

وظف إماراتي.. معرض بدأ  
أسس بتقنية العين وتتواصل  
فعايلاته أربعة أسابيع



روغن وستريزاند...  
كوميديا عاطفية في  
Guilt Trip



## حجر أساس بمليون دولار

تمكنت شركة روسية من استخراج حجر أساس فريد، بوزن 145.44 قيراطا يمكن أن يصل سعره بالأسواق العالمية إلى مليون دولار.

ونقلت وكالة أنباء نوفوستي الروسية عن ممثلي شركة أروسا الروسية لاستخراج الألباس ومعالجته، إنهم استخرجوا نهاية يناير كانون الثاني الماضي في أحد المواقع التابعة للشركة في إقليم ياقوتيا، حجر ألباس طبيعي فريد من نوعه بوزن 145.44 قيراطا، يقدر المختصون في مركز فرز الألباس التابع لشركة سعره بمليون دولار.

وأكد المختصون أن هذا الحجر عبارة عن مجسم شفاف بثمانية سطوح بمسحة صفراء، يوجد في إحدى قممه حشوف ناتجة عن عملية الاستخراج، كما تشكل في قمة أخرى شرح غير عميق.

وكانت شركة أروسا وهي الشركة الروسية الأكبر في استخراج الألباس، استخرجت منتصف سبتمبر أيلول الماضي في المكان نفسه حجر ألباس بمواصفات عالية وصل وزنه إلى 158.2 قيراطا وسعره إلى 1.5 مليون دولار.

وتبلغ حصة الشركة من إجمالي الانتاج العالمي للألباس 25% ومن إجمالي إنتاج الألباس في روسيا 97%.

## جموع عناكب كالطر

في ظاهرة غريبة أشارت دهشة المارة، نشر مقطع فيديو على موقع يوتيوب الجمعة الماضية، يظهر المئات من العناكب كبيرة الحجم، تتدلى من على شبكة كبيرة شكلتها على كوابل الهاتف، لتشكل مشهداً أشبه بأن السماء تطمر من هذه الحشرات، حسب ما ذكرت صحيفة الاندبندنت البريطانية.

وقال خبير بيولوجي برازيلي، إن هذه الظاهرة طبيعية، وإن هذا النوع من العناكب يسمى العنكبوت الاجتماعي، وهي فصيلة تستخدم العمل الجماعي بالمئات، وتشكل الشبكات الضخمة لتسهيل من فرائسها، وهي تنتشر في المناطق الاستوائية بأميركا الجنوبية.

## 7 خطوات تحقق السعادة

تحقيق السعادة في الحياة لا يتم عن طريق المصادفة أو بتأثير بيئية الناس أو حتى بنوعية الطقس السائد، كما يبدو في الكثير من الأحيان، إنما بما نفعله نحن أو لا نفعله. لذلك فإن أكثر الناس سعادة هم الذين عرفوا ما الذي يجب عليهم فعله ونفذوه، لذلك أصبحوا سعداء، على عكس الذين ينتظرون أن يحقق لهم الآخرون السعادة المنشودة.



مؤلفتنا كتاب (كيف تكون أكثر سعادة في الحياة) هيثر سوميرس وأني واتسون تدعوان إلى تحقيق المقولة التالية التي تضمن السعادة حيث تقولان (إذا كنتم غير سعداء بحياتكم الحالية، فذلك يعني أنه حان الوقت لتغيير الممارسات التي أدت إلى الوضع الذي تتواجدون فيه الآن).

أما أهم سبع قواعد تضمن تحقيق ذلك، ويلتزم بها عادة الناس السعيديون في العالم، فهي التالية:

1- تحكموا بسعادتكم الكثير من الناس ليسوا سعداء بحياتهم، فالعمل الذي يقومون به لا يرضيهم، ولديهم مشاكل مع شريك الحياة، ولم يعد يعجبهم مكان سكنهم.. لكنهم بدلا من أن يقدموا على ترك العمل الذي يشعرون بالنعاس والتعب والبحث عن آخر، أو مواجهة شريك حياتهم، أو تغيير سكنهم، فإنهم يعمدون إلى الشكوى من سوء حظهم ومصيرهم الذين هم في الحقيقة ضحية له بسبب عدم امتلاكهم القدرة على التحرك. إن العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية تؤكد أننا يمكن أن نؤثر في مصيرنا، فكل إنسان في النهاية مسؤول عن تصرفاته، حيث يمكننا عبر الأفعال التي نقوم بها أن نغير الواقع الخاص بنا، وبالتالي التأثير في كل ما يتعلق بحياتنا أكثر مما نظن للوهلة الأولى.

وبالنظر إلى ان الاستقالة من العمل لن يقوم بها احد عوضا، ولا حل مشاكنا مع شريك الحياة أو العنور على سبيل آخر، فإن القاعدة الأولى للتصرف السعيد هي التحكم بمصيرنا بأيدينا.

2- لا تستسلموا عندما تقرر التوجه نحو سعادتنا، فإننا نشعر أحيانا بأن العالم كله قد تأمر علينا. فحين نقرر الاستقالة من العمل قد نحتاج برقع إيجاز سكننا، وبالتالي لا نستطيع السماح لأنفسنا بفقدان الدخل الشهري الدائم، وعندما نقرر التخلي عن الثقة الصغيرة التي نسكن فيها والانتقال إلى منزل أكبر، نفقد فجأة العمل ونفقد الأموال اللازمة لشراء البيت الكبير، لذلك نستسلم أمام هذا الواقع. إن الخطأ من جديد يكمن في تصرفنا، فهل من المعقول أن الصدف اعطت للناس السعيديين حظا أكبر منا؟ باختصار إنهم كافحوا ولم يستسلموا عند ظهور العقبة الأولى.

مؤلفتنا الكتاب هيثر وأني تؤكدان أن الناس السعداء ينهون ما بدأوه ويمتلكون الإرادة والتحمل لإيصال الأمور إلى نهاياتها، وإن كان الوسط المحيط بهم لا يبدو استجابيا بالنسبة لهم.

3- لا تخشوا المخاطرة كي نحقق النجاح فيما نريده على الرغم من كل المصاعب، علينا تعلم القاعدة الثالثة التي يتبعها الناس السعيديون، وهي عدم الخوف من الإقدام على فعل شيء غير اعتيادي، ومحاولة المخاطرة والاستفادة من الفرصة غير المنتظرة

4- ثقوا بحدسكم يمكن أن يساعد الحدس كثيرا في الوصول إلى السعادة، غير أنه يتعين الإصبات إليه بانتباه مثل الإصبات إلى الصدقات والأهل أو شريك الحياة، لذلك عندما نعثر مثلا على عمل نلحم به يؤمن السكن أيضا، يجب أن لا تتأثر بالهجم التي تقول لنا بان ذلك سيطلب منا الانتقال إلى نهاية العالم، بل الإصبات إلى مشاعرنا وأحاسيسنا الخاصة بدلا من الصدقات المزعورات. المؤلفتان تؤكدان ان الناس السعيديين يعتمدون بشكل كامل على حواسهم وحدسهم، لهذا يصادفون مختلف الأحداث السعيدة والفرص الممتعة، ولا يخشون من المخاطرة، وينصتون إلى صوتهم الداخلي الذي ينصحهم بتجربتي ذلك أم لا.

5- تعاملوا بإيجابية مع الآخرين سعادة الإنسان ترتبط إلى حد كبير بنوعية علاقاته الإنسانية، ومن الملاحظ ان السعداء يتقنون التعامل بشكل جيد مع الآخرين في مختلف الأوضاع، وهم يطبقون في تعاملهم مبدأ سهلا تصيغه هيثر وأني بالعبارة التالية (ركزوا على ما يجمعكم بالآخرين ولا تبرزوا الفروقات). العمل بهذا المبدأ يجعلكم منطقيًا تتجنبون الكثير من الخلافات في العمل أو مع الجيران وفي الأماكن الأخرى، لذلك قد لا يبدو لكم مديركم في العمل فظا جدا بعد ذلك، ويجتكم التحدث معه عن الاهتمامات والهوايات المشتركة بينكما.

