



## سان سيباستيان السينمائي بنسخة مصغرة

انطلقت فعاليات مهرجان سان سيباستيان للفيلم، وهو أكبر حدث سينمائي في البلدان الناطقة بالإسبانية، بعد أقل من النجوم والأفلام المرجلة، مع العرض الافتتاحي لآخر أفلام وودي آلن "ريفكنز هستيال".

وبسبب القيود المفروضة على السفر من جزاء فيروس كورونا المستجد، تمثّل حضور المخرج البالغ 84 عاماً وغيره من الأسماء البارزة في المجال.

ويظل تزايد الإصابات مجدداً في إسبانيا، اعتمدت تدابير سلامة مشددة وفرض وضع الكمامات مع حصر عدد المشاهدين في الصالات بـ 40 إلى 60% من الطاقة الاستيعابية.

وصور "ريفكنز هستيال" الصيف الماضي في مدينة سان سيباستيان الساحلية وضواحيها وهو يسري قصة زوجين أميركيين يحضران المهرجان السينمائي فتسحرهما أجواء المهرجان والحياة في إسبانيا.

وقال آتن الذي شارك في فعاليات الافتتاح عبر مداخلة بالفديو إنه بات في جمته "الكثير من الطرافف والأخبار" بعد سنوات من الإخراج "فأست الكتابة سلسة جداً".

يتنافس 13 فيلماً على جائزة الصدف الذهبية في الدورة الثامنة والستين من المهرجان الذي يختتم في السادس والعشرين من أيلول-سبتمبر.

وسيعرض في هذه النسخة 17 فيلماً كان من المزمع تقديمها في مهرجان كان السينمائي الذي أُلغى هذه السنة بسبب الوباء.

غير أن الأفلام المحروسة في الدورة الحالية من سان سيباستيان هي أقل من أعمال النسخة السابقة بمعدل الثلث، ويمنح المهرجان هذه السنة جائزة فخريّة للممثل فيغو مورتنسن عن مجمل مسيرته.



## حقائق وخرافات حول العوامل المؤثرة على النوم

**كشف خبير طبي بريطاني عن بعض الأساطير الشائعة والحقائق حول النوم والعوامل المؤثرة عليه.**

**ويقول الدكتور رانج زيف إن من غير المحتمل أن يؤثر تناول وجبة خفيفة قبل النوم على نوعية نومك، ومع ذلك، فإن تناول وجبة كاملة قبل وقت قصير من النوم، واستخدام الهاتف في الليل ودرجة حرارة الغرفة ستؤثر على فرصك في الحصول على ليلة نوم هادئة وصحية.**

**وفيما يلي مجموعة من الخرافات والحقائق حول العوامل المؤثرة على النوم، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:**

**أكل الأجبان يؤثر على النوم - خطأ**  
من الشائع أن تناول الأجبان قبل النوم يتسبب بالأحلام السيئة والكوابيس، ولكن بالنسبة لمعظم الناس ليس له أي تأثير على الإطلاق، وبالنسبة لآخرين قد يرتبط في الواقع بأحلام أكثر سعادة. بالإضافة إلى أن الأجبان مصدر لفيتامينات ب التي يمكن أن تساعد على النوم.

**الخمول في عطلة نهاية الأسبوع يؤثر على النوم - صحيح**  
من المغري تعويض ما فاتك من نوم في عطلة نهاية الأسبوع، لكن هذا يمكن أن يعطل أنماط نومك بشكل عام، ومن الأفضل تعويض ما فاتك من النوم على مدى عدة أيام، بدلاً من البقاء في السرير لوقت طويل خلال عطلة نهاية الأسبوع.

**القراءة في وقت متأخر تؤثر على النوم - خطأ**  
يمكن أن تساعد القراءة قبل النوم على الاسترخاء (يفضل أن تكون على شاشة غير إلكترونية). وإذا كنت لا تستطيع النوم، فقد تساعد القراءة لفترة قصيرة من الوقت على الشعور بالنعاس.

**التدخين يؤثر على النوم - صحيح**  
يؤثر التدخين على التنفس وصحة الرئتين والصحة العامة ويمكن أن يكون له تأثير مباشر على جودة نومنا.

**الخوض في مشادة قبل النوم يؤثر على النوم - صحيح**  
يمكن أن تؤدي زيادة مستويات التوتر إلى اضطرابات النوم، لذا فإن الجدال قبل النوم ليس فكرة جيدة.

**الحاجة إلى قسط أقل من النوم مع تقدمك في العمر - صحيح**  
مع تقدمنا في العمر، تتغير أنماط نومنا، ومن الطبيعي جداً أن نحتاج كبار السن إلى قسط أقل من النوم ليلاً، لكنهم يحتاجون إلى قبولة لفترة قصيرة خلال النهار.

**الأكل قبل النوم يؤثر على النوم - صحيح**  
عادة ما يكون تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل النوم أمراً جيداً، ومع ذلك، فإن تناول وجبة كبيرة قبل التوجه إلى السرير يمكن أن يبيك مستيقظاً، لأنه يسبب عسر الهضم أو حرقة المعدة.

**النظام الغذائي العام يؤثر على الصحة - صحيح**  
إن تناول نظام غذائي يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة التي توفر العناصر الغذائية المهمة مفيد للنوم.

**على سبيل المثال يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بفيتامينات ب وفيتامين د والمغنيسيوم والحديد وغيرها على النوم بشكل أفضل كجزء من نظام غذائي متوازن.**

**ممارسة الرياضة في وقت متأخر تؤثر على النوم - صحيح**  
الرياضة مفيدة للصحة العامة وتساعد على النوم بشكل أفضل في الليل. ومع ذلك، فإن ممارسة الرياضة في وقت قريب جداً من موعد النوم أمر محفز ويمكن أن يعطل نومك.

**مستويات التوتر تؤثر على النوم - صحيح**  
يتسبب الإجهاد في إنتاج هرمونات مختلفة في أجسامنا تقنياً يظن. وبالتالي، فإن الشعور بالتوتر كثيراً يجعل النوم أكثر صعوبة.

**تؤثر درجة حرارة الغرفة على النوم - صحيح**  
يجب أن تكون غرفة نومك مثالية ومريحة، وإذا كان الجو حاراً جداً أو شديد البرودة، فقد تواجه صعوبة في النوم.

وربما يحتاج الشخص البالغ العادي حوالي 7-9 ساعات من النوم، لكن بعض الناس يحتاجون لوقت أقل والبعض الآخر أكثر.

**القبولة أثناء النهار تؤثر على النوم - خطأ**  
بالنسبة للبعض، فإن القبولة أثناء النهار هي مجرد جزء من روتين حياتهم.

**وبالنسبة للآخرين، فإن القبولة أكثر من اللازم تعني أنهم قد يعانون من صعوبات في النوم ليلاً.**

**الحاجة إلى قسط أقل من النوم مع تقدمك في العمر - صحيح**  
مع تقدمنا في العمر، تتغير أنماط نومنا، ومن الطبيعي جداً أن نحتاج كبار السن إلى قسط أقل من النوم ليلاً، لكنهم يحتاجون إلى قبولة لفترة قصيرة خلال النهار.

**الأكل قبل النوم يؤثر على النوم - صحيح**  
عادة ما يكون تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل النوم أمراً جيداً، ومع ذلك، فإن تناول وجبة كبيرة قبل التوجه إلى السرير يمكن أن يبيك مستيقظاً، لأنه يسبب عسر الهضم أو حرقة المعدة.

**النظام الغذائي العام يؤثر على الصحة - صحيح**  
إن تناول نظام غذائي يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة التي توفر العناصر الغذائية المهمة مفيد للنوم.

**على سبيل المثال يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بفيتامينات ب وفيتامين د والمغنيسيوم والحديد وغيرها على النوم بشكل أفضل كجزء من نظام غذائي متوازن.**

## مؤشرات تدل على مشكلة خطيرة في البنكرياس

البنكرياس هو عضو صغير على شكل كمثرى يزن حوالاً 80 غراماً، ويقع في الجزء العلوي من البطن، وينتج إنزيمات هضمية مهمة وهرمونات حيوية تساعد على استقلاب السكر. فيما يلي مجموعة من المؤشرات التي تدل على أن البنكرياس لا يعمل بشكل جيد، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن": يمكن أن يكون الألم في البطن علامة على التهاب البنكرياس، وهو التهاب حاد أو مزمن في البنكرياس. عندما تضغط الأورام الكبيرة على الأعضاء المجاورة، يمكن أن يكون ألم البطن أيضاً أحد أعراض سرطان البنكرياس، والذي يتميز بنمو خلايا غير طبيعية في البنكرياس.

**ألم في الظهر:** يرتبط الألم في الظهر أيضاً بالتهاب البنكرياس وسرطان البنكرياس. في الحالة الأخيرة، قد يتفاقم الألم عند الاستلقاء، أو بعد تناول الطعام بثلاث إلى أربع ساعات.

يمكن أن تكون درجة حرارة الجسم المرتفعة بشكل غير عادي أيضاً من أعراض التهاب البنكرياس، والذي يحدث عندما تتسرب إنزيمات البنكرياس إلى أنسجة البنكرياس، مما يتسبب في حدوث تهيج ووذمة واحتقان في الأوعية الدموية.

**استفراغ وغثيان:** يعتبر الغثيان والقىء من أعراض التهاب البنكرياس وسرطان البنكرياس المرتبطين بالتدخين والسمنة. يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم أيضاً علامة على التهاب البنكرياس، والذي يحدث غالباً بسبب الإفراط في تناول الكحول والصددمات وحصى المرارة التي تسد قنوات البنكرياس.

## مشروبات الطاقة تحتوي على مستويات ضارة من مواد التبييض

حذر باحثون من جامعة موناش من أن بعض مشروبات الطاقة تحتوي على مستويات ضارة من بيروكسيد الهيدروجين، وهي مادة كيميائية تتواجد في المبيضات. ويعتقد الباحثون أن التناغم يمكن أن يساعد في تفسير زيادة مخاطر الإصابة بأنواع السرطان المختلفة. وقالت البروفيسورة لوزي بيبيت التي قادت الدراسة: "يشير البحث إلى أن الناس يشربون بيروكسيد الهيدروجين المخفف عندما يستهلكون بعض مشروبات الطاقة. قد تسفر الآثار طويلة المدى لبعض اتجاهات مخاطر الإصابة بالسرطان في الفئة العمرية التي تستهلك مشروبات الطاقة". وفقاً للباحثين، يستخدم بيروكسيد الهيدروجين في بعض مواد التنظيف والمبيضات، وتحتوي بعض منتجات الطعام والشرب على كميات من هذا العنصر تصل إلى 0.5 مليغرام. في حين أن هذا هو المستوى القانوني في أستراليا، فإن في العديد من البلدان الأخرى، تكون المستويات المسموح بها أقل بكثير من 0.5.

