

منوعات الغذاء

ص 22

خدمة الوطن عنوان التنافس
في لقاءات المرشحين من
السيدات والرجال



ص 27

بيومي فؤاد:
مسألة الإيرادات
لا تشغلني



فوائد البقدونس
وتحذيرات من عصيره !

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 15 سبتمبر 2019 م - العدد 12731
Sunday 15 September 2019 - Issue No 12731

«عناق الوداع».. فيديو مؤثر قبيل الوفاة

رصد فيديو مؤثر عناقاً حاراً بين رئيسين سابقين في المستشفى، قبل أسابيع قليلة من وفاة أحدهما على فراش المرض. وبادر أول رئيس لتمور الشرقية شانانا غوسماو بزيارة الرئيس الإندونيسي الأسبق بحر الدين يوسف حبيبي، قبل فترة قصيرة من وفاته مساء الأربعاء، حيث ظهر وهما يتبادلان العناق في لقطات مؤثرة. وقالت صحيفة «غارديان» البريطانية إن غوسماو زار بحر الدين يوسف حبيبي في المستشفى الذي كان يتلقى به علاجاً في العاصمة جاكرتا، وذلك في شهر يوليو الماضي. وأصبح غوسماو رئيساً لـ «تيهور ليشي» أو «تيهور الشرقية» بعد استقلال البلاد عام 1999، حين منحهم حبيبي حق الاستفتاء الشعبي على الاستقلال. ويظهر الفيديو، الذي انتشر على المواقع الاجتماعية، غوسماو وهو يتحدث بهدوء إلى حبيبي، قبل تقبيله على جبهته ومعانقته، في مشهد مؤثر. وبعد فترة قصيرة من هذه الزيارة، توفي حبيبي عن عمر 83 عاماً، حيث كان يعاني مشاكل في القلب ونقل إلى المستشفى في وقت سابق من سبتمبر الجاري. وعقب إعلان الوفاة، أرسل غوسماو، الذي يشغل حالياً منصب وزير التخطيط في تمور الشرقية، إكليلاً من الزهور لروح الرئيس الراحل، واصفاً إياه بـ «الأخ الأكبر»، وقال في حسابه على «تويتر» إن «الشعب التيموري سيتذكرك إلى الأبد».

الحكم على فيليستي هوفمان بالسجن

صدر الحكم على النجمة فيليستي هوفمان البالغة من العمر 56 عاماً بالسجن 14 يوماً وتغريمها 30 ألف دولار مع بقاءها عاماً تحت المراقبة. بعد أن اعترفت هوفمان بالذنب بدفع مبالغ مالية لتزوير اختبار قبول ابنها في الجامعة. وياتي فيليستي أول ولي أمر يتلقى حكماً في فضيحة غش للالتحاق بالجامعات في الولايات المتحدة، وقامت فيليستي بالاعتذار قبل النطق بالحكم. وتجدد الإشارة أن هوفمان بين 51 شخصاً هم أولياء أمور أثرياء وجهت لهم اتهامات باستخدام الرشوة وسبل أخرى لضمان دخول أبنائهم جامعات بارزة بينها يال وستانفورد وجورج تاون.

بالرغم من اختلاف أعراضه، فإن مرض الصداع من الأمراض المزعجة التي تصيبنا بشكل متكرر، ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق علاجه، التقرير التالي يلقي الضوء على هذا الأمر الهام.

وفقاً للخبراء فإن الصداع الذي نصاب به مراراً وتكراراً، ليس بالضرورة أن يكون مرضاً له أعراض ثابتة، إذ أن الأطباء يفرقون بين 14 إلى 250 نوعاً مختلفاً من الصداع بحسب ما نشر موقع «ميكروك» الإلكتروني الإخباري الألماني. ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق العلاج. وقد يسبب التوتر صداعاً، في حين هناك ما يدعى بالصداع العقنودي، والذي يتكرر باستمرار، كما أن ألم صداع الشقيقة يختلف عن غيره من الألام الأخرى التي تصيب الرأس.

من صداع التوتر إلى الصداع النصفي.. التشخيص والعلاج المناسب

وبحسب الأطباء تعمل هذه العقاقير على جعل الأوعية الدموية المتوسعة في المخ تضيق مرة أخرى وتقلل بالتالي من الألم. ويمكن استخدام المسكنات في معظم أنواع الصداع: الإيبوبروفين، حمض الأسيتيل الساليسيليك أو الباراسيتامول متاحان بدون وصفة طبية. ومن لا يريد اللجوء إلى المسكنات التقليدية لديه بدائل يوصى بالكثير من النوم والراحة. أما عند اللجوء إلى تبريد الرأس، فيجب الحذر. إذ غالباً ما يساعد ذلك على الإصابة بالصداع النصفي أيضاً، بحسب الطبيب مولينفيلد.

الموقع المتخصص Netdoktor قدم أيضاً بعض النصائح العلاجية، ففي حالة صداع التوتر ينصح بالإضافة للعقاقير والمسكنات بتدليك الرأس والرقبة بزيت النعناع للتخفيف من الألم.

أما في حالة نوبة الصداع النصفي، فينصح الخبراء بضرورة البقاء في غرفة مظلمة وهادئة بالإضافة إلى وضع كمادات باردة مع تدليك فروة الرأس والضغط عليها خاصة في منطقة طرية الجبين. ورغم أنه لا يوجد علاج للصداع النصفي، إلا أنه يمكننا السيطرة عليه حتى نتمتع بحياة جيدة، لذلك من المهم جداً أن يتم تشخيصه.

غيريون نيلز، وهو عضو مجلس إدارة الجمعية المهنية لأطباء الأعصاب الألمانية: «هذا النوع من الألم لا يمكن علاجه للأسف».

هناك أنواع أخرى من الصداع قد تتسبب بفعل التهاب الجيوب الأنفية، أو الحمى أو حتى من تناول العقاقير أو المخدرات.

هل يوجد علاج؟ تتوفر العديد من العلاجات لحد من هذا الصداع على غرار استخدام بعض مضادات الالتهاب، واتباع نمط حياة معين إلى جانب تعاطي بعض الأدوية، مثل تحسين جودة النوم ووضع الطبيب مولينفيلد: «يساعدنا المسح التصليفي والاختبارات المختلفة في معرفة نوع الألم الذي يعاني منه المريض وما إذا كان يجب استشارة أخصائي». ويصيب صداع التوتر الرأس بأكمله. أما الصداع النصفي فيحدث دائماً في جانب واحد من الرأس. ويمكن أن يصاحب ألم الصداع النصفي أعراض مثل الغثيان. من ناحيته يرى الطبيب نيلز أن «سبب الصداع النصفي غير معروف حتى الآن». والصداع النصفي ليس قابلاً للشفاء. وغالباً ما يتم الاستعانة ببعض الأدوية للتخفيف منه، مثل ما تسمى بأدوية التريبتان (Triptane).

أنواع الصداع الأكثر شيوعاً ووفقاً للموقع الألماني فإن صداع التوتر هو الأكثر شيوعاً بين أنواع الصداع المعروفة، حيث يؤكد الطبيب ميشائيل مولينفيلد، وهو طبيب أسرة في بريمن ورئيس معهد تدريب الرعاية الأولية في جمعية أطباء الأسرة الألمانية، أن هذا النوع من الصداع هو السبب للألم في أكثر من نصف الحالات المعروفة.

ووفق الموقع الألماني المتخصص Netdoktor غالباً ما يكون صداع التوتر في شكل ضغط مسطوح على جانبي الرأس، حيث تشعر كما لو أن شريطاً مطاطياً أو خوذة تضغط على دماغك، وتتسبب هذه الحالة في بعض التشنج على مستوى الرقبة والكتفين لأن صداع التوتر عادة ما يكون ناتجاً عن تقلص عضلات الرقبة والتوتر والإجهاد العقلي. قد تشعر نتيجة هذا الصداع بأن الضوء والأصوات العالية لا تطاق.

ويعد ألم الرأس الناتج عن الصداع النصفي أو الشقيقة أيضاً من الأعراض الشائعة، ويأتي في المرتبة الثانية في الانتشار بعد صداع التوتر.

وهناك أيضاً الصداع العقنودي، وهو يحدث في الليل ولا يمكن علاجه. وينجم عن اختلال عصب الوجه، ويتركز عادة في المنطقة حول العين، كما يوضح البروفيسور

فوائد الليمون قد لا يعرفها كثيرون

يبيد بعض الناس امتعاضاً من ثمرة الليمون، لأنهم يجدون فيها مذاقاً حامضاً وغير محبوب، لكن الخبيرة يحثون على تناولها أو إضافتها إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأميركية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه.

ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف، فإذا أفرغت كوباً واحداً من الثمرة على السلطة أو قمت برشه على الأطعمة المغلية، خلال اليوم الواحد، ستحصل على 5.9 غرامات من الألياف.

وتوصي المعايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الألياف يتراوح بين 25 و38 غراماً في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطيع أن يمدك بنسبة مهمة مما تحتاجه.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم.

ويزود الليمون جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125 في المئة من حاجياته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150 في المئة.

ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر.

نصف مليون قبيلة موقوتة في البيوت

بعد اعترافات بوجود خلل قد يحول مجفف الغسالة الأوتوماتيكية إلى ما يشبه القبيلة الموقوتة، قررت شركة «ويرلبول» الأميركية استدعاء ما يقرب من نصف مليون قطعة لإفناء ما يمكن إقناده. وقال موقع «سكاي نيوز» البريطاني إن مئات الآلاف من مجففات الغسالات تشكل خطراً حقيقياً على المنازل، وتهدد بالانفجار في أي وقت.

وفي هذا الصدد، أصدرت «ويرلبول» نداء عاجلاً لأصحاب الأجهزة المشمولة في الاستدعاء، بضرورة إحصارها من أجل استبدالها أو إصلاحها، بهدف الوقاية من مخاطرها.

وقالت «ويرلبول» إن النداء استهدف 500 ألف مجففة ملابس في يوليو الماضي، لكن الشركة لم تستقبل سوى 65 ألفاً حتى الآن. وتابعت: «على أصحاب الأجهزة المعطلة إحصارها على وجه السرعة وعدم تجاهل هذا النداء».

وتتعلق عملية الاسترجاع، التي طلبها مكتب سلامة المنتجات في الولايات المتحدة، بطرز معينة من مجففات Hotpoint و Indesit و Swan التي تم تصنيعها بين عامي 2004 و2015.

وقال نائب رئيس «ويرلبول» جيف نويل: «نحن ممتنون لكل من تقدم إلينا حتى الآن، بالنسبة للأشخاص المتبقين يرجى التواصل معنا على الفور».

وأضاف: «يمكننا أن نؤكد للمستهلكين أننا نقوم بكل ما في وسعنا، وأننا نستطيع إصلاح الخلل».

وذكرت تقارير إعلامية أن الشركة وجدت مشكلاً في مجففات الغسالات يسمح بوصول الرغيب الموجود على الملابس إلى الأجزاء المسؤولة عن التدفئة، مما يؤدي إلى انفجار الجهاز واندلاع الحريق.

ألف حيوان ضحية «الشعوذة»

ضبطت السلطات الكولومبية في بوغوتا أجزاء تعود لأكثر من ألف حيوان، كانت تستخدم في صنع تمانم للشعوذة.

وكانت أسنان وأعضاء وجلود تابعة لحوالي 1400 حيوان، اصطيد في الأمازون أو في مناطق أخرى من كولومبيا، التي تعد ثاني أغنى بلد في العالم بتنوعه الحيوي بعد البرازيل، تباع في متاجر بمرکز تجاري يقع في حي لا كانديالاريا، وسط للعاصمة.

وقال المكلف بشؤون البيئة في بلدية بوغوتا، أوسكار لوبيز: «هذه القطع المستخدمة بشكل أساسي خلال ممارسة طقوس وشعائر، كانت تباع بطريقة مخالفة للقانون».

وكانت أجزاء الحيوانات البرية إما تباع على حالها أو تدمج في قطع أخرى، حسب ما ذكرت وكالة فرانس برس.

وكشف مصدر في وزارة البيئة، أن هذه القطع كانت تُستمرى من قبل «مجموعة متنوعة من الأشخاص، لأغراض الشفاء أو ممارسات الشعوذة. وكان البعض يضعها على شكل تمانم للاتقاء من الطلقات النارية والسرقات والقتل وشتى أنواع الشرور».

وضبطت هذه القطع في إطار «عملية الأجداد» التي نفذها، الأربعاء، عناصر شرطة بوغوتا وبلديتها.

وشملت المضبوطات 128 سناً عائدة لحيوانات شديدة، و23 قائمة لحيوانات التابير، وجمجمة فهد و12 سلسلة مصنوعة من أعضاء قردة وريش ببغاوات وجلود أفاع.

ويعاقب القانون في كولومبيا تجار الحيوانات البرية بالسجن لمدة قد تصل إلى 8 سنوات، فضلاً عن تغريمهم مبالغ طائلة.

كيف يؤثر الإجهاد على نشوء دهون البطن؟

إذا كنت تتبع نظاماً صحياً وتمارس التمارين الرياضية بشكل منتظم، ولا زلت تكتسب الوزن في منطقة البطن والخصر، فقد يكون ذلك بسبب مستويات التوتر المرتفعة لديك.

بحسب عالمة الكيمياء الحيوية المشهورة الدكتورة لبيبي ويفر فإن الكثير من الأشخاص يكسبون الوزن بسبب التوتر والإجهاد على الرغم من اتباعهم أسلوب حياة صحي.

وكتبت على مدونتها: «على الرغم من اتباع نظام حياة صحي، إلا أن الكثير من الأشخاص يكسبون المزيد من الوزن في منطقة البطن، وذلك بسبب مستويات التوتر المرتفعة لديهم، والتي تؤدي إلى إفراط الجسم في إنتاج الكورتيزول».

وأضافت: «الكورتيزول هو هرمون الإجهاد، ويقوم جسمنا بإنتاجه بإفراط عندما نواجه ضغوطاً مستمرة، وعدم الحصول على كمية كافية من الراحة».

وأوضحت لبيبي، بأن الكورتيزول مصمم لإنقاذ حياة المرء عندما يكون الطعام شحيحاً، وبالتالي فإن الخلايا تتلقى رسائل تفيد بإبطاء العمليات الأيضية والاحتفاظ بالدهون لأطول فترة ممكنة ليتمكن الجسم من الاستمرار في العمل حتى تعود الإمدادات الغذائية.

وبما أن الإجهاد يؤدي إلى زيادة إنتاج الكورتيزول، فإن الخلايا تتلقى رسائل بإبطاء العمليات الأيضية التي تساعد على تفكيك الدهون، وبالتالي تتراكم الدهون في الجسم وترتكز معظمها في منطقة البطن.



دراسة جديدة تجعل من الكون «أكثر شباباً»

ذكرت دراسة جديدة، نشرت الخميس، أن عمر الكون ربما يكون أصغر بملياري عام عما يقدر العلماء الآن.

وكانت التقديرات السابقة تشير إلى أن عمر الكون هو 13.7 مليار سنة، لكن البحث الجديد يحسب أنه قد يكون حوالي 11.4 مليار سنة.

وفي الأعوام الأخيرة أعاد العلماء فتح نقاش فلقي بدا أنه قد تتم تسويته حول عمر الكون، والذي يقدرونه بمحاولة قياس مدى سرعة توسع الكون.

وأشارت بعض الحسابات الحديثة إلى أن الكون أصغر سنًا، لكن تقديرات أخرى ترى أنه قد يكون أقدم، وفقاً لوكالة «أسوشيتد برس».

وتعكس التقنيات الضخمة مناهج مختلفة للمشكلة الصعبة المتمثلة في معرفة عمر الكون الحقيقي. وحتى هذا الحساب الجديد قد يختلف بمئات الملايين من السنين وفقاً لما يعترف به الباحثون.

تجدر الإشارة إلى أن الدراسة الجديدة نشرت في مجلة «ساينس» المعروفة.



مدينة العين ولقاءات انتخابات المجلس الوطني



خدمة الوطن عنوان التنافس في لقاءات المرشحين من السيدات والرجال



مجال التعليم وطالب بعامتد قانون التعليم الخاص الذي يحدد الرسوم الدراسية ورواتب المواطنين في هذا القطاع مؤكداً على أهمية الاستقرار الوظيفي ومطالباً بإنشاء إدارات متخصصة للمراجعة الأكاديمية ولم تكن الثقافة والرياضة بعيدتين عن برنامج المرشح سعيد الراشدي مطالباً بالاستثمار في مجال الدراسات، كما دعا إلى تفعيل مبادرات توفير الدعم للمبدعين في مختلف المجالات إلى جانب تشجيع تطبيق مناهج التربية الرياضية المطورة ضمن البرامج الخاصة بهدف توفير الخدمات التعليمية في القطاع الخاص.

هذا وتواصل اللقاءات وعقد الندوات للمرشحين بمدينة العين ليتنافس الجميع من أجل خدمة الوطن.



رقم 164 هي الوطن والوقوف إلى جانب قضاياها المختلفة عندما لاسر الشهداء وقال إن شهداء الوطن في مقدمة اهتماماتنا جميعاً مشيداً بالدور الذي تقوم به القوات المسلحة في الدفاع عن مقدرات الوطن.

استعرض المرشح الدكتور مهندس سعيد راشد الراشدي العديد من المبادرات التي تصب جميعها في صالح المجتمع مؤكداً على أهمية الأمن الغذائي واستدامة الثروة الحيوانية مطالباً بتطبيق برنامج تعاون بين مزارع الإنتاج الحيواني مع العزب الحيوانية الخاصة بالمواطنين بهدف ضمان استمرارية العزب وتنميتها، مطالباً بتوفير منافذ خدمات بيع الأعلاف.