6- ركزوا على الإيجابيات قاعدة (مع الإبتسامه تسيير كل الأمور بشكل أفضل) من

## السوائل قبل الرياضة تقي من التقلصات

أوصى الخبير الرياضي الألماني ماركوس فانك هواة الرياضة بضرورة إمداد أجسامهم بكميات وفيرة من السوائل والمعادن قبل البدء في ممارسة الرياضة وخلالها، حيث يمكنهم بذلك وقاية أنفسهم من الإصابة بالتقلصات العضلية أثناء ممارسة الرياضة. وأوضح فانك من الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية بمدينة زاربروكين، أن سبب الإصابة بهذه التقلصات لا يقتصر على التحميل الشديد على العضلات أثناء ممارسة الرياضة فحسب، وإنما غالبا ما يتسبب نقص عنصر صوديوم البوتاسيوم بفعل العرق في الإصابة بهذه التقلصات، وأضاف أن الكثير من الأشخاص يعتقدون بأن سبب الإصابة بهذه التقلصات يقتصر على نقص عنصر المغنيسيوم، لكن لا يلعب هذا العنصر دورا إلا عند الإصابة بالتقلصات التي تحدث في حالة السكن ليلا فحسب. وأوصى فانك بتناول كميات وفيرة من السوائل قبل البدء في ممارسة الرياضة والتحميل على الجسم من الأساس، لتجنب حدوث نقص في السوائل في الجسم من البداية، لافتا إلى أن المياه المعدنية وعصائر الفواكه تتناسب جيدا مع هذا الغرض. وأوضح أن هذين الشروبين على وجه الخصوص يعملان على إمداد الجسم بكميات وفيرة من المعادن، لافتا إلى أن احتواء المياه على جزء من عنصر الفواكه يساعد الجسم على امتصاص السوائل على نحو أسرع. وأشار الخبير الرياضي إلى أن التحميل الزائد على الجسم أثناء ممارسة الرياضة يؤدي إلى الإصابة بالتقلصات العضلية، حتى وإن تم تناول كميات وفيرة من السوائل قبل ممارسة الرياضة، لافتا إلى أن باطن الساق وباطن الفخذين تأتي على رأس المناطق المعرضة للإصابة بالتقلصات بفعل التحميل الشديد على الجسم.

## مكملات الكالسيوم تضر القلب

حذّر المركز الألماني لتقييم المخاطر من تناول المكملات الغذائية المحتوية على الكالسيوم والسيلينيوم المستخدمة لزيادة النشاط الرياضي أو التنحي، لأنها يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات بالقلب والأوعية الدموية. وأوضح المركز الذي يتخذ من العاصمة الألمانية برلين مقرا له، أن مادتي السيلينيوم والكالسيوم تتسببان في ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب. وأوضح المركز أنها لا تتناسب مع الأشخاص الصائمين بارتفاع ضغط الدم أو يعانون من زيادة الوزن أو الإصابة بأحد أمراض القلب، محذرا الحوامل والأمهات المرضعات وكذلك الأطفال من استخدام هذه المستحضرات أيضا. ونظرا لإمكانية أن تتسبب مثل هذه المستحضرات في حدوث تأثيرات عكسية عند تناولها مع الأدوية الأخرى، فقد شدّد المركز على ضرورة استشارة الطبيب المعالج أولا قبل تناولها. ويحذّر المركز ممارسي الرياضة من تناول المشروبات المحتوية على الكالسيوم والسيلينيوم كالكهوه مثلا أو مشروبات الطاقة أو عصير البرتقال مع تلك المستحضرات، لأن الجمع بين هذه المستحضرات والمشروبات في نفس الوقت يُعرض الإنسان لخطر الإصابة بأزمة قلبية بعد ممارسة الرياضة.

## ملكة بريطانيا أقوى امرأة

صنّفت دراسة أجرتها هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي، وشرتها امس، الملكة إليزابيث الثانية في المرتبة الأولى على لائحة أقوى 100 امرأة في البلاد. وحلت وزيرة الداخلية البريطانية، تريزا ماي، في المرتبة الثانية، تلتها الرئيسة التنفيذية لصرف سانتاندير، آنا بوتن، في المرتبة الثانية، في حين لم يتم إدراج كنة الملكة، دوقة كامبريدج، ضمن لائحة أكثر 100 امرأة نفوذاً بالملكة المتحدة رغم انتشار شعبيتها وتنامي دورها. وحلت في المرتبة الرابعة القاضية في المحكمة الأسمى البارونة، برندا هيل، والكتانية جوان رولينغ، المعروفة باسم جي. كي. رولينغ، مؤلفة سلسلة كتب هاري بوتر، بالمرتبة الثالثة عشرة، ونائبة زعيم حزب العمال المعارض، هاريت هارمن، في المرتبة الرابعة عشرة.

## اختبار (فاست) للتحقق من السكته

أكدت الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى السكته الدماغية أن مجرد الاشتباه في الإصابة بها يُمثل حالة طارئة يلعب خلالها الوقت دوراً حاسماً، لأنه إذا تلقى الشخص المصاب المساعدة الطبية في وقت متأخر، فقد يؤدي ذلك حينئذ إلى وفاته أو إصابته بإعاقة دائمة.

وأوضحت الجمعية الألمانية التي تتخذ من مدينة غوتسوله مقراً لها، أن الأعراض المميزة للإصابة بالسكته الدماغية تظهر في صورة الإصابة باضطرابات الكلام والرؤية، أو الإصابة بالشلل، أو الشعور بتخدير في الجسم، أو عدم القدرة على المشي المصحوبة بالإصابة بالدوار، أو الإصابة بنوبات صداع شديدة، مع العلم بأن كل هذه الأعراض ترجع إلى نقص إمداد المخ بالدم. وللتحقق من الإصابة بالسكته الدماغية، أوضحت الجمعية الألمانية أنه يمكن القيام بذلك عبر إجراء اختبار فاست (FAST) مع الشخص المشتبه في إصابته بالسكته الدماغية، لافتة إلى أن طريقة إجراء هذا الاختبار متضمنة في الأساس داخل اسمه، حيث يُشير حرف (F) إلى كلمة (Face) التي تعني (وجه).

وعن كيفية استخدام الوجه للتحقق من الإصابة بالسكته، أوضحت الجمعية أنه ينبغي على أحد الأشخاص المحيطين بالشخص المشتبه في إصابته بها أن يطلبوا منه أن يبتسم، فإذا استطاع المريض في هذا الوقت تحريك نصف عضلات وجهه فقط، فيشير ذلك إلى إصابته بالشلل في النصف الآخر نتيجة السكته.

وبالمثل مع باقي أحرف هذا الاختبار، حيث يُشير حرف (A) إلى كلمة (Arm) التي تعني (ذراع)، حيث يتم مطالبة الشخص بمد ذراعيه إلى الأمام مع لف راحتي يده إلى أعلى، وإذا لم يستطع القيام بذلك، فيُشير ذلك حينئذ إلى إصابته بالشلل نتيجة السكته.



## التفاح يقي من السرطان!

يُعمل التفاح على الوقاية من السرطان عبر عدة آليات. منها ما له علاقة بالألياف المتوفرة فيه ومنها ما له علاقة بالمواد المضادة للأكسدة.

وأعلن الباحثون من كلية ديفيس للطب التابعة لجامعة كاليفورنيا أخيراً عن اكتشاف آليات معقدة وغير معروفة في السابق، تعمل من خلالها المواد المضادة للأكسدة من نوع فلافونويد في التفاح على تعطيل الأنشطة الضارة لخلايا الجسم، والتي تؤدي عادة، إذا ما تُرك حبلها على الغارب، إلى ظهور الأمراض المزمنة في أعضاء مختلفة من الجسم كالقلب وأنواع مختلفة من الأورام المرتبطة بتقدم الإنسان في العمر.

وقال البروفيسور إيريك غريشوين المتخصص في اضطرابات المناعة بكلية ديفيس للطب بجامعة كاليفورنيا بأننا نعلم منذ مدة أن مركبات فليفونويد المضادة للأكسدة تحمي الجسم، لكننا لا نعلم على وجه الدقة كيف يحصل هذا، والأن على الأقل في حالة التفاح لدينا فكرة أوضح عن كيفية حصول الأمر. والدراسة التي ظهرت في العدد الأخير من مجلة التجارب الحيوية والطب تقدمت في البحث عن الدراسات السابقة، حينما درس فريق البحث تأثير مركبات التفاح على خلايا الإنسان حين تعرضها إلى مواد تنشيط عمليات السرطان فيها وتؤدي إلى تلفها، وتبين أنها تمنع تأثير مركبات تلف الخلايا.

## بروغريس لتتحم بالمحطة الدولية

أعلن المتحدث باسم مركز إدارة التحقيقات الفضائية في موسكو، امس، عن التحام مركبة الشحن بروغريس أم 18 بمحطة الفضاء الدولية بعد ساعات على إطلاقها من مركز بايكونور الفضائي.

ونقلت وكالة الأنباء الروسية نوفوستي عن المتحدث قوله ان عملية التحام المركبة بمحطة الفضاء الدولية تمت بطريقة أوتوماتيكية وفي الموعد المحدد.

