

منوعات الغذاء

23



أحد أكبر عيوبها أنها تتيح لك ابتكار واقع زائف

مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في الاضطرابات الغذائية

يعاني الملايين حول العالم اضطرابات غذائية. تذكر سوزان د. تويتن، عالمة نفس مجازة ومنسقة فريق إدارة اضطرابات الطعام في جامعة فلوريدا الوسطى، أن دراسة أجرتها هذه الجامعة عام ٢٠١٣ أشارت إلى أن ٣,٧% من الطلاب عانوا خلال الاثني عشر شهراً الماضية مشاكل ترتبط بالطعام وتشمل تفويت الوجبات، الخوف من (اكتساب الوزن)، وامتلاك الطالب صورة سيئة عن جسمه.



تذكر مايسكو: (يعتمد ذلك على المرحلة التي بلغتها في تعافيك من الاضطراب الغذائي وعلى مدى احتمال أن تعاني اضطراباً مماثلاً. فقد لاحظنا أن كثيرين في مجتمعنا يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر يساعدهم في تكوين صورة إيجابية عن جسمهم ويدعمهم خلال عملية التعافي).

تخبر رنا أنها شعرت بأنها وحيدة، عندما اكتشفت أن ابنتها تعاني اضطراباً غذائياً. ولكن بعد انضمامها إلى Mothers Against Eating Disorders (أمهات ضد اضطرابات الغذاء)، وهو مجتمع على شبكة الإنترنت يهدف إلى نشر الوعي وتقديم الدعم، نجحت في العثور على فريق متخصص ساهم في علاج ابنتها.

تقول: (كلما شعرت بالحزن أو التعب، كنت ألتجأ إلى (الامتناع عن) الطعام. فأشعر بأنني أحقق إنجازاً في حياتي).

ولكن بعد مرور ثلاث سنوات ودخولها مركز علاج، ما عادت سحر تبقى مستيقظة في سريرها ليلاً لتقلق بشأن الغد.

في السنة المقبلة، ستخرج في المدرسة الثانوية وتخطط لنيل شهادة جامعية.

ترغب في أن تصبح عالمة نفس متخصصة في اضطرابات الطعام.

الناس حمية... يشعرون باستياء وانزعاج كبيرين ويكرهون هذه التجربة. لكن من يعانون النهم العصبي يتفاعلون مع هذا الحرمان من الطعام بطريقة مختلفة. يتحدثون عن شعورهم بأن قلقهم تراجع وأنهم أكثر تحكماً في حياتهم. وهكذا يساهم الامتناع عن الطعام في تهدئة مخاوفهم وما ينتابهم من قلق عموماً).

كان والد سحر، يعمل في الجيش. نتيجة لذلك، اضطرت إلى تغيير مكان سكنها في كل مرة كان والدها يحظى بمنصب وتعيين جديد.

لأن لا أحد فهم معاناة ابنتي... لذلك لجأت باستمرار إلى هذا الموقع حيث قدمت لي الأمهات المعلومات التي أحتاج إليها لأحد من بإمكانه مساعدتنا).

بالإضافة إلى ذلك، تذكر سيلين باسيري، عالمة نفس سريرية في أورلاندو متخصصة في علاج اضطرابات الغذاء، أن هذه الأخيرة قد تتجسّر في الظاهر حول الطعام، إلا أن المشكلة الرئيسية تكمن في الإحساس بالسيطرة.

وتتابع باسيري موضحة: (لا تتعلق هذه الاضطرابات بالجسم ولا بالطعام أو الوزن، بل تشكل وسيلة تكيف).

لكن زيرواس تخالفها الرأي، مشددة على أن هذه المشكلة لا تتمحور دوماً حول الإحساس بالسيطرة. فيتفاعل البعض بطريقة بيولوجية مختلفة مع الحد من استهلاكهم للسعرات الحرارية.

تضيف مفسرة: (عندما يتبع معظم

قد خسرت الكثير من وزنها، وتحولت إلى فتاة عادائية وعنيفة، وفق والدتها رنا.

تشدد زيرواس، التي ألفت محاضرة على موقع TedTalk في مطلع هذه السنة بعنوان Picture Perfect: #BodyGoals (الصورة المثالية: #أهداف الجسم)، على أن انتشار استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لا يعني أن الناس سيصابون باضطرابات غذائية. لكنها تستدرك مضيفة أن المشكلة تكمن في طريقة استخدام هذه المواقع. فيستعملها كثيرون لمقارنة أجسامهم بأجسام أصدقائهم أو بصور سابقة لأنفسهم، ما يجعلهم أكثر عرضة لاضطرابات الغذاء، وفق زيرواس.

تقول كلير مايسكو، مديرة الجمعية الوطنية لاضطرابات الغذاء: (نعيش في ثقافة تزدهر فيها اضطرابات الطعام بسبب تبجيلنا النحول وهوسنا بالكمال).

قد تكون مواقع التواصل الاجتماعي أحد المسببات، ولكن من الممكن أيضاً أن تتعاون معاً كمجتمع لتساعد هؤلاء المرضى وعائلاتهم على التعافي.

الغذائية أشكالاً عدة، مثل القهم العصبي، النهم العصبي، واضطراب الإفراط في تناول الطعام، الذي يُعتبر اضطراب الطعام الأكثر شيوعاً في الولايات المتحدة، وفق الجمعية الوطنية لاضطرابات الغذاء.