ولم يتوقف فعاليات برنامج المرشح الدكتور مهندس سعيد الراشدي عند هذا، مطالباً بتشكيل مجموعة عمل لتوظيف الذكاء الاصطناعي لدعم آليات مكافحة المخاطر التي تواجه مربي الثروة الحيوانية وحماية ممتلكاتهم مؤكداً على أهمية الاستثمار في مشاريع المزارع السمكية، كما



إلى السكن المناسب. وكان للحد من أعباء الزواج مساحة في برنامج المرشح حيث أكدت على أهمية تخفيف أعباء الزواج من خلال الحد من المبالغة في المهور، وقالت: إن هذا يسهم وبشكل مباشر في الحد من العنوسة ودعت المرشحة إلى تبني مشروع لمعالجة الخلل في التركيبة السكانية ومنع الحواجز والمزايا للمواطنين لزيادة معدل الإنجاب في الأسرة الإماراتية، كما دعت إلى الحد من ظاهرة الطلاق التي باتت منتشرة في المجتمع.

ولم تنس المرشحة أن تذكر بضرورة التركيز على قطعي الصحة والتعليم باعتبارهما دعامتين قويتين لبناء المجتمع. وفي منطقة أم غافة التي تبعد عن وسط مدينة العين ما يقرب من خمسة وعشرين كيلومتراً كان التجمع الذي دعا إليه الدكتور مهندس سعيد راشد الراشدي لتمتلاً الساحة التي أعدت لهذا الغرض بالعديد من الرجال الذين قدموا من مختلف الإمارات لتكون الدعوة التي أطلقها المرشح الذي يحمل

•• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

حظي اللقاء الذي نظمته المرشحة للمجلس الوطني - منى بن شيخان المهيري، والذي استضافه فندق (أيلاب) بمدينة العين بحضور نسائي متميز حيث بادرت العديد من السيدات بالمشاركة في المجلس الذي تواصلت فعالياته لأكثر من مئة وعشرين دقيقة استطاعت المرشحة منى رقم 294 أن تستعرض برنامجها الانتخابي الذي تنوعت أهدافه ليكون في مقدمة هذا البرنامج تمكين المرأة الإماراتية اجتماعياً واقتصادياً، إضافة إلى دعم كبار المواطنين من فئة المتقاعدين وتفعيل تواجدهم في المجتمع مع الاستفادة من خبراتهم، وطالبت المرشحة منى المهيري ضمن برنامجها بتقديم المبادرات التي تسهم في تطوير أسر المواطنين مؤكدة على ضرورة طرح استراتيجية وطنية يمكن من خلالها تمكين وريادة المرأة وتفعيل دورها في قضايا المجتمع المختلفة، كما طالبت المرشحة بإطلاق مبادرات وطنية تسهم في تعزيز الموروث الإماراتي الأصيل والتشجيع على التمسك بقواعد (السنخ) بهدف الحفاظ على القيم والعادات الأصيلة.

ولم يتوقف برنامج المرشحة منى المهيري عند هذا الحد مطالبة بتوطين الوظائف والعمل على تعديل الرواتب مع الاهتمام بشريحة أبناء المواطنين من غير المواطنين ومنهم الفرصة من خلال توفير فرص العمل إضافة

منوعات الفكر

22



بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تختتم ورشتي عمل حول السدو والصقارة

اختتمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ورشتي عمل بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، حول عناصر التراث الوطني المدرجة على قوائم التراث الثقافي غير المادي لمنظمة اليونسكو، وذلك بمشاركة الهيئات والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية ذات الصلة بصون التراث الثقافي غير المادي.

أقيمت الورشتان في منارة السعديات يومي 10 و 11 سبتمبر، وتناولت الورشة الأولى مستجدات إعداد التقرير الدوري حول عنصر "السدو" المدرج على قائمة التراث الثقافي غير المادي الذي يحتاج إلى صون عاجل لليونسكو. ويعد "السدو" أو حرفة النسيج التقليدية من أبرز الحرف التي لعبت دوراً أساسياً في البيئة الصحراوية ومثلاً لا يحصى كنتاج الإنسان البدوي للتأقلم مع البيئة القاسية والانتفاع بمواردها الطبيعية المتوفرة، إلى جانب مساهمة الاقتصاديات القيمة التي تقدمها للمجتمع. كما تظهر هذه الحرفة براعة المرأة الإماراتية وقدرتها على إضفاء لمسات جمالية إلى منسوجاتها، والدور الكبير الذي لعبته في الحياة الاجتماعية والاقتصادية قديماً. وقد أدرجت حرفة "السدو" على قائمة التراث الثقافي غير المادي الذي يحتاج إلى صون عاجل لليونسكو عام 2011، في خطوة لتضاهي جهود مختلف الأطراف المعنية لضمان استمرارية هذه الحرفة بطريقة ملائمة ثقافياً بالتعاون مع المجتمعات المحلية.

أما ورشة العمل الثانية فقد خصصت لتحديث ملف الصقارة الدولي المسجل في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لليونسكو، وذلك في ضوء انضمام كل من هولندا، وكرواتيا، وهولندا، وسلوفاكيا للثقافة، ليصل بذلك عدد الدول المشاركة فيه إلى 22 دولة، وهو أحد أهم الملفات المشتركة التي أدرجت في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لليونسكو، لتحقيقه مبادئ التعاون الدولي بين ثقافات وشعوب مختلفة، ونجاحه في رفع الوعي بأهمية تنوع التراث الثقافي سواء بين الممارسين أو الجمهور. وقد تم تقديم ملف الصقارة في مؤتمرات عديدة كأحسن نموذج لملف دولي مشترك يعكس تعاوناً كبيراً بين الأمم وينمي الوعي بأهمية التراث الثقافي غير المادي في مجتمعات عديدة عبر العالم.

وفي هذا السياق قال سعيد حمد الكعبي، مدير إدارة التراث العنوي في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "نواصل التزامنا بتعزيز ودعم الجهود المتعلقة بحفظ التراث الثقافي غير المادي في الدولة، لاسيما العناصر الوطنية المدرجة على القوائم التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لمنظمة اليونسكو، والتي أصبحت تكتسب أهمية خاصة عالمياً، حيث تعمل مع المجتمع المحلي والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية على تعزيز الوعي بهذه العناصر لضمان استمراريته، ونقل المعارف والخبرات المتعلقة بها إلى الأجيال الجديدة باعتبارها مكوناً هاماً ومميزاً للمجتمعات والأفراد الذين يمارسونها، ومصدر فخر وطني لأبناء الدولة".

تحرص دولة الإمارات العربية المتحدة على تسجيل تراثها الوطني في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي لليونسكو، والمنتفعة من اتفاقية صون التراث الثقافي غير المادي التي اعتمدها اليونسكو عام 2003، حيث نجحت في إدراج كل من: الصقارة، والتغريدة، والعبالة، والرزة، والمجلس، والقهوة العربية، والعازي في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي، إلى جانب إدراج عنصر السدو في قائمة التراث الثقافي غير المادي الذي يحتاج إلى صون عاجل. فيما لا يزال العمل جارياً لتسجيل المزيد من عناصر التراث على قوائم اليونسكو بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، والجهات الحكومية والأهلية ذات الصلة.

وتقوم منظمة اليونسكو بدور ريادي في التعريف بثقافات الشعوب، وتراثها الأصيل، بهدف مساعدة الدول على حماية وتعزيز تنوعها الثقافي، من خلال اعتماد التدابير والإجراءات اللازمة لصون هذه الثقافات.



تطوير التعليم وتعزيز الهوية والخدمة الوطنية ومساندة الأمهات



إشراكهن في عملية بناء المجتمع. وشددت على تعزيز دور المرأة الريادي والقيادي في المجلس الوطني الاتحادي وإثبات قدرتها على وضع القوانين والأنظمة واللوائح. وختمت السويدي ندوتها بالتأكيد على تعزيز ثقافة التسامح والانفتاح على الآخرين والمساهمة في نيل التطرف والكرامية والعصبية. كما تميزت الندوة بمداخلات ونقاشات من قبل الحضور حول البرنامج الانتخابي.



مدينة العين وعدد كبير من الطالبات في الجامعات عقدت المرشحة السويدي مقرها الانتخابي بمنطقة منازل مسعودي بمدينة العين ندوة لعرض برنامجها الانتخابي الذي يتضمن عدة محاور: منها تعزيز الهوية الوطنية لدى الأبناء وتوسيع مفهوم الهوية. وتناولت السويدي في ندوتها الخدمة الوطنية وحب الوطن والولاء لقيادته الرشيدة. وتطرقت المرشحة السويدي لقضية

•• العين - الفجر
أطلقت المرشحة عائشة علي عبيد السويدي رقم 106 لانتخابات المجلس الوطني الاتحادي عن إمارة أبوظبي برنامجها الانتخابي، مؤكدة على العمل لتطوير مناهج التعليم لمواكبة نهضة هذا القطر على الدولة معتبرة أن منظومة العملية التعليمية تعد أحد أهم أهداف وخلال لقاء موسع مع السيدات في

منوعات العقل

23

فوائد البقدونس رائعة للصحة. فهو من الأعشاب العطرية الأكثر استهلاكاً حول العالم من دون أدنى شك! ولهذا سبب منطقي بطبيعة الحال: البقدونس الطازج لذيذ الطعم ومليء بالفوائد المغذية، وسوف يخسر الجسم الكثير منها إذا تم حرمانه من أكله!



منجم منوع للعناصر المغذية

فوائد البقدونس وتحذيرات من عصيره!



متوازن ومعتدل بالسرعات الحرارية. وتكمن فائدة التخسيس الحقيقية للبقدونس - مثل جميع الأعشاب العطرية الأخرى - في قدرته على إضافة مذاق لذيذ إلى الأطباق، من دون إضافة السرعات الحرارية. لسوء الحظ يساعد على فقدان الوزن، ولكن فقط إذا كان ضمن نظام غذائي

شكل معجزة للتحفيف، من دون الانتباه إلى بقية النظام الغذائي! وهناك العديد من صفات عصير البقدونس للتخسيس، والتي تقول: يكفي شرب عصيره يومياً من أجل "حرق" السرعات الحرارية وفقدان الوزن من دون عناء! لسوء الحظ يساعد على فقدان الوزن، ولكن فقط إذا كان ضمن نظام غذائي

يعود تاريخ اكتشاف البقدونس إلى ما قبل خمسة آلاف عام في منطقة حوض المتوسط. وكل 100 غرام من البقدونس تحتوي على 43 سعرة حرارية، ولكن قيمة السرعات الحرارية هذه، ترتبط بالكمية المستهلكة منه، حيث إنها قليلة بشكل عام. وبناءً عليه فإنّ ضمة كبيرة من البقدونس المضافة إلى الطبق، لا تمد الجسم سوى بعشر سرعات حرارية.

فوائد عصير البقدونس
يمكن مزج عصير البقدونس مع عصير الليمون، للحصول على مشروب مزيل للسموم، وغني بالفيتامينات والعناصر المعدنية.

وبناءً عليه فإنّ جميع فوائده الصحية تكون متوافرة، كما لو أنه طازج، ولكن الفرق في كونه صعباً، حيث تكون الكميات المستهلكة منه أكبر مقارنة بالكميات التي تضاف كنبات عطري إلى الأطباق، وبالتالي تكون فوائده مضاعفة.

كيف يمكن حفظ البقدونس؟

- إذا كان ذابلاً قليلاً عند إحضاره من السوق، ضعيه في كأس يحتوي على ماء وسوف يستعيد نضارته وألوانه.
- بعد ذلك يمكن حفظ البقدونس في درج الخضروات في الثلاجة، بعد غسله وتجفيفه من الماء وقطف أوراقه - أو إزالة العيدان - ووضعه في كيس جيد التهوية.
- يمكن تفريز البقدونس جيداً: يجب أن يكون جافاً ثم مفروماً، ووضعه في كيس التفريز، وحتى مع التفريز، فإنّ البقدونس يحتفظ بجميع فوائده المغذية.

تحذير: إذا استهلك البقدونس بكميات كبيرة جداً، قد يسبب أمراض القلب، وله تأثير مهيج ويقلل إفراز الحليب لدى الأم المرضعة. لذا على المرأة الحامل أو المرضع أن تتجنب استخدام علاجات عصير البقدونس، والأمر ذاته ينطبق على الأشخاص الذين يعانون مشاكل في القلب.

فوائد البقدونس للهضم والانتفاخات

يمتاز البقدونس بفوائده في تحسين عملية الهضم البقدونس منجم منوع للعناصر الغذائية، ويشتهر بسبب غنى محتواه بمضادات الأكسدة (مثل الفلافونويدات واللووتين والبيتا-كاروتين)، والفيتامينات "سي" "بي9" B9، و"ك" K، وبالعناصر المعدنية، مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم. وضمة من البقدونس المضافة إلى الطبق اليومي تمد الجسم بالعديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية، وخصوصاً الحديد والفيتامين "سي" C.

وتسمح مضادات الأكسدة التي يحتويها البقدونس بأعداد كبيرة، بمحاربة الإجهاد التأكسدي، وهو المسؤول عن الشيخوخة المبكرة، وعن ظهور بعض أنواع مرض السرطان.

كما يتميز البقدونس بفوائده الهضمية: إنه يحفز إفرازات المعدة ويسهل الهضم، ويخفف ويعالج الانتفاخات. وأخيراً يشتهر البقدونس بتأثيره المدر للبول، والذي يجعله حليفاً رائعاً لإزالة السموم من الجسم.

فوائد البقدونس في خسارة الوزن

حيث إنّ البقدونس قليل السرعات الحرارية، وغني بالفيتامينات والمعادن، ومدر للبول ومزيل للسموم، فإنه حليف رائع لنظام التخسيس. ولكن ينبغي الانتباه فهو لا يملك قدرة مذهشة على

أطعمة تساعدك في التخلص من الاكتئاب

ترتبط التغذية الجيدة بتحسين الحالة المزاجية، وحسب الخبراء فإن العلاقة بين النظام الغذائي وخطر الإصابة بالاكتئاب المزمن واضحة، حيث تدعم نتائج الأبحاث فكرة مفادها أن أوجه القصور في بعض العناصر الغذائية تزيد من خطر المزاج المكتئب، بما في ذلك بعض فيتامينات (ب)، أحماض أوميغا 3 الدهنية، فيتامين د، الزنك، والمغنيسيوم.

البوتاسيوم، السيلينيوم، الثيامين، فيتامين ب، فيتامين ب6، فيتامين ب12، فيتامين سي، الزنك، وباستخدام قاعدة بيانات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية وعدد من الدراسات تم تحديد الأطعمة التي تحتوي على أعلى محتوى في واحد على الأقل من هذه المواد الغذائية، وكانت الأطعمة التي تحتوي على أعلى التصنيفات كمضادة للاكتئاب: المحار وبلح البحر والمأكولات البحرية الأخرى واللحوم العضوية والخضار الورقية والخس والفلل وخضراوات مثل البروكلي والقرنبيط والكرفس، وحسب الخبراء فإنه يجب تشجيع الأفراد الذين يعانون من مزاج مكتئب على تحسين وجباتهم الغذائية، لضمان الاستهلاك الكافي من هذه الأطعمة الكاملة والغنية بالعناصر المغذية التي تعزز وظائف الدماغ مع تأثيرها المضاد للاكتئاب.

قد يؤثر بعضها على الناقلات العصبية والجزيئات الالتهابية المتورطة في تنظيم المزاج. وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يستهلكون أطعمة كاملة (على عكس الأطعمة المصنعة والوجبات الغذائية السريعة)، قد قللوا من خطر الإصابة بالمزاج المكتئب، وعلى سبيل المثال فإن الأفراد الذين يلتزمون بشكل كبير بنظام غذائي متوسطي، وكذلك الوجبات الغنية بالخضراوات والأسماك، يقل لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 30 في المئة مقارنة بأولئك الذين لديهم أقل معدل من الالتزام بحمية البحر الأبيض المتوسط.

كما أن هناك علاقة عكسية بين خطر الاكتئاب المزاجي واستهلاك زيت السمك، وتتميز البلدان التي تعد فيها الأسماك جزءاً مهماً من النظام الغذائي المتوسطي بمعدلات أقل بكثير من المزاج المكتئب، وعلى سبيل المثال في اليابان حيث يكون استهلاك الأسماك مرتفعاً للغاية، يعاني 0.12 في المئة فقط من السكان من مزاج مكتئب، وفي المقابل فإن النيوزيلنديين الذين يستهلكون القليل من الأسماك نسبياً، يبلغون عن معدل اكتئاب سنوي يبلغ 6 في المئة. وقد حددت المراجعة المنهجية لعام 2018 أثنى عشر عنصراً غذائياً تقي بمعايير فعالية كمضادات للاكتئاب: حمض الفوليك، الحديد، أحماض أوميغا 3 الدهنية، المغنيسيوم،

وقد تكون الأطعمة الغنية بفيتامينات ب، وخاصة الفولات والبيريدوكسين ب6 والميثيل كوبالامين ب12 فعالة بشكل خاص ضد المزاج المكتئب، وتشمل الأطعمة الغنية بفيتامينات ب الحبوب الكاملة والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، كما أن فيتامينات ب هي عوامل مشتركة في الإنزيم تسهل تخليق الناقلات العصبية التي تساهم في تنظيم الحالة المزاجية، مثل السيروتونين والدوبامين والإيبينيفرين. وقد تؤدي بعض العناصر الغذائية مثل الزنك والمغنيسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية إلى زيادة تخليق العامل الذي يعزز مرونة العصبية، ما يؤدي إلى زيادة مرونة المخ في مواجهة الإجهاد، ما قد يؤدي بدوره إلى تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب، ومن المعروف أن أوميغا 3 وبعض فيتامينات ب لها أدوار مهمة مضادة للالتهابات والعصبية، والتي قد تساهم أيضاً بفوائدها المضادة للاكتئاب، وهناك أدلة ناشئة على أن الميكروبيوم الذي يتكون من الكائنات الحية الدقيقة التي تملأ الأمعاء، قد يساهم في الصحة البدنية والعقلية العامة من خلال مجموعة من الآليات، والتي



منوعات العقل

25

تكثر حروق الشمس في موسم الصيف بسبب التعرض المفرط لأشعتها من دون تطبيق الكريم الواقي من الشمس. وحروق الشمس هي حروق تصيب الجلد، وقد تكون أقل أو أكثر خطورة، بحسب درجتها. فإذا ظهرت الفقايع على الجلد، تُعتبر هذه حروقاً من الدرجة الثانية، والتي يجب عدم ثقبها على الإطلاق. وغير ذلك فهي حروق من الدرجة الأولى. وبالإضافة إلى تجنب الشمس والجفاف، من المهم كذلك تخفيف الألم إلى أقصى حد ممكن. في ما يلي بعض العلاجات التي يمكن إيجادها في المنزل لعلاج هذه الحروق سريعاً:



5 عناصر طبيعية لعلاج حروق الشمس



بيكربونات الصودا
تخلق بيكربونات الصودا بيئة قلووية تخفف ألم الجلد، وبالإضافة إلى ذلك فإنها تمتاز بخصائص مطهرة. طريقة الاستعمال : ذوّبي القليل من بيكربونات الصودا في

الماء البارد، ثم اغمسي الكمادات في هذا المزيج، وطبقي الكمادات على أماكن حروق الشمس لمدة 20 دقيقة. وإذا كنت تعانين حساسية الشمس، امزجي 4 ملاعق كبيرة من بيكربونات الصودا في بضع قطرات من خل التفاح. لكي تحصلين على عجينة سميكة. ضعي هذه العجينة على الكتفين أو المنطقة الأمامية من الصدر أو الوجه أو اليدين التي سببتها حروق الشمس. دعي العجينة تجف لمدة ساعة أو ساعتين ثم اغسلي بالماء البارد.

الصبار - الألوفيرا
نحن نعرف فوائد عصير الصبار - الألوفيرا للدهن، ولكن الهلام الذي يحتويه الصبار له خصائص علاجية ومنعشة للجلد مذهلة. والصبار - الألوفيرا رائع في تخفيف حروق الشمس، لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية (من 7 إلى 8 أحماض أمينية أساسية، و 11 إلى 14 أحماض أمينية ثانوية) الأساسية لتجديد خلايا الجلد وعلى أنزيمات مضادة للالتهابات. طريقة الاستعمال : ضعي هلام الصبار على الحروق، واتركي الجلد يمتصه قبل وضع طبقة أخرى. لا تغسلي الهلام عن الجلد. يُفضل استخدام الهلام العضوي والمركّز جداً بعصير الألوفيرا بدلاً من منتجات التجميل التي (تحتوي على الألوفيرا). يمكن الاحتفاظ بالهلام لمدة ستة أشهر في الثلاجة بعد فتح العبوة.

زيت الأذريون
يُستخدم زيت الأذريون النباتي

يمكن استعمال الخل الأبيض أو خل التفاح بحسب المتوافر. إن درجة الحموضة في الخل تعيد التوازن إلى الجلد الذي هاجمته أشعة الشمس بشكل عدواني، ويعطي الشعور بالانتعاش الفوري. طريقة الاستعمال : لا تستعمل في وعاء مناسب ضعي نصف ماء بارداً والنصف الآخر بخل أبيض. اغمسي كمادة في هذا المزيج وضعيه فوق الجلد الذي أصابته حروق الشمس لمدة 5 دقائق. كرري هذه العملية من مرتين إلى ثلاث مرات. يمكنك أيضاً تطبيق كمادات خل التفاح.

الحليب خالي الدسم أو اللبن الرائب
إذا كانت حروق الشمس التي تعانينها خفيفة فسوف تكون بشرتك بحاجة ببساطة إلى تهدئتها وإعاشتها. والبروتينات التي يحتويها الحليب خالي الدسم أو اللبن الرائب، ستكون كافية لتهدئة الجلد، كما تمتاز الخمائر اللبنيّة الموجودة فيها بخصائص مضادة للالتهاب. طريقة الاستعمال: امزجي 250 مل من الحليب خالي الدسم مع لتر من الماء، وأضيفي بعض مكعبات الثلج. اغمسي كمادات في هذا المزيج وطبقيها على مكان الحروق لمدة 10 إلى 15 دقيقة، وجردي العلاج كل ساعتين إلى أربع ساعات. أو ضعي طبقة سميكة من اللبن الرائب الطبيعي على الجلد، واتركيه لمدة 15 دقيقة قبل تنظيفه بقليل من الماء أو ماء الزهر.

الخل
الخل فعال جداً في تليين الجلد وتهدئة تهيجه. والخل مثالي تحديداً لتخفيف الألم الناتج عن حروق الشمس بسرعة.



في العادة من أجل علاج الجلد الضعيف أو المتهيج. وأما في حالة حروق الشمس فيستخدم زيت الأذريون بسبب خصائصه العلاجية والمهدئة للجلد، حيث يسمح محتواه من الكاروتين والفيتامين A بإعادة بناء الجلد.

طريقة الاستعمال : خذي قطرة صغيرة من زيت الأذريون النباتي بطرف إصبعك ودلكي بلطف المنطقة المصابة بحروق الشمس. وإذا كانت المنطقة المصابة هي الوجه، تجنّبي أن يلامس الزيت العينين. اتركي الزيت على المكان المصاب طوال الليل. ينبغي الانتباه إلى درجة الحروق؛ إذا ظهرت فقايع صغيرة أو بثور (يجب عدم ثقبها)، وكان الألم شديداً ضعي بعض الماء البارد على الجلد، وتناولي الباراسيتامول واستشري الطبيب. قد تكون حروق الشمس مصحوبة أحياناً بضريرة حرارية.

5 نصائح للوقاية من الإصابة بسرطان الثدي

سرطان الثدي هو ثاني أسباب وفيات النساء حول العالم، من السهل القلق تجاه الإصابة بهذا المرض الخطير، ولكن الخبر الجيد أن التشخيص المبكر يحمل أملاً كبيراً للمصابات، كما أن هناك بعض التغييرات في أسلوب الحياة، التي من شأنها الوقاية من سرطان الثدي، والحد من احتمالية الإصابة به..

1- ممارسة الرياضة بغض النظر عن وزنك، فإن الانتظام في ممارسة الرياضة إحدى أهم وسائل الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي، فممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً، يمكن أن يقلل

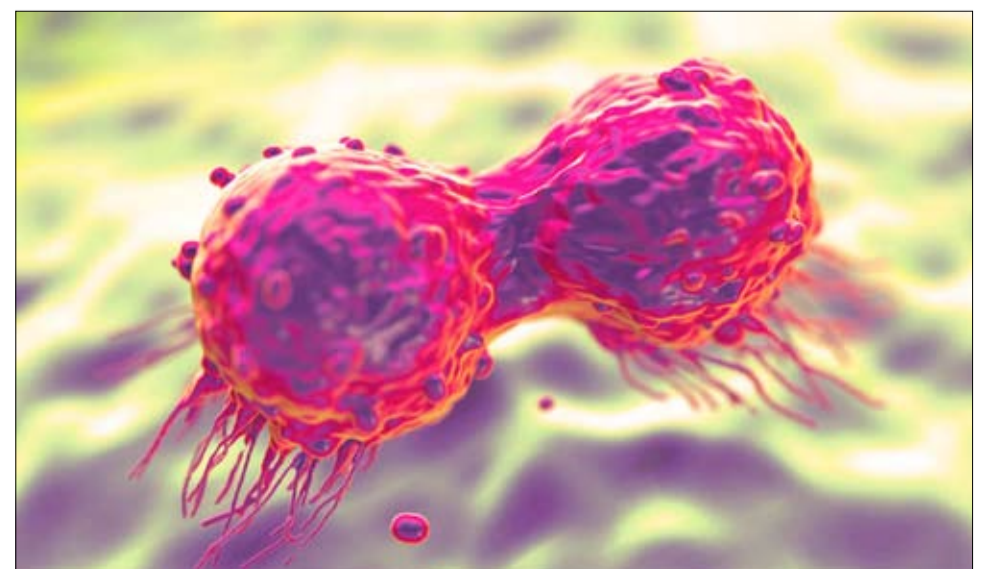
خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20%. علاوة على أن ممارسة التمارين الرياضية تحد من الإصابة بالسمنة، التي تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي خاصة بعد انقطاع الطمث.

2- تجنّبي العلاج الهرموني وحبوب منع الحمل نظراً لأن مستويات هرمون الإستروجين تؤدي دوراً في الإصابة بسرطان الثدي، فإن أي دواء يؤثر على هرموناتك يمكن أن يسبب نمو الخلايا السرطانية. لذا عليك تجنّب العلاج الهرموني، والبحث عن اختيارات لمنع الحمل بعيداً عن حبوب منع الحمل التي تعتمد في عملها على الهرمونات.

3- احذري عند استخدام حمالة الصدر أولاً عليك اختيار حمالة صدر مريحة وذات قياس مناسب، وتجنّبي حمالات الصدر التي تحتوي على أسلاك معدنية، كما عليك تجنّب ارتداء حمالات الصدر عند النوم ليلاً.

4- التغذية الصحية تجنّبي الأطعمة المقلية والوجبات السريعة، واعتمدي على الأطعمة الصحية مثل الخضروات والفواكه الطازجة، الحبوب الكاملة، الأسماك الدهنية والمكسرات، حيث أن الأطعمة الصحية تحتوي على مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تعزز مناعة جسمك عموماً.

1- ممارسة الرياضة بغض النظر عن وزنك، فإن الانتظام في ممارسة الرياضة إحدى أهم وسائل الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي، فممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً، يمكن أن يقلل





منوعات الفكر

26

نادي الشارقة للصحافة يدرب الصحفيين على صناعة المحتوى من خلال التواصل الاجتماعي

•• الشارقة-الفسح:

اختتم نادي الشارقة للصحافة التابع للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، يوم الخميس الورشة التدريبية «وسائل التواصل الاجتماعي وصناعة المحتوى الصحفي»، التي نظمتها النادي بالتعاون مع شبكة CNN بالعربية، في ردهة نادي الشارقة للصحافة بالمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة.

بمشاركة 20 صحفياً وإعلامياً.

وتناولت الورشة التي امتدت على مدار يومي الأربعاء

والخميس 11-12 سبتمبر الجاري، الآليات التي يمكن من خلالها استخدام منصات التواصل الاجتماعي المختلفة كوسيلة لصناعة المحتوى الصحفي، والنقاط الرئيسية والمهنية التي يجب مراعاتها كالتأكد من المعلومة عبر الحسابات الرسمية سواء كانت للمؤسسات أو الأشخاص.

والحيادية والمصادقية في الطرح، وعدم التعدي على خصوصية الآخرين، وضمان حقوق الملكية الفكرية، وكذلك مراعاة المحتوى الذي يصلح للطرح كإفادة

صحفية والأخذ في الاعتبار أن ليس كل محتوى على

وسائل التواصل الاجتماعي يُمكن بالضرورة أن يكون مناسباً لطرحه صحفياً.

كما تعرف المشاركون على مهارات الكتابة على وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية استخدام المواد المصورة والرسوم البيانية التي تخدم المادة المطروحة، وتساهم في انتشار المحتوى بشكل فعال.

مع تزويدهم بأهم التطبيقات والأدوات التي تساعد في عمليات البحث والتأكد، وكيفية التعرف على الموضوعات الأكثر تداولاً على منصات التواصل الاجتماعي.

وشارك المدربون في تطبيقات عملية أنتجوا من خلالها قصصاً خبرية تراعي المهنية في الطرح، من خلال الاستعانة بمنصات التواصل الاجتماعي.

وقام نادي الشارقة للصحافة الرامية إلى تطوير مهارات الصحفيين والإعلاميين وضمان مواكبتهم لكافة المستجدات والتطورات العالمية في قطاع الصحافة والإعلام.

وأوضحت أسماء الجويد، مدير نادي الشارقة للصحافة، أن الخطة التدريبية للنادي تضمن تغطية كافة اتجاهات العمل الصحفي والإعلامي.

ومراعاة التنوع في الطرح لضمان خدمة كافة الأعضاء المنتسبين لعضوية النادي التي تشمل العضوية المهنية، والأكاديمية، والدولية، مع طرح البرامج التدريبية للمهنيين وكذلك الطلاب والمهتمين حديثاً بالعمل الصحفي والإعلامي.

ولفتت الجويد إلى أن البرنامج التدريبي يأتي في ظل الأهمية المتزايدة لمنصات التواصل الاجتماعي كأحد وسائل الإعلام الحديث، مما شكل ضرورة لتزويد الصحفيين بأحدث الأدوات التي تمكنهم من بناء قصص صحفية ناجحة من خلال تلك المنصات وبما يراعي القيم المهنية.

ويعمل نادي الشارقة للصحافة تحت مظلة المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة لخدمة قطاع الصحافة والإعلام والعاملين فيه، وينظم العديد من البرامج والفعاليات المتخصصة على مدار العام.



بمشاركة 60 شركة تمثل قطاع صناعة الثقافة والفنون في العالم

معرض ومؤتمر تقنيات المتاحف والمعارض لتراث الشرق الأوسط يقام في أبوظبي

•• أبوظبي-الفسح:

تعد الثقافة الحديثة في أبوظبي، وهو مزة تعزى إلى العاصمة لجهودها التي لا مثيل لها في تطوير مجالات الفن والتراث والثقافة، وأضافت قائلة "تعتبر أبوظبي إلى حد كبير عاصمة المستقبل لعلم الآثار، لذا فهي العنوان المثالي لهذا الحدث.

كانت أوروبا تشكل أقوى لاعب في قطاع التراث في العالم، ونتيجة لهذا النوع من الفعاليات الثقافية التي يتم تنظيمها في الشرق، نعلم أن أبوظبي ستكون عاصمة جديدة للفن والثقافة وعلم الآثار لتبني المتطلبات العالية للزائرين والإمكانات التجارية.

وذكرت السيدة غونول: "يشكل معرض

خبراء في علم الآثار ومصممي المتاحف والمهندسين المعماريين ومؤرخي الفن والعاملين في حماية التراث والفنيين الذين سيجمعون مناقشة الحوكمة المحلية والتصميم والابتكار والأنشطة الفنية والثقافية في جميع أنحاء العالم العربي".

وقالت انه سيتم الكشف عن المشاريع العالمية المستقبلية خلال هذا المؤتمر الذي سيستمر على مدار ثلاثة أيام.

ومن بين المتحدثين في المؤتمر، بوريس ميكا، مؤسس بوريس ميكا أوسويتس؛ أوي بروكنير، المؤسس والمدير الإبداعي في أتيلير بروكنير، جان إمبيرير، المنتج الإبداعي لشركة تامشيك ميديا؛ سيس جي إم إتش، وبيركان كاريات،

رئيس رابطة الفنانين في متحف هاوس دير كوست.

واختتمت السيدة غونول حديثها بالقول: "هذا وقت مثير لأبوظبي لأنه وقت التحول الفني والنهضة الثقافية، لا سيما مع مشروع منطقة السعديات الثقافية الفريد من نوعه، والذي يشمل متحف اللوفر أبوظبي ومتحف زايد الوطني ومتحف غوغنهايم أبوظبي الذي يُعد معجزة معمارية تم تصميمها من قبل المصممون الحائزون على جائزة "بريتزكر"، Pritzker. وتوقعت أن تصبح أبوظبي عاصمة للثقافة العالمية في غضون 10 إلى 15 عاماً وذلك بدعم من حكومة الإمارات العربية المتحدة.



بالتعاون مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم «الألكسو»

«مجمع اللغة العربية بالشارقة» يجمع علماء اللغة في دورة تدريبية للتحضير المعجمي بتونس

•• تونس-الفسح:

بالتعاون مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو)، نظم مجمع اللغة العربية بالشارقة، في العاصمة التونسية تونس، دورة تدريبية في منهجية التحرير المعجمي الخاص بمشروع المعجم التاريخي للغة العربية، استهدف خلالها نخبة من الباحثين واللغويين الأكاديميين والعلماء المتخصصين في اللغة العربية.

جاء ذلك في إطار الدورات التدريبية التكوينية التي يشرف عليها اتحاد الجامعات اللغوية ومجمع اللغة العربية بالشارقة ضمن جهود العمل على «المعجم التاريخي للغة

العربية» - المشروع العربي القومي الذي جعلته الشارقة أولى أولوياتها، والمخصص لحفظ وتوثيق مفردات لغة الضاد والتأريخ لها منذ نشأتها الأولى إلى يومنا هذا، حيث نظم المجمع سلسلة دورات في تسع دول عربية بهدف توحيد طريقة التحرير المعجمي، وتحديد منهج واضح يتبعه جميع الأكاديميين واللغويين المشاركين في لجان المجمع في العالمين العربي والإسلامي.

وأقيمت الدورة في سياقين الأول نظري قدمه متخصصون في اللغة العربية، وسياق تطبيقي قدمه المهندس باسل الحايك من مجمع اللغة العربية بالشارقة، وحضر الدورة لغويون أكاديميون وعلماء من ثلاث دول، حيث شارك من

جمهورية السودان أربعة أكاديميين يتقدمهم مدير مجمع اللغة العربية بالخرطوم سعادة الأستاذ الدكتور بكر محمد الحاج.

