

منوعات

الفكر

ص 22

بلدية مدينة العين تعترم
إنشاء مشروع الحضانة
الإخاصة بموظفات البلدية

ص 27

Way. Way Back
قصة رومانسية
تؤجج مشاعر الحنين



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأحد - 1 سبتمبر 2013 م - العدد 10884
Sunday 1 September 2013 - Issue No 10884

تقدم واعد لعلاج الفتق بالمنظار

عندما انطلقت رحلة استعمال المنظار في اجراء العمليات الجراحية لاستئصال المرارة لأول مرة و بنجاح في العام 1987، فتحت الابواب على مصراعها في استعمال المنظار في شتى انواع العمليات الجراحية ومنها عمليات اصلاح الفتوق المتنوعه في جدار البطن.

فما هو الفتق وما هي انواعه؟ الفتق هو عبارة عن بروز او انتفاخ تحت الجلد في اماكن معينه في جدار البطن بسبب ضعف العضلات، او حدوث ضعف او التهاب في مكان القطب الجراحية لعملية سابقة مما يتسبب بتشكيل كيس من الغشاء البريتوني يشبه البالون واندفاع جزء من الامعاء او اية اعضاء اخرى بالبطن الى داخل الكيس ويرافقه الشعور بالانزعاج والالام وتشوهها في جدار بطن المريض، أما مضاعفاتها فتتمثل بحدوث انحسار او اختناق محتويات كيس الفتق المرتبط عادة تموت او مغرغرينه هذه الانسجعه مما يستدعي تدخلا جراحيا عاجلا.

انواع الفتق:
- الفتق الصعري: يكثر عند الاطفال والنساء نتيجة الاحمال المتكرره.

- الفتق الاربسي: ويشيع بين الرجال.

- الفتق الضخدي (قليل الحدوث): ويشيع بين كبار السن وخاصة السيدات.

- الفتق الجراحي: الناتج عن عمليات جراحية سابقة في جدار البطن.

- وهناك انواع اخرى من الفتق داخل البطن مثل فتق الحجاب الحاجز وغيرها.

يتم تصحيح الأنواع السابقة للفتق بواسطة المنظار الجراحي عن طريق وضع شبكه من خلال فتق صغيره في جدار البطن ، وتطورت التقنية بحيث يمكن اجراء بعض هذه العمليات من خلال ثقب واحد فقط في منطقة الصره كبديل عن الطرق الجراحية التقليدية والحاجة لاستخدام الأربطة والأخرمة .

ماهي مميزات عمليات الفتق بالمنظار؟

يتم اجراء العملية من خلال ثقب صغيره او ثقب واحد فقط وبشكل لا يتطلب اي عمليات تجميل لاحقا.
نقص حدة الالم المرافق للعملية مقارنة بعلاج الجراحي.
القدرة على العودة للعمل أو الدراسة في وقت اسرع.



النساء أكثر تأثراً بالعدوى

يقلل مسؤولو الصحة العامة من أهمية جنس الإنسان في تحديد ردود

الفعل تجاه الزكام وغيره من الأخماج لماذا؟ الإجابة لدى برندان ماهر

من Nature. حضرت سايرا كلاين الى الاجتماع السنوي لجمعية

دراسة الإنجاب في كندا حاملة رسالة قد تبدو واضحة للعلماء الذين

يلقون أهمية كبرى على الجنس؛ الرجال والنساء مختلفون لكن هذا

واقع يتغاضى عنه العلماء في مجال الصحة، حسبما توضح كلاين، باحثة

متخصصة في علم المناعة في جامعة Johns Hopkins Bloomberg

للصحة العامة في بالتيمور في ماريلاند.

يوضح بحثها الذي يتناول فيروس الأنفلونزا في الفئران وقدمته في اجتماع في موتريال بكندا، الأسباب التي تجعل المرأة أكثر عرضة للموت والمرض جراء الممرضات المعدية وترتبط أبرز هذه الأسباب ارتباطاً وثيقاً بالإنجاب. توضح مارلين زوك، عالمة أحياء تطورية في جامعة مينيسوتا في توين سينتير في سانت بول: (تعتبر كلاين من العلماء القلائل الذين يرون حقاً الصورة الكبرى ويفهمون أسباب هذه الأنماط).

على سبيل المثال، تعاني المرأة عادة عوارض إنفلونزا أشد مما يخبره الرجل، على رغم أنها تملك عدداً أقل من الفيروسات خلال العدوى. يشير هذا في رأي كلاين إلى أن جسم المرأة يسارع إلى تنفيذ هجوم مناعي كبير للتخلص من المرض، فيعاني عواقب ما يحتاجه من التهابات. تذكر كلاين: (هنا تواجه المرأة المشاكل).

علاج يديل بالهرمونات

اكتشفت كلاين وزملاؤها هذا الاختلاف في الفئران المصابة بفيروس الأنفلونزا ولكن عندما عمد الباحثون إلى خصي الذكور ونزع مبيض الإناث، ما عاد وجه الاختلاف هذا يادياً، بما أن الفئران الذكور صارت أكثر تأثراً بالأخماج. لكن الخصيتين لا تؤمانان الحماية للذكور فحسب، فقد اكتشفت كلاين أن إعطاء الإناث بعد نزع مبيضها الهرمونيين الجنسيين النسائيين الإستروجين والبروجسترون يحميها من المرض.

تحدث الأخماج في حالة المرأة، على ما يبدو، خلال في دورة هذين الهرمونيين، فتطيل دورة الشبق في ي الفئران الإناث التي لم يُنزع مبيضها، يطيل أيضاً الدورة التي يكون فيها هرمون الإستروجين الأذني بين اليومين الرابع أو



ضرورة اللقاح

بما أن احتمال الحصول على لقاح الأنفلونزا يُعتبر أدنى بين النساء، مقارنة بالرجال، تؤكد كلاين ضرورة تشجيع المرأة على أخذ هذا اللقاح. كذلك قد يرغب الباحثون في التحقق مما إذا كانت للعلاجات البديلة بالهرمونات وأدوية منع الحمل تأثيرات (إيجابية على الأرجح) غير معتمدة في بعض أنواع الأمراض المعدية. لكن الأهم من ذلك، وفق كلاين، ضرورة أن تأخذ الدراسات الطبية أوجه الاختلاف بين الجنسين في الاعتبار. فلا يصنف الكثير من دراسات الأمراض الناتجة وفق الجنس، ما قد يخفي في رأيها خصائص أساسية. كذلك تعتمد التجارب السريرية عادة تقادي دورة الشبق عند المرأة لأنها تؤثر في النتائج. تعتبر

زوك كلاين صوت المنطق في هذا المجال. تقول: (عندما تواجه تفاعلاً مع جهاز الغدد الصماء أو أي وجه آخر من جهاز التكاثر، لم يُعتبر ذلك عقبة؟). توضح كلاين: (لطالما كان الجواب أن التمويل محدود، وأن معدى الدراسات سيُضطرون إلى مضاعفة عدد المشاركين، إن كانت الدراسات ستقارن بين الجنسين). ولكن بالاستناد إلى عملها، تؤكد كلاين: (لست واقفة من أن هذا صحيح).

الكحوليات تنصدر أسباب الوفاة في العالم

كشفت إحدى الدراسات أن المواد الكحولية أصبحت تنصدر أسباب الوفاة لدى الرجال في فنلندا وتحل ثانية ببارق قليل لدى النساء.

وقد أظهرت الإحصائيات التي كشفت عنها وكالة الإحصاء الوطنية أن المواد الكحولية تسببت في وفاة عدد من الأشخاص يبلغون من العمر ما بين 15 و 64 عاماً يفوق ما تسببت به أمراض القلب أو السرطان من حالات الوفاة.

وتؤثر في سبب الاضطرابات الناجمة عن تناول المشروبات الكحولية من النساء عدد يوازي من توفيت منهن بسبب سرطان الثدي خلال العام الماضي.

ويقول المرسلون إن استهلاك المشروبات الروحية تزايد في هذه الدولة الاسكندنافية بوتيرة متصاعدة خلال العشرين عاماً الماضية.

فقد تولى حوالي ألفي مواطن فنلندي بسبب الاضطرابات الناجمة عن تناول الكحول في العام الماضي، أي بزيادة 150 شخصاً مقارنة بالسنوات السابقة.

وتناول كل مواطن فنلندي ما متوسطه 10.5 لترات من الكحول الخالص في عام 2005.

كما أشارت الإحصائيات إلى أن المشروبات الكحولية تدخل ضمن العناصر المسببة للانتحار، بينما توجد ضمن كل أربع حالات للوفاة عن طريق الحوادث أو العنف حالة واحدة للتسمم.

وقال إيسمو توميتين المسؤول بوزارة الشؤون الاجتماعية والصحة لصحيفة سانومات: إذا استمر الارتفاع في هذا التوجه، فإننا سنكون أمام قضية خطيرة حتى على المستوى الاقتصادي، لأن الناس المتقدمين بالنسب يدفعون المعاشات للأجيال الصاعدة لتحقيق تنافسية الاقتصاد.

البقدونس لبشرة صافية

يتميز البقدونس بأوراقه الغنية الكثيفة ذات اللون الأخضر، والتي أظهرت التحليلات الغذائية، أنها تحتوي على مستويات عالية من فيتامين (أ) و(ج)، لذا فهي تلعب دوراً مهماً في تقوية البصر.

كما أن أوراق البقدونس تساعد في الوقاية من مرض العشى الليلي، كما تحافظ على سلامة البشرة ونقاؤها، والبقدونس أيضاً يحتوي على كميات وفيرة من الكالسيوم، بدرجة تفوق ما يحتويه الحليب، إضافة إلى حمض الفوليك المفيد للقلب والأوعية الدموية، وهو مقو عام للجسم والأعصاب، كما أنه مضاد لقرح الدم هذا، وللبقدونس استخدامات أخرى، فهو مفيد للبشرة، حيث يعالج الرؤوس السوداء، وهو فعال في التخلص منها بطريقة آمنة وسهلة، وذلك بإتباع الخطوات التالية:

- يخفق البقدونس في الخلاط الكهربائي.
- يعد بخار ماء.
- يوضع البقدونس الخفوق على أماكن الرؤوس السوداء.
- يعرض الوجه لبخار الماء وخليط البقدونس عليه لمدة خمس دقائق.
- تترك الرؤوس السوداء بالبقدونس، ويترك قليلاً على الوجه حتى تحصل على بشرة مشرقة ونظيفة.

كما أن هناك قناعاً فعالاً آخراً للبقدونس، وهو أن تفرم كمية من البقدونس بمقدار ملعقتين ثم توضع في ماء مغلي لمدة عشر دقائق، ثم تصفى الخلاصة، وتخلط ببياض بيضة أو قليل من الحليب، وتوضع على بشرة الوجه والرقبة والظهر والصدر لمدة نصف ساعة، ثم تفسل بالماء الدافئ يعقبه ماء بارد لتمتلك بشرة صافية.



