

منوعات الفكر

ص 22

فريق الهلال الطلابي
في العين ينظم معرض
الرعاية الذكية للمرضى



ص 27

نانسي السيد:
الإعلام العربي يمر
اليوم بمرحلة حساسة جداً



طرق طبيعية تخفف
اصابتك بالزكام

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 5 فبراير 2017 م - العدد 11936
Sunday 5 February 2017 - Issue No 11936

يجمع 3500 مجسم من

الهامبرغر في منزله

دخل طبخ من ولاية فلوريدا الأمريكية سجل للأرقام القياسية بعدما جمع في منزله الآلاف من مجسمات الهامبرغر بأحجام وأشكال مختلفة. لقب الأمريكي هاري سبيرل بلقب هاري الهامبرغر أو ملك الهامبرغر بعدما جمع في منزله الذي يقع على شاطئ دايتونا، أكثر من 3500 قطعة من مجسمات الهامبرغر. وتتضمن المجسمات التي جمعها الرجل، دراجة نارية ضخمة على شكل هامبرغر، بالإضافة إلى سرير مائي على شكل تشيزبرغر، وآلاف الألعاب الأخرى. ويذكر بأن شغف هاري بكل ما يتعلق بشطائر الهامبرغر بدأ منذ 26 عاماً، عندما اشترى خمس مجسمات من الهامبرغر ليلتقط لها صورة مع سيارته الكلاسيكية التي كان يولي بيعها. ويقول هاري بأن شغفه الشديد بالهامبرغر، نشأ من اعتقاده بأن شطيرة الهامبرغر تمثل الروح الأمريكية الأصلية. وأضاف بأنه يخطط لإنشاء متحف خاص بمجسمات الهامبرغر عما قريب، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

عاصفة تسبب في

تصادم 25 سيارة

استجابت الشرطة اليابانية لتقارير أحدات تصادم 25 مركبة على طريق سريع بجزيرة هوكايدو جنوبي البلاد، حيث تحتاج عاصفة ثلجية عنيفة المطقة. وقال المتحدث باسم الشرطة المحلية إن شخصين أصيبا في الحادث الذي وقع بمنطقة نايبورو. ووفقاً لصحيفة هوكايدو شيمبون، فقد تسبب انخفاض الجو في تراكم ثلوج بارتفاع 30 سنتيمتراً بمدينة روموي وبارتفاع 28 سنتيمتراً في أشيبستسو على مدار الساعات الأربع والعشرين الماضية. وحذرت الهيئة الوطنية للأرصاد الجوية من تساقط الثلوج وارتفاع الأمواج وتعطل حركة النقل على الجزيرة. وذكرت الصحيفة أن العاصفة الثلجية تسببت في إلغاء 65 رحلة جوية.

تتصل بالشرطة لإرتفاع

سعر المخدرات

اتصلت سيدة أسترالية بالشرطة المحلية، لتتقدم بشكوى بحق تاجر المخدرات الذي تتعامل معه، بعد أن رفع سعر المارجوانا التي يبيعها لها. وقالت الشرطة إنها تلقت اتصالاً يوم الأحد الماضي من امرأة، تقول إن تاجر المخدرات طلب منها زيادة عن السعر المعتاد، وطلبت المرأة بأن يتم فتح تحقيق في الموضوع، ومعاينة تاجر المخدرات على رفع سعر هذه المادة، بحسب ما نقلت وكالة يوبي أي الإخبارية. ويبدو أن المرأة لم يكن لديها المزيد من التفاصيل لتقديمها للشرطة، أو أنها خشيت أن تجد نفسها متورطة في قضية مخدرات، فأغلقت السماعا على الفور، بعد أن طلب منها الإداء بالمزيد من المعلومات المتعلقة بالشكوى، بحسب ما ذكر وكالة يوبي أي الإخبارية. من جهتها حثت الشرطة السكان على تقديم شكوى في حال وجود منازعات مع تاجر المخدرات حول الأسعار، وقال المتحدث باسم الشرطة إن السلطات على استعداد للتعامل مع أي شكوى وتقديم المساعدة لصاحبها. ولا يعرف إن كانت الشرطة جادة بالفعل في مساعدة متعاطي المخدرات ومعاينة التجار نتيجة رفع الأسعار، أم أنها تحاول أن تستدرج المدمنين للإبلاغ عن التجار الذين يتعاملون معهم.

الخضار أول صنف من الطعام يتناوله طفلك عندما تبدئين بتعريفه إلى الأطعمة المتنوعة... متى تسمحين له بتناول الخضار؟ وبأي كميات، وأي نوع تختارين؟ إليك بعض النصائح. بإدخال الخضار والفاكهة إلى وجبات طفلك تدمينه بكميات أكبر من الفيتامين C و E ومركب البيتا كاروتين والبروفيتامين A. ينصحك خبراء التغذية بأن تبدئي بتعريفه إلى الخضار، وتنتظري أسبوعين على الأقل لتعريفه إلى الفاكهة. إذا فعلت العكس، تجازفين بالسماح له بتفضيل الفاكهة نظراً إلى طعمها الحلو والنور من الخضار. يمكنك أن تقدمي له الخضار المنزلية التحضير تارة والخضار المعلبة تارة أخرى، فلتهديب ذوقه من المفيد ألا تعوديه على طريقة تحضير محددة دون سواها. إليك بعض الإرشادات:

الخضار مهم جداً على مائدة طعام طفلك

نضيف ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة من أحد أنواع الخضار المسلوقة والمطحونة إلى قئينة حليب الطفل، ويمكننا أيضاً أن نحاول تقديم هذا الصنف من الخضار إلى الطفل بالملعقة، نزيد الكمية تدريجياً إلى أن تصل إلى 130 غراماً أو إلى 150 غراماً، يفضل الاختصاصيون أن تعرّجى الطفل إلى أنواع الخضار المختلفة، كل على حدة، لتعريه مدى تقبله لها. كذلك ينصحون بأن تقدمي له الخضار التي يسهل هضمها؛ جزر (لكن ليس بكمية كبيرة إذا كان يعاني إكتماماً)، فاصولياء، سبانخ (لكن ليس بكمية كبيرة إذا كان يعاني إسهالاً)، كوسا، قرع كبير، بطاطا، سلق، هندباء بكميات صغيرة.

- بين 7 و8 أشهر
قدّمي لطفلك الخضار في كل وجبة من وجباته الرئيسية: 130 إلى 150 غراماً. تَمزج بقئينة الحليب أو تقدّم له بالملعقة. تجنّبي الخضار ذات الطعم الحاد، أو التي تسبب الحساسية (لأنها غنية بالألياف). منذ شهره السابع، يمكنك أن تضيفي إلى الخضار المنزلية التحضير كمية صغيرة من الزبدة، أو ملعقة صغيرة من الزيت (كولزا، صويا، دوار الشمس) الغني بأحماض دهنية أساسية تكمل دور الحليب.

- بين 9 أشهر وعامه الأول
يزدي كمية الخضار التي تقدمينها له ضمن الوجبة إلى 200 غرام تقريباً. عزّقيه تدريجياً إلى أنواع جديدة من الخضار، الواحد تلو الآخر، بعد طهيها أهرسيها أو قطعها إلى شرائح صغيرة جداً. لب طماطم، أرضي شوكي، بادنجان، بازلاء، كرّس، ملفوف، بروكولي، فليفلة، شمندر، يمكنك أيضاً إضافة بعض الأعشاب الناعمة إليها؛ بقودونس، ثوم، حبق أو نعناع.

- بين 10 و100 غرام جزر.
قليل من الزبدة.
رشة سكر.
رشة ملح.
بقودونس مفروم.
الطريقة
- اغسلي الخضار وقشريها.
- قطعي الجزر إلى مربعات صغيرة واللفت إلى شرائح مستطيلة صغيرة.
- اطهي الخضار على البخار لـ 25 دقيقة.
- في قدر على نار هادئة، ذوّبي الزبدة.
- اضيفي الملح والسكر ثم الخضار.
- أتركها على النار لأربع دقائق.
- رشي عليها البقدونس المفروم جيداً.

عندما تحضرين الطعام في المنزل يمكنك استعمال الخضار الطازجة أو الثلجة. ويشار إلى أن التهليل (الطهي على البخار) يسمح بالحفاظ على الفيتامينات أكثر من السلق.

- لا تملّحي الطعام خلال الأشهر الأولى، وابدئي بإضافة كمية صغيرة من الملح منذ بلوغه شهره الثامن.

- تجنبي الطهي في مواد دهنية، يمكنك أن تضيفي بعد الطهي قليلاً من الزبدة أو الزيت الطازج.

- يمكنك اعتماد أنواع الحساء المختلفة وأطعمة مخصصة للأطفال، شرط ألا تحتوي على أي مواد حافظة، ملونات، نكهات اصطناعية، قد تحتوي على كميات صغيرة جداً من الملح والنيترات.

- لا تقدمي لطفلك الخضار المنزلية التحضير أو المنتجات الغذائية الخاصة بالأطفال إذا مضى على وجودها في البراد 48 ساعة.

- إذا لاحظت أنه يعاني من الحساسية، انتظري إلى أن ينقضي عامه الأول قبل أن تقدمي له الكرفس والبازيلاء، واتبعي نصائح الطبيب.