وكانت المركبة انطلقت أمس الأول من مركز بايكونور بكازاخستان على متن صاروخ سويوز - أو، وهي تنقل الماء والمؤن والملابس والمستلزمات الصحية والأجهزة الطبية، بالإضافة إلى طرود بحث بها ذوو رواد الفضاء وأجهزة التصوير وأجهزة الفيديو أصات - 2 وأعلام روسيا.

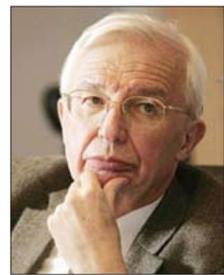


# منوعات الفجر

22

## الحائز على جائزة نوبل في الكيمياء يلقي محاضرة بجامعة الامارات

•• العين - الفجر



تستضيف جامعة الامارات العربية المتحدة البروفيسور جان ماري لان الحائز على جائزة نوبل في الكيمياء ولأثناء محاضرة في يوم الاحد القادم بالقاعة الكبرى بالمبنى الجامعي الجديد بمدينة العين بحضور اعضاء هيئة التدريس بالكلية وبعض المهتمين من خارج الجامعة الى جانب طلبة الكيمياء والدراسات العليا. ويتناول البروفيسور الحاصل على جائزة نوبل خلال محاضرته العلمية بعنوان الكيمياء من المادة الى الحياة دراسة كيمياء الجزئيات واليات التفاعل الخاصة بهذه الجزئيات حيث تأتي ضمن ابحاثه ودراساته القائمة على ارساء اسس فرع جديد في الكيمياء وانظمة الاستشعار عن بعد مما يمكنه من اطلاق اسم كيمياء الجزئيات الضخمة الذي يعني بدراسة وفهم الية الرباط بين الجزئيات الضخمة والمركبات الكيميائية الاخرى.



## فن إدارة المعرفة .. دورة تدريبية لموظفي دار زايد للثقافة الإسلامية

•• العين - الفجر

نظمت دار زايد للثقافة الإسلامية دورة تدريبية لموظفيها في فن إدارة المعرفة على مدى ثلاث أيام متتالية، قدمها الأستاذ خالد رشيد ونفذها معهد وايد هيوا للتدريب والاستشارات الإدارية، وحضرها 25 موظف من جميع أفرع الدار (العين، أبوظبي، عجمان). سعت الدورة إلى تعزيز مفهوم إدارة المعرفة بين موظفي الدار، للارتقاء بالعمل وتطوير منهجياته، عن طريق دراسة الوضع القائم للمعرفة، وإيجاد أساليب جديدة لتعميمها على الموظفين. كما تناولت الدورة محاور متنوعة ومهمة كان من أبرزها تسليط الضوء على مفهوم (إدارة المعرفة) وأهميته القصوى، لتوثيق وإدارة المعرفة الجديدة والمبتكرة، وتعميمها على الموظفين، وتحديد مدى حاجة الدار من هذا المفهوم، إضافة إلى القيمة المضافة للمؤسسة في حال تم نشر هذا المفهوم بطريقة صحيحة وتطبيقه على المدى الطويل. كما قام المحاضر بتسليط الضوء على استخدام المعرفة والمشاركة فيها بإتباع أساليب متنوعة مثل التمرينات، السيناريوهات التفاعلية، ودراسة الحالة والمحاضرات القصيرة بالإضافة إلى استخلاص النتائج. وقد تم مشاركة أمانة الدورة لما لها من فوائد عديدة، تساهم في تطوير وتحسين الأداء المؤسسي والفرد في الدار، من منطلق أهمية الاهتمام بالمعرفة وتفعيلها في بناء التميز المؤسسي.

## وظف إماراتي .. معرض بدأ أمس بتقنية العين وتواصل فعالياته أربعة أسابيع



في التخطيط لمستقبلهم الوظيفي إضافة إلى مساعدة جهات التوظيف على استقطاب ورعاية المواهب الإماراتية الشابة إلى جانب توفير الدعم والتدريب اللازمين لهم للمساهمة في دفع عجلة التنمية والبناء الذي تشهدهما البلاد.

وفي إشارة من منسفة شؤون الكلية بكتليتي فاطمة العامري قالت إن حملة (وظف إماراتي) التي انطلقت أمس شهدت مشاركات واسعة وجادة من قبل مؤسسات وشركات الدولة مؤكدة على أن الحملة سوف تواصل يوم الثلاثاء من كل أسبوع بالعين تيم سميث على أن حملة (وظف إماراتي) تهدف إلى زيادة وعي الطلاب بتضاعف أعداد المؤسسات المشاركة خاصة

الرأي في طرح تخصصات جديدة ربما لم تكن موجودة من أجل إشباع حاجة سوق العمل من هذه التخصصات.

الإماراتي عنوانا لها فوبلت باستحسان كبير لم يتوقف عند الطلاب وحدهم بل تجاوز ذلك إلى أسرة الكلية من أكاديميين وإداريين إضافة إلى ممثلي الشركات والمؤسسات المشاركة والتي أعلنت عن رغبتها في استقطاب الكثير من خريجي التقنية العليا خاصة من التخصصات النادرة والتي يحتاجها سوق العمل.

توافد العشرات من طلاب التقنية العليا على الفعاليات التي اتخذت من ساحة الكلية مكانا لها لتعلن مساعد مدير التقنية العليا طلاب وطالبات ماريا ما جواير بداية انطلاق الفعالية التي تتواصل في يوم الثلاثاء من كل أسبوع وحتى الخامس من مارس المقبل حيث أعلنت العديد من الشركات والمؤسسات لبيادر بالمشاركة عدد من المؤسسات والشركات العاملة بالدولة منها شركة أبوظبي لخدمات الصرف الصحي والهيئة العامة للطيران المدني وشركة الإنشاءات البترولية الوطنية وحرس الرئاسة ومركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني ومستشفى توام واكزيكوتيف سوليوشنز للتوظيف.

•• العين-الفجر: تصوير محمد معين: (وظف إماراتي) .. هو عنوان الفعالية التي بدأت أمس بكلية التقنية العليا بالعين للطلاب من أجل توفير الوظائف المناسبة للمواطنين من خريجي التقنية العليا في التخصصات العلمية المختلفة لبيادر بالمشاركة عدد من المؤسسات والشركات العاملة بالدولة منها شركة أبوظبي لخدمات الصرف الصحي والهيئة العامة للطيران المدني وشركة الإنشاءات البترولية الوطنية وحرس الرئاسة ومركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني ومستشفى توام واكزيكوتيف سوليوشنز للتوظيف.

## مسابقة أجمل حديقة منزلية تستقبل 169 مشاركة على مستوى اماره ابوظبي

لها .. وحث الفلاسي على أهمية تطوير وتوسيع المشاركات في مثل هذه المسابقات لما لها من أثر إيجابي في تعزيز ثقافة المجتمع تجاه البيئة والمظهر الحضاري للمدينة.

أما بلدية المنطقة الغربية فقد تميزت بتقييم المشاركات إلكترونياً ومباشرة online وهو ما اشار اليه الدكتور شفيق علاوي عضو اللجنة الفنية بالمسابقة المنطقة الغربية مؤكدا ان بلدية المنطقة الغربية قد سعت الى اجراء تقييمات دقيقة وسريعة باستخدام التقنيات الحديثة، مضيفاً الى ان هذا الامر قد ساهم في جعل التقييم أكثر دقة وسرعة بالنسبة لعدد المشاركات الكبير الذي وجدناه من قبل سكان المنطقة الغربية.



و بادرت دائرة الشؤون البلدية المنظمة للمسابقة ممثلة ببلدية مدينة ابوظبي ومدينة العين والمنطقة الغربية بالتواصل مع جميع السكان، من خلال إرسال الرسائل النصية القصيرة عبر الهواتف المتحركة، للإعلان عن قرار تعديل فترة قبول التسجيل، وإتاحة الفرصة أمام أكبر عدد من الأهالي المهتمين بالتسجيل والتسجيل حدائق منازل، والذين لم يتمكنوا من التسجيل في الفترة الماضية للمشاركة في هذه المسابقة.

