

تصاميم هندسية من إعداد الطلبة لخدمة قطاع الصناعة



جمال سليمان يخوض الماراثون الرمضاني بنقطة ضعف



اعتصام طيارين يؤخر 20 رحلة

أفادت مصادر في مطار القاهرة بأن اعتصاماً نظمته نحو 180 من طياري شركة «مصر للطيران» خلال اليوم تسبب في تأخير إقلاع أكثر من 20 رحلة دولية . وقال مصدر إن عدداً من الطيارين المشاركين في الاعتصام تقدموا باعتذارات مرضية عن القيام بالرحلات، ما أدى إلى تأخير نحو 22 رحلة بين ساعة وثلاث ساعات وانتشار الفوضى في صالتي السفر والترانزيت المخصصين للشركة في المطار . وأضاف أن وزارة الطيران المدني سعت إلى تأمين أطقم من بين طياريهما للقيام بالرحلات التي اعتذر الطيارون المكفون بها. ويعمل في الشركة نحو ألف طيار . وذكر المصدر أن وزير الطيران المدني وأهل المهادوي اجتمع إلى ممثلي المعتصمين لبحث مطالبهم التي تشمل تحسين ظروف العمل وزيادة الأجور وإقالة رئيس الشركة . وقال رئيس الرابطة أحمد يونس بعد الاجتماع أن الطيارين المعتصمين علقوا الاعتصام الذي استمر نحو 10 ساعات بعدما وجدنا لديه (وزير الطيران المدني) استجابة لعظم مطالباتنا ووعده بتحقيقها خلال أيام .

شقيقان يحرقان نفسيهما

أقدم شقيقان فلسطينيان على إحراق نفسيهما بعد أن سكبوا البنزين على جسديهما غربي خان يونس جنوب قطاع غزة. ونقلت صحيفة القدس المحلية على موقعها الإلكتروني عن مصادر أمنية وطبية أن الشقيقين إبراهيم الترتوري (35 عاماً)، وشقيقه محمد (21 عاماً) أصيبا بجروح متوسطة جراء إشعال النار في جسديهما، مشيرة إلى أنه تم نقلهما إلى مجمع ناصر الطبي لتلقي العلاج. وأوضحت المصادر أن جمعا من المواطنين سارعوا إلى إطفاء النيران التي اشتعلت في جسديهما ما ساهم في إنقاذ حياتهما والتخفيف من حجم الحروق التي أصابتها. وقالت إن الشقيقين وأربعين ساعة. وهذا يرتبط بشكل خاص بالرجال الكبار في السن من ذوي التعليم العالي الذين يحصلون على رواتب أعلى من المعدل المتعارف عليه.

الاحتفال بميلاد الملكة اليزابيث

شهدت بريطانيا امس مراسم (استعراض الألوآن) السنوية للاحتفال بعيد الميلاد الرسمي للملكة اليزابيث الثانية. وشارك أكثر من ألف من الجنود والخيول في موكب الاحتفال التقليدي بقلب العاصمة لندن. ومن بين مراسم الاحتفال كذلك إطلاق 41 طلقة مدفعية. واصطف آلاف الأشخاص على جانبي مسار الموكب للمشاركة في الاحتفال. ولم يرافق زوج الملكة، الأمير فيليب دوق ادنبره، الملكة هذا العام كما جرت العادة، حيث يتعافى حالياً في المستشفى عقب جراحة في المعدة. وبدلاً من الأمير فيليب، دعت الملكة ابن عمومته، دوق كنت، ليصحبها في رحلتها القصيرة. ويختلف عيد الميلاد الرسمي للملكة عن تاريخ ميلادها يوم 21 ابريل/ نيسان. ويرجع أصل مراسم عيد الميلاد الرسمي أو (استعراض الألوآن) إلى فترات الاستعداد للمعارك، عندما كانت الألوآن - التي تشير إلى الأعلام العسكرية - يطاف بها وسط الجنود. وفي القرن الثامن عشر، كان حراس من القصور الملكية يشاركون يومياً في (استعراض الألوآن). وفي عام 1748، أعلن أن الموكب سيحيي كذلك عيد الميلاد الرسمي للجالس على العرش.

الإدمان على العمل مرض يدمر حياتك وصحتك

العطلة بالنسبة لك نوع من العقاب.. كل من يحاول إبعادك عن واجبات العمل هو بالنسبة لك عدو، ولا يمكنك البقاء دقيقة واحدة بعيداً عن فضاء الإنترنت، لأنك تشعر على الفور كأنك من دون يد. كل هذه المشاعر، وغيرها كثير، تعتبر سمات ملازمة للشخص المدمن على العمل أو ما يعرف باللغة الإنكليزية بكلمة (ووركا هوليك). إذا كنت من هؤلاء الذين يشعرون بأي من تلك المشاعر، فأنت مصاب بذلك المرض أيضاً.



مرض الإدمان على العمل يصيب الرجال أكثر من النساء، لكن كما هو الأمر في حالات الإدمان الأخرى، فأول من يلاحظه هو البيئة المحيطة بالشخص المعني. فإذا كنت من المصابين بذلك المرض، فإنك في العادة تسعى للمجادلة بشراسة بأن الجميع حولك مخطئون، لأنك في الواقع طبيعي وسليم. لكن يكفي أن تحل عطلة نهاية الأسبوع أو أن تجبر على أخذ عطلة أطول، لكي تصيح (واقميتك) و(طبيعتك) جزءاً من الماضي. فعدم القدرة على العمل تنقل المصابين بمرض الإدمان على العمل إلى حالة من التوتر النفسية الكبيرة جداً، لكن يمكن أن تثير لديهم أيضاً حتى بعض الأعراض الجسدية. وتعتبر أعراض مثل آلام الرأس، الحركة المتوترة الدائمة، أو الشعور بالانقباض وعدم القدرة على التنفس، من الأعراض الدائمة الملائمة للمصابين بهذا المرض، لاسيما هؤلاء الذين يُمنعون بشكل أو بآخر من ممارسة العمل الذي يرغبون في القيام به.

تتشرب به خلال أوقات الراحة. - تقضي في العمل وقتاً أكثر من الآخرين. - تقضي فيه وقتاً أكثر من ذلك المطلوب النفسي. - إذا شعرت بالكآبة أو بالانقباض أو بالذنب، تحاول تعويض ذلك بالعمل. - إذا حاول أحدهم جذب انتباهك خلال قيامك بعمل ما، فغالبا ما تكون متوتراً وعداوياً. - إذا لم تتمكن من القيام بالعمل، تصيح متوتراً جداً. - لقد قمت بسبب عملك بالحد بشكل بارز من مصالحتك وهوياتك وعلاقاتك مع الأصدقاء.

شيء مشترك بين مرض الإدمان على العمل ومسألة الاجتهاد والسعي لتحقيق الهدف والعمل الشاق، ففي حين تعتبر هذه الخصائص مرادفة لسألة الإنتاج والفعالية، يكون الإدمان على العمل من جهة أخرى مدمراً بشكل قوي ويساهم بتفكيك كل قطاعات الحياة المرتبطة بالشخص المصاب. وكما يفيد أحد الكتب اللطيفة في علم النفس، فإن الإنسان الطبيعي يحلم أثناء العمل بكيفية قضاء عطلة نهاية الأسبوع، في حين أن المدمن على العمل يحلم أثناء عطلة نهاية الأسبوع بمتى وكيف سيعود إلى العمل.

شعور زائف بالنجاح المشكلة مع مسألة الإدمان على العمل تكمن أيضاً في الرأي السائد داخل المجتمع، الذي يفيد بأنه لا يمكن توفير الضمان المادي والحياة الرغدة من دون العمل الشاق. إلا أن الأطباء النفسيين يحذرون بأنه في هذه الحالة غالباً ما يبذل الناس العمل الفعال بالوقت الكلي المخصص للعمل، إذ يشعر الناس غالباً بأنهم إذا قضوا وقتاً أطول في العمل، سيحصلون أداء أفضل وسيحصلون وبالتالي على التعويض المطلوب.

هل أنت مدمن على العمل؟ هل تراكم العمل عليك بشكل كبير جداً، أم أن أداءك العملي لا يزال طبيعياً؟ إذا عثرت على وصف ينطبق على شخصيتك ضمن ثلاث من النقاط التالية على الأقل، فقد حان الوقت لكي تلجأ إلى الطبيب المختص، وتطلب النصيحة اللازمة.

حول العالم في أرقام يتسبب هذا المرض في اليابان وحدهما بحوالي ألف حالة وفاة سنوياً، ويعتبر سبباً مباشراً لخمس حالات الإصابة بالسكتة الدماغية والقلبية لدى الأشخاص من دون الستين من العمر. وفي السياق نفسه تتحدث الإحصائيات الكندية على أن ثلث المواطنين في هذا البلد يعتبرون من المصابين بمرض الإدمان على العمل. ويرغم ذلك، فإن فترة العمل لم تتوقف عن الارتفاع خلال العشرين عاماً الماضية. ففي الولايات المتحدة على سبيل المثال يعمل كل سادس شخص أكثر من ستين ساعة أسبوعياً، في حين يصل الرقم في بريطانيا إلى ستة وعشرين ساعة. وهذا يرتبط بشكل خاص بالرجال الكبار في السن من ذوي التعليم العالي الذين يحصلون على رواتب أعلى من المعدل المتعارف عليه.

غير ناجحين في قطاعات أخرى مثل قطاع العلاقات الاجتماعية، فإن الإفراط في العمل يمنحهم الشعور بأنهم ناجحون ويتمتعون بحياة كاملة بكل قيمها. وحسب الخبراء يضاف إلى ذلك، لاسيما لدى الرجال، نوع من التنافس، حيث يسود لديهم انطباع جيد، لأنهم يعملون لفترة أطول من زملائهم. لكن خبراء علم النفس يؤكدون أنه لا يوجد أي شعور زائف بالنجاح

أثار وخيمة هذا بالطبع لا يعني أنك ستشعر بشكل جيد في اللحظة التي سيكون بإمكانك فيها العمل. فمعطيات مؤسسة (ذي وورك فاوندیشن) تقيد بأنه كلما خصص الناس وقتاً أطول للعمل، انخفضت نسبة رضاهم وفعاليتهم. وبالتالي، فإذا حلت عليك (نومة) مرض الإدمان على العمل، فإن الأمور ستبدأ بالتعقد ضمن علاقاتك الاجتماعية الأقرب (هذا بالطبع إذا لم تكن زوجتك مصابة أيضاً بمرض الإدمان على العمل ولا وقت لديها للاحتظنك، وستبدأ بتجاهل مصالحتك وحتى صحتك، في ناجحا وربما سيلاحظك مسؤولك

تعرف على الهيكل العظمي لابنها

تعرفت أم مصرية على هيكل عظمي يعود لابنها 4 أعوام من خلال ملاسه التي كان يرتديها عندما اختفى من أمام منزل الأسرة بمدينة العريش عاصمة محافظة شمال سيناء في ديسمبر 2012. واختفى الطفل عندما كان يلهو مع أقرانه، وفشلت جهود الشرطة وأجهزة الأمن وأهالي بلدته على مدى أشهر في العثور عليه، حتى بات الأمر لغزاً محيراً. غير أنه بعد ستة أشهر، عثر الأهالي على هيكل عظمي لطفل صغير ملقى في جوال بواقي العريش وتم استدعاء أجهزة الشرطة ووادي الطفل المتغيب، حيث تعرفت الأم على الهيكل من خلال الملابس التي كان يرتديها الصغير. وأمرت نيابة العريش باستدعاء الطب الشرعي لفحص الهيكل العظمي، وإعادة التحقيق سعياً لفك لغز اختفاء، ومقتله.

طلاق يودي بحياة 4 أشخاص

لقي مزارع و3 أطفال مصرعهم وأصيب 4 آخرون بطلق نارية متفرقة بالجسم، وذلك في مشاجرة بالأسلحة في ساعات متأخرة من منتصف ليلة الخميس في سوحاج جنوب مصر، بسبب طلاق سيدة، بحسب تقارير صحفية مصرية. وقالت التقارير إن مدير أمن سوحاج تلقى إخطاراً من مأمور مركز شرطة جرجا، بوقوع مشاجرة، وبالانتقال والفحص تبين أن كلا من تاج فاضل رضوان 38 سنة مزارع، الطفل بهاء تاج فاضل 7 سنوات، الطفلة آية أحمد عبد الحميد 8 سنوات، سمر ناصر فاضل 10 سنوات تلميذة، وجميعهم لقوا مصرعهم نتيجة إصابتهم بطلقات نارية متفرقة بالجسم، وتم نقل الجثث للمستشفى المركزي. كما أصيب 4 آخرون بإصابات مختلفة. وكشفت التحريات أن الطرفين أبناء عمومة وينتميان لعائلة النعالية ووقعت بينهما مشادة كلامية تطورت لمشاجرة بين الطرفين بسبب طلاق المدعوة، نجاة فاضل رضوان (زوجة الثاني من الطرف الثاني . شقيقة المجني عليه الأول)، قام على إثرها أفراد الطرف الثاني بإطلاق أعيرة نارية من أسلحة كانت بحيازتهم نتج عنها وفاة وإصابة المذكورين، كما عثر بالمكان على عدد 26 طلقة نارية فارغة.