قدّمي الخضار إلى طفلك منذ بلوغه شهره السادس، ولا تفعلي ذلك أبداً قبل أن يتم شهره الرابع، وهكذا تؤخرين عملية تعريفه إلى التنوع والتعددية الغذائية تجنّباً للحساسية التي قد يظهرها حيال أنواع معينة من الأطعمة. طوال هذه الفترة استشري الطبيب لتقديم نصائحه في هذا المجال.

- بين 5 و7 أشهر
ينصح الأطباء عادة بإدخال الخضار في واحدة من الوجبات الأساسية، عادة عند الظهر. في الأيام الأولى،

الأرق مرتبط بالرَبو

قام مجموعة من العلماء بإجراء دراسة ضخمة على ما يقرب من 18 ألف شخص يعانون من الأرق وقلة النوم، واكتشفوا أن هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في التنفس. وأشار العلماء إلى أن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم، يرتفع لديهم خطر الإصابة بالرَبو إلى 65%. وقد تتضاعف هذه النسبة بين أولئك الأشخاص الذين يستيقظون معظم الليل، أما بالنسبة لمن يعانون من الأرق المزمّن ترتفع لديهم نسبة الإصابة بالرَبو بمقدار 3 أضعاف.

وقال الدكتور بن برومبتون الذي قاد الفريق البحثي في النرويج، التغييرات التي تحدث في الجسم بسبب الأرق قد تؤدي إلى الإضرار بالشعب الهوائية.

ويبلغ عدد المصابين بالرَبو في المملكة المتحدة فقط حوالي 4.5 مليون شخص بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى وفاة 3 أشخاص يومياً.

ومن بين العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالرَبو، هي التدخين والوزن الزائد وتلوث الهواء. وأشارت بعض الدراسات الحديثة الأخرى إلى أن هناك صلة بين أمراض الجهاز التنفسي والاكئاب والقلق. وتؤدي قلة النوم إلى ارتفاع مستويات هرمون التوتر وحدوث الالتهابات وكلا العاملين من مسببات الإصابة بالرَبو، وصرّحت الجمعية الملكية للصحة العامة أنه من بين كل 10 أشخاص هناك 4 يعانون من قلة النوم في المملكة المتحدة.

600 ألف بريطاني معرضون للموت المفاجئ

حذرت مؤسسة القلب البريطانية من أن نحو 620 ألف شخص في المملكة المتحدة لديهم جين معيب يجعلهم عرضة للموت المفاجئ. وبحسب صحيفة إنديبندننت البريطانية، لا يدرك معظم البريطانيين أن لديهم هذا الجين الذي يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة القلبية.

وقالت المؤسسة إن الرقم زاد بمقدار 100 ألف عن التقديرات السابقة، مضيفة أن الرقم الحقيقي يمكن أن يكون أكبر من ذلك نظراً لضعف التشخيص ووجود جينات أخرى معيبة لم يتم التعرف عليها حتى الآن.

وأضافت المؤسسة في إعلان تحذيري أن أمراض القلب الوراثية يمكن أن تصيب جميع الفئات العمرية، والأطفال معرضون بنسبة 50% لتوارث الجينات المعيبة من أحد الوالدين إذا كان مصاباً بها. ويموت حوالي 12 شخصاً في سن الـ 35 أو أقل كل أسبوع دون وجود تفسير واضح لهذا الأمر، وغالباً بسبب هذه العيوب الجينية الموروثة.

وقال البروفيسور نيلش ساماني، المدير الطبي بمؤسسة القلب البريطانية الحقيقية هي أن هناك مئات الآلاف من الناس في جميع أنحاء المملكة المتحدة، الذين لا يدركون أنهم قد يكونون عرضة للموت المفاجئ.

وأضاف، إذا لم يتم اكتشاف وعلاج أمراض القلب الوراثية، فإنها قد تؤدي لموت دون سابق إنذار، وقد تمكن الباحثون في المؤسسة من اكتشاف بعض الجينات المسؤولة عن هذه الحالات المرضية الخفية ولكن لا يزال هناك الكثير للقيام به. وفي إبريل الماضي، اضطر لاعب الكريكيت البريطاني الشهير جيمس تايلور للاعتزال، بسبب إصابته بمرض وراثي نادر وخطير في القلب.

عائلة تنجو من هجوم أسد

أظهر تسجيل مصور صاد، نشر على موقع يوتيوب الإلكتروني، لحظة قيام أسد غضاب بمهاجمة سيارة اقتربت منه أثناء رحلة سفاري في حديقة بانغراغيتا بيولوجيكال الهنديّة. ويظهر مقطع الفيديو، الأسد وهو يقترب من سيارة من نوع تويوتا أثناء تجوالها في الحديقة، قبل أن ينقض على مؤخرة السيارة. وما كان من سائق السيارة إلا أن تحرك بها مسرعاً قبل أن يلحق الأسد أي أذى بأفراد عائلته.

وزنك يعتمد على الوراثة لا الحمية

كشفت دراسة علمية جديدة نشرتها صحيفة الإندبندننت البريطانية أن الحمية الغذائية ليست العامل الرئيسي للتلخس من الوزن، وأن فقدان الوزن وزيادته يرتبطان بشكل وثيق بالعوامل الوراثية.

ووفقاً للدراسة، فإن الحمية الغذائية لا تؤدي بالضرورة لفقدان الوزن، كما أن العديد من الأنظمة الغذائية التي تروج كعلاج -ويعضها معقد وباهظ الثمن- لا تعني آلياً التلخس من السمنة.

واعتمدت الدراسة في نتائجها على تجارب مخبرية أجريت على الفئران مع إخضاعها لحمية غذائية. ويعتقد العلماء أن هذه التجارب تؤكد تفاعل الجسم عبر خريطته الجينية، وهذا يعني أيضاً أن الحمية ليست وحدها حلاً، فخلخف الحمية هناك عامل القابلية للتعرض للسمنة.



انخفاض مبيعات الألعاب النارية

قالت حكومة مدينة بكين الصينية إن مبيعات الألعاب النارية تراجعت، كما تم تسجيل عدد مصابين أقل، وذلك خلال عطلة الاحتفال بالعام القمري الصيني الجديد. ونقلت وكالة أنباء الصين الجديدة 'شينخوا' عن المتحدث باسم حكومة بكين القول إنه حتى الأربعة الماضي، تم بيع 122 ألف صندوق من الألعاب النارية في المدينة بانخفاض بنسبة 30.3% خلال نفس الفترة من العام الماضي. وقال مسؤول إن 81 شخصاً أصيبوا في حوادث ذات صلة بالألعاب النارية في الفترة من 27 يناير (كانون الأول) الماضي حتى الأربعاء، بانخفاض بنسبة 21.4% مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي. وأضاف أنه لم يتم تسجيل وفيات أو إصابات خطيرة. وأوضح أن المدينة سجلت 62 حريقاً بسبب الألعاب النارية خلال السنة أيام الماضية. يذكر أنه بسبب المخاوف من التلوث، خفضت سلطات بكين من مبيعات الألعاب النارية هذا العام من خلال تخفيض عدد منافذ البيع بنسبة 30% تقريباً وتقليص فترة البيع إلى عشرة أيام بعد أن كانت 20 يوماً في السابق.



برعاية سالم بن ركاض



فريق الهلال الطلابي في العين ينظم معرض الرعاية الذكية للمرضى



أكدت عليها القيادة الرشيدة، وعرض قيمة الولاء للوطن وروح العمل التطوعي التعاوني في نفوس الطلبة. هذا وقد قام الشيخ سالم بن ركاض عقب الجولة بتكريم المبدعين من الطلبة وأعضاء فريق الهلال الطلابي.

نظم فريق الهلال الطلابي في مدارس مكتب العين التعليمي معرضاً بعنوان "الرعاية الذكية للمرضى" تحت رعاية وحضور الشيخ سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق، وذلك في مدرسة ذات السلاسل للتعليم الأساسي، بمشاركة المبدعين والمبتكرين من مدارس منطقة العين، بالتعاون مع نادي الابتكار بجامعة الإمارات ومركز الإمارات للابتكار، بحضور ممثلين عن مكتب العين التعليمي والعيادات الصحية والخدمات الطبية بمديرية الشرطة بالعين وهيئة الهلال الأحمر، ومتخصصين في مجال العلوم وأولياء الأمور والمهتمين بهذا الشأن.

بعد قص شريط افتتاح المعرض استعرض الشيخ سالم بن ركاض والحضور ابتكارات الطلبة المشاركين في المعرض وهم من مدرسة ذات السلاسل ومدرسة السارية ومدرسة أم الإمارات ومدرسة التميز ومدرسة المقام ومدرسة خالد بن الوليد ومدرسة الحصون ومدرسة مزيد، وأشاد الشيخ بن ركاض بأعمال الطلبة وابتكاراتهم العلمية والخيرية، معبراً لهم عن بالغ تقديره لأعمالهم العلمية، ومتمنياً كل التوفيق والنجاح لفريق الهلال الطلابي.

