال لنا دائماً أن نبشمت حتى نتمنح من وضع أحمر الخدود على تفاعله خدودنا، وهذا يعني في الواقع سحب الوجه لأسفل مما يجعلنا تبدو أكبر سناً".

وأضافت ميجان "لدي تقنية أخرى توفر تدفقاً صحياً للوجنتين وتعطي مظهراً منحوتاً ومرفوعاً لعظام الخد". وأوضحت ميجان في الفيديو الذي نشرته على تيك توك "هذه هي حيلة أحمر الخدود الخاص بي لرفع عظام الخد في أقل من 60 ثانية، لقد تعلمنا دائماً أنه عندما نضع أحمر الخدود، يجب أن نبشمت قليلاً ونضع المنتج على تفاعله خدودنا.

وبينما يبدو هذا رائعاً عندما نبشمت، لكن بمجرد أن يسترخي وجهنا، فإن التركيز الرئيسي للاحمرار هو في الواقع سحب الوجه إلى أسفل". وأضافت "بدلاً من القيام بذلك، يجب عليك إبقاء وجهك مستقيماً تماماً، ورسم خط تخيلي من مركز بؤرة العين إلى أسفل خدك، ووضع أحمر الخدود فقط من هذا الخط إلى الخارج باتجاه صدغك. لقد جربت الطريقتين على جانبي وجهي، وكانت النتيجة أن الجانب الذي ابتسمت فيه اتجه لأسفل، بينما اتجه الجانب الآخر لأعلى وبدا مرفوعاً بشكل أكبر".



الجمبري يحميك من البلهارسيا وفشل الكبد وسرطان المثانة!

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن الجمبري الذي يعيش في المياه العذبة يمكن أن يساعد في منع انتشار البلهارسيا، وهو مرض طفيلي يمكن أن يكون مميتاً، ويسبب فقر الدم، وتوقف النمو، وفشل الكبد، وسرطان المثانة، وضعف الإدراك الدائم، وفقاً لأحدث الأبحاث التي أجريت مؤخراً في هذا الصدد.

وأوضحت الدراسة أن الجمبري يعمد إلى اقتراض القواقع المصابة بالطفيل، مع توفير مصدر غني بالبروتين، في الوقت الذي أظهرت فيه الدراسة أن الجمبري يمكن أن يساعد في تدعيم دورة حياة معدة للبلهارسيا. ويرى الباحثون أن النتائج المتوصل إليها تفتح الطريق إلى تطوير نهج جديد لمكافحة البلهارسيا، وفقاً للباحث «جوليو دي ليو، أستاذ علم الأحياء في محطة هوبكنز البحرية من جامعة «ستانفورد»، في الولايات المتحدة.

وتشير البيانات إلى أن ما يقرب من 800 شخص حول العالم معرضون لخطر الإصابة بالبلهارسيا، وفقاً للدراسة التي نشرت في دورية مجلة الأكاديمية الوطنية للعلوم، القواقع المصابة الطفيلي والناس في القرى في السنغال، وغرب أفريقيا.

قطار ركاب يسير إلى الوراء 35 كيلومترا

سار قطار ركاب هندي إلى الوراء مسافة 35 كيلومترا، في حادث مقلق لم يسفر عن إصابات جري تسببه في مقطع فيديو، وحقق الفيديو انتشاراً واسعاً على وسائل التواصل الاجتماعي، بحسب معلومات صحفية. وذكرت قناة "إن دي تي" في "الهندية أن "العتل الميكانيكي" أصاب خدمة القطارات من نيودلهي إلى تاناكيور بولاية أوتاراخاند، بعد أن استخدم السائق الضراميل لتجنب صدم حيوان على السكة، وقالت شركة السكك الحديدية في وقت لاحق إن الحيوان المذكور كان بقر. وأفادت تقارير إعلامية أن القطار الخارج عن السيطرة سار في الحط المعاكس مسافة 35 كيلومترا تقريبا، لكن هيئة إدارة قطاع السكك الحديدية لم تؤكد هذه السافة على الفور. وتسجل حوادث قطارات كثيرة في البلد الآسيوي المعلق الذي تعاني شبكاته الشاسعة لسكك الحديدية وضعا متريدا في كثير من الأحيان، فيما لم تسفر حادثة الأربعماء عن أي إصابات.

شؤون محلية

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تصدر دراسة جديدة حول قياس أثر إنجازات الجائزة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي

نهيان بن مبارك: باتت الجائزة منصة حيوية لتجسير الحدود بين الدول المنتجة والمصنعة للتمور والمنظمات الدولية والهيئات المحلية والإقليمية العاملة في هذا القطاع



والاقليمي والدولي لتحقيق التنمية المستدامة وتعزيز الأمن الغذائي. كما ساهمت الجائزة في زيادة الوعي العام حول قطاع النخيل بكل مكوناته، ونجحت في تنظيم المؤتمرات والمهرجانات والمعارض المتخصصة بزراعة نخيل التمر وإنتاج التمور للإقليمي والدولي وكذلك العربية.



دولة، كما تطور إجمالي أعداد المشاركين في مختلف أنشطة الجائزة ليصل إلى 14000 مشارك، بمعدل 1000 مشارك سنوياً، كانت نسبة المشاركة في الجالات ذات العلاقة بتصنيع التمور هي الأعلى (نحو 39%) تليها المشاركة في مجال الإنتاج (نحو 35.6%)، بينما كانت مجالات التسويق والتصدير تحظى بنسبة مشاركة تبلغ نحو (18.1%)، مقابل (7.3%) من المجالات الأخرى غير المصنفة، وبلغ العدد الإجمالي لمشاركة المرأة في مختلف المجالات والأنشطة نحو 18.9%. وأضاف بأن الأمانة العامة للجائزة قد حرصت منذ تأسيسها في العام 2007، وفق خطة استراتيجية واضحة، تسعى من خلالها إلى تحقيق أهداف الجائزة التي قامت من أجلها، وترجمة رؤية القيادة الرشيدة بدولة الإمارات العربية المتحدة، في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور وتعزيز الابتكار الزراعي على المستوى الوطني

•• أبوظبي-الفجر

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي صدر عن الأمانة العامة للجائزة كتاب "دراسة متكاملة للإنجازات والآثار المتعددة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي على المستوى المحلي والإقليمي والدولي" أعدته شركة "هيل للاستشارات الزراعية". حيث أعرب معاليه عن سعادته بما حققته الجائزة بالقول (لقد تجاوزت جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، نفسها بل وغيرها من المنظمات فيما حققته من نجاحات وإنجازات فاقت التوقعات خلال أربعة عشر عاماً من العمل الدؤوب في خدمة الشجرة المباركة والعاملين في قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي على المستوى الوطني والعربي والدولي). من جهته فقد أشار الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام الجائزة، إلى أن هذا النجاح الذي تحققت وبهيمته التميز التي تتركها الجائزة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي خلال ثلاثة عشر عاماً مضت جعلتنا نشعر بالفخر والاعتزاز، ما كان ليكون لولا الدعم المستمر والريعية الكريمة لصاحب الجائزة ورعايته، صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل

منوعات

الفجر

22



الفجيرة الثقافية تطلق مبادرة مكتبة لكل أسرة لنشر المعرفة

•• الفجيرة-الفجر

أعلنت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، مساء أول أمس الجمعة، من مقرها بالفجيرة، عن إطلاق مبادرة "مكتبة لكل أسرة"، تزامناً مع شهر القراءة الوطني الذي يقام هذا العام تحت شعار "أسرتي تقرأ"، وذلك بحضور سعادة خالد الظنحاني، رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتورة وفاء أحمد العنتلي، مديرة منصة ترابط، المرشحة العامة على المبادرة. وتهدف المبادرة إلى تشجيع أهالي إمارة الفجيرة على القراءة باعتبارها مفتاح المعرفة والعلم والثقافة والاستنارة، وتقديم الحضارات والأمم، فضلاً عن توفير الكتاب للجميع في إطار نشر المعرفة والمساهمة في تأسيس نواة مكتبة في كل بيت، لإعداد جيل إماراتي مثقف قادر على حمل لواء المعرفة وقيادة مسيرة التنمية في الدولة.