اكتشاف مذكرات أحد المقربين من هتلر

أعلنت السلطات الأمريكية أنها عثرت على المذكرات الخاصة بألفريد روزنبرج أحد المقربين من زعيم النازية الأكبر أدولف هتلر بإحدى المدن الأمريكية. وقال جون مورتون، مدير إدارة الهجرة والجمارك في مدينة ويلمنجتون بولاية ديلاوير الأمريكية، إنه من المتوقع أن توفر المذكرات، التي استخدمت كدليل في محاكمات جرائم الحرب في نورمبرج، تقديراً صريحاً عن زعيم نازي وأفكاره وتفاعلاته مع القادة الآخرين في الحزب النازي. وقال مورتون: من بين الأشياء الغامضة بشكل دائم في الحرب العالمية الثانية هو ما حدث لمذكرات روزنبرج.. قلنا بحل هذا اللغز ولنعلن اليوم استرداد المذكرات التي طال فقدها، وهي انعكاسات مدققة لأحد أهم القادة بألمانيا (في عهد النازية). وقال مورتون إن مسؤولين أمريكيين يعتقدون إنها تم تهريبها إلى الولايات المتحدة من جانب روبرت كيمبتر، وهو رجل عمل في محاكمات جرائم الحرب في نورمبرج. وقد توي في عام 1993 وقال ورثته لتحف إنهم يخاطون للتبرع بالوثائق التي احتفظ بها كيمبتر. ومع ذلك، لم تكن تلك المذكرات من بين الوثائق التي تم التبرع بها. وقد تم رصدها أخيراً بعد بحث من جانب مسؤولي المتحف قادمهم إلى صديق لسركتير كيمبتر في نيويورك حيث تم استرداد المذكرات في نيسان/أبريل. وقال مورتون: ما زلتنا لا نعرف القيمة الكاملة للمذكرات.

ارتفاع وفيات كورونا بالسعودية

أعلنت وزارة الصحة السعودية وفاة اثنين من المقيمين بفيروس كورونا الشبيه بفيروس التهاب الجهاز التنفسي الحاد (سارس) ليرتفع بذلك إلى 28 عدد الوفيات في المملكة وعدد المصابين إلى 46 حالة. وأفادت الوزارة على موقعها الإلكتروني بأن أحد المقيمين (21 عاماً) في منطقة حفر الباطن شمال شرق البلاد توي في أمس الأول، في حين توي مقيم آخر (46 عاماً) في منطقة وادي الدواسر (جنوب) الأربعاء الماضي. ولم تحدد الوزارة جنسية المتوفيين، مؤكدة تسجيل 46 إصابة بفيروس كورونا منذ سبتمبر/أيلول الماضي. يذكر أن معظم الإصابات بهذا الفيروس قد سجلت في السعودية.



حبة سكر

قد توقف القلب عن العمل!

يعرف السكر بمضاره الصحية، لكن دراسة جديدة أكدت أن تناوله يحدث جهداً كبيراً في البروتينات الموجودة بعضلة القلب ما يؤدي إلى توقفه عن العمل. وأجرى باحثون من جامعة تكساس دراسة أوضحت أن تناول ذرة سكر واحدة تجهد القلب وتحدث تغيرات في البروتينات الموجودة فيه ما يتسبب بضعف ضخ الدم وبالتالي توقف القلب عن العمل. وعهد الباحثون إلى إجراء اختبارات على حيوانات وعلى قطعة من قلب بشري استؤصلت لزرع جهاز مساعد في البطين الأيسر، وتبين لهم مدى الضرر الذي نجم عن السكر وبشكل خاص الفلوكوز -6فوسفات. وقال المد الرئيسي للدراسة الدكتور هاينريتش تاينغماير، إنه عندما تكون عضلة القلب ضعيفة أساساً بسبب ارتفاع ضغط الدم وآية أمراض أخرى، فإن تناول الفلوكوز يزيد الأمور تعقيداً وخطر من أن كل حبة سكر تتناول في هذه الحال قادرة على التسبب بتوقف القلب نهائياً عن العمل.



التقى مساعد مدير الجامعة وأسرّة الكلية

مقيم قانوني دولي يشيد بتميز

أداء كلية القانون بجامعة الإمارات

•• العين - الفجر:

اشاد المقيم الدولي لكليات ومدارس القانون البروفيسور جابريل مونس بتميز الأداء الأكاديمي والقانوني في كلية القانون بجامعة الإمارات وحضورها الفاعل العلمي وفي خدمة المجتمع وفي الجانب التدريبي على المستويين المحلي والعالمى والتواصل الأكاديمي المفتوح وجهود التنمية المستمرة لأعضاء هيئة التدريس والطلاب وجهود الكلية في برامج التعليم العالي.

وكانت الكلية قد استضافت البروفيسور جابريل مونس ليقوم بتقييم برامج كلية القانون سواء في الدراسات على مستوى البكالوريوس أو برامج الدراسات العليا.

التقى بالزائر أثناء تواجده بالجامعة الدكتور محمد يوسف بني ياس نائب مدير جامعة الإمارات مدير الشؤون الأكاديمية والبروفيسور جاسم سالم علي الشامسي عميد الكلية عضو مجلس إدارة رابطة مدارس القانون الدولية .

كما التقى المقيم الدولي بالدكتور محمد حسن علي وكيل الكلية ورؤساء الأقسام العلمية ومساعدي العميد لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، ولشؤون الطلاب ولشؤون الطالبات ومدير وحدة التدريب العملي، إضافة إلى لقائه ببعض الأساتذة بالكلية والمستشارين الأكاديميين من وحدات الإرشاد، إلى جانب عددهم من الطلاب والطالبات، حيث طلع على خطط الكلية وبرامجها والدراسة الذاتية بها والخطة الاستراتيجية للكلية وآليات تنفيذها، وأهمية التدريب في المحكمة الافتراضية، ونشاطات الكلية للاصطفية، من جانبه أعرب البروفيسور جاسم الشامسي عميد الكلية عن شكره وتقديره لمعالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى للجامعة على دعمه المستمر وراعيته مختلف كليات وإدارات الجامعة واهتمامه بكلية القانون.

ووجه شكره وتقديره إلى سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة على دعمه وراعيته للكلية في مختلف المجالات مشيراً إلى أن انتقال كلية القانون للطلاب من مبنى المعهد الإسلامي القديم إلى المبنى الجديد للجامعة المجهز بأحدث وأحدث متطلبات نظم وبرامج التعليم العالي الدولي أسهم في تحقيق المزيد من النمو الإيجابي والسليم والمستمر لبرامج الكلية ونشاطاتها، وأشار إلى أن المبنى الجديد اشتمل على مقر خاص لحكمتين طلابيتين وفق أرقى النظم الدولية التعليمية الأكاديمية للمحاكم الصورية القانونية التي تنتج للطلبة ممارسة العمل القانوني بأنواعه كافة تحت أروقة محاكم صورية تحاكي المحاكم الواقعية في الدولة والعالم فيما اعتمدت الكلية برنامج الفصل الأول لإجراء المحاكم الطلابية وفقاً والمساقات الأكاديمية القانونية المتعلقة بها، وحول التوسعات الكبيرة التي تشهدها الكلية في برامجها العديدة أوضح الشامسي أن الكلية تقدم البكالوريوس في القانون العام والخاص والماجستير في القانون العام والماجستير في القانون الخاص إضافة إلى مشروع الدكتوراة في القانون الذي سيتم رفعه لإدارة الجامعة لاعتماده الأمر الذي أدى إلى الإقبال المتزايد من الطلبة على هذه البرامج.

وتكثف البروفيسور الشامسي عن مشروع الكلية بالتعاون مع المنظمة العالمية للثقافة والتربية والعلوم يونيسكو لإطلاق كرسى اليونسكو للتعليم القانوني في جامعة الإمارات لتتبع برامج تطوير التعليم القانوني بالتعاون والعالم العربي. وأكد حرص الكلية على تفعيل الأنشطة اللاصافية لإبراز قدرات طلاب الكلية وطالباتها في الجامعة وإظهار وإبراز جهود الكلية في تعليم وتأهيل طلبتها للعمل القانوني مشيراً إلى حرص الجامعة على استثمار قدرات أساتذتها وطلابها لتفعيل مشاريعها المجتمعية التطوعية تحقيقاً لبرامج المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات .

وقال إن الكلية حرصت على استقطاب خريجها المتميزين للعمل ضمن أعضاء هيئة التدريس معيدين يتم ابتعاثهم للخارج لإكمال دراستهم العليا أو داخل الكلية مشيراً إلى أن الكلية لديها خمسة معيدين يواصلون دراستهم العليا في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا والأردن .

وأشاد بالمستوى المتميز لطلبة الكلية بفضل برنامجها الأكاديمي المتميز الذي يجمع بين الدرسين النظرية والعملية فضلاً عن تشجيع النشاطات اللاصافية لطلبتها لتنمية شخصياتهم العلمية والعملية وتحفيزهم على الإبداع والتميز منوها باستقطاب الكفاءات والخبرات القانونية المتميزة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات. وفي إطار تنفيذ سياسة جامعة الإمارات للاهتمام بالبحث العلمي قال إن الكلية نظمت المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرين للكلية حول الطاقة بين القانون والاقتصاد لأهمية الطاقة في التنمية البشرية والاقتصادية حيث ناقش دور القانون الدولي في مجال الطاقة المتجددة وقانون الطاقة الدولية والعقود والمفاوضات وقوانين الطاقة المتجددة والتكنولوجيا وغيرها من القضايا المتعلقة به ، وبالتعاون مع لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا منظمة الإسكوا نظمت الكلية ندوة علمية حول التشريعات السيبرانية الإلكترونية للاتحاد الأوروبي والدول العربية إضافة إلى ندوة المحكمة الجنائية الدولية والنظام القضائي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وإنجازات وأفاق نظمها بالتعاون مع المحكمة الجنائية الدولية وبالتنسيق مع منظمة تحالف مع المحكمة الجنائية الدولية. وأشار الدكتور جاسم الشامسي إلى أن الكلية شاركت هذا العام في عدة مسابقات دولية قانونية منها جيسب للمحكمة التعليمية الدولية في أمريكا وويليم سي فيز للمحكمة التعليمية في فيينا واكسفورد التعليمية الدولية في جامعة أكسفورد في بريطانيا ومسابقة الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم الطلابية للبحوث العلمية القانونية بالتعاون مع دائرة محاكم دبي .

تصاميم هندسية من إعداد الطلبة لخدمة قطاع الصناعة

العين-الفجر:

تصوير-محمد معين:



من التصاميم التي يمكن تنفيذها في أرض الواقع ومنها مجتمع للمطاعم في أبوظبي وتصميم محطة مصغرة للترام بمدينة العين إضافة إلى وحدة للسكن العمالي تعتمد على الطاقة الشمسية الماء من الهواء الرطب وصناعة وتصميم إلى جانب تصميم أفضل الطرق لإنتاج الماء من الهواء الرطب وصناعة وتصميم الورق من أشجار النخيل وتصميم نظام لنزح المياه الجوفية إلى جانب تصميم النظام الإنشائي لبنى دار الأوبرا .. كما تمكن طلاب الهندسة من إعداد نظام تصميم مكتبة للأطفال في البيئة المنزلية إضافة إلى نظام لمراقبة حركة المرور في الشوارع بالطاقة الشمسية .

تعاون مشترك بين طلبة الهندسة وأعضاء هيئة التدريس بجامعة الإمارات من أجل إعداد مشاريع هندسية تخدم الصناعة وتساهم في حل العديد من المشكلات الهندسية التي تعترض الجوانب الصناعية إضافة إلى إعداد تصاميم هندسية مهنية تخدم المجتمع. هذه المشاريع التي بلغت ستة وسثمانين مشروعاً هي مشاريع تخرج مهندسي ومهندسات المستقبل خضعت لعمليات تقييم شارك فيها أساتذة في العلوم الهندسية إضافة إلى متخصصين من المؤسسات الهندسية التي من أجلها أعدت هذه المشاريع.

