

منوعات العصر

ص 22

90 مليون درهم لإنشاء
مشروع البنية التحتية
بمدينة العين

ص 27

كارولين ميلان:
زفاف... يان) توليفة ناجحة
ومتناسقة أدت إلى زواجه



كيف تحافظي على وزنك
بعد الحمية؟

ص 23



المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 14 مايو 2017 م - العدد 12019
Sunday 14 May 2017 - Issue No 12019

روما مهددة بالشطب من قائمة التراث العالمي

قالت جمعية إيطالية تعنى بحماية حقوق المستهلين، إن مركز مدينة روما الممتلئ بالآثار، لا يستحق أن يظل على قائمة التراث العالمي بعد تدهوره بصورة خطيرة، ورفعت طلباً بذلك لمنظمة الأمم المتحدة للتراث والعلم والثقافة (يونسكو).

وتعاني العاصمة الإيطالية حالياً من واحدة من أزمات القمامة التي تشهداها كل فترة، ما يمثل اختياريًا لحدوث حركة النجوم الخمسة، التي تم انتخاب فيرجينيا راجي المتمية لها لتكون رئيسة لبلدية العاصمة العام الماضي بعد وعود بتنظيف المدينة.

ووسط تقارير متكررة عن امتلاء الشوارع بالفئران وصناديق القمامة التي تفيض بما فيها، أكد كارلو رينزي، رئيس جمعية كوداكونز، التي تعنى بحقوق المستهلكين أن التعليق لا غنى عنه لدفع السلطات المحلية على استعادة مستويات مقبولة من الرقي.

وكانت راجي تعهدت في تصريحات تلفزيونية الثلاثاء الماضي بحل أزمة القمامة خلال أيام.

وتعرض راجي لضغوط من أجل التحرك بعدما دعا ماتيو رينزي، زعيم الحزب الديمقراطي الحاكم، أنصاره إلى النزول إلى الشوارع الأحد القادم لتنظيف المدينة، ومن ثم إثبات عدم كفاءة راجي كما يقولون. ولم يصدر تأكيد من اليونسكو على تعليق شكوى من جمعية كوداكونز. وعلى أي حال، فإن موقعين اثنين فقط سبق أن تم شطبهما من قائمة التراث العالمي وهما: حديقة للطلاب البحرية في سلطنة عمان بعد تقلص مساحتها بنسبة 90% ومدينة درسدن الألمانية بعد بناء جسر علوي معدني قبيح.

الكشف عن جبانة أثرية في مصر

كشفت مصر عن جبانة أثرية عثرت عليها مؤخرا بعثة مصرية في منطقة نوننة الجبل بمركز ملوي في محافظة المنيا تعود للصر اليوناني الروماني. الجبانة عبارة عن سراديب ودواليب وأبار وأقيمت على طراز الكاتا كومب، وتعني المقابر المحوتة في الصخر أو في باطن الأرض، وتضم نحو 17 مومياء بينها 13 مومياء في حالة سليمة إضافة إلى توابيت خشبية وأوان فخارية وعملات معدنية.



8 وصفات سحرية للتخلص من الصداع النصفي

يوما بعد يوم، يزداد عدد الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، الذي ينجم عنه ألم شديد في شق من الرأس إما الأيمن أو الأيسر، غثيان، وتشنج في عضلات الرقبة.

ورغم أن معظم المسكنات المتاحة في الصيدليات دون وصفة طبية لا تجدي عادة في علاج هذا النوع من الصداع والذي يطلق عليه البعض اسم الشقيقة، إلا أن هناك 8 وصفات طبيعية قد تكون الحل السحري للقضاء عليه، حسب ما جاء في موقع "بولدسكاى" المعني بالصحة:

- 1 - قشور الموز
تعتبر قشور الموز أحد العلاجات الطبيعية الفعالة في التخلص من الصداع النصفي، فيسامة عندما تشعر بنوبة صداع ضع بعضاً من قشور الموز على جبينك، وعندما تبدأ بشرتك في امتصاص البوتاسيوم الموجود بها ستشعر بتحسن ملحوظ.
- 2 - الزنجبيل
يحتوي الزنجبيل على خصائص علاجية فعالة للتخلص من الصداع النصفي، ويتم تناوله كمشروب ساخن بعد غليه في الماء لمدة 10 دقائق.
- 3 - مكعبات الثلج
للتخلص من الصداع النصفي، ضع مكعبات من الثلج في قطعة قماش وقم بوضعها على رأسك وحول عنقك لبضع دقائق، فهذا من شأنه تقليل الألم تدريجياً.
- 4 - زيت اللافندر
يخفف زيت اللافندر (الخرزاسي) من آلام الصداع النصفي، وذلك عن طريق إضافة 5-6 قطرات من الزيت على 5-6 أكواب من الماء المغلي، ثم استنشاقها.
- 5 - زيت الريحان
يتمتع زيت أوراق الريحان بخصائص مهدئة، فهو يساعد على استرخاء العضلات والتخلص من الصداع.
- 6 - القهوة
تعد القهوة أحد العلاجات الطبيعية الفعالة في القضاء على الصداع النصفي عند بداية الشعور به، فالكافيين الموجود يشجع واحد منها يعمل على تقليل تورم الأوعية الدموية، وبالتالي القضاء على الألم، لكن ينصح بعدم الإفراط من تناوله حتى لا تحدث نتائج عكسية.
- 7 - الحنطة السوداء
تضمن فائدة الحنطة السوداء كعلاج منزلي طبيعي للصداع النصفي في احتوائها على مركبات الفلافونويد، وهي مواد كيميائية نباتية ثبت أنها تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة، كما أنها تقضي على الالتهاب وهو سبب الصداع.
- 8 - بذور الكتان
قد ينجم الصداع النصفي المتكرر عن الالتهاب، ويمكن تخفيف الآلام عن طريق تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية والمتوفرة بكثرة في بذور الكتان وزيتها.

يكسب رزقه من اختبار مقاعد الطائرات

تعتبر مهنة الطيران من المهن التي يحلم الكثيرون بالعمل فيها، لما توفره من مميزات للطاقي، لكن هذا الشاب استطاع أن يجد لنفسه عملاً في مجال الطيران بعيداً عن الأعمال التقليدية للطاقي، حيث بات يكسب رزقه من اختبار مقاعد الدرجة الأولى في الطائرات.

وفي الوقت الذي يحاول الشباب في سنه تأمين مصروفهم الشخصي، من خلال العمل في المحلات التجارية أو توزيع الصحف، إلا أن أليكس ماشيراس (20 عاماً) استطاع أن يجد لنفسه عملاً أكثر إثارة، فهو يسافر حول العالم، وفي معظم الأحيان في مقصورات الدرجة الأولى، لاختبار الطائرات الجديدة قبل أن يتم تسليمها للعملاء.

وينطوي عمل أليكس على ما يعتبره الكثيرون رفاهية مطلقة، من خلال أخبار مقاعد الفاخرة، وتذوق الطعام الشهي، واحساء الشراب، ومن ثم مشاركة صور لتجربته المميزة مع متابعيه على إنستغرام وتويتر.

وفي حديث لصحيفة بيزنس إنسايدر الأمريكية، قال أليكس إنه مولع بالطيران منذ نعومة أظفاره، وفي عمر 14 عاماً كان يقدم تحليلات عن الطيران لمواقع وصحف شهيرة مثل بي بي سي وسكاى نيوز وال بي سي، مما قاده في النهاية إلى هذا العمل.

وفي الوقت الذي يؤكد أليكس أنه يحصل على مقابل جيد من ظهوره الإعلامي، إلا أنه رفض مناقشة التفاصيل المالية لعمله مع شركات الطيران. وكان أليكس يقرأ مدونات الطيران منذ الصغر، ولا يفوت أية فرصة لدراسة هذا المجال، كما أنه يحضر بشكل دائم دورات حول الطيران، وهو اليوم يعمل مع شركات تصنيع الطائرات عن قرب، لاستكمال تسليم الطائرات الجديدة، وهذا يعني أنه يشاهد الطائرات عندما تغادر الصنع.