ذبح عائلة من خمسة أفراد

ذكرت الشرطة الصينية ان عائلة من خمسة أفراد ذبحت في مقاطعة يوننان بجنوب غرب البلاد. ونقلت وكالة أنباء الصين الجديدة شينخوا امس عن الشرطة قولها انه عشر على خمسة أشخاص وهم رجل يدعى تشانغ وزوجته وابنته وزوجها وحفيدته قتلى بمنزلهم في ولاية شيشوانغباننا الذاتية الحكم بسبب تعرضهم جميعاً للذبح. وشكلت شرطة شيشوانغباننا فريقاً للتحقيق في حادث القتل. وقالت الشرطة ان التحقيق يجري على قدم وساق وان الإدارات الأعلى أرسلت ضباطاً للمساعدة. ولم تكشف الشرطة عن المزيد من التفاصيل.

معجزة تنقذ من حادثة سقوط

نجا عامل مصري من حادثة سقوط من سقالة تعمل بمشروع توسعة الحرم المكي الشريف، على ارتفاع 40 متراً، بعد اختلال توازنه أثناء أداء بعض المهام. وبحسب صحيفة سبق السعودية، فإن الشدات الموضوعية على السقالة خفت من ارتطام العامل بالأرض، إلا أنه أصيب بعدة كسور في الفك، والأضلاع وإصابات متعددة، ونزيف محدود بالصدر.

اليونسكو تختار الدكتور أحمد مراد لمجموعة العمل الهيدرولوجي الدولي

•• العين - الفجر:



اختارت سكرتارية البرنامج الهيدرولوجي الدولي (بهد) التابع لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) الدكتور أحمد علي مراد العميد المشارك لكلية العلوم بجامعة الإمارات والاستاذ المشارك لجيولوجيا المياه عضواً في مجموعة العمل في وضع استراتيجية لتطبيق أهداف البرنامج الهيدرولوجي الدولي للدورة الثامنة (2014-2018).

وقد جاء اختيار الدكتور أحمد مراد لدوره الضعاف والملاحظ في استراتيجيات البرنامج الهيدرولوجي الدولي بصفته عضواً في اللجنة الوطنية الاماراتية للبرنامج الهيدرولوجي الدولي منذ 2005 كما كان الدكتور مراد رئيساً للجنة المالية للمكتب الحكومي للبرنامج الهيدرولوجي الدولي (بهد) منذ 2010-2012 وبناء عليه سيشترك الدكتور مراد في الاجتماع الاستراتيجي رفيع المستوى في الأمن المائي وذلك على هامش السنة الدولية للتعاون المائي 2013 والذي يعقد في نيروبي بكنيا من 11 إلى 13 سبتمبر من هذا العام والذي ينظم من قبل البرنامج الهيدرولوجي الدولي والحكومة الكينية. ويشار الى أن الاجتماع الاستراتيجي والذي سيعقد في نيروبي سيناقش الأمن المائي الدولي وسيضمن كذلك مناقشة الأمن المائي والتعاون في أفريقيا وسيتم التركيز على التعاون في مجال المياه العذبة في القارة الأفريقية مع الإشارة الى التعاون الحالي القائم والفرص والتحديات التي تواجه هذا التعاون وعلاقته بالأمن المائي، كما وسيطرق المجتمعون الى مناقشة رؤية المشاركين لما بعد أجندة 2015. وسيناقش الدكتور مراد في اليوم الثاني من الاجتماع تحديد الأهداف المناسبة لتطبيق الأهداف والاستراتيجيات بناء على رؤية الدول الأعضاء والبرنامج الهيدرولوجي الدولي والشركاء الاستراتيجيين في تطوير تطبيق مخطط الاستراتيجية والذي سيوفر القاعدة الأساسية للتعاون الحكومي ضمن البرنامج الهيدرولوجي الدولي للسنوات الثمان القادمة من 2014-2021 ومساهمته لما بعد أجندة 2015. فيما سيتناول اليوم الثالث من الاجتماع التأكيد على أهمية التعاون المائي ما بين الدول الأعضاء في اليونسكو من خلال المراكز البحثية التي ترعاها اليونسكو وكراسي اليونسكو المتوزعة في دول مختلفة من العالم. يشار الى ان اختيار الدكتور أحمد مراد في عضوية مجموعة العمل الهيدرولوجي الدولية يؤكد الدور الكبير والفعال للجنة الوطنية الاماراتية للبرنامج الهيدرولوجي الدولي في مساهمتها في استراتيجيات وخطط البرنامج الهيدرولوجي الدولي.



مدير الجامعة يلتقي بالطلبة المستجدين صباح اليوم وعميد شؤون الطلبة يلتقي بأولياء الأمور

جميع الطلبة أدوا امتحان تحديد المستوى

•• العين- الفجر:

تصوير-محمد مفلح:

يجيب عميد شؤون الطلبة والفريق المرافق له من القيادات الإدارية على استفسارات وتساؤلات أولياء الأمور ليكون من بينها التعرف على الوسائل المتاحة لتوصيل الأبناء إلى إماراتهم مع نهاية كل أسبوع والذي استعدت له الجامعة بتوفير أسطول من الحافلات بتوجه إلى جميع إمارات الدولة.

وكان أعضاء هيئة التدريس بالجامعة قد بدؤوا دوامهم الأحد الماضي والخامس والعشرين من الشهر الحالي كما تم دوام محاضري البرامج الجامعية التأسيسية في الكلية الجامعية استعداداً لبدء الدراسة يوم الأحد الثامن من سبتمبر الحالي على أن يبدأ في نفس اليوم عمليات السحب والإضافة وقد تحدد يوم الخميس الثاني عشر من سبتمبر كآخر موعد لإضافة مساقات ويوم السادس من أكتوبر كآخر موعد للسحب من مساق أو أكثر دون رسوب والرابع والعشرين من أكتوبر كآخر موعد لقبول طلبات وقف على التسجيل على أن تبدأ امتحانات منتصف الفصل الدراسي الأول يوم الأحد السابع والعشرين من أكتوبر القادم.

أجهزة ال (أي باد) على الطلاب والطالبات القادمين من خارج مدينة العين بعد أن تأجل التوزيع خلال الأيام القليلة الماضية وقد تحدد مبنى H4 لاستلام الأجهزة من الثامنة صباحاً وحتى الثانية عشرة للطلاب ومن الحادي عشرة وحتى الثانية عشرة للطالبات على أن يتم توزيع الأجهزة على طالبات وطلاب مدينة العين بعد غد الثلاثاء أيضاً في مبنى H4 من التاسعة وحتى الثانية عشرة صباحاً.

وكانت الجامعة قد أعدت وطوال الأيام القليلة الماضية وابتداء من استقبال الطلبة المستجدين الأربعاء الماضي برنامج للطلاب وآخر للطالبات للتعرف على الجامعة والكليات التي تضمها، شارك فيه الطلبة القدامى، كما نظمت إدارة الجامعة رحلات للتعرف على مدينة العين شملت متحف قصر العين ومنتجج الجزيرة السياحي وجبل حفيت.

هذا ومن المقرر أن يلتقي عميد شؤون الطلبة الدكتور عبد الرحمن النقيب بأولياء أمور الطلاب والطالبات بالمبنى الهلالي بالحرم الجامعي الجديد من الخامسة وحتى السادسة والنصف مساءً حيث

يلتقي الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات صباح اليوم بالمبنى الهلالي بالحرم الجامعي الجديد بالطلبة المستجدين وعددهم أكثر من أربعة آلاف وخمسمائة طالب وطالبة حيث يلتقي بالطلاب في التاسعة وحتى الحادية عشرة صباحاً في حين يلتقي بالطالبات في الثانية عشرة وحتى الثانية ظهراً حيث من المقرر أن ينقل إلى المستجدين تهنئة معالي وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى للجامعة الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان كما يستعرض مع الطلبة الجدد دور الجامعة في إعداد الدارسين بها وتأهيلهم إلى عمليات البحث العلمي مقارنة مع جامعات العالم المتقدم.

وكان الطلبة المستجدين قد بدؤوا يوم الخميس الماضي امتحانات تحديد المستوى في الرياضيات واللغة العربية واللغة الإنجليزية وتقنية المعلومات. هذا ومن المقرر أن يتم غدا الاثنين الثاني من سبتمبر توزيع



لتوفير بيئة عمل مثالية

بلدية مدينة العين تعزم إنشاء مشروع الحضانة الخاصة بموظفات البلدية

•• العين - الفجر:



تجسيدا لرؤية بلدية مدينة العين الهادفة إلى دعم المرأة العاملة وتحقيق الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي للأسر، تعزم بلدية مدينة العين بالتعاون مع شركة ابوظبي للخدمات العامة على تنفيذ مشروع الحضانة الخاصة بموظفات البلدية بداية شهر أكتوبر للعام الحالي، وذلك لتشجيع المرأة على أن تكون عضو فعال في مجتمعها وتساهم في دعم عجلة التقدم في الدولة.

ويأتي مشروع الحضانة طليعة المشاريع المجتمعية والتطويرية التي تنفذها ادارة المرافق والأمن، وذلك في إطار تفعيل قرار مجلس الوزراء الصادر في عام 2008 في شأن دور الحضانات بالوزارات والهيئات والمؤسسات العامة والدوائر الحكومية والدواوين، والذي يهدف من خلاله توفير بيئة عمل مناسبة يتخللها أجواء الطمأنينة للمرأة وطفلها أثناء ساعات العمل، مما يساعدها على زيادة إنتاجها.

وذكر سلطان الكعبي رئيس قسم المرافق ببلدية مدينة العين إن مشروع إنشاء الحضانة يأتي بعد دراسات كثيرة وزيارات ميدانية عديدة للمؤسسات الناجحة في هذا المجال وتم خلالها الإطلاع على أهم التجارب والأفكار التي تخدم الطفل في دار الحضانة، وأضاف أن الحضانة تستوعب 50 طفلاً، وتشغل مساحة 370 متر مربع، مؤكداً على أن دار الحضانة تعتبر داراً ذات بيئة آمنة توفر للطفل الحماية من الحوادث ومن عصف بعض الخدم وبالتالي ستشعر المرأة العاملة بالاستقرار الفكري والوظيفي، كما ويمكنها من التوازن بين رعاية طفلها وأدائها المهني، مما يمنحها تحقيق المزيد من النجاحات في العمل والارتقاء بالخدمات البلدية المقدمة لسكان مدينة العين.

الحضانة. ولفت الكعبي إلى الرعاية الصحية ونظام النظافة في الحضانة، حيث سيخصص لكل طفل أدوات طعام وأدوات المياه تتناسب مع المرحلة العمرية للطفل، وتوفير موقد وأدوات للطهي، كما سيتم توفير ثلاثة خزانات مناسبة لحفظ مواد التغذية وتجهيز عيادة لتقديم الرعاية الصحية للأطفال، مؤكداً على أهمية مراعاة شروط النظافة في جميع أجزاء وغرف المبنى ومرافقه وتوفير غرف لتخزين أدوات النظافة. وأفاد الكعبي إن مشروع الحضانة يوفر بيئة العمل المثالية للموظفات والباحثات عن فرص عمل في مجالات عديدة على مستوى الاشراف الاداري والمهني.