وقال سعادة خالد الظنحاني رئيس الجمعية: إن مبادرة "مكتبة لكل أسرة" تنطلق من رؤية صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة في النهوض بالإنسان من خلال الكتاب والمعرفة، إضافة إلى تعزيز مكانة إمارة الفجيرة على الساحة الثقافية المحلية والدولية باعتبارها منارة ثقافية حاضنة للمواهب ودعمها للإبداع، ومركزاً للحوار الثقافي والإشعاع الحضاري. وأضاف الظنحاني: "سيتم توزيع أكثر من 5000 كتاب من المعارف العامة والكتب العلمية والأدبية والتاريخية ذات محتوى متميز ومتنوع يلبي حاجة جميع أفراد الأسرة، وهو ما يجعل الكتاب في متناول الجميع خصوصاً في ظل الظروف الراهنة التي تفرسها جائحة كورونا، مؤكداً أهمية توفير القراءة إلى ممارسة يومية لدى مختلف شرائح المجتمع. من جانبها أفادت الدكتورة وفاء أحمد العنتلي المرشحة العامة على المبادرة: "نسعى من خلال مبادرة "مكتبة لكل أسرة" إلى تشجيع أفراد المجتمع خصوصاً النشء على القراءة المستدامة باعتبارها من أهم الركائز التي تساهم في رفع مستوى الشبوب وتقود نحو مستقبل أكثر رفقا وتقدماً للدولة، بالإضافة إلى المساهمة في إنشاء أجيال قارئة تميز مكانة الدولة الرائدة في صناعة المحتوى وترسيخ المعرفة". وتوجهت العنتلي بالشكر إلى الجهات العلمية والثقافية التي دعمت المبادرة بمجموعة من الكتب والدراسات، مثل، مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، ومركز جمعة الماجد للثقافة والتراث، ومكتبات الشارقة، ومعهد الشارقة للتراث. مؤكدة أهمية التعاون والشراكة بين الجهات المعنية بالشأن الثقافي من أجل بناء مجتمع المعرفة وتحقيق التنمية الثقافية في دولة الإمارات.



شرطة أبوظبي تنفذ حزمة مبادرات لتعزيز السعادة والإيجابية الوظيفية

•• أبوظبي-الفجر

نفذت شرطة أبوظبي مجموعة من المبادرات الجديدة للسعادة الوظيفية لعام 2021 تزامناً مع اليوم الدولي للسعادة والذي يصادف 20 مارس سنوياً ومستلهمه من قيم وصادات الإمارات واقتداء بالنهج الحكيم للمغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" وتمتاز بمرونة تنفيذها افتراضياً وفقاً للإجراءات الاحترازية لتكويد 19. وأوضحت أن المبادرات هي ممارسات المؤسسات السعيدة، ومبادرة مبروكين أنتوا علينا، أحذتكم من أبوظبي، وقنص، ويالله بصباح خير وإطلاق مساحات متنوعة كمساحة سبلة الغاف سلامتنا ولهاداه، علومنا، وإفطار سبلة الغاف تحمل العديد من المضماني الهادفة وفقاً لدليل السعادة وجودة الحياة في بيئة العمل حيث تمثلت بالغالبية والإمكانات والصحة والعلاقات. وأكدت إدارة المتابعة الشرطة والرعاية اللاحقة أن المبادرات جاءت نتيجة للبحث والتحليل في الوثائق الرسمية من الأرشيف الوطني ووفقاً للبرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة متضمنة مبادرات مركز إسعاد العاملين والإيجابية الوظيفية بشرطة أبوظبي. وأشارت إلى الأهداف والتعريفات بالمبادرات موضحة أنها تبدأ بسلسلة ممارسات المؤسسات السعيدة والتي تهدف لاستضافة المؤسسات الحاصلة على أفضل الممارسات في السعادة الوظيفية، ومبادرة مبروكين أنتوا علينا والمستلهمه من كلمة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة لفريق مسبار الأمل، ومبادرة أحذتكم من أبوظبي وقنص والتي تسعى لتوطيد العلاقات بين الموظفين والتواصل الإيجابي من خلال التعرف على قصصهم الشخصية واهتمامهم وهواياتهم، وتتيح فرصة تنفيذ الأنشطة الاجتماعية خارج بيئة العمل، وتعزيز تبادل المعرفة من خلال حوارات التجارب وورش العمل التي يقدمها الموظفون لزملائهم. أما مبادرة "يالله بصباح خير" فهي تحت الموظفين على الممارسات اليومية الإيجابية كتخصيص مسارات للمشي وملصقات جدارية وتجارب تفاعلية متنوعة، وترتكز مبادرة إطلاق مساحات متنوعة كمساحة سبلة الغاف على ترسيخ ثقافة عمل قائمة على الإبداع، واستلهمت مبادرات "سلامتنا ولهاداه" من الممارسات المحلية في الاحتفاء بالإناسيات ومشاركة الأفرح والأحزان.

ضمن مبادرة صحتي قراري وبالتزامن مع اليوم العالمي للسعادة معهد الصحة العامة بكلية الطب والعلوم الصحية بالتعاون مع مركز الإمارات لأبحاث السعادة بجامعة الإمارات ينظم الندوة العامة «علم السعادة»



•• العين - الفجر

نظم معهد الصحة العامة بكلية الطب والعلوم الصحية بالتعاون مع مركز الإمارات لأبحاث السعادة بجامعة الإمارات العربية المتحدة الندوة العامة "علم السعادة" والتي تأتي ضمن مبادرة "صحتي قراري" وبالتزامن مع اليوم العالمي للسعادة، والتي قدمتها الأستاذة نواف الجنيبي -مديرة مركز الإمارات لأبحاث السعادة بجامعة الإمارات. وتهدف هذه الندوة إلى نشر الوعي عن علم جودة الحياة، وتصحيح بعض المعتقدات الخاطئة عن جودة الحياة. مع توضيح بعض المفاهيم المتعلقة بهذا العلم أو علم النفس الإيجابي، والفرق ما بين السعادة وجودة الحياة وأيهما أكثر شمولاً، حيث استعرضت الأستاذة نواف الجنيبي خلال الندوة علم جودة الحياة، والفرق بينه وبين علم النفس، كما قدمت نموذجاً لجودة الحياة والذي يحوي على عدة محاور مختلفة لرفع مستوى جودة الحياة والعمل على تعزيز السعادة وتفسير الطاقات الشبابة في دعم جودة الحياة، وقالت

•• أبوظبي-الفجر

تحت شعار "شكراً أم الإمارات" اختتم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أمس فعاليات الدورة العاشرة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2021 التي نظمتها المركز عبر قنوات الاتصال المرئي، تحت رعاية كريمة من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيس الأعلى المؤسسة للتنمية الأسرية "أم الإمارات" خلال الفترة من 17-20 مارس الجاري؛ حيث تصدرت شعار: الحائظ الإلكتروني المصاحب للمهرجان بتوقيعات الشكر والثناء والتقدير "أم الإمارات" من الجمهور تقديراً لرعاية سموها لهذا الحدث الكبير على مدى عشر سنوات من النجاح والتألق، وسل إقبال وتفاعل كافة الفئات العمرية مع الخدمات الصحية والأنشطة الرياضية والترفيهية، والمحاضرات والندوات التوعوية التي قدمها "أبوظبي التقني" بالتعاون مع كبرى المؤسسات المتخصصة والشركاء الاستراتيجيين، خاصة مركز أبوظبي للصحة العامة، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، وحديقة الحيوانات في العين.

تطرحها الكلية لمنح درجة البكالوريوس في الصيدلة، والتمريض، والإسعاف الطبي الطارئ، والعلاج الطبيعي، وعلم النفس والأشعة، وذلك طوال أيام المهرجان، حيث تفاعل الجميع مع الطاولات للتعرف على المناهج المتقدمة والمختبرات العالمية ومختلف الإمكانات التقنية والتخصصية التي تتمتع بها الكلية بأفرعها في أبوظبي، والعين، ومنطقة الظفرة، وعجمان، وما ينتظر خريجات الكلية من مستقبل متميز ومتخصص مضمون- بإذن الله. واختتم مدير عام "أبوظبي التقني" تصريحه قائلاً: "وبالتأكيد فإن العمل المتواصل مع الشركاء الاستراتيجيين، من العوامل الرئيسية لنجاح المهرجان، فشكراً جزيلاً للشريك الصحي ممثلاً في مركز أبوظبي للصحة العامة، والشريك المجتمعي الإماراتي ضمن أوائل المجتمعات الصحية في العالم، وهو الأمر الذي سيعمل "أبوظبي التقني" على تحقيقه وفق رؤية جديدة وأساليب مبتكرة. ولفتت سعادة الدكتور مبارك الشامسي إلى أن من إيجابيات المهرجان إقبال فتيات و شباب الإمارات والمواطنين بشكل عام للتعرف على التخصصات الطبية التي تقدمها كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة لجامعة أبوظبي و الإترقاء الدائم بقطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة، والعالم العربي وفق أعلى المعايير".

تحت شعار "شكراً أم الإمارات" اختتم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أمس فعاليات الدورة العاشرة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2021 التي نظمتها المركز عبر قنوات الاتصال المرئي، تحت رعاية كريمة من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيس الأعلى المؤسسة للتنمية الأسرية "أم الإمارات" خلال الفترة من 17-20 مارس الجاري؛ حيث تصدرت شعار: الحائظ الإلكتروني المصاحب للمهرجان بتوقيعات الشكر والثناء والتقدير "أم الإمارات" من الجمهور تقديراً لرعاية سموها لهذا الحدث الكبير على مدى عشر سنوات من النجاح والتألق، وسل إقبال وتفاعل كافة الفئات العمرية مع الخدمات الصحية والأنشطة الرياضية والترفيهية، والمحاضرات والندوات التوعوية التي قدمها "أبوظبي التقني" بالتعاون مع كبرى المؤسسات المتخصصة والشركاء الاستراتيجيين، خاصة مركز أبوظبي للصحة العامة، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، وحديقة الحيوانات في العين.