وبحسب البروفيسورة بيبيت، فإن الباحثين قاموا بتحليل مستويات بيروكسيد الهيدروجين في مجموعة من المشروبات التجارية، ووجدوا أن بعض التركيبات الكيميائية لكونات مشروبات الطاقة تحتوي على هذه المادة. ويأمل الباحثون في أن يؤدي البحث إلى اتباع معايير جديدة لتجنب تضمين بيروكسيد الهيدروجين في هذه الأنواع من المشروبات، وفق ما أوردت صحيفة ميرور البريطانية.

## لحماية البحار والمحيطات.. قرار ألماني جريء

صادق البرلمان الألماني (بوندستاغ) على مشروع قرار يمنع بيع المواد البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد اعتباراً من يوليو 2021، مطبقاً بذلك توجيهات أوروبية تهدف إلى حماية البحار والمحيطات من التلوث. وأشار مشروع القانون الذي قدمته الحكومة في يونيو الفائت بالتحديد إلى منع "عبوات تنظيف الأذن والصحون والشوك والسكاكين والملاعق والأكواب وقصبات الشرب" وسواها. كذلك يشمل المنع بعض مواد التنظيف المصنوعة من البوليسترين والتي تستخدم كحوايات للطعام. وفقاً لفرايس برس.

ويشكل القانون تطبيقاً لتوجيهات أوروبية أقرت عام 2018 بعد أشهر من المفاوضات بين الدول الأعضاء، ونصت على منع نحو 12 فئة من المواد البلاستيكية.

وتمثل المنتجات التي شملها المنع نحو 70 بالمئة من النفايات التي تلوث البحار والشواطئ، بحسب المفوضية الأوروبية. وكانت دول أوروبية أخرى قد أقرت منعاً مماثلاً في وقت سابق، ومنها فرنسا التي بدأت بتطبيق المنع في الأول من يناير 2020.

## كندا تطور اختبار الفرغرة لكشف كوفيد-19

يمكن الآن لمعظم الأطفال في كولومبيا البريطانية أن يقولوا وداعاً لتلك المسحات المزجة، التي تؤخذ من الأنف، واختبارات كوفيد-19 الأخرى غير المريحة. فقد أطلقت مقاطعة كولومبيا البريطانية، في كندا، طريقة فرغرة جديدة للطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و19 عاماً. قالت الدكتورة مسؤولة الصحة الإقليمية في كولومبيا البريطانية، بوني هنري، في مؤتمر صحفي: "إنها واحدة من الأولى من نوعها حول العالم".

وقال مركز كولومبيا البريطانية للسيطرة على الأمراض إن الاختبار الجديد للكشف عن الإصابة بفيروس كورونا الجديد، السبب لوباء كوفيد-19، دقيق تماماً مثل الاختبارات باستخدام مسحة الأنف، ولكنه أسهل بكثير بالنسبة للأطفال، بحسب ما ذكرت شبكة "سي إن إن" الإخبارية الأميركية.

وأوضحت هنري "هذه فرغرة بمحلول ملحي جديد حيث تضيق القليل من المحلول الملحي العادي لذلك الماء المعقم في فمك وتحركه قليلاً ثم تبصقه في أنبوب صغير وهذه طريقة أسهل لجمعها بالنسبة للشباب وصغار السن".

من ناحيتهم أوضح مسؤولو الصحة العامة في كولومبيا البريطانية أنهم قاموا بمقارنة نتائج هذا النوع من الاختبارات لدى كل من الأطفال والبالغين ووجدوا أن معدل اكتشاف كوفيد-19 كان مشابهاً للغاية لمسحة الأنف.

وسوف تمنح كولومبيا البريطانية الأطفال الأولوية للاختبار الجديد، لكنها تأمل في توسيع نطاقها ليشمل البالغين في الأسابيع المقبلة.



## عاصفة نادرة تجتاح وسط اليونان

قالت السلطات في اليونان إن حصين لنيا حثفتها مع وصول عاصفة نادرة يُطلق عليها ميديكين أي إحصار البحر المتوسط إلى وسط البلاد أمس السبت مما تسبب في إغراق شوارع ومنازل. وتسببت العاصفة إيانوس في اقتلاع للأشجار وانقطاع التيار الكهربائي في الجزر الأيونية وغرب البيلوبونيز أمس الأول الجمعة. ثم وصلت العاصفة إلى وسط البلاد واجتاحت بالأساس مناطق حول مدينتي كارديتسا وفارسالا. وقال مسؤولون من إدارة الإطفاء إن جثة مسنة عُثر عليها في منزل غمرته المياه في قرية قرب فارسالا. وقال مسؤولون من الشرطة إن السلطات تبحت عن شخصين وردها بلاغ عن قدامها. وفي وقت لاحق، قال مسؤول في إدارة الإطفاء إنهم عثروا على جثة رجل في الثالثة والستين من عمره قرب مستشفى في كارديتسا. ولم يعرف بعد إن كان واحداً من المفقودين الجاري البحث عنهما. وأظهرت لقطات تلفزيونية أن الأمطار الغزيرة حولت مدينة كارديتسا، التي تضم أحد أكبر السهول في اليونان، إلى ما يشبه البحيرة كما انهار أحد الجسور.

## أسرار في حليب الأم يجهلها كثيرون

حليب الأم غني بمزيج رائع من دهون وبروتينات وبيتامينات ومعادن توفر كل التغذية التي يحتاجها الرضيع، وأكثر من ذلك. ويعمل العلماء على دراسة العديد من أسرار حليب الأم، فما هي؟

مضاد حيوي: من المعروف أن حليب الأم يحمل عوامل وقائية مثل الأجسام المضادة لمساعدة الطفل على مواجهة العدوى، لكن الدراسات الطبية تشير إلى أن المكونات المناعية في الحليب قد تزيد عندما يحتاج الرضيع إليها أكثر.

إذ وجدت دراسة طبية أجريت عام 2013 أنه عندما تعاني الأمهات والرضع من نزلات البرد، فإن مستويات خلايا الدم البيضاء في الحليب تقفز بمقدار 64 ضعفاً. واقتراح العلماء أن لعاب الرضيع الذي ينتقل عبر قنوات الثدي للأم أثناء الرضاعة يحمل تقريبا عن حالة صحة الطفل، وهذا يقود في النهاية إلى إنتاج حليب يحمل كمية أكبر من الأجسام المضادة.

حليب الأم يساعد على النوم: إذ يحتوي على هرمون النوم "الميلاتونين"، ووجدت دراسة أجريت عام 2016 أن مستويات الميلاتونين في المتوسط أعلى بحوالي خمس مرات في حليب الثدي المنتج في الليل أكثر من النهار.

ميكروبات الأمعاء: فحليب الأم ليس غذاء للطفل فقط، فهو غذاء لتريبيونات من ميكروبات الأمعاء البشرية، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن حليب الثدي قد يعزز نمو الميكروبات التي تساعد في الحفاظ على صحة الأطفال.

الاختلافات في الحليب: إذ يمكن أن تختلف مستويات البروتينات والدهون والسكريات والهرمونات والمكونات الأخرى في حليب الأم من أم لأخرى، وأيضا تختلف عندما تقوم الأم نفسها بإرضاع أطفال مختلفين، وتختلف خلال نمو الطفل.

# منوعات الفكر

22

## مشروع كلمة لترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يصدر ترجمة كتاب تحرير تولستوي مؤلفه إيفان بونين

•• أبو ظبي - الفجر

أصدر مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة كتاب "تحرير تولستوي" مؤلفه إيفان بونين، وقد نقلته إلى اللغة العربية الدكتورة مكارم الغمري.

يعد كتاب "تحرير تولستوي" من المصادر المهمة التي تناولت السيرة الذاتية والفكرية للأكاديمي والفكر الروسي ليف تولستوي. يجمع "تحرير تولستوي" بين عناصر الدراسة البيوجرافية، وأدب المذكرات، والدراسة النقدية، والعمل الأدبي، من خلال بناء نص غير تقليدي، فأحياناً يتقاطع صوت بونين المؤلف مع صوت تولستوي نفسه، أحد أشهر كتاب الأدب الروسي والعالم، "1826-1910" ويعد من أكثر الأدباء انتشاراً من حيث حجم ترجمات أعماله، وتأثيرها في الأدباء في روسيا وخارجها. وحظيت مؤلفاته وأفكاره باهتمام كبير في الشرق العربي، فقد ترجمت مؤلفاته إلى العربية، وظهرت لها أكثر من ترجمة، وكان لها تأثير في العديد من الأدباء العرب. جدير بالإشارة أن تولستوي أول بالآداب العربي، واهتم بالتراث الروحي الإسلامي، وتأثر بهما. كذلك نجد بونين يتخلى -أحياناً- عن دوره بوصفه السارد الرئيس، ويترك المجال لروايات أفراد عائلة تولستوي، والقريين، وبعض المعاصرين، وقد ينشأ جدل بين المحققين عن تولستوي، يحاول بونين من خلاله الكشف عن أبعاد شخصية تولستوي المربية، والتي قد تبدو -أحياناً- للبعض متناقضة. كذلك يُضمّن بونين كتابه "تحرير تولستوي" بعض الاقتباسات من روايات تولستوي، ومن الكتابات الدينية الداعمة لأفكاره. وتتعرّف - من خلال رواية بونين والأخريين عن تولستوي - على ملامح من شخصية تولستوي، كما تتكشف أمام القارئ صفحات من سيرة تولستوي الذاتية بوصفه الأديب المبدع، والفكر الذي أرقه بشدة التفكير في معنى الحياة والموت، والوجود الإنساني، كما تتعرف على لمحات من علاقته بأسرته ولاسيما علاقته المتوترة مع زوجته في الفترة الأخيرة قبل هروبه، والتي كان من أهم أسبابها قرار تولستوي التخلي عن أرضه الفلاحية، وتوزيع ثروته، وتنازله عن حقوق طبع مؤلفاته. أما مؤلف الكتاب فهو الشاعر والأديب الروسي الكبير إيفان بونين "1870 - 1954". وهو أول أديب روسي يحصل على جائزة نوبل للآداب، ومتخصص في الكتابة في الدكتوراه مكارم الغمري، أستاذة الأدب الروسي والمقارن والعميد الأسبق لكلية الآداب في جامعة عين شمس. وقد حصلت على الدكتوراه في الأدب الروسي من جامعة موسكو في عام 1973.



## بإشراف وتعاون فني مع دائرة الإسكان مجلس ضاحية الخالدية يبادر من خلال رعاة من أهالي الضاحية وتعظيم أهل الخير بصيانة منازل الأسر المتفطرة

•• الشارقة - الفجر

في مبادرة تصاف جهود مجلس ضاحية الخالدية في خدمة الأسر المتفطرة في الضاحية وتعد الأولى على مستوى المجلس كشف المجلس عن مبادرته لصيانة عدد من مساكن الأسر المتفطرة في الضاحية من خلال قيام رعاة من أهالي الضاحية بتحمل نفقات تلك الصيانة وذلك بإشراف فني وتعاون مع دائرة الإسكان بحكومة الشارقة.

ومن شأن تلك المبادرة التي تلاقى مع الأعمال الاجتماعية لمجلس ضاحية الخالدية بمدينة الشارقة في مساعدة الأسر المتفطرة من أهالي الضاحية ودعمها من خلال صيانة مساكنها وإعادة تأهيلها بالإمكانات المتاحة في ظل تقدم رعاة من أهالي ضاحية الخالدية بتكاليف عن طريق المجلس بإشراف وتعاون مع دائرة الإسكان بوصفها الجهة المعنية بمتابعة إجراءات الصيانة لكافة المساكن الحكومية.

وفي هذا الإطار التقى مجلس الخالدية برئاسة سعادة خلفان سعيد المري رئيس مجلس ضاحية الخالدية ومحمد راشد بن جرش نائب رئيس مجلس ضاحية الخالدية وعضو المجلس مطر غانم السويدي وعمران محمد الحمادي مسؤول مجلس ضاحية الخالدية بزيارة إلى دائرة الإسكان لبحث أوجه تنفيذ المبادرة وذلك مع سعادة الدكتور المهندس خليفة مصبح الطنجي عضو المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة رئيس دائرة الإسكان والمهندس سالم حامد العبدولي مدير إدارة المشاريع والمهندس محمد عبدالرحمن شهيل رئيس قسم الصيانة وعبدالله عبدالرحمن الانصاري مدير الاتصال الحكومي.

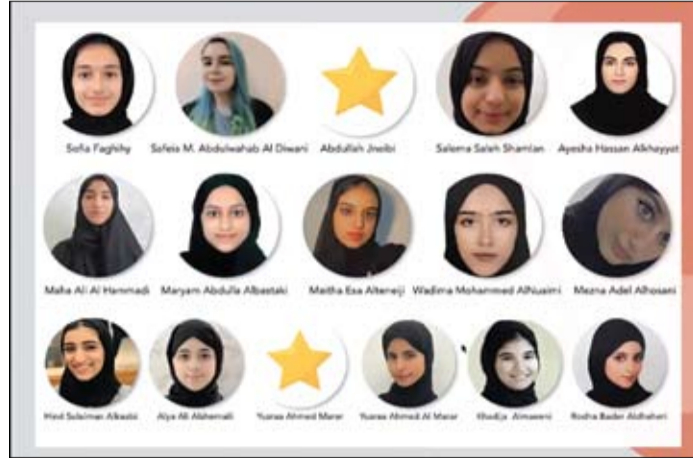
وفي مستهل الاجتماع الذي عقد بمقر الدائرة في مدينة الشارقة رحب سعادة الدكتور المهندس خليفة مصبح الطنجي عضو المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة رئيس دائرة الإسكان بوفد مجلس ضاحية الخالدية وأشد بآدابهم وحرصهم على تعزيز التعاون للعمل على خدمة أهالي الضاحية مشيدا بروية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس حاكم الشارقة في إنشاء مجلس ضاحية الخالدية لتكون همزة الوصل والحلقة الهامة في توطيد العلاقات بين الخدمات المقدمة من الدوائر الحكومية والمواطنين.

بدوره أعرب سعادة خلفان سعيد المري رئيس مجلس ضاحية الخالدية عن شكره لرئيس دائرة الإسكان على الاستقبال والحرص اللافت لتكامل الجهود بهدف العمل على خدمة الوطن والإرتقاء بمختلف الخدمات مشيراً إلى أن مجلس الخالدية يسعى إلى أن يواصل دوره في تلمس مختلف التطلعات والخدمات التي يحتاجها أهالي الضاحية. وأشار المري بأن المجلس يعقد الاجتماع مع دائرة الإسكان بهدف بحث آليات إقامة مبادرة المجلس في إجراء صيانة مساكن أهالي ضاحية الخالدية من الأسر المتفطرة ووضع آلية تعاون مع دائرة الإسكان للإشراف والتعاون مع المجلس في المبادرة التي تقدم لها رعاة من أهالي الضاحية للتكفل بتحمل تكاليف الصيانة اللازمة.

## ضمن برنامج استعداد

# تخريج 75 طالباً من برنامج منتزه جامعة الإمارات ووزارة التربية والتعليم

## 10 نماذج أولية مشاريع في مجالات الرعاية الصحية والبيئة والأمن الغذائي والتخفيف من حدة الفقر والفضاء قدمها الطلاب



•• العين - الفجر

بعد شهر من التدريب المكثف، طور 75 طالباً في المرحلة الثانوية 10 مشاريع ضمن برنامج "استعداد" - جامعة الإمارات العربية المتحدة، الذي صممه الجامعة لبرنامج سفراؤنا الوطني "استعداد" الذي أطلقتها وزارة التربية والتعليم.

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم حفلًا افتراضياً خاصاً عبر الإنترنت لتخريج طلبة البرنامج بحضور معالي حسين إبراهيم الحمادي، وزير التربية والتعليم، ومعالي سعيد أحمد غباش، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة وعدد من القيادات والباحثين والطلبة.

قال معالي حسين إبراهيم الحمادي، وزير التربية والتعليم، في كلمته خلال الحفل، "نحن اليوم نحقي بطلبتنا المتسبين إلى برنامج استعداد الذي تبنته جامعة الإمارات العربية المتحدة، فإننا نتمن دور الجامعة برئاستها، وادريتها، وكوادرها التدريسية المميزة، لاحتضانهم أينما كانت الطلبة، وتسخير إمكاناتها في تقديم برامج تدريبية ومعرفية، ثابرة وتطويع، لتقدمها خبرات وكفاءات تدريبية، نضر بها على مستوى الوطن".

كانت جامعة الإمارات واحدة من 19 جامعة ومؤسسة وشريك لوزارة التربية والتعليم الذين شاركوا في تصميم برامج متعددة لمبادرة "استعداد" ضمن برنامج سفراؤنا الوطني استعداد التابع لوزارة، وقصتهم، وصل مهاراتهم في العرض،

من خلال الجلسات المتنوعة التي تضمنها البرنامج، قام كل فريق بتقديم أفكارهم أمام لجنة تحكيم في يوم عرض الأفكار التجريبي. قدم كل فريق في نهاية البرنامج ورقة مراجعة الأبحاث السابقة المتعلقة بالموضوع الذي اختاروه، ونموذج أولي للحل أو المشروع الذي ابتكروه، بينما قدمت بعض الفرق خطة عمل مسطرة للمشروع.

الأفكار العشر التي توصل إليها الطلاب هي: أحذية ذكية للحد من السمعة عند الأطفال، وساعة ذكية للأطفال الذين يعانون من السمعة المفرطة تتيح لهم التواصل بشكل أفضل مع أخصائي التغذية الخاص بهم، وموقع يروج للأزياء المستدامة، وحل لتحسين إنتاجية الأرض وترشيد استخدام المياه، وحل لتعزيز الوصول إلى الطعام في المجتمعات المعزولة، وتطبيق للحد من هدر الطعام في الفنادق، وتطبيق يساعد على وضع خرائط توضح الأماكن الفقيرة لتحديد الأماكن لتحديد

الذي شمل تدريب ما يقارب 680 طالباً وطالبة و25 معلماً. ركز البرنامج المتكامل الذي صممه منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار على ثلاثة مسارات تعليمية: البحث والإثراء وزيادة الأعمال. تعرف الطلاب في بداية البرنامج على مبادئ التفكير التصميمي وأسس البحث وكيفية تطوير النماذج الأولية والتخطيط للمشاريع من خلال جلسات استمرت لمدة أسبوعين، ثم تم تقسيم الطلبة إلى 10 فرق مكونة من سبعة إلى ثمانية طلاب، حيث تخصص عدد من الطلبة في كل فريق في إحدى المسارات الثلاث للبرامج.

خلال البرنامج، قام كل فريقين بالعمل على إيجاد حلول مبتكرة لتحديات في أحد خمسة مجالات وهي: الرعاية الصحية، البيئة، الأمن الغذائي، التخفيف من حدة الفقر والفضاء.

أولوية الاستجابة، واستخدام التكنولوجيا للتخفيف من حدة الفقر، واستخدام تكنولوجيا الفضاء لمكافحة انتشار فيروس كوفيد-19. وأخيراً، استخدام تكنولوجيا الفضاء لإنشاء نظام فعال لرصد الكوارث وإدارتها في المناطق التي يصعب الوصول إليها. ومن جهته أكد معالي سعيد أحمد غباش، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، على أهمية هذه البرامج للطلبة الشباب والاستعداد لريادة المستقبل، مضيفاً "مساهمة وزارة التربية والتعليم من خلال برنامج -استعداد- هو أمر أساسي لنخ الطلبة الإماراتيين فرص التعليم المتساوية لتحقيق التنمية الوطنية وإن جامعة الإمارات العربية المتحدة ملتزمة بدعم أي برنامج يهدف إلى تعزيز المعرفة والإبداع." وأضاف معاليه "أنتقل إلى تلك الأفكار المبدعة والمتجسدة في حياتنا الواقعية".

أولوية الاستجابة، واستخدام التكنولوجيا للتخفيف من حدة الفقر، واستخدام تكنولوجيا الفضاء لمكافحة انتشار فيروس كوفيد-19. وأخيراً، استخدام تكنولوجيا الفضاء لإنشاء نظام فعال لرصد الكوارث وإدارتها في المناطق التي يصعب الوصول إليها. ومن جهته أكد معالي سعيد أحمد غباش، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، على أهمية هذه البرامج للطلبة الشباب والاستعداد لريادة المستقبل، مضيفاً "مساهمة وزارة التربية والتعليم من خلال برنامج -استعداد- هو أمر أساسي لنخ الطلبة الإماراتيين فرص التعليم المتساوية لتحقيق التنمية الوطنية وإن جامعة الإمارات العربية المتحدة ملتزمة بدعم أي برنامج يهدف إلى تعزيز المعرفة والإبداع." وأضاف معاليه "أنتقل إلى تلك الأفكار المبدعة والمتجسدة في حياتنا الواقعية".

## نلتزم لنتنصر

# ملتقى افتراضي لموظفي زايد للثقافة الإسلامية



•• العين - الفجر

عقدت دار زايد للثقافة الإسلامية ملتقى الموظفين السابع تحت شعار "نلتزم لنتنصر" والذي تم عقده عن بعد عبر برنامج "تيمز مايكروسوفت" بحضور سعادة دنضال الطنجي المدير العام للدار وموظفي المركز الرئيسي والأفرع الخارجية.

في بداية الملتقى أكدت الدكتورة نضال الطنجي في كلمتها بأبنا اليوم لنتقى في ملتقى الموظفين السابع والذي يعقد عن بعد مكاناً ولكنه ما زال قريباً إلى قلوب أسرة دار زايد، هذا الملتقى الاستثنائي في ظل هذه الظروف الراهنة يقام تحت شعار "نلتزم لنتنصر" نعمل بروح الفريق الواحد حتى نتغلب على آثار الجائحة والعودة للحياة الطبيعية. وأشدات الطنجي بمدى التزام الدار وموظفيها بالعمل بجهد لتحقيق رسالة الدار وذلك في ظل اهتمام القيادة الرشيدة بالدور الذي تلعبه الدار في مجال الثقافة الإسلامية، لتحقيق الأهداف المبدولة لسعيهم ووضع أسسها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان -طيب الله ثراه- لتحقيق مجتمع يتحلّى بمنهج الوسطية والتسامح. كما أشارت الطنجي في كلمتها إلى أهمية تكاتف جميع أفراد و جهات المجتمع لتجسيد قيم دولة الإمارات العربية المتحدة لترسيخ عقول الناشئة لبناء جيل قادر على التعامل مع التحديات والتغيرات كما تخلل الملتقى الافتراضي عقد ورشة بعنوان "كيف أثرت جائحة كوفيد-19 على حياتنا إيجاباً أو سلباً؟ قدمها استمرار الإنتاجية. وتم خلال الملتقى عقد جلسة افتراضية شارك فيها عدد من الموظفين مناقشة العمل عن بعد وأشار الإيجابية وكيفية تخطي التحديات التي واجهت موظفي دار زايد للثقافة الإسلامية لإكمال مسيرة العمل بكفاءة عالية.

الدكتور طارق الزرعوني، تناولت الحديث عن التغييرات التي طرأت على المجتمع والأفراد وكيفية تأثيرها كلاً حسب كيفية تقبله للتغييرات والتحديات التي صاحبت انتشار فيروس كورونا. وحرصاً على سلامة الموظفين تم مناقشة "مستجدات كوفيد-19 - اللازمه وصحتهم و سلامتهم" والإجراءات التي لتبناها الدار لضمان سلامة الموظفين والمتعاملين والإجراءات التي يجب

استمرار الإنتاجية. وتم خلال الملتقى عقد جلسة افتراضية شارك فيها عدد من الموظفين مناقشة العمل عن بعد وأشار الإيجابية وكيفية تخطي التحديات التي واجهت موظفي دار زايد للثقافة الإسلامية لإكمال مسيرة العمل بكفاءة عالية.



# اختتام فعاليات ملتقى «نغم على ثغر الفجيرة» الموسيقي

•• الفجيرة - الفجر

اختتمت فعاليات ملتقى "نغم على ثغر الفجيرة" الموسيقي الذي ينظمه معهد الفجيرة الثقافي التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، من خلال تقديم أمسية موسيقية أحيها الفنان الإماراتي جاسم الجاسم، والتي نقلت من قاعة كوتنورد الفجيرة عبر البث المباشر على إنستغرام الجمعية، بحضور سعادة خالد الطنجاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسملى الحفيتين مديرة الملتقى، ونخبة من الفنانين والموسيقيين والمهتمين. واستهل الفنان الجاسم أمسيته، بمقطوعة موسيقية، شرقية الروح والهوية، تلاها، عزف لعدد من المقطوعات التي تنوعت ما بين التراث الإماراتي الأصيل والخليجي، فدأبت موسيقاه، أشجان مستمعيه وأحلامهم، وتقدمت على مدى ساعة كاملة بأنامله الرشيق، إلى أجواء



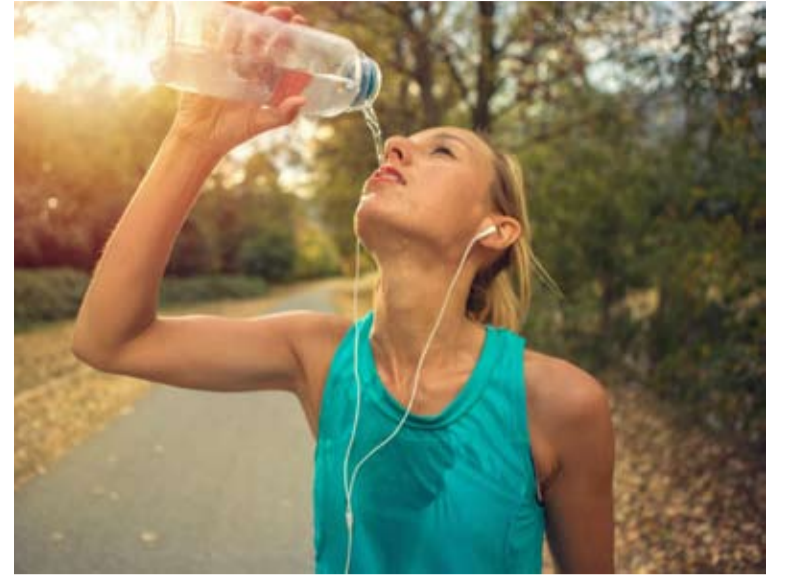
موسيقية ساحرة. وكان ملتقى "نغم على ثغر الفجيرة" قد انطلقت فعالياته تحت شعار "الإمارات رسالة سلام" خلال الفترة من 12 ولغاية 18 سبتمبر الجاري، بمشاركة عازفون إماراتيون وعرب، أبرزهم: إيمان الهاشمي على آلة البيانو، ومحمد شمين على آلة الجيتار، وعدي سليمان على آلة القانون، ومحمد الفيلاوي على آلة الكمان، وفاضل الحميدي على آلة التشيلو، وأمجد الجرمان على آلة الناي، وجاسم الجاسم على آلة العود. وأكد سعادة خالد الطنجاني رئيس مجلس إدارة الجمعية أن ملتقى "نغم على ثغر الفجيرة" في نسخته الأولى، يلقي الضوء على أهمية الموسيقى داخل المجتمع، وإصالتها إلى أكبر شريحة ممكنة من الجماهير، مشيراً إلى أن أهمية الملتقى، تتبع من تنوع عروضه على مدار سبعة أيام، والتي مزجت ما بين الموسيقى العربية الأصيلة والموسيقى الكلاسيكية، حيث شارك بها فنانين من عدة دول عربية.

# منوعات العقل

23

الببيض من اهم الاغذية التي يجب الإنتظام عليها في فترة إتباع نظام حمية، لانه يحتوي علي كمية كبيرة من البروتينات والفاصل الغذائية الأخرى وهو يقدر على ملئ المعدة والشبع لساعات طويلة كما انه منخفض السعرات الحرارية ولا يتسبب في زيادة الوزن أبداً.

الببيض يساعد علي رفع معدل الأيض في الجسم عن الطبيعي كما انه يستطيع ان يتشكل في اكثر من عشرات الوصفات المشبعة وذات النكهة المميزة خصوصا في حالة التخلص من الأوزان الزائدة.



ضرورة شرب كميات كبيرة من الماء وتناول وجبات منعشة

## ارتفاع درجات الحرارة وتأثيراتها على الجسم

### السلطة

السلطة من الأطباق التي لا غنى عنها في الصيف، فهي مغذية ومنعشة وسهلة التحضير، ويصح موقع (فوكوس أونلاين) بإضافة الخضراوات ذات الأوراق الداكنة إلى السلطة، وذلك لاحتوائها على السوائل المرطبة، كما ينصح الموقع بإضافة الجزر والخيار والقليل والفجل والكرنب، ويشجع على إضافة الفواكه إلى السلطات من أجل طعم مختلف.

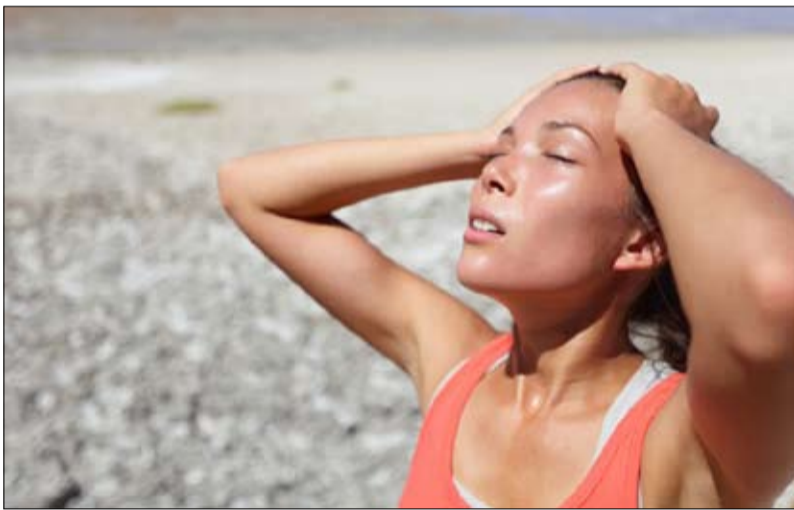
### التبولة

التبولة من الوجبات المحبوبة في البلاد العربية، وينصح بها بشكل خاص الأيام الحارة، وتتكون بشكل أساسي من البرغل والبقدونس، وتضاف إليها مكونات أخرى مثل الطماطم والبصل والتغصن وعصير الليمون وزيت الزيتون والكثير من التوابل.

### نصائح عامة

من جهته قال الممارس العام الألماني الدكتور ميشائيل فينك إنه يمكن من خلال إتباع بعض النصائح مواجهة حرارة الصيف، وتجنب الإصابة بضربات الشمس وأضرارها. وأوضح فينك أنه ينبغي الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة، والوجود في الأماكن الظليلة قدر الإمكان. أيضاً نصح الطبيب بالتبريد، ويُقصد بهذا هنا التبريد الخارجي للجسم بالاستحمام على سبيل المثال، أو وضع القدمين في ماء بارد، والداخلي بشرب كميات كافية من السوائل، ويُفضل شرب لترين من الماء لتعويض الفاقد بفعل العرق، وقد تزيد هذه الكمية الموصى بها مع زيادة التعرض للشمس والحرارة وحسب احتياج الجسم. كما ينبغي تشجيع كبار السن دائماً على شرب السوائل، حيث تقل لديهم الرغبة في شرب الماء بفعل تراجع الشعور بالعطش.

وأوضح فينك أن انخفاض السوائل يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى هبوط في الدورة الدموية وحتى فقدان الوعي. وفي النهاية يحذر الممارس العام الألماني من القيام بالتمارين الرياضية تحت أشعة الشمس الساطعة، وإنما ينبغي ممارستها في الصباح الباكر أو المساء.



فعدما ترتفع درجة الحرارة يزداد شعورنا بالعطش، ونميل إلى البحث عن أماكن أكثر برودة وراحة. ومع ذلك، في حالة حدوث موجة حرارة، يتعرض جسمنا لضغط شديد، ويمكن أن يصل تنظيمه الحراري إلى حدوده القصوى، فتدفع درجة حرارة الجسم التي تزيد عن 40 درجة مئوية الجهاز إلى العمل أقصى حدوده، حتى بما يتجاوز قدراته على التعاليج الذاتي، في هذه الحالة يكون خطر فقدان السيطرة على تنظيم درجة الحرارة أمراً حقيقياً، مما قد يضر بعمل الأعضاء.

وربما يكون العضو الأكثر تأثراً في هذا الصدد هو الدماغ، لأن ضربة الشمس والجفاف المصاحب لها يؤديان إلى تفاعل التهابي جهازي الذي يؤدي بدوره إلى تلف دماغي لا يمكن إصلاحه، حتى الموت، إذا لم يُتخذ أي إجراء بسرعة كبيرة.

### الغازياتشو

وينقل موقع (دويتشه فيله) نصيحة موقع (فوكوس أونلاين) بتقليد سكان الأندلس الذين تعودوا على موجات الحر، وذلك عن طريق تناول حساء الغازياتشو Gazpacho الإسباني المتش. وهذا الحساء سهل الإعداد ويُقدم بارداً خاصة فصل الصيف. ويتكون من الطماطم، الخيار، الفلفل، البصل، الشوم، زيت الزيتون، كما يضيف إليه الإنسان بقايا الخبز لديهم، وهو ما يعطي الحساء مقامه السميك.



### استمع إلى جسمك

أشار الكاتب إلى أن الأشخاص الذين لا يستمعون إلى أجسادهم، ولا يشربون الماء، ويتجاهلون النصائح التي تقدمها السلطات الصحية أثناء موجة الحر، معرضون لخطر الإرهاق أو ضربة الشمس، والتي يمكن أن يكون لها عواقب مميتة في حالة فشل العديد من الأعضاء. وينطبق الشيء نفسه على الأشخاص المعرضين للخطر مثل كبار السن والمرضى الذين لديهم تاريخ من أمراض القلب والأوعية الدموية، كما قد يكون كبار السن أقل وعياً بمخاطر الحرارة لأن مستشعرات حرارة أجسامهم تعمل بشكل أقل جودة من أجهزة استشعار الأصغر سناً.

وينصح بالحد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأن هذه المواد بحد ذاتها يمكن أن تتسبب في جفاف الجسم، مع ضرورة شرب كميات كبيرة من الماء، وتجنب درجات الحرارة المرتفعة، وإتباع توصيات السلطات الصحية في بلدك.

### وجبات منعشة

### الشكشوكة



تتلقى كمية أقل من الدم أثناء الطقس الحار بسبب إعادة توزيعه على أطراف الجسم، حيث تتعارض هذه الخسارة مع أدائها السليم. وفي الحالات القصوى يمكن أن تسبب الغثيان والقيء، كما قد يؤثر فقدان الماء والأملاح من خلال التعرق أيضاً على المسالك البولية، علاوة على ذلك فإنه تحت تأثير هرمون معين ينتجه الدماغ (الهرمون المضاد لإدرار البول) يتم تحفيز إعادة امتصاص الماء والأملاح، من أجل التعويض عن فقدان ضغط الدم في نظام القلب والأوعية الدموية.

### التبول يتساق أقل

أوضح الكاتب أن الأمعاء تعد عضواً مهماً آخر فهي تتلقى كمية أقل من الدم أثناء الطقس الحار بسبب إعادة توزيعه على أطراف الجسم، حيث تتعارض هذه الخسارة مع أدائها السليم. وفي الحالات القصوى يمكن أن تسبب الغثيان والقيء، كما قد يؤثر فقدان الماء والأملاح من خلال التعرق أيضاً على المسالك البولية، علاوة على ذلك فإنه تحت تأثير هرمون معين ينتجه الدماغ (الهرمون المضاد لإدرار البول) يتم تحفيز إعادة امتصاص الماء والأملاح، من أجل التعويض عن فقدان ضغط الدم في نظام القلب والأوعية الدموية.

### نظام له حدوده

في الواقع يجب أن نعلم أن نظام تنظيم الحرارة في أجسامنا مكيف بشكل جيد، مما يسمح لنا بالتعامل مع ظروف الحرارة الشديدة، وإلى جانب الاستجابة الفسيولوجية تؤدي الحرارة إلى استجابة سلوكية،



الترقق والتبريد، مما قد يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة أعضائنا. وعن طريق الشرب، نقوم أيضاً بامتصاص الأملاح والشوارد الضرورية للحفاظ على درجة حموضة الدم ولعمل خلايانا بشكل سليم.

### هبوط ضغط الدم

يعد نظام القلب والأوعية الدموية الأكثر عرضة للتأثر في حالة ارتفاع درجة الحرارة، فلكي تكون قادراً على التعرق، يجب أن ينتقل تدفق الدم من الأعضاء المركزية إلى الأعضاء المحيطية حتى يبرد هناك، وقد تتسبب هذه الظاهرة في معاناة الأشخاص من احمرار الوجه في كثير من الأحيان. ويؤدي فقدان الماء من خلال التعرق وإعادة توزيع تدفق الدم إلى انخفاض ضغط الدم، وفي محاولة للتعويض من أجل الحفاظ على الدورة الدموية من خلال الأعضاء الحيوية، تتسارع ضربات القلب.



مع ارتفاع درجة الحرارة في الصيف، تثار تساؤلات مثل ما هي تأثيراتها على الجسم؟ وما هي الوجبات المنعشة التي قد تساعد الجسم على مقاومة الحرارة؟

في مقاله الذي نشرته صحيفة (لوبوان) الفرنسية، قال الكاتب بيتر فانكامب: إن المعاناة من ضربة الشمس قد تعرض حياتك للخطر، فكيف يتعامل جسم الإنسان مع ظروف الحرارة الشديدة هذه؟ لماذا تعد هذه الخطورة؟ أي من أعضائنا يتأثر أكثر عندما ترتفع درجات الحرارة؟ ومتى تسوء الأمور؟

وبين الكاتب أن التغييرات غير الطبيعية في درجة حرارة الجسم تؤدي إلى استجابة فسيولوجية في أجسامنا، يهدف هذا إلى رفع درجة الحرارة الداخلية لدينا إلى مستويات أكثر اعتيادية. إلى جانب ذلك، يمكن مقارنة هذا التنظيم الحراري بمنظم حرارة، فإذا انحرقت درجة الحرارة كثيراً عن الدرجة المحددة، تُضبط أنظمة التدفئة أو تكييف الهواء للوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة مرة أخرى.

في جسم الإنسان، تُنظم الحرارة في قاعدة الدماغ، في منطقة تسمى ما تحت المهاد، هنا يتم دمج المعلومات التي توفرها مستشعرات درجة الحرارة الموجودة في أعضائنا المحيطية، مثل الجلد أو العضلات، ومعالجتها، مما يؤدي إلى استجابة فسيولوجية عند الضرورة.

### إعادة تدوير الماء في الجسم

وأضاف الكاتب أنه بمجرد بدء الاستجابة، يكون أول وأهم رد فعل فسيولوجي في إنتاج العرق عندما يتبخّر، مما يبديد الحرارة من الجلد وأطراف الجسم (اليدين والقدمين). ويعد هذا النظام فعالاً للغاية في تبريد الجسم؛ لكنه قد يتطلب ما يصل إلى لترين من الماء في الساعة في درجات الحرارة الشديدة، لهذا السبب، أثناء الطقس الحار، يدير الجسم مياهه بأكبر قدر ممكن من الدقة، ويعيد تدويرها قدر الإمكان.

ومع ذلك، للحفاظ على قدرات التنظيم الحراري لجسمنا، من الضروري شرب الماء بكميات كافية لإعادة ملء الخزان. وإذا لم نشرب ما يكفي، فقد نواجه خطر نفاذ الماء، وبالتالي فقدان القدرة على

## لتحفيز قدرات دماغك . عليك بالرياضة!

لا أقل من القول إن الرياضة هي مصنع الذاكرة للدماغ البشري، مع كل ما يرافقتها من قدرات معرفية وإدراكية وشعورية، عند مطالعة الدراسة التي أنجزها أخيراً فريق من العلماء المختصين بالدماغ في (جامعة كاليفورنيا).

وهبت الدراسة للقول إن عشر دقائق من الرياضة يومياً تكفي لتحفيز قدرات الدماغ، والوقاية من تدهورها مع التقدم في العمر، خصوصاً الذاكرة والقدرة على الاحتفاظ بالتسلسل الزمني للمعلومات والحوادث فيها. وشملت الدراسة، أنواعاً خفيفة من الرياضة نسبياً كالشيء البطيء، وتدريب اليوغا (التاي تشي) الصينية. وباللغة العملية، يقصد بالرياضة الخفيفة تلك التدريبات التي تزيد دخول الأوكسجين إلى الجسم بزيادة 30% من أقصى كمية منه تدخل الجسم في حال الراحة وعدم الحركة.

وتبين أيضاً أن الرياضة تستطيع درء ذلك التآكل المبكر في قدرات الذاكرة. وجاء ذلك في دراسة أجريت في (جامعة توبنجن) بألمانيا، وقاد البروفسور كريستوف لاسكه الفريق الذي أنجزها. إذ درس نوعاً من مرض (ألزهايمر) يتميز بأنه يظهر في عمر مبكر نسبياً، أي في أربعينات العمر. وتبين أن ممارسة الرياضة كالمشي والركض والسباحة، بانتظام بما مجموعه 150 دقيقة 3 ساعات ونصف ساعة أسبوعياً، يكفي لإبعاد الضربة المبكرة لذلك المرض المقلق.

وتبين أيضاً أن الرياضة تستطيع درء ذلك التآكل المبكر في قدرات الذاكرة. وجاء ذلك في دراسة أجريت في (جامعة توبنجن) بألمانيا، وقاد البروفسور كريستوف لاسكه الفريق الذي أنجزها. إذ درس نوعاً من مرض (ألزهايمر) يتميز بأنه يظهر في عمر مبكر نسبياً، أي في أربعينات العمر. وتبين أن ممارسة الرياضة كالمشي والركض والسباحة، بانتظام بما مجموعه 150 دقيقة 3 ساعات ونصف ساعة أسبوعياً، يكفي لإبعاد الضربة المبكرة لذلك المرض المقلق.

### التآكل المبكر في الذاكرة

وهناك شيء آخر لا يقل أهمية وإدهاشاً في شأن









# منوعات الفجر

26

## فنانو الإمارات يشاركون في معرض الفن التشكيلي العالمي بإيطاليا

في ظل وجود مناخ غير ملائم، لكن التحدي والشعور بنجاح المعرض وتبادل الخبرات ومد جسور العرقة بين الفنانين ومهد الفنون التشكيلية كان له الأثر الطيب والذي يدفعهم لاعادة التجربة.

غواتيمالا ، السلفادور، إيران، هولندا ، لبنان، أوكرانيا ، اسبانيا ، ألبانيا ، فرنسا ، هايتي ، الأرجنتين ، المكسيك، ورومانيا.

من خلال التطور الفني وتبادل الخبرات، خاصة وان المعرض يضم الفنانة الايطالية الشهيرة ماريانا ماسوليني والفنان السوري المعروف بديع جحجة إلى جانب الفنانين التشكيليين من الإمارات، كندا ، بيرو

التواصل المباشر في ظل جائحة كوفيد19 التي اثرت في العالم، ويعتبر المعرض تحدياً للظروف الاستثنائية وذلك لوصول الأعمال الفنية من مختلف البلدان، حيث تركز على التقنيات والتعبيرات المستعارة

الثاني من اكتوبر المقبل، بمشاركة 29 فناناً من 18 دولة بينهم 3 فنانين من الإمارات جاسم العوضي، عبد الرؤوف خلفان وأحمد اليافعي.

المقيمة في إمارة دبي ، بالتعاون مع معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، حيث أن المعرض سيشهد جولة فنية في معظم المدن الايطالية، التي بدأت بمدينة فورتني دي مارمي في السابع من شهر سبتمبر الجاري وتستمر حتى

•• دبي - الفجر:

استضافت العاصمة الإيطالية الجمعة الماضية الجولة الثالثة والأخيرة من المعرض المتنقل للفن التشكيلي الذي نظّمته الفنانة الايطالية اوريللا كوكو

### خلال الجلسة الافتراضية تنظمها هيئة الشارقة للكتاب

## نادي الناشرين يستضيف شريف بكر في جلسة تأثير كوفيد-19 على سوق الكتاب في العالم العربي



باقية من الحلول القادرة على دعم وتطوير قطاع النشر بأفكار ريادية وخطوط مبتكرة.

يذكر أن شريف بكر كان أميناً عاماً منتخباً لجمعية النشر المصرية، ومسؤولاً عن لجنة التطوير والنشر الإلكتروني لمدة 4 سنوات، وعضو لجنة الكتاب والنشر في المجلس الأعلى للثقافة في مصر، وعضو في المجلس التصديري المصري للطباعة والتغليف والورق والكتب والمصناعات الفنية.

وتملك ايما هاوس ما يزيد عن 25 عام من الخبرة في النشر، حيث أسست شركة "أوريهام جروب" المتخصصة في قطاع النشر والأبحاث وتطوير الأعمال وإدارة المشاريع، كما شغلت هاوس عدة مناصب في معرض لندن الدولي للكتاب واتحاد الناشرين في بريطانيا.

ويهدف "نادي الناشرين" إلى دعم قطاع النشر ورفد العاملين فيه بالعديد من الخيارات الواعدة للارتقاء بأعمالهم، في ظل الظروف التي يمر بها العالم جراء انتشار فيروس كورونا المستجد، إضافة إلى مناقشة العديد من القضايا المختلفة ذات الصلة بالجال.

•• الشارقة-الفجر:

تستضيف هيئة الشارقة للكتاب، ضمن فعاليات نادي الناشرين، المبادرة التي أطلقها مؤخراً، مدير دار العربي للنشر والتوزيع، شريف بكر، في جلسة حوارية (عن بعد)، بعنوان "تأثير كوفيد-19 على سوق الكتاب في العالم العربي"، وذلك عند الساعة السادسة مساءً من يوم الأربعاء 23 سبتمبر الجاري.

وتأتي الجلسة التي تديرها ايما هاوس، مؤسس شركة "أوريهام جروب"، ضمن سلسلة جلسات حوارية مفتوحة ينظمها النادي (عن بعد) عبر تطبيق التواصل المرئي "زوم"، حيث يمكن للراغبين الانضمام إلى الجلسة عبر الرابط الإلكتروني التالي: <https://bit.ly/2HiQh7v> وتناقش الجلسة تأثير جائحة كورونا على سوق الكتاب في الوطن العربي، وتسلط الضوء على السبل والحلول الكفيلة بتعزيز تسويق وبيع الكتب في المنطقة في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) المستجد، بهدف توفير



### عبر البرنامج الوثائقي الجديد عندي مشروع

## تلفزيون الشارقة يعرف بمنجزات المشاريع الشبابية الطموحة في الإمارة

"الواقع" ليتعرف المشاهد عن كسب على تفاصيل وفكرة العمل من صاحبها مباشرة.

وقال مخرج ومعد البرنامج محمد الياسي: "حرصت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون على الوقوف إلى جانب أصحاب المشاريع ودعمهم خلال هذه الفترة التي تميز بها مختلف القطاعات الحيوية في الدولة وما ترافق معها من إجراءات احترازية، لتعرف بمنجزاتها وتسدل الجمهور على ما تقدمه من خدمات وأفكار ريادية، بما ينسجم مع رؤية الهيئة وأهدافها في تعزيز مكانة الإمارة كبنية



•• الشارقة-الفجر:

الطموحات والأحلام الكبيرة لا تتحقق بدون سعي ومثابرة، بل تحتاج إلى صبر وعزيمة كبيرة وإتقان في التنفيذ، وهذا ما لفت الانتباه في مكائنها من المشاريع الشبابية التي تبدأ من الخليل ثم سرعان ما تزدهر وتخطو خطوات واسعة في دعم مسيرة التنمية الاقتصادية والسياحية في الدولة. وانسجاماً مع أهدافها ورويتها في الترويج لإمارة الشارقة وإبراز مكائنها الاقتصادية والاستثمارية، خصص تلفزيون الشارقة، التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون البرنامج الوثائقي "عندي مشروع" الهادف إلى تعريف المشاهدين على أبرز المشاريع الشبابية الرائدة التي تتخذ من إمارة الشارقة مقراً لها، يروي سيرتها، وما ترافق معها منذ البدء حتى التأسيس ومزاولة أعمالها، في جولة إعلامية غير تقليدية يُقدّم للمشاهدين من الأحد إلى السبت، ويعد ثلاث مرات في اليوم.

ويسعى العمل الوثائقي الذي أعده وأخرجه محمد الياسي، على امتداد خمسة دقائق إلى إعادة التعريف بواقع الأعمال بعد موجة الإغلاقات التي تراكمت مع انتشار جائحة فيروس كورونا، حيث يرصد حزمة من المشاريع الشبابية الطموحة التي تتنوع ما بين المقاهي التي تستعرض ثقافة الشعوب من خلال القهوة وسحر مذاقها، والطعام التي تقدم وجبات مبتكرة وغير تقليدية، مروراً بمشاريع تجارية في العطور والأزياء والورد وغيرها، حيث سيلتقي المشاهد في كل حلقة واحداً من أصحاب المشاريع ليروي سيرة مشروع بشكل عفوي أشبه ببرامج

## معهد الشارقة للتراث يستقبل طلبات الدفعة العاشرة لبرامج الدبلومات المهنية

### باب التسجيل مفتوح حتى 30 سبتمبر

النظرية في مجال صيانة التراث العمراني، وشرح التجارب العالمية في مجال التراث العمراني وصيانته، وتطبيق استراتيجيات الحماية والصيانة والترميم لمواقع التراث الثقافي، أما برنامج دبلوم في جمع وصون وتدوين التراث الثقافي غير المادي، فيهدف إلى فهم التراث الثقافي المادي وغير المادي، وشرح الحرف والصناعات التراثية الوطنية، وتحليل الفنون الأثنية والقولية التراثية.

### دبلوم ترميم المخطوطات وصيانتها

ويركز دبلوم ترميم المخطوطات وصيانتها على التعرف بمفهوم المخطوطات وعلومه وفنونه ومكوناته وعناصره واختلافاته لكل حقبة زمنية معينة، بالإضافة إلى إتقان ممارسة العمل على المخطوطات في مجال الترميم والتحقق والفحص والتعرف على التجارب العالمية في مجال ترميم المخطوطات، وتقييمها وحفظها ومعالجتها وتخزينها.

### دبلوم إدارة متاحف ودبلوم الأعمال الإدارية في المؤسسات الثقافية والتراثية

فيما يهدف برنامج دبلوم إدارة المتاحف، إلى فهم علم المتاحف ونشأته وتطوره، ووصف وظائف المتاحف وأنواعها، بالإضافة إلى استخدام التقنيات والأساليب الحديثة للعرض المتحفي وحفظ المحتويات المتحفية وحمايتها. أما برنامج الدبلوم المهني في الأعمال الإدارية في المؤسسات الثقافية والتراثية، فيهدف إلى فهم الفلسفة النظرية الإدارية والتعرف على السياسات الثقافية في مجال إدارة الموارد البشرية، وتطبيقاتها في المؤسسات الثقافية.

ويتمن للراغبين بالتسجيل أو الاستفسار التواصل مع الإدارة الأكاديمية في معهد الشارقة للتراث على الرقم 5092657، أو على الرقم الرئيسي لمقر المعهد 065092666، أو للتسجيل الإلكتروني [www.sih.gov.ae](http://www.sih.gov.ae)

ويعمل معهد الشارقة للتراث على صون التراث وحمايته ونقله للأجيال من خلال مختلف الآليات والوسائل والأدوات، استناداً إلى رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الداعم الدائم لجميع مشاريع وأنشطة وبرامج المعهد.



الشارقة-الفجر:

أعلن معهد الشارقة للتراث، عن استقبال طلبية الدفعة العاشرة، من المسجلين في برامج الدبلومات المهنية المتخصصة، والتي تستهدف الموظفين والعاملين في مختلف المؤسسات والهيئات والجهات التي تعنى بشؤون وعالم التراث، وعشاق التراث من الأفراد والمهتمين، حيث تم فتح باب التسجيل مؤخراً ويستمر حتى 30 سبتمبر الجاري، فيما تبدأ الدراسة في 4 أكتوبر بنظام التعليم عن بعد والتعليم الهجين. وتتوزع البرامج على خمسة دبلومات، هي الدبلوم المهني في الأعمال الإدارية في المؤسسات الثقافية والتراثية، والدبلوم المهني في جمع وصون وتدوين التراث الثقافي غير المادي، والدبلوم المهني في إدارة المتاحف، والدبلوم المهني في التراث العمراني، والدبلوم المهني في ترميم المخطوطات وصيانتها، حيث تمنح الخريجين معارف ومهارات علمية وميدانية وتطبيقية في مختلف حقول التراث الثقافي، وتدعمهم في المجالات الثقافية والتربوية والسياحية والإعلامية.

### مجال التراث مكسب كبير وغاية نبيلة

وقال سعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث: "إن المعهد يهدف من خلال هذه الدبلومات المتخصصة إلى رفد المجال التعليمي الأكاديمي بالمعارف العلمية النظرية والتطبيقية، وبمجموعة المهارات المعرفية اللازمة؛ لتخريج باحثين قادرين على فهم واستيعاب أقسام التراث وإدارة مشروعاته، كما أن العمل في مجال التراث مكسب كبير وغاية نبيلة، والأهم من ذلك كله أن الاهتمام بالتراث يورث حب الناس واهتمامهم.."

وأضاف سعادة الدكتور المسلم أن معهد الشارقة للتراث يسعى إلى أن يقوم بمهامه ووظائفه وواجباته على أكمل وجه، حيث يتكامل دوره الميداني والعلمي، ويتميز بتنوع هائل للأنشطة والبرامج التي تغطي مختلف جوانب وميادين التراث في ظل دعم لا محدود من قبل صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

وأشار المسلم إلى أن هذه الدبلومات تتصل بالتراث الثقافي بشقيه المادي وغير المادي، وهي الأولى من نوعها في العالم العربي، وتهدف إلى تهئية وتدريب وتأهيل كوادر مهنية تُعنى بحفظ التراث الخليجي والعربي، في ظل طموح المعهد



منوعات

# الفكر

27



## ميادة الحناوي: غيابي بسبب العزل الصحي

خرجت الفنانة السورية ميادة الحناوي عن صمتها، وردت للمرة الأولى على أنباء تدهور حالتها الصحية منذ سقوطها على خشبة المسرح في حفلها الأخير، مؤكدة أن كل ما تردد عن وضعها الصحي غير صحيح، ويرت غيابه التام عن الأضواء بالتزامها بالعزل الصحي لمنع نقشي فيروس كورونا، كما رفضت اتهامها بخداع الجمهور بعد استمرار حجب عدة تسجيلات نادرة لها كان من المقرر خروجها للنور مطلع العام الجاري.

وأضافت الحناوي، في رسالة صوتية لبرنامج (المساء مع قصواء)، (حائتي الصحية ممتازة، وقبل كورونا كانت لدي حفلة في موازين بالمغرب، وكانت من أجمل الحفلات، وحفلة أخرى في لبنان، وبعدها في تونس مررت بطروفي صعبة جداً).

أسعى لتطوير مهاراتي والتجديد باستمرار فيما أقدمه

## أحمد أمين: كل عمل فني جديد هو مغامرة فنية

انتهى الفنان أحمد أمين من تصوير دوره في مسلسل (ما وراء الطبيعة) الذي سيعرض قريباً عبر (نتفليكس). وفي هذا الحوار يتحدث أحمد عن المسلسل وتفاصيله ومشاريعه الأخرى خلال الفترة المقبلة.



وليس لي، ما يمكن أن أتحدث عنه هو مدى شعوري بالرضا عن التجربة التي قمت بها وماذا استفدت منها، وفي كل عمل جديد أقدمه أحكم عليه من مدى استمتاعي به وتجربتي فيه ومدى استفادتي منه على المستوى الشخصي، فالمحتوى الذي أقدمه هو المهم بالنسبة لي وليس أي شيء آخر لأنني في النهاية لست مسؤولاً عن أمور كثيرة في العمل الفني.

• ما سبب حماسك الدائم للمسرح؟  
- المسرح يعطي الفنان مساحة ليعيش في حالة بحث دائم عن الشخصية التي يقدمها ويعمل على تطويرها باستمرار مع كل يوم عرض، وهو أمر لا يمكن تحقيقه في السينما أو التلفزيون، وعندما كنت أسمع الفنانين يتحدثون عن سحر المسرح لم أكن مدركاً هذا المعنى خصوصاً أن مسألة التقدير السريع من الجمهور ورد الفعل التلقائي في كل ليلة عرض يجعلنا نشعر بسعادة كبيرة.

• هل تحرص على تجنب التكرار في أعمالك الفنية؟  
- بالتأكيد، وأسعى للتجديد باستمرار فيما أقدمه، وإلى تطوير مهاراتي الشخصية لأن هذا الأمر مهم، لكن بشكل واقعي لا أعرف ما إذا كنت نجحت في هذا الأمر حتى الآن أم لا، وهو أمر أتركه للجمهور وتقييمه لما أقدمه، فمن جانبي أسعى للبحث عن أفكار وموضوعات جديدة باستمرار ولا أحاول أن أستغل نجاح عمل لتقديم عمل آخر من دون أن يكون هناك جديد يمكن إضافته بالفعل.

• هل تشغل نفسك بمسألة الجوائز؟  
- الجوائز تعطيك دفعة أدبية ومعنوية كبيرة خصوصاً عندما تكون بناء على معايير واضحة من مانحها ومن جهة تحترم الفن وتقدر الذي تقوم به، لكن لا أبحث عنها.

• لم تفكر في الاتجاه للسينما؟  
- أفكر في السينما بالتأكيد، لكنني مازلت أنتظر الفرصة والتوقيت المناسبين حتى أكون موجوداً بعمل جيد يضيف لي شيئاً، فالمسألة ليست سهلة خصوصاً وسط الظروف الحالية.

• كيف قضيت فترة الحظر نتيجة أزمة فيروس كورونا؟  
- بقيت في منزلي كل الوقت، حتى عندما صورت إعلاناً لصلحة إحدى شركات الاتصالات في رمضان قمنا بتصويره في منزلي وفق الإجراءات الاحترازية المتبعة لتجنب انتشار الفيروس، وكنت حريصاً على قضاء وقت أطول مع عائلتي وفي المطبخ بشكل رئيسي.

يظل خاصاً كما يطلق عليه، وأتحمس لهذه التجارب لأنها فرصة جيدة لتقديم أدوار مختلفة ومتنوعة في فترة زمنية ومساحة قد لا تتوافر في أعمال أخرى، وأحرص على الاهتمام بهذه الأدوار والتحضير لها حتى تخرج بمصداقية.

• بمناسبة الدراما التلفزيونية لم تكرر تجربتك الناجحة مع أكرم حسني في عمل فني جديد؟  
- بالتأكيد سأعمل مع أكرم مجدداً وقريباً جداً فجربتنا في مسلسل (الوصية) كانت ممتعة كثيراً وحقت نجاحاً كبيراً مع الجمهور، لكن خلال الفترة الماضية كنت منشغلاً بالعمل على مسلسل (ما وراء الطبيعة) إضافة إلى ارتباطي بالمسرح قبل أزمة كورونا، فكل منا كانت لديه مشاريعه الفنية في الفترة الماضية لكن سيجمعا عمل آخر قريباً إن شاء الله فهو صديقي ولدينا رغبة في العمل معاً مجدداً.

• كيف ترى تجربتك في (أمين وشركاه) على المسرح؟  
- لا أستطيع الحكم على الأعمال التي أقدمها وهذا رأيي دائماً، فالحكم يكون للجمهور والنقاد،

حدثنا عن تجربتك الجديدة (ما وراء الطبيعة)؟  
- انتهيت من تصوير المسلسل كاملاً في الفترة الماضية، وتدور أحداث العمل من خلال مجموعة أحداث خارقة للطبيعة يتعرض لها الدكتور رفعت إسماعيل اختصاصي الدم الذي يؤدي دوره، ويعيش في ستينيات القرن الماضي، ومن خلال عمله يحاول كشف الأحداث الفريدة التي تحدث ويعمل على الأمر تدريجياً.

وهناك الكثير من التفاصيل المرتبطة بالأحداث التي أفضل مشاهدتها لا الحديث عنها، خصوصاً أن العمل مستوحى من سلسلة روايات الكاتب الراحل أحمد خالد توفيق التي حققت مبيعات كبيرة حول العالم تجاوزت الـ 15 مليون نسخة.

• هل تعتقد أن التجربة مليئة بالمغامرة خاصة أنها مأخوذة من عمل أدبي ناجح؟  
- كل عمل فني جديد هو مغامرة فنية بالتأكيد، والمسلسل أول إنتاج لشبكة (نتفليكس) في الدراما المصرية وهذا الأمر جزء من حالة الترقب التي تسطر علينا كضيق عمل، خصوصاً أن التجربة لم تكن سهلة على الإطلاق وسعينا لتقديم أفضل ما لدينا في العمل، فالنائب والمخرج عمرو سلامة والمنتج محمد حفصي لم يتأخرا في توفير أي شيء يمكن أن يمثّل إضافة للعمل مطلقاً، وسعياً لتوفير كل الظروف التي تجعلنا كمثلين نركز في العمل ونترقب رد فعل الجمهور خلال الأيام المقبلة.