تعاين سحر، التي صارت اليوم في السابعة عشرة من عمرها، القهم العصبي. نتيجة لذلك، امتنعت تماماً عن تناول الطعام وخسرت مقداراً خطراً من وزنها.

تؤكد سحر أن مواقع التواصل الاجتماعي أدت دوراً كبيراً في اضطرابها هذا. بدأت معانيتها مع القهم في صيف عام 2013. ففي تلك الفترة، صارت أكثر نشاطاً على موقع Instagram، ونما اهتمامها بعروض الأزياء. كذلك ازادت هذه الشابة عزلة.

تخبر: (ما كنت أحدث إلى أي من أصدقائي في تلك الفترة. فتحوّل الاضطراب الغذائي بحد ذاته إلى صديقي لأنه كان يشعرني براحة كبيرة).

بحلول شهر سبتمبر عام 2013، كانت

مواقع التواصل الاجتماعي يعتبر بعض الخبراء أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي دوراً في اضطرابات الطعام. على سبيل المثال، تقول أليسون والش، مؤسسة Helping Other People Eat (جمعية لا تتوخى الربح في أورلاندو): (أعتقد أن أحد أكبر عيوب مواقع التواصل الاجتماعي أنها تتيح لك ابتكار واقع زائف. فيعتقد الناس أن هذا الواقع حقيقي. ونظراً إلى وسائل التنقيح والتحرير الكثيرة المتوافرة، قد يكون هذا الواقع مناقضاً تماماً للحقيقة).

لكن ستيفاني زيرواس، بروفسورة مساعدة متخصصة في عالم النفس والمديرة السريرية لمركز Excellence لاضطرابات الغذاء في جامعة كارولينا الشمالية، توضح: (يخال كثير من عدد اضطرابات الطعام يزداد، إلا أن ما من بيانات تدعم هذه الفكرة).

وتتابع مشيرة إلى أن هذا التبدل في الأعداد ربما يعود إلى تنامي عدد من يفصحون عن معاناتهم اضطرابات مماثلة وتلقيهم العلاج المناسب.

تتخذ الاضطرابات



تقول: (كلما شعرت بالحزن أو التعب، كنت ألتجأ إلى (الامتناع عن) الطعام. فأشعر بأنني أحقق إنجازاً في حياتي).

ولكن بعد مرور ثلاث سنوات ودخولها مركز علاج، ما عادت سحر تبقى مستيقظة في سريرها ليلاً لتقلق بشأن الغد.

في السنة المقبلة، ستخرج في المدرسة الثانوية وتخطط لنيل شهادة جامعية.

ترغب في أن تصبح عالمة نفس متخصصة في اضطرابات الطعام.

الناس حمية... يشعرون باستياء وانزعاج كبيرين ويكرهون هذه التجربة. لكن من يعانون النهم العصبي يتفاعلون مع هذا الحرمان من الطعام بطريقة مختلفة. يتحدثون عن شعورهم بأن قلقهم تراجع وأنهم أكثر تحكماً في حياتهم. وهكذا يساهم الامتناع عن الطعام في تهدئة مخاوفهم وما ينتابهم من قلق عموماً).

كان والد سحر، يعمل في الجيش. نتيجة لذلك، اضطرت إلى تغيير مكان سكنها في كل مرة كان والدها يحظى بمنصب وتعيين جديد.



رذاذ الحشرات . . كيف تستخدمها بأمان

أجهزة صق الحشرات ليس مفيداً. لكن تتعدد الطرق التي يمكن تجربتها لتجنب لدغات الحشرات الخطيرة. اجمع المعلومات عن هذا الموضوع وتسأل بالمواد المفضلة لديك لطرد الحشرات.

6- يبدو أن المراوح مفيدة لأن البعوض يجد صعوبة في التحرك أمام الهواء، لذا يمكنك شراء مروحة وتشغيلها بالقرب من طاولة النزهة.

ملاحظة: تبين أن استعمال شموع برائحة السترونيلا أو

الأذنين. لا ترشها على الوجه مباشرة بل ضعها في يديك أولاً ثم ادمنها على وجه الطفل.

5- لا ترش الرذاذ على الجروح أو الإكزيما أو التشققات الجلدية.

1- لا تستعمل رذاذ الحشرات على الأولاد قبل عمر إيثيل - ميتا - تولوميد للأولاد، بحسب مدة نشاطاتهم الخارجية. تجنب استعمال نسب أعلى مع الأولاد.

لا نوصي بالمنتجات المختلطة التي تحتوي على عنصر ثنائي إيثيل - ميتا - تولوميد وواق شمسي نظراً إلى ضرورة دهن بشكل متكرر (كل ساعتين).

2- استعمل حتى 30% من عنصر ثنائي إيثيل - ميتا - تولوميد للأولاد، بحسب مدة نشاطاتهم الخارجية. تجنب استعمال نسب أعلى مع الأولاد.

لا نوصي بالمنتجات المختلطة التي تحتوي على عنصر ثنائي إيثيل - ميتا - تولوميد وواق شمسي نظراً إلى ضرورة دهن بشكل متكرر (كل ساعتين).

أصدرت (الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال) ووكالة حماية البيئة توصيات حول استعمال المواد الطاردة للحشرات على الأولاد، أبرزها:



6- يجب أن يرش أحد الوالدين أو مقدم الرعاية الرذاذ لأن الطفل قد يبتلعها عن غير قصد.

7- لا تستعمل الرذاذ في مناطق مغلقة أو بالقرب من الطعام، تجنّب تنشق طارد الحشرات.