وحضر من المجمع الليبي خمسة من المنسقين يتقدمهم الأستاذ الدكتور طارق، ومن الجانب التونسي، شارك فريق من ستة عشر محروماً معجمياً يتراشهم الأستاذ الدكتور محمد شندول أستاذ اللسانيات والمعجميات بجامعة قرطاج. وانطلقت فعاليات الدورة التي أقيمت يومي 11 و12 من سبتمبر الجاري، بحفل أقيم بحضور سعادة الدكتور لطوف العبد الله المدير التربوي في المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم نيابة عن معالي الدكتور محمد بن عمر المدير العام لمنظمة «الألكسو» والدكتور

أحمد صايغ المستشار الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، والدكتور مأمون وجيه المدير العلمي لمشروع «المعجم التاريخي للغة العربية».

واستهل الحفل بكلمة قدمها الدكتور لطوف العبد الله، رغب خلالها بالضيوف المشاركين من مختلف البلدان العربية، وأكد على أهمية الدورة في مسيرة مشروع المعجم، وأثرها على تسريع وتيرة إنجازه.

بدوره أشاد د. مأمون وجيه بالجهود التي تبذلها الشارقة في إنجاح مشروع المعجم التاريخي للغة العربية، والبذل السخي والتشجيع العنوي الذي يقدمه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة، وقال: «صاحب السمو حاكم الشارقة أحيانا من خلال المعجم مشروعا ترد العرب في إنجازة عقوداً من الزمن، وما نحن أولاء نرى بشريات تحقيقه عمليا بعدما كنا نقرأ عنه نظرياً.

من جانبه أشار الدكتور أ. محمد صايغ المستشار في كلمته الافتتاحية- إلى طبيعة المشروع، والوعاوق التي تم تجاوزها.



منوعات

الفكر

27



أصالة تكشف من هم منيع السعادة؟

شاركت الفنانة أصالة نصري متابعتها بصورة جديدة لها برفقة نجليها من زوجها المخرج طارق العريان، وهما آدم وعلي. ظهرت أصالة في الصورة تتوسط نجليها وعلقت على الصورة: "شوية سعادة مع منيع السعادة". أصالة، كانت قد طرحت مؤخراً دويتو غنائية بمشاركة مصطفى حجاج، بعنوان "لا تقول يا عوم"، وهي الأغنية الدعائية الخاصة بفيلم "ولاد رزق 2".

كما شهدت الفترة الماضية خلافًا شديدًا وهجومًا متبادلًا بينها وبين الفنانة أحلام بسبب الإعلامية فجر السعيد.



ياسمين صبري .. رسالة خامضة!

حالة من الجدل انتشرت بين رواد شبكة الانترنت، بعدما نشرت الفنانة ياسمين صبري صورة لها عبر حسابها على الانترنت، وأرفقتها برسالة وصفها البعض بالفحش.

ظهرت صبري في الصورة وهي تتأمل وعقبت قائلة: (أنت ما زلت تبحث عني في كل امرأة).

ياسمين صبري، كانت قد شاركت في السباق الرمضاني السابق بمسلسل (حكايي) مع عدد من نجوم الفن، منهم وفاء عامر، وإدوارد، وأحمد صلاح حسني، وأحمد حاتم وأحمد بدير وهنادي مهنا، ومن تأليف محمد عبد المعطي، وإخراج أحمد سمير فرج وإنتاج سينرجي.

بين أكثر من تجربة فنية يتنقل الفنان الكوميدي بيومي فؤاد في أدواره المختلفة، وكان آخرها دوره في فيلم "خيال مائة" مع أحمد حلمي الذي استقبلته الصالات السينمائية أخيراً. وفي هذا الحوار، يتحدث بيومي عن مشاريعه الجديدة في السينما والتلفزيون والمسرح.



لا يجد مشكلة في التنقل بين الشخصيات المختلفة التي يقدمها

بيومي فؤاد: مسألة الإيرادات لا تشغلني

بالكواليس انمكست في الأداء على المسرح ووصلت للجمهور. • ماذا عن دورك في فيلم "ديبو"؟
- أعتبر الفيلم تجربة مختلفة سينمائياً بشكل كامل، فالفيلم يعتمد على تقنيات متطورة جداً بمجال صناعة الأفلام، وتقوم فكرته على تحول الأبطال إلى اقزام بسبب التجارب الكيميائية بينما أظل من خلال دوري وهو شخصية الكيميائي فنانس العملاق الوحيد وتحدث العديد من المواقف الكوميديا الاجتماعية، وبسبب الفكرة وطريقة تنفيذها استغرق المشروع بعض الوقت للانتهاء منه خصوصاً أن فريق العمل حريص على الاهتمام بالتفاصيل والتغيرات التي تحدث بالشخصيات عندما تتحول لأقزام والتي يتم تنفيذها بأحدث التقنيات.
• حدثنا أكثر عن تفاصيل الفيلم وموعده طرحه بالصالات؟
- يفترض أن يطرح الفيلم بحلول رأس السنة بالصالات السينمائية، وأشارك فيه مع كريم فهمي، وأحمد فتحي، ومحمد ثروت وحلمي المرغني وهناك أكثر من ضيف شرف سيظهر بالأحداث، ومن إخراج عمرو صلاح.
• ماذا عن فيلمك الجديد "الأوضة الضلمة الصغيرة"؟
- أشارك في الفيلم مع أكرم حسني الذي رشحتي للعمل هو والمخرج محمد سامي، والعمل لا يزال في مرحلة التحضيرات ولم يتحدد بعد موعد تصويره لكنه تجربة سينمائية مميزة يقدم فيها أكرم نفسه بشكل مختلف للجمهور.
• هل لديك مشاريع سينمائية أخرى؟
- لدي مشروع جديد مع كريم عبدالعزيز وماجد الكدواني وهو "البعوض يذهب للمأذن" وهو عمل كوميدي اجتماعي، سنبداً تصويره قريباً.

كما انتهت من تصوير دوري كضيف شرف في فيلم "الطيب والشرس واللعب" مع محمد سلام وأحمد فتحي.

تنظيم الوقت سر النجاح

قال بيومي فؤاد، إنه يحرص على تنظيم وقته وتنسيق مواعيد تصوير الأعمال التي يشارك فيها كي لا يتسبب في تعطيل أي منها مؤكداً على أنه يوضح قبل التعاقد مواعيد ارتباطاته الأخرى والتزاماته لئلا يكون هناك تدخل أو تضارب لأي من الأعمال. وأضاف أنه كمثل لا يجد مشكلة في التنقل بين الشخصيات المختلفة التي يقدمها لأنه لا يجعل أي شخصية تؤثر عليه، بالتالي يستطيع التعامل مع كل شخصية أمام الكاميرا بالطريقة التي تناسب طبيعتها.

تشغلني ولا أتدخل بها لكنها مرتبطة بالاتفاقات التي يتم إبرامها بين المنتجين والقنوات، لكن العمل سيعرض قريباً وهو تجربة درامية اجتماعية يناقش قضايا تهم شريحة كبيرة من الجمهور ومن إخراج مصطفى فكري وأشارك فيه مع مجموعة كبيرة من الفنانين منهم حمدي المرغني وإنعام سالوسة.
• كيف ترى تجربتك في العمل مع محمد هندي بمسرحية "3 أيام في الساحل"؟
- هندي من الفنانين الذين يتمتعون بحسن كوميدي عال، وتوقعت من التحضيرات نجاح المسرحية لأنها عمل كوميدي ضخم فنياً وإنتاجياً، وما من رد فعل جماهيري أكبر بكثير مما توقعته، فهناك حالة خاصة تجمع فريق العمل

كيف جاءت مشاركتك في فيلم "خيال مائة"؟
- أشعر بالراحة في التعاون مع أحمد حلمي وثقتي كبيرة في اختياراته للأفلام التي يقدمها، وعندما تحدث معي عن الفيلم كذلك المخرج خالد مرعي تحمست للفكرة وبعدها قرأت السيناريو تحمست أكثر للعمل خصوصاً أن شخصية المزاوي استفزتني بسبب الغموض الموجود فيها، فأنت لا تعرف مهنته وتجده يقوم بأمر كثيرة طوال الوقت دون اعتراض وهذه النوعية من الأدوار تستفزني فنياً، فهو شخص يشبه الروبوت في تنفيذه للطلبات ولا يناقش ما يقوم به أو يطلب منه.
• كيف تحضرت لها؟
- ثمة صعوبات في التعامل مع هذه الشخصيات، فشخصية المزاوي من الأدوار التي لم أقدم ما يشبهها من قبل، وعندما جلسنا في التحضيرات قبل التصوير كنت حريصاً على مناقشة تفاصيلها، والحقيقة أن هناك اهتماماً بأدق التفاصيل من فريق العمل كاملاً سواء بالتحضيرات أو خلال التصوير الأمر الذي سهل الكثير من التفاصيل.
• البعض اعتبر الفيلم تجربة غير موقفة لحلمي، كيف ترى هذا الأمر؟
- الفيلم تجربة مختلفة لأحمد حلمي ومختلف عن الكوميديا المقدمة في الوقت الحالي وكذلك عن تجاربه السابقة، وأعتقد أن هذا الأمر أهم ما يميز حلمي عن غيره من أبناء جيله، فهو يمتلك موهبة القدرة على تقديم التجارب المختلفة.
• لكن الإيرادات كان لها رأي آخر؟
- مسألة الإيرادات لا تشغلني، لكن كما ذكرت لك عندما قرأت الفيلم تحمست له ووجدته تجربة تستحق تقديمها ويرأي أنها تستحق المشاهدة بالفعل.