الحاج وفاطمة الظاهري وموزة العليكم وبإشراف من البروفيسور جون بيان والدكتور عمر الخطيب مشروع برج ساعة أكاديمي يعكس الصورة المشرفة لجامعة الإمارات باعتبارها جامعة عربية وحديثة في منطقة الخليج العربي حيث يستخدم كبرج للمراقبة ومعرض يستمد تصاميمه من مباني الحرم الجامعي الجديد .. كما قامت الطالبات حمدة الشامسي وسلامة الشامسي ونجلاء النعيمي وليلى الكندي وبإشراف من الدكتور دلشاد أرا من تصميم مكتبة للأطفال بعنوان مكتبة زايد الجديدة للأطفال.

تكتيف الزيت للحصول على سائل يمتلك الخصائص القريبه للغاية من خصائص الوقود المتبعة في المعايير العالمية ومنها الجمعية الأمريكية للاختبارات للمواد. كما تمكنت ثلاث طالبات هن لطيفة الكعبي ورحاب المحرزي وسمية الكعبي وبإشراف من الدكتور نبيل البستكي من تصميم ربوت للأطفال على شكل حيوان آلي لطيف وأشارت الطالبات الثلاث إلى أن توافر حيوان آلي حقيقي قد لا يكون خياراً متاحاً لدى البعض. وأشار إلى أن هذا الزيت ومنها درجة التبخر ودرجة التجمد وغيرها من الخصائص التي سعت إليها التجربة حيث يتم في النهاية

دار زايد للثقافة الإسلامية تعتمد وثيقة المواطنة



المدير العام على معاني الوفاء والولاء لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة ، حفظه الله وإلى نائبه وإخوانه حكام الإمارات وإلى ولي عهده الأمين.

جهد من أجل تحقيق رؤية الدار ورسالتها في التعريف بجوهر الثقافة الإسلامية وتقديم الخدمات المتميزة للمهتدين الجدد. هذا وقد أكد رئيس مجلس الإدارة في الاجتماع الذي ضم الأعضاء

•• العين-الفجر:

اعتمد مجلس إدارة دار زايد للثقافة الإسلامية في اجتماعه الثالث برئاسة الدكتور محمد مطر الكعبي رئيس المجلس وحضور الأعضاء ومدير عام الدار الدكتورة نضال الطنيجي ووثيقة مبادئ المواطنة لتعزيز الولاء والانتماء للوطن وقيادته لدى موظفي الدار على أن يتم إدراج الوثيقة ضمن دليل مبادئ السلوك المهني للدار وأخلاقيات الوظيفة العامة.

كما أطلع المجلس في اجتماعه على قائمة المرشحين للتعينات إضافة إلى مناقشته لدليل سياسات وإجراءات قسم المهتمين الجدد ولائحة المساعدات الاجتماعية كما اعتمد المجلس نظام الملاحظات والمقترحات الذي أعد للتعرف على آراء وملاحظات المتعاملين ليكون مواكبا لنظام المقترحات والشكاوى في حكومة أبوظبي والمتابعة الإلكترونية للمقترحات في جميع مراحلها.

هذا وقد قام رئيس مجلس الإدارة الدكتور محمد مطر الكعبي بتكريم الفائزين في جائزة الموظف المتميز في دورتها الأولى والتي جرى فيها التعاون مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي وقد هنا الدكتور مطر في كلمة له الفائزين مشيداً بدور المدير العام للدار والعاملين بها لما يبذلونه من

منوعات

العقل

23



الأرق مقدمة للاكتئاب

قال خبراء النوم في أحد مؤتمرات أبحاث النوم في ألماتيا إن الأرق المزمن هو عادة مقدمة للإصابة بالاكتئاب.

وأوضح خبراء متخصصون شاركوا في مؤتمر أبحاث النوم الذي اختتم أعماله الجمعة في لايبزيغ بألمانيا وضم حوالي 200 عالم من مختلف أنحاء العالم أن القلق أثناء الليل لا ينبغي أن يستهين به الإنسان بل ينبغي أن يسعى إلى علاجه مبكراً ما أمكن.

وقال البروفيسور غوران هايك المدير الطبي لمركز أبحاث طب النوم بجامعة ريغنسبورغ الألمانية إن الذين يعانون من الأرق لمدة عام ولا يلجأون إلى العلاج هم أكثر عرضة للاكتئاب من الأصحاء بثلاثة إلى أربعة أضعاف.

وأوضح هايك إن السبب في ذلك هو الإتهاب الذي يسببه الأرق للجسم البشري.

وأضاف هايك أنه مع الأسف يتميز الصاب بالأرق داخل المجتمع من خلال المظاهر التي تشبه الأمراض النفسية، مبيناً أن حالة الانتحار التي أقدم عليها حارس مرمرى كرة القدم روبرت إنكه يجب أن تتخذ مثالا لشرح حقيقة ما حدث، فليس الأمر متعلقاً بإخفاقه في صد هدف أو هدفين، وإنما الأمر يتعلق بإصابته بمرض نفسي.



إجازة للدماغ..

ضرورة للصحة النفسية

قال محلل نفسي أمريكي إن أخذ إجازة من العمل ضروري جداً للدماغ وللصحة النفسية وللتخفيف من التوتر الناتج عن هموم ومشاكل الحياة اليومية.

ورأى الدكتور مونرو كولوم، وهو أستاذ في التحليل النفسي في المركز الطبي بجامعة تكساس، إن مستوى منخفض من التوتر والضغط النفسي قد يساعد رجال الأعمال على إنجاز ما هو مطلوب منهم خلال فترة محددة، لكنه حذر من أن الإفراط في ذلك قد تكون له نتائج عكسية وضارة على الدماغ والصحة النفسية والبدنية.

ونصح كولوم بالتنقيذ بحمية غذائية صحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم بشكل كاف خلال الليل، ودعا الذين يقومون بأعمال مهجدة نفسياً وجسدياً إلى وضع أدمغتهم "خارج إطار الخدمة" من وقت لآخر.

وأضاف تحتاج أدمغتنا للراحة بين وقت وآخر، مضيفاً أنها علينا الأوامر والمعلومات التي تتطلب منا القيام بأشياء محددة، وهناك قوائم علينا العمل عليها والكثير من الأشياء التي ينبغي حفظها وتذكرها مثل كلمة المرور والرقم الشخصي للكمبيوتر والمصرف والواعيد والهواتف المحمولة والرسائل الإلكترونية وتلبية متطلبات حياتنا الأساسية اليومية. ونصح كولوم بترك كل شيء متعلق بالعمل في المكتب خلال الإجازة، بغية منح الدماغ فرصة كاملة كي يرتاح، لأن ذلك يتيح العودة إلى العمل بنشاط وركزم.

ينبغي أن تبذلي جهداً كبيراً ومضنياً

لماذا تنتظرين الأربعين لتحبّي نفسك؟

تكشف تصرفاتك المدمرة تجاه الآخرين عن سوء تقدير عميق للذات وعن استحالة تقديرها كما هي، فتبدو محبة الآخرين والحياة والعالم أمراً صعباً، لا سيما أنك تعجزين عن الاستماع إلى نفسك أو الانتباه إليها أو التعاطف معها أو احترامها وتقديرها والشعور بالحنان تجاهها. بناء علاقة طيبة مع الذات يضع بين يديك مفتاحاً أساسياً لبناء علاقات جيدة مع الآخرين. إلا أنك كامرأة لن تحبي نفسك قبل بلوغ الأربعين!



أن تحبي نفسك يعني أن تحملي مشاعر جيدة لنفسك. يسعى البعض إلى إرضاء رغباته الشخصية وإنجاح حياته الاجتماعية والمهنية والعاطفية على حساب الآخرين أحياناً، وتُعزى تصرفات مماثلة إلى حب مفروض للذات. في المقابل، يفضل البعض سعادة عائلته على سعادته الخاصة فيضحي بأمور كثيرة لأجلها. أخيراً، يكره البعض نفسه لدرجة أنه يدمر حياته أو قد ينتحر. تبين الحالات المتطرفة تنوع المشاعر التي قد يشعر بها الناس تجاه أنفسهم. ولكن هل حبّ الذات واجب أو أمر أساسي؟ نعم، هو كذلك وفقاً للمحللين النفسيين. إلا أن الدرب طويلة قبل أن تتوصلي في النهاية إلى حبّ ذاتك وذلك استناداً إلى ما مضيك، لا سيما إلى ما عشته خلال طفولتك. لذلك، تحبي نفسك ينبغي أن تبذلي جهداً كبيراً ومضنياً لا تظهر نتائجه إلا عند بلوغك عامك الأربعين.

احترام الذات

يلزمك بعض الوقت قبل أن تتعلمي كيف تحبين نفسك، وتتوقفي عن مقارنتها مع الآخرين وتحترمي جسدك وروحك، وكلها أمور لن تتوصلي إليها إلا عند بلوغ الأربعين، أي بعد أن تتركي وراء ظهرك 40 عاماً من التجربة. عندما تحبين نفسك، تحترمينها كثيراً ويهدأ أنت تسيرين على درب الحب. أن تحبي نفسك يعني أن تقبلي ذاتك كما هي بما في ذلك عيوبك، لا وجود للمثالية على الإطلاق ولا تؤدي مظاهر المثالية إلا إلى إثارة إعجاب الآخرين وغيرتهم وهما شعوران مختلفان تمام الاختلاف عن الحب. أن تحترمي نفسك يعني أن تعيري الاهتمام لكم هائل من تفاصيل صغيرة لعلنا اعتقدت أنها عديمة الأهمية. يمكنك مثلاً أن تبني ثلاثياً شخصياً صغيراً، (الجسم، المظهر والروح)، تحترمين جسدك عبر الاهتمام بنظامك الغذائي والرياضة والنظافة الشخصية، ومظهرك عبر اختيار ما يناسبه من ملابس تعبر عنه، وروحك عبر اعتماد نظام وغذاء يؤمنان له الدعم اللازم.

الأهم من ذلك، ينبغي أن تعري كيف تعيشين عند بلوغك الأربعين، تعبرين بمتعة كبيرة ويقبل شعورك بالذنب فتتجربين على الإفراط في بعض الأمور حين تحترمين نفسك والآخرين. تجدين فائدة كبيرة حين يتحول احترام الذات إلى ممارسة طبيعية، يتحول احترام الآخرين إلى عادة أيضاً من دون السعي إليها فتجذبين الناس إليك. لا عجب إذاً أن جاذبية النساء تتبلور وتظهر جلية عند بلوغ الأربعين، إذ يسيطر التألق عليها، من الداخل والخارج، فتشعري بالثقة والحماية بعد سنوات طويلة من الشاكال والعقد المتنوعة.

أن أو أن التعلّم

قبل بلوغ الأربعين، تلاحظين بسهولة مزايا الآخرين وتعجزين عن رؤية ما تتمتعين به من مزايا. يقال (أنا رائع كما أنا) و(أحبّ أخيك كما تحبّ نفسك). في سنّ الأربعين، أن تحبي نفسك يعني أن تكوني ببساطة

إظهار أفضل ما تملكين والذي يقدم لك اهتماماً غير مشروط وحباً لا حكم فيه لاكتشاف نفسك بعمق. حين يظهر الشريك على حقيقتهم، سيتمكنان من بناء مشروع حياة حقيقي وحين يتمكنان من تخطي أزمة الأربعين أو أزمة منتصف العمر يجدان بين أيديهم أسلحة قوية يساعدان بعضهما من خلالها لإتمام بناء هذا المشروع.

ساندي الشريك

يشير بعض الاختصاصيين إلى أن أفضل الأساليب لتعلمي كيف تحبين نفسك هي أن تكسبي حبّ الآخرين. فإذا كنت تفتقرين إلى الثقة بالنفس أو إذ كنت لا تقدرين نفسك حق قدرها، واجهي المشكلة بشكل مباشر واستعيني بشريك واطهرا حكماً المتبادل للحصول على أفضل النتائج؛ لن يشعر الآخر بقيمته ويحبّ نفسه إلا حين تظهرين له حبك. يؤكد الاختصاصيون على أهمية التعبير عن حبك للآخر ومدحه وتقديم الهدايا، بمعنى آخر، لا بدّ من نشر الحب. ألا يبدو هذا البرنامج أفضل عند بلوغ الأربعين؟

عبر حبّ الآخرين

قد تتجربين على حبّ ذاتك في أحضان الآخرين، حتى إنه في إمكانك أن تقولي إن ما تحمّلين من حبّ للآخرين يساعدك على اكتشاف مزاياك. حين تتكشفين كم أنت محبة تحبين نفسك بسهولة أكبر. قد تقبلين أحياناً حدودك الخاصة لتقومي بخطوة تجاه الآخرين. يخفي هذا التناقض الظاهري حقيقة أساسية. أن تحبي نفسك أمر أساسي، لذلك لا بدّ من الحفاظ على مسافة معينة عن حدودك الخاصة، أي كل ما تتمتعين به من أمور جيدة من خلال تخطي ضعفك. الأمر الأكيد أن الحب والرغبة في التقرب من الآخرين يُخرجانك من هذا الانغلاق الذاتي ويشجعانك على حبّ الآخرين، الأمر الذي يعكس عليك بعضاً من مظاهر الإنسانية... ستجدين بذلك القوة لمسامحة الآخرين والتصالح معهم. أما الحبّ الذي يُظهره الآخرون لك، بشكل يتخطى حدودك، فيساعدك على تقدير ما تبقى من الحياة.