8- اغسل المواد الطاردة للحشرات بالصابون والماء في نهاية اليوم. إنها خطوة ضرورية جداً حين تستعمل تلك المواد بشكل متكرر في يوم واحد أو خلال أيام متلاحقة. واغسل الملابس التي تعرضت لها قبل ارتدائها مجدداً.

ثمة طرق أخرى لهزم الحشرات أيضاً:

1- حاول تجنب الخروج في الأوقات التي تنشط فيها الحشرات، أي في ساعات الفجر والنسق.

2- حين يخرج الطفل، يجب تغطية أكبر مساحة من بشرته. من الأفضل أن يرتدي السراويل وملابس خفيفة بأكمام طويلة.

3- يجب ألا يرتدي الطفل أواناً فاتحة أو ملابس عليها صور أزهار.

4- بالنسبة إلى الأولاد الأصغر سناً، استعمل ناموسية فوق عرباتهم.

5- يمكن منع تكاثر البعوض عبر التخلص من المياه الساكنة في الحطائر والمناطق المحيطة بالمنزل.

3- استعمل المادة الطاردة للحشرات على المناطق الجلدية المكتشوفة و/أو الملابس حصراً.

لا تستعملها تحت ملابس الأولاد. قد يضرب بعض المنتجات بالأنسجة الاصطناعية أو الجلد أو المواد البلاستيكية.

4- لا تستعمل المادة الطاردة للحشرات على العيون أو الفم واكتف بوضع كمية معتدلة منها حول





معرض رأس الخيمة للكتاب 2017 يختتم فعالياته بـ 35 ألف زائر

بالإضافة إلى مناقشة مدى أهمية الترجمة الشعرية للإصدارات في انتشار الأدب العربي، كما استضاف المقيّم الدكتور أحمد عبدالمعتمد عقيلي، الناقد وأستاذ النقد الأدبي الحديث في جامعة الفجر، وجامعة حلب سابقاً، حيث أكد على أهمية جمع وتدوين ودراسة شعر الرحالين من شعراء الإمارات، بنتائج من الشعر الشعبي، نظراً لأهمية ذلك في الحفاظ على تراث وطني شعري وموروث شعبي بالغ الأهمية، يعكس الهوية الوطنية والخصوصية الإماراتية، ويشكل جزءاً لا يتجزأ من تاريخ الدولة ويحكي سيرتها وتاريخها في حقب ماضية، واستضاف الشاعر القصدير كريم العراقي حيث ألقى العديد من القصائد الشعرية، والشاعر الإعلامي خالد الطنحاني، والدكتور عبير الحوسني، والشاعر عبدالله الهدية.

قام كل من محمد حسن السبب مدير عام غرفة رأس الخيمة بالوكالة، ود. أحمد راشد الشميلي مساعد المدير العام لقطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال بالفجر بتكريم الشركاء والقيمين على تنظيم المعرض ووسائل الإعلام، وأعربوا عن شكرهم للجهود المبذولة، والتي كان لها الأثر الواضح على نجاح الدورة العاشرة.



بدايته كل من الأستاذ ياسر القرفاوي مدير المراكز الثقافية في وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، في أمسية بعنوان دور المؤسسات الثقافية في دعم المثقفين، والأستاذ نجيب الشامي الكاتب والباحث الإماراتي، في محاضرة ألقاها، بعنوان العمل الثقافي في رأس الخيمة وكيفية تفعيله، بالإضافة إلى الشاعرة القطرية سميرة عبيد في أمسية شعرية تناولت سيرتها الثقافية وكيفية المزج بين الموسيقى والشعر،

والشباب، ودائرة التنمية الاقتصادية برأس الخيمة، وتضمنت الفعاليات مسرحيات موجهة للأطفال، وقراءات قصصية للصغار، وورش عمل حول الإبداع في القراءة، وسواها من أنشطة وبرامج، مما أثرى فعاليات المعرض وأضاف قيمة فريدة من نوعها عليه.

واستضاف المقيّم بمعرض رأس الخيمة للكتاب منذ إنطلاقته عدداً من الفعاليات الثقافية والتعليمية، حيث استضاف منذ



في التواصل مع ما تحمله دور النشر المحلية والعربية المشاركة في المعرض، وفي التفاعل مع النشاطات الفكرية والثقافية التي نظمتها المقيّم الثقافي المصاحبة لفعاليات المعرض تحت إشراف فرع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في رأس الخيمة.

وضم المعرض فعاليات عديدة نظمها اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، ووزارة التربية والتعليم، ومؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع

الخيمة للكتاب 2017، أن المعرض هذا العام استقطب 35000 زائر بزيادة قدرها 10% عن العام الماضي، كما شهد 45 فعالية مختلفة، وزيارة 161 مدرسة على مدار 13 يوماً، وتقدم بجزييل الشكر لكافة الشركاء الاستراتيجيين والرعاة على دعمهم للمعرض، وأشار إلى أن أجنحة معرض كتاب رأس الخيمة في دورته العاشرة سجلت حضوراً جماهيرياً، وإقبالاً حيوياً، لاسيما من قبل الشباب، تجلّى

•• رأس الخيمة - الفجر

اختتمت غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة معرض رأس الخيمة للكتاب في دورته العاشرة، والذي أقيم في مركز رأس الخيمة للمعارض تحت عنوان نقرأ لترتقي، وبمشاركة 95 دار نشر، ومكتبة، ومؤسسة مختلفة، حكومية وخاصة، من داخل الدولة وخارجها، ومشاركة 15 دار نشر لأول مرة في المعرض، وإقبال جماهيري زاد عن العام الماضي بـ 10%.

أعرب محمد السبب مدير عام غرفة رأس الخيمة بالوكالة عن جزيل الشكر والتقدير لسمو الشيخ محمد بن سعود بن صقر القاسمي ولي عهد رأس الخيمة على الدعم المعنوي والمادي الكبير، والمستمر الذي يقدمه للمعرض، كما صرح بأن المعرض هذا العام شهد إقبالاً جماهيرياً جيداً، وأشاد بالتعاون المثمر بين كافة الأطراف القائمة على تنظيم المعرض وفعالياته، وتوجه إليهم بالشكر والتقدير على الجهود المبذولة، كما أشار إلى نجاح مبادرة غرفة رأس الخيمة لعام الخير تبرع بكتاب، وهي إحدى مبادرات الغرفة والتي تهدف إلى جمع الكتب من المتبرعين، وإرسالها إلى المستفيدين منها.

وقال جمال الطاهر رئيس لجنة معرض رأس

النادي الثقافي العربي يستضيف ندوة حول بدايات الصحافة في الإمارات



وائل الجشي: إضاءات وشهادات حول بداية الصحافة في الإمارات

د. محمود علياء: المناخ الإعلامي الصحفي في

الدولة كرس المهنية العالية والرأي الموضوعي البناء

محمد مختار: علي محمد شمو إعلامي مخضرم وعطاء بلاد حدود

•• الشارقة - الفجر

بدعوة من النادي الثقافي العربي في الشارقة أقيمت مساء يوم الخميس الماضي ندوة موضوعها الإعلام في الإمارات والعودة إلى البدايات وشارك في الندوة الزميل الأستاذ وائل الجشي سكرتير تحرير جريدة الخليج والزميل الدكتور محمود علياء مدير مكتب جريدة الفجر بديبي والإمارات الشمالية والزميل الأستاذ محمد مختار المسؤول الإعلامي في القيادة العامة لشرطة دبي وحضر الندوة حشد من الإعلاميين والأكاديميين والمثقفين.

والحلاق والمسؤول لأن الكلمة الصادقة المسؤولة والأمانة وحدها التي تملك القدرة على البقاء من جيل إلى جيل ومن موقف إلى موقف ومن مرحلة إلى مرحلة.

التطور التقني والأكاديمي

وتابع د. محمود علياء يقول: لقد أثرى التطور الأكاديمي والتقني الالكتروني على أنواعه الحقل الإعلامي بكل المعايير وفرض الوصل والتواصل والفعل والتفاعل في فضاء عالمي مفتوح يفسح المجال لاكتساب كنوز ثمينة من المعرفة وينابيع ثرة من المعلومات وكما هائل من مصادر الأخبار (. ولا ينوبك مثل خبير).

ودور الإعلام في الحصف في هذا الخضم أن يحسن الربط بين الإيجابيات ويجيد الفرز للسلبات مع الحرص على الفصل بين الغث والسمين والإدراك والمتردد والهدم والبناء في عالم يتعطل إلى الوسطية العقلانية البناء التي توفر سبل الجمع المحكم بين أصالة التراث وحادثة العصر وبين كنوز الماضي وثمار الحاضر وهنئنا لو يحسن الطفاف .

الخط المستقيم أقصر مسافة

واستطرد الزميل د. محمود علياء يقول: وهي أمام مسؤولياتها والتزاماتها المهنية والأدبية تترك تمام الإدراك بأن الإعلامي الذي هو الذي يحترم ويقدر ذكاء الناس وهو الرابع وأن غير الذي هو من يتجاهل أو يجهل ذكاء الناس وهو الخامس وهذا المفهوم الإعلامي الراسخ في الدولة يعد رديفاً للنظرية المعروفة بأن الخط المستقيم هو دائماً أقصر مسافة بين نقطتين وأن البحث عن الحقيقة رسالة إنسانية خلقة ومعطاء في كل زمان ومكان يسعى نور حاملها بين أيديهم وبإيمانهم وفي خاطرهم ووجدانهم دائماً الآية الكريمة ((يريدون ليطفئوا نور الله بأفواههم ويأبى الله إلا أن يتم نوره ولو كره الكافرون)) وقوله سبحانه ((إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصيبوا على ما فلتتم نادمين)).

هكذا هي الحقيقة يرسمها البياني الساطع

بدأ الحديث الزميل الأستاذ وائل الجشي مشيراً إلى هذا اللقاء ليس بمعنى للتوثيق أو الإحصاء بل هو إضاءات وشهادات يقدمها كل من الزميلين المشاركون عبر رؤيته وتجربته، كما قدم الأستاذ الجشي عرضاً لصدور الصحف والمجلات قبل قيام دولة الإمارات العربية المتحدة في العام 1971 وبعد قيام الاتحاد وقدم شهادة حول تلك المرحلة متوقفاً عند تجربته عبر صحف الاتحاد التي بدأت أسبوعية ثم انتظمت بالصدور يومية منذ 22 أبريل العام 1972 وبعدها صدرت جريدة البيان يومية منذ العاشر من مايو أيار العام 1980 ثم توقف الأستاذ الجشي عند صدور جريدة الخليج التي صدر عنها لأول مرة في 19 أكتوبر على يدي المفوض لها بما يبان الله الأخوين تريم وعبد الله عمران وكانت أول صحيفة يومية في الإمارات لأن (الاتحاد) بدأت بالصدور أسبوعياً وقد تعرضت الخليج مرات عدة للإيقاف عن الصدور من جانب المعتمد البريطاني يوم ذاك وكان توقفها عن الصدور في العام 1972 إلى أن عاودت الصدور جريدة يومية في الخامس من إبريل نيسان 1980.