وسائل التواصل الاجتماعي تزيدك عزلة

هل تستخدم منصات التواصل الاجتماعي لزيادة العلاقات مع الناس واكتساب أصدقاء جدد وتخفيف العزلة؟ دراسة حديثة تقول إن هذه المواقع تزيدك عزلة.

ومع ازدياد منصات التواصل الاجتماعي فإن الشباب قد يستخدمونها لزيادة تواصلهم الاجتماعي، ولكن دراسة أجريت في جامعة بيتسبرغ ونشرت في مارس آذار الماضي في المجلة الأميركية للطب الوقائي تقول عكس ذلك.

وشملت الدراسة 1787 بالغاً أميركياً، تتراوح أعمارهم بين 19 و32 عاماً، وشملت استخدامهم 11 منصة للتواصل الاجتماعي، هي فيسبوك، تويتر، غوغل، يوتيوب، لينكدان، إنستغرام،

وتستخدم منصات التواصل الاجتماعي لزيادة العلاقات مع الناس واكتساب أصدقاء جدد وتخفيف العزلة؟ دراسة حديثة تقول إن هذه المواقع تزيدك عزلة.

ومع ازدياد منصات التواصل الاجتماعي فإن الشباب قد يستخدمونها لزيادة تواصلهم الاجتماعي، ولكن دراسة أجريت في جامعة بيتسبرغ ونشرت في مارس آذار الماضي في المجلة الأميركية للطب الوقائي تقول عكس ذلك.

وشملت الدراسة 1787 بالغاً أميركياً، تتراوح أعمارهم بين 19 و32 عاماً، وشملت استخدامهم 11 منصة للتواصل الاجتماعي، هي فيسبوك، تويتر، غوغل، يوتيوب، لينكدان، إنستغرام،

زوجان يتسلقان أعلى 14 قمة في العالم

أصبحت امرأة إيطالية وزوجها هذا الأسبوع أول زوجين يتسلقان أعلى 14 قمة جبلية في العالم، والتي لا يقل ارتفاع أي منها عن 8 آلاف م، طبقاً لما ذكرته الشركة المنظمة للرحلة الخاصة بالزوجين.

وقالت إحدى المديرين البارزين في شركة شو أوبو للرحلات السياحية بيني هيوغو، إن نيميس ميروي (56 عاماً) وزوجها رومانو بينت (55 عاماً) وصلوا إلى قمة جبل أنابورنا التي يبلغ ارتفاعها 8 آلاف متر بشمال وسط نيبال.

وتابعت هيوغو أن الزوجين تسلقا الجبل دون أكسجين إضافي ونزلوا إلى معسكر القاعدة للجبل.

وأضافت ستيفرغان ما بين 4 إلى 5 أيام للوصول إلى أقرب بلدة، ثم سيتوجهان بعد ذلك إلى كاتماندو. وبدأ الزوجان رحلتهم في عام 1998، عندما وصلا إلى قمة جبل "نانغا باربات" الذي يبلغ ارتفاعه 8126 م في باكستان.

نهيان بن مبارك يكرم غداً الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

•• العين - الفجر

تحتفي الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالفائزين بفئات الجائزة في دورتها التاسعة ضمن حفل رسمي يقام غداً الاثنين في الساعة العاشرة صباحاً في قصر الإمارات بالعاصمة أبوظبي، برعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، وحضور معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وعدد من أصحاب المعالي والسعادة وأعضاء السلك الدبلوماسي في الإمارات، وكبار الشخصيات المختصة على مستوى المنطقة والعالم. احتفاء بهم وتقديراً لجهودهم في خدمة قطاع النخيل والابتكار الزراعي على مستوى العالم.

وأشار سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة أنه بناء على توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة رئيس مجلس الأمناء، فإن حفل تكريم الفائزين لهذا العام يتميز بالعديد من المفاجآت التي ترقى إلى مستوى الرعاية التي تحظى بها الجائزة من سيدي صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، ودعم الفريق أول سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، واهتمام سيدي سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة.

بهدف إبراز قيم الضيافة الإماراتية

هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة تطلق

مبادرة عروض المطبخ الإماراتي في الفنادق

•• أبوظبي - الفجر

أطلقت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة برنامج بناء قدرات قطاع الطهي والضيافة الإماراتي، والذي سيشترك به كافة فنادق الإمارة من فئتي أربع وخمس نجوم، للمساهمة في الترويج للثقافة الإماراتية الغنية عبر استعراض أطباق المطبخ الإماراتي الأصيل لزوارها.

وسيعرض البرنامج أطراً تنظيمية لعمليات التدريب والمراقبة والمراجعة وتضمن قيام المطاعم وغيرها من منافذ المأكولات والمشروبات ضمن أرقى الفنادق والشقق الفندقية في مختلف أرجاء أبوظبي بتقديم الأطباق الإماراتية الشهيرة، كما ستعرض هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة على تطبيق هذه الخطوة بالتعاون مع الشركاء في القطاع، من خلال تدريب الطهاة وتزويدهم بالمهارات الأساسية اللازمة لإعداد أشهى الأطباق التي تعكس أصالة التراث الإماراتي، وتسمى الهيئة إلى الحفاظ على مستوى متموس من التفاعل مع البرنامج على مدار العام، وذلك عبر تنظيم مسابقات متنوعة بين الفنادق المشاركة، يتم خلالها تحديد أفضل برنامج لتعزيز مكانة المطبخ الإماراتي وأفضل طاهي في المطبخ الإماراتي، وتعليقاً على هذه المبادرة، قال سعادة سيف سعيد غباش، المدير العام لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، تعتبر إمارة أبوظبي مركزاً لمختلف الثقافات، ونحن حريصون على تعريف كافة زوارنا بالمأكولات الإماراتية الأصيلة وما تحمله من روح الضيافة الإماراتية التي تتسم بالترحاب والدفء، لذا نسعى من خلال هذا البرنامج إلى ترسيخ ثقافة الإمارة وتاريخها وتقاليدها والحفاظ عليها، عبر تعزيز تواجدها مطبخنا الأصيل والغني بأصناف المأكولات اللذيذة، لتتيح لزوارنا تجربة استثنائية تبرز من اختياراتهم لثقافتنا الأصيلة. ومن جانبه، أوضح سلطان الظاهري، المدير التنفيذي لقطاع السياحة بالإمارة في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، تسعى هذه المبادرة إلى تسليط الضوء على أصناف المأكولات الشهية التي يمتاز بها المطبخ الإماراتي. حيث ستوفر للزوار فرصة الاستمتاع بمجموعة متنوعة من النكهات التي تميز الوجبات المحلية، والتي سيقدمها قطاع الضيافة بإمارة أبوظبي. وتتولى مستشارة الطهي بهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة الشيف خلود عتيق، والتي تعد رائدة المطبخ الإماراتي الحديث - مسؤولة إدارة البرنامج، حيث ستعمل على تقديم المساعدة لموظفي أقسام المأكولات والمشروبات في مجال التدريب والاستشارة حول كيفية تحضير الأطباق الإماراتية بشكل سليم وتقديمها للزوار بأسلوب محلي مرموق. تسعى هذه المبادرة بشكل رئيسي إلى إبراز قيم الضيافة الإماراتية العريقة التي تتميز حول الدفء والترحاب والتسامح، وكذلك تواجدها في المطبخ الإماراتي في الفنادق المشاركة، مثل تقديم القهوة الإماراتية، والتي أدرجتها منظمة اليونسكو على القائمة الخاصة بالتراث الثقافي غير المادي، في بهو الفنادق للترحيب بالزوار. وتشجع المبادرة الفنادق المشاركة على تقديم ثلاثة أطباق إماراتية بحد أدنى على قوائم طعام الإفطار والغداء والعشاء بشكل واضح. بالإضافة إلى ذلك، سيضمن كل من هذه الأطباق بطاقة تشرح تاريخ هذه الوصفة والمكونات المستخدمة لتحضيرها. كما ستضمن قوائم الطعام بالغرف على الأقل طبقين إماراتيين لوجبات الإفطار والغداء والعشاء. وسيستهدف برنامج بناء قدرات قطاع الطهي والضيافة الإماراتي الطاعم المفتوحة طوال اليوم وخدمة الغرف في الفنادق من فئتي أربع وخمس نجوم في مختلف أرجاء إمارة أبوظبي، في محاولة للارتقاء بتجربة زوار الإمارة من جميع النواحي، مما يعزز من مكانتها كوجهة فريدة للثقافة والسياحة المستدامة.



في الملتقى السكاني للقطاع الشرقي بالعين

90 مليون درهم لإنشاء مشاريع البنية التحتية بمدينة العين

تخصيص 22 مليون درهم لتنفيذ مشاريع .. بالظاهر ومزيد وأم غافة

دوار الشاحنات إلى تقاطع من خلال مشروع تطوير طريق الشاحنات خطم الشكلية .

وحول توسعة مواقف مسجد رفيعة أكد الملتقى على أنه تم الانتهاء من أعمال التصميم حيث من المتوقع تنفيذ هذا العام، وأشار الملتقى إلى إدراج مشروع إنارة طريق أم غافة ملاقط ضمن المشاريع المستقبلية للقطاع.

كما أعلن عن تخصيص الأرض اللازمة لإنشاء مجلس لأهالي القطاع الشرقي في منطقتي مزيد والظاهر وأشار الملتقى إلى مشروع جديد لتسمية الشوارع ضمن مشروع العنونة .

وضمن الاحتياجات الخارجية أعلن أنه يتم حالياً تنفيذ نادي رياضي للسيدات من خلال مستثمر حيث من المتوقع تشغيله خلال هذا العام وأشار الملتقى إلى أن مركز الشبيخة وديمة بنت زايد آل نهيان لتحفيظ القرآن الكريم في منطقة الظاهر في مرحلة النهائية ليتم افتتاحه قريباً .

كما أعلن ضمن الملتقى عن تحديد يوم للأسرة بنادي العين الرياضي فرع مزيد إضافة إلى أن النادي سيقوم بصيانة جميع الفروع ضمن خطة زمنية محددة.

وأشار الملتقى أنه يجري حالياً إنشاء محطة لخدمات أدنوك للتوزيع في منطقة أم غافة إضافة إلى تخصيص الأرض اللازمة لتوسعة المحطة حيث تم بالفعل البدء في أعمال التصميم الهندسية الخاصة بذلك ويجري حالياً أيضاً إنشاء محطتين لأدنوك في منطقة خطم الشكلية .

وأكدت شركة مساندة أنه يجري حالياً تصميم ازواجية الشارع من دوار الشاحنات حتى مركز خطم الشكلية الحدودي مع الإضاءة إلى جانب تطوير دوار الشاحنات.

وأشار الملتقى إلى أنه تم التنسيق مع مجلس أبوظبي للتخطيط العمراني لتخصيص أراضي في القطاع الشرقي لإنشاء مركز ثقافي رياضي للشباب يحتوي على مختلف الأنشطة الرياضية .

وأعلن ضمن الملتقى عن إنشاء مدرستين لجميع الحلقات للبنين والبنات إضافة إلى أن زيادة عدد صفوف رياض الأطفال روضة أم غافة هي قيد الدراسة والتخطيط.

وحول إنشاء فرع المؤسسة التنموية الأسرية أشار الملتقى إلى أنه تم إدراج إنشاء مركز دائم في منطقة الظاهرة ضمن مشاريع الأعوام القادمة .

علماً بأنه تم استنجاز مبنى مؤقت للمؤسسة بالظاهر.



تسكية الوادي الجهة الشرقية على أن يتم ادراجها في المشاريع المستقبلية ، كما أعلن عن ادراج منطقة أم غافة ومزيد ضمن مشروع رفع كفاءة الطرق للشعبيات القديمة وأشار الملتقى إلى أنه سيتم تغيير

وأعلن عن تنفيذ تركيب حواجز للطريق المزدوج من داور الظاهر وحتى أم غافة .
وحول تطوير وصيانة السدود ومجاري الأودية أعلن عن الانتهاء من أعمال التصميم الخاص باستكمال

•• العين-الفجر:

أعلن عن مشاريع متكاملة للبنية التحتية بمدينة العين بلغ عددها واحد وعشرون مشروعاً بقيمة تسعون مليون درهم تنفذها شركة أبوظبي للخدمات العامة ، مساندة، من بين هذه المشاريع ستة مواقع بالمنطقة الشرقية تشمل منطقة الظاهر ومزيد وأم غافة تصل تكلفتها الثمان وعشرون مليون وتتضمن أعمال طرق وإنارة وصرف صحي وشبكة مياه حيث تم التأكيد على الانتهاء من مشاريع موقعي الظاهر وأم غافة خلال 60 يوماً.

أعلن عن ذلك ضمن ملتقى العين السكاني الثامن للقطاع الشرقي الذي عقد بمنطقة الظاهر بحضور مدير عام بلدية العين الدكتور مطر النعيمي والدكتور عبد الله بن حم العامري المدير التنفيذي للقطاع الشرقي إضافة إلى ممثلي الهيئات والمؤسسات الحكومية والخاصة .

وتم خلال الملتقى الذي أداره الإعلامي خليفة السعدي استعراض احتياجات المنطقة والاعتمادات التي خصصت لها حيث تم اعتماد الميزانية المخصصة لإنشاء حديقة عامة متكاملة المرافق والخدمات والتي تقوم بتنفيذها شركة مساندة ، كما أعلن عن حصر المنشآت المهجورة في القطاع ومنها سكن المدرسين القديم تمهيداً لهدمها بالتنسيق مع الجهات المعنية وأعلن كذلك عن الانتهاء من تنفيذ الأعمال الخاصة بالبنية التحتية لمنطقة الظاهر على أن يتم فتح الطرق بشكل متكامل في وقت قريب .

وأشار الملتقى إلى أن الطريق الإقليمي المقترح تم إدراجه ضمن الخطة التطويرية لمشاريع بلدية العين وهو الشارع الموازي لشارع الشيخ زايد بين سلطان لبيصل القطاع الشرقي بمدينة العين من المنفذ الحدودي مزيد وحتى شرق دوار دانات العين وحول إنشاء محطات انتظار للحافلات بنظام التكيف أكد الملتقى أنه تم إدراج هذا الطلب ضمن المرحلة الثالثة

كم تم إدراج إنشاء مواقف لشاحنات ضمن الخطة إلى جانب تنفيذ العديد من المواقف للمحلات الجديدة . كما يتم حالياً دراسة تأمين معبراً آمن للمشاة على شكل نفق أو إشارة مرورية للبراري مول وكذلك تم إدراج تصريف مياه السيول في وادي سد أم غافة ضمن مشروع مدينة العين حيث يتم حالياً تصميمه ليتم تنفيذه في المرحلة الثانية، كما يتم دراسة إنشاء طريق موازي لإشارة بوادي مول لحد من الزحام إضافة إلى إنشاء معبر للجمال أثناء تطوير دوار الشاحنات .



محمد بن حم يزور عمرو بن عسانة العامري

•• العين - الفجر

زار الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائب الأمين العام بمنظمة اسام بالأمم المتحدة عمرو بن نصيب بن عسانة العامري بمنزل الأخير في مدينة بني ياس ورحب على العامري والحضور بزيارة محمد بن حم، معرباً عن سعادته وأسرتهم بهذه الزيارة، التي تأتي من منطلق والتواصل والتلاحم مع أبناء الوطن. حضر اللقاء الشاعر عمر سعيد بن قلاله العامري، احمد عبدالله العامري، علي سعيد العامري وابنه سعيد المهندس مسعوب عمرو العامري .



منوعات العقل

23



اكتشف العلماء أن الجراثيم المعوية تؤدي دوراً أساسياً في تطور الأمراض، لذا ربما تسمح بالوقاية من سرطان الثدي تحديداً. إليك أهم ما يجب أن تعرفه عن هذا البحث الثوري الجديد وكيفية الحصول على منافع واقية.