تنمية الروح الجماعية لدى الطفل وإعطاء النشاط الحركي حيزاً أكبر من الاهتمام. ومن جانبه، أشاد الكعبي بحرص بلدية مدينة العين على تخصيص مبنى مستقل وصالحاً لدار الحضانة، مجهزاً بالأدوات الصحية اللازمة من حيث المرافق والتهوئة الكافية عبر النوافذ الواسعة للمبنى، والإضاءة والتكيف ومعدات إطفاء الحريق، ليحقق للطفل الأمان ويمكنهم من التكيف في الحضانة مع اقترانه، وعلاوة على ذلك سيتم تركيب إشارات مضيئة تدل على مخارج الطوارئ الكافية حسب عدد الأطفال وتوفير جميع التعميدات الكهربائية داخل المواسير لحفظ سلامة الطفل في

وأوضح الكعبي إن الحضانة جزء من نظام التعليم وتنمية الطفل، لذا ينقسم دار الحضانة إلى ثلاثة مراحل حسب أعمار الأطفال: المرحلة الأولى وهي مرحلة الرضاعة وتشمل الأطفال حتى سن الثانية، وركز خلالها على تنمية القدرات الحسية والفعالية والجسمية للطفل، أما المرحلة الثانية: فتبدأ بعد سن الثانية وحتى سن الثالثة ويتم التركيز خلالها على صحة الطفل النفسية وتدعيم شعوره بالأمان وتعليمه العادات السلوكية السليمة في المسائل المتعلقة بالأكل وقضاء الحاجة وتنظيم الأغراض الخاصة به والتعامل مع الآخرين، أما بالنسبة للمرحلة الثالثة فتبدأ من سن الثالثة وحتى سن الرابعة وفيها تتم

الداخلية تنظم ملتقى الشركاء في مجال البيئة والتطبيقات الخضراء

تنظم اللجنة العليا للتطبيقات الخضراء في وزارة الداخلية غدا الإثنين ملتقى الشركاء في مجال البيئة والتطبيقات الخضراء بحضور الفريق سيف عبدالله الشعار وكيل وزارة الداخلية واللواء خليل داود بدران مدير عام المالية والخدمات بشرطة أبوظبي رئيس اللجنة العليا وعدد من الشركاء لوزارة الداخلية وذلك بفندق كمبريسكي دبي. ويتم خلال الملتقى مناقشة العديد من المواضيع أهمها استعراض استراتيجية البيئة والتطبيقات الخضراء الخاصة بوزارة الداخلية بهدف إطلاع الشركاء على المبادرات الواردة بهذا الخصوص والتعرف على الدور والشراكة المحتملة في هذا المجال. كما سيتم عرض آليات المحافظة على البيئة والحد من التلوث تجسيدا لاستراتيجية الإمارات للتنمية الخضراء. وأكد اللواء خليل داود بدران رئيس اللجنة العليا للتطبيقات الخضراء في وزارة الداخلية أن هذا الملتقى يعقد في إطار سعي وزارة الداخلية لتبني أفضل الممارسات في مجال التطبيقات الخضراء والمحافظة على البيئة. وأضاف اللواء بدران أن الوزارة تتطلع إلى الالتزام الامثل بالسلوكيات الصحيحة تجاه التطبيقات الخضراء والتي ستؤدي إلى التقليل من التأثيرات السلبية على البيئة في نطاق العمليات التي تقوم بها وبذلك تكون جهة سبباة لأفضل الممارسات البيئية المستدامة والقيام بجميع عملياتها بمسؤولية تتلاءم مع رؤيتها وفقا لقوانين البيئة والصحة والسلامة المهنية. الجدير بالذكر أنه تم تشكيل الفريق للقيام بالعديد من المهام كتنشر مفاهيم وثقافة التطبيقات الخضراء على جميع قطاعات وزارة الداخلية ويضم مجموعة من الضباط ذوي الخبرة.

منوعات العقل والفكر

23



كيف ومتى نتناول الفاكهة؟

من المهم جداً معرفة كيف ومتى نتناول الفاكهة. وإذا كنت تأكل الفاكهة (على معدة فارغة)، فذلك سيؤدي بدور رئيسي وفعال إلى إزالة سمية جهازك الهضمي، وفي الوقت نفسه سوف يمد الجسم بقدر كبير من الطاقة اللازمة لخفض الوزن وغيرها من أنشطة الحياة المتعددة.

لنفترض أنك تناولت شريحتين من الخبز وبعد ذلك أكلت قطعة من الفاكهة، هذه الأخيرة على استعداد للذهاب مباشرة من المعدة إلى الأمعاء، ولكنها منعت من القيام بذلك. وفي هذه الأثناء، ستتغفن وتتخمر الوجبة بكاملها وتتحوّل إلى حامض. في اللحظة التي تلامس بها الثمرة الطعام في المعدة والعصارة الهضمية، فإن كتلة الطعام تبدأ بالفساد. إليك أبرز النصائح حول كيفية تناول الفاكهة وفوائد البعض منها:

- لا تأكل الفواكه المطبوخة لأنك لن تحصل على المواد الغذائية المفيدة على الإطلاق. كل ما ستحصل عليه هو الطعام. الطبخ يدمر الفيتامينات.

- الأفضل تناول الفاكهة بكاملها بدل شرب العصير. ولكن إذا كان لا بد من أن تتناول العصير فاشربه عبر الفم وبيعه، وهكذا ستسمح باختلاط العصير مع اللعاب قبل بلعه!

- الكيوي ثمرة صغيرة ولكنها قوية. فهي مصدر جيد للبيوتاسيوم والمغنيزيوم وفيتامين C بالإضافة إلى الألياف. كما أنها تحتوي على ضعفي كمية فيتامين C الموجودة في البرتقال.

- ثمار التفاح: رغم أن التفاح يحتوي على نسبة منخفضة من فيتامين C، ولكنه يحتوي على المواد المضادة للأكسدة التي تعزز من نشاط فيتامين C. (C) مما يساعد في خفض أخطار الإصابة بسرطان القولون، أو الإصابة بنوبة قلبية والسكتة الدماغية.

- ثمار البرتقال: إذا تناولت ما بين 4-2 من البرتقال يومياً، فستبعد عنك نزلات البرد وسيخفض نسبة الكوليسترول، وكذلك يقلل من أخطار الإصابة بسرطان القولون.

- الجوافة والبابايا: تحتويان على أعلى نسبة من فيتامين C (C) علماً أن الجوافة غنية أيضاً بالألياف، مما يساعد في منع الإمساك. البابايا غنية بالكروتين، وهذا مفيد لعينيك.



البدء مبكراً بالأدوية يبطئ تضخم البروستات

أظهرت دراسة نُشرت في مجلة BMJ أن دواء يعالج تضخم البروستات الحميد يحول دون ازدياد هذا المرض سوءاً في حالة الرجال الذين لا يعانون العوارض أو ما زالت عوارضهم خفيفة.

يُعالج مرض تضخم البروستات الحميد عادةً بالأدوية، ويبدأ المرضى غالباً بتناول العلاج بعيد ظهور العوارض، مثل صعوبة التبول، بذل جهد لإفراغ المثانة، وكثرة دخول الحمام ليلاً للتبول. ولكن هل يمكن لتناول العلاج في وقت أبكر أن يحول دون ازدياد هذه الحالة سوءاً؟

شملت الدراسة رجالاً يعانون تضخم البروستات الحميد، إلا أن عوارضهم لا تزال محدودة أو لا يشعرون بأي عوارض البتة. فأعطى نصفهم دواء دوتاستيريد (Avodart)، في حين تناول النصف الآخر دواء وهمياً. فساهم الدوتاستيريد في تقليص الغدة المتورمة وحدّ من الضغط على المسالك البولية بعد أربع سنوات، عانى 21% فقط من الرجال الذين تناولوا الدواء عوارض أسوأ، مقارنة بنحو 36% من المجموعة الثانية. إذا، تشير هذه الدراسة (ولا تيرهن) أن الدوتاستيريد يبطئ تضخم البروستات الحميد. لكن ثمة حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه الخلاصة قبل أن يبدأ الأطباء بوصف الدوتاستيريد في مرحلة مبكرة، وقبل أن يتطور تضخم البروستات الحميد ويؤدي إلى عوارض مزعجة.

تقول دراسة لباحثين من جامعة كاليفورنيا إن عمر الأم يتحمل جانباً كبيراً من مسؤولية إصابة الطفل بالتوحد، فالمرأة التي تلد وهي في الأربعين تزيد احتمالات إصابة وليدها بالتوحد بنسبة ٥٠% عن طفل المرأة التي تلد وهي في المرحلة العمرية بين ٢٥ و٢٩ عاماً.



يطوي تحت أجنحته مجموعة كبيرة جداً من الاضطرابات

التوحد . . اكتشفوا اسبابه وعوارضه

الطفل المصاب به يقوم عادة بحركات وأعمال لا يقوم بها الطفل العادي



شهره التاسع، فهذا دليل على وجود مشكلة تستدعي استشارة الطبيب.

لا يعرف اسمه

ما بين الشهر السادس وبلوغ السنة الأولى يصبح من الطبيعي جداً أن يستجيب الصغير في معظم الأحيان لمناداته باسمه، وذلك بتحريك رأسه نحو مصدر الصوت، فإذا ظل الصغير لا يعرف اسمه حين بلوغه عامه الأول، فهذا إشارة خطر حمراء.

حركات طفولية

حين يكمل الصغير شهره العاشر يصبح من الطبيعي أن يتجاوب ويتفاعل مع من حوله بحركات يديه ورجليه.. يحاول الإمساك بالأشياء أو بملابس أو شعر القريبين منه، فإذا لم يفعل فهذا دليل على إشارة خطر حمراء.

لعبة دون غيرها

من الطبيعي أن يتعلق الصغير بأعباءه مهما كان عددها كبيراً، ويلهو بها كلها، وربما في وقت واحد، أما إذا لاحظت بعد أن يكمل عامه الأول تعلقه بلعبة معينة غالباً ما تكون سيارة أو قطاراً، وإهماله بقية الألعاب، فهذا دليل على إشارة خطر حمراء.

عدم الكلام

لا مشكلة إذا تأخر الصغير في لفظ الكلمات البسيطة أو في المشي، لكن إذا صار في شهره الثامن عشر ولم يلفظ كلمة ماما أو بابا أو دادا يصبح من الضروري عرضه على الطبيب المختص.

حركات غير طبيعية

إذا لاحظت أن طفلك يكثر من تكرار حركة معينة، كأن يشد أو يصبب ساقيه أو ذراعيه ويحرك جسمه إلى الأمام وإلى الخلف أو إلى اليمين وإلى اليسار، فهذا دليل على أنه مصاب بالتوحد.

فقدان المهارات

إذا لاحظت أن طفلك لم يعد يمشي أو يعرف أشياء أو حركات أو كلمات كان يعرفها، أو مهارات كان قد اكتسبها (وطارت) منه فجأة، فالمسألة في حاجة لاستشارة الطبيب المختص.

الدوران حول نفسه أو حول أشياء أمامه.

عوارض التوحد

من الطبيعي أنه بات يتوجب على أولياء الأمور ملاحظة كل كبيرة وصغيرة في تصرفات أطفالهم لكشف الإصابة بالتوحد، إذا وجد وهو في مراحله الأولى.

وفيما يلي بعض العلامات الحمراء والدالة على التوحد، كما أوجزها تقرير حديث أصدرته الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، لكن ملاحظة هذه العلامات أو أي منها يجب ألا تكون سبباً لإصابة أولياء الأمور بالرهيب بقدر ما تكون دافعاً لهم لتنبيه الطبيب المختص وبسرعة إلى التفاصيل التي يعرفونها لتسهيل مهمته في التعامل مع الطفل وحالته:

التواصل مع الآخرين

بصورة عامة لا يبدي الصغير المصاب بالتوحد أي رغبة في التواصل مع الآخرين، وغالباً ما يتأخر في الكلام أو في فهم ما يقال له، أما الصفة الغالبة فهي تكراره حركات وسلوكيات معينة، كالتطرق على قطعة معدنية أو على طاولة يديه أو قدمه أو بقطعة يسكها.

ويحلو للطفل المصاب بالتوحد أن يكون أعياه فوق بعضها.

تقول الجمعية الأمريكية لأطباء الأعصاب إنه من غير الطبيعي ألا يصدر الطفل أصواتاً غير مفهومة حين يبلغ السنة الأولى من عمره، أو ألا يكون قادراً على لفظ كلمات بسيطة حين يبلغ شهره السادس عشر، أو التلظظ بجملته مفيدة من كلمتين حين يكمل سنته الثانية، أما إذا لم يفعل فهذا دليل على أنه غير طبيعي، مما يفرض استشارة الطبيب المختص.

بعد سن الثالثة غالباً ما يكرر الطفل المصاب بالتوحد حركات معينة كالنصفيق أو هز جسمه أو

تسبح ونقر أو الكثير عن التوحد، لكن من المؤكد أن القليلين يعرفون ما يكفي عن حالة الاضطراب الخلقي هذا، خاصة أن نسبة كبيرة مما ينشر في وسائل الإعلام كحقائق، لا يعدو أن يكون مجرد تكهنات أو نظريات في حاجة لمن يثبتها، ولعل الأكثر طرافة من بين ما يتردد تلك الخرافة التي تنهم اللقاحات الطبية، التي تحمي الصغير من الأمراض، أنها تسبب التوحد، وقد أثبت الطب أنها لا تمت إلى الحقيقة بصلة.

وجه الخطورة في الموضوع هو جهل أولياء الأمور، أو لنقل غالبيتهم، بحقيقة التوحد. ما هو؟ وما عوارضه؟ وما أسبابه؟ لأن معرفة عوارض التوحد في مرحلة مبكرة قد تفيد الصغير في تخفيف حالته بتسمية مهاراته الاجتماعية واللغوية وزيادة قدرته على التكيف مع الحياة والناس.

طيف واسع

من الأقوال الشائعة بين المتخصصين أنك حين تلتقي شخصاً مصاباً بالتوحد، فهذا معناه أنك التقيت شخصاً واحداً فقط، ولا يجوز التعميم، بمعنى أن كل حالة تختلف عن الأخرى، ونادراً ما تجد حالتين متشابهتين، إذ أن التوحد عبارة عن طيف واسع جداً وغير متجانس من الاضطرابات، التي تؤثر على الإنسان من حيث علاقته الاجتماعية وقدراته على التواصل مع الآخرين وعلى فهمه واستيعابه لما يجري حوله هنا يبرز السؤال الأكثر أهمية: طالما أن كل حالة تختلف عن الأخرى ضمن هذا الطيف الواسع جداً، هل هناك طريقة بسيطة لفهم التوحد؟

لأسباب غير معروفة حتى اليوم، تبلغ حالات التوحد بين الذكور خمسة أضعاف مثيلاتها بين الإناث.

أعلام حمراء

يقول المتخصصون إن الطفل المصاب بالتوحد يقوم عادة بحركات وأعمال لا يقوم بها الطفل العادي، وهذه أول إشارة خطر يمكن أن ترفع العلم الأحمر أمام الوالدين لحرص الصغير على الطبيب المختص وبسرعة.

في عام 2007 أصدرت أكاديمية طب الأطفال في الولايات المتحدة مجموعة من التوصيات في هذا الشأن، تقضي بضرورة عرض الأطفال على الأطباء المتخصصين حين يكملون الشهر الثامن عشر وقبل بلوغ الستين لفحصهم، والتأكد من عدم إصابتهم بالتوحد، فإذا كان الصغير لا يزال عاجزاً عن لفظ جملة ذات معنى من كلمتين فهذا دليل على وجود مشكلة تستدعي استشارة الطبيب.

من المؤكد أن غالبية الأطفال الذين يتم تشخيص حالاتهم وإصابتهم بالتوحد تكون البداية مع عدم قدرتهم على الاستجابة لمناغاة الأب أو الأم، أو عدم قدرتهم على تركيز أنظارهم والتحديق في وجوه وعيون من يلاعبهم.

لا يبدو عليهم أي اهتمام حين يدخل أحد الغرفة أو يقرب منهم، حتى ولو كان القادم هو الأب أو الأم.. ولا تبدو عليهم أي رغبة في مشاركة الغير ألعابهم أو أشياءهم، وإذا قال الأب هذه اللعبة لك أنظر إليها لن تبدو عليه أي دلائل على الإشارة أو المساعدة، وربما لن ينظر إلى اللعبة، وإذا نظر فسرعان ما سيبعد نظره عنها.



منوعات العناية

25

على الرغم من أنك قد تفضلين الاعتماد على جهودك الذاتية في الاعتناء بنفسك، فإن بشرتك بحاجة إلى عناية خاصة، وبعض العناية العلاجية الحقيقية، فالمنتجات العلاجية يمكن أن تساعدك على إزالة أي تلف سابق لبشرتك، إضافة إلى التخلص من المشاكل الجلدية التي تعانين منها، مع ضمان توفير الحماية من الأضرار في المستقبل.



المنتجات العلاجية يمكن أن تساعدك على إزالة أي تلف سابق

بشرتك بحاجة إلى عناية خاصة



مرتين يوميًا، والتأكد من شطفها من على وجهك تمامًا، إضافة إلى شطف وجهك ست إلى سبع مرات على الأقل مع المياه العذبة.

لا تلمسي بشرتك
هذا صحيح! عليك إبقاء أصابعك بعيدة عن البشرة أو الرؤوس البيضاء التي قد تظهر لديك. لا شك في أنها تشعرك بالحكة، وفي الوقت نفسه تحبين لمسها بأصابعك، ولكن آخر شيء تحتاج إليه بشرتك هو بعض الضغط! عند ضغط البشرة يمكن أن يتفاقم الالتهاب، ويسبب العدوى في نهاية المطاف، وإذا تركتها كما هي، فإنها سوف تخثي تلقائياً في أقل من شهر؛ لذا عليك أن تتحلى بالصبر.

اهربي من الشمس
إذا كنت تقومين باستخدام دواء لحب الشباب، فعليك البقاء بعيداً عن الشمس قدر الإمكان، وفي حال كنت لا تستخدمين دواء، فيمكنك السماح لحب الشباب الظاهر لديك بأن يرى الشمس لمدة ما بين 01 و02 دقيقة فقط.

التخلص من حب الشباب.

قللي من استخدام الماكياج
سواء كانت طبيعية أم خالية من النفط، حاولي تقليل كمية الماكياج التي تستخدمينها، وأسألي نفسك أيهما أهون الماكياج الذي تستخدمينه، أم حب الشباب الذي سترينه.

التوجه إلى التسميات
احترسي من المكونات مثل اللانولين، ولوريسل سلفات الصوديوم، ولوريت-4، وD & C الأصباغ الحمراء، فإذا كنت ترين أيضاً من هذه المكونات في مستحضرات التجميل الخاصة بك، فيجب عليك تنبيه دماغك إلى هذه التسميات، لا تشتري هذا! تماماً كما هي الحال مع الماكياج الذي يعتمد على الدهون، فهذه المكونات تزيد من حب الشباب.

غسل الوجه في نهاية اليوم
قبل الذهاب إلى الفراش كل ليلة عليك التأكد من التخلص من كل الماكياج، ويجب غسل وجهك بالصابون المعتدل على الأقل

كثيراً من البالغين الذين يعانون من حب الشباب، ولذلك من المهم تحديد المشاكل الجلدية، مثل حب الشباب وعلاجها عاجلاً أم آجلاً. عادة ما يكون حب الشباب نتيجة لانسد مسام الجلد، مما يؤدي إلى أوقات ملتفة أو غير ملتفة، مثل البثور والرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء، فالأسباب الكامنة وراء كل هذا الانسد قد تكون وراثية. ومن ناحية أخرى هناك كثير من الأسباب الأخرى لظهور حب الشباب، كالتعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية، والتغيرات في المناخ أو المواسم، والإجهاد وقلة النوم، وعلاوة على ذلك، الماكياج أو حتى حبوب منع الحمل يمكن أن تسبب حب الشباب.

**كيف يمكنك علاج ذلك؟
غيري ماكياجك**
يعتبر الماكياج من أكبر العوامل التي تسبب حب الشباب، فالمنتجات الدهنية قد تكون السبب المباشر أحياناً في ظهور حب الشباب، لذا عليك اختيار المنتجات الخالية من الزيت، إذا كنت تريد

تساعد على التخلص من الكميات الإضافية من الدهون، والتأكد من إبعاد البثور وحب الشباب. إذا كانت لديك بشرة جافة أو حساسة، فإن عليك اختيار منظف يحمي محتوى الزيت في بشرتك، ويساعد على تحقيق التوازن للخصائص الدهنية في بشرتك للحفاظ عليها رطبة. وبالنسبة للبشرة الدهنية، فإن لم تحصل على مظهر برغوة إضافية، فإنك لن تكوني قادرة على التخلص من الدهون الزائدة. عند البدء بتنظيف وجهك عليك غسل يديك جيداً حتى لا تسمحي للبكتيريا بالتحرك من يديك إلى وجهك، وعند القيام بغسل الوجه عليك البدء بالتنظيف برفق من منبت الشعر والتحرك للأسفل نحو شفتيك وأسفل الرقبة في حركات واسعة ورفيعة، مع تدليك وجهك بالطهر ببطء بحركة دائرية بواسطة أطراف أصابعك، ويجب ترك المطهر لمدة دقيقة واحدة لضمان عملية التطهير العميق والامتصاص.

إلى جانب ذلك عليك استخدام المنظف وكرة دائرية من القطن لمحو أي أوساخ أو غبار يمكنك رؤيتها، ومسح هذه البقايا بحركة هبوط نحو عنقك، ومن ثم قومي برش الماء البارد على وجهك، بحيث يجب ألا يكون الماء ساخناً أو متجمداً، فإما الفاتر يعتبر جيداً.

نصائح للتعرف على مشاكل الجلد حب الشباب هو مرض جلدي يحدث نتيجة للتغيرات في الغدة الزهمية، أو ببساطة نقول: إن حب الشباب يشير إلى مجموعة متنوعة من الأعراض مثل الرؤوس السوداء، والرؤوس البيضاء والبثور، وعلى الرغم من أنه يبدو أن المراهقين هم الضحايا الرئيسيون لحب الشباب، إلا أنه يبدو أن هناك

ذات مظهر رائع. امنحي بشرتك أفضل الرعاية باستخدام أفضل منظفات الجلد، إذا كنت تتساءلين عما إذا كان التنظيف مهما جداً أم لا؟ فالجواب إنه كذلك، فإنت بحاجة إلى العثور على أفضل المنتجات التي تعمل جيداً على تنظيف بشرتك، والتأكد من منحها أولوية التنظيف؛ وهذا لأن بشرة الوجه تكون الأكثر حساسية، وتعتبر أيضاً المهتم الرئيسي لديك ضد الأضرار الخارجية، مثل البكتيريا والملوثات وحتى مستحضرات التجميل. يعتبر الوجه واليدان أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للخطر، وخاصة عند التفكير في دباغة الشمس، وهذا هو السبب في أن الجلد يعتبر منطقة ضعيفة للغاية أمام الشيوخة، واسباب المسام، وحتى مشاكل التصبغ.

منظفات الجلد هي في الواقع مستحلبات في العمل؛ إزالة الأوساخ والزيوت والبكتيريا، ومستحضرات التجميل وطبقات من الخلايا الميتة على بشرتك، وهذا يعطي بشرتك بعض (المساحة للتنفس)، والسماح لها بالحصول على التغذية السليمة التي تحتاج إليها. عند اختيارك المطهر عليك اختيار ما هو مناسب لبشرتك، فالمطهر المناسب سوف يساعدها على الحفاظ على توازن درجة الحموضة فيها، وتركها صحية ونضرة، أما إذا كانت بشرتك دهنية، فإنه بالتأكيد عليك تطهير بشرتك!

هذا الأمر ضروري لأنه عليك إزالة الفائض الدهني من إفراز الغدة الدهنية لديك؛ لأن الدهون التي تعمل كطبقة واقية من المياه لبشرتك لا ينبغي إزالتها أثناء الغسيل، مثل المنظفات التي تحتوي على مواد قابضة، وهذا هو الاختلاف من ذي القاعدة الدهنية الموجودة في المنظفات الأخرى، إضافة إلى أن هذه الأدوية القابضة

العنصر النشط. يتشابه الريتن أ إلى حد كبير مع فيتامين أ، وهو معروف بأنه من المنتجات المحلية التي تحاول محاربة حب الشباب والتجاعيد، وهي حاضرة في صناعة مستحضرات العناية بالبشرة لأكثر من 3 عقود. نعم، هذا صحيح فهي قديمة جداً! وهذا العنصر بإمكانه أن يحسن البشرة، ويزيد إنتاج الكولاجين، ويمكن أن يساعد في وقف مجموعة متنوعة من الأمراض الجلدية التي تتراوح بين التعرض لأشعة الشمس والجفاف.

المهارة في الاهتمام
على الرغم من أن هناك كثيراً من العلاجات الطبيعية للعناية بالجلد، ففي الوقت نفسه إذا كنت تختارين منتجات العناية بالبشرة العلاجية، فإنه يمكن أن تتوفي أفضل النتائج؛ لأنه عند الاهتمام ببشرتك بمهارة من خلال هذه المنتجات يمكنك الحصول على المكونات الأكثر طبيعية والأكثر فعالية ونشاطاً، لتحسين بشرتك وحل مشاكلها؛ لذا انتقلي إلى المنتجات المهنية واحصلي على بشرة

تحتوي المنتجات العلاجية على بعض المكونات والتركيبات الفعالة للغاية والطبيعية التي لا يمكنك الحصول عليها في أماكن أخرى، وأكثر من ذلك، يمكنك الحصول على أشياء أفضل إذا وجدت نفسك لدى خبيرة التجميل، أو طبيب الأمراض الجلدية الذي بإمكانه أن يساعدك على تجديد الجلد، وإزالة التجاعيد أو بقع الشمس، كما يمكن للعناية المهنية أيضاً أن تساعدك على التخلص من حب الشباب، والحفاظ على توازن الرطوبة. دعونا نلق نظرة على بعض المكونات التي يتم استخدامها في هذه المنتجات مما يجعلها قليلاً أكثر فعالية من الأشياء المصنوعة منزلياً:

السيالينيوم
يتم العثور على هذا العنصر في عدد قليل من منتجات العناية بالبشرة العلاجية، يستخدم السيلينيوم، لتخلص من التجاعيد والخطوط، ويخفف عدداً من المشاكل الجلدية الشائعة؛ مثل الجفاف أو الدهون المفرطة.

النحاس
إذا كنت تعتقدين أن وجود النحاس في كريم بشرتك سيحفظها لأمعة، فكل ما حصلت عليه من معلومات تعتبر خاطئة! في إنتاج الكولاجين والإيلاستين؛ وهذه هي أبجديات خلايا الجلد الخاص بك، نعم هذا صحيح، وهذه هي الحقيقة، فهي مجتمعة تشكل بشرتك؛ فالنحاس بمنزلة مضاد للاكسدة، ويساعد البشرة على إصلاح نفسها.

الريتن أ
يتألف هذا المركب من حمض الريتينويك والرتينينين وهو

حمض الجليكوليك هذا العنصر يساعد على التغلغل السليم، والوصول إلى أي جزء من جلدك، مما يساهم في التقليل من التجاعيد والتخلص من حب الشباب، ليس على الوجه وحسب، ولكن أيضاً على الجسم، كما يساعد أيضاً على تقليل حجم المسام، مما يعطيه بشرتك مظهراً مشدوداً أكثر.



متى يكون مزيل الهالات جيداً؟



المواد الدهنية؛ زيوت أو زبدة نباتية أو صناعية قد تكون سادة وبالتالي قد تسبب انتفاخ العينين.

الكحول، لا تحتوي مزيلات الهالات في شكل عام على كحول، ولكن في حال وجدت بعض الكحول في المواد الأولية فستكون بكميات قليلة جداً ويعتبر في حالات مماثلة على المنتج أن يظهر ذلك في لائحة المكونات.

نصيحة من الخبراء
لما كانت بشرة الجفن رقيقة جداً، اختاري منتجاً عالي النوعية. يُحدد لون الهالات لون المنتج الذي يُصنع باستخدامه. فإذا مالت إلى اللون الأزرق وإذا كانت البشرة مخملية اختاري منتجاً بلون الدراق أو البيج إذا كانت البشرة فاتحة. إذا مال لون الهالات إلى الرمادي، اختاري البيج الزهري. ضعي مزيل الهالات بواسطة الفرشاة ابتداءً من جذور الرموش بحركات ضاغطة بعض الشيء من دون أن تفركي (لا تنسي أن تخفي الزويد الممتد إلى الأنف). استعملي قطن تنظيف الأذنين لإزالة الفائض. تجنبي الكحل الذي يزيد من حدة الهالات ولكن في الحالات الطارئة استعملي قطناً أبيض لتحديد العين من الداخل لإضاءة بعض الضوء على نظرتك. في حال كانت الهالات واضحة جداً، اختاري مزيل هالات مضافاً (غني بالصيغيات). رطبي الجفن السفلي بقلم عناية بمحيط العينين قبل استعمال مزيل الهالات منعاً لظهور أي زغب.

عناصر عاكسة للضوء؛ صيغيات شبيهة بالبيكة، تعكس النور وتمنح النظرة إشراقاً وحيوية. عناصر فاعلة مجففة ومزيلات للاحتقان؛ (كافيين، مستخرج ماء الزهر) تحفز الدورة الدموية الضغرى في محيط العينين، كذلك على مواد مضادة للاكسدة، الفيتامينين E و C. مواد حافظة؛ في التركيبات السائلة فقط (بمعنى أنها تحتوي على مياه)، في حالات مماثلة لا غنى عن المواد الحافظة لحماية غشاء العين المخاطي من خلال منع تطوّر البكتيريا.

ما المطلوب من مزيل الهالات؟
- أن يكون مصححاً بشكل كافٍ لإخفاء الهالات وسهل الاستعمال.
- أن يترك نتيجة طبيعية فيتماهي بشكل كامل مع الماكياج.
- ألا يؤثر تهيجاً في الجفن أو أن يجففها، بل على العكس من ذلك أن يرطبها وألا يحدد التجاعيد ويظهرها.
- أن يمنح النظرة تألقاً وإشراقاً بإضافة مزيد من الضوء حول العين.
- أن يبقى فاعلاً طوال النهار، حتى إن تطلبت الظروف تصحيح ماكياج المسهرة.

انتهى إلى الأمور التالية:
الخطوط؛ قد تحتوي على مواد تثير حساسية وتهيجاً في محيط العينين.

وكابريك/ كابرليك/ كابرليك الدهون الثلاثية)، لأن الجلد في منطقة العينين ضعيف ورفيق ويجف سريعاً.
برافين؛ تضع حداً للجفاف من خلال منع المياه الموجودة في الجلد من التبخر (تعمل كغشاء)، إلا أن كثرتها قد تنقل الجلد. شمع وسيليكون؛ بكميات مقبولة وفقاً للتركيب، فهذه المواد تنتشر وتتمدد بشكل جيد على البشرة وتمنح ملمساً ناعماً.

هل من عناصر إضافية؟

تتجلى مهمة مزيل الهالات بتلميس البشرة وإخفاء لونها الغامق ومحو آثار التعب، مهمة ثلاثية تتطلب تركيبة غنية.
علام يجب أن يحتوي مزيل الهالات؟
صيغيات؛ بكميات كبيرة بهدف إخفاء لون الهالات، يمكن أن تكون داكنة، فاتحة أو بيضاء. يحتوي أصبغ مزيل الهالات السوداء على 20% - 40% من الصيغيات، في حين يحتوي القلم السائل على نسبة أقل بمعدل 20%.

عناصر فاعلة مرطبة؛ لا بد من أن يرطب مزيل الهالات الجلد (غليسرين، بروبيولين غليكول



**بين شخصيتي (ميسم) في المسلسل اللبناني (العائدة)
(كتابه شكري انيس فاخوري وإخراج كارولين
ميلان) و(ريم) في المسلسل السوري (سعود بعد
قليل) (كتابه راي في وهبي وإخراج الليث حجو) فرق
شاسع سواء في مساحة الدور أو طبيعته. دافعت عن
الحق وواجهت الظلم في الأول، واستعملت انوثتها
الجريئة والوقحة في الثاني لتحقيق ما تريد. وبين
الدورين النقيضين جذبت الممثلة القديرة كارمن
لبس المشاهدين وتألفت محلياً وعربياً. عن مسلسليها
الرمضانيين ونظرتها إلى المرأة والمجتمع وأعمالها
المرتبقة في مصر والمغرب كان مع كارمن الحوار التالي:**



يصعب علي أداء دور المرأة الضعيفة المعنفة

كارمن لبس: شخصية ريم الجريئة استفزتني وأخافتني!

النظر عنه أحياناً وهو أن المؤسسة اللبنانية للإرسال أقوى محطة تلفزيونية محلية، على صعيد نسبة المشاهدين الذين اعتادوا متابعة أي عمل يعرض عبرها، مهما كان مستواها، لإدراكها جيداً كيفية تسويقها والترويج له. لذلك أوم محطة (الجديد) على عدم تسويق الجزء الثاني من (العائدة) والترويج له كما يجب، مع أنه من إنتاجها الخاص. الآن بعد انتهاء شهر رمضان لا بد من أن يظهر أي عمل رسخ في ذهن المشاهدين.

هل الجمع بين مبدأ التسويق التجاري والتنوع في الدراما ضروري؟

في السنينما قد يعرض فيلم نخبوي في المهرجانات لكنه لا يحظى بجماهرية، وآخر لا يعرض في المهرجانات لكنه يكسب جمهوراً. من الضروري أن نضيف شيئاً ما إلى العمل النخبوي التلفزيوني ليقرب من المبدأ الجماهيري، فندمج الاثنين معاً ليفرق الناس بين العمل الهابط والعمل الجيد.