وفي كلمتها بالمناسبة قالت أمينة السعدي مديرة مدرسة ذات السلاسل إن معرض الرعاية الذكية للمرضى والمشاريع التي صممها وابتكرها طلاب وطالبات فريق الهلال الطلابي يسمي للتعريف بالطلبة المميزين واستكشاف مواهبهم، ناهيك عن دفعهم قدماً في مجالات عمل الخير، مشيرة إلى أن الهدف هو تعزيز الإستراتيجية الوطنية للابتكار التي



العين للتوزيع تدريب موظفاتها على استخدام طفايات الحريق

نظمت شركة العين للتوزيع ممثلة بقسم الصحة والسلامة والبيئة، مؤخراً دورة تدريبية شاملة لترسيخ ثقافة السلامة من الحرائق بين الموظفين من مختلف الأقسام والإدارات في الشركة. تناولت الدورة التي أقيمت في مقر قسم الصحة والسلامة والبيئة أفضل الممارسات في مكافحة الحرائق، وبالأخص الحرائق الحديثة للحد من المخاطر المترتبة على عليها، وإطلاعهم على آليات الاستجابة الفعالة في حالات الطوارئ، وذلك في مبادرة مشتركة لضمان الحفاظ على سلامة كافة العاملين في الشركة، وفي الوقت نفسه تعزيز جاهزيتهم للاستجابة الفورية في حالات الطوارئ.



بمناسبة اليوم العالمي للسرطان اداريو فندق هيلي ريجان من روتانا يتضامنون مع مرضى السرطان

•• العين - الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للسرطان 4 فبراير وفي محاولة معنوية لدعم مساندة محاربي مرض السرطان، قامت إدارة هيلي ريجان من روتانا العين بإدارة عمرو عادل مدير عام الفندق بحلق شعرها تضامناً مع كل المرضى الذين يتساقط شعرهم جراء الإصابة بهذا المرض الخبيث، وقد أتت الفكرة بعفوية من مدير الفندق الذي اقترح لمن يريد من مديري الأقسام أن يتفوضوا بقص شعرهم على الصفر فكان التجاوب فوراً وصادقاً من زملائه. واعتبر معظم المشاركين أن الإنسانية تكسر أحياناً حواجز الظاهر الخارجية وقد لاقت هذه المبادرة ردوداً إيجابية حيث تشجع المزيد من الموظفين بحلق شعرهم بنفس الطريقة تضامناً مع كل الصابين بمرض السرطان



لجنة الخير في مجلس أولياء أمور دبا الحصن تقرر أنشطتها وبرامجها تحت شعار (عمل الخير... لتسد الفير)

•• دبا الحصن - الفجر:

أقرت لجنة الخير التي شكلها مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بدبا الحصن في اجتماعه الأخير والتي ترأسها محمد راشد رشود رئيس اللجنة مجموعة من البرامج والأنشطة تحت شعار (عمل الخير... لتسد الفير) ضمن مبادرة عام الخير التي أطلقتها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله. حضر الاجتماع أعضاء اللجنة وهم شيخه أحمد الطلوع مقرر اللجنة وأعضاء اللجنة عبدالله محمد الرامي وأحمد راشد الهنداسي وموزة مسعود العواني وخليمة خميس الزعابي ومنى إبراهيم يعقوب و هيفاء إبراهيم يعقوب. وأفاد محمد راشد رشود رئيس اللجنة بأن اللجنة التي شكلها مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات في دبا الحصن وهي لجنة الخير تأتي لطرح العديد من الأنشطة والفعاليات والتي ستلحق وتمكين الطلاب والطالبات في مدارس المدينة في مراحلها التأسيسية في الحلقة الأولى والثانية لعمل الخير من خلال تنفيذ مجموعة من الورش واللقاءات ينفذها أعضاء اللجنة لتعزيز قيمة العمل الإنساني لدى الأجيال في مد يد العون للمعوزين والمحتاجين والتي توصل خصال أهل الإمارات وكذلك ترسيخ العمل التطوعي.

جامعة أبوظبي تستقطب أكثر من 1,500 طالب وطالبة مع انطلاق الأسبوع المفتوح اليوم

أوجه الحياة الجامعية ومدى اختلافها عن بيئة المدرسة، بالإضافة إلى التعرف عن كثب من خلال عروض علمية تفاعلية على ما تطرحه الجامعة من برامج متخصصة تلبي احتياجات التنمية البشرية في قطاعات الأعمال بالدولة والمنطقة، لافتة إلى اعتزاز الجامعة بتنظيم الأسبوع المفتوح سنوياً لأهميته في إتاحة الفرصة للطلبة المشاركين لاستكشاف المهن والوظائف التي تتناسب مع مهاراتهم الشخصية وكيفية تطويعها للحصول على المسار الوظيفي الذي يسعون إليه. وأوضحت كروما أن فعاليات الأسبوع المفتوح ستشتمل جولات حول الحرم الجامعي يتطلع من خلالها الطلاب والطالبات على المرافق التعليمية والصفوف الدراسية والمختبرات العلمية المزودة بأحدث الأجهزة العلمية والتقنية، ومكتبة الجامعة التي تحتضن ما يزيد عن 300.000 عنوان، بالإضافة إلى فرصة التفاعل مع مختلف أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة الزائرين وعدد من طلاب وطالبات جامعة أبوظبي.

•• أبوظبي - الفجر

تنطلق صباح اليوم فعاليات "الأسبوع المفتوح" الذي تنظمه جامعة أبوظبي وتستقطب من خلاله ما يزيد عن 1,500 طالب وطالبة من الصف الحادي والثاني عشر يمثلون أكثر من 20 مدرسة حكومية وخاصة من مختلف أنحاء الدولة، حيث تتضمن الفعاليات حلقات نقاش تفاعلية وورش عمل متعددة تستعرض من خلالها الجامعة مختلف برامج الكالوريوس والماجستير التي تطرحها من خلال كليتها وهي: كلية القانون، وكلية الآداب والعلوم، وكلية الهندسة وكلية إدارة الأعمال. وأكدت ليلي كروما مدير أول قسم القبول والتسجيل والعلاقات الدولية حرص الجامعة دائماً على تطوير مفهوم "الأسبوع المفتوح" والارتقاء به ليصبح بمثابة منظومة متكاملة للتواصل الأكاديمي بين الجامعة ومختلف المدارس في الدولة، حيث تتيح من خلاله لطلبة تلك المدارس زيارة حرمي الجامعة في أبوظبي والعين والتعرف على



في جزيرة العلم بمشاركة سبعة فرسان

القافلة الوردية تعقد مؤتمراً صحافياً غداً للكشف عن تفاصيل مسيرة فرسانها



•• الشارقة - الفجر

تعقد اللجنة العليا المنظمة لمسيرة فرسان القافلة الوردية، إحدى مبادرات جمعية أصدقاء مرضى السرطان، المعنية بتعزيز الوعي بسرطان الثدي، وبأهمية الكشف المبكر عنه، في الساعة العاشرة من صباح بعد غد الثلاثاء، في جزيرة العلم بالشارقة، مؤتمراً صحافياً تكشف من خلاله عن كافة التفاصيل المتعلقة بمسيرة العام 2017، وجديد الأنشطة والفعاليات فيها. وسيشهد المؤتمر مشاركة مجموعة من الإعلاميين وسفراء القافلة الوردية وممثلي الجهات والمؤسسات المعنية الراعية والداعمة، وسبعة فرسان مع خيولهم في إشارة إلى شعار المسيرة لهذا العام (سبع سنوات لسبع إمارات) وسيتم الكشف عن البرنامج الخاص بالمسارات الأربعة لمسيرة القافلة الوردية 2017 وهي (الفرسان، والعيادات المتنقلة، والتبرعات، والفعاليات) لهذا العام. ونجحت القافلة الوردية منذ انطلاقتها في عام

المواطنين والمقيمين، وفهرت خلال الأعوام الستة الماضية خدمات الفحص المبكر 41 ألفاً و356 رجلاً وامرأة من مختلف الجنسيات والفئات العمرية في الدولة.

ودعم المصابين به وأفراد أسرهم، ولعبت القافلة الوردية دوراً كبيراً في الحد من انتشار مرض سرطان الثدي ووصوله إلى مراحل متقدمة عبر الضحوصات المجانية التي تسهم في حماية أرواح الكثير من

2011 في تعزيز الوعي بضرورة الكشف المبكر عن سرطان الثدي والتعريف بمخاطر هذا المرض في مختلف مناطق دولة الإمارات، وأسهمت نشاطاتها في تصحيح المفاهيم الخاطئة التي تدور حول المرض،



منوعات العقل

23



يشكل جهاز المناعة أول خط دفاعي عن الجسم، لكنه يضعف مع التقدم في السن. كيف يمكن أن نعيد بناء هذا الجدار الدفاعي وما هي أبرز التوصيات الطبية التي يمكن الاستفادة منها في هذا المجال؟ ولكن أولاً لنتعرف إلى طريقة عمل جهاز المناعة.

أول نظام دفاعي يتصدى للكائنات الدخيلة والخلايا الضارة

توصيات طبية يمكنك من المحافظة على جهاز مناعتك

نمذجية ويمكنها الاكتفاء بممارسة تمارين حمل الأوزان طوال أربعة أيام أسبوعياً للوقاية من هشاشة العظام. أثبتت التجارب أن الأشخاص الذين يستعملون جهاز المشي يحتاجون إلى 10 دقائق تقريباً كي تبلغ قدراتهم القلبية والرئوية ذروتها. بالتالي يمكن الاستفادة من حصة مدتها 20 دقيقة.