•• أبوظبي-الفجر

تحت شعار "شكراً أم الإمارات" اختتم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أمس فعاليات الدورة العاشرة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2021 التي نظمتها المركز عبر قنوات الاتصال المرئي، تحت رعاية كريمة من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيس الأعلى المؤسسة للتنمية الأسرية "أم الإمارات" خلال الفترة من 17-20 مارس الجاري؛ حيث تصدرت شعار: الحائظ الإلكتروني المصاحب للمهرجان بتوقيعات الشكر والثناء والتقدير "أم الإمارات" من الجمهور تقديراً لرعاية سموها لهذا الحدث الكبير على مدى عشر سنوات من النجاح والتألق، وسل إقبال وتفاعل كافة الفئات العمرية مع الخدمات الصحية والأنشطة الرياضية والترفيهية، والمحاضرات والندوات التوعوية التي قدمها "أبوظبي التقني" بالتعاون مع كبرى المؤسسات المتخصصة والشركاء الاستراتيجيين، خاصة مركز أبوظبي للصحة العامة، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، وحديقة الحيوانات في العين.

وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي

منوعات الغذاء

23

الدهون الحشوية هي الدهون التي تلتف حول أعضاء البطن في أعماق الجسم، ووجود الكثير منها يمكن أن يهدد الحياة، ما يستدعي التخلص منها.

وتتواجد الدهون الحشوية حول البطن بين الجلد وجدار البطن الخارجي. وترتبط بإفراز البروتينات والهرمونات التي تسبب الالتهاب الذي يمكن أن يتلف الشرايين ويدخل الكبد ويزيد من خطر حدوث مشاكل صحية خطيرة.



وجود الكثير منها يمكن أن يهدد الحياة

الدهون الحشوية . . أفضل 3 مجموعات غذائية لتقليلها



صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام. ولا توجد أطعمة محددة تساعد على التخلص من الدهون الحشوية، ولكن يجب أن تحاول زيادة تناولك لثلاث مجموعات غذائية: الألياف الغذائية، والبروتينات الخالية من الدهون، والدهون الصحية. وتوضح سفانفيلد: "مرة أخرى، لا يتعلق الأمر بطعام واحد جيد أو سيئ، إنها الصورة الكاملة. الخمول جنباً إلى جنب مع نظام غذائي كثيف الطاقة وقليل المغذيات، مليء بالدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم يؤدي إلى زيادة الوزن، ما قد يؤدي إلى زيادة كمية الدهون الحشوية". وعندما تريد التخلص من الدهون الحشوية، فإن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن سيساعدك كثيراً. وأضاف: "النظام الغذائي المتوازن والصحي يشمل الألياف الغذائية مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والشوفان والخضروات والفواكه والبروتينات الخالية من الدهون مثل الفول والعدس والأسماك والتوفو والبيض والدواجن والدهون الصحية مثل الأفوكادو والسلمون وزيت الزيتون، والمكسرات والبذور". ويجب أن تهدف أيضاً إلى شرب نحو لترين من الماء يومياً.

مثل: داء السكري من النوع الثاني، ومرض قلبي، وسرطان الثدي، وسرطان قولوني مستقيمي، ومرض ألزهايمر. **كيفية التخلص من الدهون الحشوية:** يعد تحسين النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام طريقة فعالة لتقليل كمية الدهون الحشوية في الجسم. وقد لا يؤدي تناول الطعام الجيد والتحرك أكثر إلى تقليل حجم ملابسك بشكل كبير، ولكنه سيساعد على جني الفوائد داخل جسمك. ويجب عليك التأكد من حصولك على نوم جيد ليلاً بانتظام، وتقليل مستويات التوتر، والإقلاع عن التدخين، والحد من تناول الكحول.

أفضل 3 مجموعات غذائية للمساعدة في تقليل الدهون الحشوية: تقول أخصائية التغذية، سيفني سفانفيلد: "بينما نتمنى جميعاً أن يكون الأمر سهلاً مثل تناول طعام سحري، إلا أن الحقيقة هي أنه لا توجد عناصر غذائية واحدة من شأنها، في حد ذاتها، أن تقلل الدهون الحشوية، أو أي دهون". وأضاف: "لفقدان الدهون الحشوية، عليك تقليل إجمالي كمية الدهون في الجسم. ويتم ذلك بسبب نقص الطاقة، ما يعني أنك بحاجة إلى حرق طاقة أكثر مما تأكل". ويمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع نظام غذائي

تأكيداً لمعرفة ما إذا كنت تقوم بتخزين الدهون الحشوية الزائدة، ولكن قياس محيط الخصر باستخدام شريط قياس قد يكون كافياً أحياناً. ووفقاً لشركة الرعاية الصحية البريطانية BUPA، فإن المرأة التي يبلغ قياس خصرها 31.5 بوصة أو أكثر، والرجل الذي يبلغ قياس خصره 37 بوصة أو أكثر، هم من يعانون من فرط في الدهون الحشوية.

لماذا تعد الدهون الحشوية خطرة؟

وجود الكثير من الدهون حول الأعضاء الداخلية مثل الكبد والبنكرياس يعرض الفرد لخطر الإصابة بعدد من الحالات الخطيرة

وتحدث موقع "إكسبريس" البريطاني مع أخصائية التغذية في Lifesum، سيفني سفانفيلد، لمعرفة كيفية التخلص من الدهون الحشوية. ويشار إلى أنه يمكن أن تكون لديك بطن مسطحة إلى حد ما، إلا أن هذا لا يمنع أن يكون لديك الكثير من الدهون الحشوية، والتي تختلف عن الدهون تحت الجلد. والدهون تحت الجلد هي الدهون المخزنة تحت الجلد مباشرة والتي يمكن أن تشعر بها على أذرعنا وأرجلنا، بينما يتم تخزين الدهون الحشوية داخل البطن ولا يمكن الشعور بها.

ويعد فحص التصوير بالرنين المغناطيسي الطريقة الأكثر



عن طريق إجبار سطحها على الانقسام والانفجار

هل يمكن استخدام الموجات فوق الصوتية في علاج "كوفيد-19"؟

زعمت دراسة جديدة أن فحوصات الموجات فوق الصوتية مثل تلك المستخدمة لتتبع نمو الجنين، يمكن أن تدمر خلايا الفيروس التاجي عن طريق إجبار سطحها على الانقسام والانفجار.