وأضاف كما صدرت جريدة الفجر في أبوظبي في 17 مارس من العام 1975 وكذلك جريدة الوحدة قبل ذلك في العام 1973 . كذلك توقف الأستاذ الجشي عند الصحف الصادرة بالإنجليزية في الإمارات حيث صدرت جريدة خليج تايمز في العام 1978 وصدرت جريدة جلف نيوز في العام ذاته وجريدة جلف توداي عن دار الخليج في العام 1996.

واستطرد يقول : وهناك عدد من المجلات الأخرى الصادرة عن دار الخليج وهي الشروق وكل الأسرة والأذكياء . وزهرة الخليج ومجلة ماجد وتصدران عن مؤسسة الاتحاد للصحافة والنشر (والرياضة والشباب) التي تحولت إلى

أسرة العصرية وتصدر عن البيان وجراند ومجلات أخرى في الدولة منها ما يزال يصدر ومنها ما توقف عن الصدور مثل مجلة (أحوال) (والصدى) (ديبي الثقافية) و(فجر الشعراء) وغيرها.

الصحافة والصحفيون

وبدوره تحدث الزميل د. محمود علياء حول تجربة الصحافة المكتوبة والصحفيين الذين واكبوا المسيرة الإعلامية منذ بداياتها في الدولة ومنهم من هو في ذمة الله ومنهم من اعتكف ومنهم من يواصل المسيرة مستهلاً كلامه بمنهجية الصحافة في دولة الإمارات ومقاصد رسالتها وأهدافها النبيلة قال: منذ بداية المسيرة الاتحادية في دولة الإمارات العربية المتحدة في 2-12-1971 ينعم الإعلام في دولة الإمارات العربية المتحدة بمساحة راسخة تجمع بين أمانة وصديقة ودقة الخبر والمهنية العالية وحرية الرأي وشفافية المصادر الإخبارية الرسمية منها أو الخاصة الأمر الذي يواكب كل حدث بالمراقبة والتعليق والتحليل والتوثيق الأمر الذي جعل المسيرة الإعلامية في الإمارات جاذبة للجميع من مواطنين ووافدين عرباً وأجانب ساهموا مساهمة فعالة في الإسلام والكفج والسعوم والمرئي والالكتروني على حد سواء فبرزت في دائرة الضوء كوكبة من الكتاب العرب والأجانب وجدوا من جانب المؤسسات الإعلامية كل قبول ومن المسؤولين عنها كل الحوافز بأجواء يسودها التعاون مع التكمال والتفاضل مما جعل القاطرة الإعلامية في الدولة تستقطب مختلف الكتاب العرب والأجانب والصحفيين الجادين الذين حملوا همومهم وكذلك تطعاتهم للإسهام بالمسيرة الإعلامية والمشاركة بالصدولية وأداء الواجب سواء في نقل الخبر الصادق أو المعلومة الصحيحة والدقيقة مع دور بارز للرأي الصحفي

عائد على يد

وبدوره تحدث الزميل الأستاذ محمد مختار حول إضاءات أخرى على البدايات الصحفية

عائد على يد

وبدوره تحدث الزميل الأستاذ محمد مختار حول إضاءات أخرى على البدايات الصحفية

عائد على يد

وبدوره تحدث الزميل الأستاذ محمد مختار حول إضاءات أخرى على البدايات الصحفية

منوعات

الفكر

27



بعضويتها المعتادة تطلّ الممثلة ومقدمة البرامج اللبنانية كارلا حداد في الموسم الرابع من (الرقص مع النجوم) لتثبت مرةً جديدة أنها نجمة استثنائية في تقديم برامج بمعايير ضخمة. ماذا قالت عن البرنامج وعن علاقتها بالمشاركين، وماذا عن برنامجها الجديد وأين هي من التمثيل؟ التفاصيل في هذا الحوار:

أدرس خطواتي جيداً كوني أصبحت في مرحلة دقيقة من مسيرتي

كارلا حداد: لن أظهر في أعمال تافهة أو لا تقدمني بالمستوى الذي وصلت إليه

صاحبة شخصية محببة وتسم بطيبة قلب لا توصف وبالتالي لا يمكن إلا أن تحبها!

• ما رأيك بأدائها الراقص؟

– أنا محبة جداً بأدائها الراقص فهو جميل جداً، لا سيما أنها بارعة على المسرح ولديها حضور رائع، ويبدو واضحاً أنها باتت خبيرة بقواعد الراقص.

• ثمة أقاويل تشير إلى أن محطة MTV استقلت الممثل رفيق علي أحمد لتكون مهامه انطلاقة البرنامج فحسب وكسب مشاهدة عالية. ما تعليقك؟

– أين الخطأ في استخدام نجوم لدينا قاعدة جماهيرية كبيرة مثل الممثل القدير رفيق علي أحمد؟ لا أعتقد أن اسمه يُستغل لكسب مشاهدة عالية، فليد (الليدي) مادونا أيضاً قاعدة جماهيرية كبيرة، فضلاً عن أن عدد متابعي نادين عبد العزيز على مواقع التواصل الاجتماعي ضخم جداً، والأمر لا يختلف بالنسبة إلى بقية المشاركين. يملك كل منهم قاعدة جماهيرية واسعة ويشكل إضافة إلى البرنامج، أما من لا يتمتع بمتابعين كثيرين فمشاركته في البرنامج ستكون بمثابة فرصة لاكتساب جمهور أكبر.

• برأيك هل يؤثر Take Me Out الذي يعرض على الـ LBCI ويحظى بمتابعة عالية على نسبة مشاهدة (الرقص مع النجوم) كونها يُعرضان في التوقيت نفسه؟

– لا أعتقد ذلك.

• ما تقييمك للبرنامج؟

– لا أريد أن أكون ظالمة بحق أي برنامج، خصوصاً أنني لا أتابع البرامج التلفزيونية كثيراً، وإن صودف وقررت متابعة برنامج فيجب أن أتجذب بالدرجة الأولى إلى الصورة التي يقدمها وإلى مضمونه وإلى ما يجعلني أستمع بمشاهدته. لو كنت أحد متابعي Dancing with the Stars لا شك في أنني سأنجذب إلى مضمون البرنامج وصورته وأسأتمتع بما يقدمه من عبارات ونكات راقية بعيدة عن الابتذال، وهذا ما أسمع من الناس الذين يرددون دوماً أن البرنامج يشم برقي كبير. هذه وجهة نظري انطلاقاً من الأمور التي تجذبني في البرنامج.

• هل ستطلين في الموسم الجديد من (نجم الكوميديا) على قناة الحياة المصرية؟

– بالتأكيد، ومن المتوقع أن نستهل تصويره خلال شهر مارس من العام المقبل. وإلى حين البدء بذلك، سأقدم برنامجاً جديداً على المحطة نفسها، إلا أنني أفضل الكشف عن تفاصيله في الوقت المناسب.

• بعيداً عن التقديم، أين أنت من التمثيل وما سبب رفضك الدائم للعروض في هذا المجال؟

– أدرس خطواتي جيداً كوني أصبحت في مرحلة دقيقة من مسيرتي المهنية يمكنني أن أقول فيها (لا) وأن أرفض أي عمل لست مقتنعة به، خصوصاً أن الجمهور لم يعد يرحمني ويات ينتظر إن كنت سأحقق النجاح أو لا. وبالتالي، لا أقبل الظهور في أعمال تافهة أو لا تقدمني بالمستوى الذي وصلت إليه.

مواقع التواصل الاجتماعي

تعرب كارلا حداد عن سعادتها الكبيرة بتفاعل الناس معها عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتحديداً بتعليقاتهم الإيجابية. أما الانتقادات التي توجه إليها بطريقة سلبية فتجدها تافهة ولا تشكل سوى واحد أو اثنين في المئة من نسبة التعليقات، لافتة إلى أن من يتابعها عبر هذه المواقع يدرك ذلك. وتشير حداد إلى أن التعليقات السخيفة تصدر عن أشخاص تافهين كل ما يريدونه لفت الانتباه من خلال كلام سخيف يدل على أخلاقهم، في إشارة إلى أنهم لا يزعمونها فحسب بل يشعرونها بالقرقر.

متابعتهم المواسم السابقة، كما أن كل فريق العمل من مقدمين ومعدّين ولجنة تحكيم وإخراج وديكور وغيرهم يملكون اليوم خبرة أكبر. كلمة واحدة كفيّة بالإجابة عن هذا السؤال وهي (الخبرة).

• كونك تقدمين برنامجاً بمعايير ضخمة، هل بات تقديم برنامج أقل مستوى أمراً مرفوضاً بالنسبة إليك؟

– أن أرفض تقديم برامج أقل مستوى لن يكون فقط نتيجة لتقديم برنامج ضخم مثل Dancing With The Stars، إنما هو أيضاً نتيجة تصورتي كإعلامية التي ساعدني على تكوينها هذا البرنامج والبرامج كافة التي قُدمتها، وبالتالي يبقى واجبي الحفاظ على هذه الصورة والعمل على تعزيزها وتطوير ذاتي وعدم التراجع، ما يدفعني إلى التاني في اختياري.

• هل أصبحت اليوم رفقاً صعباً في تقديم البرامج؟

– أشكر الله لأنني عملت جاهدة لأصل إلى ما أنا عليه اليوم ولتحقيق النجاح، وإن أصبحت فعلاً رفقاً صعباً فهذا نتيجة لعمل الدؤوب والمجهود الكبير الذي قمت به.

• ما الجديد الذي أضيف إلى (الرقص مع النجوم) في موسمه الرابع؟

– مثل كل عام يحمل Dancing with the Stars مفاجآت كثيرة، خصوصاً أن التجدد سيد الموقف فتختلف كل حلقة عن الأخرى من ناحية الرقصات والأداء، والناس يتعرفون إلى عشر رقصات مختلفة ورائعة.

• أخبرينا عن رأيك بالمشاركين المشاهير خصوصاً أنك تتابعينهم قبل كل حلقة وبعدها.

– نحن نحترم بعضنا بعضاً، وأفرح كثيراً حين ألتقي بهم خلال التمارين وأعتقد أنهم يشعرون بالمثل نحوي. إن سألتني من المشترك المفضل لديك سأقول لك كلهم كوني أحبهم جميعاً، فكل واحد منهم مميز على طريقته الخاصة ويقدم أداءً رائعاً، خصوصاً أن جميعهم يجتهدون لتقديم الأفضل، ويشكلون أهم عنصر في البرنامج.

• هل صودف أن أصبحت مقرّبة من أحد المشتركين أكثر من غيره؟

– لا شك في أن المحبة التي تنشأ بيننا تجعلني مقرّبة منهم جميعاً، فنتبادل المزاح ونصبح أصدقاء، علماً بأن هذا الأمر يبقى ضمن حدود البرنامج.

• برأيك من هو أبرز مرشح للفوز؟

– من الصعب جداً الإجابة عن هذا السؤال، خصوصاً أن التصويت هو دوماً سيد الموقف، فضلاً عن أن الرقصات تختلف بين حلقة وأخرى، وبالتالي قد يؤدي هذا المشترك أو ذاك لوحته الراقصة بشكل رائع، فيما ربما لا يحالفه الحظ في الحلقة المقبلة.

• يبدو أن الأنظار متجهة بشكل كبير نحو المشتركة وملكة جمال لبنان السابقة فاليري أبو شقرا؟

– لا شك في أن فاليري أبو شقرا فتاة جميلة وقريبة من القلب وترقص بشكل رائع، ولكن أيضاً مادونا وبيديع أبو شقرا يحظيان بإعجاب الجميع، كذلك الأمر بالنسبة إلى رضا عنتر. أما مارك حاتم فشاب مغمم بالنشاط والحياة، كذلك ريم السعيد، وغيرها. الأنظار متجهة نحو الجميع، فالمشتركون كلهم يستحقون الفوز كون كل واحد منهم يؤدي رقصته بشكل رائع علماً بأنها رقصات تتطلب جهداً كبيراً وصعبة!

• يرى كثيرون أن مشاركة (الليدي) مادونا وقعاً خاصاً على البرنامج. هل توافقينهم الرأي؟

– بكل تأكيد، فمشاركته في البرنامج بحدّ ذاتها أمر جميل جداً، فهي

• ما سبب تعلقك الكبير بالبرنامج؟

– تؤدي محبة الناس دوراً كبيراً، فأصبحت بفضلها جزءاً لا يتجزأ من البرنامج، علماً بأنه من السهل جداً استبدال مقدم باخر، ولكن تبقى مكانتك في البرنامج هي ما يسهم في تعلق الناس بك لأن خطواتك تكون صحيحة سواء من ناحية المضمون أو المظهر وغيرهما، فكلها أمور تدفع بالمُتَمَيِّين إلى العُدّ إلى الألف قبل استبدالك. أما هذا القرار فيبقى منوطاً بعدد من الأسباب، ولكن حين تكون ناجحاً في موقعك فأعتقد أن لا داعي لاتخاذ.

• ماذا إن كان قراراً شخصياً، هل برأيك سيكون لغيابك أثره السلبي في البرنامج، خصوصاً بعدما اعتاد الناس عليك؟

– من الصعب الإجابة عن هذا السؤال، لذا أفضل عدم الغوص في هذا الموضوع. لا داعي لأن تكون سلبيين وليس ثمة أي سبب يدفعني إلى التفكير بمغادرة البرنامج. ولنفترض حصول ذلك، فالحلطة ستكون من دوني وأنا سأجد فرصة أخرى.

• بعد أربعة مواسم ما الذي تغير في البرنامج وفيك؟

– تطوّر البرنامج على الصعيد كافة من إخراج وديكور وتقديم وإعداد... وكل شخص ساهم في ذلك بشكل من الأشكال بحسب عمله ودوره، والمشاهير المشاركون باتوا على اطلاع أكبر بطبيعة البرنامج نتيجة

• إلى أي حد أصبحت جزءاً لا يتجزأ من برنامج (الرقص مع النجوم)؟

– لا شك في أنني أصبحت جزءاً من (رقص النجوم) ويات بدوره جزءاً لا يتجزأ من مسيرتي المهنية. المسؤولية كبيرة كونه برنامجاً مباشراً وبالتالي (الغلط ممنوع). ولكن إن صودف وحدث عكس ذلك فيجب أن نأخذ الخطأ بعفوية وبمسؤولية في الوقت نفسه. لا شك في أن الضغط والإرهاق يرافقتني دائماً، إلا أنني سعيدة لأن الأصدقاء أكثر من رائعة، وأنا أشكر الله على ذلك.



حمادة هلال نصاب للمرة الأولى في (شنطة حمزة)

الذي يليق به. وأكد هلال أن فريق العمل يعمل على قدم وساق لتقديم وجبة سينمائية تمتع المشاهد، مشيراً إلى أنه يشارك في الفيلم سامية الطرابلسي وأحمد فتحي وبيومي فؤاد، وهو من تأليف أحمد عبدالله وإخراج أكرم فاروق.

يذكر أن السينما المصرية سبق وقدمت فيلماً تحت اسم (شنطة حمزة) العام 1967، شارك في بطولته أمين الهندي وسهير المرشدي ومحمود المليجي، وكانت أحداثه تدور حول حمزة الموظف الصغير الذي يعمل محصلاً ويتسم بأمانته، ويجد نفسه في مأزق لم يكن ينتظره، حين قام بعض اللصوص بإخفاء مبلغ من المال قاموا بسرقة من أحد الأثرياء في حقيقته، وذلك أثناء مطاردة رجال الشرطة لهم، وبعد الهروب من الشرطة يبحثون عن حمزة، ويطاردهونه ويبدل اللصوص كل ما لديهم من أجل العثور على الموظف الذي يهرب طوال الوقت منهم.

استأنف المطرب المصري حمادة هلال تصوير مشاهد في فيلمه الجديد (شنطة حمزة)، حيث انتهى من تصوير عدد من المشاهد الخاصة بالمطاردات التي تدور داخل أحداث الفيلم.

وقال هلال إنه سيظهر في الفيلم بصورة مختلفة تماماً للجمهور عن مجمل أعماله السابقة، التي تنوعت أدواره فيها بين الشاب الكادح والرومانسي والذي يسعى إلى تحقيق حلمه، إذ يجسد في الفيلم الجديد للمرة الأولى شخصية النصاب الذي يقوم في الفيلم ببعض عمليات النصب. وأضاف هلال أن الفيلم يمثل تجربة سينمائية مختلفة لكل أبطاله، منوهاً إلى أن بطولة الفيلم يسرا اللوزي تجسد هي الأخرى شخصية جديدة عليها، هي الفتاة الشعبية التي تحترف النصب، منوهاً إلى أنه لم يمنعها جمالها وأنوثتها من تجسيد الدور، بل على العكس قامت باختيار الملابس والملاحج الشخصية التي تتناسب مع الدور الذي تقدمه لتظهر بالشكل



الفعل

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

ترجمولي كلمتي للفارسيه

لاجازف تدخل الخط الحدودي

كان ماسدك حروب القادسيه

ذوقها من كفنا وكف السعودي

جمعه الفوير

بيت القصيد

مُبْعِدُنْ عَنِّي وَلَوْ يُقْرَبُ فِي نَظْرَتِهِ يُبْذِي أَلْهَبَهُ
هُوَ غِذَا لِلنَّفْسِ لَوْ يَنْهَبُ خَاضِعٌ لَأَمْرِهِ وَتَصَاوِيْبَهُ
يَعْلُ دَارَهُ مِنَ الْمُنْزِنِ تَشْرِبُ غَيْثٌ مِ الْعَبُودِ يَضْفِيْبِهِ
وَالْجِصَافِ أَمْنِ الْبَلَدِ يَذْهَبُ وَالْمِيَاهِ أَتْفِيضُ فِي اشْعِيْبِهِ
وَأَلْغُضِي مِنْ مَنَظَرِهِ يَطْرَبُ وَكَلَّهَا الْجَمِيعَانُ تَغْنِي بِهِ

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متومد

تواضعك جم يا بلسم فؤاد الجريح

قدمت روحك يبوخالد لشعبك فدى

ما تحصر امجادك.. أمجاد النبط والفضيح

تجملت دون شخصك، يابعيد المدى

طلق بن عيد الدعواني



قدام ياسبع الإمارات قدام

قدام ياسبع الإمارات قدام أهل الكرم والخير وأهل العدالة

أرواحنا في عزة الدار تنسام رصيدنا يوم المواجهه بساله

الله يعز الدين ويعز الاسلام ويعز حكام البلاد ورجاله

عدونا له سيف قطاع الأنسام والضيف ياحيه ويسعد فاله

الله يديم الأمن عام/ن ورا عام وتعيش دولتنا بخير وسهاله

نصحى على حب الإمارات وننام نعيش بكر زايد ونعشق عياله

تحققت بجهودنا كل الأحلام كل/ن تميز بالعمل في مجاله

يادارنا حبك لنا فخر ووسام مانستمع لاهل الحسد والجهاله

نرفع علمك بعزنا فوق الاعلام من حب داره يلتزم بالوفى له

الشاعرة الكبيرة / "فيا هييب"



الهامل ي تسلم ذهبية الأسطوانات

تسلم الفنان والشاعر الإماراتي محمد الهاملي الأسطوانة الذهبية من شركة الإمارات للصوتيات والمرئيات تقديراً لنجاح ألبومه الأخير "جلسة صدى الماضي" ولاسيما من ناحية اختيار الأناج والكلمات. قام بتسليم الهاملي الأسطوانة السيد عامر منير الهندي المدير العام لشركة الإمارات بحضور المخرج خليل صالحه وجمع غير من الإعلاميين وجمهور ومحبي الهاملي. طرح ألبوم جلسة صدى الماضي في مطلع العام الجديد ويحمل في طياته ثمان أغنيات أهمها "ياشوق" من كلمات شاعر الإمارات الأول المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه. وأغنية "الفرق الهاملي.



كلنا خليفة

بمناسبة مكرمة رئيس الدولة (حفظه الله) لعلاج الجرحى اليمنيين في الدولة.

عوايدك بالخير للجار والشعب مثل السحاب اللي تهمل مزونه خيرك يابوسلطان في السلم والحرب تجري سيولته بالفرج والمعونه

جاير بن شانز

ريتويت



اضحك حزنك من هو يطيقه ،

'دوزن ه العمر بضحكاتك !

لا تعقد حاجبك ، ب ضيقة ،

'ما تسوى الدنيا ، وحياتك !



ملا محك في كل حالة سمحة

يالي عيونك دائماً نغاس

الناس تاخذ من جمالك لمحة

لكنك اجمل وجه بين الناس !!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

مهما تحرز منه مضروب مضروب

وفوق ان زلاته بجاح و عرايا

يتوب ويعاود لها بعد ما يتوب

يالامي خل العتب و الوصايا

فلا العتب مثر ولا الشور مطلوب

اترك قناعاتي فلاهي قضايا

لالا تشبه باراد الضي بالشوب

غير الذي بالقلب طوع رعايا

ما سمي بغالي ولا هو بمحبيب

اللي عيوبه في عيوني مزايا

ماشاقني غيره ، ولو كله عيوب

الشاعرة / أسماء البراهيم