استمعي بالنشاطات الجسدية ونوعي في نظامك الغذائية

خطوات صحية تقلص مخاطر سرطان الثدي



القرن الماضي وخسرنا 30% منها. يتعلق جزء من السبب بالمبالغة في استعمال المضادات الحيوية ومنتجات الصابون المضادة للجراثيم التي قضت على أعداد هائلة من الجراثيم الصحية. لكن تؤدي درجة النظافة دوراً في هذا المجال أيضاً. بفضل الاستحمام المتكرر وغسل اليدين الدائم، تراجعت الجراثيم التي يتناقلها الناس وما عاودوا يتعرضون لمجموعة واسعة من جراثيم الجهاز الهضمي. لذا يجب أن نعيد بعض الجراثيم التي تحارب الأمراض إلى أمعائنا. لحسن الحظ تتعدد الطرائق البسيطة التي تسمح بتكاثر الجراثيم المفيدة وتبدأ باكتساب بعض العادات الصحية.

استمعي بالنشاطات الجسدية تساهم التمارين الجسدية في تنوع الجراثيم المعوية. يظن الباحثون أن التمارين تخفف إنتاج الأحماض الصفراوية التي تسمح بتكاثر الميكروبات أو تزيد إنتاج الأحماض الدهنية الصحية. حتى أن التمارين الجسدية تقلص الوقت اللازم لمرور الأغذية في الجهاز الهضمي، ما يعني زيادة تنوع الجراثيم فيه.

تشير أدلة أخرى إلى أن الأشخاص الرشيقين يسجلون مستويات أعلى من سلالة جرثومية محددة تستطيع تخفيض خطر البطانة الذي يرتبط بسرطان الثدي. لا يعرف الخبراء بعد مستوى التمارين التي تقيد الجراثيم المعوية، لكنهم متأكدون من أهمية اختيار نشاطات ممتعة. في إحدى الدراسات، زاد تنوع الجراثيم المعوية في الجهاز الهضمي لدى الضرائن التي مارست التمارين طوعاً. في المقابل، لم تسجل هذه النتيجة لدى الضرائن التي أجبرت على التدرّب.

زيتي استهلاك الألياف كان أسلافنا يستهلكون الألياف أكثر منا بعشر مرات! ربما يفسر هذا الأمر الوضع ما جعل بينهم الجرثومية أقوى بكثير مما هي عليه اليوم. حاولي أن تتناولي 25 غراماً من الألياف يومياً واحرصي على استهلاك الخضراوات مطاطية ولزجة مثل الكرنب والهلون والخرشوف. تحتوي هذه الأغذية على النشويات وعناصر أخرى تتغذى منها مجموعة واسعة من الجراثيم الصحية في الجهاز الهضمي.

أشارت بحوث أولية إلى أن الجراثيم المعوية تساهم في تنظيم مستويات الأستروجين في جسم المرأة. إنه اكتشاف مهم لأن وجود نسبة مفرطة من هذا الهرمون في الدم يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي. في أحدث الدراسات، تبين أن المرأة السليمة التي لا تحمل العدد نفسه من أنواع الجراثيم المعوية المفيدة تسجل نسبة صغيرة من الأستروجين في البول مقارنة بالمرأة التي تحمل جراثيم معوية أكثر تنوعاً، ما يشير إلى أن جسمها لا يكون فاعلاً بالقدر نفسه لطرد فائض الهرمونات. لكن برزت نتيجة مثيرة للاهتمام حول الرابط بين الجراثيم المعوية وبين سرطان الثدي: يمكن تخفيض خطر الإصابة بالمرض عبر الحفاظ على سلامة الجراثيم المعوية بكل بساطة. لكن يجب أن نجتمع أولاً عدد الجراثيم الموجودة.

تراجع عدد الميكروبات المفيدة بدرجة ملحوظة في كونها مغامرة في خيارا تلك الغذائية لا تتناولي الغداء نفسه كل يوم! تتكاثر مختلف الميكروبات المعوية انطلاقاً من أغذية مختلفة. لتعزيز الأنواع الموجودة في أمعائك، تقضي أفضل طريقة بتطبيق حمية نباتية متنوعة والتركيز على الأصناف الغنية بالألياف. توصي وزارة الزراعة الأميركية مثلاً بتناول كوبين ونصف كوب من الخضراوات يومياً على الأقل بشرط أن تؤخذ من الفئات التالية: خضراوات خضراء داكنة (بروكولي، سبانخ...)، منتجات حمراء وبرتقالية (جزر، فليفلة)، بقوليات (فاصوليا، بازلاء)، نشويات (ذرة، بطاطا)، فطر، يصل... حاولي أيضاً أن تحدي من استهلاك السكريات المضافة لأنها تؤثر في الجراثيم المعوية. إذا كنت تحبين المأكولات حلوة مذاق، ركزي على تناول الفاكهة، بمعدل كوب ونصف كوب أو كوبين يومياً.

اختاري المحفزات الحيوية المناسبة اختاري مكملات تحتوي على جراثيم المبينة والمكورات العقدية الحرارية. اكتشف الباحثون في دراسة جديدة أن تلك الجراثيم تكثر في نسيج الثدي لدى المرأة السليمة مقارنة بالمرأة المصابة بالسرطان، لكنهم لم يتأكدوا بعد من قدرتها على حماية النساء من المرض. لكن أثبتت دراسات سابقة أن الميكروبات يمكن أن تنتقل من الأمعاء إلى الثدي حيث تساهم في إنتاج مضادات أكسدة تمنع تضرر الخلايا الذي يسبب السرطان. تقضي خطوة ذكية أخرى بتناول كمية كبيرة من المأكولات المخمرة والغنية بالمحفزات الحيوية مثل مشروب الكفير والمقوف المخمل وحساء الميزو.

أشارت بحوث أولية إلى أن الجراثيم المعوية تساهم في تنظيم مستويات الأستروجين في جسم المرأة. إنه اكتشاف مهم لأن وجود نسبة مفرطة من هذا الهرمون في الدم يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي. في أحدث الدراسات، تبين أن المرأة السليمة التي لا تحمل العدد نفسه من أنواع الجراثيم المعوية المفيدة تسجل نسبة صغيرة من الأستروجين في البول مقارنة بالمرأة التي تحمل جراثيم معوية أكثر تنوعاً، ما يشير إلى أن جسمها لا يكون فاعلاً بالقدر نفسه لطرد فائض الهرمونات. لكن برزت نتيجة مثيرة للاهتمام حول الرابط بين الجراثيم المعوية وبين سرطان الثدي: يمكن تخفيض خطر الإصابة بالمرض عبر الحفاظ على سلامة الجراثيم المعوية بكل بساطة. لكن يجب أن نجتمع أولاً عدد الجراثيم الموجودة.



كيف تحافظي على وزنك بعد الحمية؟

للحفاظ على الوزن المفقود، يجب أن تضيفي بعض التعديلات البسيطة والاستراتيجية إلى حياتك اليومية. إليك خطة مثبتة لتحقيق هذه الغاية.

بعد انتهاء فترة الحمية الغذائية، يمكنك أن تزيد كمية الطعام كل يوم لكنك لا تستطيعين المبالغة في هذه المرحلة لأن عدد السعرات الحرارية التي تحرقينها على مر اليوم يتراجع بدرجة متفاوتة.

يجب أن تحدي كمية الطعام التي تسمح لك بالحفاظ على النحافة عبر خوض التجارب الغذائية واختيار أنسب خطة لك.

المشي السريع أو ممارسة تمارين ترفيهية مثل ركوب الدراجة الهوائية. ربما تشعرين بأن الساعة الكاملة مدة طويلة لكنها ضرورية لحماية (المرونة الأضية)، أي قدرة الجسم على التكيف مع الوضع الجديد وحرق السعرات الإضافية عند تناول كميات مفرطة من الطعام. أو يمكنك تقسيم المدة إلى 20 دقيقة من التمارين الجسدية في الصباح و20 دقيقة من المشي ظهراً و20 دقيقة من رفع الأوزان في المساء. احرصي أيضاً على إضافة تمارين القوة، مرتين أسبوعياً على الأقل. يؤدي الضغط النفسي المزمن إلى تخفيف الشهية، وفي الوقت نفسه قد يزيد مستوى هرمونات الأنسولين والكورتيزول، فتزيد الشهية ويتباطأ عملية الأيض. لذا أضيفي اليوغا إلى جدولك كي تستعدي الهدوء وتبني عضلاتك.

زيتي البروتينات النباتية من خلال زيادة استهلاك البروتينات، تقوين كتلتك العضلية وتتابعين تشغيل عملية الأيض في جسمك. لكن يُحدث نوع البروتينات التي تتناولينها فرقاً كبيراً. أضيفي كمية من الفاصوليا والحمص والباذلاء والعدس إلى حميتك وتناولي في الوقت نفسه بروتينات حيوانية. في هذا السياق،

ذكرت دراسة حديثة أن تناول ثلاثة أرباع كوب من هذه الأغذية يومياً يساهم في الحفاظ على الوزن المفقود لأنها تعزز الشعور بالشبع. ويمكن أن تبقى مستويات الأنسولين مستقرة بفضل الفاصوليا والعدس، ما يمنع نوبات الجوع التي تشجع على الأكل المفرط.

مارسي تمارين ذكية

يجب أن تزيد حركتك اليومية كي تحافظي على وزنك الجديد لأن الأيض يتباطأ في هذه المرحلة. لكن لا داعي لتعاملي مع نفسك بصرامة يوماً! يمكنك أن تحافظي على وزن مستقر عبر

قيسي وزنك كل يوم

لوحظ في إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين سعدوا على الميزان كل يوم تمكنوا من الحفاظ على وزنهم أكثر من غيرهم خلال فترة سنتين. يجب ألا تهلي إذا استعدت كيلوغراماً. يمكنك أن تتجنبي استرجاع الوزن المفقود تدريجاً عبر تعقب وزنك بانتظام. إذا استرجعت ثلاثة كيلوغرامات، راجعي يومياتك كي تتمكني من تخفيف السعرات المستهلكة وزيادة حركتك.





منوعات

الفن

26

طلاب روضة السنديس يحصدون المركز الأول

جائزة لغتي للعمل المسرحي تستنهض طاقات الأطفال الإبداعية بالإلقاء والفنون

يذكر أن مبادرة دعم التعليم باللغة العربية بوسائل ذكية في مدارس الشارقة، كان قد أطلقها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وعُرض خلال حفل المناقشات فيديو قصير استعرض مراحل التقييم الأولى لأعمال المشاركين في النسخة الثانية من الجائزة، كما تم عرض الأعمال المسرحية الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى، والتي لاقت استحساناً ورضا كبيرين من الحضور. وتهدف جائزة لغتي للعمل المسرحي التي تعد الأولى من نوعها على مستوى رياض الأطفال في مجال الأداء المسرحي، إلى إثراء الحصيلة الغوية لدى الأطفال، ودهقهم إلى التعبير بطلاقة وفصاحة، وقد حظيت الجائزة بإشادة كبيرة من جميع المسرحيين في دولة الإمارات العربية المتحدة.

بنت سلطان القاسمي، والمؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة كلمات، في تمكين الأطفال من لغتهم الأم، ومساعدتهم على توظيفها في حياتهم الدراسية والعامية، كي تظل جزءاً راسخاً من هويتهم العربية، في الحاضر والمستقبل. من نوعها، للمسرح المدرسي، لأسباب كثيرة أهمها أن المسرح يعد من أهم الوسائل التربوية التي تساعد في إثراء المخزون اللغوي والعلمي لدى الطلاب، وكذلك لأن المسرحيات تكتب غالباً باللغة العربية الفصحى، وهو ما نسعى إلى ترسيخه بين أجيال المستقبل، كي تكون لغة الأم هي لغة المحادثة المباشرة، والتواصل الاجتماعي، والكتابة الإبداعية. وأكدت آل علي، أن مبادرة لغتي تحمل مسؤولية كبيرة في تطوير مدارك الأطفال، وتعزيز مهاراتهم، لتصب في مصلحة بناء الإنسان والوطن، وتنشئة الجيل على مفاهيم الثقافة العربية والإسلامية الأصيلة، لتحقق بذلك غايتها الأسمى، في إيجاد أجيال مثقفة فاعلة، قادرة على قيادة الوطن نحو مزيد من التطور والإبداع.

التعليمية، وبدرية آل علي، مدير مبادرة لغتي، وعائشة سيف الخاجة، رئيس اللجنة التنفيذية لمبادرة لغتي، ومروة الخطيب مساعد مدير المبادرة، وكل من حسن رجب، رئيس لجنة تحكيم الجائزة، ومحمد سعيد السلطي، وأحمد الماجد، أعضاء اللجنة، إلى جانب مجموعة من معلمات رياض الأطفال بالشارقة وطلابها، وأولياء أمورهم. وفازت بالمركز الأول روضة السنديس عن العمل المسرحي الذي حمل عنوان أمي وأبي، وبالمركز الثاني روضة الكنوز عن مسرحية أرقام، وفازت بالمركز الثالث روضة المروج عن مسرحية بذرة صغيرة، بينما ذهبت جائزة فريق العمل المميز إلى روضة الياسمين المطورة عن مسرحية بذرة صغيرة، والجائزة التشجيعية إلى روضة النافس عن

•• المشاركة- الفجر:

كرمت لغتي، المبادرة التعليمية الرامية إلى دعم التعليم باللغة العربية بوسائل ذكية للأطفال، وطلاب الشارقة، الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى، في الدورة الثانية من جائزة لغتي للعمل المسرحي، التي تستهدف طلاب مرحلة رياض الأطفال بإمارة الشارقة. جاء ذلك خلال حفل المناقشات النهائية، الذي نظّمته لغتي صباح (الأربعاء) في مسرح القصبة بالشارقة، بحضور سعادة الدكتور سعيد مصعب الكبي رئيس مجلس الشارقة للتعليم، وسعادة مروان أحمد الصوالح، وكيل الوزارة للشؤون الأكاديمية للتعليم العام، وحصة الخاجة، رئيس قسم الرقابة التعليمية بمنطقة الشارقة



ومن جانبه، عبر رئيس لجنة تحكيم الجائزة حسن رجب، عن سعادة اللجنة باختيارها لتقييم عروض جائزة لغتي للعمل المسرحي في دورتها الثانية، وأشار إلى دور الجائزة في تنمية وتطوير مسرح الطفل في إمارة الشارقة، تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. وأعرب رجب عن إعجاب لجنة التحكيم بالأعمال المسرحية المشاركة في الدورة الثانية من الجائزة، لافتاً إلى أن العروض عكست الجهد الكبير الذي



مجلس رمضاني مشترك بين المكتب الإعلامي والشارقة للإعلام

بدأ المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة ومؤسسة الشارقة للإعلام تحضيرات المجلس الرمضاني المشترك المقرر انعقاد خلال الشهر الفضيل تحت شعار مجلسنا غير ليائي الخير الذي يستضيف أصحاب الاختصاص والخبرة في مختلف القطاعات. وعقد الجانبان اجتماعاً تنسيقياً في مؤسسة الشارقة للإعلام جرى خلاله مناقشة أهداف وبرامج المجلس الرمضاني المقبل وأبرز الموضوعات والقضايا التي سيبحثها بما يساهم في توطيد أواصر التقارب الاجتماعي وتعزيز الحوار وتحقيق الأهداف التنموية. وأجمع الجانبان على أهمية إحياء المجالس الرمضانية لأهدافها الإيجابية وكونها تشكل جانباً مهماً من تاريخ وثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة وهي مظهر اجتماعي رمضاني تعود جذورها إلى الأجداد لترسيخ التواصل والتقارب المجتمعي. وأوضح سعادة محمد حسن خلف مدير عام مؤسسة الشارقة للإعلام أن الشراكة مع المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة في تنظيم المجلس الرمضاني المقبل تترجم الأهداف الإعلامية الواعدة وترسخ فكر التقارب بين الجانبين بما يعكس روية إمارة الشارقة وفق توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. وأضاف أن تنظيم المجلس الرمضاني في أيام الشهر الفضيل يستند إلى نهج إمارة الشارقة في إحياء الأمسيات الرمضانية وتعزيز أواصر الترابط والتواصل مع مختلف شرائح المجتمع بما يحاكي خصوصية ومعاني شهر رمضان المبارك ويحقق الأهداف الإيجابية. لافتاً إلى أن المجلس يناقش العديد من الظروف والموضوعات التي تتعلق

بالتشأن العام. من جانبه أكد سعادة طارق سعيد علاي مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أهمية الشراكة بين المكتب ومؤسسة الشارقة للإعلام والعمل بيد واحدة في تنظيم المجلس الرمضاني وفق أهداف وروى مشتركة بما يساهم في إثراء المجلس الرمضاني وتعزيز مخرجاته الفكرية والاجتماعية.. معرباً عن تقديره لجهود مؤسسة الشارقة للإعلام ودورها الريادي في نقل صورة إمارة الشارقة وإيصال رسالتها وثقافتها إلى العالم. وتتعدد جلسات المجلس الرمضاني بين الدينية والاجتماعية والثقافية والرياضية والفنية وتستضيف شخصيات ريادية وإمارة ومجموعة من المبدعين الخليجيين والعرب من كتاب وأدباء وصناعات الفن والفكر والثقافة في المنطقة. وقد شكلت المجالس الرمضانية التي تم تنظيمها على مدى السنوات الماضية من قبل المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة ومؤسسة الشارقة للإعلام منصة لتبادل الحوار الثقافي والفكري وحقق الكثير من أهدافها في ترجمة توجهات إمارة الشارقة في تعزيز ثقافة وفكر الحوار وترسيخ التقارب الاجتماعي وحظيت سلسلة جلساتها برودو أفعال إيجابية كان لها أثرها في إظهار الصورة المشرقة لإنجازات إمارة الشارقة. وتوج المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة مجالسه الرمضانية السابقة بتشريف صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الذي أقر المجلس الرمضاني الخامس بحديثه القيم وتوجيهاته المهمة للصحفيين ليكونوا كالمعلمين للمجتمع ومريرين حتى يستفيد المجتمع ويتطور بنظور الإنسان. وشملت الجلسة القيمة لصاحب السمو حاكم الشارقة

محاضرة مهمة حملت عنوان "من هم العرب" التي أقرت المجلس الرمضاني بمعلومات مهمة تم تناولها على صدر صفحات الإعلام المحلي والدولي. واستقطب المجلس الرمضاني الخامس نخبة بارزة من رجال الدين ورواد الفكر والرأي والمسؤولين والكتاب ومختلف القطاعات الاجتماعية واستعرضت جلسات الرمضانية أبرز المشروعات والإنجازات التي حققتها إمارة الشارقة بقيادة صاحب السمو حاكم الشارقة ومبادرات سموه التي ساهمت في دعم الحركة الثقافية والفكرية والتعليمية والمسرحية المحلية والعربية والحفاظ على الهوية التراثية لدولة الإمارات العربية المتحدة وتعزيز الهوية الثقافية. كما تم خلال المجالس الرمضانية السابقة التي شارك فيها كبار الشخصيات وكثيرون من الحضور من مختلف إمارات الدولة مناقشة مجموعة من الندوات المتخصصة بأسلوب مبتكر طرح أبرز القضايا التي تهتم المجتمع في شتى المجالات ما ساهم في إثراء الأمسيات الرمضانية بمناقشات جادة وهادئة استقطبت اهتمام المجتمع المحلي في مختلف إمارات الدولة وحصلت على تغطية إعلامية بارزة في مختلف وسائل الإعلام المحلية والعربية والدولية. واستهل المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أولى مجالسه الرمضانية بعقد ندوة متخصصة عن أثر مدخلات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة عبر برنامج الخط المباشر التي أجمع خلالها الحضور على أهمية مدخلات صاحب السمو حاكم الشارقة في تحقيق التنمية المستدامة في إمارة الشارقة من خلال توفير الحياة الكريمة لجميع أبناء الإمارة وفي إزالة الحواجز بين المسؤولين وأبنائه المواطنين.

عائشة بديع بطلة تحدي القراءة العربي في البحرين



من جانبها أعربت نجلية الشارقة عن سعادتها بحجم الدعم الرسمي المتميز للتحدي على مستوى المملكة.. مثنية على المشرفين وأولياء الأمور الذين أسهموا بجهودهم في تعزيز مسيرة الطلبة المشاركين في الدورة الثانية من التحدي الذي يشهد مشاركة طلبة متميزين في مرحلة الصفين النهائية ما يبشر بمستقبل مزهده للمملكة من خلال جيل يحب القراءة ويتخذ من المعرفة أرضية صلبة لتحقيق المنجزات في المستقبل. جدير بالذكر أن مشروع تحدي القراءة العربي الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم في سبتمبر من العام 2015 يعتبر أكبر مشروع إقليمي عربي لتشجيع القراءة لدى الطلاب في العالم العربي وصولاً لإبراز جيل جديد متفوق في مجال الاطلاع والقراءة وشفغ المعرفة. ويعتبر المشروع إضافة نوعية لجهود الدولة على صعيد خدمة محيطها العربي حيث يهدف إلى تشجيع القراءة بشكل مستدام ومنظم عبر نظام متكامل من المتابعة للطلبة طيلة العام الأكاديمي إضافة إلى مجموعة كبيرة من الحوافز المالية والتشجيعية للمدارس والطلبة والمدرسين المشاركين من جميع أنحاء العالم العربي. وتتمحور رسالته حول إحداث نقضة في القراءة عبر وصول المشروع إلى جميع الطلبة في مدارس الوطن العربي وفي مرحلة لاحقة أبناء الجاليات العربية في الدول الأجنبية ومتعلمي اللغة العربية من غير الناطقين بها. كما يهدف إلى تنمية الوعي العام بواقع القراءة العربي وضرورة الارتقاء به للوصول إلى موقع متقدم عالمياً إلى

البحرين ومدارس الإيمان الخاصة قسم البنات التي توجت بلقب المدرسة المتميزة على مستوى المملكة. وأعرب معالي الدكتور ماجد بن علي النعيمي - في تصريح له بهذه المناسبة - عن خالص الشكر والتقدير والامتنان لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله على مبادرته المتميزة بإطلاق مشروع تحدي القراءة العربي باعتباره أكبر مشروع عربي لتشجيع القراءة لدى الطلاب في العالم العربي عبر التزام أكثر من مليون طالب بالمشاركة بقراءة خمسين مليون كتاب خلال كل عام دراسي حيث كان لهذه المبادرة أبلغ الأثر في التشجيع على القراءة والاهتمام بها كجواز عبور إلى عالم المعرفة والانفتاح على عوالمها الواسعة. ونوه بمستوى الاهتمام الذي أبداه طلبة مملكة البحرين بمشروع تحدي القراءة العربي والذي ترجم بارتفاع أعداد المشاركين في الدورة الثانية من التحدي.. مشيراً إلى أن هذا المشروع العربي الكبير الذي يهدف للارتقاء بمعرفة جيل عربي من الشباب يتماشى مع رؤية المملكة وتوجهات حكومتها لبناء القدرات المستقبلية للإنسان البحريني في إطار خطتها التنموية الشاملة. وأضاف الدكتور النعيمي أنه في الدورة الأولى من التحدي حققت البحرين منجزات متميزة حيث فازت الطالبة ولاء البقالي من مدرسة جد حفص الثانوية للبنات بالمركز الثالث عربياً كما تم اختيار مدرسة الإيمان الخاصة قسم البنات ضمن أفضل ثلاث مدارس ترشحت لنهايات.. متمنياً تحقيق نتائج متميزة على المستوى العربي.

وأولياء أمور الطلبة ومدراء المدارس والمدرسين. وكرم معالي الدكتور النعيمي 301 طالب وطالبة من الأكثر تميزاً على مستوى المملكة وعلى رأسهم بطلة تحدي القراءة العربي عائشة بديع محمد الطالبة في الصف الثالث من مدرسة أم أيمن الابتدائية. كما كرم معالي منى الشيخ يوسف الصديقي ونورية على الحايكي كأفضل مشرفتين على مستوى المناطق التعليمية في

توج معالي الدكتور ماجد بن علي النعيمي وزير التربية والتعليم في مملكة البحرين.. الطالبة عائشة بديع محمد بطلة تحدي القراءة العربي في دورته الثانية على مستوى مملكة البحرين وذلك خلال حفل أقيم في صالة وزارة التربية والتعليم في مدينة عيسى. حضر الحفل.. نجلية الشارقة الشامي أمين عام مشروع تحدي القراءة العربي وعدد من مسؤولي الوزارة وفريق التحدي



منوعات

الفكر

27



داليا مصطفى تستعد لـ (الكبريت الأحمر)

تستعد الممثلة المصرية داليا مصطفى لتصوير الجزء الثاني من مسلسل (الكبريت الأحمر)، من تأليف عصام الشماخ، وإخراج سيف يوسف، وإنتاج أحمد عبد العزيز. يشارك في البطولة: أحمد السعدني، وريهام حجاج، وهاني عادل، وزكي فطين عبد الوهاب، وابتهاج الصريطي، وأحمد عبد الله محمود، ووفاء قمر، وسميرة مقرون، وصبري عبد المنعم، ومحمد أبو الوفا. تتحور الأحداث حول معتز سليمان، ضابط شرطة يحقق في قضية احتراق منازل من دون سبب واضح، فيما يستعين أهل المنطقة بمشعوذ لا يعتقدهم بأن الجن وراء هذه الحرائق... من المقرر بدء تصوير المسلسل بعد عيد الفطر.



لارا إسكندر..

(خلاص خلاص) باللبنانية

أطلقت الفنانة لارا إسكندر أغنيتهما (خلاص خلاص) باللهجة اللبنانية، من كلمات تيم علي، وموسيقى مانيه هاغوبيان، توزيع جان ماري رياضي، وإنتاج شركة (جي أم آر ستوديوز).
(خلاص خلاص) أولى أغاني ألبوم لارا إسكندر الجديد المتوقع أواخر الصيف، ويتضمن أغنيات متنوعة بالفرنسية والإنكليزية واللبنانية والصربية.

ولارا إسكندر نجمة (ستار أكاديمي)، سبق وغنت أغنية باللهجة المصرية بعنوان (تعالوا غنوا معايا) وحقت لها انتشاراً واسعاً. ويرعاية خاصة من المؤلف الموسيقي والملحن اللبناني جان ماري رياضي، ستطلق لارا أغنية ثانية خلال فصل الصيف من خلال أحد البرامج الموسيقية الخاصة. وبهذا تكون استعادت انطلاقتها الفنية من بيروت، واتجهت إلى توسيع جمهورها العربي.



أراد كل من المخرجة اللبنانية كارولين ميلان والكاتب شكري أنيس فاخوري توجيه تحية وجدانية إلى الشعب الأرمني في لبنان فكان فيلم (زفاف... يان) (إنتاج شركة marble) الكوميدي الرومانسي الذي يحكي قصة حب بين فتاة أرمنية (إيميه صياح) وشاب لبناني (كارلوس عازار) بقلاب خفيف في الظاهر لكنه عميق برسائله الإنسانية والاجتماعية والثقافية. عن تحضيرات الفيلم ورسائله تحدثت المخرجة كارولين ميلان في هذا الحوار:

التفاهم بين الكاتب والمخرج أحد أسرار نجاح العمل الفني

كارولين ميلان: (زفاف... يان) توليفة ناجحة ومتناسقة أدت إلى نجاحه

- أنا شخص متسامح ومحب جداً لا أحمل الضغينة لأحد



أرمنيًا، وبالتالي لا نجد سارقاً أرمنياً. فضلاً عن أننا غيرنا أسماء بعض الأبطال بناءً على نصيحة نيشان الذي اقترح علينا أسماء عدة ذات بعد وجداني، فاخترت اسم (سيفانا) تيمناً بنهر أرمينيا الذي انتحرت فيه العذارى هرباً من الاغتصاب الجماعي إبّان الإبادة الجماعية، كذلك اسم (ميسروب) تيمناً بمن اخترع الحرف الأرمني. فضلاً عن أن الأغنية التي أداها الممثل بيار شماسيان وجدانية بامتياز تحمل معاني الحنين إلى الأرض والوطن. أما الأغنية الثانية فتحكي عن طائر الحظ المعروف في أرمينيا بحسب.

• كيف تلقف المجتمع الأرمني تصوير الفيلم في شوارعها؟
- في البداية، توجس بعضهم من هدف الفيلم، لكنني اجتمعت بالوزير الحالي أفديس كيدانيان الذي كان حينذاك نائب رئيس حزب (الطاشاق)، وأخبرته عن فحوى العمل وما يحمله من رسائل إنسانية، فثار كثيراً وعمل على كسر الجليد بيننا وبين الشارع الأرمني الذي رحب بوجودنا وتعاون معنا في فترة التصوير.

• المفارقة أننا نسمع اللغة الأرمنية في فيلم سينمائي للمرة الأولى.
- لا يمكن أن يصدقني المشاهد إذا صوّرتنا حواراً في منزل أرمني باللغة العربية، لذا حوّلت مشاهد كثيرة إلى اللغة الأرمنية في حين كان الأرمن يتحدثون العربية بحضور أشخاص عرب. كنا دقيقين جداً في هذا الإطار حتى أننا انتبهنا إلى ثقل اللغة العربية لدى الكبار في السن فيما الشباب يتحدثونها بطلاقة. الأرمن متشبثون جداً بلغتهم الأم لأنها الوطن بعدما أصبحت أرمينيا الوطن الضائع، فاستطاعوا من خلال اللغة أن يزرعوا وطنهم أينما حلوا.

• حاولتم عبثاً إيجاد ممثلة أرمنية لدور البطولة، كيف تفعل؟
- رأيت، هي كرمت الأرمن بتمثيلهم سواء بأنوثتها أو براءتها أو رقيها أو جمالها أو إتقانها للغة الأرمنية. بصراحة، فرح الأرمن بكارلوس عازار وإيميه صياح كونهما تحدثا اللغة الأرمنية بطلاقة وقاما بمجهود كبير لحفظ الحوار الأرمني وأدائه كما يجب.

• خبرتك في النوعين الكوميدي والتراجيدي سهلت عملية تنفيذك للفيلم.
- الفيلم الناجح في رأيي يحوي النوعين التراجيدي والكوميدي، والأستاذ شكري يملك هذا الأسلوب في زرع شخصية خفيفة الظل في أي عمل مهما كان صعباً وجدياً، فندما نستطيع مدّ الجمهور بمشاعر عدة يتأثر ويعيش العمل في ذاكرته مدة أطول.

• دقيقة جداً في عملك وغير مساومة، فهل أنت راضية مئة في المئة عن نتيجة الفيلم؟
- راضية جداً عن النتيجة لأننا عملنا بشأن، وتأمّنت لنا الأمور كافة على الصعيد الإنتاجي، ولم تكن هناك شركة إنتاجية تستجّل الأمور أو تتسهل في المتطلبات اللوجستية. طالما أنني المنتجة المنفّذة على أرض الواقع سار الأمر كما خططنا بشكل متكامل فاستمتعنا كثيراً حتى في فترة التوليف.

• هل ستسوقون الفيلم عربياً؟
- طبعاً، بعد أسبوعين تقريباً يبدأ انتشاره عربياً على أن يعرض أيضاً في كندا وأميركا وبعض الدول الأوروبية.

• هل الغزارة السينمائية تمهد أمام الصناعة السينمائية؟
- طبعاً، فوفرة الأعمال تؤدي إلى إيمان أكبر بالسينما اللبنانية وتزيد الثقة في العمل المحلي، ما يضعنا على السكة الصحيحة لأننا نتعلم من أعمال بعضنا البعض وأي نجاح لضرر يعني نجاح الجميع كونه يسوق للعمل اللاحق.

• فضلاً عن أن الوفرة تؤمن التنوع الذي يرضي الأذواق كافة.

• في العامين المنصرمين

كيف بدأت تحضيرات فيلم (زفاف... يان)؟
- حين كتب الكاتب شكري أنيس فاخوري (زفاف... يان) في عام 2004 كان مقصراً أن يكون من ضمن سلسلة درامية تلفزيونية إنما حصل تأجيل غير مقصود بسبب مشاريع أخرى. في العام الماضي، تلقيت عرضاً من أصدقاء إنتاج فيلم سينمائي لبناني، فاقترح الأستاذ فاخوري تحويل فكرة (زفاف... يان) إلى فيلم سينمائي.

• شكّلتما ثنائياً ناجحاً. ما أهمية هذه الثقة المتبادلة وانعكاسها على نجاح الفيلم؟
- التفاهم بين الكاتب والمخرج أحد أسرار نجاح العمل الفني. يمكن القول إن ثمة مطبخاً مشتركاً نعد فيه عملنا، ويرتكز على قراءتنا النص معاً، فاستقيت من أسلوب قراءته المشاهد ورؤيتي الإخراجية، كونه يعبّر بأحاسيس شخصياته. يحصل أحياناً نقاش حول الحوار ونعدّل فيه، هكذا نرى معاً مسلكية الفيلم فيطمئن إلى كيفية تنفيذه إلى درجة أنه يرفض دعوتي لزيارة موقع التصوير لإعطاء معنويات للفريق، لأنه يعتبر أن العمل في أيدينا.

• إنه موقف ينم عن احترام لدور المخرج وخصوصيته؟
- هو إنسان محترف جداً يعلم أن دوره ينتهي متى سلّم النص، ويدرك أن التدخل يسيء إلى سير العمل، لأنه بذلك يضع تركيز المخرج في بناء المشهد، ذلك لأن الكاتب أو المنتج يرى في موقع التصوير المشاهد مشرّحة ما يحتاج إلى تفسير التفاصيل وذلك مضية للوقت والنشاط.

• كيف حقّق الفيلم الرواج سريعاً رغم غزارة الأفلام اللبنانية؟
- وصفه الجمهور بالفيلم المتكامل العناصر، وتمحورت ردود الفعل حول إعجاب بالقصة والممثلين وبالشارع والموسيقى وطريقة التصوير. إنها توليفة ناجحة ومتناسقة أدت إلى نجاحه.

• وجهتم رسائل كثيرة عن المجتمع الأرمني. كيف حصلت على هذه التفاصيل؟
- صحيح أن الكاتب قام ببحوث عميقة ومؤسّسة عن المجتمع الأرمني وتقاليدته لكنني لم أكتف بذلك بل قصدت منطقة برج حمود وجلست في شوارعها ومطاعمها لمراقبة الناس، كذلك استعنت بأصدقاء شخصيين ويزوج الممثلة فيفيان أنطونوس أورشاع دارخشاودوريان وبالإعلامي نيشان ديرهاروتيونيان لأنني أردت تصوير هذا المجتمع بدقة وصدق.

استغرقت بحوثي أربعة أشهر متواصلة، حتى أنني لفتُ نظر الكاتب إلى أمور عدة لتوظيفها في النص ككيفية دعم الأرمن بعضهم بعضاً، فلا نرى متسولاً أو محتاجاً

بيت القصيد

كل ما حاولت بنساکم
میزة/ن ف اسلوب معناکم
ما وجدت إنسان شرواکم
تطمعون اللي بينصاکم
ليت من هالشح هو یاکم
ما تبده غیر رویاکم
عادت الذکری تناجیکم
والملاحه ضافیة فیکم
فاضل ابضافی معانیکم
بالجمال ومن مواریکم
تلهفون اللي بیعیکم
لو حریص إنه یوافیکم

الشیخ زاید بن سلطان آل نهیان (طیب الله ثراه)



مکمة

لو کان ماهی تنشرق الشمس وتدور

تنشرق علی صوت/ن قدیم اتصلبک

أحیان ربی یزرع ف قلبک النور

واحیان یحط انسان ینور بقلبک

سعد مالح



البيت متوحد

یا خیر من صفت علی صدره صفوف الأوسمة

ما زادتك .. لكن قدرک یا الندای .. زادها

عقرب بن حاسوم



((هیفاء))

عنقاء تملک هیبة العز عنقاء

فرعاء منها تستحی هیبة النود

من حسنھا غارت تعابیر واملاء

القلب قام ولحن العشق بالعود

هیفاء فیها رقعة الطفل هیفاء

وعیونها سهم المحبه وبارود

مثل الفراشه طایره بین الاجواء

وخدودھا ورد الحدایق وکمبود

تمشی الهیونا والملاح بالاضواء

تنور ربوع الشوق وتغیر المود

کنها حفیة شمس وطيور الارحاء

معلم حضاری صار واضح وموجود

لوهی مشت ضاعت عطورات واشیاء

والزنبق الغالی من الرذف مضنود

مر السحایب کنها تعرض ازیاء

یا زینها غراء والخصر مشدود

شعر / فواز خالد دحیح القائم - الکویت



رجم عالی

رجم عالی لی مضیع یهتدی به
واللیالی فی قلبها عجیبه
لأجل ناسی أحمل حمول تعیبه
سامی بأفکار للعاقل تشیبه
وعادتی هذی تری ماهی غریبه
وهو خذها عن أبوه وعن قریبه
جمرها الوقاد محمر لهیبه
فی اللحم تنضیه بالنار وتذیبه
العشافات ولا حد یثیبه
ندبة شحوح یشتون الحریبه
من طعون منها روحی عطیبه
وأثره الخنجر ومعلوقی طلیبه
حد عنده ساعی عنی بغیبه
والعجل دایم یعقک فی مصیبه
وقمت ألومه خایف ایضیع نصیبه
والأنا إن سرت فالرذة صعیبه
کان هلت دمعتک تجری سکیبه
صفو مصفاي العسل ما شی یعیبه
تحرق أعصابی بأسباب مریبه
ما خلیت إلا بخیالک أختلی به
عن شبیه للذهب من نفس طیبه
وان تنادی یسمع الصوت ویجیبه
الجواب یكون فی القبلی تصیبه

محمد بن راشد آل مکتوم

فوق رجم المرجله شبت ضوی
وأرقب الأیام تجری من علوی
وما خفانی شو أرید وشو أسوی
مرتفع فوق السما السامی سموی
أسقی اللی به عطش من فیض نوی
خذتها عن والدی ما هیه توی
وبی من أشواق العنانار تکوی
من حرارة جمرها اللاهب تشوی
وکننی ذیب من الشده یعوی
کن صوته وهو فی الظلما یدوی
یا ولیضی لی غدا کنه عدوی
كنت أظنه قاصد یبغی یلوی
ما أدری منهو غیره جوه وجوی
وبالعجل خذنی وما عنده تروی
صار لجمال الوصل عنی یطوی
وقلت له حاذر أنا لأجلک دنوی
شفت منی رحمتی ولو شفت قوی
صافی لک بالصفا الصافی صفوی
واکتشفت أنك علی شدة هدوی
عایش معک بحضوری وبخلوی
بسألک إن كنت للفکره تضوی
له تعاف القوت ما تدری إش تسوی
وان ترض الختم یدنیك الدنوی



کلنا خلیفة

من هیبة اسمه ینثنی کل طماع
من قبل ثثنی بالمعادی جیوشه
أقصد خلیفة ابن زاید لذی شاع..
طیبه وشاعت بالمکارم طروشه
الشیخ محمدان بن محمد آل مکتوم (فراه)

یتویت



والدی محمد کریم .. وبن کریم ..
ما بیانا .. غیر فی روس القم
مضرة یا سیدی والله العظیم ..
تسمیتک الثاب #اصحاب_الهمم



استغفر الله ..
تروح کل الطیوف وثابت طیفک
رغم ظروف الزمن تبقی أمانینا
بالمختصر یا ولیف القلب تعریفک
(أنت البدایات وآخر ساحل ومینا) !!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com



شهر قرأ! — Sh3r-gram!

جیت مقهانا القدیم ! وما قتلنی : غیر "غربة طاولتنا" ف المکاااان !