الحبّ علاقة بين شخصين، تحبي نفسك إذا ينبغي أن تقيمي نوعاً من الاتساق مع نفسك ألا تبني شخصيتك على العيوب والأخطاء بل على أسس قوية تضمن لك القوة والقدرة. إلا أنك لن تتمكني من اكتشاف قدراتك الحقيقية قبل عمر الأربعين. في الواقع، كلما ظهرت على حقيقتك، ساعدت الآخر على الظهور على حقيقته. أن تحبي نفسك، يعني أن تشاركي في بناء علاقة بين شخصين وأن تسمحي للآخر بالوجود، وكيف عساك تقولين (أنا أشرك) إن لم تكن الأنا موجودة؛ يتطلب الأمر من دون شكّ بساطة عظيمة لتتمكني من إظهار نفسك بأفضل صورة. ولكن ألا تضوي فكرة مماثلة على نقد للحب؟ يُعتبر الآخر أفضل من يحرك هذه الوتيرة الداخلية والتي لم يكتشفها أحد قبليه. فمن هو الآخر؟ إنه الشخص الذي يعرف كيف يساعدك على

سيطر على صوتك الداخلي للتوقف عن انتقاد الذات



ذلك شريطة ألا يكون الصوت الداخلي هو صاحب اليد العليا في حياتك. وأطلق ديسبروك على صوته الداخلي اسماً لتعلم أفضل السبل في التعامل معه. فقد أسماه هيرمان.

فيقول ديسبروك: إنها طريقة لإعطاء الصوت وجهاً واعتباره شريكاً في السجال. المهم هو أن تملك أنت بزمام الأمور في يدك، وليس هيرمان. ومع ذلك، يجب أن تأخذ صوتك الداخلي على محمل الجد، وعدم التقليل من شأنه.

وتوصي هوفرت قائلة: يمكنك اعتباره شريكاً تجارياً جدياً، تأخذ رأيه من حين لآخر. هنا قد تفيدك تسمية صوتك الداخلي باسم ما، وحاول أن تتخيل أنك تجلس بجواره على أحد المقاعد.

وتقول هوفرت: اشرح وجهة نظرك (لصوتك الداخلي المقترض أنه شخص يجلس أمامك)، ثم قم بتبديل المقاعد، وعبر عن وجهة نظر ناقدك الداخلي.

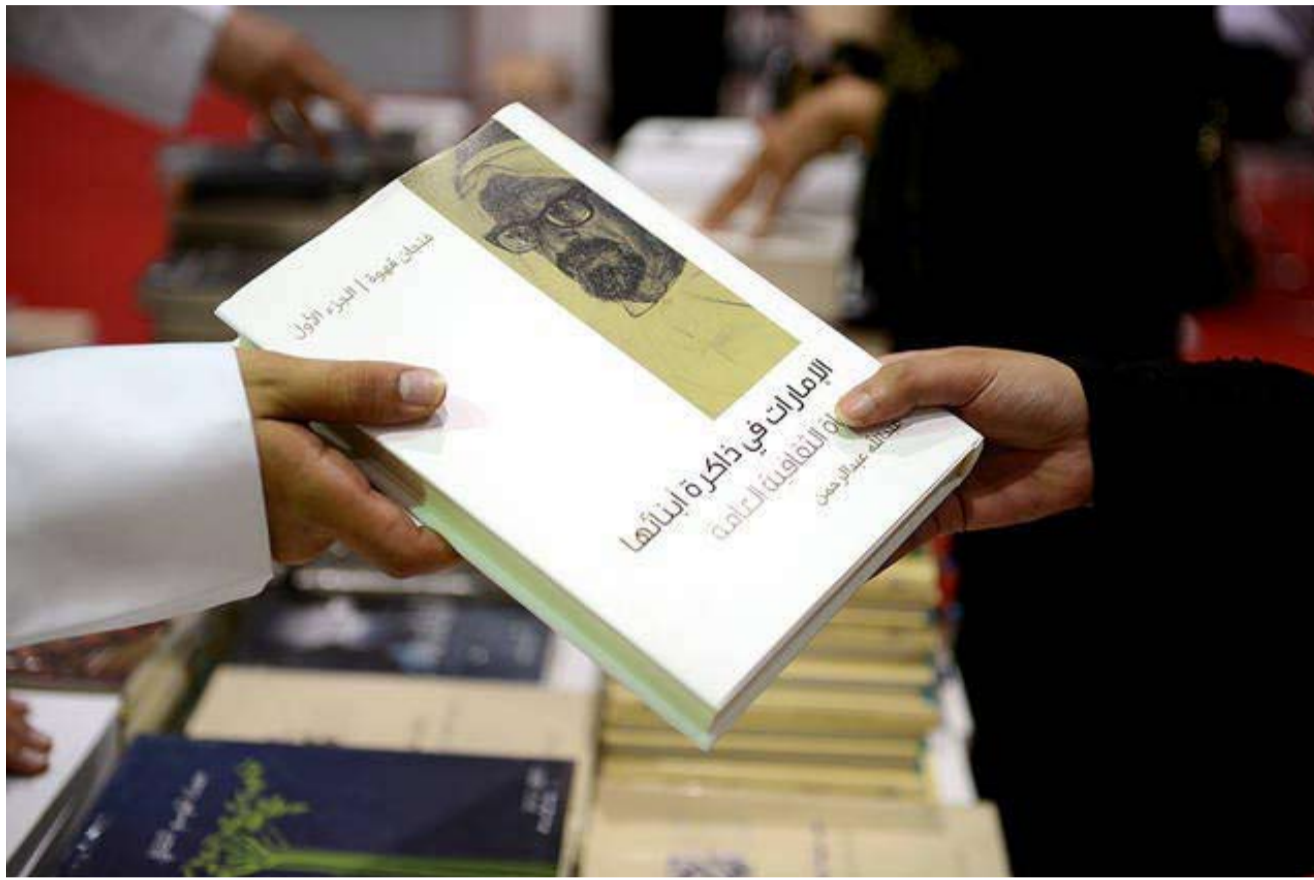
وتوصي بريتا شايفر بإعداد القائمة التقليدية للسلبيات والإيجابيات. فتقول: إذا جلست وفكرت في مواطن فؤتك ودونتها في قائمة، فإنك ستفاجأ بكثرة مواطن القوة التي تتمتع بها. ولعل ذلك قد يفيدك إذا كنت مقبلاً على إجراء مقابلة عمل أو مقدماً على ارتباط رسمي.

ولدى ديسبروك ما يطلق عليه اسم مذكرة هيرمان. فيقول: يجب عليك تدوين ما قاله لك هيرمان الخاص بك (صوتك الداخلي) وما وجهه إليك من انتقادات بالتفصيل. ربما تكون هذه عملية شاقة، لكنها طريقة ممتازة لتعلمك كيفية النظر إلى نفسك بجديّة.

وأوضح ديسبروك قائلاً: إنها (الطريقة) أشبه بتقمصك لدور المحقق، حيث تستكشف ما تصوره عن نفسك حقاً. وتوصي شايفر بتعلم كيفية تقبل صوتك الداخلي. وفي الوقت نفسه، يجب عدم السماح باستفحال قوة هذا الصوت.

وتشير شايفر: قال والت ديزني ذات مرة إن كل مشروع يجب أن يكون له عالم يعمل على تحقيقه إلى جانب منفذ وناقد له. عندئذ فقط سينجح المشروع. ذلك أيضاً هو النمط الذي تعمل به شخصيتك في المواقف المختلفة. لن تستطيع أبداً إسكات صوتك الداخلي تماماً. فيقول ديسبروك: إنه جزء منك، وسيظل كذلك

أبوظبي للسياحة والثقافة ت دشّن الطبعة الجديدة من كتاب الإمارات في ذاكرة أبنائها



والنقل البحري بالإضافة إلى الزراعة والري والثروة الحيوانية. وفي هذا القسم يظهر الوجه القاسي للحياة والمكابدات التي عاشها الأجداد لخلق مصدر رزق في وسط صحیح الموارد.. فمن قصة الطفولة السلبية لحمد بن محمد القمزي الذي بدأ العمل في الغوص على اللؤلؤ منذ سن الخامسة إلى حكايات النوخة جابر بن راشد الهاملي الذي شهد بعينه أسماك القرش تمزق الفواصين وقصص إسماعيل نصيب بوعضرة وغانم بن ياقوت عن أساطير الجان والسحرة والعارفان التي تضرر الفواصين في البحر.. وصولاً إلى تجار اللؤلؤ مثل خلف العتيبة في أبوظبي والحاي بن مطر بن مصبح في دبي وعلي بن محمد المحمود في الشارقة وسعيد النومان المولود في الشارقة والذي أقام في الهند ليتابع تجارته من هناك. ويستكمل المؤلف رسم تفاصيل الحياة الاقتصادية بلقاعات معمقة مع صناعات السفن وأصحابها ويستعيد تفاصيل حياة الرعي والزراعة وري المزروعات وتسويقها. وفي الكتاب الثالث يعيد المؤلف نسج الحياة الاجتماعية كما كانت فيستعرض في البدء ملامح شخصية مجتمع الإمارات في ثقافة البحر والبر بين النصوص المدونة فيقدم صورة بانورامية لمجتمع الساحل والبحر عبر ذكريات طفولة محمد بن حميد البسطي التي تطلتها مظاهر المجاعة والأمراض وتأثيرات الحرب العالمية الثانية على المنطقة.. فيما يروي الحاج سعيد بن أحمد آل لوتاه عن تربية الأولاد على أنهم رجال في وقت مبكر من طفولتهم ويقدم الشيخ حمد بن محمد المشغولي وصفه لصحة لإطالة العمر كونه ينحدر من عائلة معمرة ويصف محمد بن رحمة العامري وقوف الحاكم والمحكوم أمام القاضي في ذلك الزمن. ويكشف درويش بن أحمد بن درويش عن

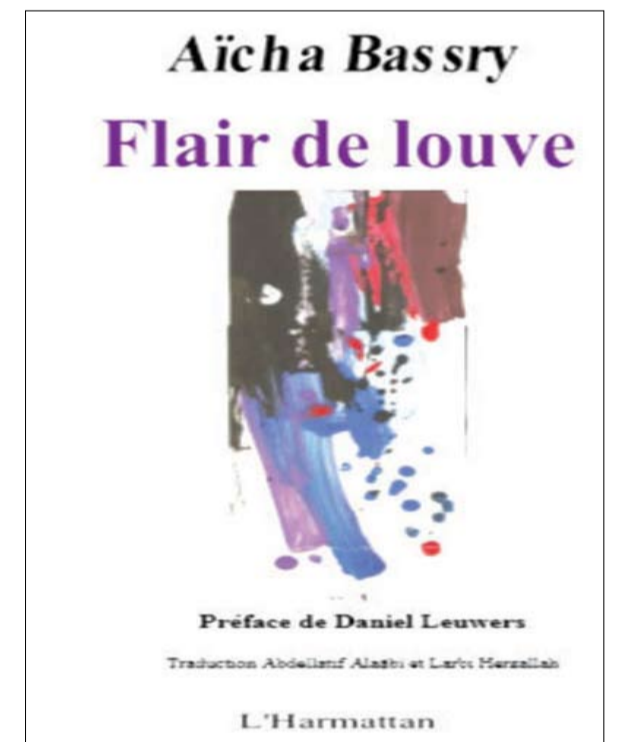
الكتب الوطنية في وقتها لإعادة إحياء هذه المواد الصوتية النادرة بالتعاون مع شبكة إذاعة أبوظبي. وخصص المؤلف الكتاب الأول للحياة الثقافية العامة فتنتقل بين مجالس كبار المثقفين من الرعييل الأول ممن عرفت لهم مكانة خاصة في أوساطهم لاحتادهم من بيوت علم عريقة أو عملهم كقضاة أو ذيوخ صيتهم كشعراء أو كتاب ومصورين.. فصي مجلس الشيخ مجرن بن محمد الجمرن يستعرض تاريخ العائلة الشهير والممتد في سلك القضاء وعملهم على نشر العلم في الشارقة والعين في وقت انتشر فيه الجهل والفقر والمرض والاستعمار ويكشف عن الوجه الآخر لخصف بن عبدالله العتيبة ملك اللؤلؤ كما يصفه.. حيث أسس أول مدرسة في أبوظبي دامت 30 عاما قبل التعليم النظامي. ويسلم الكاتب الضوء على شخصية المطوع درويش بن كرم الذي عرفته أبوظبي معلما واماما وخطيبا ومأذونا وطيبيا شعبيا ومن ثم مديرا لديوان الحاكم وعدد من الخدمات الحكومية في الإمارة ويتتبع تاريخ أول مجلة عرفتها الإمارات والتي أنشأها مصبح بن عبيد الظاهري من مقهاه الشعبي في العين والتي كانت تعرف بمجلة النخي. كما يدون المؤلف سيرة حياة ومأثورات سماحة الشيخ أحمد بن عبدالعزيز آل مبارك سليل أسرة عريقة من المشايخ والعلماء الاملايين في منطقة الخليج والذي قطن أبو ظبي ورأس المناصب القضائية العليا فيها وغيرهم من الشخصيات التي ساهمت في تشكيل المشهد الثقافي والمعري الفني في الإمارات في فترة مبكرة قبل الاتحاد. أما الكتاب الثاني فقد خصصه المؤلف للحياة الاقتصادية حيث يفرغ مرة أخرى في ذكريات كبار السن ليقدم توصيفا دقيقا للواقع الاقتصادي حينها والذي لم يكن يخرج عن الغوص وتجارة اللؤلؤ إلى جانب الملاحة والأسفار الخارجية

وتدشن هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة غدا في منارة السعديات الطبعة الجديدة من كتاب فنجان قهوة: الإمارات في ذاكرة أبنائها للباحث الإماراتي عبدالله عبدالرحمن. ويعد هذا الكتاب مرجعيا مهما بأجزائه الثلاثة ويرصد فيه الكاتب تفاصيل الحياة في الإمارات في فترة مبكرة من عمر الدولة ويستدعي فيه شكل الحياة قبل نحو مائة عام من اكتشاف النفط عبر حوارات معمقة مع رجال ونساء كبار في السن عاشوا في مختلف نواحي البلاد. ولأول مرة تتراصف الطبعة الجديدة لمجموعة من المختارات النموذجية من التسجيلات الصوتية لنخبة من التسجيلات الصوتية مع الرواة الذين قابلهم المؤلف لجمع مادة الكتاب منشورة تحت السلسلة المعروفة ب الكتاب المسموع وهي لقاءات منتجة وفق أحدث التقنيات الفنية والإخراجية مع مؤثرات صوتية طبيعية ومن الفنون الشعبية والأغاني والنهات التراثية. وتتوفر التسجيلات الصوتية على أقراص مدمجة وتحتوي على 26 ساعة صوتية ل 18 راويا تم تسجيلها في مطلع الثمانينات من القرن الماضي وقد تويغ أغلب هؤلاء الرواة. وقال جمعة القويهي المدير التنفيذي لقطاع المكتبة الوطنية بهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة إننا نفخر بإعادة إصدار هذا الكتاب المهم بنسخته المطبوعة والمسموعة فهو يأتي كترجمة عملية للمهمة الوطنية التي تضطلع بها دار الكتب الوطنية وذلك لإثراء المكتبة بمختلف المواد المراجع التي تدعم حفظ التاريخ الاجتماعي لأهل الإمارات ودعم عملية تدوينه والبحث فيه.. كما أننا ندعم الباحثين والمؤلفين لتوجيه اهتمامهم نحو منطقة لا تزال بكرا لدحض التصورات الجاهزة والمبسطة عن إنسان المكان.. فالباحث عبدالله عبدالرحمن يعتبر باحثا متبحرا في تدوين التراث والذاكرة الشفاهية التي تشكل واقع الحياة الفعلي في المكان. وذكر الكاتب عبدالله عبدالرحمن إن إصدار التسجيلات الصوتية التي استندت عليها في تأليف الكتاب يتيح الفرصة للجيل الحاضر لتلمس ديباب حركة الحياة في الأعماق البرية والبحرية بأصوات أبطال الماضي وصناع التاريخ الثقافي والاجتماعي والاقتصادي. وأضاف أن هذه التسجيلات تعد نماذج علمية لأحد أساليب الجمع الميداني للتراث الشفهي وهي وسيلة عملية للباحثين المتدربين للتعرف على طرق جمع وتوثيق الروايات الشفهية.. كما أنها خطوة تشجع الأبناء على التواصل مع آبائهم وأمهاتهم لتسجيل ذكرياتهم توثيقا للتراث والمأثورات والثقافة الشعبية بالتعاون مع الجهات المعنية لإنتاجها ونشرها بالوسائط المتعددة.. معمريا عن اعتقاده بأن التسجيلات ستكون أجمل هدية لأبنائنا وأجدادنا المعمرين للتذكار والتفاكر والتناقش. يذكر أن هذه التسجيلات الصوتية كانت في الأصل حلقات إذاعية تحمل عنوان مع الرواة في ذاكرة الزمن بثت قبل عدة سنوات عبر إذاعة أبوظبي وديي ولاقت صدى جماهيريا واسعا ثم بقيت محفوظة في الأرشيف الصوتي في الإذاعات سنوات طويلة بجانب النسخ الأصلية من التسجيلات الإذاعية القديمة التي احتفظ بها الباحث وكانت معرضة للتلف والنسيان حتى جاءت مبادرة دار

منوعات الفكر 24

مركز الشارقة للشعر الشعبي ينظم ندوة عن شاعر الإمارات حمد بن سهيل الكتبي غدا

ينظم مركز الشارقة للشعر الشعبي بدائرة الثقافة والإعلام بالشارقة يوم غد الإثنين ندوة أدبية بعنوان - المنجز الإبداعي للشاعر حمد بن سهيل الكتبي - يشارك فيها الشاعر علي الخوار والشاعر حسان العبيداني ويقدمها الشاعر والإعلامي راشد شرار مدير المركز وذلك بقصر الثقافة بالشارقة بمناسبة مرور ثلاثة أعوام على رحيل الشاعر الكتبي. تأتي هذه الندوة ضمن فعاليات المركز الشهرية التي تثرى المشهد الثقافي المحلي وتكرس الشعر الشعبي ومناخاته ومبديه. وأشار راشد شرار إلى أن المطلع على الإنتاج الإبداعي للكتبي يكتشف أنه مزيج إنساني وجداني يتألف ويتأخر فيه الحنين مع الإنسانية في شكل رومانسي ويتوحد فيه اللوروث الديني والشعبي والتاريخي في منجز شعري بالغ الخصوصية متفرد في فكره وفي التعبير عن مكتوباته الوجدانية في إطار من التواصل الثقافي بين الأجيال المختلفة. ونوه إلى أن محاور الندوة ستتناول منجز الكتبي الإبداعي والفكري من خلال استعراض الشعراء مسيرة الشاعر المبدع حمد بن سهيل الكتبي و آثاره الشعرية الفنية وما تركه من إنتاج أدبي أثرى وأثر في النسيج الثقافي الخليجي مع عرض نماذج من أشعاره وقصائده في مختلف الأغراض الشعرية وخصائصها وما تحتويه من مفاهيم إنسانية تعكس وتبرز طاقات الشاعر الفكرية وقواه الفنية وقدرته على التعبير عن رؤاه.



(حدس الدببة) مختارات شعرية بالفرنسية لعائشة البصري

عن دار (لازماتان للنشر في باريس، وضمن السلسلة الشعرية (أكسون تونيك) صدرت للشاعرة عائشة البصري مختارات شعرية بالفرنسية بعنوان (حدس الدببة). المختارات من تقديم الناقد الفرنسي دانيال لوفيرس وترجمة الشاعر والكاتب عبد اللطيف العليبي والمترجم العربي حرز الله. في تقديمه للمختارات كتب الناقد الفرنسي دانيال لوفيرس: (من المغرب ومن اللغة العربية... جاءنا هذا العمل الإبداعي المدهش المكوّن من (أشعار مختارة)، والذي يمنح القارئ فعلاً الاختيار بين قراءة نوع من (الأوتوبيوغرافيا) أو بلوغ (النشيد العام) الذي احتض به بابلو نيريدا، لكنه في هذه القصائد جاء مصبوغاً بالأسى الذي يسعى محموماً إلى أن يتحوّل إلى سعادة. تطرح عائشة البصري (السؤال المركزي) التالي: ما هو سرّ الحياة؟ ثم تعرض إجابتها على شكل قصائد طوال تحملها أمواج التناوّل، وأخرى قصار تطبعها ألوان الفشل الشرسة الأشعار الطويلة والأشعار القصيرة (لدى عائشة) تخضع للعبة التداول بين الحجمين لتخفق صرخة الأثم الأنثوي ومشقة عبور طويل لصحراء الوحدة. في (حدس الدببة)، لا يتعلّق الأمر باتهام الذات المحبوبة، ولكن بمحاولة الأخذ بالخيال اللانهائية لذلك المبدع المؤسس على الخيال... غناء عائشة البصري يستند إلى الشكوى، لكنه مصبوغ بالسخرية ودائما ينتهي بشكل من الثأني الإيجابي... الشاعرة ترفض العاطفة العمقاء وتتوجه إلى جوهر التساؤل عن علاقة القصيدة بالفراغ الذي تولد منه).

حدس دببة

كلما نَحَضَّتْ عناقيدُ الحَبِّ،
وَجَرَحَتْني، في عبوري، النَّظراتِ،
بحسب الأثني
أُخْفِي الحَلَاوةَ في عَنَبِ الكَلِمَاتِ،
أعْتَقَهَا
بانتظارِ صبورٍ لَوْعَدَ لا يَخْلِفُهُ إلا المَوْتُ

Feministe

ارتديتُ أحلام كل النساء
وأَسْعَطْتُ أحلامي
هكذا...
أكونُ قَدْ وَفَيْتُ واجبَ الأثني
وَحُثَّتْ أنوثتي.



ورشة التمثيل المسرحي في كلباء تختتم بمشاركة 25 ممثلا

من جهة أخرى تقام مساء غد الأحد ورشة حول السينوغرافيا - الجماليات البصرية للعرض المسرحي لسفيل قدرات المتدربين بالكفاية التي تمكنهم من تقديم عروض مميزة في مهرجان الشارقة للمسرحيات القصيرة. وتتواصل الورش المسرحية في شتى مجالات المسرح من أجل اعداد الممثل القادر والمتمكن من أدواته سواء في التمثيل أو الإخراج أو سينوغرافيا لرفد الساحة المحلية بطاقات مسرحية مستعدة لمواجهة المتغيرات وقادرة على التأثير والتفاعل مع الجمهور.

المتعلقة بالتنفس والصوت والاداء التبري . وشملت الورشة تقديم تضييحات على الخشبة مستندة على نص عطيل لتكسيير حيث عمد سالم إلى تفجير الامكانيات الادائية الكامنة لدى كل متدرب ببعض الاختيارات السريعة. وفي الاثناء كان يطلب من المشاركين التفكير في الابعاد التعبيرية لطرائق كلامهم والانتباه إلى درجة الصوت ونوعيته وابعاءه والدلالات المختلفة للإشارات والابصاءات وما إلى ذلك من تعبيرات جسدية.

محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في سبتمبر القادم بالمنطقة الشرقية. وقدم سالم للمتدربين المعلومات الاساسية حول فن التمثيل نظريا وعمليا واستعرض تاريخ التمثيل في المسرح وتطوره بالممارسة وبالنظر النقدي وصولا إلى تبلوره في عدد من المناهج والأساليب. وتحدث ابراهيم سالم حول المسرح الخليجي وتطور حركته التمثيلية .. منوها إلى التقاليد والأعراف التي أرسنها الممارسة التمثيلية والتي تزايدت قيمتها مع مرور الوقت واستعرض العديد من التمرينات

أختتمت مساء يوم أمس الاول بالمركز الثقافي في كلباء ورشة التمثيل المسرحي التي أضرّف عليها الممثل والمخرج الإماراتي إبراهيم سالم بمشاركة 25 متدربا من اعمار مختلفة بهدف الصقل والتطوير والبناء الذاتي لشخصية الممثل وربطه بواقعه ومجتمع. تأتي هذه الورشة ضمن دورة عناصر العرض المسرحي التي تنظمها إدارة المسرح بدائرة الثقافة والإعلام بالشارقة لتلاعداد للدورة الثانية من مهرجان الشارقة للمسرحيات القصيرة الذي ينظم برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن

تجنبي الشمس ما بين الـ10 صباحا والـ4 مساء

احمي بشرتك من سرطان الجلد

من الضروري جداً أن تحمي بشرتك من سرطان الجلد، والقيام بفحوصات دورية للتأكد من سلامته، فسواء قمت بعمل ثان أو حرق الجلد في ثوان، فإن التشخيصات تختلف بين الفئات العمرية الأصغر سناً والأعراق ذات البشرة الداكنة. وحتى لو كنت. تستخدمين مرطبا يوميا مع عامل حماية (اس بي إف) وتجنبين دباغة السري، فهذا ليس كافيا أو قادرا على حمايتك الحماية المطلوبة، أو يضمن لبشرتك وجلدك عدم الإصابة بسرطان الجلد، لذا فإن المراجعة السنوية لطبيب الجلدية أمر من أهم الأولويات، لأنه الوحيد القادر على مراقبة أي تغييرات غير عادية في جلدك.

منوعات العناية بالبشرة

25

يقلل من علامات الشيخوخة والتجاعيد عالجي نفسك بجلسات الكثير الطبيعية

يحتوي الكثير على أحماض ألفا هيدروكسي (أحماض الفاكهة) مما يقلل من علامات الشيخوخة والتجاعيد، وهو شكل من أشكال حامض اللبنيك الذي يوازن مستويات الرقم الهيدروجيني في أجسامنا، فحمض اللبنيك الموجود في الكثير يذوب في الدهون، ويساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، أما حمض ألفا هيدروكسي في الكثير فيقلل من ظهور النمش والندب، ويمكن للكثير أن يساعدك في تحسين شكل ومظهر بشرتك وإبراز توهجها من جديد.

وصفتان رائعتان

واليك وصفتان رائعتان للوجه باستخدام الكثير:

أولاً: منظف الكثير العضوي للوجه

امزجي دقيق الشوفان في الكثير، ثم أضيفي لمسة من صودا الخبز إليه، وضعي القناع على وجهك، وافركيه بحركة دائرية، فهذا القناع سيساعدك في الحصول على بشرة أكثر نضارة وصحة وإشراقاً.

ثانياً: قناع العسل بالكثير

امزجي كوباً واحداً من الكثير ونصف الكوب من دقيق الشوفان غير المطبوخ، وضعي المزوج في الخلاصة لمدة 10 ساعات، ثم اعصري دقيق الشوفان وتخلصي منه، وأضيفي بعد ذلك ملعقتي طعام من العسل الدافئ إلى الخليط وامزجيهما جيدا، وبعد ذلك ضعي القناع على الوجه، واتركيه لمدة عشرين دقيقة ثم اشطفيه جيدا (هذا القناع مستحسن للبشرة الدهنية).

النظام الغذائي

إذا كنت تعاني من مرض جلدي التهابي، مثل حب الشباب أو الأكزيما أو الصدفية، فقد يكون النظام الغذائي الخاص بك هو المسؤول عن هذه الحالات، وبواسطة إعادة تعامش مع البكتيريا الجيدة يمكنك أن تبدي في عملية معالجة الاضطرابات الالتهابية في جلدك. علاوة على ذلك، فإن استخدام المنتجات الموضعية التي تحتوي على البكتيريا الجيدة سيعود بالنفع على سطح الجلد فقط، فالنظام البيئي الداخلي المتوازن يعتبر عنصرا حيويا لصحة الجلد، لكن استخدام المنتجات التي تحتوي على البكتيريا الجيدة يمكن أن يخفف أيضا من التهابات الجلد ويسهم في تهدئة البشرة.



أي خزعات أو إزالة الجزيئات الأخرى المشكوك في أمرها، ولا تنسي وضع علامة على التقويم الخاص بك للتذكير بموعد التعيين للعلاج المقبل، وإجراء الاختبارات الشهرية الذاتية في المنزل بين المواعيد.

فحص المنزل

إلى جانب الزيارة السنوية للعيادة، فإن الفحص المنزلي أو الاختبار الذاتي هو الوسيلة الفعالة لمراقبة أي تغييرات غير طبيعية تطرأ على الجلد، واليك كيفية القيام بها:

- الخطوة الأولى: إنشاء مخطط للجسم، وقبل البدء يجب تحديد الشكل الأمامي والخلفي من الجسم.
- الخطوة الثانية: تفقد البشرة، من خلال إزالة الملابس والتعليم على خريطة الجسم، مع الاهتمام أكثر بمناطق انتشار النمش، الشامات، الوحمات، أو غيرها من الإصابات التي نراها، ويجب التأكد من مراجعة كل شبر من جسمك باستخدام مرآة للمناطق التي تصعب رؤيتها، وهاهي القائمة التقديرية التي يجب عليك معانيها جيدا، وهي تشمل الرأس، الرقبة، فروة الرأس، اليدين، الأصابع، الذراعين، الكتفين، الصدر، المعدة، الظهر، الساقين، القدمين، أصابع القدمين... وتذكر جيداً ضرورة التحقق من كل جزء من سطح الجلد.
- الخطوة الثالثة: تسجيل ما تشاهدينه، فمن كل علامة قومي برسم خط على هامش الخريطة، مع تسجيل التاريخ، واتباعه بوصف موجز للعلامة باستخدام ABCDs في الكشف عن سرطان الجلد.
- الخطوة الرابعة: للاختبارات اللاحقة، استخدم خريطة الجسم لتتبع التغييرات في الجلد، مع تسجيل موعد جديد بجانب كل العلامات، وملاحظة أي تغييرات باستخدام ABCDs، وبالإضافة إلى ذلك، لا تنسي وضع علامة على أي شامات جديدة، إلى جانب النمش والأفات التي قد تكون قاتلك من قبل.

وللحصول على مساعدة لدراسة تلك العلامات الصعبة الرؤية على السطح قومي بالاستعانة بصديق مقرب أو أحد أفراد الأسرة، أو حاولي استخدام كاميرا رقمية لتتبع التغييرات في الجلد.

انتبهي إلى الشامات

هناك ملاحظات مهمة بخصوص الشامات انتبهي إليها لسلامتك:

- التباين: كل جانب من الشامة يجب أن يكون متائلا في اللون والملمس والشكل.
- عدم انتظام الحدود: يجب أن تكون حواف الشامة متائلة، مع الحرص على ألا تكون متفاوتة أو غير منتظمة.
- اختلاف اللون: يجب أن يكون كل الشامات موحدة، واللون متسا.
- القطر: ينبغي أن تكون الشامة أقل من ربع بوصة في القطر، أما الشامات الأكبر من هذا فيجب النظر فيها ورصدها من قبل المهنيين.

روتين خاص

بالإضافة إلى كون شهر مايو شهر التوعية بمرض سرطان الجلد، وقد يصادف أيضا بداية الصيف، وباعتبارها جزءا مهما من خطة منع سرطان الجلد، فعليك إدماج التدابير التالية في روتينك الخاص للعناية بالبشرة (إذا كنت لم تقومي بذلك بالفعل) وفي ما يلي بعض التدابير:

تجنبي الشمس ما بين الـ10 صباحا والـ4 مساء، فداوما عليك تجنب الشمس خلال منتصف النهار، وإذا اضطرت للخروج في هذا الوقت فعليك وضع واق من الشمس بنسبة حماية 30 أو أعلى، وأعيدي وضعه كل ساعتين.

لا تغادري المنزل أبدا من دون واق من الشمس ضد التعرق، وتذكرى حتى عندما يكون الجو غائما أو في الشتاء فبشرتك لا تزال بحاجة إلى الدفاع من الشمس.

ضعي مرطبا بشكل يومي بعامل حماية من الشمس، فالتعرض اليومي للشمس ولو لفترة قصيرة مع مرور الوقت يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد، ولذا اجعلي من المحلول الذي يحتوي على نسبة حماية من الشمس جزءا روتينيا من نظامك للعناية بالبشرة.

اخترتي المنتج جيدا، حيث عليك الاهتمام باستخدام غسول للوجه متعدد المهام، يضم كلا من (اس بي اف) ومكونات تعزز الجلد لتحسين وحماية بشرتك بشكل عام. وإذا كنت تفضلين البشرة المشمسة وتجنب تلف الجلد وتبني المنتجات التي تحقق لك التوهج الصحي فاحرصي على اختيار المنتجات جيدا. احتضني لون بشرتك الطبيعي، فالبيض والون البشرة الصحي يعتبران اتجاهات متنامية ومهما لا يمكن إغفالها، وسواء كنت من الأشخاص ذوي لون البرونز الطبيعي أو ذوي البشرة البيضاء عليك الاهتمام أكثر بلون بشرتك الطبيعي.



اللون والشكل والحجم أو النسيج من الشامات أو الزوائد الأخرى على سطح الجلد، كالبقع البنية اللون مع البقع داكنة أو ظهور الأورام في أي مكان في الجسم.

زيارة الطبيب

حتى وإن كنت تستخدمين مرطبا مع عامل حماية من الشمس يوميا، وتجنبين أشعة الشمس، فإنه من الضروري تحديد موعد للفحص من سرطان الجلد سنويا، ويمكن لطبيبك المدرب مهنيا مراقبة أي تغييرات غير عادية في جلدك، وتعريفك على ما يمكنك الاستعادة منه في منزلك للوقاية من أنواع السرطان.

حجز المواعيد

من الطبيعي جدا أن تجد ازدحاما لدى أطباء الأمراض الجلدية، لذا يمكنك حجز قبل عدة أسابيع أو أشهر، ولذلك إذا لم تتمكني من الحصول على موعد مع طبيب الأمراض الجلدية، فإنه بإمكانك زيارة طبيب العائلة، فهو على دراية بطرق تقييم الجلد لمرض السرطان.

وصلت في الوقت المناسب

يقوم الطبيب بفحص كل شبر من جلدك باستخدام الضوء المكثف وعدسة مكبرة، وإذا ظهر له أي شيء غير عادي، أو اشتبه به، فقد يأخذ خزعة -عينة صغيرة- من البقعة، وقد يقوم بإزالتها تماما إذا كان الوقت يسمح له بذلك، وربما يطلب منك تحديد موعد لتابعة التعيين.

بعد الموعد

قد يرتب لك طبيبك جدول متابعة لاستعراض نتائج



طويلة من الزمن، وهي تمتد من أصل 10 من الإصابات التي يتم تشخيصها، ولكنها الأكثر سهولة والأسرع في العلاج والشفاء.

الأعراض

هناك العديد من الأعراض التي تكشف إصابة الرء بسرطان الخلايا القاعدية منها: اللعان، الزوائد البيضاء أو المسطحة، التقرحات اللحمية في أي مكان من الجسم.

ثانياً: سرطان الخلايا الحرشفية

هو النوع الثاني الأكثر شيوعاً لسرطان الجلد، وهو يبدأ مثل سرطان الخلايا القاعدية في الطبقة الخارجية من الجلد، وهذا النوع من السرطان يتم علاجه بسهولة، ولكن يمكن أن ينتشر بسرعة إذا لم يتم تشخيصه.

الأعراض

من أعراض الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية ظهور أورام حمراء أو لحمية، تقرحات متقرشة على الوجه (بما في ذلك الشفتان والأذنان) والرقبة واليدين والذراعين.

ثالثاً: سرطان الجلد الخبيث

هو الشكل الأكثر ندرة وفتكاً من أنواع سرطان الجلد، ولكن يمكن علاجه إذا تم الكشف عنه مبكراً.

الأعراض

تتم أعراض سرطان الجلد الخبيث في

يعتبر سرطان الجلد النوع الأكثر شيوعاً من أنواع السرطان، ففي الوقت الذي نجد فيه التشخيصات السرطانية تتجه في معظمها نحو الانخفاض، نجد معدلات سرطان الجلد تتجه في الاتجاه المعاكس، فهي تستمر في الارتفاع، لسوء الحظ، هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة حول المخاطر المرتبطة بهذا الشأن، واليك بعض المعلومات الزائفة والحقائق المقابلة لها:

الزيف: الأشخاص ذوو البشرة الفاتحة فقط هم الذين يحترق جلدهم بسهولة، ويصابون بالعديد من الشامات الخطرة.

الحقيقة: سرطان الخلايا القاعدية هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً في اللاتينيين، الفوقازيين، الصينيين، واليابانيين، إضافة إلى أن الأعراق ذات البشرة الداكنة هم الأقل عرضة للإصابة، ولكن سرطان الجلد يمكن أن يحدث بينهم وأن يكون في بعض الحالات قاتلاً.

الزيف: معظم أضرار أشعة الشمس تحدث قبل سن الـ18 عاماً، وكلما تقدمت بنا السن تصبح أكثر أماناً.

الحقيقة: أقل من 25% من إجمالي التعرض لأشعة الشمس يحدث قبل سن الـ18 عاماً، ومن المفيد معرفة أن تجنب الشمس في أي عمر يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجلد في وقت لاحق في الحياة.

الزيف: عدم استخدامي للأماكن المغلقة في دباغة السري يحميني من الإصابة، وأكون في منأى عن أي خطر.

الحقيقة: الدباغة في الأماكن المغلقة يعتبر خطراً، إلا أنه في الوقت نفسه هناك ما يقارب 90% من سرطان الجلد ميلانوما يرتبط بالتعرض لأشعة الشمس.

الزيف: أنا أصغر من أن أصاب بسرطان الجلد، ولست بحاجة إلى الواقي حتى بعد الأربعين.

الحقيقة: سرطان الجلد هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً في البالغين المشايان الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عاماً، وأكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الأعمار 25 و29 عاماً، ما يعني أنه لا يوجد عمر محدد للإصابة.

أنواع سرطان الجلد

عندما يتعلق الأمر بمنع الإصابة بسرطان الجلد، فمن المهم أن نفهم الأنواع المختلفة له، حيث توجد 3 أنواع هي الأكثر شيوعاً:

أولاً: سرطان الخلايا القاعدية

ينمو في الخلايا القاعدية داخل الطبقة الخارجية من الجلد، وهو يحدث بسبب التعرض لأشعة الشمس خلال فترة





منوعات الفكر

26

يستعرض أحداث قصة حقيقية وقعت في التسعينيات

(ألم وريج) .. يقود إلى المجهول

هنالك نوعية من الافلام يعتقد المشاهد انه ذاهب الى حفلة من مشاهدة المغامرات فاذا به امام ورطة حيث تزدهم أسئلة كثيرة دارت في مخيلتي أثناء متابعتي فيلم (ألم وريج).



لعل أبرزها عن السبب الذي يدفع هكذا فيلم لتصدر شبك التذاكر الأمريكي العالمي، فهل يكمن في تعبيره عن حقيقة الحلم الأمريكي، أم في طبيعة الأسماء التي تولت بطولته، أم أحداثه التي بنيت على أثار قصة حقيقية وقعت في منتصف التسعينيات في مدينة فلوريدا الأمريكية ونشرت تفاصيلها للمرة الأولى في تقرير صحفي نشرته جريدة (ميامي تايمز)، حول ثلاثة من لاعبي كمال الأجسام، يشاركون في عملية اختطاف وابتزاز وقتل في ولاية فلوريدا، أثناء محاولتهم تحقيق الحلم الأمريكي، إلا أن الأخطاء التي وقعوا فيها انقلبت عليهم بشكل مفاجئ أدى إلى سجن أحدهم والحكم بالاعدام على الآخرين.

يعد هذا الفيلم الأول من نوعه، فقد سبق لهوليوود أن ترجمت قصصاً على هذه الشاكلة إلى أفلام سينمائية، ولذلك لم يعد غريباً أن تنجح هوليوود في جمع ملايين الدولارات بعد عرضها لهذه الافلام التي يتعاطف الجمهور مع أبطالها بشكل أو بآخر، ويتقديري ان نجاح الفيلم في شبك التذاكر كان نتيجة لوجود كل من مارك والبيرغ، أنتوني ماركى ودواين جونسون المعروف باسم (ذا روك) والذي عرف بمشاركته في عديد من أفلام الأكتشن وأخرها فيلم (جي. آي جو) والذي لايزال عرضه مستمراً في الصالات المحلية.

فكرة الحلم الأمريكي تبدو مهمة بشكل كبير على كاتب السيناريو الذي حاول جاهداً ربط هؤلاء الشبان بفكرة الحلم الأمريكي، كما يظهر في بداية الفيلم، حيث يقول الممثل مارك والبيرغ ان أميركا كانت قديماً عبارة عن مستعمرات صغيرة وضعيفة، وبعد توحيدها واصرارها على تحقيق طموحاتها تمكنت من السيطرة على العالم، وبذلك يبدو الكاتب قد قدم ملخصاً عن طريقة التفكير الأمريكية، فينأى على هذه الجملة يبدأ مارك والبيرغ باقناع زميلائه أنه يمكن لهم السير في مخططاتهم لتحقيق أحلامهم الشخصية التي اعتبروها جزءاً من الحلم الأمريكي الأكبر.

رغم ان فيلم (ألم وريج) تمكن من تصدر شبك التذاكر حالياً، إلا ان إيرادات عرضه الاول كانت متواضعة جداً، فلم تزد عن 20 مليون دولار، وهي مختلفة عما تعودنا عليه في أفلام مايكل باي والتي عادة ما تحقق إيرادات عالية، ولعل ما يعوض هذا الفيلم هو انخفاض ميزانيته والتي حاول باي من خلالها التحرر من أفلام الميزانيات الضخمة، وتقديم فيلم مضغوط بميزانيته لم تتجاوز 25 مليون دولار.



أحداث الفيلم تعود مجدداً إلى لاس فيغاس

(هانجوفر 3) مزيد من الضحك والمغامرة

الملايين التي حصدها الجزء الاول من (هانجوفر) لم تكن تخاطر ببال ستيديوهات (وارنر برادرز) وهذا ما دفعهم لانجاز جزء ثان ذهب بعيدا ليدير المزيد من الملايين ويساهم في فتح اسواق جديدة، وفي الوقت الذي بدأ فيه عرض الجزء الثاني، كان الجزء الاول يسيطر على محال الفيديو والاسطوانات المدمجة، وايضا الكيبل والقنوات التلفزيونية.

(هانجوفر 3) الكوميديا الذكية، لولا بعض الالفاظ والاشارات والايحاءات وشيء من العنف والحري، لقلنا بأنه عمل يصلح لجميع أفراد العائلة، ولكنه حتما سيظل لن هم فوق (13) عاماً. ونشير هنا الى ان دور زعيم العصابة، الذي قام به جون جودمان، كان قد عرض على كل من (شون بين) و(روبرت دوني، جي. آر) وكلاهما اعتذر، ليس اعتراضاً على الشخصية، بل لارتباطهما وازدحام جدولهما... ورغم ذلك جاء الفريق متكاملًا، حتى ان ملامح وقوام وسمنة جون جودمان، ساهما في اضافة الكثير للشخصية... وللعمل. حتى موعد عرض الفيلم... نقول... انها دعوة للاستمتاع بالكوميديا التي تذهب بعيدا... ولا تفارق المشاهد حتى بعد انتهاء الفيلم.

شديدة في عضلات الفك من كثرة الضحك... كل شيء يعتمد على المفارقة، ويبدو ان فريق عمل كتابة السيناريو المكون من الثنائي تود فيليبس وكيريج مازين، مزج العمل بكتابة رشيقة ومستارعة. بل ان هذا الثنائي، راح يتفنن في ابتكار المواقف والمشهديات الكوميديا، في اطارين ومحورين، الكوميديا بلا حدود... والمغامرة الساخرة. فريق العمل يعرفه الجميع، بقيادة النجم برادلي كوبر ومعه زاش جالفاناسكي... ومعهم هذه المرة جون جودمان والجميلة هاتير غرهام... بالإضافة الى الصيني جيمي شونغ الذي يضيف الكثير الى أجواء الفيلم.

والمفاتيح المسيطرة، وكما أسلفنا، فانه وبعد حضور مراسيم دفن والد (الان) تقرر المجموعة الحصول الى اجازة، لتعالجه نفسيا، بعد تأثره البالغ... إلا ان الامور تبدأ على غير المتوقع... يتم اختطاف (دوغ)... وهو اختطاف خاطئ... لتبدأ المجموعة محاولتها للبحث عن الشخص المفلوج، لتقديمه بدلا عن صديقهم... في كمية من المفارقات، التي لا تستطيع امامها الا ان تقول (شيء ما يشبه التحشيش) والخيال الكوميدي الخصب... حيث المشهديات تتداخل ويايقع متسارع... فمن الابتسامة... الى الضحك... ثم القهقهة... حتى يتحول الامر في الصالة الى (فيروس من الضحك) يعدي الجميع... وحينما تخرج من الصالة تستشعر (حتمًا) بأعباء

في الجزء الجديد، يتحرك المشاهد بين محورين هما الضحك... والمغامرة، بعد ان كان الجزأين الاول والثاني، يتحركان في محور الضحك... والضحك ولا شيء غير الضحك... والمفاجآت. هذه المرة، ليس هناك عرس... ولا حفل تخرج... كل ما في الامر، ان المجموعة تقرر ان تخرج احد عناصرها من حزنه بعد وفاة والده، حيث السفر الى (لاس فيغاس) مجددا، ولكن تبدأ الاحداث وبشكل خاطئ حينما تتعرض المجموعة للاعتداء... لتبدأ كمية من المفارقات. شخصيا كتابع، وبعد الجزئين الاول والثاني، رحلت أساءل، الى اين ستجده بوسلة فريق السيناريو بعد شحنة المفارقات... والمصادفات... فاذا بهم يمزجون الضحك بالمغامرة... وعوامل وأسرار (لاس فيغاس)

منوعات الفكر

27



ماهر الشيخ ينفي خبر ارتباطه ويتحدث عن مشاكله عبر الفيس بوك

نفى الفنان السوري ماهر الشيخ خبر ارتباطه والزواج حاليا ... وذلك بعد أن روجت فتاة عبر صفحات التواصل الاجتماعي بأنه وعدها بالزواج ولم يتقدم لها لطلب يدها .
ويقول ماهر عن هذا الموضوع لـ (الفجر): أنا عازب ولم ارتباط بهذه الفتاة لا من قريب ولا من بعيد وهي مجرد فتاة محببة لا أكثر ... حتى أنها تناولت على أمي عبر صفحاتها ولم تكتف بهذه الشائعات عبر الفيس بوك بل أيضا عبر تويتر وغيره.
ولا أقول غير حسبي الله ونعم الوكيل فيهم ... وأنا اخترت جريدة الفجر لكشف هذه التفاصيل لأنها تتصف بالمصداقية والموضوعية في الطرح.



حبية الصلطي .. أعمال درامية ... وإنسانية

انتهت الفنانة العمانية حبية الصلطي من تصوير مجموعة من الأعمال الدرامية لرمضان ومنها فيلم سوق الظلام بعد منتصف الليل تأليف محمد رضا اللواتي.. إخراج المخرج المصري جون كرم.. مسلسل المال للعبال تأليف وإخراج عمار آل إبراهيم ..مسلسل تحت المجر تأليف هيثم المسلمي وإخراج وليد الخروصي...برنامج قيم3 تأليف الدكتور صالح الفهدي وإخراج المخرج السوري سعيد عامر...المسرحية المصورة المنسبين اعداد الدكتور سعيد السيابي وإخراج حمد الشكيلي.
كما تم تكريمها على أرض الامارات ... في مدينة العين في مهرجان جلامور الخيري الأول برعاية الشيخ محمد بن خليفة بن سلطان آل نهيان كما تكثف حاليا اعمالها الانسانية ما بين الامارات وسلطنة عمان.



تشاركه البطولة مجموعة من النجمات

جمال سليمان يخوض الماراتون الرمضاني بنقطة ضعف

يخوض الفنان السوري جمال سليمان الماراتون الرمضاني هذا العام، بمسلسل - نقطة ضعف- ، وحجز لنفسه مكانا بين النجوم بشخصية د.عمر الشناوي طبيب الأسنان المشهور.

في النهاية.
وتلعب فيدرا شخصية (ماريان) وهي أيضاً صديقة مشتركة بين رانيا وفريد شوقي وجمال سليمان وعلى دراية بتفاصيل قصة الحب التي كانت تدور بينهما وتحاول أن تعيدهما الى بعض.
يذكر ان المسلسل يتبقى له 15 يوما تصوير وتتم جميعها في ديكور العيادة التي تم بناؤها بمنطقة المنصورية بعد أن انتهى من تصوير جميع المشاهد الخارجية والداخلية ليصبح العمل جاهزا كله للعرض ويسلم القنوات الفضائية قبل شهر رمضان وبالفعل بدأت القنوات في عرض البرومو الخاص بالمسلسل والمقرر عرضه على 7 قنوات فضائية منها قطر والمستقبل (ام بي سي) وتونس والأردن واليمن والسومرية والعراقية. يشارك في بطولة المسلسل جمال سليمان ورانيا فريد شوقي وروجينا، وهالة فاخر، فريال يوسف فيدرا، وريهام حجاج، وسناء يوسف، وناصر سيف، وأشرف مصيلحي، وعلاء الزيني وطارق الابياري، وتهاني راشد، وتأليف شهيرة سلام وإخراج أحمد شفيق.

عن حب عمرها أيضا وتواجه أزمة رومانسية أشقائها التي تدخلهم في العديد من المشكلات.
وتلعب رانيا فريد شوقي الحب الأول لدى سليمان والذي تظل على ذكراه وتضطرها الظروف أن تتزوج من رجل غني يلعب دوره ناصر سيف وتساfer الى الخارج وعندما تأتي الى مصر تقابل حبيبها لكنها تقع في مشكلة مع ابنتها حيث تعيش تبعاً للتقاليد والعادات الأوروبية وعندما تأتي الى مصر تستاء من الوضع، ولكن يساعدها د. عمر في الحياة ويرتبط بعلاقة صداقة مع الفتاة الشابة.
أما روجينا فتلعب دور (سارة) الفتاة المعاصرة التي تتعامل مع الأوساط الراقية من خلال (بوتيك) للملابس وهي رومانسية تندفع وراء مشاعرها لكنها تمثل حلا لأزمة الحبكة في النهاية لأنها تكشف عن سر خطير يغير مجرى الأحداث. أما فريال يوسف فتجسد دور فتاة اعلانات تنهم بالوضعة تتعرف على سارة شقيقة الدكتور سليمان وتقع في حبه ويحاول أن يتلاعب بها لكنها تتسبب له في العديد من المشاكل

فبعد تألقه في دور الصعيدي والبورسعيدي وحقق نجاحا كبيرا في الدراما المصرية، خاصة بدور فضلون الديبالي الذي يجمع بين الشخصية المتسلطة الجبارة وشخصية العمدة الرومانسي، وهذا العام يخرج من اطار الشخصيات المصرية ليقيم دور رجل رومانسي محب للسيدات تقع في حبه كل من تعالج عنده في عيادة الأسنان.
المسلسل يتناول قصة حب يقع فيها د. عمر وهو شخصية ثرية يهوى النساء بعد تعرضه لأزمة عاطفية في بداية حياته اثرت عليه فيقرر أن ينتقم من كل النساء لكنه يتزوج من سيدة لا تحبه ويضطر للعيش معها للحفاظ على واجهته الاجتماعية وبالتالي يقرر أن يعيش حياته بعيدا عنها وعلى جانب آخر يهوى تربية الخيول فيمتلك اسطبلا كاملاً يستضيف فيه من يحبونه.
تشارك في البطولة الفنانة هالة فاخر والتي تجسد دور (عليه) الشقيقة الكبرى لجمال سليمان وروجينا والتي ضحت بحياتها من أجل حمل مشقة تربية اخواتها والتعامل معهم وتضطرها الظروف لان تتنازل

رانيا محمود ياسين تبدأ تصوير (قطر الندي)

بدأت رانيا محمود ياسين تصوير الحلقات الاستعراضية الدرامية (قطر الندي)، ويشاركها البطولة سعيد صالح وحجاج عبدالعظيم وأميمة طلعت زكريا وروان وعدد من الفنانيين من سورية ولبنان والأردن، وإنتاج قناة الماسة الأردنية بمشاركة المنتج المصري اكرام الصباغ وإخراج وتأليف الأردني سامر خضسر، وسيتم عرضها في رمضان المقبل.
وتقول رانيا محمود ياسين: العمل يدور في اطار استعراضي كوميدي تراجيدي يحمل طابعا سياسيا يناقش الأحداث الجارية، وسيكون أقرب الى الفوازير اضافة الى كونه عملا دراميا، ولكن أهم ما يميزه ان أحداثه متلاحقة.
وأضافت: (قطر الندي) يشبه مسلسلات السيت كوم وتخلله استعراضات وفي نهاية كل حلقة تطرح فزورة عن شخصية تاريخية مطلوب معرفتها وأجسد

شخصية (ريهام شكري) وهي ممثلة، وتتطرق أحداث المسلسل للأوضاع السياسية المضطربة في الوطن العربي.
وأشارت إلى أنها رفضت ان تشارك في استعراضات (قطر الندي) وأنها اكتفت بالتمثيل فقط رغم خوضها تجربة الاستعراض أكثر من مرة، لان الاستعراض ليس في طموحاتها، علاوة على أنها لا تحب ان تتم المقارنة بينها وبين نجوم الفوازير مثل فيلبي وشريهان والتي في الغالب لن تكون في صالحها.
وقالت رانيا انها تنتظر عرض مسلسل (حافة الغضب) الذي تشارك في بطولته مع حسين فهمي وسوسن بدر ومدحت تيخة وروان فؤاد وأحمد حلالة وأحمد الشافعي وداليا ابراهيم وشعبان حسين وعفاف رشاد ومحمود الجابري، من تأليف محمد سليمان، وإنتاج أحمد الجابري وإخراج حسني صالح، وتقدم فيه دور مرضية تقع في غرام مدير المستشفى.
ودعت رانيا محمود ياسين الى ضرورة تكاتف جهود المنتجين والقائمين على الحركة الفنية من أجل انقاذ صناعة الدراما بسبب توقف العملية الانتاجية في الوقت الذي تغزو فيه الدراما التركية الفضائيات المختلفة.
وشددت على ضرورة تخصيص موسم آخر خلال العام الى جانب شهر رمضان يتم خلاله عرض أعمال جديدة من أجل تنشيط الحركة الفنية.



بيت القصيد

خاطف آبنائي وبمباري
مويته في برده إنباري
جرب البنتاي للجاري
خابرتك فن في الكدري
لوظلام الليل غداري
لي ايرحب ليل وانهاري
با إختس ابراحت أفكاري
به وزا منك ولو ايداري
بينكن يامانع أسراري

عابر في محمل إبتدلي
سنتي واشراعه إبتلي
بالخوي كانك تبي الخلي
واقصد المصنون وإدلي
اولي ثراتك نبه ما إيزلي
لي لفيته زاهي الخلي
بايرحب بك وبيهتي
مثل مانته كنت معتلي
فرحتك بانفرح الكلي



حكمة

الرزق .. لو يتقي .. ملحوق

والفقر .. لو مّر .. بك .. ساري

والثوب .. ما يستر المخلوق

لاصار .. من عزته .. عاري!

تركي صدار

اعداد

عبد الله المنصوري

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلنا خليفة

بمناسبة عودة سيدي صاحب السمو رئيس الدولة
الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله إلى
أرض الوطن سالماً معافى يحفظ الله .

يامرحبا ياسيد الدار حيايت
نورت دارك ياخليفة وطناً
اقلوبنا ساحة مطارك ليا جيت
اقلوبنا تحملك عنه وعنأ
نحيا على شوفتك ياموحد البيت
يامرحبا بعد المطريوم غنا

محمد الكعربي



السموحة

السموحة منك يالغالي
ما نظرتك يوم باسافر
قلت لك باسافر إلحالي
بس خذتك معي للأخر
انت حلمي وانته آمالي
وانت لي يومي مع باكر
ماتبا تنشد عن أحوالي؟

وأنا جفني لك غدا ساهر

ياحبيبي ، خل عدالي

مايهم لو ينكسر خاطر

همهم تفريق .. غربالي

والذي يهوى هو الخاسر

ولو بسافر ، شلتك إقبالي

مع ثيابي ذكرك العاطر

يوم يرجع لبيت يالغالي

نلتقي واتقول : لا اتسافر!

خليفة طالب

سلامي عليها



الشاعر الإماراتي الكبير/

سعيد بن غماض الراشدي ..

يهدينا آخر إبداعاته .

كل الشكر له على التواصل

ياليتني ماجيت بوابة الشرق

ضيعت انا شرقي وضيعت غربي

من سبة الي خدها كنه البرق

طول المعنق والخشم سيف حربي

ونظراتها تسحر وفي ضامري حرق

مرت وانا وقفت وتشل قلبي

راح برضى ما هو بغصب ولا سرق

يبغي معاها دوم ماله بقربي

ملكة جمال الزين بالغرب والشرق

مامثلها مخلوق سبحان ربي

لوبنات حواء تجتمع فارقه فرق

سلامي عليها بنجليزي وعربي

كل من نظرها قام يشف ويعرق

ويقول يا عزاه ضيعت دربي

وانا كتبت ابيات حبر على ورق

بستار بكس اكتب ما هو برغبي

في ما حصل يوم جيت بوابة الشرق

واجهه شيخ الزين ساعة لعبي

الشاعر/ سعيد بن غماض الراشدي

أبوشارة إلى النهائيات، والجمهور يؤهل المقربي

بعد تأهل المتسابق ليندا إبراهيم الحلقة الماضية ببطاقة تأهيل لجنة التحكيم، كان لزاماً على متسابقي الحلقة الثانية من المرحلة الثانية أن يثبتوا جدارتهم في حلبة الشعر، عل أحدهم يفوز بذات بطاقة ليندا ينتقل إلى المرحلة النهائية.

هذا ما كان على خمسة متسابقين جدد أن يقوموا به ليلة الأربعاء - في برنامج "أمير الشعراء" حيث اجتمع على خشبة مسرح شاطئ الراحة كل من الشيخ ولد بلعشم/ موريتانيا، عبدالله آيت الصديق/ المغرب، محمد أبو شرارة/ السعودية، مناهل المسافر/ الأردن، هزير محمود/ العراق.

لكن قبل أن يبدأ الإلقاء الشعر، كان على المتسابقين الأربعة المنتظرين من الحلقة الماضية، وهم: ناصر الدين باكري/ الجزائر، هشام الصقري/ سلطنة عمان، أحمد الأخرس/ الأردن، سعد الهادي/ موريتانيا، معرفة نتائج تصويت الجمهور، تلك الحلقة التي حضرها أحمد بخت أحد شعراء "أمير الشعراء" في موسم الثاني، وألقى خلالها قصيدة "العثمون" التي كان على المتسابقين مجاراتها موضوعاً ووزناً وقافية. ومن ثم أعلن الفنان باسم ياخور عن التأهل بتصويت الجمهور، فكان هشام الصقري الذي فاز بـ 64 درجة صاحب الحلقة بالوصول إلى النهائيات، فيما خرج من المنافسة كل من سعد الهادي بخصوله على 61 درجة، والأخرس 53 درجة، وأخيراً باكري 42 درجة.

"تراويل من دم الأحلام": أول متسابق الأمسية كان الشيخ ولد بلعشم، وهو الذي قدم قصيدة "تراويل من دم الأحلام". د. بن تميم أكد أن بلعشم انطلق من رؤية مثالية، وصور ذاته بصورة مثالية، كما تبيّن في البيت الأخير من نصه وختم بوصف القصيدة أنها جميلة.

من تبه الذاكرة: عبدالله الصديق ثاني شعراء الأمسية، ألقى نصاً بعنوان "صورة من تبه الذاكرة".

د. مرتاض بدأ من العنوان، ورأى كأنه عنوان مقالة، وبالتالي نصح الصديق من ضرورة اختيار عنوان يكون جزءاً من شعرية القصيدة، ووصف الصديق بأنه شاعر موهوب.

"اعتراف بين يدي أبي تمام": محمد أبو شرارة ثالث شعراء الأمسية، د. فضل أشار إلى أن الشاعر عندما يمثل بين يدي أبو تمام فكانه يقيم منصة عالية في سماء الإبداع، فيتماهى معه الشاعر، كما أن رؤيته للوطن العربي بين النيل والفرات كانت هي الوجد الحقيقي، وبينما يستند بأنواع نوح، تترىص به ألواح موسى، ثم وصف المتسابق بأنه شاعر كبير.

"درب الرؤى": كانت مناهل المسافر حاملة رومانسية في قصيدتها "درب الرؤى". د. بن تميم، وبعد سماع ما ألقى مناهل قال: هذا هو الشعر والأقوال، فكما يقال البساطة ببساطة ليست بسيطة، وهذا النص بسيط لكن في غاية العمق والرومانسية، إذ تعيش الشاعرة متعة العذاب، وتمزج بين المعجمين الرومانسي الصوي.

"سطر على صفحة الأزق": آخر شعراء الأمسية كان هزير محمود الذي أضاء القاعة بنصه "سطر على صفحة الأزق". د. مرتاض أضاف: إن عنوان النص بالغ الجمال، متنسجاً من لغة شعرية، وعلى ال جميلة.

الارتجال في حب الإمارات ومن ثم قدم. د. صلاح فضل ضيف الحلقة، وهو أول أمراء برنامج "أمير الشعراء" عبدالكريم معتوق الذي ألقى قصيدته "في وحدة الدار"، ومن ثم قام الشعراء بمجاراتها، وعلى نسق وموضوع ووزن وقافية تلك القصيدة كتب المتسابقون خمسة أبيات خلال ساعة من الزمن.

د. علي بن تميم قال عما قدمه الشعراء: لقد أبدعتم، بلعشم كنت جميلاً فيما قدمته، عبدالله الصديق تألقت، أبو شرارة كنت رائعاً واستدعيت روح المتنبي، مناهل العسافر تحدثت عن الوحدة وهو ما تفرقت به، أما هزير فقد أجدت. مع انتهاء الحلقة أعلن باسم ياخور عن أرقام الشعراء الأربعة للتصويت، وهم هزير محمود (18)، عبدالله الصديق (9)، مناهل المسافر (15)، الشيخ ولد بلعشم (1). كما أعلن عن شعراء الحلقة القادمة والأخيرة من المرحلة الثانية من مسابقة "أمير الشعراء"، وهم: خالد بودريف/ المغرب، عبدالمنعم الأمير/ العراق، علاء جانب/ مصر، منى الحاج/ السودان، يحيى وهاس/ اليمن.