إلى مرحلة المنافسة النهائية للفوز بجائزة أجمل حديقة. وأضاف الفلاسي أن مسابقة أجمل حديقة تعد مبادرة رائدة ستسهم بكل تأكيد في نشر الثقافة البيئية وتعزيز الشراكة مع المجتمع والمهافة إلى إرساء قيم بيئية وجمالية عصرية للمدن والمنازل مما يعكس إيجاباً على المظهر الحضاري الشامل الطاف بشرح ست حدائق ثلاث حدائق داخلية وثلاث خارجية بالنسبة إلى أبوظبي للانتقال

وأشار الفلاسي أن أعضاء فريق اللجنة المتخصصة بمتابعة المشاركين والتدقيق على المعايير الخاصة بالمسابقة يقومون بجولات ميدانية على مواقع الحدائق المنزلية الداخلية والخارجية لمعاينتها وللتأكد من مطابقتها للشروط والمواصفات والمعايير التي تنص عليها المسابقة .. موضحاً أن اللجنة ستقوم في نهاية المطاف بشرح ست حدائق ثلاث حدائق داخلية وثلاث خارجية بالنسبة إلى أبوظبي للانتقال



الحدائق والمنزهات الترفيهية في بلدية مدينة ابوظبي عضو اللجنة الفنية في مسابقة أجمل حديقة منزلية أن بلدية مدينة ابوظبي نجحت في استقطاب العديد من المشاركين في مسابقة أجمل حديقة منزلية وذلك نتيجة للحملة الإعلامية والإعلانية التي أطلقت للترويج للمسابقة وتعميم ثقافة المحافظة على البيئة والمظهر الحضاري للمدينة وزيادة المساحات الخضراء والمناظر الجمالية.

واكد الدكتور هلال على أهمية دور الشركات والمؤسسات الداعمة في هذه المسابقة كقادرة القابضة وشركة المسعود للسيارات و ادنوك للتوزيع وشركة تويب جاردن، فهم يساهمون في تعزيز المظهر الجمالي لإمارة ابوظبي ومدنها المختلفة، وتؤكد على مسؤوليتها الاجتماعية التي تتماشى مع اهدافهم الاستراتيجية ورؤية امارة ابوظبي.

من جانبه أكد راشد عبد الله الفلاسي مدير إدارة

•• العين - الفجر

بلغ إجمالي المشاركين في مسابقة أجمل حديقة منزلية ما يقارب 169 مشتركاً وهي المسابقة التي أطلقتها دائرة الشؤون البلدية ممثلة ببلدية مدينة ابوظبي ومدينة العين والمنطقة الغربية في أكتوبر الماضي تحت مظلة كريمة من سمو

الشيخة فاطمة بنت مبارك. وأشار الدكتور هلال حميد الكعبي رئيس اللجنة الفنية لمسابقة أجمل حديقة منزلية ببلدية مدينة العين ان مشاركات الحدائق الداخلية قد لاقت اقبالا كبيرا و اهتماما ملحوظا هذا العام لدى المشاركين نظرا للزمخ الاعلامي الذي قامت به اللجنة خلال فترة التسجيل والسعنة الطيبة التي تركت اثرها على المواطنين والقيمين.

واشار الكعبي بمدى التزام السكان وتقدمهم بالشروط والمعايير التي وضعتها البلديات للمشاركين، وقد كان وعي السكان ملحوظا في مجال الزراعة المستدامة وذلك نظرا لخبرتهم التي اكتسبوها من خلال المسابقة التي تقام للعام الثالث ببلدية العين الامر الذي سهل بشكل كبير على المشتركين استيعاب فكرة المسابقة والتناغم معها.

## منوعات

23

# أسرار الشعر الطويل المفعم بالحياة

تعشقين بالتأكيد إطالة شعرك، لكنك مع كل محاولة تفشلين. فعندما يبلغ شعرك الطول المرجو، يكون قد فقد نضارته. إليك بعض الأسرار حول كيفية غسله، تمشيطه، والاعتناء به ليصبح طويلاً وجميلاً في آن. تحلمين بأن تسدلي شعرك بأنوثته على ظهرك، فيبدو براقاً ومليئاً بالحياة. فضلاً عن ذلك، يتيح لك الشعر الطويل التزيين بمختلف تصفيقات الشعر من المربوط نحو الأعلى إلى المرفوع بطريقة كلاسيكية والمتماوج والمجدول... لكن المشكلة تكمن في أن الشعر الطويل يصبح أكثر هشاشة ويتطلب عناية أكبر، مقارنة بالشعر القصير. إذاً، ما السبيل إلى الحفاظ على صحة شعرك وإطالته، مع حمايته من التلف؟



- هل الإكثار من غسل الشعر مضر؟ نعم، يلحق الإفراط في الغسل والتجفيف ضرراً كبيراً بالشعر، لذلك ينصح الخبراء بأن تغسلي شعرك مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام، لأن الماء يؤدي إلى انتفاخ ألياف الشعر الدقيقة ويزيد من هشاشتها، ما يعرضها للتلف.
- ما هي أنواع الشامبو الجيدة؟ تساهم تركيبات الشامبو الجديد المخصصة للشعر الطويل في تغذية الأطراف من دون أن تزيد الضغط على الشعر. تحتوي هذه الشامبوهات على أنواع من السيراميد والبوليميرات والزيوت النباتية، التي تستهدف طبيعياً المواضع المتألفة كي تصلح الألياف. استخدمي ماء قبضة يدك من الشامبو ولا تنسي أن تغسلي الأطراف، ثم شطفه جيداً بالماء واغسليه في النهاية بالماء البارد، الذي يساهم في إقبال المسام ويمنع الكس من الترسيب.
- هل من الممكن تمشيط الشعر من دون تكسيره؟ تستطيعين ذلك باستخدام فرشاة عالية الجودة بإمكانها فك تشابك الشعر بنعومة من دون إلحاق الضرر بأليافه. يمكنك أن تختاري فرشاة بيضاوية الشكل من شعر الحصان مزودة بأسنان من البلاستيك تستطيع (اختراق) الشعيرات بفاعلية من دون تكسيرها. علاوة على ذلك، يجب أن تكون عملية التمشيط تدريجية: ابدئي بأطراف الشعر ثم اصعدي تدريجاً نحو الجذور.
- هل من نصائح لمساعدة الشعر على استعادة نضارته؟ ضعي كريماً مغدياً أو مصلاً على أطراف الشعر للحصول على خصل متموجة جميلة أو ملساء لامعة. تتيح لك هذه الخطوة إنعاش شعرك من دون غسله كل يوم. يمكنك اللجوء أيضاً إلى منتجات تلميس الشعر السريعة من دون غسله (démêlant express) التي تفرش على بعد ستة سنتيمترات عن الشعر.
- تعطيك هذه المنتجات شعراً ناعماً مليئاً بالحياة بلطف بلعج البصر.
- هل من طريقة فاعلة للتخلص من التفتت؟ تصبح أطراف الشعر بمرور الوقت بالغة الرقة وتلف بسبب ما تتعرض له من احتكاك مع الملابس والفرشاة وحرارة مجفف الشعر وربطات الشعر القاسية. نتيجة لذلك، (تتقرئ) أطراف الشعرات وتتفتت، ولكن قبل اللجوء إلى المقص للتخلص من هذه الأطراف البالية، لم لا تجربي الأقمعة المخصصة للشعر الجاف (من دون سيليكون). ضعي ماء قبضتك من هذه الأقمعة على كل خصلة، مركزة على الأطراف، ثم شطفي الشعر جيداً بالماء قبل أن تعاودي غسله بالشامبو العادي.
- هل الأمصال الجديدة التي تحتوي على الكيراتين فاعلة؟ نعم، ولهذا السبب تشهد اليوم رواجاً كبيراً. تعمل هذه الأمصال على معالجة مواضع الضغط. فيسد الكيراتين من أصول نباتية أو حيوانية الثغرات الموجودة في الألياف. وعندما يُمزج الكيراتين مع السيستاتين (حمض أميني يولف الشعر) وبيروتين الحرير، نحصل على

## نصائح و طرق للحفاظ على جمال قدميك

للقدمين الجافتين إذا لزم الأمر. يفضل القيام بذلك في المساء تجنباً لتعرض

قدمك تستحقان العناية، فهما تحملانك طوال اليوم، إليك نصائح وطرق ومنتجات جديدة للحفاظ على جمالهما.

مدلك

يسمح هذا الجهاز الجميل والعملية بغسل القدمين بطريقة مريحة، بفضل وظائف الفقاعات والامتزاز والتدليك، يكفي ملؤه بالماء بحرارة مفضلة ووصله بالكهرباء وتشغيل البرنامج المراد ثم وضع القدمين فيه.

الحرارة والمياه والصابون كلها عوامل تسبب جفاف القدمين وتعاملهما بخشونة، فتظهر قروح مؤلمة تستوجب معالجتها. من هنا، بحسب الاتحاد الفرنسي لصحة القدم، 68 في المئة من الفرنسيين يعانون مشاكل في الرجلين و35 في المئة يعانون أيضاً وأمراضاً تتطلب استشارة طبية. للحفاظ على شكل القدمين وجمالهما، من الضروري إذا الوقاية والعناية.

• إيجابيات حجم هذا الجهاز غير مزعج وهو خفيف الوزن. البرنامج الأفضل هو الذي يجمع الوظائف كافة، وتأثيره مريح. يجمع بين السعر المعقول والجودة العالية.

مجموعة من المنتجات:

• سلبيات ليس الجهاز صامتاً تماماً ولا يمكن أن نضيف إليه الملح أو الزيوت الأساسية، خوفاً من سد فتحات الهواء.

1- ترطيب شديد: كريم غني بالفليسرين، مادة ترطب في غضون 24 ساعة، ولا تلتصق وتتغلغل بسرعة.

كيف نعالج القروح؟

– مسامير وجلد ميت: تصبح طبقة الجلد السمكية هذه مؤلمة عندما تكبر، لذلك يجب عرضها على اختصاصي، وبالتالي زيارة طبيب متخصص في العناية بالأرجل.

2- في 1: عناية بجزيئات حجر الخفاف وحجر الملح التي ترطب أيضاً بفضل مزيج اليوريا وزيت اللوز الحلو للتخلص من الجلد الميت والمتصلب.

– بثور أخمسية: تظهر على بطن القدم وتحت الأصابع. إنها معدية ومؤلمة حسب المكان الذي تظهر فيه. يجب معالجتها بسرعة لدى طبيب الجلد.

3- مساعد على الاسترخاء: يحتوي على المينثول وزيت النعناع الأساسي لينعش، وعلى الجينكة بيلوبا، العنب الأحمر، كستناء الهند والروتونيد، كلها مكونات تريح الرجلين والساقين.

– ظفر منقرض: يدخل جزء منه في اللحم، ما يؤدي إلى التهاب وألم. راجع الطبيب فوراً.

4- مساعد على حماية القدمين: ضمادات تمنح حماية وتساعد على التئام البثور.

– بثور: تنتج عادةً من ارتداء حذاء جديد، وتقع بشكل خاص على الكعب. تتمثل أفضل طريقة لمعالجتها بوضع ضمادة غروانية مائية، تعزز التئام الجرح وتحمي من الاحتكاك.

5- منعش: مسكن ومنشط، مركب من مستخلص زهرة العطاس وزيت النعناع الأساسي.

– سخونة: تشعرين باحترق قدميك! سارعي إلى خلع الحذاء ووضع القدمين في حوض ماء بارد وأضيفي إليه رشّة من الملح. إنها الطريقة الأمثل لتسكين القدمين.

6- مريح: عناية بخصائص منعشة مع آثار الحمضيات، معززة بمستخلص شجر المر وزيت الليمون والخزامى لتوفير راحة القدمين في بضع دقائق.

أدوات العناية

تتوافر أنواع من الأدوات للعناية بالقدمين في البيت، فهي تتوافر في علبه وتتألف من: مبرد معدني للتلميع والتقليم والتخلص من تصلب الجلد وتنعيم البشرة وأظفار اليمين أو القدمين، أداة أفضل من حجر الخفاف تسمح لك بالاهتمام بنفسك وبقدميك، وعندما نعاني مشاكل فعلية مع تصلب الجلد نجد ذلك مفيداً فعلاً. لكن من الضروري زيارة اختصاصي مرة في السنة.

سلبيات

من الأفضل اختيار منتج ذي نوعية جيدة، يتمتع بسرعة دوران كافية، كي لا نمضي أوقاتاً طويلة على منطقة معينة من دون نتيجة، ما يؤدي إلى ظهور تصلب لأن البشرة تدافع عن نفسها فيما تزيد من سماكتها.

عادات مفيدة

- كل يوم:
  - نشفي القدمين بعناية بين الأصابع، بواسطة منديل ورقي إذا لزم الأمر، لتجنب التعطيل المحتمل بعد الاغتسال.
  - ادھنهما بكريم مخصص للقدمين، أو









## معرض أبوظبي الدولي للكتاب ينطلق ٢٤ أبريل



وغيرها من المؤسسات الثقافية الرسمية وكذلك مع معهد غوته والرابطة الفرنسية بأبوظبي إذ يمثل الهدف في أن يقدم إلى الجمهور مجموعة مختارة من الفعاليات الأكثر تنوعا والحافزة على التفكير مما يعكس الساحة الأدبية والثقافية الثرية والناشطة بالحياة في منطقة الشرق الأوسط والعالم ككل. وبناء على ذلك سيكون البرنامج الثقافي لعرض أبوظبي الدولي للكتاب للعام 2013 ثمره التعاون مع جمهور الكتاب والقراء وعالم النشر والعديد من الحواضر العلمية والثقافية التي تجعل المنطقة هذه مركزا رئيسا للنشاط الأدبي والفكري. وسيستمتع الزوار بمجموعة واسعة من حلقات النقاش وجلسات القراءة والحوارات والعروض التي يقدمها مؤلفون ذائع الصيت على مستوى العالم والكتاب الجدد البارزون في ميادين الأدب والشعر والمسرح والقصة واللسانيات والروايات الصورة وأكثر من ذلك بكثير سوف تنظم جلسات تناول النصوصية في الأدب واللغة و قصص نشر ذاتي ناجحة والمهاجرون في الغرب: وجهة نظر مؤلف. وتشتمل قائمة ضيوف المعرض روائيين بارزين وشعراء وفنانيين غرافيكين وكتاب مقالات ورواد اجتماعيين قدموا من الشرق الأوسط وأوروبا وآسيا وشمال أفريقيا وأمريكا الشمالية مما يعكس بحق الطابع الدولي لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب.

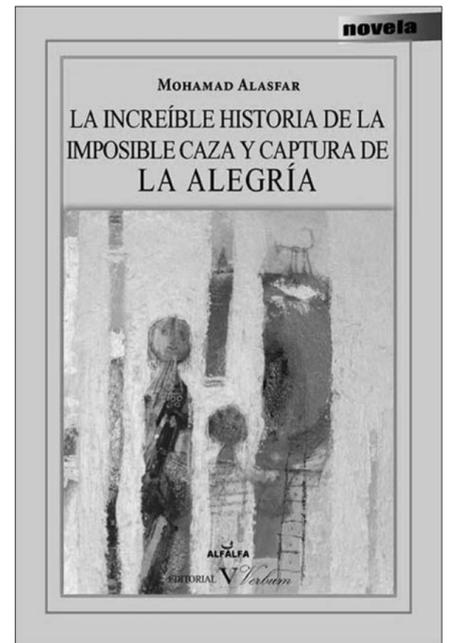
مذكرات التفاهم لتمويل صفقات شراء حقوق نشر في الدولتين المضيفتين من معرض أبوظبي للكتاب وهي المبادرة التي تمول الترجمة من وإلى اللغة العربية بالإضافة إلى اتفاقيات حقوق النشر عبر العالم العربي. وأوضح القبيسي أن معرض أبوظبي الدولي للكتاب أطلق عددا من المبادرات الجديدة الرامية إلى تشجيع تطوير صناعة نشر قوية في منطقة الشرق الأوسط متخذة من ردهد الفعل الإيجابية للغاية تجاه البرنامج المهني آتية لا ابتكار المزيد من المشاريع والمبادرات المميزة. من جانبه أكد محمد عبدالله الشحي مدير قسم النشر في قطاع المكتبة الوطنية بهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة أن معرض أبوظبي الدولي للكتاب ينمو بإطراد مع توفير أبوظبي الوسيلة الأفضل للوصول إلى الاحترافيين في صناعة النشر في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ومع توافر ما يزيد عن نصف مليون من العناوين المعروضة بـ 33 لغة في كل عام فإن إمكانية إتاحة فرص تجارية جديدة لا نهاية له. وتشتمل الدورة الـ 23 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب في إبريل المقبل الإعلان عن الفائزين بجائزة الشيخ زايد للكتاب فضلا عن تنظيم مؤتمر أبوظبي الدولي الثاني للترجمة. وتتواصل الشراكة والتعاون مع وزارة الثقافة واتحاد كتاب وأدباء الإمارات والجامعات ونوادي الكتب