يشكل بناء العضلات بدوره جزءاً مهماً من خطة الرشاقة المثالية ومن الأفضل الاكتفاء بدفعات قصيرة من ثماني دورات متكررة، لكن يجب ألا تتجاوز مدة الحصة كلها 45 دقيقة. بعد هذه العتبة، يبدأ الجسم على الأرجح بإطلاق كمية من هرمون الكورتيزول الذي يرتبط بالضغط النفسي، ويفك الكتلة العضلية، ويلغي المنافع المكتسبة سابقاً.

التمارين، بمعدل 180 دقيقة أسبوعياً، قد يتمتعون بجسم أصغر بتسع سنوات من عمرهم الحقيقي. كذلك تساهم الرياضة في تقوية جهاز المناعة لأنها تعزز إنتاج الخلايا التائية، وتخفف فائض العناصر الالتهابية، وتزيد نشاط الخلايا البالعة، فضلاً عن أنها تُفعل الخلايا القاتلة الطبيعية، وتزيد طول التيلوميرات في خلايا الدم البيضاء، وتؤخر شيخوخة المناعة.

حتى الأشخاص الأصحاء سيستفيدون من الرياضة، تشير البحوث إلى ضرورة أن يمارس الرجل بعد عمر الأربعين تمارين معتدلة أو مكثفة (متني سريع، سباحة، هرولة...) طوال 30 دقيقة يومياً، ست مرات أسبوعياً.

في المقابل، تقل البحوث عن وتيرة التمارين التي تناسب المرأة، لكن تبقى مدة الثلاثين دقيقة

الوقت في مقابل تراجع مستوى الخلايا التائية والبيائية التي تنتش في العادة لحاربة أي عدوى جديدة.

في مرحلة معينة، تتوقف ردود الفعل المناعية لأن المناعة تفترض أن خلايا الدم البيض غير فاعلة فتفكها. تتراقف هذه العملية مع خسارة جزء من خلايا الذاكرة، ما يجعلنا أكثر عرضة للالتهابات التي كنا نستطيع مقاومتها.

تتراقف مرحلة الشيخوخة أيضاً مع زيادة تعرّضنا للفيروسات غير الخطيرة عموماً، لكنها تتسلل إلى الخلايا ويعجز جهاز المناعة عن رصدها. هذه الفيروسات ليست عدائية بشكل خاص، لكنها تصبح خاملة ولا تسمح للدفاعات القائمة بين الخلايا بتكاثرها.

لكن قد تشعل تلك الفيروسات مع التقدم في السن، فتحتاج جهاز المناعة وتؤثر في دفاعاتنا المضادة للسرطان. في هذه المرحلة أيضاً، يركز جهاز المناعة بشكل مضطرب على الكائنات القائمة بين الخلايا وتضعف قدرته على مهاجمة أي كائنات جديدة. تتراجع أيضاً قدرته على رصد التهابات جديدة لأن الالتهاب الدائم يغيّر خصائص آليات المناعة العفدية.

كيف نعكس هذه العملية الضارة؟

بالإضافة إلى تجنّب السموم البيئية ومسببات الحساسية قدر الإمكان، يمكنك أن تتخذ خطوات فاعلة للحفاظ على (شباب) جهاز مناعتك: تناول منتجات ملونة: حاول أن تستهلك كمية كبيرة من الخضراوات الملونة (حمراء، خضراء، برتقالية...)، كذلك تساهم الفئة الغذائية التي تشمل البصل والثوم والكراث في التحكم بعامل نخر الثورم ألفا لإيقاظ وظيفة خلايا الدم البيضاء معتدلة، كذلك تنتج مستويات مناسبة من الغلوبولين المناعي، يضمن بروتين الأنتروكسين، إذا كانت مستوياته سليمة، الحفاظ على حدة الالتهاب الصحية ويتأثر باستهلاك زيت السمك والفاكهة والخضراوات والفيتمينين A وC والزنك والكربوهيدرات، لا سيما السكريات المكررة.

مارس نشاطاً يومياً، راقبت إحدى الدراسات 1200 توأم ولاحظت أن الأشخاص الذين يمارسون مستويات معتدلة أو مرتفعة من

المرتبطة بالحساسية.

تشتمل الخلايا التائية والبيائية في المناعة التكيفية لكن لا يتابع الجسم إنتاج خلايا الدم البيضاء إلى مع التقدم في السن، تتراجع أعداد الكريات البيض بعد تباطؤ إنتاجها. تُصنّع الخلايا البيائية عناصر الغلوبولين المناعي المعروفة بالأجسام المضادة، وهي مركبات أساسية للتعرف إلى أشكال جزيئية محددة للسموم وكائنات دخيلة أخرى. تُعلّق تلك الأجسام المضادة داخل المستضدات وتسبب أضراراً في جدار الخلية أو تجذب خلايا دم بيضاء أخرى مثل الخلايا التائية لتغليفها.

تتعرف مستضدات متخصصة إلى الخلايا التائية التي تُصنّعها الغدة الزعترية، وتتعدد وظائف هذه الخلايا كونها تساعد أجزاء أخرى من جهاز المناعة، وتهاجم الخلايا السرطانية مباشرة، وتجذب توازن الرد الدفاعي على العناصر الدخيلة كي لا يكون عدائياً بشكل مضطرب، وتؤثر في نشاط خلايا الذاكرة.

مع التقدم في السن، يُصنّع الجسم نسبة إضافية من خلايا الذاكرة التي (تتذكر) المستضدات الفردية وترسل إشارات كيميائية إلى الكريات البيض، ثم تدفعها إلى البدء بتصنيع الأجسام المضادة.

لماذا تُضعف الشيخوخة المناعة؟

مع التقدم في السن، تتدهور الخلايا المناعية تدريجياً ويصبح الجسم أقل قدرة على محاربة الالتهابات أو التعرف إلى الخلايا المتضررة والأجسام المضادة والشائبة. يحارب جدار الأمعاء الهضمي إبعاد 100 تريليون جرثومة معوية مثلما تدافع البشرة عن الجسم في وجه الالتهابات والسموم الكيميائية التي تتعرض لها يوميا.

لكن حين تضعف وظيفة هذه الحواجز، يصبح جهاز المناعة الثانوي مثقلاً بالأجسام المضادة. كذلك تخسر خلايا الدم البيضاء التي تغلف مسببات الأمراض والخلايا المضطربة جزءاً من آليات التحكم الخاصة بها كذلك التي تُصنّع إنتاج العناصر الدفاعية المسؤولة عن كبح الالتهابات.

على مرّ الحياة، يُجمّع جهاز المناعة خلايا الذاكرة ويتعامل مع كم هائل من الالتهابات يوميا، من ثم تزداد كمية خلايا الذاكرة التي تنتجها مع مرور

بالطبقات الظهارية في الأمعاء، فضلاً عن الرئتين والجهاز التنفسي الأعلى (أنف، جيوب أنفية، حلق) والبطانة الداخلية للمثانة. تمنع هذه الحواجز المثبتة الكائنات الغريبة والسموم من الدخول إلى الجسم.

تنتج تلك الأغشية مركبات دفاعية تعزز الإفرازات الدهنية التي تظهر على البشرة، والعرق، والمخاط الذي تصنعه بطانات الخلايا الظهارية.

هذه العناصر الدفاعية معروفة باسم الغلوبولين المناعي، ومصنوعة من خلايا متخصصة تقع داخل أغشية الحواجز أو في جوارها (يتألف معظمها من خلايا الدم البيضاء).

يشأ الغلوبولين المناعي الإفرازي (I) في معظمه ضمن مساحة 10 أمتار داخل الأمعاء الدقيقة لدى الراشدين.

يبدأ إنتاجه لدى المولود الجديد في اللبأ، أي حليب الأم الأصلي، على مرّ حياتنا، يشكل الغلوبولين المناعي الإفرازي (I) جزءاً أساسياً من الآلية الدفاعية الفطرية. تبرز عناصر أخرى من جهاز المناعة الفطري، من بينها خلايا الدم البيضاء غير المحددة والمعروفة بالخلايا البالعة علمياً بأنها تنتقل عبر مجرى الدم وأنسجة الجسم تزامناً مع تغليف الكائنات الدخيلة وامتصاص الخلايا المتضررة والسامة.

لكن تنتج خلايا الدم البيضاء الأخرى مواد كيميائية تسبب الالتهاب، فتجذب نسبة إضافية من الخلايا الدفاعية التي تحمل الدم، والخلايا التي تشكل الأنسجة النديية، والأوكسين، والمغذيات لتسريع الشفاء في المنطقة المصابة.

يشكل الالتهاب جزءاً أساسياً من خطتنا الدفاعية وعملية الإصلاح الداخلية إلى أن يصبح مضطرباً أو ينشأ في مكان خاطئ. وتدافع تلك الآليات عن الجسم عبر التعرف إلى الخلايا السرطانية والقضاء عليها.