من لفتك من الممثلين العرب هذا العام؟

الممثل السوري قصي الخولي، لفتني أداءه البعيد عن أي نمطية، بل يعتمد على ردة الفعل العكسية في المشاهد، كذلك الممثل السوري عابد فهد، إنما عرض أعماله الثلاثة (سعود بعد قليل) و(ولادة من الخاصرة) و(لعبة الموت) بتوقيت متلاحق عبر المؤسسة اللبنانية للإرسال لم يكن موفقاً. أما الممثلة السورية دانا مرديني ففاجأتني بأدائها الملت والرائع، وهي من الممثلات الواعدات لأنها تعبر عن إحساسها بشكل جميل، وأنا أوجه لها تحية لأنني أحببتها كثيراً.

هل من دور يصعب عليك أداءه؟

يصعب علي أداء دور المرأة الضعيفة المعنفة، لأنني قد أقوم بردة فعل عكسية للدفاع عن نفسي. فإذا قبلت بدور مماثل، سأخطئ حتماً لتكيفية الانتقام من الرجل الذي يعنفني، فضلاً عن أن شكلي وشخصيتي لا يتناسبان لأداء مثل هذا الدور. أشعر بالإهانة عندما تستضعف امرأة وتهان وتعنف مع ذلك تقبل وتكسب حتى تخسر روحها تدريجاً.

بم تصنعينها؟

أنصحها بالانقراض والصراخ لتنفذ نفسها، فهي تتحمل مسؤولية هذا الأمر، إذا حصل، لأنها تقبل عنها.

ثمة أعمال درامية تجارية ضخمة تحظى بجماهرية واسعة، فهل يُكتب لها الخلود؟

ثمة أمر مهم يعضون

بم تصنعينها؟

أنصحها بالانقراض والصراخ لتنفذ نفسها، فهي تتحمل مسؤولية هذا الأمر، إذا حصل، لأنها تقبل عنها.

بم تصنعينها؟

أنصحها بالانقراض والصراخ لتنفذ نفسها، فهي تتحمل مسؤولية هذا الأمر، إذا حصل، لأنها تقبل عنها.

بم تصنعينها؟

أنصحها بالانقراض والصراخ لتنفذ نفسها، فهي تتحمل مسؤولية هذا الأمر، إذا حصل، لأنها تقبل عنها.

بم تصنعينها؟

أنصحها بالانقراض والصراخ لتنفذ نفسها، فهي تتحمل مسؤولية هذا الأمر، إذا حصل، لأنها تقبل عنها.

بم تصنعينها؟

أنصحها بالانقراض والصراخ لتنفذ نفسها، فهي تتحمل مسؤولية هذا الأمر، إذا حصل، لأنها تقبل عنها.

العربي إلى الممثل اللبناني، برأيك؟

بات المشاهد العربي يحب الممثلين اللبنانيين ويتابعهم، لذا كان من الضروري أن تتغير الصورة التي سادت في الماضي عن الممثلة اللبنانية الجريئة التي يقدمون لها أدواراً معينة ولا تزال تطلب لها، للأسف، رغم التقدم الذي حققناه، كونها متحررة أكثر من غيرها، إنما يجب ألا تحصر في هذه الأدوار فحسب.

لماذا يجذب المشاهد إلى القصص الرومنسية أكثر من الاجتماعية؟

للأعمال الرومنسية المنفذة بأسلوب درامي تركي جمهورها الكثير، لأن الشعب العربي عاطفي بطبعه، لكن الغرام ما زال من الحزومات في مجتمعه، لذلك يفتش عن قصة خيالية تمثل لمشاهدته لهذه الأعمال، خصوصاً أن متابعي المسلسلات في غالبيتهم من ربّات المنزل والسيدات.

لأسف لا تكتب أعمال عربية مشوّقة بأحداثها. هذا النوع يجذب المشاهدين أكثر من المسلسلات الاجتماعية، لذلك أعتبر أن احتلال المرتبة الثانية جيد مقارنة مع الإمكانيات الإنتاجية المحلية التي نفذ العمل بها.

هل تعبر شخصية ميسم عن واقع النساء العربيات؟

تناولنا في هذا المسلسل الإنسان عموماً وليست المرأة بحد ذاتها، فطرحنا معاناة الفقير الذي لا يملك واسطة وسلطة ومالاً، ويدفع ثمن أخطاء غيره من دون أن يسترجع حقه، ويُسجن لجريمة لم يرتكبها، وعندما يحاول استرداد حقه لا يتمكن من مواجهة أصحاب النفوذ في بلد يتحكم هؤلاء به. فضلاً عن أننا طرحنا قضية المرأة التي، إذا حملت من الرجل الذي تحب قبل الزواج ومات، تضطر إلى التفتيش عن أب بديل، لأن المجتمع العربي يرفض الأمّ الغريزة ويرفض تسجيلها الطفل، بينما تختلف معالجة هذه الأمور في دول الغرب.

نص شكري أنيس فاخوري من صلب قضايا المجتمع، كيف تقيمينه مقارنة مع النصوص الدرامية الأخرى؟

اقتبست نصوص أغلبية المسلسلات الدرامية، في الستين الماضيتين، من قصص عالمية ترجمت وعدلت لتلائم طبيعة المجتمع العربي، وحده الكاتب شكري أنيس فاخوري يتناول قضايا محلية لبنانية، لذلك أحبه وأحبه كثيراً. يؤسفني أن أقرأ تعليقات صحافية سلبية عن الأعمال المحلية بدلا من دعمها وتشجيعها.

هل يمكن لهذه القضايا المحلية أن تكسب مشاهدين من الدول العربية؟

تلقت ردود فعل إيجابية حول (العائدة) من مشاهدين عرب، ذلك أن القضايا التي طرحها المسلسل موجودة في المجتمعات كافة، سواء قضايا الفساد أو السلطة والنفوذ أو مشكلات المرأة، لذلك شعر المشاهدون العرب بأنهم ممتنون بها.

كيف تقيمين التعاون مع الخرجة كارولين ميلان؟

مخرجة جيد جداً تتابع عن كثب أداء الممثلين، وهذا التعاون هو الثالث بيننا.

والحضور اللافت للممثلين اللبنانيين في الأعمال العربية المشتركة هذا العام؟

اكتشف المتجون العرب أن ثمة ممثلين جديدين ووجوهاً لبنانية جميلة، فاستعانوا بهم لإحداث تغيير في الكاست الذي لم يتبدل، منذ سنوات، في الأعمال العربية. فضلاً عن أن الوضع السوري المتأزم الذي تمنى انتهاءه على خير، أدى إلى تصوير كم من المسلسلات السورية في لبنان، على غرار (سعود بعد قليل) الذي نقل صورة عن لجوء المواطنين السوريين إلى لبنان، فكان، برأيي، أهم مسلسل عربي ترجم واقعاً اجتماعياً حقيقياً لمواطنيهم يعانون من رؤية بلدنا من ينهار والعائلات تنتشت، فيما ترجم (ولادة من الخاصرة) واقعاً دموياً لم أتحمّل متابعتها صراحة. فضلاً عن أن الانفتاح على الفضائيات العربية وانتشار اللبنانيين في البلدان العربية كما انتشر المصريين والسوريين في لبنان، كل ذلك احتاج إلى ترجمة واقعية وفعالية في الأعمال الدرامية، فتحقق هذا الخليط.

كيف ينظر المشاهد العربي إلى الممثل اللبناني، برأيك؟

بات المشاهد العربي يحب الممثلين اللبنانيين ويتابعهم، لذا كان من الضروري أن تتغير الصورة التي سادت في الماضي عن الممثلة اللبنانية الجريئة التي يقدمون لها أدواراً معينة ولا تزال تطلب لها، للأسف، رغم التقدم الذي حققناه، كونها متحررة أكثر من غيرها، إنما يجب ألا تحصر في هذه الأدوار فحسب.

لماذا يجذب المشاهد إلى القصص الرومنسية أكثر من الاجتماعية؟

للأعمال الرومنسية المنفذة بأسلوب درامي تركي جمهورها الكثير، لأن الشعب العربي عاطفي بطبعه، لكن الغرام ما زال من الحزومات في مجتمعه، لذلك يفتش عن قصة خيالية تمثل لمشاهدته لهذه الأعمال، خصوصاً أن متابعي المسلسلات في غالبيتهم من ربّات المنزل والسيدات.

لأسف لا تكتب أعمال عربية مشوّقة بأحداثها. هذا النوع يجذب المشاهدين أكثر من المسلسلات الاجتماعية، لذلك أعتبر أن احتلال المرتبة الثانية جيد مقارنة مع الإمكانيات الإنتاجية المحلية التي نفذ العمل بها.

هل تعبر شخصية ميسم عن واقع النساء العربيات؟

تناولنا في هذا المسلسل الإنسان عموماً وليست المرأة بحد ذاتها، فطرحنا معاناة الفقير الذي لا يملك واسطة وسلطة ومالاً، ويدفع ثمن أخطاء غيره من دون أن يسترجع حقه، ويُسجن لجريمة لم يرتكبها، وعندما يحاول استرداد حقه لا يتمكن من مواجهة أصحاب النفوذ في بلد يتحكم هؤلاء به. فضلاً عن أننا طرحنا قضية المرأة التي، إذا حملت من الرجل الذي تحب قبل الزواج ومات، تضطر إلى التفتيش عن أب بديل، لأن المجتمع العربي يرفض الأمّ الغريزة ويرفض تسجيلها الطفل، بينما تختلف معالجة هذه الأمور في دول الغرب.

نص شكري أنيس فاخوري من صلب قضايا المجتمع، كيف تقيمينه مقارنة مع النصوص الدرامية الأخرى؟

اقتبست نصوص أغلبية المسلسلات الدرامية، في الستين الماضيتين، من قصص عالمية ترجمت وعدلت لتلائم طبيعة المجتمع العربي، وحده الكاتب شكري أنيس فاخوري يتناول قضايا محلية لبنانية، لذلك أحبه وأحبه كثيراً. يؤسفني أن أقرأ تعليقات صحافية سلبية عن الأعمال المحلية بدلا من دعمها وتشجيعها.

هل يمكن لهذه القضايا المحلية أن تكسب مشاهدين من الدول العربية؟

تلقت ردود فعل إيجابية حول (العائدة) من مشاهدين عرب، ذلك أن القضايا التي طرحها المسلسل موجودة في المجتمعات كافة، سواء قضايا الفساد أو السلطة والنفوذ أو مشكلات المرأة، لذلك شعر المشاهدون العرب بأنهم ممتنون بها.

كيف تقيمين التعاون مع الخرجة كارولين ميلان؟

مخرجة جيد جداً تتابع عن كثب أداء الممثلين، وهذا التعاون هو الثالث بيننا.

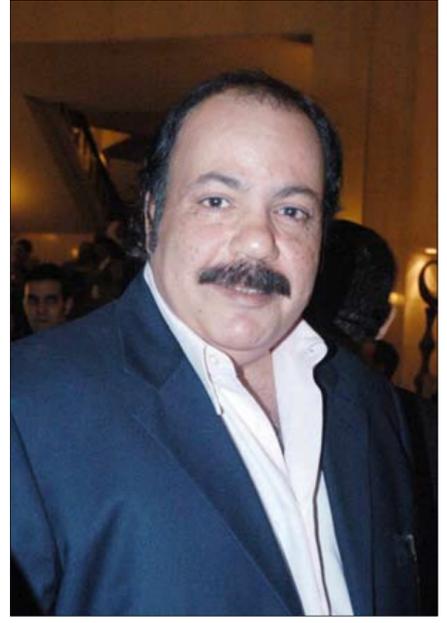
والحضور اللافت للممثلين اللبنانيين في الأعمال العربية المشتركة هذا العام؟

اكتشف المتجون العرب أن ثمة ممثلين جديدين ووجوهاً لبنانية جميلة، فاستعانوا بهم لإحداث تغيير في الكاست الذي لم يتبدل، منذ سنوات، في الأعمال العربية. فضلاً عن أن الوضع السوري المتأزم الذي تمنى انتهاءه على خير، أدى إلى تصوير كم من المسلسلات السورية في لبنان، على غرار (سعود بعد قليل) الذي نقل صورة عن لجوء المواطنين السوريين إلى لبنان، فكان، برأيي، أهم مسلسل عربي ترجم واقعاً اجتماعياً حقيقياً لمواطنيهم يعانون من رؤية بلدنا من ينهار والعائلات تنتشت، فيما ترجم (ولادة من الخاصرة) واقعاً دموياً لم أتحمّل متابعتها صراحة. فضلاً عن أن الانفتاح على الفضائيات العربية وانتشار اللبنانيين في البلدان العربية كما انتشر المصريين والسوريين في لبنان، كل ذلك احتاج إلى ترجمة واقعية وفعالية في الأعمال الدرامية، فتحقق هذا الخليط.

كيف ينظر المشاهد العربي إلى الممثل اللبناني، برأيك؟

بات المشاهد العربي يحب الممثلين اللبنانيين ويتابعهم، لذا كان من الضروري أن تتغير الصورة التي سادت في الماضي عن الممثلة اللبنانية الجريئة التي يقدمون لها أدواراً معينة ولا تزال تطلب لها، للأسف، رغم التقدم الذي حققناه، كونها متحررة أكثر من غيرها، إنما يجب ألا تحصر في هذه الأدوار فحسب.

منوعات الفن 26



طلعت زكريا مع (جوز نصابين)

يشارك الفنان طلعت زكريا في بطولة فيلمين سينمائيين، سيصورهما خلال الفترة القادمة، الأول (جوز نصابين)، تأليف وإنتاج أحمد الإيباري، ويشاركه البطولة طارق الإيباري وعدد من الوجوه الشابة، وتدور أحداثه حول شخصين يقومان بالعديد من عمليات النصب ويقعان في مشكلات كثيرة.

وفي الفيلم الثاني يجسد دور شخص خفيف الظل ومرح، وهو مأخوذ عن فيلم أميركي لجيم كاري، لم يتم اختيار اسم له حتى الآن.

من جانب آخر، يقرأ طلعت زكريا عددا من النصوص الدرامية، وسيختار أحدها لتقديمه خلال شهر رمضان المقبل.



درة: (فارس أحلام) يعيد زمن الرومانسية

أكدت الفنانة التونسية درة أن فيلمها الجديد (فارس أحلام) يمثل عودة إلى السينما الرومانسية التي غابت عن الشاشة الفضائية منذ سنوات طويلة، مشيرة إلى أن الفيلم يذكرها بأفلام الخمسينات والستينات التي كان تغلب عليها الرومانسية.

وأضافت أن المشاهد بالفعل يشعر بالرومانسية المفقودة التي غابت عنا كثيرا خلال الفترة الماضية، بل تكاد تكون انتهت، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن السيناريو واقعي. وفتت إلى أنها تلعب في الفيلم دور أحلام، وهي تمثل فتاة فقيرة تعيش في جزيرة الذهب، وتعمل في محل كوافير وتقع في حب فارس الذي يلعب دوره هاني عادل.



منوعات

الفكر

27



Way, Way Back... قصة رومانسية تُوَجِّع مشاعر الحنين

فيلم The Way, Way Back عمل تختلط فيه العناصر الدرامية والكوميديّة، من كتابة الأشخاص الذين تولوا كتابة فيلم The Descendants.



يقوم روكويل الذي يؤدي مجدداً دور شخصية غريبة الأطوار بتحويل أوين الكوميدي المحبب إلى متسكع أسطوري، فيقول لدانكن (لا تدع الظاهر يخدعك) عندما يعرّفه على أحد الموظفين (جيم راش)، فضلاً عن تقديم نصائح عشوائية وغريبة.

يبالغ فيلم The Way, Way Back في محاولة لتقديم جميع العناصر المحتملة إلى مختلف أنواع المتفرجين، فيتعلم الأولاد عن الحب والحياة ويشاهد الراشدون أنفسهم ويحنون إلى شبابهم، لكن بفضل الأداء التمثيلي ووفرة الدعابات القصيرة، نحصل على لحظة ممتعة عن جيل جديد ينعكس في ذكريات الماضي الجميل.

لا ينجحان بذلك كثيراً. مثل فيلم The Kings of Summer، غالباً ما يتراجع دور الأولاد أمام الممثلين الراشدين، إذ يؤدي كاريل دور الشاب السيئ الذي نادراً ما جسده، بعيداً عن اللمسات الكاريكاتورية التي طبعت مسيرته التمثيلية. تُحوّل كويلت من جهتها شخصية بام إلى امرأة مثيرة للشفقة (فهي ذكية بما يكفي كي تفهم حقيقة ترانت ولكنها محبطة جداً كي تقنع بأنها تستحق شخصاً أفضل منه). جاني جامحة بطبيعتها ولا يمكن أن تُضحك المشاهدين أكثر مما فعلت في المشهد الذي تخبر فيه الناس عن كيفية التحدث مع ابنها ضعيف النظر: (يكفي أن تحذقوا بعظمة أنفه. هذا ما أفعله أنا).

Meatballs) وبين تحويل الفيلم إلى عمل درامي بين أم وابنها في مواجهة حبيب الأم، يؤدي روكويل دور المعلم المرح الذي جسده بيل موراي في بداية مهنته، ويؤدي كاريل وكويلت وغيرهما جوانب قاتمة من أفلام مثل Beaches و Little Miss Sunshine. يؤدي الكاتبان والمخرجان أواراً ثانوية في الفيلم كوموفين في الحديقة المائية، ما يعزز الناحية العفوية والفوضوية في فيلم The Way, Way Back. يعيد ترانت ترميم عربة قديمة لها مقعد خلفي اقتبس منه عنوان الفيلم. في هذه البلدة الشاطئية، لا تزال موسيقى الثمانينات رائجة. يحاول الكاتبان تجنب ابتكار مشاهد تذكرنا بالماضي الذي يحثان إليه، لكنهما

عانت الكثير لفترة طويلة، وحبيب أمه الجديد والمزاجي، والعطلة التي تختلط فيها الأحداث وتصل إلى مرحلة حاسمة.

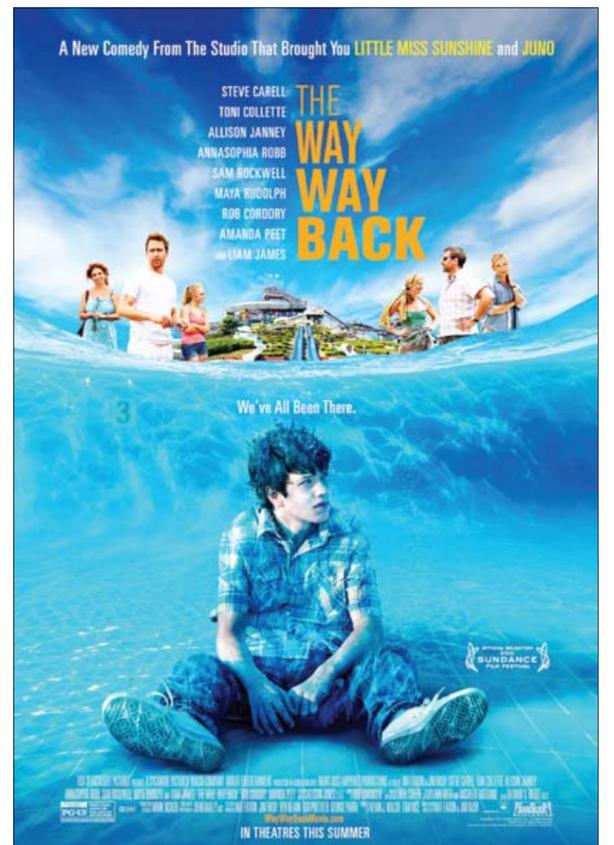
يؤدي ليام جيمس دور دانكن الذي يبلغ 14 عاماً، فتتغير علاقته مع ترانت (ستيف كاريل)، الشخص الغريب الأطوار الذي تعيش معه الأم بام (توني كويلت). خلال رحلة إلى منزل ترانت الشاطئي. يقول ترانت: (قيم نفسك من مقياس واحد إلى عشرة). فيتردد الفتى ويتمم (سنة). لكن يجيبه ترانت: (أظن أنك بمستوى ثلاثة).

ترانت يحب مضايقة غيره وهو يسعى إلى نقل هذه العلاقة مع بام ودانكن وابنة ترانت من زواج سابق إلى (عائلة) متماسكة. ستكون الإقامة الطويلة في منزله على شاطئ ماساتشوستس، حيث يعرف ترانت أصدقاء قدامى وله (تاريخ حافل)، اختبأوا مهماً للجميع. تضمن الجارة الجريبة بيتي (اليسون جاني) والثالثي المرح جوان (أماندا بيت) وكيب (روب كوردري) أن يلقي الأولاد نظرة على الراشدين وهم يعيدون عيش ماضيهم غير المسؤول (فترة الثمانينيات، مخدرات، طيش، خيانة).

تلقت سوزانا الجميلة (أنا صوفيا روب) نظر دانكن. لكن لا تتعدّد الأمور قبل أن يقع ضحية أوين الذكي والمتسكع (سام روكويل). يقع أوين دانكن بالعمل في منتج Water Wizz، حديقة مائية يديرها (حين يسمح له مزاجه بإدارتها). يتعلم دانكن التحديق بالفتيات بلباس البحر على الألعاب المائية وطريقة الفوز بتلك الفتاة المميزة (بالنسبة إلى أوين، إنها كاتلين؛ مايا رودولف). على مر بضعة أسابيع، يدرك دانكن خلال عمله السري قيمته الفعلية.

يتسكع على الشاطئ وأن يتدبر أمره مع الفتيات ويتحمل الكثير من عائلته التي تراقبه عن كثب خدمةً لصلحته الخاصة.

يتمحور فيلم The Way, Way Back حول فتى خجول وضعيف الشخصية، وأمّه التي



عفوية

دمج نات فاكسون وجيم راش، الممثلان اللذان تحولوا إلى كاتبين سيناريو فازا بجائزة أوسكار (هما مخرجان الآن)، بين أعمال كوميديّة تتمحور حول العطلة الصيفية (لا سيما فيلم

انتقاد حديقة SeaWorld المائية في فيلم وثائقي

كانت المخرجة غابرييلا كوبيريثويت من الأمهات اللواتي زرن حديقة SeaWorld المائية. اصطحبت أطفالها إلى الحديقة الشهيرة في سان دييغو لرؤية المنطقة المخصصة لحياتان (شامو). ثم قرأت عن موت المروضّة دون برانشو بطريقة مريعة في حديقة SeaWorld في فبراير 2010.