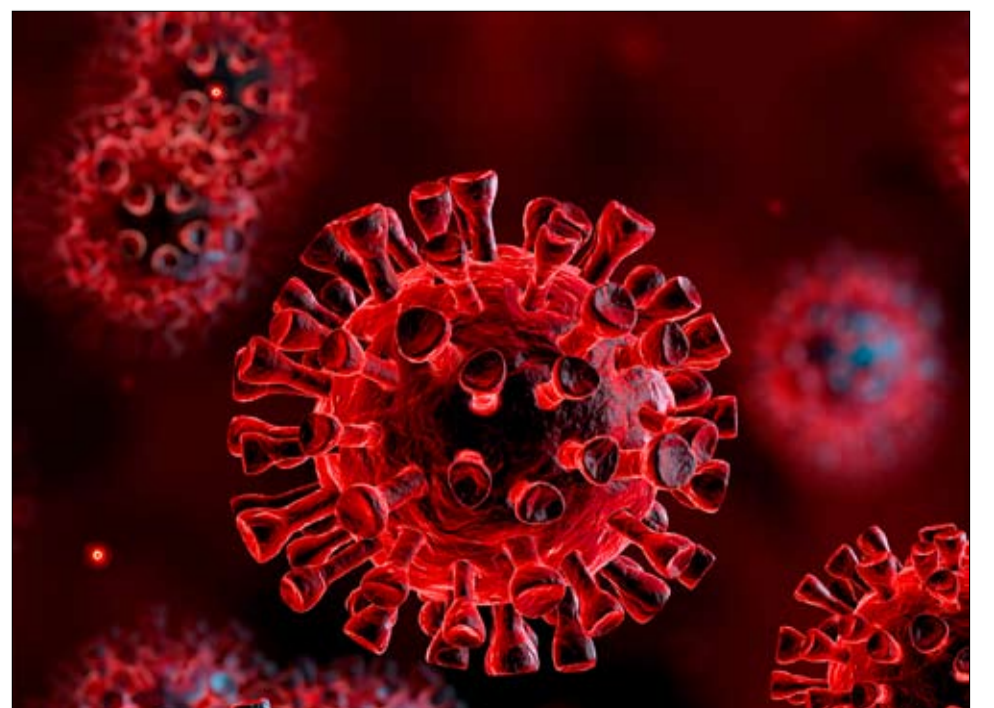
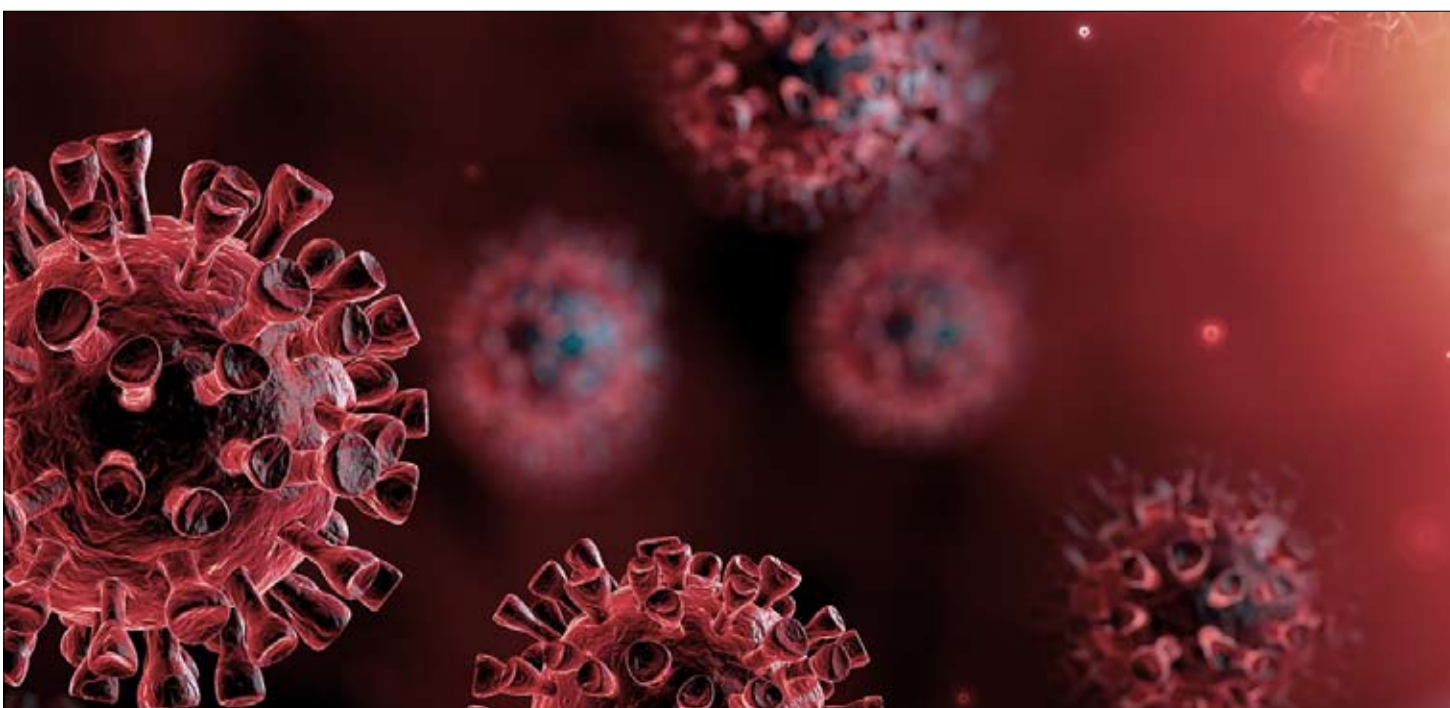
إن دراستهم هي أول اكتشاف على الإطلاق ضمن مسار جديد للبحث، وأن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتحقق من جدواها على المدى الطويل كعلاج. ويقول فيريزيكي: "أثبتنا أنه في ظل الإثارة بالموجات فوق الصوتية، ستهتز قشرة الفيروس التاجي والبروزات، وستكون سعة هذا الاهتزاز كبيرة جداً، ما ينتج عنه سلاسل يمكن أن تكسر أجزاء معينة من الفيروس، وتحدث ضرراً مرئياً للقشرة الخارجية وربما ضرراً غير مرئي". وتتوافر النتائج الكاملة في مجلة ميكانيكا وفيزياء المواد الصلبة (Mechanics and Physics of Solids).

افتتح جسر الأنفية في لندن، وتسبب خطى الناس في للخصائص الفيزيائية للفيروس، ويجب تفسيرها بحذر. ومع ذلك، فإنه يفتح احتمالية إمكانية علاج عدوى فيروس كورونا، بما في ذلك "كوفيد-19"، يوماً ما عن طريق الموجات فوق الصوتية. وهناك العديد من القضايا التي تحيط بجدوى مثل هذه التقنية العلاجية. وتمثل إحدى المشكلات في كيفية استهداف هذه التقنية، التي يتم تطبيقها عادة على منطقة معينة من الجسم لإجراء الفحص، للفيروس في جسم الشخص حيث يمكن أن ينتشر إلى عدد كبير من الأنسجة، بما في ذلك الرئتان والدماغ والأنف. ولكن مهندسي معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا يقولون

100 ميغاهرتز، وينها في أقل من مللي ثانية. وعند 100 ميغاهرتز، كشف نموذج الكمبيوتر عن انهيار غلاف الفيروس لأنه يتفاعل مع تردد الاهتزاز الطبيعي للغشاء. وهذه ظاهرة تحدث عندما يتماشى تردد موجة معين مع الخصائص المتصلة للمادة، ما يؤدي إلى تضخيم الاهتزازات باستمرار. وضمن غرابة الفيزياء، هذه الآلية نفسها التي تسمح لغني الأوبرا بتحطيم كؤوس النبيذ، وهي أيضاً مشكلة لبناء الجسور. وإذا كان تواتر الرياح أو خطى الأقدام يتوافق مع الخصائص الطبيعية للجسر، فإنه يتذبذب ويخرج عن السيطرة. وهذا بالضبط ما حدث في عام 2000 عندما

أجرى باحثو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا تحليلاً رياضياً بناء على الخصائص الفيزيائية لخلايا الفيروس التاجي العامة. وكشفت أن فحوصات الموجات فوق الصوتية الطبية قد تكون قادرة على إتلاف قشرة الفيروس ومساميره، ما يؤدي إلى الانهيار والتمزق. وتستخدم الموجات فوق الصوتية بالفعل كعلاج لحصوات الكلى، ولكن فريق معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا يدعو إلى مزيد من البحث حول جدواها كعلاج لـ "كوفيد-19".

وخلفت المحاكاة الحاسوبية نموذجاً يشمل "كوفيد-19" والإنفلونزا وفيروس نقص المناعة البشرية. ووجدوا أن سطح خلية الفيروس التاجي ينقسم بين 25





منوعات الفكر

26

مباشرة عبر قناتي بينونة والإمارات وتطبيق البرنامج

تصفيات لقب فارس المنكوس . تبدأ اليوم على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي

جميع أنشطة اللجنة الاستراتيجية الثقافية لإمارة أبوظبي ودولة الإمارات العربية المتحدة، وتساهم في الحفاظ على الموروث الثقافي، وتعمل على إيصال الرسالة الحضارية والإنسانية للإمارات لختلف ثقافات وشعوب العالم.

وتدير اللجنة العديد من المهرجانات والبرامج التراثية والثقافية التي تلعب دوراً بارزاً في صون الموروث الثقافي، منها: برنامج "شاعر المليون"، برنامج "أمير الشعراء"، برنامج "المنكوس"، برنامج "الشارة"، برنامج "المغاني"، مهرجان ليوا للربط، مهرجان الظفرة، مهرجان الظفرة البحري، مهرجان سباق دلم، مزاد ليوا للربط، أكاديمية الشعر، قناة بينونة التلفزيونية، مجلة شاعر المليون، مجلة شواطئ، فرقة أبوظبي للفنون الشعبية وحماية الموزم.

300 ألف درهم، والثالث على 200 ألف درهم، والرابع على 150 ألف درهم، والخامس على 100 ألف درهم والسادس على 50 ألف درهم.

نُبذة عن لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي

تأسست كلجنة حكومية دائمة معنية بتنظيم المهرجانات والأنشطة التراثية وإنتاج البرامج الثقافية بقرار صادر عن الأمانة العامة للمجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي 2013.

وتهدف رؤية واستراتيجية اللجنة إلى تعزيز قيم الولاء والانتماء من خلال ممارسة التراث الإماراتي الأصيل، كما تعمل على ترسيخ قيم الموروث الإماراتي في الوفاء والولاء للقيادة والوطن كمثل أصيل يحتذى به وضمان استدامته وتخدم

وتنوع الدرجات كالتالي (50 لجنة التحكيم و50 لتصويت المشاهدين).