• هل ستدفعك تجربة البطولة في (ما وراء الطبيعة) للتوقف عن الظهور كضيف شرف في الأعمال الفنية؟  
- أتعامل مع ضيف الشرف باعتباره ظهوراً خاصاً يجب ألا يتكرر كثيراً كي لا يفقد معناه، وأن

حدثنا عن تجربتك الجديدة (ما وراء الطبيعة)؟  
- انتهيت من تصوير المسلسل كاملاً في الفترة الماضية، وتدور أحداث العمل من خلال مجموعة أحداث خارقة للطبيعة يتعرض لها الدكتور رفعت إسماعيل اختصاصي الدم الذي يؤدي دوره، ويعيش في ستينيات القرن الماضي، ومن خلال عمله يحاول كشف الأحداث الفريدة التي تحدث ويعمل على الأمر تدريجياً.

وهناك الكثير من التفاصيل المرتبطة بالأحداث التي أفضل مشاهدتها لا الحديث عنها، خصوصاً أن العمل مستوحى من سلسلة روايات الكاتب الراحل أحمد خالد توفيق التي حققت مبيعات كبيرة حول العالم تجاوزت الـ 15 مليون نسخة.

• هل تعتقد أن التجربة مليئة بالمغامرة خاصة أنها مأخوذة من عمل أدبي ناجح؟  
- كل عمل فني جديد هو مغامرة فنية بالتأكيد، والمسلسل أول إنتاج لشبكة (نتفليكس) في الدراما المصرية وهذا الأمر جزء من حالة الترقب التي تسطر علينا كضيق عمل، خصوصاً أن التجربة لم تكن سهلة على الإطلاق وسعينا لتقديم أفضل ما لدينا في العمل، فالنائب والمخرج عمرو سلامة والمنتج محمد حفصي لم يتأخرا في توفير أي شيء يمكن أن يمثّل إضافة للعمل مطلقاً، وسعياً لتوفير كل الظروف التي تجعلنا كمثلين نركز في العمل ونترقب رد فعل الجمهور خلال الأيام المقبلة.

• هل ستدفعك تجربة البطولة في (ما وراء الطبيعة) للتوقف عن الظهور كضيف شرف في الأعمال الفنية؟  
- أتعامل مع ضيف الشرف باعتباره ظهوراً خاصاً يجب ألا يتكرر كثيراً كي لا يفقد معناه، وأن

## عمرو يوسف.. بطولة جديدة بصيغة تاريخية مصرية



تعاقد الفنان عمرو يوسف على بطولة جديدة بصيغة تاريخية مصرية، وذلك بتجسيده شخصية الملك الفرعوني أحمس الملقب ب(قاهر الهكسوس)، مع مشاركة مجموعة كبيرة من النجوم المصريين، على أن يشارك به في الماراثون الرمضاني القادم 2021.

ومسلسل "الملك" مأخوذ عن رواية "كفاح طيبة" للأديب العالمي نجيب محفوظ، وسيناريو وحوار محمد خالد وشيرين دياب، على أن يتولى إخراجها المخرج حسين المنباوي.

وقال المنتج تامر مرتضى في تصريحات صحافية، إن مسلسل "الملك" سيكون من أضخم وأهم إنتاج لوسم دراما رمضان لما يتضمنه من حروب وخيل وملابس وديكورات، إذ يتناول قصة أحمس وتحريره لجنوب وشمال مصر وطرد الهكسوس من طيبة.

## مصطفى شعبان ضمن أفضل 100 شخصية عربية للمرة الثانية



للمرة الثانية يدخل الفنان مصطفى شعبان قائمة أفضل 100 شخصية عربية مشهورة ليحتل المركز رقم 50، في التصنيف الذي تجريه مجلة "فوربس" العالمية، ويأتي الاختيار نتيجة التأثير الذي يحدثه الشخص في الجماهير.

واحتل شعبان بإعلانه من أفضل 100 شخصية عربية مشهورة، ونشر عبر صفحته الخاصة على أحد مواقع التواصل صورة له من ضمن القائمة، إذ تقال المتابعون معها بشكل كبير، معربين عن فخرهم بنجمهم.

وشكر شعبان الممثل مي نور الشريف بعد قولها إنه الممثل الأنسب لتقديم شخصية والدها الفنان القدير الراحل نور الشريف قائلا: "الراقية مي بنت الأستاذة، أشرف بمجرد الحديث عن الأستاذة، أشكركم لتفكركم".

وكانت آخر أعمال شعبان مسلسل "أبو جبل"، الذي عرض في رمضان قبل الماضي وشارك في بطولته كل من دياب، والراحل حسن حسني، ونجلاء بدر، ومريم حسن، وعائشة بن أحمد، ومحمود اليزاوي، وصلاح عبداللّه، وأحمد خالد صالح وغيرهم، ومن تأليف محمد سيد بشير، وإخراج أحمد صالح.

## حكمة

مَنْ عَاشَ فِي (دَارِ التَّسَامُحِ)

مَا شَافَ غَيْرَ الْعِزِّ وَالطَّيِّبِ

شُدُوفِ (التَّسَامُحِ) لَهُ مَلَامِحُ

فِي طَلْعَةِ وُجُوهِ الْمَعَارِظِ

سيف السعدي



## عام - زايد

ابسم عسا تبسم حياتك يا قائد الخفريات والعين  
عطاك ربي لك غناتك واصبحت سيد في المزايين  
هنيت يا سيدي بصفاتك وانما غني بك الملايين  
كل يوم بي تكبر غلاتك والفاك دوم بعيني تزين  
من بالحسن سيدي شراتك مثلك فلا قد شافت العين  
الشمس تخجل من بهاتك والبدر لك با نواره يدين

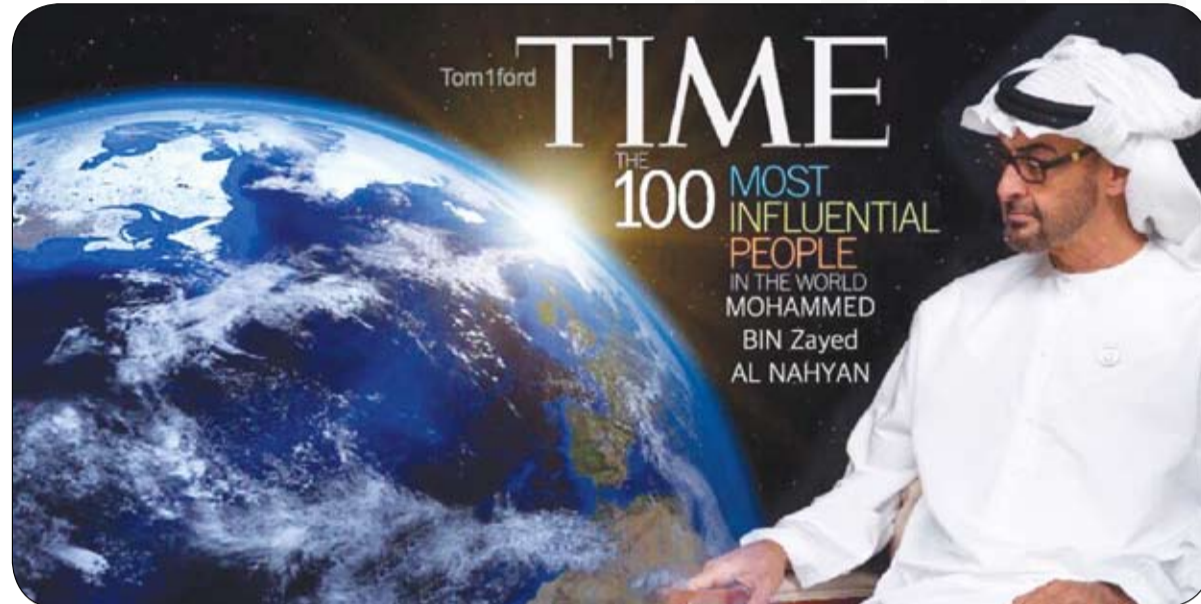
عام  
زايد

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



## البيت متوجه

أنا فيك ما طواع عدولي ولا اسمع نوم  
وحلضت ما جامل بحقك ولا أحابي  
انا احب من حبيت لوهو من اقصى القوم  
واعادي لمن عاديت لوهو من أصحابي  
#فهد - بن - فراب



قصيدة بمناسبة اختيار مجلة التايم سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة من أقوى الشخصيات المؤثرة على مستوى العالم.

ما بين اقوى مية شخصيه إبهالوجود  
وانا اشهد انه مشرف كل ذيك البنود  
جدا مؤثر وبالحب الحقيقي يسود  
يوفي إليا وعد ، ويحفظ ذمة عهد  
لما فزع مع مغاويره لدى بن سعود  
شيخ يفل الحديد ولايهاب اللدود  
تلقاه ف المعترك بمقدمة هالجنود  
همه يعم السلام بكل منفذ حدود  
ما هو ب راعي نوايا تختلف بيض.. سود  
ينفق على شعوب الارض ولا تهمة نقود  
لا سافر ابلاد هل الخير قبل ان يعود  
تذيع الانبا بشاره جات حيز وجود  
إنظر مواليه وانظر حجم كل الوفود  
فخر العرب والعروبة منذ يوم المهود  
انظر تواضعه رغم انه يسود ويقود  
الله عسى يحفظه من شر كيد الحسود  
أقوى مؤثر، وأعظم شخص في هالوجود

عبد الله العكبري



## كلنا خليفة

في شوقكم كل الوطن انس وافراح  
يالله تديم اللي على السدار غالين  
حكمانا اللي بالسما مجدهم لاح  
هم عوننا عون الوطن نصرة الدين  
سعيد بن منزه الراشد

## ريتويت



لا تخلق اعدار وتبل الدموع بحدك  
إهانة الصداق مردودة على راعيها  
حييتك ب كل لحظة ، الا لحظة صدك  
كانت هي اللحظة اللي ما احبك فيها  
\*\*\*\*\*



ي رب وانت ادري وش بخاطر امي :  
وانت الذي ياااااا رب تسمع نداها !  
ياااااا رب عطها كثر م اوحيت سمي !  
منها ! وهي تسقي وتخفي ضمائها

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

اللي جمع بين البحر واليابسه  
فعلا جمع بين الحقيقة والخيال

المجد خاتم في اصبع إيديه لابسه  
يالين أصبح للفخر مضرب مثال

والغيم في قلوب الوجيه العابسه  
يوم انعكس أكبر محفز للأمال

فزاع