ماذا عن المناعة التكييفية؟

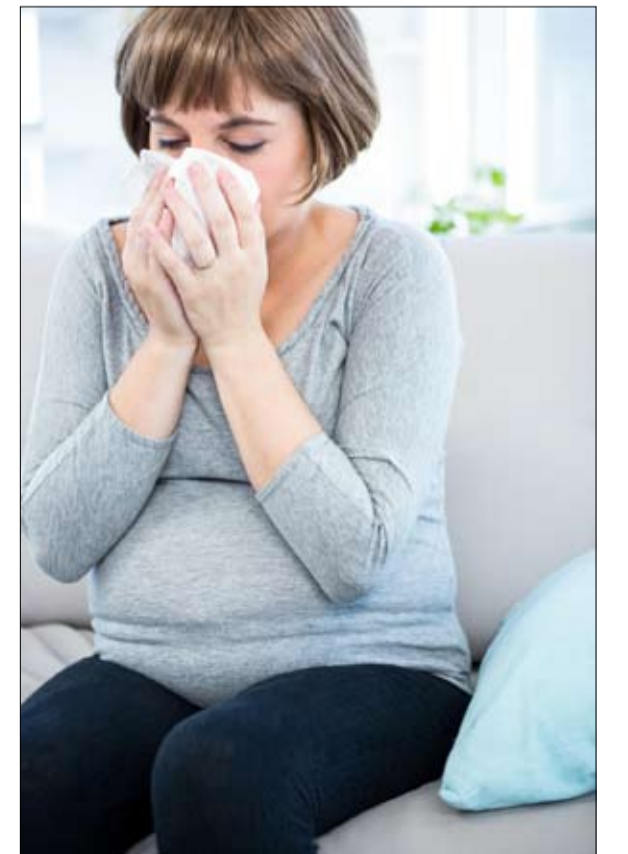
من خلال إنتاج أنواع معينة من خلايا الدم البيضاء، تستهدف المناعة التكييفية بعض الالتهابات المحددة والمواد السامة وتشكل جزءاً حيويًا من التفاعلات

كيف يعمل جهاز المناعة؟ تشير مناعة الجسم الفطرية إلى أول نظام دفاعي يتصدى للكائنات الدخيلة والخلايا الضارة والمتبدلة مثل الخلايا السرطانية. يتطلب أول جزء من جهاز المناعة الفطرية وجود حواجز سليمة مثل البشرة وبطانات الأغشية الداخلية المعروفة



طرق طبيعية تخفف اصابتك بالزكام

إذا أردت تجنّب التعرض للفيروسات المعدلة في اللقاحات وخليط العناصر السامة التي تشملها، إليك بعض الطرائق الطبيعية لتقليل احتمال الإصابة بالزكام.



أشهر الخريف والشتاء مقارنة بالأشخاص الذين يبقون قليلي الحركة في هذه الفترة. اكتشف الباحثون أيضاً أن ممارسي الرياضة المنتظمة يواجهون أعراضاً أخفّ إذا أسبوع على الأقل.



غرغرة الفم بالشاي

وفق مراجعة يابانية لخمس دراسات شملت 1890 مشاركاً، تبين أن الأشخاص الذين غرغروا فمهم بالشاي (الأخضر أو الأسود) أصبحوا أقل عرضة لانقاص عدوى الإنفلونزا بنسبة 30% مقارنةً بالمشاركين الذين غرغروا فمهم بالماء أو بدواء وهمي أو لم يغرغروا فمهم بأي مادة.

- الجرعة اليومية الموصى بها: غرغر فمك بالشاي (صباحاً أو مساءً) طوال 60 يوماً على الأقل. لكن احرص على ألا يكون الشاي ساخناً جداً.

عشبة كيراتا الخضراء

كانت هذه العشبة المرة تُستعمل في الطب الصيني التقليدي، وعادت إلى الواجهة اليوم في بعض الأوساط العلاجية للوقاية من الإنفلونزا بعدما تبين أنها مضادة للالتهابات والفيروسات.

يمكن شراء كبسولات من هذه الخلاصة العشبية من مواقع إلكترونية مختلفة.

- الجرعة اليومية الموصى بها: ثلاثة غرامات من مسحوق عشبة كيراتا، ثلاث أو أربع مرات يومياً، أو كبسولات منها طوال موسم الإنفلونزا.

الثوم

الثوم مضاد طبيعي للجراثيم والفيروسات، ويستحق التجربة لتجنب نزلة البرد والإنفلونزا. في تجربة امتدت على 12 أسبوعاً، أخذ 146 متطوعاً مكملات الثوم فأنحسرت حالات الزكام بينهم وتراجعت حاجتهم إلى التغيب عن العمل أو تقلصت مدة الزكام الذي أصابهم مقارنةً بمن أخذوا دواءً وهمياً.

- الجرعة اليومية الموصى بها: 180 ملغ من الأليسين (العنصر الحيوي النشط في الثوم).

الرياضة

من الملاحظ أن مدة الزكام أو الإنفلونزا تتراجع بثلاثة أيام ونصف اليوم بين الراشدين الذين يتحركون خلال

الفيتمين D ربطت البحوث بين تراجع مستويات هذا الفيتمين لدى الأشخاص الذين لا يتعرّضون لأشعة الشمس بنسبة كافية وأمنة) وبين زيادة احتمال الإصابة بالتهابات تنفسية لدى الراشدين والأولاد والأطفال الرضع، على صعيد آخر، يرتبط تراجع هذا المعدل أيضاً بنوبات أكثر حدة من الالتهابات الرئوية لدى الأولاد والوفاة بسبب الالتهاب الرئوي لدى الراشدين. يقال إن هذه النتيجة تتعلق بأهمية دور الفيتمين D بالنسبة إلى تفاعل جهاز المناعة مع الالتهابات.

- الجرعة اليومية الموصى بها: يجب أن تتعرّض للشمس يومياً بين 10 و15 دقيقة على الأقل أو خذ الشكل الطبيعي من الفيتمين بجرعة تتراوح بين ألف وثلاثة آلاف وحدة دولية.

كي تحافظ على مستويات صحية من الفيتمين D في دمك (بين 50.1 و220 نانومولاً في اللتر)، يجب أن يجري لك طبيب العام فحص دم للتحقق من معدلك. يتحدث معظم الباحثين عن النتائج الواعدة التي تحققها مكملات الفيتمين D، لكن يصير البعض على ضرورة إجراء دراسات بحثية إضافية يشارك فيها عدد أكبر من الناس.

- الجرعة اليومية الموصى بها: يجب أن تتعرّض للشمس يومياً بين 10 و15 دقيقة على الأقل أو خذ الشكل الطبيعي من الفيتمين بجرعة تتراوح بين ألف وثلاثة آلاف وحدة دولية.

الفيتمين C الفيتمين C مضاد أساسي للأكسدة وله دور محوري في تقوية جهاز المناعة وحماية وظيفته، طوال عقود، قيل إن هذا الفيتمين يحارب أعراض الزكام ونزلة البرد. في الفترة الأخيرة، أجريت دراسة جديدة شارك فيها 14 شايًا من أهم المتزجين البولنديين فحصلوا على الفيتمين C خلال مخيم امتد على عشرة أيام. تبين أن مستويات جيتين مرتبطين بالأجهاد الخلوي وتضرر البروتينات تراجعت بشكل ملحوظ بعد أخذ مكملات الفيتمين C خلال التدريبات والمنافسات الرياضية.

- الجرعة اليومية الموصى بها: بين غرام وثلاثة غرامات من حمض الأسكوربيك.

•• الشارقة-الفسج:

ضمن جهودها لتعزيز التواصل الثقافي العربي، تواصل هيئة الشارقة للكتاب مشاركتها في فعاليات الدورة الـ 48 لمعرض القاهرة الدولي للكتاب التي انطلقت في 26 يناير وتواصلت حتى 10 فبراير 2017، حيث نظمت خلال الأيام الأولى من المعرض. وتنفيذاً للاتفاقية الموقعة مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات للترويج للإبداع المحلي، نظمت الهيئة خلال مشاركتها في المعرض ندوة بعنوان (الرواية الإماراتية بين الماضي والحاضر)، وأمسية شعرية جمعت تجارب لافتة من المشهد المحلي بعنوان (أصوات من الإمارات).



خلال مشاركتها في دورته الـ 48

هيئة الشارقة للكتاب تعرض إبداعات الإمارات الأدبية في معرض القاهرة الدولي للكتاب

فكرية للتبادل المعرفي والفكري والثقافي بين الشعوب والحضارات والثقافات، والتأكيد على أهمية الكتاب وأثره في نشر الوعي في المجتمع في ظل التطور التقني وتنوع مصادر المعرفة، واستقطاب العنيتين بقطاع الثقافة بوجه عام والنشر والطباعة والترجمة والتوثيق بوجه خاص إضافة إلى كتاب الأطفال.