رئيس لتجارة الكتب العربية والأجنبية وأضحت نقطة مرجعية للناشرين والموزعين في منطقة الخليج العربي. وقال إن معرض أبوظبي هو الفضاء المثالي لتلاقي التجارة والثقافة من خلال برنامج الدروس متعدد الأوجه والمصمم خصيصا لإستقطاب الزائرين العرب والأجانب حيث يتنوع البرنامج الثقافي للمعرض بما يوازي تنوع سكان دولة الإمارات في حين يعيش الأطفال متعة القراءة من خلال الأنشطة التعليمية في ركن الإبداع إضافة لاحتفاليات توقيع الكتب وجلسات النقاش الأدبية. وتقدم منطقة النشر الرقمي للجمهور وأهل المهنة على السواء مزيدا من الخيارات التقنية في حين يقدم ركن الرسامين الذي يمتاز بحيويته منصة مثالية يعرض من خلالها أصحاب المواهب أعمالهم ويحصلون على النصح من الخبراء في هذا المجال. أما البرنامج المهني للمعارض فيوفر لهم منصة تساعدهم على إقامة الصلات مع الناشرين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وما بعدها وهذا يوفر نظرة على الاتجاهات الأحدث وحقوق الترجمة. وسواصل معرض أبوظبي الدولي للكتاب التزامه بتقديم المساعدة لاتفاقيات الترجمة وذلك ضمن أعضاء على الحقوق حيث جرى توقيع المئات من

تنظم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة ومؤسسة كتاب فعاليات الدورة الجديدة من معرض أبوظبي الدولي للكتاب خلال الفترة من 24 إلى 29 إبريل المقبل بمركز أبوظبي الوطني للمعارض. وتشهد دورة هذا العام مشاركة قياسية من دور نشر عربية وأجنبية إضافة إلى برنامج مهني وثقافي حافل بالفعاليات ورموز الفكر والأدب مع التركيز على النشر الإلكتروني والمحتوى الرقمي والتطبيقات الإلكترونية وأحدث التقنيات في عالم النشر. ويوفر المعرض المساحة المثالية لمطوري المحتوى وموردي الخدمات لعرض منتجاتهم وخدماتهم على مجتمع النشر. ونتيجة للإقبال الكبير على المشاركة في الدورة المرتقبة 2013 والتي فاقت نسبة الحجوزات حتى اليوم 92 في المائة فقد تم زيادة المساحة الإجمالية لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب عبر إضافة قاعة جديدة لمواكبة العدد الكبير من دور النشر والذي وصل إلى حوالي 900 دار نشر من 54 دولة في الدورة الماضية لعام 2012. وأكد محمد القبيسي مدير المعرض والمدير التنفيذي لقطاع المكتبة الوطنية في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة مدير معرض أبوظبي الدولي للكتاب أن معرض أبوظبي الدولي للكتاب بات المعرض الأكثر تخصصا في المنطقة وأحد أسرع فعاليات النشر نموا في العالم حيث تحولت أبوظبي يوما بعد يوم إلى مركز

# منوعات الفجر

26



## (الحكاية العجيبة للقبض على فرحة) إلى الإسبانية

صدرت الترجمة الإسبانية لرواية (الحكاية العجيبة للقبض على فرحة) للروائي الليبي محمد الأصفر. يقول الأصفر: (هي الرواية الثانية من ثلاثية روائية كتبها بين 2009 و2010 بدأت برواية (ملح) وانتهت برواية (وزارة الأخلام). حيث أحداث الروايات مرتبطة ببعض في تناولها لأحداث ليبية وعالمية من بينها مذبحة سجن بوسليم الذي استشهد فيها 1270 شخصا من ضمنهم أخي الوحيد. ورواية (فرحة) أعجبت دار النشر الإسبانية تقريبا من أجواء (الواقعية السحرية) المميزة للأدب الإسباني وأدب أميركا اللاتينية. تبدأ الرواية باستيقاظ رجل ليبي من قبره لأنه مات من الفرحة لأن في بلاده صار شعبه حيا وقام بثورة، لكن الحكومة قبضت على هذا الرجل وتفتيه وترسل جواسيسها ومخابراتها إلى كرفال شهرير تصل فيه الفرحة أعلى مستوياتها، كي يتم القبض عليها والتحكم فيها ويبيعها بالجملة لكل الدولة لاتعتادها أن القبض على الفرحة أهم من السلاح والمال فمن خلالها يمكننا أن نسيطر على الإنسان)... يضيف الروائي الليبي: (غيرت دار النشر الإسبانية العنوان إلى (الحكاية العجيبة للقبض على فرحة) ليتماشى مع عناوين أميركا اللاتينية الطويلة، وقد ترجمها مترجم إسباني ومترجم مصري كانا على اتصال بي لشرح بعض المفردات العامية. دفعت تكلفة الترجمة فيما تمت طباعة الرواية مناصفة مع دار النشر وفق عقد يضمن لي نسبة من المبيعات وحقوق الترجمة إلى اللغات الأخرى. وستوزع الرواية في أوروبا وكل الدول الناطقة بالإسبانية في أميركا اللاتينية). صدرت الرواية عام 2010 عن دار (الحوار) في سورية، والجدير بالذكر أنها صدرت أخيرا إلكترونيا وورقيا.



## تعبده بالتعاون مع الرابطة الثقافية الفرنسية بدبي

# انطلاق الأسبوع الثقافي الفرنسي بجامعة الشارقة

على عدد من الأعمال الفنية التشكيلية الإبداعية من إبداع عدد من الفنانين الفرنسيين. وهو أحد الفعاليات العديدة لهذا الأسبوع الثقافي الذي يشكّل بداية للتعاون بين جامعة الشارقة والرابطة الثقافية الفرنسية ببرنامج تبادل ثقافي لغوي بين المؤسسات، حيث يشتمل هذا البرنامج على عرض أفلام فرنسية، وإقامة معارض فنية لفنانين فرنسيين، وإلقاء محاضرات عن الثقافة الفرنسية تعكس أهم خطوط الحياة المعاصرة في فرنسا بما تتضمنه من حيوية وتميز، ويختتم الأسبوع بحفل موسيقى الجاز تحييه الطيرية الفرنسية سيسيليا بيرتوليني وفرقتها الموسيقية في حرم جامعة الشارقة.

الثقافية الفرنسية في الكلمة التي ألقاها ضمن فعاليات حفل افتتاح الأسبوع بأن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة رئيس ومؤسس جامعة الشارقة جعل من إمارة الشارقة مركزا لنور العلم ونفخر به ونعتز، معربا عن اهتمام الرابطة الثقافية الفرنسية بالتعاون مع جامعة الشارقة، لأنها كما وصفها مصدر فخر واعتزاز. ويعد عرض فيلم قصير عن الملامح الثقافية والحضارية الفرنسية قام سعادة الأستاذ سامي محمود مدير الجامعة بإرفاقه كبار ضيوف الأسبوع بافتتاح المعرض الفني التشكيلي الواكب لفعاليات الأسبوع الثقافي الفرنسي والذي اشتمل

وانتهى إلى توجيه الشكر إلى الرابطة الثقافية الفرنسية والمستشار الثقافي لفرنسا لترتيب هذا البرنامج مع الجامعة. أما دوتي دوفونو-المستشار المجلس الأعلى حاكم الشارقة رئيس ومؤسس جامعة الشارقة جعل من إمارة الشارقة مركزا لتقديره في كلمة ألقاها إلى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة رئيس ومؤسس جامعة الشارقة معربا عن اعتزاز الرابطة الثقافية الفرنسية بالتعاون مع جامعة الشارقة، داعيا إلى فتح آفاق التعاون بينها وبين المؤسسات الفرنسية العلمية والثقافية والحضارية وفي مقدمتها تعلم اللغة الفرنسية، وعقد المؤتمرات العلمية. وأكد الدكتور حسين الجزيري رئيس الرابطة

بأنها حرم لتلاقي الحضارات والثقافات وهو الفهم الذي قال بأن الثقافة الفرنسية أسهمت فيه إسهاما كبيرا ولا سيما في تحالف الحضارات ومفهوم المساواة. وأوضح بأن الطلبة في جامعة الشارقة، وكذلك أعضاء هيئة التدريس والخريجين فيها أعربوا عن الاهتمام الكبير باللغة والثقافة الفرنسية، الأمر الذي قال بأنه يدفعنا لتوسيع قنوات التعاون مع الرابطة الثقافية الفرنسية من أجل عقد دورات في اللغة الفرنسية للطلبة وخريجي الجامعة لدينا وعلى نطاق أوسع، وأن ذلك يشمل أيضا التعاون في الفنون والعلوم الإنسانية والدراسات الطبية.

والدكتور حسين الجزيري رئيس الرابطة الثقافية الفرنسية وعدد من الشخصيات المهتمة والمتابعة للثقافة الفرنسية وأعضاء من الهيئة التدريسية والإدارية. استهل الحفل الذي أداره الدكتور حمدي صالح رئيس قسم العلاقات الدولية بكلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بكلمة ألقاها سعادة الأستاذ الدكتور سامي محمود مدير جامعة الشارقة أكد فيها بأن الثقافة الفرنسية لعبت دائما دورا هاما في تقدم عالمنا المعاصر، وأن عقد فعاليات الأسبوع الثقافي الفرنسي في جامعة الشارقة، يؤكد على الصداقة العميقة والعلاقات الوطيدة بين الشارقة والإمارات العربية المتحدة وفرنسا، مشيرا إلى أن جامعة الشارقة تخر

•• الشارقة-الفجر:

أطلق سعادة الأستاذ الدكتور سامي محمود مدير جامعة الشارقة مساء الأحد فعاليات الأسبوع الفرنسي والذي تعده جامعة الشارقة بالتعاون مع الرابطة الثقافية الفرنسية في دبي، وتنظمه عمادة شؤون الطلبة وبرنامج العلاقات الدولية بكلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشارقة وذلك بحضور الشبيخة هند القاسمي المشاركة للمجلس الاقتصادي العربي والشبيخة فاطمة بنت حشر آل مكتوم رئيسة جمعية للأعمال الخيرية وسعادة دوتي دوفونو-المستشار الثقافي بالسفارة الفرنسية في الدولة

منوعات

# الفكر

27



## جينيفر لوبيز تحاول التعلم من أخطائها

أكدت النجمة الأمريكية، جينيفر لوبيز، انها تحاول التعلم من الأخطاء التي سبق وارتكبتها، وتأخذ كل الأمور بروية مركزية بشكل رئيسي الآن على عملها في عالم السينما. وقالت لوبيز (43 سنة) خلال جلسة تصوير مع مجلة (بيبول) الأمريكية انها تحاول التعلم من أخطائها. وأضافت: لم أعد الفتاة الشابة التي يمكن أن تقوم بكل شيء من دون تفكير.. فهي تأخذ الأمور بروية لأنها لا تفكر بمصلحتها وحدها بل بمصلحة ولديها ماكس وإيمي (4 سنوات) أيضاً. لكنها أشارت إلى انها امرأة لا تخشى التغيير، وهي تركز بشكل رئيسي حالياً على العودة بقوة إلى عالم السينما، وقالت انه في هذه المرحلة من حياتي عشت بما يكفي كي أقوم بأعمال رائعة، وقد اختبرت حقاً كل المشاعر.



## بدء العمل في (وثائقي) عن ليدي غاغا

أعلنت النجمة الأمريكية ليدي غاغا بدء العمل على فيلم وثائقي عن حياتها، واستغلت غاغا موسم الأعياد لتعلن، عبر موقع تويتر، عن (الوثائقي)، فكتبت: (عيد ميلاد مجيد أيها الوحوش الصغار.... (الصور) تيري ريتشاردسون يعد فيلماً وثائقياً عن حياتي). ولم تذكر موعد عرض الفيلم، ولا الاسم الذي سيقطع عليه.



## سيجارة ريهانا تثير الجدل

نشرت النجمة ريهانا صورتين لها أثناء تدخين سيجارة أثارت الجدل عما إذا كانت سيجارة عادية او نوع من أنواع المخدرات وهي النماريجوانا . وقد التقطت ريهانا صورتين خلال الإستراحة من البروفا التي تقوم بها قبل أن تتوجه إلى جولتها حول العالم حيث ستحيي مجموعة من الحفلات . وكانت ريهانا ترتدي تي شيرت ذهبية اللون وينطلقون اسود مع حذاء الرياضة .

# روغن وستريزاند . . . كوميديا عاطفية في Guilt Trip

اختار كل من باربارا ستريزاند وسيث روغن الجمال والإبداع لعملهما الكوميدي الجديد وهو أمر لم يعتادا عليه طوال حياتهما المهنية. في Guilt Trip الذي يُعتبر فيلماً مهبذاً قد تصطحب والدتك لمشاهدته، سيتابع جمهور ستريزاند عملاً كوميدياً أكثر أماناً مما قد يعتقد جمهور روغن. حسناً، قد تُخرج إلا أنك لن تشعر بذلك الإحراج الفظيع!



منها أقل مما ينشده جمهورها. أدت ستريزاند دور يانتل في أحد أفلامها وما قد حان الوقت لتجرب دور المرأة الكبيرة في السن. في هذا الفيلم، ستتمكن من مشاهدة جويس تعيش حياتها النشيطة والمكثلة بالأعمال والمواعيد بسبب المهني الذي تملكه في نيو جيرسي (حيث سيتعرف المشاهدون إلى شخصيتي كاتي نجيمي وميريام مارغويلتر). تمنع جويس التفكير في روتين حياتها تحز نائمة فيما لا يطلب جمهور ستريزاند من نجمته السرير. تفرق جويس في أحد المطاعم حيث تحصل على وجبة مجانية بعدما تنهي قطعة من لحم العجل خلال ساعة.

بالخاطر ومليئة بالوعود. لا ينفك أندي يسمع أمه تسأله عما إذا كان يواجه مشاكل معينة مع النساء، يلتقي بصديقه القديمة في ناشفيل، ويطلب المساعدة من ديب ساوث التي تعمل في ملهى ليلي. كذلك يكون الفضل من نصيب أندي مرارا وتكراراً في كل مرة يلتقي فيها بأحد الباعة، ويتجاهل نواص أمه التي غالباً ما تكون صانبة سليمة إلى أن تقرر وضع حدٍ لعبارات السبِّ والشتم التي لا ينفك يرددتها (كفك تكرار هذه الكلمات). لا يطلب جمهور ستريزاند من نجمته إلا القليل حالياً، وسيناريو دان فوغلمان (من أعماله: Cars, Fred Claus. Love and Crazy, Stupid) يتطلب

يؤدي سيث روغن في Guilt Trip دور إندي، كيميائي عضوي ترك عمله في وكالة الحماية البيئية لتجربة جهاز التنظيف خاصته الصديق للبيئة وبيعه لكاي- مارت أو كوستكو أو آيس هاردير أو أي مؤسسة أخرى قد تريده. يجد المشاهد في إندي شخصية مكافحة. ولكن جويس التي تسكن في نيو جيرسي، تجسد دورها باربارا ستريزاند، ما زالت ترى في أندي طفلاً المثالي وقرعة عينها. يشعر أندي بالقلق إزاء أمه ولا يكف عن التساؤل عن سبب رفضها الخروج في أي موعد، في حين تتساءل الأم قلقة عن سبب بقاء ابنتها عازباً حتى الآن. تجيب الأزمنة جويس عن تساؤلات ابنتها



## يخوض مغامرة جديدة بانتاج فيلم ثلاثي الأبعاد

# كامرون ينقل بهلوانيات (سيرك الشمس) إلى الشاشة الكبيرة



يخوض جيمس كامرون، مخرج فيلمي (أفاتار) و(تاي تايتيك)، مغامرة جديدة بإنتاجه فيلماً بالأبعاد الثلاثة عن البهلوانيات والرقصات الشهيرة لفرقة (سيرك الشمس)، الذي يبدأ عرضه اليوم في دور السينما الأمريكية الشمالية. وقد أنتج كامرون وتولى تصوير فيلم (سيرك دو سولبي) وورلدز أواي)، الذي يتناول للمرة الأولى على الشاشة الكبيرة المشاهد الجوية الخاطفة للأنفاس لسيرك الشمس. وقد أخرج الفيلم، الذي يستمر 91 دقيقة، النيوزيلندي اندرو ادامسون، الذي أخرج أفلام (تارنيا)، وقد صور جزء منه في استديو نيوزيلندا. وقال ادامسون للصحافيين، خلال الترويج للفيلم في ميالو: (كان علينا ان نجد طريقة طبيعية وشكلا سينمائيا مناسباً لعالم السيرك، وبدأنا تفكر في القيام بذلك مع عروض سيرك الشمس التي فيها الكثير من اللحم). ويروي الفيلم قصة ميا، التي تقوم بدورها البهلوانية اريكا لينز، التي تبحث عن حب مفقود، فتعبر عوالم مختلفة يشكل كل واحد منها ستة من شهر عوالم سيرك الشمس. وذكر كامرون: (لقد تمكنت من ايجاد قصة تربط العروض المختلفة في ما بينها)، مضيفاً: (من بين كل العوالم المتخيلة التي وضعتها في السابق فإن اكثر ما اذهلني روعة الجسم البشري الصرفة عندما يتحرك مثل البهلوانيين في السيرك). وأكد ان (العروض التي يقدمونها تتحدى الموت وتتطلب دما باردا ومهارات جمّة، لذا اعتبرنا من المهم ان نبرزها)، متابعا: (في بعض الاحيان صورنا عن ارتفاع 15 الى 30 مترا، وشعرنا حينها بما يمكن لهؤلاء الفنانيين ان يفعلوه عند ارتفاع 30 مترا). ويعد جيمس كامرون مشروع عرض مسرحي يشكل تكملة لفيلمه (افاتار)، في نهاية عام 2013.

# الفكر

## ألعاب الكمبيوتر تحمي الذاكرة



فيما يهدد شيخ مرض الأنزيمر خلايا المخ، توصلت دراسة طبية أمريكية حديثة أن ممارسة كبار السن للرياضة وألعاب الكمبيوتر، تقلل من مخاطر ومشاكل الذاكرة بنسبة 75% وقد أجريت الدراسة بجامعة أريزونا الأمريكية على حوالي 926 شخصاً، تتراوح أعمارهم بين 70 إلى 93 عاماً، وقاموا بتسجيل استبيانات حول نظام حياتهم مقارنة بالعام الماضي. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين شاركوا في أداء تمارين رياضية، وكانوا أكثر استخداماً للكمبيوتر، كانوا أقل معاناة من مشاكل الذاكرة، التي تعتبر من أحد المؤشرات المبكرة للإصابة بمرض الأنزيمر، كما سجلوا 36% نسبة أداء معرّج، و18.3% في قياس علامات الضعف الإدراكي. أما أولئك الذين لم يمارسوا التمرينات الرياضية، ولم يستخدموا أجهزة الكمبيوتر، فقد وصلت نسبة أداؤهم المعرّج إلى 1.20%، ووصلت نسبة قياس علامات الضعف الإدراكي لديهم إلى 6.37% ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون بتراكم بروتين أميلويد لديهم في المخ، هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الأنزيمر، فهذا البروتين يرتبط بتطور المرض بالخ، ويتواجد كثيراً لدى الأفراد قليلي النشاط.

## تناول كبار السن جرعات عالية من الكالسيوم يزيد خطر الوفاة

كشفت دراسة أجريت بمركز السرطان الوطني بالولايات المتحدة الأمريكية أن هناك ارتباطاً بين تناول كبار السن حبوب الكالسيوم العالية الجرعة وإصابتهم بأمراض القلب. وقال الباحثون حسبما أفادت قناة الجزيرة الفضائية الثلاثاء إنه ينبغي على كبار السن أن يكونوا حذرين في تناولهم لحبوب الكالسيوم العالية الجرعة، إذ يبدو أنها تزيد خطر احتمال وفاتهم بمرض قلبي. واكتشف الباحثون خلال النتائج التي توصلوا إليها بعد فحص صحة نحو 390 ألف شخص بين سن 50 و71 لمدة 12 عاماً أن الرجال الذين كانوا يتناولون ما لا يقل عن ألف ملجم يومياً، كانوا عرضة لخطر متزايد بنسبة 19% للوفاة بأمراض القلب من أولئك الذين لم يتناولوا أي حبوب.

## الزيوت النباتية تحتوي على الكثير من الأحماض الدهنية

تحتوي الزيوت النباتية على الكثير من الأحماض الدهنية المضيدة لجسم الإنسان لاسيما أوميغا 3. وأوضح المركز أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم، كذلك الحد من الإصابة بالتهابات في أنسجة الجسم وتتمتع أيضاً بتأثير إيجابي على تخثر الدم وضغط الدم، فضلاً عن ذلك فهي تلعب دوراً مهماً في تطور وظائف المخ ونمو الجهاز العصبي المركزي. كما أكد المركز الألماني على ضرورة أن يقوم الإنسان بإمداد جسده بها عن طريق الأطعمة، موضحاً أن زيت بذرة الكتان وزيت الكانولا وزيت الزيتون وزيت الصويا تحتوي بصفة خاصة على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا 3.

وأضاف المركز أن الجوز وأسماك المياه الباردة كالرنجة والسلمون والماكريل من المصادر الغنية أيضاً بهذه النوعية من الأحماض، لذا أوصى المركز بتناول هذه النوعية من الأسماك مرتين أسبوعياً.

وأكد المركز على أهمية تخزين هذه الزيوت على نحو سليم كي تحتفظ بقيمتها الصحية على الدوام، موضحاً أنه من الأفضل إغلاق الزجاجات، التي سبق فتحها واستخدامها، بشكل محكم وتخزينها في خزانة المطبخ والانتهاج من استخدامها في غضون مدة لا تزيد عن أربعة إلى ثمانية أسابيع على الأكثر، وإلا سيتغير الزيت نتيجة احتوائه على كميات كبيرة من أوميغا 3.



المثلة كارلا جوري لدى وصولها على السجادة الحمراء لحضور فيلم "قبل منتصف الليل" خلال مهرجان برلين السينمائي. (يو بي أي)

## قرأت لك

الضفدع



إن الضفادع من الحيوانات البرمائية، أي التي تستطيع أن تعيش على اليابس وفي لغة المياه؛ ذلك لأنها تنفس الهواء الجوي عن طريق رئتيها، وإن كانت حركتها في الماء أسرع و تبيض الضفدعة من 1000 إلى 9000 بيضة حسب الجنس

ويتميز الضفدع بنوعه جلده الرطب دائماً و بإندعام الذنب و العينان يحمي كل منهما حاجبان : الأعلى قصير و ثابت و الأسفل شفاف يستطيع أن يغطي كل القرنية و المنخران يقعان على نتوء الرأس مما يتيح للضفدع تنفس الهواء حين يكون مغموراً تماماً بالماء و يتم مزود بأسنان صغيرة دائمة النمو على الفك الأعلى فقط و اللسان كثير الحركة و معلق على مقدمة الفم و يمكن قذفه بسرعة إلى الخارج للقبض على الفرائس الصغيرة ، وهي من الحيوانات ذوات الدم البارد، التي تتأثر كثيراً بدرجة حرارة البيئة أو الوسط الخارجي الذي يحيط بها؛ ومن أجل ذلك فإننا نلاحظ هذه الحيوانات طوال فصلي الربيع والصيف و شطراً من فصل الخريف وهي تتجول هنا وهناك حول المجاري المائية وفي الحقول الزراعية.

## سؤال وجواب

• أعلى الشلالات في العالم؟

أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا

• نقار الخشب ينقر جذوع الأشجار ليضع بيضه في الثقوب لجمائيتها ... فما هي سرعة نقار الخشب في النقر؟

سرعته أكثر من 8 مرات في الثانية أي حوالي 500 مرة في الدقيقة.

• هل صحيح أن الأرض في دورانها حول الشمس أسرع من دورانها حول نفسها؟

نعم ، فسرعة دوران الأرض حول الشمس تبلغ 19 ميلاً في الثانية ( أي 1140 ميلاً في الدقيقة ) في حين تبلغ سرعة دورانها حول نفسها 17 ميلاً في الدقيقة ، أي أن سرعة دوران الأرض حول الشمس تبلغ حوالي 60 ضعفاً من دورانها حول نفسها ومما يذكر أن الأرض تتم دورة كاملة حول نفسها في حوالي 24 ساعة ( 23 ساعة و 56 دقيقة ) وتتم دورة كاملة حول الشمس في حوالي 365 يوماً .

## هل تعلم؟

- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمن جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعبدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خل تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً ليضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاماً وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!

## قصة جزء الأمانة

تقابل رجلان في أحد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسمه الله فيحمل للناس اغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم باداء بعض الاعمال في الحال بأجر. اما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئاً او يحاول ان يعمل في الحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع ايضا ان يسرق ما تطوله يده .. تقابل الرجلان في مكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ يراقب الطيب والخبيث . اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئاً صغيراً غالياً اخذه ووضع في جيبه او صدره وكلما رأى شيئاً يوكل تناول منه حتى امتلأت معدته بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم اما الطيب فكان يعرف ان الله هو الذي يراه فعلم بهمة ونشاط و امانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء فقال الطيب لم يحضر ولم يرك نانما .. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث الا ان تظاهر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال كفاي تعينا اليوم كثيرا وجمنا ايضا فضحك صاحب الدكان وقال نعم سأحضر الطعام حالا .. وصفق بيديه فدخل رجلان عملاقان هما ولديه وقال لهما هذا يريد ان يأكل ويرتاح و اشار على الطيب وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه .. و اشار على الخبيث فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم ما له الطعام الشهي وفراشا للراحة ومبلغا محترما نظير تعبه ،ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباها رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه وبعد ذلك لقناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة ومن ثم القياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وفاق وحادر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكامل عليه الآخرون اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد اجراء امانته وطيبته .

## مساحة للتلوين



نور محمد ربيع



عماد الدين بلقاسم



روان النجيلي أحمد



أمنه علي راشد المرر

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين والقصص. ويتمنى ان يصبح كاتب طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الكمبيوتر والموسيقى. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.