لكن ذلك النوع من الردود هو الذي شجّع كوبيريثويت خلال صناعة فيلم Blackfish؛ (لست ناشطة في مجال حقوق الحيوان. أنا أم تصطبح أولادها إلى حديقة SeaWorld... أمل بأن يحث الفيلم على بدء النقاش. كل من يشاهده سيخرج وهو يعرف الحقيقة، وهي حقيقة يحاولون إخفاءها. أظن أننا صنعنا وثيقة دقيقة وحقيقية تثير إعادة النظر بطريقة معاملة تلك الحيوانات وصحة احتجازها بتلك الطريقة، أو تحدا ما يمكن فعله لحل المشكلة مستقبلاً).

القائلة ويجب أن نمتنع عن الذهاب إلى حدائقهم إلى أن يحققوا ذلك).

دمجت تقييمات الفيلم تلك الرسالة ووافقت مجلة Variety على أن SeaWorld أصبحت مؤسسة ربحية تستعمل ممارسات تتناقض بشدة مع سلامة الحيوانات، على رغم جميع الادعاءات حول المعاملة الإنسانية والمهنية في ذلك المكان (حقوق الحيوان في مناسبات عدة... الشركة تحرص بشئى الطرق على سلامة فريق العمل وراحة الحيوانات).

الحيوان حين يغضب).

حاجات الحياتان

تحدث هارغروف وآخرون عن حقيقة ما يحصل بسبب (عدم تلبية حاجات الحياتان) بحسب قوله: (نعني بذلك الاهتمام بحجم المنشآت وعمرها، وواقع أن حديقة SeaWorld تجني ثروة طائلة ولا تستثمر تلك الأموال للاعتناء بالحياتان. يجددون مطعم الشواء ويضيفون ألعاب الأفعوانية. في المقابل لا تستفيد الحياتان المسؤولة عن نجاح حديقة SeaWorld.

توصلت كوبيريثويت إلى الاستنتاج نفسه، علماً أنها كانت قد عملت في مسلسل تلفزيوني بعنوان (كوابيس الحيوانات) Animal Nightmares) منذ بضع سنوات. لكنها صورت في السنوات الأخيرة أفلاماً وثائقية عن حرب العراق ووثائقياً عن لعبة لاكروس. يجب أن تخرج الحديقة التي جعلتها الحياتان مشهورة من عالم الأعمال والأرباح.

توضح كوبيريثويت: (يظن صانعو الفيلم المرؤضون وأنا) أننا نحتاج إلى مقاطعة حديقة SeaWorld إلى أن نتوقف عن أسر تلك الحيوانات. يجب أن يتوقفوا عن أسر الحياتان

الخاصة. من المزعج مشاهدة طريقة تعامل هؤلاء المرؤضين مع تلك الحياتان الضخمة. كان الجميع يبتسمون في ذلك المرح، لكنني تساءلت كيف يمكن أن يكون ذلك الجو الذي يبيت السعادة في نفوس الجميع شائباً لهذه الدرجة).

جون هارغروف أحد المرؤضين الذين قابلتهم كوبيريثويت، وهو خبير لطالما شهد على تفاعلات الحياتان القاتلة، ومسؤول مخضرم في حديقة SeaWorld في تكساس ورفعه في كاليفورنيا وحديقة Marineland في جنوب فرنسا. على رغم التدريب المكثف الذي تلقاه هناك، تحدث أمور تزيد توتر الحياتان وتمهد لاعتداءات كذلك التي قتلت برانشو بحسب رأيه.

واسعة وحمل عنوان Blackfish، ويتمحور حول الحياتان القاتلة وحديقة SeaWorld (والحوادث) التي وقعت في حدائق مائية مماثلة حول العالم.

تقول كوبيريثويت: (كان موت دون ما دفعني إلى التعمق بهذا الموضوع بهدف تحديد مدى صوابية الاحتفاظ بالحيوانات بهذه الطريقة. كنا نظن أن هذا المكان سعيد. هو جزء من لائحة الأماكن المفضلة عند جميع الأهالي. يريد الجميع اصطحاب أولادهم لرؤية الحوت (شامو). هذا الحوت مترسخ في عمق التجربة الأميركية. أردت التفرغ إلى هذا الموضوع من وجهة نظري



يقول هارغروف: (نعمل معها وندرك عدائيتها. يمكن أن نشعر بما تستطيع فعله، على رغم فظاعة الطريقة التي قتلت بها دون، وهي كانت صديقة لي، لم أشعر بالصدمة. كنا نعلم أن (قاتل برانشو) قادر على فعل ما يستطيع أن يفعله أي حوت قاتل. حين يواجه أي مرؤض في الماء عدائية معينة من الحوت أو يلحظ مؤشرات على ذلك، يحصل على فكرة واضحة عن ما يمكن أن يفعله



اعداد الشاعر
عبد الله المنصوري

كلمة

ياما نقش غالي/ن بين الضلوع وحفر ...

وكم واحد/ن عزته عيني ولا عزني !!

علاء بن مرزوق

بيت القصيد

حتي بجيلٍ عنالي ويا مرحبا به وحيه
عدّ ماطرٍ همّالي في موسم الوسميه
وعد حبات الرّمالي في الصّحرا الصّيحيه
من شاعرٍ مب سالي عن مفرد التّنيه
لي صوّبه في الخالي صوب ماله دويه

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلنا خليفة

يا عيال زايد اهتفوا بصوت واحد

الحكم لله .. ثم لآل النهيان

محمد بن طريش



« معرض العين تقرأ »

يستقطب المزيد من الناشرين

بتنظيم دار الكتب الوطنية التابعة لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، وبحضور نخبة من الكتاب والأدباء الإماراتيين والإعلاميين وبمشاركة أهم الناشرين المحليين تنطلق في مدينة العين، مدينة الواحات، فعاليات معرض "العين تقرأ" في دورته الخامسة، من صباح يوم 2013/9/29 وحتى يوم 2013/10/5 في مركز المؤتمرات في العين. ويأتي المعرض في موسمه الخامس ليستكمل مسيرته التي بدأت سنة 2009 حتى أصبح أحد أهم المعارض المحلية، حيث يهدف المعرض إلى التشجيع على القراءة والمطالعة مع العمل على بناء علاقة مباشرة بين القارئ والكتاب، من خلال مجموعة من البرامج الثقافية الموجهة إلى الزوار، والتي تشمل العديد من المحاضرات والفعاليات الثقافية المصاحبة للمعرض، والتي تركز بشكل أساسي على الثقافة المحلية، وبمشاركة عدد من الكتاب والمؤلفين المحليين في برامج المعرض، إلى جانب التواصل مع طلبة المدارس والجامعات الوطنية ووسائل الإعلام المحلية. كما يهدف المعرض إلى دعم الناشر المحلي عبر توجيه تسليط الضوء على المنتج المحلي من الإصدارات. ومن الجدير بالذكر أن النشاطات الثقافية للمعرض وفعالياته باتت تسهم في استقطاب الجمهور الذي يحرص على حضور هذه الفعاليات التي تستهدف الفئات العمرية كافة، وتشكل كل فعالية قيمة إضافية مميزة للمعرض مثل: الألعاب التراثية، وقراءة الخرافات المحلية، وتنظيم المحاضرات عن الثقافة والأدب في الإمارات، والاستماع إلى عازي البيانو الإماراتيين وهم يبدعون قصصاً بموسيقاهم، بالإضافة إلى عروض الحكاية البدوية. ويستمر معرض "العين تقرأ" بالاهتمام بدوي الاحتياجات الخاصة، فصممت ورش فنية وحرفية خاصة بهم بإشراف مدربين متخصصين، كما سيتوفر مترجم للغة الإشارة، بالتعاون مع مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة ليتسنى لهم المشاركة في أنشطة المعرض وفعالياته. كما يستمر المعرض في تقديم برامجه المتميزة والتي شهدت قبلاً كبيراً خلال السنوات الماضية، لا سيما برنامج "تبادل الكتب"، حيث يمكن للزوار استبدال كتبهم القديمة بكتب أخرى جديدة، وبرنامج التوعية المرورية الذي ينفذ من خلال مسابقات متنوعة بالتعاون مع شرطة المرور في العين (فرع العلاقات العامة). وتقديم "الاستشارات التربوية والأسرية" في ركن خاص نظراً للنجاب الواسع الذي لقيه البرنامج في الدورات الماضية.



رجال المجد

قصيدة تنبض بالإيجابية تفوح برائحة الطموح . شكراً لخالد الشعبي على التواصل.

المجد يطلب رجائه عند أحلك مكان

وانا عجزت أصله والدرب جداً طويل

ودي بتاريخ يبقى طول مر الزمان

ماهي بقصة خليل ساهر مع سهيل

يكبر بعين الكبير ومول ما يستهان

و تحكي العرب سالفها وتقتدي بالمثل

طموحي اني احقق شي ما يوم كان

وان ما يقولوا كثير ما يقولوا قليل

هذا وانا ادري بأن كل شي يا خوك فان

ما عاد وجه الكريم الحق ربي الجليل

عمر ابن آدم سنين وهالحياة امتحان

يا قل عد السنين أيام مرّت وليل

أسخر الشعر لاغراضه وحريه عنان

وأنا أعرف الشعر واغراضه فبحر الخليل

الشاعر: خالد علي الشعبي

مساجلة

مساجلة شعرية بين الشعارين علي عبدالغفار الخوري وعلي فولاذي الخوري .

قصيدة علي عبدالغفار الفوري:

ما يروقني لو كان ما يروق جوي

الي تميز بالغلا بين لعباد

الي سموه دوم يشبه سموي

غلاه ورده و شوفته صبح لاعباد

الي ولو اسهر فليلي يضوي

الي سنا ويهه مثل نور وقاد

شيبت صبر وكم انا اقول توي

تاخر بشوفه ولاني بعتاد

والمشكلة لا جيت ودي انوي

يربكني احساسي على كل ميعاد

تدري بغيابه يا ترى وشن اسوي؟

اعد شوقي باصبعي مثل الأولاد

ولأ هوب كل من يا يوصل علوي

بس هو تملكني غصب طيب وعناد

رد الشاعر علي فولاذي الفوري:

إعوي تراه الذيب فالليل يعوي

جور الهوى يا بو حسن دوم وقاد

حتى السما ساعات تبرق وتلدوي

كل يشل هموم في وسط الضواد

دامك لقيت ألي سبى العين يغوي

حط لك على المعلق أثقال الأصفاد

يخطي، يهملك تحسب إن إنت مسوي

أبشر ترى سعود عشقان بوكاد

الحب ما هوشي هب زين، ملوي

لكن لا تخلط محبتك ببعاد

تانس كأن الضلع فالبعد مكوي

نيران تلضي والحشا يصبح رماد

خلك مع ألي تحب ساير ومضوي

تهنى بعيشة كلها فرح وسعاد

الله يسهلك على إنا بتنوي

والله يحط الخير جدامك إعداد