بينها 22 عربية وأفريقية، 13 دولة أجنبية، ويشارك فيه 850 ناشراً، منهم 50 ناشراً أجنبياً، و250 عربياً، و550 ناشراً مصرية. وكانت هيئة الشارقة للكتاب قد بدأت عملها في ديسمبر 2014، وهي تعمل على تشجيع الاستثمار في الصناعات الإبداعية وزيادة حصتها، وتوفير منصة

اختار هذا العام المملكة المغربية لتكون ضيف الشرف، حيث تشارك في المعرض بفعاليات ثقافية مميزة تتضمن أمسيات شعرية، وعروضاً فنية، وأفلاماً وثائقية عن تاريخ المغرب. كما اختار المعرض الشاعر الكبير صلاح عبد الصبور شخصية الدورة الحالية. وبلغ عدد الدول المشاركة في المعرض 35 دولة،

كل منهما نماذج من تجربته في قصيدة التفعيلة، وقصيدة النثر، ليعرض صورة لتطور الحركة الشعرية في الإمارات، وفردة الأصوات الشبابية فيها، فجاءت القصائد لتعبر عن الهوية الجمالية لكل شاعر، وتكشف قاموسه اللغوي والبصري الذي يعتمد عليه في بناء القصيدة. وكان معرض القاهرة الدولي للكتاب قد

الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، توثيق وتطوير علاقاتها مع المؤسسات والهيئات والمعارض الثقافية العربية والدولية، إذ يمثل التواصل العربي والتعاون الثقافي واحدة من الثمار المموسة الناتجة عن مثل هذه المشاركات. وأضاف العامري: تحرص الهيئة على المشاركة في مختلف معارض الكتاب العربية والدولية، من خلال جناح تعرض فيه مشروعها الثقافي، وتقدم من خلاله نخبة من الشخصيات التي تمثل المشهد الثقافي الإماراتي، ونوفر في معرض القاهرة فرصة للكتاب والمثقفين الإماراتيين للتحديث عن تجاربهم والتواصل مع الوسط الثقافي المصري والعربي الفاعل والنشط في المعرض.

الطنيجي، القائم بأعمال سفارة الإمارات بالقاهرة. وقال سعادة أحمد العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: تأتي مشاركة هيئة الشارقة للكتاب في معرض القاهرة الدولي للكتاب، ضمن رؤيتها الواضحة المستمدة من توجيهات صاحب السمو

واستقبلت الهيئة في جناحها عدداً من الشخصيات الرسمية، وممثلي الهيئات الثقافية، والمثقفين، والشعراء، والأدباء المصريين، حيث زار الجناح معالي حلمي النمنم، وزير الثقافة المصري، ومعالي الدكتور محمد مختار جمعة، وزير الأوقاف المصري، والمستشار خليفة سيف



وأضاف العامري: تحرص الهيئة على المشاركة في مختلف معارض الكتاب العربية والدولية، من خلال جناح تعرض فيه مشروعها الثقافي، وتقدم من خلاله نخبة من الشخصيات التي تمثل المشهد الثقافي الإماراتي، ونوفر في معرض القاهرة فرصة للكتاب والمثقفين الإماراتيين للتحديث عن تجاربهم والتواصل مع الوسط الثقافي المصري والعربي الفاعل والنشط في المعرض. وخلال ندوة (الرواية الإماراتية بين الماضي والحاضر) التي أدارتها الإعلامية دينا قنديل، قدمت الكاتبة والروائية إيمان اليوسف استعراضاً لتاريخ تطور الرواية الإماراتية، كاشفة عن النقلة النوعية والكمية التي حققتها على مستوى جودة المادة الإبداعية، وأنماط بنائها، وتغير أساليب عرضها وتسويقها، لتصل للمرة الأولى إلى القائمة الطويلة لجائزة (البوكر العربية) لعام 2017، من خلال رواية الكاتب سلطان العميمي (غرفة واحدة لا تكفي).



5 مصممت من الإمارات يمزج التراث الإماراتي بالفنون الحديثة

(إرثي) يستعرض فنونا معاصرة للتراث الإماراتي في معرض (كولكت) - لندن



سقف النخل، الذي يُستخدم عادة في تجمعات الولائم وتناول الطعام. العمل عبارة عن قطعة تركيبية خفيفة من الخزف، تستخدم نسيج السردود كغلاف، ويستكمل العمل رونقه بإضاءة معاصرة، لتتجمع فيه عناصر تعكس الأصالة والمعاصرة.

التصميم الثاني، (مسند)، عبارة عن سجادة منسوجة يدوياً من إبداع المصممة الإماراتية الجود لوتاه، يستخدم العمل الفني الأنماط الهندسية للنسيج الإماراتي التراثي الذي يُعرف باسم (السود)، وهو نمط تقليدي من النسيج يستخدم الألوان وأنماط الخزرف كعناصر تزيينية، وتتميز السجادة بقدها الدقيقة، وتتصل بمقعد مصنوع من الجلد الأسود لتوفير خيارين أثناء الجلوس، إما لاستخدام المقعد للجلوس، أو كمسند للارتكاز والراحة عند الجلوس على جزء من السجاد المفروش على الأرض.

أما العمل الفني الثالث فيحمل عنوان (الوليمة المجسمة)، مستلهماً الطريقة التقليدية لتناول الطعام. وأنتجت هذا العمل ثلاث مصممت من (تنكة) وهي شركة محلية متخصصة في أعمال التصميم. وإلى جانب احتفائه بتقاليد تناول الطعام التقليدية، يهدف هذا العمل أيضاً إلى الاحتفاء بالمواد والموارد الطبيعية التقليدية، مثل الرمال، والفخار، والحصير، والمسوجات، والجلود.

ويعمل مجلس (إرثي) للحرف التقليدية المعاصرة تحت مظلة مؤسسة (نماء) للارتقاء بالمرأة، التي تم تأسيسها حديثاً تحت رعاية قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، ويعمل المجلس على دعم وتمكين المرأة من خلال إحياء الحرف التقليدية وتطوير حرف جديدة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وآسيا الوسطى.

وقالت ريم بن كرم، مديرة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، التراث الإماراتي موسوعة جميلة من الإبداعات الفريدة والتي تعمل على تطويرها والانطلاق بها نحو العالمية وفقاً لتوجهات قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، المؤسسة والرعاية الفخرية لمجلس (إرثي) للحرف التقليدية المعاصرة، ويشكل دعم سموها المستمر لمجال الحرف اليدوية التقليدية نقطة الانطلاق للحفاظ على هذا الإرث الحضاري والارتقاء بأعمال من السيدات والفتيات الإماراتيات في هذا المجال.

وأضافت: يسعدنا عرض هذه المجموعة في المملكة المتحدة، ونشر جماليات فنون الحرف التراثية لدولة الإمارات أمام فئة جديدة من الحضور في سعي لتنمية مهارات وقدرات السيدات المهنيات، وتقديم الدعم اللازم لهن من أجل الاستفادة من مواهبهن والانطلاق إلى العالمية في مختلف قطاعات الأعمال.

وتابعت بن كرم: يهدف مجلس إرثي للحرف المعاصرة بشكل أساسي إلى ضمان استمرار الحرف التقليدية في المنطقة وتعزيز صلتها بالعصر الحديث، وتمثل هذه الأعمال الفنية تعبيراً متميزاً عن التراث الإماراتي الذي أعيد إبداعه في سياق معاصر، وتتطلع إلى المشاركة في المزيد من المبادرات التي تسهم بشكل فاعل في التعريف بتراثنا الفني والحفاظ على الحرف التقليدية التراثية ونقلها للأجيال القادمة.

ويحمل العمل الفني الأول الذي يشارك في المعرض عنوان (سردود)، وهو من تصميم الشيخة هند بنت ماجد القاسمي، مؤسسة (ديزايند باي هند)، ورئيس الوكالة لمجلس سيدات أعمال الشارقة، استمدت الشيخة هند الإلهام للعمل الفني من الحصير الملون المنسوج من

لندن-الفسج:

بدعم من مجلس (إرثي) للحرف المعاصرة للمواهب البديعة، تشارك خمس مصممت موهوبات من الموهبات والقيادات في دولة الإمارات، في معرض (كولكت) الفني، الذي انطلقت فعالياته يوم 2 فبراير الجاري، والذي ينظمه مجلس الحرف اليدوية في لندن، في معرض (ساتشي) في العاصمة البريطانية.

وتتمكنت المصممت الخمس خلال العرض، الذي اختتمت فعالياته في 6 فبراير الجاري، من استقطاب الزوار بثلاثة أعمال فنية قدمتها، تجسد تراث المنطقة وثقافتها، ويعيد كل منها استلهام التراث الإماراتي الأصيل في سياق معاصر، حيث توقف عدد من الزوار والمصممين مطولاً أمام الأعمال الثلاث، واستفسروا عن الفن والتراث الذي تمثله، معبرين عن إعجابهم الشديد بها.

ويعمل مجلس إرثي للحرف المعاصرة، الذي يتخذ من إمارة الشارقة مقراً له تحت مظلة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، المعنية بتمكين المرأة، والتي تتأسسها قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، ويشرف المجلس على تنظيم مشاركة المصممت في معرض (كولكت) في إطار سعيه لتمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً ومهنياً من خلال إيجاد أسواق إقليمية وعالمية جديدة للحرف اليدوية التقليدية.

ويهدف المجلس إلى توفير فرص جديدة، وتنفيذ برامج التنمية الاجتماعية، والتدريب المهني، بالإضافة إلى المحافظة على المهارات اليدوية والتراث الثقافي الفنون للمنطقة ونقلها للأجيال الحالية والمستقبلية.



منوعات

العمل

27

علينا احترام وجهات النظر كافة، والعمل على تقريبها بالحقائق

نانسي السيد: الإعلام العربي يمرّ اليوم بمرحلة حساسة جداً

نانسي السيد مذيعة أخبار لبنانية ومقدمة برامج حوارية على قناة (آسيا) العراقية. بدأت مشوارها الإعلامي قبل أكثر من عشر سنوات، تحديداً عام ٢٠٠٥. عندما التحقت بقناة (إن بي إن) اللبنانية ثم انتقلت إلى تلفزيون (لبنان) وبعده إلى وكالة الإعلام العربي. تتحدث نانسي عن تجربتها الإعلامية مؤكدة أنها تعلمت الكثير خلالها وأهمها احترام وجهات النظر كافة والعمل على تقريبها من منطلق حلم تسعى إليه ويسيطر على تفكيرها وعلى طموحها الإنساني، وهو أن تعيش في وطن عربي موحد تسوده لغة إعلامية مشتركة في هدف واحد هو القضاء على الإرهاب. مع نانسي كان هذا الحوار:



الفن القديم، لا سيما فيروز ووديع الصايغ. وأتابع من مقدمي البرامج المنوعة كلاً من نيشان وطوني بارود وطوني خليفة. عموماً، ثمة مقدمو برامج أذكى على مستوى الوطن العربي.

• إلى أي مدى تتعاطين مع الجمهور من خلال وسائل التواصل الاجتماعي؟

- إلى مدى كبير، خصوصاً أن هذه المواقع تقربني إلى قطاعات عدة على مستوى الوطن العربي، وهو أمر يسعدني كثيراً إذ أجد الحب الصادق في علاقتي مع الجمهور داخل بلدي وخارجه. في هذا الإطار أوجه الدعوة إلى السياسيين لفتح نوافذ التواصل الاجتماعي مع شعوبهم، فلن يحقق أي سياسي أو مسؤول النجاح من دون محبة شعبه.

• كيف ترى الإعلام العربي في مرحلته الراهنة؟

أتابع مجالات الاعلام العربي كافة من منطلق عملي الذي يحتم علي الاطلاع على كل ما يحيط بي من حوادث ونشاطات وفعاليات، وما يطرا على الساحة السياسية العربية، لا سيما أن الآراء تختلف من محطة إلى أخرى. هنا يأتي دورنا كأعلاميين وهو نقل الوقائع والحقائق من دون كذب أو تليفق وبعيداً عن التجريح والتزلف. وأتضمن أن نشهد دوراً أكبر لجامعة الدول العربية في سبيل وحدتنا العربية من منطلق أننا في أشد الحاجة إليها في ظل انتشار الحروب والصراعات في عدد من الدول العربية.

كذلك أتمنى أن نتوحد ضد الجماعات الإرهابية، وتذكر في هذا الشأن: (فلتكن قناعتنا واحدة وهي أننا جميعاً دول عربية تمثل جبهة واحدة ضد عدو مشترك هو الإرهاب. أقولها بكل أسى... تكفيتمنا حروب وضغينة، ولنتوحد. ما المانع لتحقيق ذلك؟

مشاهد النازحين والهاربين من المعارك والإرهاب محزنة جداً، لذا فإن الإعلام العربي يمرّ اليوم بمرحلة حساسة جداً وعليه أن يزرع الأمل في نفوس الشعوب العربية، لتتجاوز هذه المرحلة نحو الأفضل.

الإعلام منذ عام 2005 عبر قناة (إن بي إن) كمذيعة أخبار ومقدمة برامج، ثم انتقالي إلى تلفزيون (لبنان) حيث قدمت (وزارتنا ورشة عمل)، ثم التحقت بوكالة الإعلام العربي، حتى استقريت منذ خمسة أعوام في قناة (آسيا). أشعر بالسعادة كونني أعمل في محطة عراقية تغطي الأحداث كافة داخل بلاد الرافدين، وهي تجربة مهنية ممتعة وتعلمت الكثير منها.

• ما المدرسة الإعلامية المفضلة لديك؟

- أنا مع المدرسة الإعلامية التي تقول إن على المذيع أن يقرأ الخبر بحرفية ودقة عالية، ولكن من ناحية أخرى يجب أن يقرأه بإحساس، وهو ما أعلمه لطلابي في دورات تدريبية إعلامية أقدمها لهم، بالإضافة إلى ضرورة امتلاك المذيع صوتاً مميزاً وحضوراً أسراً، وذلك لا يتحقق إلا إذا كان الإعلامي يعشق مهنته ليمتيز عن غيره.

• ما المفهوم الذي وصلت إليه بعد 11 سنة في مجال الإعلام؟

- ضرورة احترام وجهات النظر كافة، والعمل على تقريبها بالحقائق.

• من مثلك الأعلى؟

- كل رجل سياسي مرّ عبر التاريخ وترك بصمة مؤثرة سواء من العرب أو على مستوى العالم كله، أمثال نيلسون مانديلا والمناضل تشي غيفارا وغيرهما، ممن كان لهم دور كبير في قلب صفحة التاريخ وترك رسالة واحدة وهي (لا للظلم ولا للطغیان ونعم للحرية).

• ما أهم نشاطاتك الأخرى بعيداً عن تقديم البرامج؟

- أشغل رأهن منصب المستشارية الإعلامية لاتحاد الدول العربية للمساحة، ويضمّ النقابات والمنظمات الدولية كافة، وبالتالي يؤدي دوراً محورياً في حياتي لأنه يجعلني أخوض تجارب عدة مع منظمات اجتماعية تساعد على تعلم المهنة، وله أيضاً نشاطات تتعلق بالتعامل مع قضايا اللاجئين في لبنان والعالم العربي عموماً. كذلك عبر التعاون مع نخبة من أهل السياسة والفن والإعلام، نحن في صدد إنشاء (جامعة الإخاء العربي) التي تهدف إلى تأكيد مجالات التعاون بين الدول العربية، وسأكون الناطقة الرسمية باسمها. بعيداً عن الإعلام، هواياتي كثيرة وأهمها القراءة، خصوصاً كتب التاريخ والعلاقات السياسية الدولية، والحروب وأسبابها.

• أيهما في رأيك يحظى بالشهرة أكثر، مذيع المنوعات أم مذيع الأخبار؟

- لكل مذيع نهجته الخاصة وأسلوبه في التقديم وجمهوره. يعجب المشاهد أحياناً من ملاحظة نشرات الأخبار والحوارات الجادة فيجد الراحة والاسترخاء في البرامج الفنية والتنوع. بالنسبة إلي يبقى لعالم الأخبار طابعه المميز، ولا تهمني البرامج المنوعة التي تخترق خصوصيات الفنانين. أما البرامج الفنية الراهنة، فأنا بعيدة عنها لأنني من عشاق

• ما أهم المحطات المؤثرة في مشوارك الإعلامي؟

- يؤدي عملي في محطة (آسيا) العراقية دوراً كبيراً في زيادة رصيدي الإعلامي على مستوى الوطن العربي. كذلك لا أنسى دعمها لي. وثمة محطات أخرى تتعلق ببرامج قدمتها أبرزها (رؤوس أقلام)، و(آسيا توكاب)، و(آسيا الآن) و(الملف السابع)، وناقش في الأخير كسريق عمل أهم الملفات السياسية والخدمية في الشأن العراقي.

إحدى المحطات المهمة في مشواري أيضاً بداية دخولي في مجال

أنا إنسانة قدرية وتؤمن بالنصيب جداً

ريهام حجاج: نجاحي في الأعمال الفنية توفيق من الله

لا تمتلك ذوقاً في اللبس وغيرهما من المفاهيم الخاطئة التي يتم التعامل بها مع البنات في هذه المناطق.



متعصبة دينياً، وهي بالمناسبة لا تنتمي إلى جماعة الإخوان المسلمين المحظورة في مصر كما قد يظن البعض. وعموماً فإن قضية الفيلم دينية وليست سياسية، حيث يركز على قضية الخطاب الديني والحاجة الملحة إلى تجديده وهذا موضوع مهم جداً لنا كمجتمع.

وأضافت حجاج أنها تشعر بكيماة فنية تجمعها مع الفنان عمرو سعد، الذي سبق وتعاونت معه في رمضان الماضي من خلال مسلسل (يونس ولد فضة)، ثم جاءت تجربة فيلم (مولانا).

وتطرق حجاج إلى تجربتها السينمائية الجديدة أيضاً من خلال فيلم (القرود بيتكلم) مع الفنان أحمد الفيشاوي، قائلة: (أقدم دوراً مختلفاً من خلال هذا الفيلم، حيث أجسد شخصية لاعبة أكروبات في السيرك، والحقيقة أن الشخصية كانت صعبة جداً، لأن الاستعدادات لها كانت تتطلب التدريب على أعمال السيرك وألعاب الأكروبات، حيث تتضمن بعض المشاهد تقديم عروض فعلا، وأنا سعيدة أن الفيلم سيتم عرضه في يناير المقبل، وهو عمل مهم بالنسبة لي).

وعن سبب تأخير عرض (القرود بيتكلم) تجارياً، قالت حجاج: (السبب هو انشغال المخرج بيتر ميمي بتصوير مسلسل درامي يتألف من 60 حلقة، حيث كان يضطر أن يقوم بأعمال المونتاج يوم أجازته، علاوة على أننا انتهينا من التصوير قبل وقت قليل). وعن تجربتها في مسلسل (الكبريت الأحمر) الذي انتهى عرضه أخيراً، قالت حجاج: (سعيدة جداً بالنجاح الذي حققه المسلسل، وأعتقد أن السبب هو موضوعه غير المنتشر وهو الحديث عن السحر وأعمال السحرة، وتناول شرائح مختلفة وطريقة تفكيرها في موضوع السحر ومدى إيمانها به وكيفية تعاملها معه). وأضافت: (أنا جسدت شخصية (سندس) وهي امرأة تعيش في حي شعبي لديها طفلة عمرها سبع سنوات تعاني من مشكلة، ما يدفعها إلى اللجوء إلى أعمال السحر لكي تجد حلاً لهذه المشكلة، وللأسف فإن هذه طريقة تفكير الكثير من الناس، وقد حاولت أن أثبت من خلال الشخصية أنه ليست كل بنت تعيش في حي شعبي وفقيرة ليست جميلة أو أنها

الرزق ليس في المال فقط، وإنما الصحة رزق والأبناء رزق، وكذلك الحال بالنسبة للنجاح فهو أيضاً رزق من الله.

هكذا تؤمن الفنانة المصرية الشابة ريهام حجاج، التي أكدت أنها ليست من نوعية البشر الذين يخططون لحياتهم، وإنما هي إنسانة قدرية وتؤمن بالنصيب جداً، معتبرة أن أي شيء في حياة الإنسان هو رزق، سواء كان في العمل أو في الحياة الشخصية.

ورأت حجاج أن اشتراكها في أعمال فنية ناجحة، وتقديم أدوار مميزة هو توفيق من الله عز وجل، نافية وجود أي مشروعات للارتباط في الوقت الراهن. وقالت: (هذه الخطوة مؤجلة حالياً بسبب رغبتني في التركيز في مشروعاتي الفنية، وأعتبر أن مشاركتي في فيلم (مولانا) السينمائي خطوة مهمة في مشواري، رغم أن ظهوري فيه جاء كضيفة شرف)، معبرة عن سعادتها بمشاركة الفيلم في مهرجان دبي السينمائي الأخير، معتبرة أن هذه المشاركة منحت الفيلم فرصة كبيرة لكي تشاهد شرائح مختلفة من الجمهور، وخصوصاً النخبة الثقافية والفنية في الوطن العربي، وهو ما يمثل دعابة جيدة للفيلم قبل أن يتم طرحه في دور العرض السينمائي، وبالتالي يمنحه نجاحاً ينعكس على كل المشاركين فيه.

وكشفت ريهام عن طبيعة دورها في (مولانا)، قائلة: (أجسد شخصية فتاة



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

اللّٰه يرحمك يا زايد حكيم العرب
رحلت .. لكنّ ذكرك بيننا ما رحل
سيرتكَ .. واللّٰه لا يبطي نورها ما غرب
حطّيت لك في صدور الناس قدر ومحل

عطاء الله ممدوح

بيت القصيد

اسقى شمال/ن مع جنوب المحاضير فد الثرق سالت منه وديان وشعاب
حي به ندمي صاحب الجود والخير شاعر شكى لي من صدى الود منذاب
شطه غزال/ن كامل الزين واصغير سنه وشوفه للمخاليج جَدَاب
عنقه كما عنق الدمانى يلي ذير شم العرب يافل متى هَبّ دولاب
والعين له عين المها وقت لعصير ذابر من القنّيص في قاع مسحاب
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوجه

بشنتك دفى سكان دولة الامارات
والقاهره وارضى اليمن والعروبه
سيف بن كميذشر



((انصكت لي))

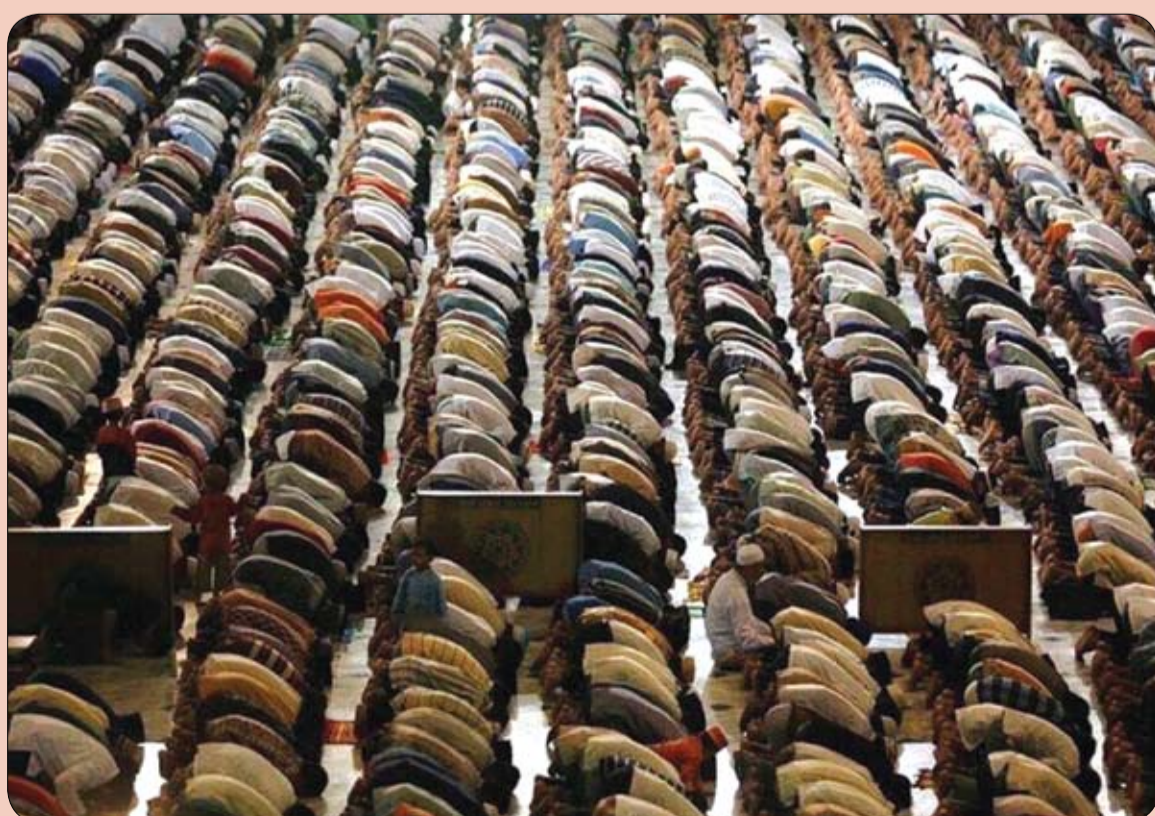
اضحكت لي قبل ما اقول السلام
وارتوت عيني بعد هذا اللقاء
في لقانا طارت اسراب الحمام
وانطرب طير المحبه للغناء
شيخة اهل الحسن وتعرف الكلام
تمدح الطيبين ما تقبل رياء
قلبها مثل الحمامه ما ينام
تعطي الحب الحقيقي والفضاء
ما تخون اللي تحبه يا سلام
مدهشه مثل النوارس والسماء
ريم تمشي بين الاف الريام
رائعة جداً وميزتها الذكاء
عطرها يسرق من القلب اهتمام
والفراشن يعانق العطر بصفاء
ما اشوف بدني تي لحظة ظلام
والليالي قريبا شمس وضياء
كلمات / فوز خالد دعبج الفانم



شموخ الدار

إهداء إلى دولة الإمارات قيادةً وشعباً من الشعب السعودي الشقيق.

يبقى شموخ الدار من قيمة الدار ما من شموخ إلا على ساس قيمه
رفرف علمها ف المحافل والأقطار لين اوصلت للقيم من راس خيمه
أم الفخر والجود شباباً النار في خصمها.. ولربعا وبيل غيمه
وقف لها زايد بعد سبعة أشوار وقال ام سبع شيوخ ماهي يتيمه
وزرع شموخ ومجد من راس بيطار رايه سديد وراحتينه كريمه
والله ونعم الدار والشيخ والجار اللي يحب الملكة من صميمه
بعد اليمن ما راح ليدين فجأر وطمع جهلهم في يمناً الحكيمه
وراحت صداقات الرخي ما لها ثار جانا أخوشماً ونخوه وشيمه
وقبل الشهيد يطيح ياخذ له الثار وعن دربه الطامع يذب الخريمه
لين امست الدارين في حسبة الدار تحت المحبة والنوايا السليمه
عفاس بن فرباش - السعودية



شعر قرأه! — Sh3r-gram!

ينكسر حيل الوجع "وقت السجود" و يستقيم من السعاده " كل شي

سمار



كلنا خليفة

مرحبا يا أبو اليتامى ويا ستر الضعوف
والله أن شعبك بشوفك تباشر واسعدا
يا خليفة مرحبا بك من القلب الشغوف
مرحبا بك مرحبا بك إلى ما له مدى
فهد بن غراب المري

يتويت



ما الومك لو كرهت او تجافيت ورحلت
انت ما حبيت نفسك .. عشان تحبني



مستغرب احساسى اللي فاقدك زين زين
قصايدي تيه ؟ تستغرب من احساسها !
وا قلبي الممتلي . لهفه وشوق وحنين
كأنه (القرية) اللي هاجروا ناسها !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer