

جامعة الإمارات تثمن دعم

محمد بن زايد لمشاريع

طلابها في أيدكس



أحمد عز:

لا أختار أدواري وفقاً

لمساحتها أو نوعيتها



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

نمور تتجول بمنتجع في تونس

تمكن 3 نمور تابعة لسيرك إيطالي من الفرار من قفصها، والتجول وسط منتجع الحمامات السياحي الواقع على بعد نحو 60 كيلومترا شرق تونس العاصمة. وقال مصدر أمسي تونس، أمس إن النمور الـ 3 نحتت بالخروج من قفصها من دون أن يلتفت لها الحراس أو عمال السيرك العالمي الإيطالي الذي كان يستعد لتقديم عروض في منتجع الحمامات. وأوضح أن دورية أمنية عثرت فجراً على هذه النمور وهي تتجول وسط منتجع الحمامات، على بعد نحو 800 متر من السيرك، حيث تم الاتصال بمسؤوليه لتنسيق عملية إرجاعها إلى قفصها التي تمت بنجاح.

جهود لتعزيز اللغة العربية في كينيا

تجري في كينيا جهود كبيرة لتعزيز مكانة اللغة العربية والثقافة الإسلامية رغم التحديات التي يواجهها العاملون في هذا الحقل بسبب قلة الإمكانيات المادية مقارنة بغيرها من اللغات الحية في العالم. ويعود تاريخ وجود اللغة العربية في كينيا إلى العصور الأولى للإسلام حيث عرف شرق أفريقيا عددا من الإمارات الإسلامية التي اندثرت لاحقا لكن آثارها الثقافية والحضارية ما زالت ماثلة في العديد من المناطق. وتحتوي اللغة السواحيلية على مفردات عربية تتراوح بين 25% و40% من معجمها، مما يشير إلى حضور اللغة في هذه المنطقة. وكانت اللغة السواحيلية تكتب بالحرف العربي قبل استبداله بالحرف اللاتيني أواسط القرن الماضي. وشهدت اللغة العربية إقبالا واسعا من قبل الأقلية المسلمة في كينيا (35% من سكان كينيا البالغ عددهم 41 مليونا). وقد بدأت لغة الضاد تعود تدريجيا إلى الساحة بعد انتشار ظاهرة التدوين القادمة من الدول العربية والإسلامية. وفي إطار الجهود التي تبذل لنشر اللغة العربية، قام معهد الخرطوم الدولي للغة العربية (مقره في الخرطوم) ومؤسسة العون الإنساني للتنمية بتخريج 137 طالبا وطالبة من معلمي اللغة العربية والتربية الإسلامية في كينيا.

تأثير الوخز بالإبر يحتاج إلى إثباتات

يُعد الوخز بالإبر من أشهر الطرق العلاجية المتبعة في الطب الصيني التقليدي. وتعمل هذه التقنية على تنشيط وتحريك طاقة الحياة الكامنة في الجسم والمعروفة في هذا الطب باسم تشي. ويتم استخدام هذه التقنية لعلاج العديد من الأمراض الجسدية والنفسية وكذلك للتخفيف من الشعور بالألم بشكل عام. وعلى الرغم من اعتقاد الكثير من الأشخاص في فاعلية هذه التقنية العلاجية، فإن الإثباتات العلمية أكدت أن تأثيرها قليل للغاية. وعند خضوع المريض لعملية الوخز بالإبر، يتم تنشيط طاقة الحياة الكامنة بجسده تشي من خلال الوخز بالإبر في نقاط الطاقة المحددة أو الضغط عليها أو تدليكها أو تعريضها للحرارة أو أشعة الليزر، ومن ثم يشعر المريض وكأن هناك تيارا دافئا يسري داخل جسده بأكملة. وترجع الطريقة المتبعة في عملية الوخز بالإبر هذه إلى النظرية الطاوية بين ويانغ وهما العنصران اللذان يرتبطان مع بعضهما البعض ولا يفترقان أبداً وتقوم عليهما الحياة بأكملها، كثنائية الليل والنهار مثلاً أو الشمس والقمر، فكلما توازنت نسبة هذه العناصر المتضادة داخل جسم الإنسان، تمتع بصحة جيدة. ولكن إذا طغت إحدهما على الأخرى، سيؤثر ذلك بالسلب على الحالة الذهنية والجسدية للإنسان بشكل عام. ووفقاً للطب الصيني التقليدي، يشعر الإنسان بالألم عندما يحدث اضطراب في سريان الطاقة بجسده. وقد تمت تسمية مسارات الطاقة الموجودة داخل جسم الإنسان في هذا العلاج باسم الخطوط Meridians، التي تتم تسمية كل منها وفقاً للعضو، الذي تسري من خلاله، مع العلم بأنه يوجد نحو 400 موضع للوخز بالإبر على هذه الخطوط داخل جسم الإنسان.

١٠ أطعمة تزيد حدة الذكاء

بإمكان بعض الأطعمة أن يُعزّز الأداء الفكري لدى الإنسان. لذا، عليك أن تكتشف دماغك بنفسك وتتبع حمية غذائية خاصة لتفوز بجائزة نوبل التالية.



3- الموز

تتميز باحتوائه على كمية عالية من المغنيسيوم، عنصر ضروري لعمل الجهاز العصبي بشكل طبيعي. وهو مصدر للفيتامين B6 (تحتوي الموزة على ربع النسبة التي يحتاج إليها الجسم يوميا من هذا الفيتامين). ولا يقتصر عمل هذا الفيتامين على امتصاص الخلايا الدماغية المغنيسيوم إنما يساهم أيضاً في تبديل الأحماض الأمينية وعمل الجهاز العصبي من خلال إنتاج بعض الخلايا العصبية، لا سيما السيروتونين وحامض غاما أمينوبوتيريك اللذين يساهمان في تحفيز الحالة الذهنية كالحذر والهدوء وقياس السلوك. إذا كنتم لا تحبون أكل الموز فاستبدلوه بالخوخ والفواكه الجافة.

4- الكبد (كبد العجل والبقر والدجاج)

الكبد مصدر مهم لفيتامين B. ومنذ منتصف عام 1980 أظهرت الدراسات التي تمت حول الذكاء أن الفيتامينات B9, B12, B1, B6 تعزز عمل الدماغ الإدراكي. إذا كنتم لا تحبون الكبد فاستبدلوه باللحوم أو الخميرة الغذائية.

5- التوت الأحمر

أنواع التوت كافة مصدر غني جداً بفيتامين C. كذلك، يحتوي التوت على المغذيات الدقيقة المضادة للأكسدة (الأنثوسيانين والبوليفينول والفلافونويدس) والتي لا يقتصر عملها على محاربة العناصر الضارة التي تؤدي خلايا الدماغ بل تساهم أيضاً في تعزيز الدورة الدموية وتقوية شعيراتها التي توفر الأوكسجين الكافي للدماغ. إذا كنتم لا تحبون التوت، استبدلوه بالكويو والتوفو.

6- المحار

غني بالفيتامين B12 والبروتين، لا سيما لليسين والدوبامين؛ العنصران

تشكل نسبة وزن دماغ الإنسان 2 في المئة من مجموع وزن الجسم، ويحتاج إلى أن يتغذى 10 مرات مقارنة مع بقية أعضاء الجسم، ويستهلك أكثر من 20 في المئة من السعرات الحرارية يوميا ليعمل بشكل جيد. لذا، احرص على أن تحصل خلايا دماغك العصبية على جميع أنواع الأطعمة الغذائية والمتوازنة في أن تتؤمن له كل ما يحتاجه من غذاء. إليك بعض الأطعمة التي عليك إضافتها إلى حميتك.

1- الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزيوت (الماكريل والسردين والسلمون)

دهون الأوميغا 3 ضرورية لنمو خلايا الدماغ وتساعد في الحفاظ على سيولة غشاء الخلايا الدماغية، لذا يعود ضعف عمل الدماغ واضطرابات الذاكرة إلى نقص في هذه الدهون. يُعد زيت السمك أحد أفضل الأطعمة التي تحتوي على الأوميغا 3. في حال كنتم لا تحبون طعم السمك، استبدلوه بزيت الجوز واللفت.

2- القطناني (العدس والحمص...)

ليعمل بشكل جيد، يحتاج الدماغ إلى الغلوكوز فهو يستهلك أكثر من 5 ملغ من هذه المادة في الساعة، والتي حتى يومنا هذا لم يُعرف بعد كيف يخزنها الدماغ. فقد أظهرت الأبحاث أن أداء الدماغ الفكري مرتبط بقدرته على حفظ المعلومات، التي يعود تخزينها إلى مستوى الغلوكوز في الدم. لكن، احذروا الإفراط في أكل الحلويات والأطعمة التي تحتوي على السكر فقد تؤدي إلى اضطرابات قوية تنعكس سلباً على الإنسان، ومن شأنها أيضاً أن تقلص من مستوى السكر في الدم إلى أدنى مستواه الطبيعي. وفي هذه الحالة، لن يتمكن الدماغ من حمل هذا النقص لأن هبوط مستوى السكر في الدم يسبب الإرهاق وفقدان التركيز. فمن جهة، القطناني غني بالسكر المعقد الذي يشكل مؤشر نسبة السكر في الدم الأدنى. ومن جهة أخرى، تساهم في ضبط كمية الغلوكوز في الدم ووصوله إلى الدماغ من دون أن يسبب ارتفاع السكر في الدم. في حال كنتم لا تحبون القطناني، فاستبدلوه بالحبوب الكاملة ونصف المطهوءة.

الإفطار يدعم التطور الذهني للطفل

للمواظبة على تناول وجبة الإفطار في الصباح تأثير إيجابي على الأداء الذهني للأطفال. حسب ما أكدته نتائج دراسة حديثة أجرتها الرابطة الأثانية لأطباء الأطفال والمراهقين، ومقرها مدينة كولونيا. وقد أثبتت الدراسة، التي أجريت بكلية التمريض التابعة لجامعة بنسلفانيا الأمريكية، أن الأطفال الذين يواظبون على تناول وجبة الإفطار في كل صباح يرتفع مستواهم في اختبار القدرات اللغوية وكذلك اختبار الذكاء (IQ-Test) أكثر من غيرهم من الأطفال ممن لم يواظبوا عليه. وراقب الباحثون في هذه الدراسة مجموعة من 1300 طفل في السادسة من العمر في الصين حيث تحظى وجبة الإفطار هناك بأهمية كبيرة، وتبين لهم أن إجمالي الأداء العام انخفض بمعدل 2.5 نقطة لدى الأطفال الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار في الصباح بصورة مستمرة، مقارنة بغيرهم من الأطفال الذين يحرصون على تناول الإفطار. كما تبين لهم كذلك أن القدرات اللغوية لأولئك الأطفال انخفضت أيضاً بمعدل 5.58 نقاط ومستوى الذكاء بمعدل 4.6 نقاط عن غيرهم. وتعليقا على ذلك أكدت البروفيسور الصينية جيانغ مونغ ليو التي أشرفت على الدراسة أن مرحلة الطفولة مهمة للغاية في حياة الإنسان، حيث تتحدد خلالها العادات الغذائية والحياتية للإنسان بشكل عام، لافتة إلى أن المواظبة على تناول وجبة الإفطار تندرج ضمن السلوكيات الإيجابية التي يجب أن يتعود عليها الإنسان منذ مرحلة الطفولة. وإلى جانب أهمية وجبة الإفطار في إمداد المخ بالعناصر الغذائية المهمة بالنسبة له بعد قضاء الليل كله دون تناول أي طعام، تتمتع هذه الوجبة بتأثير إيجابي على السلوك الاجتماعي للطفل من خلال تناوله الطعام مع أسرته.

الجلوس الطويل يزيد الأمراض المزمنة

وجدت دراسة حديثة قام بها علماء من جامعة كنساس-ستايث الأمريكية شملت حوالي 64 ألف شخص في منتصف أعمارهم أن الذين يقضون أكثر من أربع ساعات يوميا في وضعية الجلوس معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والسرطان وأمراض القلب. وأوضح الباحثون أن خطر الإصابة يرتفع كلما ازدادت ساعات الجلوس، حيث إن قلة الحركة وانخفاض مستويات استهلاك الطاقة من مسببات الأمراض المزمنة. هذا وقد توصلت دراسة سابقة إلى أن الجلوس لساعات طويلة يتسبب بالسمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول الضار والسكر والدهون الثلاثية في الدم. وينصح الخبراء بأداء تمارين خفيفة أثناء العمل المكتبي الذي يستلزم الجلوس لفترات طويلة، منها تمدد عضلات الرقبة والاستدارة الجانبية وتلين الظهر وتمديد الذراعين.

الأسبرين مع زيت السمك يفيد القلب

وجدت دراسة جديدة أن زيت السمك مع الأسبرين قد يستخدمان سلاحا ضد الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والزهايمر والتهاب المفاصل. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الباحثين في مستشفى بريغهام للنساء ومدرسة طهارفارد للطب وجدوا أن الأسبرين وزيت السمك يعلمان معاً على مكافحة الالتهاب المسؤل عن أمراض القلب والسرطان والزهايمر والتهاب المفاصل. ومن المعروف أن الأسبرين وحامض الأوميغا-3 لوجوده في السمك لهما تأثير مضاد للالتهاب غير أن البحث الجديد أظهر أنه بالإمكان السيطرة على ردة الفعل المناعية المفرطة المرتبطة بالأمراض طويلة الأمد، من خلال تناولهما معاً. ويمكن للالتهابات أن تصبح على المدى الطويل مزمنة ما قد يتسبب بتلف في صمامات القلب وخلايا الدماغ ما قد يتسبب بكتات دماغية ومقاومة للأنسولين وبالتالي إلى السكري. كما أن الالتهابات ترتبط بنمو السرطان ويستخدم الملايين الأسبرين للوقاية من سكتات الدماغ وأزمات القلب. وقال العلماء وجدنا مادة D3 الموجودة في الأسبرين والأوميغا-3 تتواجد بشكل أطول في مواقع الالتهاب ما قد يظهر مزايا فريدة في مكافحة الالتهابات غير المسيطر عليها.

فوائد صحية عديدة للبروكلي

يعد البروكلي من الخضروات اللذيذة والتي يمكن تناولها بعدة أشكال، من وضعها في طبق السلطة، حتى كونها مكون أساسي في بعض الأطباق الرئيسية، والبروكلي كباقي الخضروات يتمتع بفائدة كبيرة، ولكنه يتميز بالعديد من الفوائد الصحية فقد أثبتت الدراسات أن البروكلي من الخضار المفيدة في مختلف أمراض القلب، وهو يشكل عامل وقاية قوي، ويعمل على ضبط الضغط ضمن الحدود الطبيعية والأمنة دون انخفاض أو ارتفاع، وهو ما يثير الدهشة، إذا يعمل البروكلي على عكس حالة القلب المرضية، مثل ما يحدث في الضغط، فتناول البروكلي عند ارتفاع الضغط يؤدي إلى انخفاضه، كما أن تناوله في حال انخفاض الضغط يؤدي إلى ارتفاعه، بالإضافة إلى أن البروكلي غني بمضادات الأكسدة التي تحمي القلب من مختلف الأمراض.

ويحتوي البروكلي على كميات وافرة من مادة sulforaphane التي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية، كما تساعد على الحماية من تلف خلايا الذي ينتج أحيانا عن مرض السكري. فضلا على أن البروكلي من الخضار ذات اللون الأخضر والتي تمد الجسم عادة بمواد غذائية عالية الجودة، فوجود مادة sulforaphane فيه تمنع تلف خلايا الرئة، والذي ينتج عنه مجموعة كبيرة من الأمراض ذات الخطورة العالية. كما تعمل مادة sulforaphane على زيادة نشاط الجين NRF2 في خلايا الرئة، وهو الجين المسؤول عن تلخيصها من الأضرار التي تسببها المواد السامة والتي تدخل للرئة من الجو أو التدخين، وهذا الجين في الواقع ينخفض بفعل التدخين، لذلك يجدر بالمدخنين على وجه الخصوص تناول البروكلي بشكل كبير. وتقول الدراسات الحديثة أن البروكلي يمنع تكون سرطان الأمعاء (سرطان القولون) بشكل خاص، كما يحمي من أنواع أخرى مثل سرطان الثدي والبروستات، وأن البروتينات الموجودة في البروكلي فعالة بشكل كبير في الوقاية من مرض السرطان.



هدايا قيمة للخاسرين في الأوسكار

تقدم شركة دسيتيكثيف أستيس للتسويق حقايب هدايا بقيمة 45 ألف دولار إلى المرشحين الذين لم يفوزوا بجائزة الأوسكار، ولا يحق للمرشحين إعطاء أي من قسائم الهدايا لأحد آخر كما لا يمكنهم استبدالها بالمال. وتقدم القبية للمرشحين من الفئات الكبرى مثل أفضل ممثل وممثلة وأفضل مخرج، بالإضافة إلى مقدم الحفل، وترسل لهم في اليوم التالي للحفل، وذكرت قناة أن بي سي أن حقيبة الهدايا لهذا العام تضم رحلة بقيمة 12 ألف دولار إلى أستراليا، وجلسة علاج بالخوخ بإلبر بقيمة 600 دولار، و10 جلسات تمارين خاصة بقيمة 850 دولاراً، بالإضافة إلى دروس في عروض السيرك للأطفال المرشحين بقيمة 400 دولار.



•• العين - الفجر:

اشاد سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الامارات العربية المتحدة بزيارة ودعم الفريق اول الركن سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان نائب القائد العام للقوات المسلحة ولي عهد ابو ظبي لجناح الجامعة في معرض أيدكس واعرب الدكتور النعيمي عن بالغ شكر وتقدير جامعة الامارات لطلبة وموظفين لهذه الزيارة وهذا الدعم اللامحدود لمشاريع ابنائه الطلبة.

منوعات الفجر

22

جامعة الإمارات تثنى دعم محمد بن زايد لمشاريع طلابها في أيدكس

بدون طيار واحدة رباعية الدفع وثانية سداسية الدفع وقالت الطالبات ان معرض أيدكس اتاح لهن الفرص في عرض امكانيات الطلبة المواطنين والمواطنات لدول العالم المختلفة في مجال الصناعات الدفاعية والمدنية وفتح امامهم المجال واسعا امام سوق العمل ، والمشروع الثاني هو مشروع لإنتاج الطاقة الشمسية لطلبتين من كلية الهندسة واللذان اعربتا عن سعادة بالغة لهذه المشاركة في مثل هذا المعرض المهم ومشروع اخر لكشف مواقع الافراد داخل المباني والتعرف على حالة الشخص الصحية كدرجة الحرارة والنبض والتنفس والذي قدمه طلبة كلية تقنية المعلومات إضافة الى مجموعة اخرى من المشاريع الجيدة والتي نالت اهتمام واعجاب كل من زار جناح الجامعة في المعرض.

دعم النجاحات التي يحققها معرض أيدكس في كل عام كذلك اشار مدير الجامعة الى الشراكة والتفاعل الكبير بين جناح الجامعة وبين قيادة القوات الجوية والدفاع الجوي ودعمهم المميز لمشاريع الطلبة. وقال الدكتور النعيمي لا بد ونحن نشهد مثل هذه النجاحات المتميزة لطلبة جامعة الامارات ان نشكر الدور الذي يضطلع به معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الاعلى للجامعة لدعمه ومتابعته لطلبة جامعة الامارات في المعرض واهتمامه بعروض الطلبة لمشاريعهم وانجازاتهم. وقدمت جامعة الامارات مجموعة من المشاريع المختلفة في المعرض لهذا العام في مجال الهندسة والطاقة وتقنية المعلومات حيث عرضت مجموعة من الطالبات طائرة

وقال سعادة مدير الجامعة تحرص جامعة الامارات باعتبارها مؤسسة أكاديمية حكومية على ان تكون متواجدة دوماً في المحافل الوطنية ويشارك طلبة الجامعة بمشاريعهم بهذا المعرض منذ انطلاقتها ، لذلك تأتي مشاركتنا لهذا العام بمستوى المعرض وما يقدمه من معروضات لزواره والذي شهد زيارة 80000 الف زائر إضافة الى اكثر من 1200 شركة عارضة من 59 دولة وصفقات تعد هي الاكبر والاضخم في المنطقة. وثنى الدكتور النعيمي الزيارات التي قام بها اصحاب السمو الشيخ لجناح جامعة الامارات لهذا الموسم ودعمهم المتواصل والمستمر لإبداعات الطلبة وتفاعلهم المميز مع شرح الطلبة لمشاريعهم الامر الذي له بالغ الاثر في تنمية قدرات ومواهب طلبة الجامعة على تقديم كل ما هو مميز



مجدداً اعتزازه وفخره بالقيادة الرشيدة

نهيان بن مبارك يؤكد دور الجامعة في الطفرة الحضارية التي حققتها الدولة

عملى في زمن محدد لافتا الى ان أكثر المكونات أهمية في تحقيق جميع أهدافنا سيكون استقطاب أعضاء هيئة التدريس المتميزين الذين لديهم المعرفة العلمية والبحث العلمي الذي تصنف على أساسه أفضل الجامعات. كما طالب الرئيس الاعلى للجامعة الادريين والاكاديميين بمراجعة وتحسين استراتيجياتهم وخططهم لجذب هؤلاء العلماء والباحثين إلى الجامعة وتقييم أعضاء هيئة التدريس والموظفين الحاليين لتحديد الأعضاء الذين لديهم القدرة والباعث على تحقيق الرؤى المستقبلية لجامعة الإمارات. وأكد الشيخ نهيان على ضرورة التحلي باليقظة في تحديد الاحتياجات والمتطلبات المتغيرة في المنطقة والعالم والتحرك سريعاً لتلبية هذه الاحتياجات ودعم تلك المتطلبات إذا كانت مميزة على المستوى الدولي مع التركيز على المجالات التي تجعل منها جامعة بارزة ومميزة.



•• العين- الفجر:

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الاعلى لجامعة الامارات حرصها على ان تكون دوماً معبرة عن الانجازات الحضارية الكبرى التي حققتها الدولة ملتزمة برؤية وطموحات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله معرباً عن خالص الشكر والامتنان لسموه لدعمه الكبير لرسالة الجامعة وأهدافها. وعبر معاليه خلال اجتماع موسع عقده مع القيادات الادارية والاكاديمية بالمبنى الاداري في الحرم الجامعي الجديد صباح اول امس عن شكره وامتنانه لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد ال مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي واصحاب السمو اعضاء المجلس الاعلى للاتحاد حكام الامارات. وثنى معاليه دعم الفريق اول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد ابوظبي نائب القائد الاعلى للقوات المسلحة ليس على مكرمه الغالية بتوفير هذا الصرح التعليمي الحضاري الكبير المتمثل في الحرم الجامعي الجديد فحسب بل على تقدير سموه لدور الجامعة في رفد مسيرة التنمية في المجتمع بتخريج وتأهيل الكوادر الوطنية المتخصصة في مختلف المجالات.

وأعلن الشيخ نهيان مباركته لتجربة تمديد التعليم خارج قاعات الدراسة ووضعا بانها فكرة عظيمة يمكن أن تكون عامل مميز تشره به جامعة الإمارات مؤكداً أهمية ان يكون هناك اهتمام متساو لما يحدث في قاعات الدراسة في المرحلة الجامعية والمختبرات في هذه المرحلة. وطالب الرئيس الاعلى للجامعة خلال اللقاء على أهمية التركيز الأكبر للبرامج العلمية والأكاديمية في المرحلة الجامعية (مرحلة البكالوريوس)، تطوير خبرة التعليم الجامعي ليكون أكثر شمولية في كافة أنحاء الجامعة ما سيكون له دور أساسي لجعل الجامعة جامعة بحثية كبرى.

محددة بشكل جيد واستخدام ميزانية الجامعة بشكل فعال لتحقيق الغايات والأهداف الواضحة التي تدعم رسالة الجامعة. وحدد الرئيس الاعلى للجامعة عدداً من المرتكزات لبولوج الأهداف المرجوة وتشمل التزام أعضاء هيئة التدريس والموظفين بالسعي المستمر للتعلم وإظهار ذلك جلياً في التوجه الفكري المتوقع في أبنائنا الطلبة ، تخصيص الموارد لدعم الأولويات والأهداف الخاصة بالجامعة ، توجيه متطلبات الاعتماد كافة الأوجه الخاصة بعمليات الجامعة ، تشجيع قيادات الجامعة الأفراد بالأخذ بالمبادرات التي تدعم رسالتنا وأهدافنا ، دعم الجودة من خلال استخدام كافة السبل المتاحة ، تحسين النظام والعمليات بصفة مستمرة في كل وحدة في الجامعة. وركزت الخطط الجديدة بجامعة الإمارات بشكل اساسي على رفع معايير التعليم والبحث العلمي فيها وتغيير بيئتها التعليمية من خلال التركيز على الطلبة من أجل تعزيز العملية التعليمية بما في ذلك مشاركتهم

بالولايات المتحدة الأمريكية. واستعرض وزير التعليم العالي والبحث العلمي الايجابيات العديدة التي تنطوي عليها الخطط الجديدة من حيث توقعاتها الواضحة والعالية لأداء أعضاء هيئة التدريس، لتحصيل وانجازات الطلبة، تحسين التعليم في مرحلة البكالوريوس ومرحلة الدراسات العليا ، إنشاء كل من الكلية الجامعية وكلية الدراسات العليا وفقاً لأفضل الممارسات العالمية. وتركز الخطط الجديدة على انشاء هيكل لمشروع بحثي جامعي فعال يشمل مجمع للبحث العلمي والتكنولوجيا، مراكز بحثية ، و معاهد بحوث يتم إطلاقها جميعاً وصونها على ارفع مستويات الجودة، على مجالات التواصل والعلاقات العامة والخريجين والتخطيط المهني والتوظيف للخريجين كما ركز الخطط الجديدة كذلك على تحسين كافة العمليات بالجامعة، التأكيد على أن الهيكل التنظيمي بالجامعة به مسؤوليات واضحة ، واتصالات مفتوحة ومساءلة

وتضمنت برامج الدكتوراه في الجامعة المعايير اللازمة لإعداد الدارسين ليصبحوا أعضاء في هيئة التدريس في المستقبل ، وتوفير اليات فاعلة لمراقبة تدريس المرحلة الجامعية لضمان توفير عناصر الجودة المطلوبة للدراسة في مرحلة ما بعد الدكتوراه. وأكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي التزام الجامعة ببناء جسور التواصل بين كافة الكليات وجميع مراكز البحث العلمي والمعاهد البحوث وعلى ضرورة تقييم أثر أنشطة البحث العلمي بشكل دوري وبدقة وتقرير ما إذا كانت تحقق الأثر المطلوب للبحث العلمي الذي تنمناه لجامعة الإمارات. وأوضح وزير التعليم العالي والبحث العلمي ان أنظمة تصنيف الجامعات تعتمد على توليفة ومجموعة من المؤشرات الكمية وأخرى مؤشرات تشير إلى الشهرة مشيراً الى ضرورة تحديد مجموعة من الجامعات النظرية لقياس التقدم وتحديد النظراء الطموحين للمقارنة والالتزام بمعايير الاعتماد للرابطة الغربية للكليات والمدارس باعتبارها تمثل خطوة أولى على هذا الدرب. ودعا معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان في ختام اللقاء القيادات الادارية والاكاديمية بجامعة الامارات الى العمل سوياً من أجل تحقيق أهدافها والوفاء بالتزاماتها ومسؤولياتها مؤكداً ثقته في المستقبل الواعد الذي ينتظر هذه المؤسسة التعليمية الرائدة.



خيارات جديدة لمحاربة انقطاع التنفس أثناء النوم

إلى كل من يعاني انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، تتوافر اليوم طرق أكثر راحة لتصحيح اضطراب التنفس الذي يعطل النوم. للحد من اضطراب التنفس أثناء النوم، يمكن الخضوع لاختبارات النوم في المنزل، ما يجعل التشخيص أكثر راحة. من الناحية العلاجية، تتوافر خيارات إضافية إلى جانب الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، الذي يستخدمه كثر بشكل غير متسق رغم تحذيرات الأطباء. ولأن زيادة الوزن تؤدي دوراً مركزياً في انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، يمكنك التخلص من هذه المشكلة نهائياً مع تغيير نمط الحياة.

منوعات العقل 23



الدكتور لورانس إيشتاين مدرس الطب في كلية الطب في جامعة هارفارد، يقول في هذا الشأن: (فقدان 10 في المئة من وزن الجسم قد يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في حدة انقطاع التنفس. لكن الأمر لا يتطلب الكثير من الوقت لنبدأ في ملاحظة التغيير).

• ما هو انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم؟
- ينتج انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم من الانسداد المتقطع (انقطاعات النفس) في الشعب الهوائية العليا أثناء النوم. تحرم هذه العوائق الدماغ من الأوكسجين وتضغط على نظام القلب والأوعية الدموية. وترتبط هذه المشكلة بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. عادة عندما تنام، ترتخي عضلات الحلق وتصبح المسالك الهوائية أصغر، لكن تستمر في التنفس من دون عوائق. أما إذا كانت المسالك الهوائية صغيرة لديك، فقد يضيق الاسترخاء مجرى الهواء، ما يكفي لإشارة الشخير. ويفسر الدكتور إيشتاين: (أخيراً، ينسد مجرى الهواء وينقطع التنفس. إنه جزء من سلسلة اضطرابات التنفس).

يعتقد الخبراء أن انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم يتزايد في التوافق مع الزيادة في الوزن أو السمنة، خصوصاً لدى الرجال. فالوزن الإضافي في العنق والصدر يميل إلى تضيق مسلك الهواء، ما يدفع بعض الأفراد إلى الشخير ومن ثم إلى انقطاع التنفس. تشير دراسة تعود إلى عام 1993 إلى أن 4 في المئة من الرجال يعانون انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم. مع ذلك، العدد الحقيقي أعلى بسبب الزيادة المستمرة في السمنة. توضع صمامات مقاومة ضغط الزفير في الخياشيم، ما يجبر عملية التنفس على الضغط في مجرى الهواء وتركة مفتوحاً.

• ماذا عن خيار مراقبة النوم في المنزل؟

- تقليدياً، لطالما استدعي التأكيد على إصابتك بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم تمضية ليلة في مختبر النوم، حيث تتم مراقبة التنفس ومعدل ضربات القلب، وغيرها من تفاصيل وتسجيلها. مع ذلك، أصبح أكثر شيوعاً بالنسبة إلى المرضى إجراء مراقبة النوم في المنزل، بحسب الدكتور إيشتاين. قد يكون هذا مشجعاً للمريض الذي يواجه صعوبة في النوم في محيط غير مأوف. غالباً ما تتم معالجة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم من خلال الضغط الهوائي الإيجابي المستمر أو الضغط الهوائي الإيجابي ثنائي المستوى. تزود آلة الضغط الهوائي الإيجابي التي توضع إلى جانب السرير الأنف والتم بالهواء بشكل مستمر، من خلال قناع الوجه. يمنع الضغط انسداد الأنسجة الرخوة في الحلق العلوي، ما يعيق تدفق الهواء. وتتوافر مجموعة واسعة من (قبعات) الضغط الهوائي الإيجابي. يقول الدكتور إيشتاين: (تصدر المعدات بطرازات جديدة كل عام. لكن أفضل قناع هو الذي يفيدك ولا يزعجك). يمكن للعلاج بالضغط الهوائي الإيجابي تخفيف أعراض انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم لدى معظم المرضى، في حال استخدموه بشكل صحيح. فتبين إحدى الدراسات أن نصف المرضى أو أكثر يستخدمون الجهاز لفترة محددة في الليل وليس طواله. نتيجة لذلك، لا يحصلوا على الاستفادة الكاملة من العلاج.

ينتقل بعض المرضى بعدئذ إلى حالة (انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم الموضعي)، التي تحدث فقط في وضعيات نوم معينة (عادة النوم على الظهر). في هذه الحالة، تم على جنبك وقل وداعاً لنوبات انقطاع التنفس السابقة.

• ماذا عن الأدوية؟

- تساعد الأدوية أو تعوق الشخص الذي يعاني انقطاع التنفس أثناء النوم. (عموماً، تزيد الأدوية كافة التي ترخي العضلات الوضع سوءاً، لأنه يجب إبقاء المسالك الهوائية مفتوحة). بحسب الدكتور لورانس إيشتاين، تشمل الأدوية المحتملة التي قد تثير المشاكل الأدوية المسكنة والمخدرة والمهدئات، ومرخيات العضلات. من ناحية أخرى، قد تساعد الأدوية المنومة في البداية في تخفيف انزعاج بعض المرضى مع البدء بالعلاج. (إذا كنت تواجه مشكلة في النوم عند بدء العلاج، يمكن للأدوية مساعدتك على النوم للتكيف مع استخدام الجهاز)، بحسب الدكتور إيشتاين.

واقفت إدارة الأغذية والعقاقير على أول جهاز صمام لمقاومة ضغط الزفير لمعالجة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم في عام 2008. يمكن للجهاز أن يخلصك من آلام الضغط الهوائي الإيجابي التي توضع إلى جانب السرير، لكنها لا تناسب الجميع ولا تسد شركات التأمين كلها كلفة الصمامات.

• كيف نتخلص من انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم نهائياً؟

- وفقاً للجمعية الأميركية لانقطاع التنفس أثناء النوم، تبين أن حوالي 70 في المئة من المصابين بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم يعانون زيادة الوزن أو السمنة. على المدى الطويل، يمثل الحل لكثير من هؤلاء المرضى في فقدان الوزن. يقول الدكتور إيشتاين: (يقلل فقدان الوزن شدة انقطاع التنفس دائماً. ويعتمد الباقي على الوزن الذي تفقده وشكل مجرى الهواء). يمكن لتخفيف الوزن أن يقلل عدد الانقطاعات في التنفس التي تواجهها إلى المستوى الطبيعي. وقد

الانسدادى أثناء النوم مريحاً وفعالاً، فناقش إيجابيات العلاج وسلبياته مع الطبيب:

- تتوافر نسخة تلقائية من أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي، التي تعدل باستمرار الضغط في مجرى الهواء للحفاظ على نسبة الضغط اللازمة لإبقاء المجرى مفتوحاً، والذي يتقلب مع التغيرات في وضعية الجسم ومرحلة النوم. قد توفر النسخة التلقائية المعايير قدراً أكبر من الراحة، بالتالي تقيد بشكل أفضل للعلاج وصحة النتائج.
- الأجهزة الشفوية بديل مجد للضغط الهوائي الإيجابي المستمر لدى الأشخاص الذين يستوفون معايير معينة. هذه الأجهزة التي تصنع حسب الطلب تدفع الفك إلى الأمام وتبقي مجرى الهواء مفتوحاً في الليل.
- يسمى الجهاز الأحدث في معالجة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم صمام مقاومة ضغط الزفير. ثبت هذا الجهاز في الخياشيم بواسطة شريط لاصق.

• ما هي علاماته؟
- ثمة علامات مشتركة لانقطاع التنفس أثناء النوم

- وعلامات أقل شيوعاً، أبرزها: المشتركة
- نغاس أو تعب أثناء النهار.
- صداع الصباح.
- الأكل شيوفاً
- حرقة أو طعم مر في الفم.
- غضب وتوتر.
- اكتئاب وحزن.
- قلب المزاج.
- نوبات من القلق والذعر.
- مشاكل في الذاكرة.
- عدم القدرة على التركيز.
- فقدان الرغبة العاطفية.
- ما هي خيارات العلاج؟
- تتوافر الخيارات التي تجعل علاج انقطاع التنفس

إفرازات الأنف لا تسبب رائحة فم كريهة



دون تدفق إفرازات الأنف، فمن الأفضل أن يعاين الطبيب وضع الأنف والحلق. يتوقف علاج رائحة النفس الكريهة على سبب المشكلة. لعرفة المزيد عن الأسباب، تقضي الخطوة المفيدة الأولى بأخذ موعد مع طبيب الأسنان لإجراء معاينة دقيقة لأنسجة الفم والأسنان.

في الوجه وشعور بالضغط وسعال وتراجع حاسة الشم.

ثمة سبب محتمل آخر قد يسبب رائحة النفس الكريهة ويرتبط بمشاكل في الجيوب الأنفية، وهو انسداد الأنف المزمن الذي يدفع الشخص إلى التنفس عبر الفم بشكل مستمر. يؤدي التنفس عبر الفم إلى جفاف اللعاب، ما يسبب رائحة كريهة لأن اللعاب ينظف الفم طبيعياً، وبالتالي يتراجع حجم الجزيئات التي تسبب نفساً كريهاً. لكن بناءً على وصف حالتك، لا يبدو أن تدفق إفرازات الأنف مرتبط بانسداد الأنف المزمن، لذا يبدو أن هذا التفسير لا ينطبق على حالتك.

أسباب كثيرة

على الأرجح، ينجم النفس الكريه في حالتك عن أمر يحدث في فمك. قد تنشأ مشكلة رائحة النفس الكريهة نتيجة مشاكل في الأسنان مثل قلة نظافة الفم أو أمراض في اللثة أو أسنان اصطناعية لا تناسب الفم. قد يكون استعمال منتجات التبغ جزءاً من المشكلة أيضاً. يؤدي التدخين إلى جفاف الفم، ما يسبب رائحة نفس كريهة في أغلب الأحيان. قد تسبب الكتل التي تتجمع في اللوزتين رائحة نفس كريهة أيضاً حين تعلق الجراثيم التي تنتج الكبريت داخل اللوزتين. يمكن رؤية تلك الكتل الصغيرة البيضاء أو الصفراء أو الشعور بها داخل خيايا اللوزتين. يمكن تفكيك الكتل المكونة في اللوزتين من خلال غرغرة الفم بالماء الفاترة والملح. لكن في الحالات الحادة، قد يكون استئصال اللوزتين ضرورياً. قد ترتبط رائحة النفس الكريهة أحياناً بحالة طبية كاملة مع أن هذا الأمر ليس شائعاً جداً. على سبيل المثال، قد يؤدي داء السكري ومرض الارتداد المعوي المريني وبعض الاضطرابات الأيضية إلى رائحة كريهة. في ما يخص تدفق إفرازات الأنف، ننصح بمعالجة الارتداد المعوي. يشمل العلاج رفع مستوى السرير ليلاً، وفقدان الوزن الزائد، وتجنب تناول الطعام قبل موعد النوم، وأو معالجة الحالة بدواء مضاد للارتداد المعوي بين 3 و6 أشهر وفق إرشادات الطبيب. فضلاً عن ذلك، يساهم شرب كمية إضافية من الماء وتجنب تقريع الحلق في تخفيف الانزعاج في الحلق، إذا كنت تعاني مشاكل في اللوزتين أو في الجيوب الأنفية من

يعاني الكثير منا مشاكل مع تدفق إفرازات الأنف فتصبح رائحة النفس كريهة نتيجة لذلك.

هل من علاقة بين الأمرين ولماذا؟ ما الذي يمكن أن فعله للتخلص من رائحة النفس الكريهة بسبب تدفق إفرازات الأنف؟

يقول احد الأطباء: لا علاقة لمشكلة تدفق إفرازات الأنف برائحة النفس الكريهة عموماً، بل إنها تتجم في غالباً عن تفكك الطعام في الفم، أو وجود جراثيم في أنسجة الفم أو في اللوزتين، أو مشاكل في الأسنان، أو جفاف الفم، أو مرض كامن في حالات نادرة. قد تنجم رائحة النفس الكريهة في حالتك عن مشكلة في الجيوب الأنفية مثل التهاب معين. لكن في هذه الحالة، لا بد من ظهور عوارض أخرى بالإضافة إلى مشكلة تدفق إفرازات الأنف. لتحديد سبب رائحة النفس الكريهة في حالتك وما يمكن فعله لمعالجة المشكلة، لا بد من تقييم الوضع بشكل مفصل. تصنع أنسجة الأنف المخاط طوال الوقت لترطيب المجاري الأنفية وتنظيفها. كل يوم، ينتج الأنف والجيوب الأنفية حوالي كوبين من المخاط. يتم ابتلاع معظم هذه الكمية خلال اليوم. يمكن أن ترتفع كمية المخاط بسبب زكام أو إفضونزا أو حساسية أو عوامل مزعجة في الهواء مثل دخان التبغ. قد تزيد سماكة المخاط أيضاً بسبب الجفاف أو الالتهاب.

يتحدث عدد من الناس المصابين بمشكلة تدفق إفرازات الأنف بشكل مزمن عن وجود عوارض مثل تقريع الحلق، أو السعال، أو بحة الصوت، أو تغير الصوت. تشير هذه العوارض كلها إلى وجود ارتداد معوي، حتى لو لم تكن عوارض الحرقلة في المعدة حادة. يؤدي الارتداد المعوي إلى أتم في الحلق، ما يعطي شعوراً بزيادة كمية البلغم في الحلق.

قد يكون تدفق إفرازات الأنف عاملاً مزعجاً طبيعياً، لكنه لا يؤدي في العادة إلى رائحة نفس كريهة لأن المخاط لا رائحة له. بالتالي، قد يكون الالتهاب الحاد في الجيوب الأنفية أحد أسباب هذه الرائحة، لكن لا يمكن أن تدوم هذه الحالة لسنوات. كذلك، من غير الشائع أن يكون تدفق إفرازات الأنف العارض الوحيد الذي يشير إلى وجود التهاب في الجيوب الأنفية. في العادة، تترافق هذه الالتهابات أيضاً مع احتقان الأنف وأتم

منوعات الفجر



افتتح أعمال منتدى الاتصال الحكومي ٢٠١٣

حاكم الشارقة يؤكد أهمية الحفاظ على الهوية الثقافية كأخر حصن يحمي الإنسان من الفوضى الجامحة

أردوغان يؤكد أهمية أن يكون التواصل والاتصال وسيلة للتقريب بين الشعوب وكذلك بين والحكومات

تأثير مباشر على كل العلاقات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية إلى جانب تأثيره على السياسات والحكومات. وأوضح أن السياسيين الذين يستطيعون استغلال الاتصال بشكل صحيح يستطيعون الحصول على أصوات الناخبين.. مشدداً على أهمية تطوير أساليب تواصل الحكومات مع المواطنين خاصة في ظل التغيرات الجذرية التي يشهدها العالم والمنطقة على وجه الخصوص حيث قال إن تركيا تتكون من 81 مدينة وأن المسافة بين أقصى مدينتين تزيد على 2500 كيلو متر ووفقاً لمسؤولياتي ومنصبي أزور هذه المدن عدة مرات وقد زرت 70 مدينة خلال 45 يوماً خلال الحملة الانتخابية وفي كل منها التقيت مع جموع من الشعب ورغم استخدامنا لوسائل الاتصال المتنوعة والحديثة إلا أن القول أو اللسان يظل هو الوسيلة الأولى في الاتصال. وأكد أردوغان أنه بصفتي رئيساً لحزب ورئيساً للوزراء في تركيا إلا أنه لا يؤمن إطلاقاً بأن يتم التواصل عبر وسائل الاتصال فحسب فوسائل الاتصال وحدها لا تكفي لتحقيق الاتصال التام كما أنه يجب أن يكون هناك نصيب من القلب والفضاء في عملية الاتصال. وأضاف أردوغان كل اتصال يظل منقوصاً إذا غاب التواصل بالقلب فالقول لا ينبغي أن ينتقل من أذن إلى أذن ولكن من قلب إلى قلب ليكون أكثر تأثيراً حيث إن نجاح حكومتنا يعود إلى التركيز على عنصر القلب والفضاء في التواصل مع الشعب كما أننا في حديثنا مع الدول المجاورة والأصدقاء في كل مكانا دأبنا أن نعبر بقلوبنا مع استخدام الصدق والشفافية والإفصاح بالحق وذلك اتساقاً مع قول الله تعالى «يا أيها الذين آمنوا لا تقولوا ما لا تفعلون كبر مقتداً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون». وشدد على أن قول الحق ورفع الصوت ضد الظلم يعد مسؤولية على الجميع وذلك فإن تركيا ترفع صوتها أمام المشاكل العالمية وهو ما قد يزعج البعض ولكننا لم نستطع السكون أمام سقوط الأطفال والأبرياء في فلسطين وسوريا ولن نكون ساكتين أمام الذين يرتكبون جرائم ضد شعوبهم أو ما يفعله الديكتاتور السوري في شعبه وكذلك أمام ما يحدث في الصومال وميانمار وأفغانستان.. مؤكداً أن علينا أن نرى ما يحدث في فلسطين وغزة والقدس هي عيون عمياء وإن أسنّة لا تتحدث عن المجازر والدماء في سوريا هي أسنّة بكماء وخرساء. واختتم أردوغان كلمته بالقول إن كل اتصال يعتمد على التفريق اللغوي أو الديني أو العرقي أو المذهبي هو اتصال ناقص وإذا لم يكن هناك صدق في وسائل التواصل وإذا لم تنقل إلينا هذه الوسائل المحبة والصدق فإنها لن تقوم بدورها الحقيقي وتظل لعبة فقط... مشدداً كذلك على أنه يجب ألا تتحكم الوسائل في ضمائرنا ويجب أن نزيد العنصر البشري في هذه الوسائل وأن نحذر الإنسان من عبودية الوسائل لخدمة الإنسان. وطالب أردوغان بأن يكون منتدى الاتصال الحكومي في الشارقة وسيلة للتواصل بمعانيه العميقة ومساهمة من القلب والفضاء وأن يكون التواصل والاتصال وسيلة للتقريب بين الشعوب وبعضها وبين الحكومات متقدماً بالتهنئة والشكر لصاحب السمو الشيخ سلطان بن محمد القاسمي على إيجاده مثل هذا المنتدى.

من جانبه استعرض كويّة أنان خلال كلمته التجربة التي خاضها كأمين عام في أروقة الأمم المتحدة وذكر أن العالم يمر بمرحلة تغيير جذري وهناك العديد من المستجدات الكبيرة في العالم ولكن ما يثير القلق هو حجم التعقيدات في هذه المستجدات.

وأوضح أن القادة السياسيين لم يفلحوا في فهم تحرك الشعوب وتبنيها وجهات نظر قصيرة المدى مما أدى إلى استفحال المشاكل وشعور المواطنين بأنهم مغيبون عن اتخاذ القرار في السنوات الأخيرة مما أدى إلى الرغبة في تغيير جذري وحركات شعبية أثرت حول العالم للمجيء بحكومات أكثر فاعلية.

العاصمة الثقافية للعالم العربي في سنة 1997 للسنة الثالثة من بعد مصر وتونس وكنا سعداء وشركاء مع اليونيسكو نتواصل ونظن أننا قد حققنا جزءاً من ذلك التواصل مع العالم العربي. وأضاف سموه لكن في تلك الفترة وإذا بنا نستقبل ضربات موجعة الضربة الأولى كانت في معتقدي 11 سبتمبر وصراع الحضارات الإرهاب وتخطي أسوار الأمم المتحدة والإرادة الدولية بالافتراء والقتل والاحتلال.. وكانت الشارقة قد اشتركت في متحف مترو بوليان في نفس المكان الذي به الحدث وفي نفس الزمان الذي فيه الحدث وكانت الشارقة متواجدة بكل ثقلتها لنثبت أننا لنم ننتور بل بالعكس نكون متواجدين وكان خطيب ذلك الافتتاح يشيد بالشارقة في كلمة الافتتاح.. ولئن تستمر تلك الضربة فقد خارت قوى من يقوم بالضرب واستمر التواصل مع المدن الغربية وكنا نقسم هجراننا في كل بلد أوروبي ونعرض تراثنا ونعرض ما لدينا وكانت هناك رفصات وإثني كنت أشارك وإثني كنت أحرص على أن أشارك أنا معهم وكان الأهالي من تلك البلدان تلبس مثل لباسنا والنساء يلبسن لباس سائنا ويرقصون معنا بكل محبة وإخاء كان هذا نهجا من أعظم النجاح التي حققتها في ما يسمى بالتواصل.. لكن ونحن في تلك الفترة ونفخر بتلك الثقافة التي استطاعت أن توصلنا إلى اسماع الغرب وإلى مدنها وإذا بالضربة الثانية وكانت في ثقافتنا العولة إلغاء الثقافة تخفي أسوار اليونيسكو وكنا في حيرة من أمرنا ولم يكن إلغاء تلك الثقافة قائما على قرارات فارعة وإنما ربطت بالتبادل التجاري والتهديد لتلغي ثقافتك أو تموت جوعا معنى ذلك تحطم الأدوات التي كنت استعملها للتواصل الثقافي ولكن بريق أمل قد لاح من فرنسا وكان خطاب الاستثناء الثقافي وكانت الضربة التي جعلت العولة تترنح وتبعدها دول أخرى فتفتسنا الصعاء وأنت بعد ذلك منظمة اليونيسكو تتأخذ مكانها ومسؤولياتها وكنا شركاء معها في مد الثقافة بالحبة والأخاء.. ووصلنا للثقافة إلى مرحلة سميتها العصر الجميل حيث كان لدينا من المراد الفنية بكل أنواعها ومهرجانات المسرح والمكتبات ومعارض الكتب والمدارس من الابتدائي إلى الثانوي.. وكنا سيدي الحظ وكان لثقافي مع مجموعة الأديباء وكنت ألقى كلمة فيهم وذكرتهم لهم مسؤوليتهم تجاه أوطانهم وتجاه بلدهم ووصفت ذلك بالكتاب المتمزم أو الأديب المتمزم الذي يأخذ قضايا أمته وشعبه.. وأنا أتحذّر على المصنعة كانت أغاني تلوح صورا كنت قرأتها صورا للعصر الثقافي في فرنسا من بعد 1914 ولاحت أمامي صورة تريفورفوز ذلك اليهودي الذي زج بالسجن ظلما من قبل استرازيه ذلك الضابط الذي افترى عليه بأنه جاسوس لألمانيا وقامت قيامة الأديباء والمثقفين وهي الصورة التي كنت أتمناها في بلدي في أي مكان في بلدي وإذا تلك المجموعة من المثقفين يتقدمهم إيميرزولا في مقالته الشهيرة لنني اتفق في تلك الصورة كنت أنظر إلى المستقبل.

وقال سموه لكن أتت الضربة الثالثة وكانت في كيان الفوضى الخلاقة وتركت الجميع يترنح وأصبحت نحن في العالم العربي ننظر إلى مواقع مثل مصر وتونس وليبيا واليمن وسوريا وإذا نحن نشاهد حلبات الديكة وهي تتصارع والآخرون يترجمون حول كل حلبة من تلك الحلبات لولا لطف الله بنا لكانت تلك الحلبات أي حلبات صراع الديكة موجودة في كل حارة في كل بيت. وأضاف صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي من خلال مؤتمره هذا أبعث لثقافة العالم العربي زملائي في المهمة الذين يتسامون وهم في حيرة من أمرهم : ابعث لهم بهذه الرسالة : عندما يشعر شخص أنه مهده فهو يميل إلى اللجوء إلى منطقة يتعزى على الغازي الوصول إليها والثقافة هي أحسن ملجأ يمكن اللجوء إليها لأنها العنصر الأكثر خصوصية والأكثر التحاماً بالإنسان.

وقد ألقى رئيس الوزراء التركي رجب طيب أردوغان كلمة خلال الافتتاح قال فيها أثر الاتصال على العالم في كثير من الخصوصيات وأصبح له

أكد صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة أهمية الحفاظ على الهوية الثقافية مشدداً على أن الهوية الثقافية هي آخر حصن يحمي الإنسان من فوضى جامحة ليس لها حدود. جاء ذلك خلال افتتاح سموه أعمال الدورة الثانية من منتدى الاتصال الحكومي الذي ينظمه مركز الشارقة الإعلامي بحضور كل من دولة رجب طيب أردوغان رئيس الوزراء التركي وسمو الشيخ عبدالله بن سالم القاسمي نائب حاكم الشارقة وكويّة أنان الأمين العام السابق للأمم المتحدة وعمره موسى الأمين العام السابق لجامعة الدول العربية وأندرو يوفغ السفير الأسبق للولايات المتحدة الأمريكية في الأمم المتحدة. وقال صاحب السمو حاكم الشارقة إن الخصوصيات الثقافية لا يمكن أن تضمحل إلى الأبد فهي تلجأ إلى العيش في سبات شتوي كالنبات في أعماق اللاوعي وتنتظر أن يسمح لها المحيط بالانبعاث من جديد فلا يمكن دفن قيمة ثقافية إلى مالا نهاية. وأضاف ينبغي في مواجهة هذا الزحف الفوضوي والذي لأن انتصر ستكون آثاره الهدامة أخطر وأدهى من آثار الموجة الاستعمارية في الماضي فالهوية الثقافية هي الدرع الواقي والحصن المنيع وضمان البقاء الوحيد. وأعرب صاحب السمو حاكم الشارقة عن سعاده بوجود كويّة من أصحاب القرار والذين أخذوا ضمانهم مطية لقراراتهم كنا نراقبهم ونستمع إلى كلماتهم فكانت رقابنا تترأب فخرا لتلك المواقف ولا أريد أن أعد تلك المواقف فأنتم أدري بهم في خلال السنوات السابقة. وقال صاحب السمو حاكم الشارقة إن الشارقة عملت التواصل الثقافي منذ أمد بعيد وأن أول لقاء في نهاية 1976 عندما عقدت الندوة الأفريقية العربية وقد اتخذت تلك الندوة قرارات منها التواصل الثقافي بين الدول الإفريقية والدول العربية. وأضاف صاحب السمو حاكم الشارقة وقد تقرر إنشاء مركز ثقافي للتواصل وتشرفت بأن أكون أنا الرئيس الفخري لذلك المركز وخلال سنتين من البحث والتواصل مع المؤسسات الإفريقية في كل البلدان الأفريقية لإيجاد وسيلة من التواصل الثقافي خرجت بنتيجة أن الدول الأفريقية تعتمد في ثقافتها على قواعد السلوك التي يميز المجموعات من غيرها في تلك الاتصالات والمعاهدات وذلك ما يسمى عند العلماء الانثوجرافي فلما تعمقت في تلك الاتصالات وجدت التأثير كبير من الغرب في ذلك ضرب أدنايه في تلك البلدان فكان على أن أبحث التواصل مع الغرب بما يساعدي على التواصل مع الدول الإفريقية. وقال سموه ومن خلال دراسة الثقافة الأوروبية أو الغربية وجدت أن هناك أسلوبا آخر للثقافة يعتمد في ذاته على الإبداعات والتراث والتكاسب الثقافية والكتب والموسيقى والمسرح والأفلام إذن لم يكن لدي هنا في الشارقة أي وسيلة للتواصل ما لم أوجد تلك العناصر من الثقافة في بلدي وفعلا في أبريل 1979 كان هناك لقاء بقاعة أفريقيا مع مجموعة من الشباب وكان الإعلان الذي أعلنته في ذلك اللقاء فقلت إنه قد أن الأوان لثورة الكونكرت في الدولة ليحل محلها ثورة الثقافة وقلت للشباب أن لدي خطة سأفاجيء بها الجميع وهي مشروع الشارقة الثقافية الذي بدأ في ذلك الوقت.. وبدأ التواصل مع الغرب وكنت واضعا أمام عيني مقولة غاندي أنا لا أرغب بأن أسد كل نوافذ منزلي وأحيطه بأسوار من جميع الجهات بل أرغب أن تهب ثقافات البلاد كلها على منزلي بأقصى قدر من الحرية.. لكنني أرفض أن تقفني أي منها توازيه وكنا كذلك لم تأخذ كل ما يأتي من الغرب وإنما كنا نضيف الإضافات التي نحتاج إليها وبذلك التواصل والتطور الثقافي بالشارقة كانت منظمة اليونيسكو على تواصل معنا تراقب حركتنا في كل تلك السنوات وقررت أن تكون الشارقة



في إطار اهتمام (الثقافة) بالبلغة وفنونها :

دبا الفجيرة الثقافي ينظم فعاليات (حبا بالبلغة العربية نلتقي)

دبي - الفجر:

في إطار حرص وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع على الاهتمام بالبلغة العربية كأحد أهم مكونات الهوية الوطنية، نظم مركز دبا الفجيرة الثقافي ملتقى تحت عنوان (حبا بالبلغة العربية نلتقي)، شارك فيه أكثر من عشر مدارس بمختلف المراحل التعليمية إضافة إلى المهتمين بالبلغة العربية وفنونها. وتناول الملتقى كافة مهارات اللغة العربية من خلال ورش متخصصة هدفت للتعريف بالعديد من الوسائل التي تخدم اللغة العربية وتعزيز مكانتها في المجتمع، حيث ضمت بعض الورش قراءة قصيدة وشرحها على أن يقوم المشاركون بتحويل موضوع القصيدة إلى لوحة فنية، وكان للخط العربي مكان بارز في الملتقى من خلال ورشة فنية بعنوان (بالواني أشكل حروفي)، وورشة للتعريف بالخطوط العربية المختلفة، الى جانب ورشة بعنوان (مهارات كتابة القصة القصيرة) حيث تعرف الطلبة على أساسيات كتابة القصة، وأهمية القراءة لاكتساب الخبرات والاستفادة من تجارب الآخرين. وأكد عدد من المشاركين الذين زاد عددهم على 200 طالب وطالبة، على أهمية الملتقى كحدث يسלט الضوء على اللغة العربية، ويسمح للمشاركين بالتفاعل الإيجابي مع ما يطرح من موضوعات للنقاش، وهو ما لا يتاح في غيره من الفعاليات، مؤكداً أن التفاعل الإيجابي بين المحاضر والطلبة جعل الملتقى أكثر حيوية، فتنافس الطلبة على المشاركة وإبراز مهاراتهم المختلفة. فيما عبرت أمّنة خميس - مدرسة - التي قدمت محاضرة حول أهمية اللغة العربية عن تقديرها لتنظيم هذا الملتقى الذي يسלט الضوء على اللغة العربية كنوع من التذكير والتنبية، ورد الجميل لهذه اللغة العظيمة، وعرضت وسائل تعليمية خاصة بالبلغة العربية، مضيفة أن التفاعل والشراكة بين التربية والثقافة يصب في صالح الطلاب والأجيال الجديدة، بما يتجه من خروج على نهضة قاعات الدرس في المدارس أثناء التعرض لموضوعات اللغة العربية، وجمالياتها، والتحديات التي تواجهها. كما تناولت بدريّة خميس - مدرسة - من خلال ورشة تلمخيص قصة الأسلوب الأمثل لتقريب اللغة العربية من الأجيال الجديدة، عن طريق تبسيط النصوص، وشرحها بأسلوب يعتمد على الحكى، ويشرك الطلاب في القصص عن طريق الحوار الإيجابي، وهو ما أسهم في نجاح الورشة والملتقى بشكل عام. وفي ختام الملتقى كرمت مديرة مركز وزارة الثقافة دببا الفجيرة المدارس المشاركة في الفعاليات والورش.



المسابقة هذا العام تبلغ نحو 250 ألف درهم في الفئتين العامة والخاصة، حيث يحصل الفائز الأول في كل فئة على 40 ألف درهم وكاميرا متخصصة (لايكا)، فيما يحصل الفائز الثاني على 30 ألف درهم والثالث على 20 ألف درهم. ويشار إلى أن 17 متسابقاً من الإمارات وعدة دول عربية وأجنبية قد فازوا بجوائز مسابقة فضاءات من نور في دورتها الأولى والثانية من بين 9000 صورة مشاركة من 50 دولة من مختلف دول العالم، حيث فازت تسعة فائزين بجوائز الدورة الأولى من بين 4000 صورة مشاركة، وثمانية فائزين بجوائز الدورة الثانية من بين 5000 صورة مشاركة.

فن التصوير من المحترفين والهواة من مختلف دول العالم، ويبلغ عدد المشاركات في دورتها الثانية خمسة آلاف مشاركة من 50 دولة، مقابل أربعة آلاف مشاركة في الدورة الأولى، الأمر الذي يؤكد مكانة فضاءات من نور كحدث ثقافي عالمي يهتم جميع فئات وشرائح المجتمع. وقال: سيتم تنظيم ورش عمل تصوير شهرية للمشاركين في المسابقة بمركز جامع الشيخ زايد الكبير وقصر الإمارات، على أن يتم التسجيل من خلال استمارات إلكترونية يجدها المتسابق في القسم المخصص للمسابقة في الموقع الإلكتروني لمركز جامع الشيخ زايد الكبير. وأوضح العمري أن قيمة جوائز

مركز حضاري رائد في المجتمع. وذكر العميدلي أن فضاءات من نور تواصل مسيرتها للعام الثالث على التوالي، حيث تنطلق هذا العام بثوب جديد، فقد حدث تغير في فئات المسابقة ومعاييرها الفنية وشروط التصوير، ويوفر مركز جامع الشيخ زايد الكبير كل المعلومات الخاصة بالمسابقة على موقعه الإلكتروني. وأشار إلى أن إدارة المركز تبذل جهوداً كبيرة من أجل توفير سبل النجاح لهذه المسابقة الفريدة من نوعها على مستوى العالم، وذلك بدعم للاحدود من معالي أحمد جمعة الزعابي نائب وزير شؤون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة أمانة المركز، والسادة أعضاء مجلس أمناء المركز. وأعرب عن أمله في أن تسهم

في الدولة، وفي إطار هذه السياسة ينظم المركز هذا العام مسابقة فضاءات من نور في موسمها الثالث بالتعاون مع قصر الإمارات من أجل إظهار جماليات فن العمارة الإسلامية في جامع الشيخ زايد الكبير، وكذلك الجماليات المعمارية المشاركة في قصر الإمارات بوصفهما وجهتين سياحيّتين بارزتين في أبوظبي والمنطقة يستقطبان ملايين الزوار سنوياً من مختلف الجنسيات. وأضاف: وتشكل هذه المسابقة المتميزة في مجال التصوير الفوتوغرافي فرصة للتعرف على جماليات العمارة الإسلامية وخصوصيتها في أبوظبي، كما تهدف إلى الإسهام في تطوير حركة التصوير الفوتوغرافي في الدولة، وتعزيز الدور الفكري والثقافي لمركز جامع الشيخ زايد الكبير

قصر الإمارات من خلال عدسة المصورين الإماراتيين والعرب والأجانب، كون هذين الصرحين الكبيرين شاهدين على ما حققته أبوظبي والدولة من إنجازات في مجال العمارة، كما تهدف إلى استقطاب فئات جديدة من المشاركين، ليقدموا مزيداً من الصور الفوتوغرافية التي تعبر عن إبداعاتهم ومهاراتهم في مجال التصوير، كي تكون ذاكرة حية للأجيال المقبلة.

ثوب جديد وقال يوسف العميدلي في كلمة له خلال المؤتمر: إن مركز جامع الشيخ زايد الكبير يحرص دائماً على تعزيز التواصل مع المراكز والمؤسسات السياحية والثقافية من أجل تنشيط حركة السياحة

تغطية رمضان عطا تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس أبوظبي وشؤون الرئاسة، أعلن مركز جامع الشيخ زايد الكبير عن انطلاق فعاليات الموسم الثالث من مسابقة فضاءات من نور للتصوير الفوتوغرافي في الثالث من مارس المقبل وحتى 16 مايو المقبل، وذلك تحت شعار فنون وجماليات العمارة في ألبوطي، حيث تشمل المسابقة هذا العام فئتين رئيسيتين هما: الفئة العامة وتختص بجماليات العمارة الإسلامية في جامع الشيخ زايد الكبير، والفئة الخاصة وتندور حول الجماليات المعمارية في قصر الإمارات. جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده إدارة مركز جامع الشيخ زايد الكبير، صباح

تحت شعار فنون وجماليات العمارة في أبوظبي

انطلاق الموسم الثالث لمسابقة فضاءات من نور للتصوير الفوتوغرافي

يوسف العميدلي: المسابقة فرصة للتعرف على جماليات العمارة الإسلامية في أبوظبي

عبد العزيز العمري: قيمة جوائز المسابقة هذا العام تبلغ نحو ٢٥٠ ألف درهم

منوعات

الفكر

27

لا أختار أدوارى وفقاً لمساحتها أو نوعيتها

أحمد عز: (الحفلة) تجربة خاصة جداً

مع كل تجربة جديدة يحرص على الظهور بشكل مختلف شكلاً ومضموناً، ما يفسر سر تكمته في خطواته. يطل الممثل أحمد عز على جماهيره بفيلمه الجديد (الحفلة) بمشاركة كل من محمد رجب وجومانا مراد وروبي. يطرح الفيلم في موسم إجازة منتصف العام، ويتحدث عنه عز في هذا الحوار:



جمال سليمان مع شهيرة سلام

بعد مفاوضات مع أكثر من كاتب على مدى ثلاثة أشهر، اختار الفنان جمال سليمان قصة كتبها المؤلفة شهيرة سلام لتكون مشروعه الدرامي الجديد المقرر عرضه خلال رمضان المقبل. جمال الذي يتعاون في هذا السلسل للمرة الأولى مع المنتج صادق الصباح، اتفق معه على فكرة أخرى سيقدمها في رمضان 2014.



محمد حماقي وكليب جديد

يغادر الفنان المصري محمد حماقي الى دبي ورومانيا لتصوير أغنيته (وادي حالي معاك) و«نفسى ابقي جنبه» من ألبومه الأخير (من قلبي بغني). ويستعد للدخول إلى عالم الدراما عبر مسلسل (المهدي) المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل.



• في فيلمك الأخير (الحفلة) ترفع راياتك على جبهة مشاهد الحركة للمرة الأولى بشكل صريح، ما يدخلك في منافسة مع من يقدمون هذه النوعية، أليس كذلك؟

- لا أناض أيا من الممثلين الذين قدموا مشاهد الحركة، وفي مقدمهم السقا أكثر نجوم التمثيل إتقاناً لهذه النوعية من الدراما بعدما أظهر مهارة وتقنية عاليين في أعماله كافة. أما على مستوى اختياري الشخصي، فتحكمني طبيعة الفيلم والسيناريو، سواء كان حركة أو رومانسياً أو غيرهما، وحينها أحدد إن كنت سأقوم به أم لا. بمعنى أدق، لا أقرر نوعية الفيلم الذي سأقدمه، والفصل في اختياري دوماً يرجع إلى جودة السيناريو ومدى ملاءمته لي، إضافة إلى المخرج الذي سأعمل معه.

• تعمل للمرة الثانية مع المخرج أحمد علاء، كيف سارت الأمور؟ - المخرج أساس العمل الفني، فهو الذي يحدد مسار الفيلم وفقاً لرؤيته ووجهة نظره. بالنسبة إلي، كان التعامل الثاني مع المخرج أحمد علاء رائعاً، خصوصاً أن لديه فكراً كبيراً ورؤية خاصة تتعلق بتقديم المشاهد بشكل مختلف، لا سيما أن هذا الفيلم يتميز بطبيعته الخاصة، وأنا على ثقة بأن الجمهور سيرى تجربة سينمائية مختلفة عما سبق وقدمته.

• هل قصدت طرح إشكاليات (البورصة) عبر هذا الفيلم أم أن المسألة مجرد صدفة؟ - لا يناقش الفيلم البورصة فحسب، بل الواقع الذي يعيشه المصريون في الوقت الحالي، كحالات الاختطاف في الفترة الأخيرة داخل المجتمع المصري، ولأنني أجسد دور شخص يعمل في البورصة كان من الطبيعي أن يتناول الفيلم طبيعة البورصة ومشاكلها وكل ما يتعلق بها، والتي كانت أيضاً جزءاً من أحداث الفيلم.

• تتعامل مع محمد رجب للمرة الثانية بعد فيلم (ملاكي إسكندرية)، كيف ترى التعاون بينكما؟

- محمد رجب ممثل موهوب للغاية وقد أثبت أنه ممثل متمكن، وصاحب شخصية في أدائه، وأنا سعيد جداً بالتعاون معه وأتمنى أن يتكرر، خصوصاً أن الممثل الموهوب يجعلك تشعر دائماً بأن عليك أن تخرج أقصى ما لديك من طاقة، على عكس الممثل المتواضع الإمكانيات الذي ينزل بمستواه إلى أسفل. وفي الحالات كافة، لا أهتم بأن أكون أنا النجم.

• ماذا عن التعاون مع باقي الأبطال؟

- أتعاون مع جومانا مراد للمرة الأولى، وأراها صاحبة أداء مختلف للغاية، وكنت سعيداً للغاية بما قدمناه سوياً. كذلك كانت التجربة مع روبي ودينا الشربيني على قدر الثقة التي وضعها صانعو العمل فيهما، وكنت سعيداً ومرتاحاً للغاية بالتعاون معهما.

• هل صحيح أنك تتدخل في اختيار أبطال الفيلم؟

- لا يمكن أن أكون صاحب القرار في اختيار الأبطال، فهذه قضية تخص المؤلف والمخرج في الأساس. لكن لا أنفي أنه قد يكون لي رأي استشاري، أو بتوصيف أدق مجرد اقتراحات أقدمها لهم، في إمكانهم الأخذ بها أو رفضها، ما يعني أنني لا أختار طاقم الفيلم الذي أشارك فيه.

• لماذا توافق على تقديم البطولة الجماعية، وهل ما تمر به صناعة السينما هو السبب؟

- لم لا تكون البطولة جماعية؟ فالفيلم الجديد تحركه أحداث مصاغة بشكل جيد، وتلك تدفع من يتصدى لها إلى بذل أقصى ما لديه من جهد لتحقيق النجاح. وكما أشرت سلفاً، الممثل الجديد أمامك ينعكس عليك إيجاباً، لذلك تسعدني دوماً المشاركة بتجارب على هذا القدر من الثراء.

يحدد السيناريو الأبطال، فثمة سيناريوهات تحتمل أكثر من بطل وسيناريوهات أخرى تتطلب بطلاً واحداً، بالتالي، الأبطال حول أن حال صناعة السينما هي ما يدفعنا إلى البطولات الجماعية لا أراء منطلقاً، لأن موضوع الفيلم يحدد البطولة الجماعية من البطولة المطلقة،

والدليل فيلم (المصلحة) الذي شمل عدداً كبيراً من النجوم.

• هل وقعت خلافات بينك وبين السقا بسبب ترتيب الأسماء في (المصلحة)؟

- الأخبار كافة التي ترددت لم تكن صحيحة على الإطلاق، وعلاقتي

مصر من دون فن هي أرض بور

منة فضالي: أحب الضحك والمرح...

وأكره المقالب

بشكل غريب على الشاشة).

أما عن وقفها أمام الفنان محمود عبد العزيز، فكيف أختلف معه على ترتيب الأسماء؟ فضلاً عن ذلك، لم يأت الفيلم مصادفة بل بعد رحلة طويلة حاولنا خلالها البحث عن سيناريو يناسبنا، أي أننا اخترنا أن نتواجد معاً.

العزير وقد تعلمت منه الكثير. وعلى صعيد (الأزمات)، روت فضالي قصة أزمتها مع شركة (السيكي)، فقالت: (شاركت في فيلم (نور عيني) مع المطرب تامر حسني ومنة شلبي، وفضة اكتشفت حذف مشاهد كثيرة لي، ولست أنا الوحيدة التي حدثت لها المشكلة بل كثيرون ظلموا في الفيلم، ومن بينهم عبير صبري). ورأت أن مصر من دون الفن (أرض بور)، معتبرة أن الفن هو شريان الحياة، وأنا وقتانون كثيرون لا نستطيع أن نعمل شيئاً آخر غير الفن).

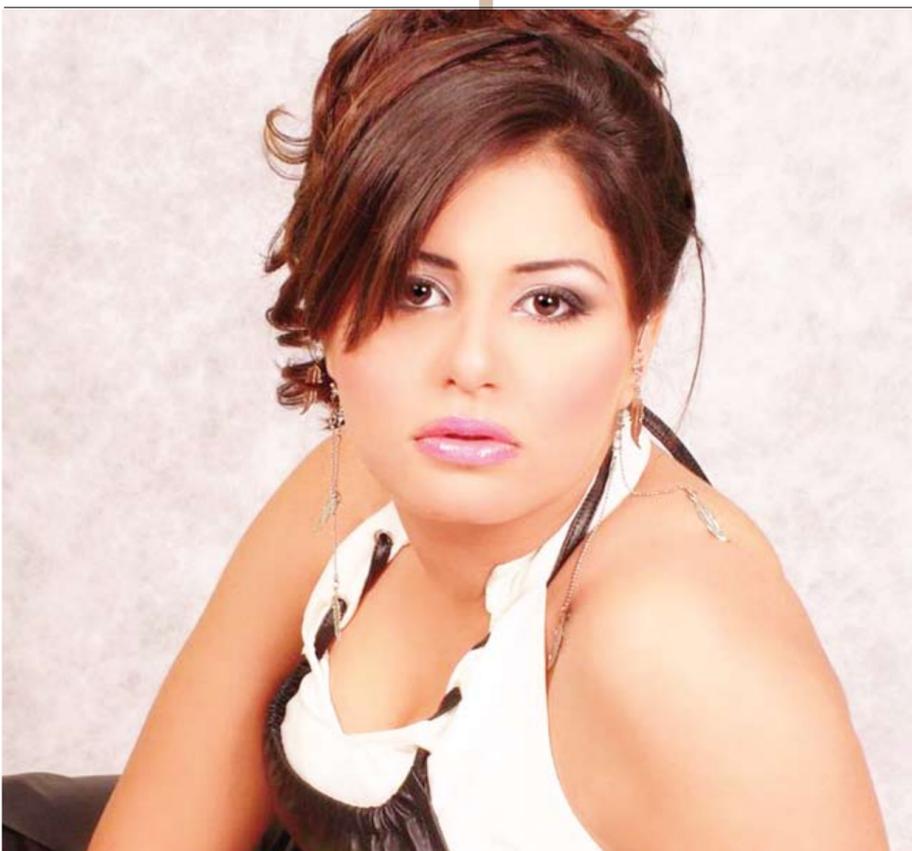
أما عن أحوال القلب، فأكدت أن قلبها لا يزال ملكها حتى الآن وتتمنى أن يأتي فارس الأحلام ويحفظ قلبها إلى مكان بعيد، علماً أن مواصفات فارس الأحلام المطلوب: (محترم وطيب، والأهم الاخلاص والثقة بين الطرفين).

قالت الفنانة المصرية منة فضالي إنها لا تحب الحديث عن السياسة، ولكن الثورة جعلت الجميع يتحدثون، وأشارت إلى أنها ترى أن غالبية القيادات السياسية تتحدث عن ديموقراطية وحرية غير موجودة وهم (يخادعون).

واعتبرت فضالي، أن مصر من دون فن هي أرض بور، كما تحدثت عن حياتها الشخصية إذ قلبها لا يزال ملكها وتنتظر فارس أحلامها.

وحول رؤيتها للمشهد السياسي في مصر، قالت فضالي إنها لا تفهم بالسياسة، لافتة إلى أنها تشعر أيضاً بالملل حين تشاهد بعض الفضائيات، (فأغلب الضيوف الموجودين على شاشات تلك القنوات والقيادات السياسية يُخادعون ويتحدثون عن الاستقرار والديموقراطية والحرية ونحن لا نرى ذلك منذ قيام الثورة وحتى الآن، بل العكس أعتقد أن هناك تضيقاً على الحريات، والوضع الاقتصادي ينهار وخاصةً الجنيه المصري، وبالنسبة للديموقراطية في يد رئيس الجمهورية الجديد يتحكم فيها كما يشاء).

وفي جانب آخر، وبعيداً عن الأجواء السياسية، أكدت الممثلة الشابة أنها تكره المقالب جداً، وإن كانت تحب جو الضحك والمرح، (لكن المقالب التي أنا ظهري فيها جعلت الناس يأخذون عني فكرة أنني بنت قليلة الأدب رغم أنني غير ذلك). وأضافت: (أنا عصبية جداً وغير صبورة، لذلك أظهر



الفكر

الاستخدام المفرط للكمبيوتر يساعد على انتشار السمنة بين الاطفال



تأثيره الإيجابي في معظم الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن. ألفت الدراسة الضوء على معظم عوامل الخطر المتسببة في زيادة الوزن والسمنة، حيث وجد أن الأغلبية في الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن يتناولون عدداً أقل من الوجبات ولا يتناولون وجبة الإفطار عادة ويتناولون الطعام قبل النوم، كما أن الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون هو العامل المشترك للسمنة في جميع المدارس. كما أن ممارسة الرياضة تحذو بنسبة ضئيلة جدا بين الأطفال المصابين بالسمنة، مع عدم وجود الوعي الكافي بأهميتها، حيث يعتبرها البعض وسيلة للترفيه يمكن تأجيلها إلى العطلة الصيفية وكشفت الدراسة أن هناك جهلا ملحوظا عن أهمية مرض السمنة وعلاجه في سن الطفولة سواء كانت من جانب الطفل أو عائلته ويتعاملون مع المشكلة بعدم جدية.

كشفت دراسة حديثة أن انتشار السمنة لدى الأطفال في مصر خلال السنوات القليلة الماضية أصبحت منتشرة مع تغيير نمط الحياة الأسرية وزيادة القوة الشرائية وزيادة ساعات الخمول بسبب الاستخدام العام للكمبيوتر والتلفزيون بصورة مفرطة. أجريت الدراسة على 600 طالب من ثلاث مدارس ابتدائية بمنطقة بنها والقرى المحيطة بها سواء كانت مدارس حكومية أو خاصة وكشفت الدراسة عن أن 74.8% من الأطفال في المدارس الثلاث كانت أوزانهم طبيعية، 13% يعانون من زيادة الوزن، 8.4% يعانون من السمنة، 3.8% يعانون من نقص الوزن. كما لوحظ خلال الدراسة زيادة معدلات حدوث السمنة في المدارس الخاصة عنها في الحكومية وأيضا في المدن عن الريف، بالإضافة إلى وجود دور هام للعامل الوراثي حيث إن التاريخ العائلي للسمنة له

علاجات التجميل عن طريق صفع الوجه

شهدت ولاية سان فرانسيسكو افتتاح صالون هو الأول من نوعه، إذ يتم فيه صفع الزبائن، كنوع من أساليب تجميل الوجه. ويخضع الزبائن في صالون (تاتا ماساج) لجلسة مدتها 15 دقيقة يتم فيها تعريض الوجه للصفع والقرص والتدليك المتواصل، وتؤكد (راساميسايتان ونغسيروكول). صاحبة الصالون والشهيرة بـ(تاتا). أن هذا أسلوب طبيعي يساعد في تحفيز الدورة الدموية بالوجه لجعله يبدو مشدودا ليغني ذلك عن عمليات التجميل والبيوتوكس. تبلغ تكلفة الجلسة الواحدة من الصفع والقرص 350 دولاراً (1300 ريال سعودي)، وكما صرح (ماوان). زوج (تاتا) وشريكها. أن تلك التقنية المبكرة تساعد في تقليل التجاعيد وتصغير فتحات المسام فيبدو الوجه نقياً وخالياً من العيوب. وبالرغم من عدم ظهور أي دليل طبي يشير إلى صحة ما ادعاه الزوجان التايلانديان عن النتائج الإيجابية لقرص الوجه وصفه، فإن الصالون الجديد Tata Massag شهد إقبالا كبيراً من الزبائن منذ الأسبوع الأول من افتتاحه، وتخطط (تاتا) وزوجها للعودة لتايلاندي في العام المقبل بهدف التوسع في مشروعهما هناك.

ضرورة نقع البقوليات فترة كافية لتجنب الإصابة بالانتفاخ

كشفت دراسة أجريت مؤخرا بضرورة نقع البقوليات كالفاصوليا المجففة أو البازلاء المقشرة أو العدس في المياه لفترة طويلة قبل طهيها للوقاية من الإصابة بنوبات الانتفاخ بعد تناول البقوليات. وأوضح مركز استعلامات المستهلك بمدينة بون الألمانية أن النقع لا يسهم فقط في تقليل المدة اللازمة لطهي البقوليات، إنما يعمل أيضاً على تسهيل عملية هضمها؛ حيث إنها تسهم في تحلل المادة الكربوهيدراتية المعروفة باسم (ستاكيوز) والمسؤولة عن الإصابة بالانتفاخ داخل المياه، لذا أكد المركز على ضرورة التخلص من هذه المياه. وأكد المركز على أهمية طهي البقوليات على نحو كاف ولمدة طويلة؛ إذ لا يسهم ذلك في القضاء على المواد الضارة فحسب، إنما يعمل أيضاً على تسهيل عملية الهضم، لافتاً إلى أن إضافة الشمر أو المردقوش أو الكمون إلى البقوليات يساعده على ذلك أيضاً. وأضاف المركز أن العدس الأحمر مثلاً يحتاج لقرابة ربع ساعة حتى ينضج، بينما تحتاج الفاصوليا لنحو 60 إلى 90 دقيقة. أما عن الحمص، فيحتاج إلى مدة تصل إلى 120 دقيقة تقريباً، مع العلم بأن جميع أنواع البقوليات لا تحتوي على كميات كبيرة من السرعات الحرارية ولكنها غنية بالبروتينات والمعادن والألياف الغذائية وفيتامين (ب).

قرأت لك

الخوخ



الخوخ فاكهة حلوة مذاق ذات رائحة عطرية زكية ومغذية تحتوي على ماء بنسبة 81% وسكر بنسبة 5% وحمضيات بنسبة 1% ونشويات بنسبة 50% وسيلوليوز بنسبة 6%، وعلى مقادير عالية من فيتامين C وفيتامين B وفيتامين B2. فوائد: - مقو للأعصاب والامعاء. - مفيد للشعر والجلد. - يقوي عضلات الأمعاء ويساعد على مكافحة الامساك. - ملين ومدر ونافع في علاج حصيات المثانة والكلى. - يحافظ على قلوية الدم ويسهل الهضم.

سؤال وجواب

- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟
- خضوع
- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟
- اللغة الفارسية
- ما لون حجر الزمرد؟
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟
- حسن كامل الصباح
- كلمة بنطلون إلى أي لغة يرجع أصلها؟
- اللغة الإيطالية
- ما هو أضخم بناء في العالم؟
- سور الصين العظيم



الممثلة سلمى حايك خلال حضورها المهرجان السنوي لتوزيع جوائز السينما المستقلة في كاليفورنيا. (يو بي أي)

هل تعلم؟

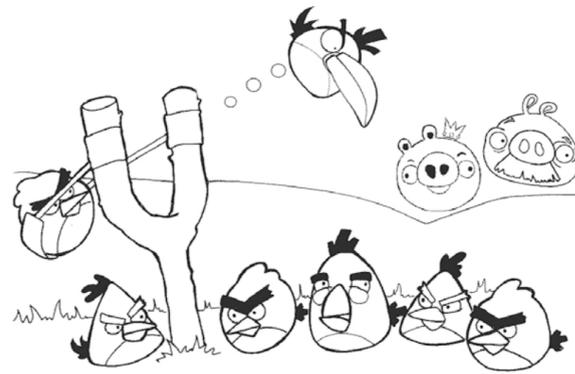
- هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم المغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائياً في صنع أفلام التصوير المرآة.
- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسمك الصدفي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- البيفاه من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة من 80.60 مرة وفي العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.

قصة

بانعة الحليب

كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجها صبوحةا وابتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليبها طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدومها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة.. جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه أيام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون بعد ذلك بيومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبه ومريضة وعند أول الشارع قابلها الأطفال فرحة غامرة وسلام وتحية ففاجأتهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا.. حسنا وماذا ستفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وسنسير معها وننادي عليه، سأنادي انا على الحليب وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهللون جاءت نعمة، جاء الحليب، اخذت سعاد تستعرض نعمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فطنته سعاد ومن يومها لم تنسى نعمة هذا المعروف ومن يومها أيضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

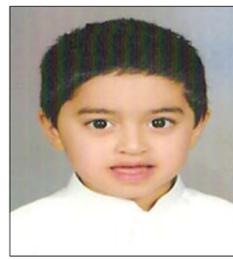
مساحة للتلوين



شيفة محمد الكمبي



حارب محمد الدرمكي



ثاني محمد الرميثي



الريم محمد الحميري

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.