أما في المرحلة الرابعة (نصف النهائية) يتنافس 6 متسابقين في أمسية وتقيم لجنة التحكيم أداء المتسابقين من خلال 60 درجة تنتظم إلى 30 درجة خلال الحلقة و30 درجة خلال الحلقة

النهائية ودون خروج أي متسابق ويقوم المشاهدون بالتصويت لنجمهم المفضل. وفي المرحلة الخامسة (النهائية) يتنافس المتسابقون الـ 6 ويتم في نهاية الحلقة جمع درجات لجنة التحكيم من 60 درجة مع تصويت المشاهدين من 40 درجة، وبناءً على المجموع يتم ترتيب المتسابقين من السادس إلى الأول.

ويحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف درهم إماراتي، بينما يحصل الفائز بالمركز الثاني على

بمخمس مراحل رئيسية، حيث تتضمن المرحلة الأولى 3 أمسيات يشارك بها 18 متسابقاً، وتنقسم درجاتها إلى 50 درجة لجنة التحكيم و50 درجة لتصويت المشاهدين عبر موقع البرنامج (www.almankous.ae) أو التطبيق الخاص به، وفي كل أمسية يتنافس 6 متسابقين يتأهل منهم اثنان بقرار لجنة التحكيم واثنان بالتصويت.

ويكون مجموع المتأهلين للمرحلة الثانية 12 متسابقاً، سيتنافسون بدورهم من خلال أمسيتين تنقسم درجاتها إلى 50 درجة لجنة التحكيم و50 درجة للتصويت، ويتأهل في كل حلقة اثنان بقرار لجنة التحكيم واثنان بالتصويت.

وفي المرحلة الثالثة (ربع النهائية) يشارك 8 متسابقين في أمسية واحدة ويتأهل منهم 6 متسابقين (2 بقرار لجنة التحكيم و4 بالتصويت،

الأخيرة وخصص له 40 درجة، فيما سيكون تقييم آخر خلال الحلقة الأخيرة من 30 درجة.

وكانت الحلقة الماضية قد شهدت تأهل كل من (عبدالله فهد الصخابرة من السعودية، وهادي بن ربيع من الكويت)، أما بقية المتسابقين وهم (سعود بن جابر آل جزوء من السعودية، سعود سالم آل طينان من الكويت، صالح حسين الهمامي من السعودية، مسعود بن شعفول من السعودية، ناصر هادي المنصوري من الإمارات، نهيان مبارك المنصوري من الإمارات) فينتظرون دعم وتصويت

المشاهدين لهم على مدار الأسبوع، لتأهل 4 منهم للمرحلة القادمة من المسابقة من خلال التصويت عبر موقع برنامج المنكوس (www.almankous.ae) أو التطبيق الخاص به.

يذكر أن آلية التنافس في برنامج المنكوس تمر

•• أبوظبي-الفجر

تنطلق مساء اليوم الأحد 21 مارس الجاري، المرحلة الرابعة (نصف النهائية) لتصفيات اللقب على فارس المنكوس ببرنامج "المنكوس" بموسمه الثاني، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وذلك من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي في تمام الساعة العاشرة بتوقيت الإمارات وعبر قناتي "بينونة" و "الإمارات".

وسيتنافس خلال الحلقة 6 نجوم من الذين تبقوا لهذه المرحلة، حيث سيقدّمون روايتهم أمام أعضاء لجنة التحكيم، ويتم تقييم أدائهم من قبل اللجنة من 30 درجة لهذه الحلقة، ومن ثم ينتقلون إلى تصويت المشاهدين الذي يستمر حتى نهاية الحلقة

نظمتها بالتعاون مع دائرة التعليم والمعرفة

أكاديمية الشعر تنجز دورة «أساسيات ومقومات القصيدة» لطلبة مدارس أبوظبي

تمارين تطبيقية كذلك. يشار إلى أن أكاديمية الشعر في أبوظبي منذ تأسيسها تقدم عدداً من البرامج الدراسية التي تؤهل الدارسين للدخول إلى الساحة الشعرية، والاستفادة من خبرات عدد من المحاضرين والأكاديميين المتخصصين العاملين في الأكاديمية، وتحرص على متابعة المواهب الشعرية ورعايتها حرصاً على مواصلة إبداعاتها في ما يخص الكتابة الشعرية. كما تعمل الأكاديمية على طباعة ونشر تلك الإبداعات ومنحها فرصة الوصول إلى أكبر شريحة من القراء والمتابعين.

تطوير أدوات الكتابة الشعرية لديهم وصقل مواهبهم، للوصول إلى جيل محب للشعر والأدب يحافظ على إرثه وثقافته الأصيلة.

وقد أقيمت الدورة عبر تقنية التعليم عن بعد، مساء كل اثنين وأربعاء من الساعة الخامسة إلى السادسة، وعلى مدى أربع محاضرات بين الفترة من 8 إلى 17-3-2021 وتضمنت مدخلاً إلى الشعر وفكرة الكتابة ومقوماتها، والتعرف إلى التجارب الشعرية للطلبة.

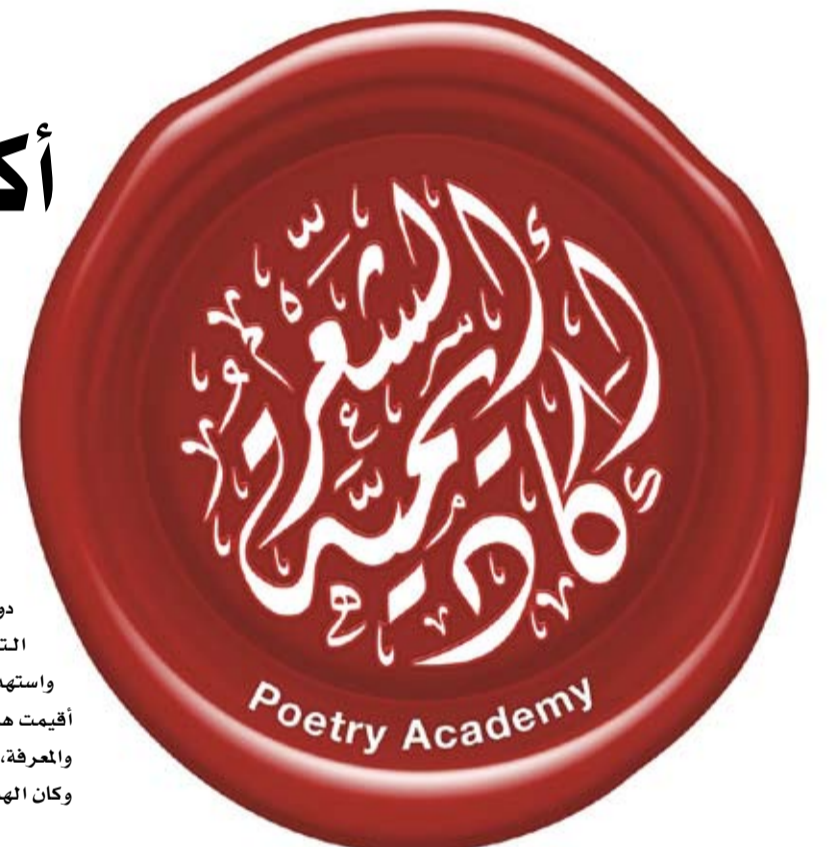
تمارين تطبيقية، كما تضمنت جوانب الوزن والقافية في القصيدة من خلال

•• أبوظبي-الفجر

أعلنت أكاديمية الشعر التابعة للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي عن انتهاء دورة "أساسيات ومقومات القصيدة"، التي تضمنت ورشة عمل بعنوان "شاعر المستقبل" واستهدفت طلاب المدارس في إمارة أبوظبي.

أقيمت هذه الدورة بالتعاون بين أكاديمية الشعر ودائرة التعليم والمعرفة.

وكان الهدف منها احتضان المواهب الشابة ورعايتها، من خلال



(كلمة) يستعد لإصدار الكتب الـ44 الأولى

من موسوعة شعراء اللغة الفرنسية

في الأقطار الغربية الأخرى الناطقة بالفرنسية، مثل مقاطعة كيبيك في كندا وبلجيكا وسويسرا، وكذلك ما يسمى "مقاطعات فرنسا لما وراء البحار" وفي بلدان عربية وأفريقية فرضت الفرنسية على أبنائها أثناء الفترة الاستعمارية واختارها بعضهم لغة لتعبيرها الأدبي لأسباب دراسية أو شخصية.

وتبدأ الموسوعة بمنحنيات من آخر أهم أشعار العصر الوسيط التي كتبها شعراؤها بالفرنسية في جو كانت تسود فيه اللاتينية واللغات المحلية كالبروفانسالية أو لغة الأوك، أي أشعار الرعيل الذي يضم فرانسوا فيون وغيوم دوماشو وأستان ديشان وجان فراسوار وكريستين دوبيزان وشارل دورليان وآخرين.. وتنتقل إلى القرن السادس عشر، حيث أصبح الشعر الفرنسي أكثر ميلاً إلى الغنائية، وبالتالي أكثر احتفالاً بالشاعر والانفعالات.. ومنه ترحل إلى شعر القرن السابع عشر الذي تميز باتجاهين عمل الأول على تكريس الشعر الباروكي، وعني بزخرفة الشعر وتكريس المجانسة والطباق والموازنة والتكرار الفني.. ثم جاء التيار الثاني، تيار الشعر الكلاسيكي، ليحد من غلو النزعة الزخرفية أو الشكلية لدى شعراء الباروكية، مع التوقف أمام لافونتين الذي يتبع بمكانة خاصة عبر خرافاته المكتوبة شعراً، والتي تقاطع مضامين بعضها مع مضامين أمثال "كليلية ودمنة"، لابن المقفع.. مع الإشارة إلى شعراء الماسي أو «التراجيديات»، وعلى رأسهم جان راسين وبيير كورناني، لما تحمله كتاباتهم من أهمية تشمل الشعر والكتابة المسرحية في آن معا.. في حين يعتبر القرن الثامن عشر بتعبير معد الموسوعة، قرن الفلاسفة، فلاسفة التنوير بخاصة، الذين كتب بعضهم الشعر، كما فعل فولتير وديدرو وآخرين.

وتخصص الموسوعة كذلك مجالاً أكبر لشعراء الحداثة، شعراء القرنين التاسع عشر والعشرين حيث شهد الشعر الفرنسي في القرن التاسع عشر، شأنه شأن الرواية الفرنسية، انشجاراً حداثياً عالياً تمخض عن وفرة في

الخامس عشر، حتى بدايات القرن الحادي والعشرين وذلك بالتزامن مع الاحتفاء باليوم العالمي للشعر الذي يوافق 21 مارس من كل عام.

وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: يأتي الإعلان عن بدء الإصدار للدفعة الأولى من "موسوعة شعراء اللغة الفرنسية"، بالتزامن مع اليوم العالمي للشعر، ليعكس اهتمام مشروع "كلمة" للترجمة بالشعر إلى جانب غيره من الأجناس الأدبية الأخرى.. وتمثل المجموعات مشروعاً ثقافياً رائداً، ومبادرة هامة تطلقها أبوظبي بهدف إثراء المكتبة العربية بمختارات من قصائد نخبة من شعراء فرنسا على مدى سبعة قرون، بما يفتح مجالاً واسعاً أمام المثقف العربي للاطلاع على ما تضمه الموسوعة من مختارات قيمة في ظل نقص المواد المترجمة عن اللغة الفرنسية خاصة في مجال الشعر.. كما يؤكد هذا المشروع مكانة الترجمة باعتبارها جسراً بين الثقافات المختلفة، ووسيلة للتقارب بين الشعوب. وأشار سعادته إلى حرص مشروع "كلمة" للترجمة على اختيار كوكبة مميزة من المترجمين والمترجمات في العالم العربي للاضطلاع بمهمة تنفيذ هذه المبادرة حتى تخرج بمستوى يتناسب مع طموح أبوظبي ومكانتها كمركز ثقافي عالمي في المنطقة، ونقطة تلاقح لثقافات من مختلف أنحاء العالم.

وجاءت تسمية "موسوعة شعراء اللغة الفرنسية" والتي يشرف على اختيار محتوياتها ومراجعة ترجماتها الشاعر والأكاديمي العراقي المقيم في باريس كاظم جهاد، وعمل على ترجمة أجزاءها فريق من خيرة المترجمات والمترجمين العرب، من كون مجلداتها لن تقتصر على ترجمة منتخبات واسعة من أعمال الشعراء الفرنسيين، بل ستضم أيضاً منتخبات لا تقل سعة عنها من أعمال كبار الشعراء غير الفرنسيين الذين يدعون أحياناً "شعراء فرانكفونيين" ومن المعلوم أن الشعر المكتوب بالفرنسية قد اغتنى في القرن العشرين بظهور شعراء كبار عديدين

تصدر في مائة كتاب سعياً إلى تقديم رؤية واسعة للشعر المكتوب باللغة الفرنسية عبر العصور.

وتغطي تلك الكتب تحولات هذا الشعر من نصوصه الأولى المكتوبة بالفرنسية الحديثة أي منذ أواسط القرن

أعلن مشروع "كلمة" للترجمة في مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بدء الإصدار للكتب الأربعة والأربعين الأولى ضمن "موسوعة شعراء اللغة الفرنسية" والتي من المقرر أن



الأشكال والمضامين المستحدثة.

وفي القرن العشرين كان الشعر الفرنسي مسرح تسارعات وانفجارات شتى فبدأ القرن بولادة الحركة الدادائية، التي عكست مخاوف ما بعد الحرب العالمية الأولى، ثم برز شعراء «العالم الجديد» أو «الواقع الجديد»، وشعراء الأناشيد الاحتفالية والكونية شبه المحمية والبيت الشعري الطويل.. ثم تمثل أحد أهم أحداث القرن الشعرية في قيام الحركة السوربالية، الداعية إلى سير أغوار اللا شعور واستثمار عناصر الاستهتام والحلم وقدرات الكتابة العفوية. وعلى أنقاض السوربالية أو في امتدادها قامت حركات شكلية كالشعر الحر والشعر التجريبي والشعر الصوتي، ثم تصمد أمام تجارب وأصوات أخرى أشد تأثيراً وأعمق اشتغالا على اللغة والعيش الإنساني، وضعا شعراء كبار يشكل كل منهم مدرسة بحد ذاته.

وبرز كبار شعراء الفرنسية من غير الفرنسيين من أمثال السنغالي ليوبولد سيدار سنغور والأنتيلي إيمييه سيزير و اللباني جورج شحادة والمصري جورج حنين و الجزائريين جان سنياك ومحمد ديب والمغربي محمد خير الدين والكيبكي غاستون ميرون. وفي امتداد هذه الأصوات الكبرى يتواصل حتى يومنا هذا تجديد الشعر المكتوب بالفرنسية على أيدي شعراء من مختلف المشارب والخيارات الفنية تشمل الموسوعة منتخبات شديدة الدلالة من إبداعاتهم الشعرية.

مركز أبوظبي
لغة العربية
Abu Dhabi Arabic
Language Centre



منوعات

الفكر

27



من خلال فيلم (تسعة تسعة) كاتيا كعدي تجربة درامية جديدة

أكدت الفنانة اللبنانية كاتيا كعدي أنها ستخوض قريباً تجربة درامية جديدة من خلال فيلم سينمائي مشترك، بعنوان (تسعة تسعة). وقالت: تم ترشيحي لبطولة فيلم (تسعة تسعة) الذي أقدم من خلاله دوراً مهماً جداً. والعمل يحمل رسالة قيمة، وهو من إنتاج سعودي، وسيتم تصويره بين لبنان ومصر والسعودية وأحدى الدول الأجنبية، ويتناول تفاصيل القيم العربية الأصيلة ودور الأسرة العربية في تربية الأطفال. أما عن دورها في فيلم (تسعة تسعة)، فقالت: سوف أقدم شخصية جديدة هي شخصية باحثة في علم الوراثة. ومن خلال دوري في الفيلم سوف أناقش قضية مهمة جداً.

تبحث عن النجاح في مجالي التأليف والغناء

هند البلوشي: أتعب على الأغنية لظهورها بالشكل اللائق لتأخذ حقها

طرحت الفنانة هند البلوشي أغنية جديدة بعنوان "ما كفاك" على قناتها الخاصة بـ"يوتيوب"، وقد لاقت الأغنية ردود أفعال كبيرة من المتابعين، وعلق البعض أن هند قدمتها بإحساس جميل جداً، معتبرين أن كلماتها مست مشاعرهم. وفي هذا الصدد، قالت البلوشي: "الأغنية من كلماتي، وألحان وتوزيع عبدالله العماني، ومكس وماستر صهيب العوضي، ومن إنتاج مشترك لماجيك ورود ومكارم ميديا، ومنتج منمذ ماجيك نئس".

مؤيد ومعارض من المتابعين، فالثناء الفنية تختلف من شخص لآخر، وهناك من يعجبه والمسلسل الضالتي وأخر لا يعجبه، وهكذا هي الحياة أذواق، لكن أنا سأجتهد إلى الحد الذي يرضيني قبل أن يرضي جمهوري، كما أنني لست جديدة في مجال الغناء فقد بدأت بمسلسل "الفريه"، وأحييت الكثير من الأعراس في زمن المسلسل، بالإضافة إلى مشاركتي في أغنيات وطنية عديدة، ومنذ ظهوري أطلق أغنية وطنية سنويا بتكليف من وزارة الإعلام، وأساساً تصنيفي في الوزارة ممثلة ومطربة، وبالتالي لست جديدة على الغناء".

وأشارت البلوشي إلى أنها تبحث عن نجاح جديد يضاف إلى رصيدها الفني في مجالي التأليف والغناء. واستطردت البلوشي في الحديث عن مشاريعها المقبلة، قائلة: "أعطيت التمثيل كل طاقتي وإمكاناتي، وحققت فيه الكثير من الأحلام، وعن سبب غيابي عن المشاركة في أي عمل لرمضان المقبل، أو قلة أعمالتي في الدراما لأنني أعطيت الدراما حقها، وأحس أنني أريد أن ألتفت إلى هند المطربة أو هند الكاتبة، وهذا توجهي، وإن شاء الله أحقق نجاحاً مثله وأحسن وأكبر".

نفسه؛ لذلك من وجهة نظري نحن في زمن السنغل، فالظروف تغيرت". وتابعت: "من منظوري أنني عندما أطلق أغنية سنغل، وأقوم بعمل كليب جيد لها وأضع لها ميزانية مالية جيدة، وأتعب على تصويرها لإبرازها للمستمعين والمتابعين، فأنتي أفضل أن أضع مبلغاً مالياً كبيراً على ألبوم كامل، وفي نهاية المطاف أصور أغنية واحدة، كما أنني عندما أنتقي أغنية واحدة وأصورها هنا يحدث ظلم وإجحاف بحق الأغنيات الأخرى والفنانين المشاركين معي في هذه الأغنيات سواء من الملحنين أو الشعراء، لذلك لماذا لا أركز على أغنية واحدة، واجتهد مع فريق العمل لتكون ناجحة، لاسيما أنني أشعر أن الزمن تغير، فنحن لسنا في زمن الألبوم، بل في زمن الأغنية الواحدة. أتعب على الأغنية لظهورها بالشكل اللائق لتأخذ حقها، ومن ثم أقوم بعمل غيرها وتلك هي الفكرة فقط".

الثناء الفنية وحول مدى نجاحها في مشاريعها الغنائية، وقالت البلوشي: "لكل مهتد نصيب، ولدي قناعة كبيرة أن إجماع الجمهور على أي مشروع فني لا يحدث إلا نادراً، فلنك مشروع

الأغنية المتصدرة وعن سبب تضليلها الغناء بالسنغل قالت البلوشي: "نحن في زمني الميديا والبوست، ولا يوجد أحد الآن يقوم بشراء السي دي لسماع الألبوم كله، وأرى كثيراً من الفنانين، سواء كانوا من الكبار أو الشباب، الذين أطلقوا ألبوماتهم خلال الفترة الماضية، وقع ظلم على بعض الأغنيات، فعندما يكون هناك ألبوم وأغنية واحدة منه تتصدر وتحقق الأصداء لدى المستمعين فأنتي أعتقد أنه يوجد خلل كبير، أما باقي الأغاني الموجودة في الألبوم فلا تأخذ حقها لدى الجمهور، ولا تسمع بنفس الطريقة التي أخذتها الأغنية المتصدرة أو الرئيسية في الألبوم



حورية فرغلي: أجرى العملية الجراحية الثالثة في أنف يوم الثلاثاء المقبل



أكدت الفنانة حورية فرغلي، أنها تستعد للخضوع للعملية الجراحية الثالثة في أنفها يوم الثلاثاء المقبل الموافق 23 مارس الجاري مع الطبيب الأمريكي العالمي "بريومي" أحد مستشفيات ولاية شيكاغو الأمريكية، موضحة أنها عبارة عن تأهيل لوضع العظام في المكان الصحيح مباشرة حتى يعود شكلها طبيعياً. وأجرت حورية فرغلي العملية الجراحية الثانية في "الأنف"، في الأول من مارس الجاري، وذلك بعد 20 يوماً من إجراء العملية الجراحية الأولى، وكلت العمليتين بالنجاح حيث كانت الأولى باستئصال خلايا جذعية وعظام من القفص الصدري، ووضعها في الأنف لتعود الأنف لشكلها الطبيعي، والثانية تعديل الأنف للشكل الطبيعي ونحتها. واستعادت حورية فرغلي الشعور بحاستي الشم والتذوق العملية الأولى تتدق الحلوى وتشم الأشياء من حولها بعدما فقدتها طوال الفترة الماضية، كما أنها تعيش حالة معنوية مرتفعة بعد الدعم الذي وصلها من الجمهور منذ ظهورها والكشف عن حالتها الصحية، إضافة إلى تقائلها بعودتها إلى شكلها الطبيعي مرة بعد الانتهاء من العمليات والتأهيل بأمريكا، وأكدت حورية فرغلي أن صورتها المتداولة على السوشيال ميديا والتي اعتقد البعض أنها بعد إجرائها عملياتها الجراحية في أمريكا، قديمة من حوالي 6 سنوات، منذ أول عملية أجرتها والتي كانت سبباً في العمليات التي تلتها، مؤكدة أن حالتها حالياً مستقرة وأحسن بكثير: "مضيفة: الصورة كانت على صفحة فيس بوك عندها ولكن أحد الأشخاص قام بتكبير الأكونت الخاص بها وليس لديها أي صفحات حالياً".

على الرغم من مرور أكثر من 60 عاماً على انطلاقتها (ست الحبايب) .. قصة أغنية انطلقت من الإذاعة في 24 ساعة

على العود، وفور بثها حفظتها كل أذن سمعتها ورددتها كل الألسنة لأنها اخترقت القلوب بقوة تأثير كلماتها، ثم قامت بتسجيلها الفنانة فائزة أحمد مساء 21 مارس، ومن وقتها لا بد أن تناع أغنية (ست الحبايب) في عيد الأم بصوت فائزة أحمد الساحر.



نحتفل اليوم بـ(يوم الأم) حيث لا تخلو إذاعة أو قناة تلفزيونية من بث أشهر أغنية قدمت لهذه المناسبة على الرغم من مرور أكثر من 60 عاماً على انطلاقتها إلا أنها لا تزال تحقق إقبالا جماهيرياً واسعاً بل يزداد عاماً بعد عام لتحل أغنية (ست الحبايب) الصادرة في مرتبة الأغاني والأعمال الفنية التي قدمت في يوم الأم. وتعود قصة أغنية (ست الحبايب) إلى الصدفة البحتة حينما ذهب مؤلفها وهو الشاعر المعروف حسين السيد إلى والدته التي كانت تقطن في سكن مجاور له ليلة 20 مارس عام 1958 وكان مرتبطاً بها ارتباطاً وثيقاً؛ نظراً لأنه الابن الوحيد وله شقيقتان فكان تربطه بها حب شديد، ودائماً ما كان يذللها ويناديها بـ(ست الحبايب). وعلى الرغم من حبه وتقديره لها إلا أنه فوجئ قبل أن يترك بابها أنه لم يحضر هدية عيد الأم فلم يجد أفضل من أن يكتب لها كلمة صادقة من قلبه وكالمعتاد تلازمه دائماً أدواته من ورقة وقلم فبدأ في الكتابة وفاجأها بهذه الورقة والكلمات التي سعدت بها لأنها تعبر عن إحساسه لها. لم لبث الشاعر حسين السيد على موافقة أمه لتحويل هذه الكلمات إلى أغنية تحمل اسم (ست الحبايب)، حيث اتصل على الفور بصديقه موسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب والذي فوجئ بسعادته بالأغنية، وطلب منه الحضور على الفور لتدريب عليها، وفي 15 دقيقة فقط ومن شدة جمال الكلمات كان عبد الوهاب قد انتهى من تلحينها وطلب الفنانة فائزة أحمد لمنزله التي سارعت بالحضور وظلت ساهرة حتى الساعات الأولى من فجر يوم 21 مارس لتتدرب على الأغنية، وفوجئ الشاعر حسين السيد ووالدته أن الأغنية تناع الساعة العاشرة صباحاً في الإذاعة بصوت عبد الوهاب عازفاً

الفكر

طبيب يكشف علامة غير واضحة لاحتشاء عضلة القلب

أعلن الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، في حديث تلفزيوني، أن الشعور بألم في البطن، قد يشير إلى خطر الإصابة بنوبة قلبية. ووفقاً له، يظهر هذا النوع من الألم في الجزء الخلفي والسفلي من جدار القلب، حيث بالإضافة إلى ألم في البطن، يمكن أن يشعر الشخص بالألم في مناطق أخرى من الجسم. ويقول، "لذلك ليست الأعراض التقليدية مثل حرقة خلف عظم القصد، الوحيدة التي تشير إلى خطر النوبة القلبية، بل يمكن أن يشير لها أيضاً



فترات الراحة القصيرة في العمل تخفف التعب وتحسن الأداء

تسمح فترات الاستراحة القصيرة أثناء العمل للإنسان بتقسيم احتياطي الطاقة، وتكون مفيدة عندما يختار الموظف وقتها. لذا يجب عدم فرض لوائح صارمة بهذا الشأن، فيرجع الموظفون ورب العمل معاً. وتشير مجلة Journal of Applied Psychology، إلى أنه لا يمكن لدمغ الإنسان العمل بفعالية، إذا كان دائماً منشغلاً في حل نفس المسألة. وأن تغيير النشاط حتى لفترة قصيرة يساعد الدماغ على "الانتعاش".

وتقليدياً يعتبر أصحاب العمل، الموظف الذي يترك مكان العمل للتدخين أو الحديث مع زملائه، غير مهتم أو حتى شارد الذهن. ولكن اتضح أن هذا الانطباع قد يكون خاطئاً.

فقد كشفت دراسة جديدة، أن تكرار الاستراحات القصيرة غير المقررة، أثناء ساعات العمل تساعد العاملين على الشعور بالنشاط وتحسن من أداء مهمتهم. لأنه حتى استراحة لمدة خمس دقائق، تزيل التعب المتراكم خلال النهار.

وقد شارك في الدراسة التي أجراها علماء من الولايات المتحدة، 98 من العاملين في المكاتب بالولايات المتحدة، و222 من العاملين في المكاتب بـكوريا الجنوبية. جميعهم أجابوا عن أسئلة من نوعية نومهم ومستوى تعبهم وحركتهم في المكتب خلال يوم عمل واحد.

وكان الباحثون يبنون من هذا معرفة كيف يؤثر التعب الصباحي، بعد ليلة نوم مضطرب، في عدد الاستراحات القصيرة أثناء العمل. وبالطبع، اتضح أن أكثر العاملين إرهاقاً، يقضون فترات قصيرة أثناء العمل أكثر من غيرهم. ولكن اتضح أن أداء هؤلاء العاملين بالذات أفضل من الآخرين، ويشعرون بتعب أقل من الآخرين في نهاية اليوم.

واستنتج الباحثون من هذه النتائج، أن فترات الاستراحة القصيرة أثناء العمل تسمح للإنسان بتقسيم احتياطي الطاقة، بحيث يكفي ليوم عمل كامل. وكان هذا مفيداً بصورة خاصة في الأيام التي كان فيها احتياطي الطاقة منخفضاً منذ الصباح.

ويعتقد الباحثون، أن فترات الاستراحة القصيرة، تكون مفيدة بالذات عندما يختار الموظف وقتها. وهذا يعني أن على أصحاب العمل عدم فرض لوائح صارمة بهذا الشأن، لأنه عند وجود ثقة متبادلة يربح الجميع: الموظف يرتاح عندما يكون بأحسن الحاجة لها. ويحصل رب العمل على فريق نشط من الموظفين.

ويذكر أن أول دراسة في هذا المجال أجريت في ثمانينيات القرن الماضي، أثبتت فائدة فترات الاستراحة القصيرة، وقد أعلن الباحثون حينها أن استراحة قصيرة بعد كل 40 دقيقة من العمل تساهم في تحسين إيقاع القلب وتقلل من الأخطاء في العمل. ولكنهم لم يحددوا الفترة المثالية للاستراحة القصيرة، وأعلنوا أن 30 ثانية غير كافية.



زارون يتنزهون في متنزه سوخواي التاريخي، على بعد 430 كيلومتراً شمال باتوكوك. ا ف ب

قرأت لك

البرتقال



البرتقال أحد أهم الفواكه المفيدة والصحية، فهذه الفاكهة الغنية التي تحتوي على كم هائل من الفيتامينات والعناصر، وبخاصة فيتامين سي معزز المناعة والمقوى لدفاعات الجسم ضد العدوى والمرض. وهذه أبرز 11 فائدة للبرتقال التي تجعله أهم أنواع الفاكهة الشتوية التي لا غنى عنها.

وبجانب العناصر والفيتامينات التي يحتويها البرتقال، والألياف الغذائية المهمة، ما يعزز من فوائد التي من بينها:
- الشعور بالشبع سريعاً بعد تناوله
- خفض نسب الكوليسترول في الدم
- مقاومة السرطانات المتعددة كالكولون والرئة
- يعزز فكرة نقصان الوزن لسرعته الحرارية المنخفضة
- يفيد في صحة العظام وتقوية المفاصل
- يعزز من صحة العينين والرؤية
- تعزيز صحة الجلد والبشرة
- يقوى المناعة والوقاية من نزلات البرد
- الوقاية من تصلب الشرايين
- الوقاية من قرحة المعدة

سؤال وجواب

- ما هي الدولة الأوروبية التي ليس لديها جيش؟
- سويسرا
- متى تم تشكيل جامعة الدول العربية؟
- في عام 1945
- من هو أول رئيس وزراء لبناني، أغتيل في الأردن؟
- رياض بك الصلح
- ما هي أقوى عضلة في جسم الإنسان؟
- هي عضلة الفك
- أين يوجد المسجد العمري الكبير؟
- في بيروت

هل تعلم؟

- عدد خلايا المخ البشري اثني عشر مليون خلية تتحكم بالعضلات والأعصاب وأجهزة الجسم المختلفة .
- البعوضة لها أسنان ، وعدد أسنانها 47 سنة وللأرنب 28 سنأ ، وللضفد 32 ، وللجمل 34 ، وللكتك 42 سنأ
- المشتري الكبير الكواكب الشمسية ، قطره 88 ألفاً و700 ميل . ولو افترضنا أن عداة يجري بسرعة 6 أميال في الساعة ، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقيم بدورة كاملة حوله .
- "الديناموسور" ستيجوسوروس " الذي كان يزن 80 ألف رطل، كان لديه دماغان، أحدهما في رأسه والآخر في ذيله
- من الغريب والمدهش أن الصرصور، بعد احتكاكه بالإنسان، يسارع إلى مخبئه لتنظيف نفسه .
- تضع أنثى الأخطبوط 60 ألف بيضة.. ثم تلزم مخبأها ولا تغادره حتى تموت جوعاً .
- أطول الحشرات عمراً... من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذا ن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- في عام 1705 وصل فرد على متن زورق صغير إلى شاطئ وست هارتبول بإنجلترا.. قبضت محكمة عسكرية بإعدامه شنقاً، بتهمة التجسس لحساب فرنسا .
- أكبر بيضة في العالم الآن هي بيضة النعامة، وزنها 2 كيلوجرام تقريباً، وسُمك قشرتها فيبلغ 1.5 ميليمتر تقريباً، ويمكن لشخص وزنه 126,98 كيلوجرام أن يقف عليها دون أن تتحطم .

قصة سلوى العسولة

خرجت سلوى من بيتها وهي غاضبة فهي تريد النوم ولكن ماما تريد لها أن تذهب إلى المدرسة لذلك غضبت وأخذت ترغي وتزيد وهي في الطريق وتقول كل يوم مدرسة ليتها تقع وتختفي.. وهذه الشمس الحارقة ليتنا ما نراها، وهذا الطريق الطويل كل يوم أشبه ليته لم يكن موجوداً وهذه الكتب الثقيلة.. وهذا الهواء الذي يضايقتي وتلك الزحمة ناس هنا وناس هناك... أتمنى أن يختفي كل ذلك...

لم يطل.. الأمر فقد اظلمت الدنيا سريعاً لأن الشمس اختفت وعندما وصلت المدرسة لم تجدها فقد اختفت واختفت معها أيضاً حقيبتها المدرسية وأصبح الهواء ثقيلاً لا هواء ولا تستطيع أن تتنفس جيداً ثم اختفى الطريق!.

أه أين الطريق وكيف سأعود إلى بيتنا؟ أين الناس أين ذهبوا؟.. كل شيء تغير فجأة لا شمس لا هواء لا مدرسة، والطريق اختفى حتى المنازل ذهبت، كل شيء ذهب فوفقت مكانها لا تستطيع الحركة ثم بكت بشدة وأخذت تصرخ وتقول أومي فسمعت من يقول لا يمكن أن تأتي فلا يوجد طريق تمشي عليه ولا هواء للتنفس منه والظلام حالك فالشمس غاضبة ذهبت ولن تعود والناس اختفت لأن الجو أصبح بارداً جداً بدون الشمس، والقمر عرف ما حدث فاخفى مثل الشمس ولن يخرج لنا والآن ربما سنموت كلنا لا هواء ولا شمس ولا قمر ولا أي شيء فصرخت وصرخت بقوة وهي تقول يا إلهي كم أن أسفة أنا أسفة بحق أنا المخطئة ليتني ما تميت هذه الأمانتي الطائشة المرعية لعن الله كسلي ولساني الذي ينطق بالخطأ وعقلي الصغير الذي يتمنى الأشياء السلية ليتني ما نطقت ليتني ما نطقت، وركعت على ركبتيها وسط الطريق تبكي دماً فأحست بأصواتاً وأضواء بدأت تظهر فنظرت فإذا الشمس تشرق من جديد والهواء يداعب ضفيرتها وأصوات الناس تعلقو والخطوات تكثر والطريق ظهر مزدهماً ومن بعيد وفتت مدرستها في انتظارها وحقيبتها بجوارها فأخذتها مسرعة وهي تفتخر قفزاً في طريقها إلى المدرسة في قمة السعادة ومن يومها لم ينطق لسانها بخطأ أو يتمنى قلبها شيئاً سينا لكنها أيضاً لم تحكي لماماً.