الاعلامية ريهام سعيد: اعترفت الإعلام بسبب الجهل

نشرت الإعلامية ريهام سعيد، تسجيلاً صوتياً جديداً عبر حسابها على الانترنت، وجهته لمن ليسوا من جمهورها لتوضح سبب اعترافها بالإعلام. وقالت ريهام سعيد: (لو لجأ تي طفل وهو مريض بالسرة وأهله يبريطوه من رجليه في البيت، لما أعلن ده للناس في البرنامج هل كده بفضحه، ما أهله وأصحابهم وأهل منطقتهم عارفين أنا بوعي الناس علشان لو فيه حد عنده حالة مشابهة ميتصرفش كده علشان غلط).
وتابعت: (علشان أوعي الناس مش هطلع أحيكلمهم حدوتة لازم أدبكي مثال حي، الغرب متقدمين علينا جدا علشان كده أوبرا وينفري يتقدم خلفية تصريحاتها ضد مرضى السمنة ووصفها لهم بأنهم عبء على أسرهم وعلى الدولة ويشوهون المنظر العام).



وتابعت ريهام: (مش لازم أكون تسجيلاً صوتياً جديداً عبر حسابها على الانترنت، وجهته لمن ليسوا من جمهورها لتوضح سبب اعترافها بالإعلام. وقالت ريهام سعيد: (لو لجأ تي طفل وهو مريض بالسرة وأهله يبريطوه من رجليه في البيت، لما أعلن ده للناس في البرنامج هل كده بفضحه، ما أهله وأصحابهم وأهل منطقتهم عارفين أنا بوعي الناس علشان لو فيه حد عنده حالة مشابهة ميتصرفش كده علشان غلط).
وتابعت: (علشان أوعي الناس مش هطلع أحيكلمهم حدوتة لازم أدبكي مثال حي، الغرب متقدمين علينا جدا علشان كده أوبرا وينفري يتقدم خلفية تصريحاتها ضد مرضى السمنة ووصفها لهم بأنهم عبء على أسرهم وعلى الدولة ويشوهون المنظر العام).

وتابعت ريهام: (مش لازم أكون تسجيلاً صوتياً جديداً عبر حسابها على الانترنت، وجهته لمن ليسوا من جمهورها لتوضح سبب اعترافها بالإعلام. وقالت ريهام سعيد: (لو لجأ تي طفل وهو مريض بالسرة وأهله يبريطوه من رجليه في البيت، لما أعلن ده للناس في البرنامج هل كده بفضحه، ما أهله وأصحابهم وأهل منطقتهم عارفين أنا بوعي الناس علشان لو فيه حد عنده حالة مشابهة ميتصرفش كده علشان غلط).
وتابعت: (علشان أوعي الناس مش هطلع أحيكلمهم حدوتة لازم أدبكي مثال حي، الغرب متقدمين علينا جدا علشان كده أوبرا وينفري يتقدم خلفية تصريحاتها ضد مرضى السمنة ووصفها لهم بأنهم عبء على أسرهم وعلى الدولة ويشوهون المنظر العام).

حكمة

لا تبتلش فينا نهار الشدايد

في عاصفة حزم الجزيره نشيب

واسميه لي حدك على عيال زايد

عدو ما حدك على شور طيب

جمعة الفوير

عام - زايد



عام
زايد

احذر ولا تشتط تندم يا جان تبغي الشئ تنضيه
يا كم واحد قبلك ازتم يركض ولا يوصل لي ببغيه
ومن الحماقه جسمه انحم ومن العيا ما تقبض ايديه
ومترى العيل يتعوض الهم ويخسر صديجه اللي حواليه
بوصيك جانك رجل تعلم إتنأ في أمر بتعنيه
إعمل بطيب و زين وفهم ومترى العدل يعدل إبراعيه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متومد

يوم الأعداء تدحم والجمر جاي له وقيده
أختفوا من طلعتك ياطلعة سهيل اليماني
سيفنا البتار مرخي روس الأندال العنيد
جعل يفدا وقفك راس الهدان ابن الهداني
عبدالله بن مرهب

مشاكة

يشاكي الشاعر نعمان عبيد بن نعمان عبر صفحاتنا
صديقه الشاعر / سالم حمد
بت ليلي في غياهييب السهد
وغبرات الحزن في عيني زحام
بين طرف وطرف كلن مبتعد
كنهن في نزع ساحات الاعدام
يوم كلن نام ف الهيعة ورقد
الا عيني ما هنت طيب المنام
أبتلت بالحزن ثم حال السعد
واختفى من عالمي برحله ظلام
والحزن نوح على قلبي وقعد
من عنا الاشواق وأشغاف الغرام
فالحبة لي خشعت عرق الكبد
زلزلت قلبي بزلزال الهيام
لك رفعت الشان ياسالم حمد
ياعضيدي ومسندي وقت الزحام
صفت لك منظوم وأفهم للقصد
مع جزيل الشكر مني واحترام
صاحبني هذاك ما اوفسى الوعد
ناكر العشرة وبادر ب الخصام
ليت لوأنه على الموقف صمد
يوم ضج الوضع واعطوه اهتمام
ليت لوأنه عن السذاري قعد
كان عاش وعيشته أنس ونام
وليت لوأنه على صبره أستمد
كان ما تهنا وتوهنا الزمام
السفن ف اليم تحتاج لرشد
ماتبا تهويل في الملح العظام
الضمين اللي على فكسره ركذ
دون لا يدهوه في هرج الكلام
والمصيبة يا الخوي ما رد
حط راسه ف الرممل مثل النعام
اختلى في عالمه ولا هو نشد
ولا ذكرني في المحبه بالسلام
تاه في دنياه ع جزر ومد
وانا دونه عايف طيب المنام

نماز عبيد بن نماز



نثبيه زايد

إهداء إلى مقام صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي حفظه الله ورعاه.

راحت اضلوع حسادك خراب وهشيم
كنك العود في طيبه وطبع حشيم
ما يموت الذي خلف شجاع حليم
راعي الأوله في حاضرک والقديم
والله ان ما يعيشك ويذب الخريم
يمك تشد هقوتنا ونسعى هميم
وانت ياشيخ والله العلي العليم
كان صوتي بلغ بين السما والأديم
سمعت روعي الصم الشعر بالصميم
وشاعرك ما اقامت به عسيب مقيم
ابعث الروح في عظم الكلام الرميم
كان جيت ف تعال الغاوي المستقيم
يالطواريق جا للمدح باب عظيم
واضح كنه الصبح ان تقف عتيم
ان رضى تضحك الدنيا بوجه اليتيم
وان زعل تقلب الدنيا عذاب وجحيم
لا تعزوى ب شما فرعن الحريم
تبشر بفرعة تنصف خصيم لخصيم
يا ولد زايد اللهم بنظرة حكيم
ما تركت بكرم روحك مجال لكريم
قل الجود بعدك ياالجواد العديم

نواف التركي



كلنا خليفة

يازعيم السدار لك داييم دعينا
ياعسى ربى يديمك يا ذراننا
وانت في صحة، وراحة مع سكيننا
لك نعبير عن محبتنا وغلاننا
كلنا فدواك ع طول السنينا
الله اللي فيك ياشيخخي حباننا
نبيز الهمز

ريتويت

Following

سعيد بن مانع
@Almane3Saeed
شاعر سعودي
964 Following 691.2K Followers
برنامج ظل العاقبة بيت الشعر
Followed by بيت الشعر, and 117 others you follow

الظنون اللي جدتها وسط صدري مايوني
خلت الأفكار تتوافد على صوت الملامه
لا تضيعني مع كثر الجدل و تصد مني
وانت تقدر تنهي الموضوع كله بابتسامه ..

Following

نواف الفهاد
@Nawafalfahad1 Follows you
شاعر و من حزب الشاهي .. و صدر لي ديوان
" كلي هنا نواف " .. و اتشرف بالجميع .. snap
: nawafalfahad1
137 Following 6,112 Followers
فواز الفهد، عبدالله العكبري
Followed by فواز الفهد، عبدالله العكبري, and 11 others you follow

انا .. مافيه وجه يمرني .. الا و اشوهك فيه
لك الله كيف الفيت الوجيه وصرت في ذاتي

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer