

تخريج كوكبة جديدة
من أبناء الصفوة
بمدينة العين



محمد صبحي:
قضيتي ليست تقديم عمل
عظيم بل اتجاه مؤثر



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد - 26 مايو 2013 م - العدد 10802
Sunday 26 May 2013 - Issue No 10802

عرض سماوي نادر
ثلاثة كواكب

ينضم كوكب عطارد الصغير هذا الأسبوع في عرض سماوي نادر إلى كوكبي الزهرة والمشتري، أكثر الكواكب لمعاناً في السماء خلال هذا الشهر. وتبلغ المسافة الحقيقية بين كوكب الزهرة، ثاني أقرب الكواكب إلى الشمس، والمشتري الذي يدور في مدار بعد كوكب المريخ، عشريات الملايين من الكيلومترات، لكنهما يدوران معاً. بينما تصل المسافة بين الكوكبين في السماء إلى أقل قدر لها هذا الشهر، وينضم إليهما كوكب عطارد الأقرب مداراً من الشمس. ويصل العرض السماوي النادر إلى ذروته الأحد عندما تظهر الكواكب الثلاثة على هيئة مثلث لامع من الضوء في السماء الغربية بداية من نصف ساعة بعد الغروب.

ووصفت وكالة الفضاء والطيران الأمريكية (ناسا) على موقعها على شبكة الإنترنت هذا الثلاثي بالجديد بشكل خاص لأنه يضم الكوكبين الأكثر سطوعاً في السماء.

وسوف يكون التشكيل الكوكبي ظاهراً بوضوح حتى في المدن ذات الإضاءة الساطعة بشرط إمكانية الرؤية الواضحة للأفق الغربي.

اكتشاف 20 مقبرة
من قبل الميلاد

تم اكتشاف 20 مقبرة أثرية في إقليم تشونغتشينغ بجنوب غرب الصين، تعود إلى عصر مملكة هان التي بدأت عام 202 قبل الميلاد واستمرت حتى العام 220 ميلادي.

ونقلت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) عن معهد علماء الآثار الصيني، أمس، أن المقابر الـ 20 التي تعود إلى مملكة هان، اكتشفت في مدفن على ضفاف نهر يانغتسي في مقاطعة فانغدو.

وأشار المعهد إلى أن علماء الآثار عثروا على أكثر من 430 أداة من صنع الإنسان في المقابر، بينها أدوات من الفخار، والحديد، والبرونز.

وأضاف أن المقابر والأدوات ستساعد علماء الآثار في تكوين فكرة أوضح عن عادات الدفن المحلية، إضافة إلى الظروف الاجتماعية والإقتصادية في عصر مملكة هان ويشير إلى أن مملكة هان حكمتها أسرة هان، ثاني إمبراطورية في الصين، من 202 قبل الميلاد، إلى أن تفككت عام 220 بعد الميلاد.

سلوكياتنا تتأثر بطعامنا!

قد نفقد الصبر في بعض الأيام وقد نتصرف بسخاء أو نصدر أحكاماً قاسية في أيام أخرى. لماذا؟ ربما تتعلق هذه السلوكيات بما نأكله على الفطور أو حتى المطاعم التي نمر إلى جانبها في طريقنا إلى العمل. تشير أبحاث جديدة إلى أن المأكولات التي نأكلها، أو حتى تلك التي نفكر بها بكل بساطة، تبدل أفعالنا وأفكارنا بطريقة غير متوقعة.



نستعمل جميعاً عبارات تحمل تلميحات ضمنية عن مذاق الطعام لوصف العالم من حولنا؛ إنها فتاة (لذيذة)، إنها مزحة (مقرفة)؛

بحسب رأي عالم النفس مايكل روبنسون من جامعة داكوتا الشمالية، تساهم العواطف والكلمات المرتبطة بالطعام في (تعزيز إدراكنا للمضاهيم المبهمة).

بحد ذاته؛ تشير الدراسات إلى أن مجرد تذوق الطعام، من دون ابتلاعه، قد يؤثر على السلوك لأن الطعام مهم جداً بالنسبة إلينا على المستويين الجسدي والثقافي. لسنا مضطرين للأكل كي نعيش فحسب، بل تتمحور مختلف الاحتفالات مثل الأعراس والأعياد الدينية حول وجبات الطعام. كذلك، حين ترتبط المأكولات بخيارات أسلوب الحياة، قد يؤدي التفكير بها (من دون تذوقها بالضرورة) إلى جعلنا نتصرف بطريقة مفاجئة. بعد مشاهدة صور لمأكولات عضوية، أطلق الأفراد في إحدى دراسات إسكين أحكاماً أخلاقية صارمة وكانوا أقل استعداداً لمساعدة الآخرين مقارنة بالأفراد الذين شاهدوا مأكولات لذينة مثل الثلجات أو مأكولات حيادية مثل الخردل.

بحسب رأي إسكين، بما أن المأكولات العضوية مرتبطة بالصحة والمسؤولية البيئية، يكفي التفكير بها كي نشعر بأننا فاضلون بشكل مبالغ فيه، ما يدفعنا إلى التصرف بطريقة أنانية وإصدار الأحكام على الغير.

في دراسة أخرى نُشرت في عام 2010، تبين أن الأشخاص الذين يشاهدون لفترة وجيزة شعارات مطاعم المأكولات السريعة يتمون مهمات القراءة في المرحلة اللاحقة بسرعة أكبر من غيرهم، حتى عندما لا يكونون مضطربين بالوقت. يكون الفرد الذي شاهد الشعارات قصير البصيرة في تفكيره، فيعتبر مثلاً أنه يفضل تلقي جوائز نقدية صغيرة وفورية بدل انتظار الجوائز الكبرى.

تشير النتائج إلى أن (المرور أمام رموز المأكولات السريعة يكفي لנفاذ الصبر)، بحسب قول تشن بو تشونغ، طبيب نفسي في جامعة تورنتو شارك في إعداد الدراسة؛ (يسلط هذا الأمر الضوء على الروابط المتبادلة والوثيقة بين الالياتنا النفسية الأساسية وبيئتنا الاجتماعية).

بالتالي، هل نعتبر جميعاً عبيداً للحلويات ومأكولات (ماكدونالدز)؟ يقول روبنسون: (عند العمل في هذا المجال، نندش من مدى تطابق هذه الآثار). مع ذلك، لا أحد يعلم نسبة تأثير سلوكنا بالطعام. تشير دراسات إسكين إلى أن إدراك هذه الآثار يجعلنا نخفف من تأثيرها علينا. بالتالي، من المفيد جلب كعك الدونات إلى العمل حين نريد المطالبة بزيادة الراتب، فقد يشعر رب العمل بأنه أكثر سخاء من العادة.

السكر والتوابل

قد يكون الأشخاص الذين يحبون الحلويات ظريفيين، لكن لا تتطابق النكهات المفضلة لدينا دوماً مع طيباع الشخصية. غالباً ما نفترض أن الناس الذين يحبون مذاق التوابل في طعامهم يبحثون عن التشويق في حياتهم، لكن تشير الأبحاث إلى أننا مخلطون. تستنتج دراسة حديثة نُشرت في مجلة (الشيبة) أن كثرة استهلاك المأكولات الحارة لا ترتبط بخصائص معينة في الشخصية. توقع الباحثون ارتفاع معدلات البحث عن الإثارة والتشويق لدى محبي الفلفل الحار، لكن لم تؤكد دراستهم الصغيرة على هذه الفرضية. في ما يخص تطوير الذوق وتعلم حب صلصة سيرياتشا الحارة (لا سيما عند الأطفال)، يبدو أن التجربة هي العامل الأهم.

تصبح الاستعارات المستوحاة من الطعام (أدوات تسمح لنا بتصور أمور يصعب فهمها في العادة). لكن الطريقة التي نستعمل فيها الأفكار الغذائية لوصف الناس ليست مجرد مسألة بسيطة بل إنها أمور مترسخة في الواقع.

في دراسة حديثة نُشرت في (مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي)، ذكر روبنسون وزملاؤه أن الأفراد الذين يحبون الحلويات أكثر لطفاً ممن يفضلون المأكولات المالحة والحارة والحامضة والمُرّة، فضلاً عن أنهم أكثر استقامة: كل من يحب تناول الحلوى والساكر يكون أكثر استعداداً لمساعدة الآخرين مقارنة بمن يفضل نكهات أخرى.

كذلك، حين منح روبنسون بعض الأفراد قطعة من الحلوى وطلب منهم التطوع لمساعدة شخص غريب، كانوا أكثر استعداداً للموافقة ومتابعة المهمة مقارنة بالأفراد الذين مُنحوا قطعة حلوى مُرّة أو مقرمشات مالحه.

على صعيد آخر، يقول كندال إسكين، طبيب نفسي في جامعة لويولا في نيو أورلينز؛ (يمكن أن يؤدي الطعم السيء في الفم إلى إطلاق أحكام قاسية على الغرباء). في دراسة نُشرت في مجلة (العلوم النفسية) في عام 2011، طلب مع زملائه من المشاركين أن يشربوا كوباً صغيراً من عصير الفاكهة أو جعة سويدية مُرّة مذاق (مكتمل عشبي) أو الماء.

بعد شرب تلك السوائل مباشرة، طلب منهم إسكين إصدار الأحكام بعد قراءة مجموعة من النصوص القصيرة التي تصف تجاوزات أخلاقية خطيرة بدرجات متفاوتة، مثل إقدام طالب على سرقة كتب من المكتبة أو قبول أحد أعضاء الكونغرس الرشوة. أطلق الأفراد الذين تناولوا المكمل المرّ مذاق أحكاماً أكثر قساوة ممن شربوا العصير أو الماء.

قوائم في عقلنا

لماذا يتراقد الطعام مع هذه الآثار النفسية الواسعة النطاق؟ يبدو أن الأمر لا يرتكز على الغذاء



تحذير من التصوير المقطعي للأطفال

تناولت بعض الصحف الأمريكية والبريطانية قضايا طبية واجتماعية متعددة متعلقة بصحة الأطفال وتكيفهم الاجتماعي، وأبرز هذه القضايا ما تعلق بمخاطر تعريض الأطفال للصور المقطعية، وكذلك ضرورة حث الأطفال على تناول الطعام مع العائلة.

فقد أشارت تايم الأمريكية إلى أن أجهزة التصوير بالأشعة المقطعية من شأنها أن تقدم معلومات طبية مفيدة عن حالة المريض، ولكنها قالت إن دراسات طبية متزايدة حذرت من مخاطر هذه الأجهزة على الأطفال، موضحة أن من شأنها تعريض الأطفال لمخاطر الإصابة بالسرطان.

وأضافت المجلة أن دراسة نشرت عام 2012 أشارت إلى أن استخدام التصوير المقطعي تضاعف بالفترة ما بين 1996 و2010 بمقدار ثلاث مرات، وذلك من حوالي خمسين صورة لكل ألف مريض إلى حوالي 150 صورة تلك الفترة.

وقالت إن الأطفال من بين المرضى الذين يخضعون للتصوير المقطعي يمثلون الشريحة الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بأمراض السرطان، وفق دراسة نشرت في مجلة بي بي أم جيه الطبية، وذلك لأن الأنسجة بأجسام الأطفال لا تزال قيد النمو، ولأن هذه الأنسجة تكون عرضة للتأثر بالإشعاع بشكل أكبر بالمقارنة مع أنسجة الجسم لدى الكبار.

وفي شأن متعلق بالأطفال كذلك، قالت صحيفة بريطانية إن دراسة حديثة حثت على ضرورة تناول الأسرة الطعام بشكل جماعي، وأضافت أن تناول الطعام حول المائدة بشكل يومي من شأنه أن يتيح الفرصة للأطفال لتعليم كيفية انخراطهم وتعاملهم مع المجتمعات على نطاق أوسع.

الحرقة المزمنة تزيد مخاطر سرطان الحلق

حذر باحثون أمريكيون من خطر الحرقة المزمنة بعدما اكتشفوا أنها قد تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الحلق، بينما نبهوا إلى احتمالية وجود دور واق من السرطان للمواد المضادة للأحماض وكشفت دراسة أجراها فريق بحثي من جامعة براون، بولاية رود آيلاند الأمريكية، أن الحرقة المزمنة قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الحلق حتى إذا لم يكن الشخص مدخن أو يشرب الخمر.

ومن المعروف أن التدخين وتعاطي الخمر يرفع معدلات الإصابة بعدة أنواع من الأورام، منها سرطان الحلق. وأشار الباحث الرئيسي سكوت لانغفين إلى أن هناك جدلاً قائماً حول ما إذا كانت الحرقة تساهم في الإصابة بسرطان الحنجرة أو البلعوم، ولكن النتائج أظهرت أنها بالفعل تزيد من خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان.

وأضاف لانغفين أن الاكتشاف المهم الآخر والمفاجئ بالدراسة هو الدور الإيجابي الذي تلعبه المواد المضادة للأحماض في تخفيض خطر الإصابة بسرطان ولكن تبين أنه في ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث لتحديد إن كانت الأدوية المضادة للأحماض تحمي من السرطان أم لا.

وقام الباحثون بمقارنة حالات ستمائة مريض يعانون من سرطان الحلق أو الأحيال الصوتية، واكتشفوا أنه في فئة غير المدخنين والذين لا يشربون الخمر، تسببت الحرقة المزمنة بزيادة خطر إصابتهم بسرطان الحلق والأحيال الصوتية بنسبة 78%.

يُذكر أن دراسة سابقة كشفت أن الحرقة الدائمة تزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء.

تصادم شاحنة يسقط جسراً

قال مسؤولون أمريكيون ان انهيار جسر والذي ادى لسقوط سيارات في مياه نهر سكايجت المجمدة بولاية واشنطن مما اثار مخاوف بشأن سلامة البنية الاساسية الهرمة في البلاد نجم عن اصطدام شاحنة باحدى عوارض الجسر على الاقل.

وبعد الحادث عبرت الشاحنة الجسر بسلام وهي تصدر صوتا عاليا قبل انهيار جزء من الجسر مما ادى لسقوط مركبتين وكتلة من الخرسانة والصلب في النهر وقال مسؤولون انه تعين انقاذ ثلاثة اشخاص .

وعلى الرغم من عدم مقتل أحد فان انهيار الجسر الصلب والذي بني عام 1955 اثار نداءات من جديد من جانب النواب في العاصمة واشنطن ومناطق اخرى لزيادة الاستثمار في البنية الاساسية الهرمة والتهالكة في بعض الحالات.

ولكن مسؤولي ولاية واشنطن قالوا ان المؤشرات الاولية توضح ان الجسر الذي فحص مرتين العام الماضي لم تكن به عيوب هيكلية وانه سقط بسبب قوة صدمة الشاحنة لاحدي عوارضه.

وقال حاكم ولاية واشنطن جاي انسلي في مؤتمر صحفي في ماونت فيرنون وقع تصادم بين شاحنة ثقيلة جدا ربما كانت تسير بسرعة ليست قليلة وليس عارضة واحدة فقط وانما ربما عدة عوارض وتعطلت.

ويقول مسؤولون ان الجسر الذي يبعد 90 كيلومترا شمالي سياتل لم يكن من بين الجسور التي ادرجتها الدولة كجسور بها عيوب هيكلية والتي في بعض الحالات يكون لها صلة بالجسور التي لايمكنها حمل حمولتها المرورية المستهدفة.

معادن سامة في أحمر الشفاه

النسوة المولعات بتزيين بسمتهن بأحمر إذا ما صدقت نتائج دراسة صدرت مؤخرا الدراسة صدرت مؤخرا في مجلة الباحثين في جامعة كاليفورنيا في بركلي على معادن ثقيلة تشكل خطورة لا أظهرت الدراسة احتمالية وجود معادن تزيد من المخاوف الصحية.

قام الباحثون بتحليل 32 منتج للشفاه الضوئي وتم تحديد الاستهلاك اليومي باستخدام لمنتجات الشفاه. واعتمادا على المعلومات المستخدمة تم والاستهلاك اليومي المسموح به.

ووجد الباحثون ان معظم منتجات الشفاه التي تم فحصها احتوت على مستويات عالية من معادن التيتانيوم والانيوم. كما تم الكشف عن عنصر المنغنيز في جميع المنتجات التي تم فحصها واحتوت ثلاثة ارباع المنتجات على الرصاص بمعدل تركيز 0.36 جزء من مليون. ووجد الباحثون ان احدى العينات احتوت على تركيز 1.32 جزء من مليون من الرصاص.

واعتمادا على المعدل اليومي التقريبي فان الاستهلاك التقريبي للتلانيوم والكاديوم والكروم والمنغنيز كان اعلى بنسبة 20% من كمية الاستهلاك اليومي المسموحة.



تسرب إشعاعي يصيب باحثين

أعلنت هيئة تنظيم الطاقة النووية اليابانية عن تسرب مواد مشعة في الهواء الخميس الماضي، بأحد مختبرات الفيزياء التابعة لوكالة الطاقة الذرية اليابانية في منشأة إيباراكي بشرق العاصمة طوكيو.

ونقلت وسائل إعلام يابانية عن الهيئة، أن 4 باحثين في العقد الثالث والرابع من العمر كانوا يطلقون شعاعا نحو الذهب بغية توحيد جزينات ابتدائية، عندما وقعت حادثة وتضاعف الإشعاع 400 مرة.

وأوضحت الهيئة أن الذهب تعرض لدرجات حرارة عالية ما أدى إلى تبخره، مطلقا مواد مشعة. وفتت إلى أن 55 باحثا وغيرهم من الأشخاص الذين كانوا يشاركون في اختبارات بالخبث قد يكونوا تعرضوا للإشعاعات.

وقد تم إخضاع الباحثين الـ 4 الذين تعرضوا للحادثة بشكل مباشر لضحوصات طبية، وقد رصد لديهم معدلات إشعاعية لا تزيد عن 1.6 ميليSievert.

منوعات الفكر



تخريج كوكبة جديدة من أبناء الصفوة بمدينة العين



أجهزة للحاسب الآلي (لاب توب) إضافة إلى (أي باد) وجميعها تصب في زيادة مهارات الطالب أو الطالبة وقدرتهم على التعامل مع هذه التقنيات الحديثة والتي تشكل لغة التفاهم في هذا العصر.

من بينها فقرة التكريم حيث قام رئيس مجلس إدارة المدرسة ومديرها بتكريم جميع الخريجين والخريجات وفي مقدمتهم الحاصلون على درجات علمية متقدمة حيث كانت جائزة التكريم لهم

المتعارف عليه في هذه المناسبات حيث أكدوا جميعاً على الدور المهم الذي قامت به المدرسة تجاه أبنائها إضافة إلى دور أعضاء هيئة التدريس والقيادات الأكاديمية الذي أسهم وبشكل مباشر في صقل القدرات وتنمية المهارات التي أهلت طلاب وطالبات المدرسة أن يقفوا في صفوف احتفالية خصصت للخريجين.

هذا وقد تضمنت الاحتفالية العديد من الفقرات المعبرة التي ساهم فيها طلاب وطالبات المدرسة إضافة إلى أولياء الأمور والمعلمين والمعلمات حيث أكد الجميع على أن تضافر الجهود من شأنه إنجاح العملية التعليمية والوصول بها إلى دائرة التنافسية التي تسعى إليها دولة الإمارات.

وتضمنت الاحتفالية العديد من الفقرات ليكون

•• العين-الفجر:
تصوير-محمد معين:

في احتفالية شهدتها العديد من أولياء الأمور من الآباء والأمهات قامت مدرسة الصفوة بمدينة العين بتخريج كوكبة من أبنائها طلاب وطالبات الصف الثاني عشر بقسميه العلمي والأدبي حيث حضر الاحتفالية رئيس مجلس إدارة المدرسة سالم الراشد إلى جانب مدير المدرسة يوسف كايد المطارنة الذي قدم التهنئة لجميع الخريجين والخريجات ومن قبلهم أولياء الأمور من الآباء والأمهات وقال إن الاحتفال بتخريج كوكبة جديدة من أبناء وبنات المدرسة يشكل إضافة جديدة لمجتمع الإمارات داعياً جميع الخريجين والخريجات إلى مواصلة مراحل تعليمهم وصولاً إلى أفضل الدرجات العلمية وقال إن مرحلة التخرج هذه ما هي إلا بداية لمرحلة أخرى تحتاج من الجميع المتابعة مشيداً في هذا بدور الآباء والأمهات في شحذ همم أبنائهم.

وقد تضمنت الاحتفالية العديد من الفقرات بدءاً من دخول طابور الخريجين والخريجات وقد ارتدوا الزي



الأمهات يشاركن بناتهن فرحة التخرج

•• العين-الفجر:

امتلات قاعة احتفالية التخرج بأولياء الأمور خاصة الأمهات ممن حرصوا على الحضور في احتفالية خصصت لأبنائهم وبناتهن حيث توافد العشرات من أولياء الأمور قبل الاحتفالية بوقت كاف وقد اخذوا أماكنهم بالقرب من منصة التكريم رغبة منهم في مشاهدة أبنائهم وبناتهن يعتلون منصة التكريم وقد ارتدوا الزي التقليدي للاحتفالية الذي يميزه غطاء الرأس والأوشحة التي ترمز إلى الأقسام العلمية إضافة إلى إشارة التميز التي خصصت للحاصلين على الدرجات العلمية المتقدمة.

الأمهات ممن شاركوا في الاحتفالية حرصوا على تقديم التهنئة لأبنائهم وبناتهن وأخذ الصور التذكارية التي توثق لهذه المناسبة.



باقات الزهور هدية التخرج

•• العين-الفجر:

باقات الزهور كانت الهدية المفضلة لدى الخريجين والخريجات حيث حرصت الكثير من الأسر على اصطحاب باقات الزهور لتكون أول الهدايا التي تقدم عقب التخرج مباشرة.



فقرات استعراضية بمشاركة الزهرات

إلى فقرات استعراضية ترسل رسالة إلى الخريجين والحضور تؤكد على أن النجاح يحتاج إلى تقديم المزيد من العمل الجاد وهو ما تحقق بالفعل من خلال فقرات تم الإعداد لها لتواكب احتفالية خصصت للخريجين والخريجات.

تضمنت الاحتفالية التخرج عروضاً قدمتها زهرات الصفوة ليكون من بينها عرض باسم علم الإمارات إضافة

•• العين-الفجر:



اعترف باخطائك وكن صادقا ودافع عن قناعاتك

20 فكرة لتحسين علاقاتك بالآخرين

يصعب أن تجد وصفات جاهزة تساعدك على بناء علاقات متناغمة مع الآخرين، إلا أنك قد تنجح في ذلك عبر اتباع بعض المبادئ

حتى وإن كان أولها الرغبة الحقيقية في التوافق والتعايش مع محيطك.

ليس الهدف إثارة إعجاب الآخرين إنما بناء علاقات هادئة ومسلية عموماً. لحسن الحظ لكل باب قفل، ولكل قفل مفتاحه... هذه

بعض المفاتيح إن استعملتها يومياً فتحت أبواب قلوب الآخرين بسهولة.

منوعات الفكرة العملية

23



الآخرين فتتح في ما حذر منه علماء النفس دائماً ودوماً، لا سيما أن العطف يؤدي إلى تبني مواقف جيدة إزاء الآخرين بشكل شبه غير إرادي.

17- لا تخش الآخرين

تنشأ الصراعات التي تشوب علاقتك بالآخرين عن خوفك من الآخر من دون أن تدرك فعلاً أنك خائف وهو أمر شائع جداً في محيط العمل، لا سيما حين تتولى منصباً إدارياً يتيح لك أن ترعب الآخرين بشكل مضر لأنه يختلف تماماً عن كسب احترامهم. قد يحصل أن تشعر أنت بالخوف من الآخر فابحث في الأسباب وحاول أن تناقشها مع الآخر تفادياً لأي علاقات قد تبني على أساس غير متين وغير طبيعي. احرص على مراقبة أي شعور بالخوف قد يتناكب في إطار علاقاتك بالآخرين حتى وإن لم يكن شاملاً.

18 - دافع عن نفسك بلا غضب

من الضروري أن تحافظ على هدوئك إلا أنه ليس بالأمور السهل دائماً. فيما يميل البعض إلى الإختباء والانعزال، تغلي الدماء في عروق آخرين فيعجزون عن التزام الصمت والحفاظ على هدوئهم. غالباً ما يقدم الأدرنالكين نصيحة سيئة ويقضي على العلاقات لذلك يُستحسن أن تتعلم كيف تسيطر على غضبك كي لا تجد نفسك في نهاية المطاف وحيداً، وذلك من خلال مجموعة من التقنيات السلوكية التي لا تتطلب التزاماً طويل الأمد وتعطي نتائج إيجابية سريعة.

19 - كن اجتماعياً

تفرض القواعد الاجتماعية والأخلاقية عليك أن ترد الزيارة ولكنت تنسى دائماً هذه القاعدة. ينتبه بعض الناس إلى أمور مماثلة في ما يتجاهلها البعض الآخر. للحفاظ على علاقات جيدة مع محيطك يتعين عليك أن تنتبه إليها. فإذا اعتاد شريكك تقديم هدية بمناسبة عيد الحب حاول أن تبادلها الهدية كي لا يسأم ويتوقف عن عاداته إلا إذا كنت تريد فعلاً أن يتوقف عن جلب الهدايا لك. كذلك الأمر في المكتب، لا يتعين أن يترك فريق العمل مهمة إحضار القهوة والطعام أو جدول الأعمال إلى الشخص عينه. والأمر سيان مع الأصدقاء... يبقى التبادل معاً أساسياً لا بد من احترامه للحفاظ على علاقات جيدة مع الآخرين.

20 - ابتسم

أخيراً وليس آخراً، ارسم دائماً ابتسامة صادقة على وجهك وتجنب تضع البسمة عند استقبال أحدهم. صحيح أنك قد تنزعج أحياناً من بعض الأشخاص في بعض الظروف ولكن لن يجدي نفعاً أن تجعلهم يلاحظون الأمر. حاول أن تبين لهم أن سبب زيارتهم كان يحتمل الانتظار. تساهم الابتسامة في تخفيف العدائية وتلزم الآخر أيضاً على التصرف بالمثل. تأكد أن الابتسامة لن تكلفك أكثر من بضع تجاعيد ترسم على وجهك.

لتحسين العلاقات التي تجمعك بالآخرين حاول أن تبني مفتحاً ومبدعاً. يرتكب معظمنا الخطأ عينه حين تربط الشخص الآخر بتصرفاته، رغم أن كل فرد يخفي دائماً في داخله أفضل مما يظهره... إنها مهمتك أن تكتشف هذا الأفضل!

التي تربطك بالآخرين.

12 - حافظ على مزاج معتدل

يسأم الناس وأنت من التقلبات المزاجية التي تسيطر على بعض الأشخاص إلا أنك تقبل طبعاً مماثلة في شخصيتك رغم أنك ترفضها في الآخرين. يسعى الجميع إلى الحفاظ على مزاج معتدل ويلفتهم كل إنسان قادر على ذلك فيقتربون منه إيماناً منهم بأهمية السمة التي يتحلّى به. قد يصعب عليك تغيير طباعك إذا كنت تتمتع بشخصية عصبية، والأمر نفسه بالنسبة إلى الآخرين. مع مرور السنين، من الضروري أن تتعلم كيف تبني مواقف أكثر إيجابية وتسترخي وتهدأ في مواقف معينة لتفادي بناء علاقات متعبة تشوبها الصراعات والمشاكل والاستماع بحياة هنية. لذلك من الطبيعي أن تميل إلى مصاحبة أشخاص يشبهونك وتفضيلهم على آخرين قد يقدمون على تصرفات عنيفة أو عدائية.

13 - تعلم كيف تعتذر

المثالية صفة بعيدة جداً عن الإنسان، ورغم الجهود الجبارة التي تبذلها سعياً منك إلى السيطرة على نفسك، قد تفقد أعصابك أحياناً، فلم لا تلجأ إلى ممارسة اليوغا أو تقنيات تأمل أو استرخاء أخرى مرة كل أسبوع حين تستخدم الأمور وتتحوّل إلى إشكالية حقيقية تكثر عليك حياتك؟ ولكن قد يفقد الناس جميعاً السيطرة على أنفسهم من قات إلى آخر فيصعب عليهم إصلاح مواقفهم إن لم يجدوا حلاً غالباً ما يتجلى في اعتذار يجده البعض صعباً وكريهاً. ولكن تغيير رأي الآخر لن يكون سهلاً المثال إن لم تبذل بعض الجهد وتعتذر، وهو إجراء لا بد منه حين تغضب وتفقد السيطرة على نفسك.

14 - كن اجتماعياً

تتمتع بطبع اجتماعي أم فظ؟ يتطلب تحسين العلاقات مع الآخرين حذاً معيناً من الاجتماعية. فحاول ألا ترفض دائماً الدعوات أو الفرص التي تُعرض عليك للقاء الآخرين من دون أن تجد نفسك دائماً مجبراً على القبول. تحظى عندما تلتقي بالآخرين بفرصة إظهار ما تتمتع به من تهنيد اجتماعي. حتى إن اعتقدت ألا أهمية للحياة الاجتماعية ولكن من الضروري أن تتقرب قليلاً من أفراد محيطك للحفاظ على علاقات جيدة معهم.

15 - لا تبني أي أفكار مسبقة

لكل إنسان آراؤه وأفكاره لحسن الحظ! لكن قد يحدث أن تأسر نفسك من دون أن تشعر في أفكار تُبعد الآخرين وتقصيهم وتؤدي أحياناً إلى إلحاق الضرر برويتك للأمور التأثير عليك من دون أن تدرك وإلى تدمير علاقة معينة بسبب فكرة مسبقة ستدرك ألا أساس لها من الصحة إن فكرت بها لبعض الوقت.

16 - اعطف على الآخرين

أفضل ما يمكن أن تتمتع به من صفات هو أن تعطف على الآخرين حتى وإن بدا استعمال تعبير مماثل أمراً غير مقبول بعض الشيء. أن تعطف على الآخرين يعني أن ترى ما يتحلون به من إيجابيات ولكن احذر من أن يصل عطفك إلى حد العمى فتجبر نفسك على رؤية الأمور الحسنة في

4 - اعترف بالأخطاء

تتماشى الفكرة هذه مع سابقتها وتكملها. قد تستصعب الاعتراف بخطئك. نسعى أولاً إلى إخفاء الأمر والمرور عليه مرور الكرام أو أن تبين عدم جدوى التوقف عند الخطأ عند وقوعه. من الطبيعي أن ترغب في نسيان الأمر سواء كان هفوة صغيرة أو خطأ كبيراً وأن تنتقل إلى أمر آخر بدلاً من الوقوف عند أمور سلبية. لكن لتحسين العلاقات الاجتماعية، يُستحسن ألا تسمح لذكري مماثلة أن تدمر علاقة ما. جل من لا يخطئ والعودة إلى الخطأ لتبريره أمر محمود يتيح فرصة تصويب فكرة سيئة قد تتكون عنك لدى الآخرين وضماناً تحجز من خلاله مكاناً لك بين أصحاب النوايا الحسنة.

5 - لا تتظاهر بالاهتمام

يحق لك أن تسام من بعض الأشخاص وأن ترى فيهم أفراداً لا يناسبون دائرة الأشخاص الذين ترغب في التقرب منهم. تفرض الحياة قيوداً متنوعة أنت بطنى عن زيادتها على الأقل في ما يتعلق بالإطار الشخصي الذي يصعب في ظروف ترغمك على بذل مزيد من الجهد مع العملاء أو المدير أو أفراد العائلة. لتحسين العلاقات مع الآخرين، لا تتحول إلى أناني، فسرعاً ما سيكتشف الآخر أنك تتظاهر بالاهتمام بحديثه، احرص على أن يقوم اهتمامك على الصدق.

6 - كن صادقاً

الصدق سلاح ذو حدين فحذار أن تشهره في مختلف المواقف التي تتعرض لها. كما في الحب، لا يمكنك أن تقضي الحقائق كافة أو أن تخبر صديقك بكل شيء. فمبدأ الحميمية لا يأتي من العدم. ولكن باستثناء تلك الأسرار الصغيرة العادية، الصدق ورهة رابحة لأن الآخر يشعر بصدقك فيضع ثقته فيك. حتى إن كنت خبيراً في التظاهر، تذكر أن الصدق يسهل الحياة وبالتالي العلاقات مع الآخرين.

7 - دافع عن قناعاتك

لم تكن القدرة على تأكيد الذات يوماً أمراً يستسهله الجميع. وحين تضع نصب عينيك تحسين علاقاتك بالآخرين، تميل إلى تقبل الآراء لتتبرر إيجابياً أو لعدم رغبتك في النقاش. يأتي الأسلوب هذا أحياناً ببعض الفائدة إلا أنها تبقى قصيرة الأمد. قد لا تجد في المسألة أمراً مهماً حين تكون بين أفراد لا يهكم عما يتحدثون. ولكن حتى إن لم تثر المواضيع قيد المناقشة اهتمامك من الأفضل أن تعبر عن رأيك كي لا تشعر بالضيق في ما بعد أو أن يكون الآخرون عنك فكرة الكاذب المثلقل. حاول دائماً أن تأخذ هذه النصيحة بعين الاعتبار في حياتك المهنية ومع الأصدقاء الذين تميل عندما تتواجد معهم إلى التزام الصمت تفادياً لتفوههم منك أو لأي نزاع قد ينشأ بينكم....

9 - تقبل الفروق

(من تشابه، تقابل) هذا ما درج السلف على قوله وهو أمر صحيح، فبناء علاقة صداقة أو حب مع إنسان معين يتطلب وجود بعض الصفات والاهتمامات المشتركة إلا أن صحتة تقل في المجال المهني الذي يُفرض عليك ولا تختاره. لذلك، حاول أن تقبل الآخرين كما هم حين ترغمك الظروف لرفضهم لن يجدي نفعاً، إلا إذا كان رفضك قائماً على قرار مسبق. قد تواجه عيوباً لا تحتمل إلا أنه لا يمكنك أن تمنع ذلك، ولكن غالباً تبدو الفوارق سطحية يمكن تخطيتها لتلطيف الأجواء لا فيه خير الجميع بمن فيهم أنت.

10 - اعتمد التهنيد والدقة في المواعيد

تعلم طفلك بعض مفردات على غرار صباح الخير وإلى اللقاء وشكراً وبعض التصرفات كالابتسام الصراخ... على أمل أن تساهم في جعله إنساناً مؤدياً. فما رأيك أن تعتمد الأسلوب عينه في تعاملك مع الآخرين؟ قد تنسى أحياناً أن ترمي التحية على الآخرين فتجرحهم من دون قصد. الأمر سيان في ما يتعلق باحترام المواعيد، فالوصول متأخراً باستمرار سيغضب ذات يوم المحيطين بك. في الحقيقة، تمثل قلة التهنيد والتأخير عادتين سيئتين من شأنهما أن ترميا فتيل العداوة بينك وبين الآخرين، لذلك من الأفضل أن تنتبه إلى تفاصيل تعتقد أنها صغيرة ولا أهمية لها.

11 - تحل بروج التسامح

من الضروري أن تدافع عن قناعاتك وألا تترك للآخرين فرصة السيطرة عليك وعلى أرائك. بمعنى آخر، لا تحارب طواحين الهواء. تصعب مناقشة بعض المواضيع ومن بينها السياسة نظراً إلى النزاعات التي قد تنشأ عن اختلاف الآراء. لذلك من الضروري أن تعرف كيف تدافع عن قناعاتك بودية وصرامة وأن تتسامح حين يحتدم النقاش تفادياً لإلحاق الضرر بالعلاقات الجيدة

1 - طور قدرتك على الإنصات

يصعب أن تتوصل إلى بناء علاقات جيدة إن لم تتمتع بالقدرة على الاستماع، ولا نعني طبعاً السمع العادي الذي يتطلبه الحديث مع الآخرين إنما الاستماع الإيجابي أو بكلمات أخرى، فن السكوت. من الطبيعي أن تجتاحك رغبة في التعبير عن نفسك ووجهة نظرك أو مخاوفك ومشاكلك ومغامراتك، وذلك نظراً إلى طبيعة الناس الذين يميلون إلى الكلام عن أنفسهم وإلى الاستماع إلى الآخرين بشكل سطحي.

ولكن حتى وإن كنت تُصنّف ضمن الثرثارين، يصعب تعلم الاستماع إلى الآخرين. وكلما تقدّمت في السن، وجب عليك أن تتعلم. لدعم قدرتك هذه، يكفي أن تحاول وضع نفسك مكان الآخر أو تذكر بعض المواقف التي شعرت فيها بالامتنان لأشخاص استمعوا إليك جيداً في ما تتكلم.

2 - امح الآخرين

يميل بعض الأشخاص إلى التذمر بكثرة، وهي عادة لا تخلو أحياناً من الفائدة. ولكن قد تستصعب المضي قدماً إن لم تحصل على مكافأة تحفزك. من الضروري أن تعرف كيف تلاحظ التغيرات الإيجابية والتقدم الذي أحرزه المحيطون بك وتهنئتهم عليه بالمدح والثناء. للمدح أهمية عظيمة إلا أنها غالباً ما تُهمل، فالأمور الحسنة تبتلى في العادة عنك في محيطك العائلي والمهني أيضاً. ما إن يكبر الأطفال حتى ينسى الأهل ما يبذلون من مجهود ويركزون على أخطائهم، لا سيما في مرحلة المراهقة. إلا أن تجاهل الأمور الحسنة لا يعني إختفاء الحب، ومع ذلك ألا تظن أن النساء يستمتعن حين يعبر لهم الرجال عن إعجابهم بجمالهن؟ فلما لا تبادر وتمدح الآخرين بدءاً من الزملاء في العمل، لا سيما إذا كنت تشغل منصب مدير مسؤول عن فريق عمل وعن تقدمه.

3 - لا داعي أن تكون دائماً على حق

قد يخرج شكك من دائرة هذا النوع من الأشخاص ويساعدك على فهم الجحيم الذي يمثله الأشخاص المؤمنون أنهم دائماً على حق والأشخاص المحقون دوماً ممن لا يجدون فرصة التعبير عن رأيهم.

إذا كنت ترمي إلى تحسين علاقاتك مع الآخرين، يُستحسن أن تنتبه إلى هذه النقطة. لا شك أنك ستتمز في ظروف تتطلب منك حسن التعبير، لا سيما في المجال المهني عند مشاركتك في اجتماع معين مثلاً من دون أن تسترسل في عرض ما تملك من معلومات وآراء وأن تترك للآخرين فرصة المشاركة في الحوار. أن تقتنع أن الحق دائماً حليفك قد يغضب الآخرين أو يزعجهم مما كابتعدهم عن الطاعون.





الأهالي عبروا عن فرحتهم بأنشطة الشركاء

وزارة (الثقافة) تحقق التلاحم المجتمعي في ختام القافلة الثقافية بالطويين

دبي - الضجر:

حضور كبير وفرحة غامرة عمت جمهور وأهالي منطقة الطويين والمناطق المجاورة في ختام فعاليات القافلة الثقافية السادسة عشرة من عمر مبادرة القوافل الثقافية التي نظمتها وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع بنجاح، وشارك في تقديم فعاليات نحو ١٢٥ جهة وذلك للعام الرابع على التوالي من عمر المبادرة بمنطقة الطويين والمناطق المجاورة لها في ظاهرة الصفوة وحبوب وريامة ووادي كوب التابعة لإمارة الفجيرة.



عددا من الأسر التابعة لمركز التنمية الاجتماعية بالفجيرة وغيرها من الجهات إقبالا كبيرا من ضيوف القافلة حيث كانت عملية الشراء المنتجات والأطعمة التراثية والشعبية من معرض الأسر المنتجة لتمام كما استقبلت خيمة الأسر المنتجة محاضرة توعوية عن الاستهلاك قدمتها دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي، إضافة لفقرة حماية بشرية دبي وإدارة مراكز الدعم الاجتماعي من شرطة أبوظبي ووزارة الثقافة.

وكانت فعاليات اليوم الثاني والأخير بدأت بفقرة ترحيبية ثم فقرة عروض اليولة من تقديم مدرسة الحلاوة للتعليم الأساسي، تلاها مسابقات ثقافية وتوعوية شارك في تقديمها شرطة دبي وهيئة الإمارات للهوية ومؤسسة أبوظبي للإعلام، ثم قدمت فرقة الفنون الشعبية بجامعة الإمارات فقرة أهازيج وعروض تراثية، ثم فقرة شعرية قدمها طلبة مدرسة الغيل، ثم محاضرة بعنوان 'القلب القاسية قدمها عريف أول هاشم الوالي بشرطة دبي. وضمن فعاليات اليوم الثاني استمتع أهل الطويين ووفود الشركاء بمحاضرة (صيانة المنازل) قدمتها وزارة الأشغال فرع الفجيرة ومحاضرة حتى لا ينكسر الزجاج من تقديم هاشم الوالي، تبعها أمسية شعرية وشلات قدمها طلاب جامعة الإمارات، تلا ذلك مجموعة من المسابقات الثقافية والتراثية المتنوعة للرجال والنساء والأطفال قدمتها دار زايد للثقافة الإسلامية، وتم خلالها تقديم أكثر من 200 جائزة وهدية قيمة للمشاركة. وشهدت خيمة الأسر المنتجة التي ضمت

المتمثل في جناح طبي يقدم مجموعة من الفحوصات الطبية لكافة الجمهور والتي تتضمن الفحوصات الطبية السري وخط الدم والكولسترول والالتهاب الكبدي الوبائي، كما قدم الجناح تطبيقات لعملية الاسعافات الأولية والانعاش القلبي الرئوي. كما قدم جناح هيئة الهلال الأحمر النشرات التوعوية والتعريفية التي تصدرها الهيئة والهدايا الرمزية للحضور.

فعاليات اليوم الختامي

وتشارك هيئة الهلال الأحمر لدولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع من خلال إدارة الشؤون المحلية في الهيئة ضمن القافلة الثقافية 16، وقال سهيل القاضي مدير فرع الهيئة بالفجيرة إن الهيئة إن المشاركة تأتي في إطار الجهود المجتمعية التي تقوم بها الهيئة بالتعاون مع كافة المؤسسات الرسمية والخاصة، ودرجت الهيئة في تنفيذ هذه الفعاليات لتشارك خلالها فئات المجتمع الإماراتي، وللتعريف بدور الهيئة النعال في خدمة المجتمع المحلي عبر شبكات أفرع الهيئة في جميع أنحاء الدولة لتقديم الخدمات لكافة الفئات. وأشار إلى أن مشاركة فرع الهلال الأحمر في الفجيرة تأتي للمرة الرابعة بعد القافلة الأولى في منطقة أوجه، وتنصب خدمات الهلال الأحمر الإنسانية لكل من هو بحاجة للون الإنساني داخليا وخارجيا عبر مكاتبها المنتشرة في الدولة وخارجها. وأوضح أن خيمة الهلال الأحمر احتوت معرضاً مصوراً لأنشطة الهلال الأحمر وبرامج الهيئة في الداخل والخارج إضافة للجزء التطبيقي

المعلومات الأولية التي يجب أن يعرفها المواطن، والتي قد تكون سببا في إنفاد روح إنسان. وضمنت إدارة الدفاع المدني القوافل الثقافية التي وفرت بيئة مثالية لتطبيق عملية الإنقاذ الوهمية، وسط جمهور كبير بما يزيد عن ألف شخص، تؤكد على الدور الذي تلعبه القوافل في إطار التنمية المجتمعية والأمنية إضافة إلى دورها الفعالي لصالح أبناء المناطق البعيدة.

الهلال الأحمر

وأشار عبد الله محمد النعيمي مدير إدارة الاتصال الحكومي بالوزارة إلى مشاركة الدفاع المدني بتجربة إنقاذ وهمية اجتذبت أغلب رواد القافلة وهي التجربة التي تقدم للمرة الأولى في مبادرة القوافل، وكذلك قدمت شرطة الفجيرة عرضا للكلاب البوليسية، وخص الأديب مصطفى عزت الهيرة زوار القافلة بأحدث إصداراته كتاب الريان والبحر المترس. وأشاد النعيمي بالتعاون الرائع بين وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع والوزارات والهيئات الحكومية وجميع الجهات كان السمة العامة لكافة المشاركين، داعياً وسائل الإعلام إلى تسليط مزيد من الضوء على القوافل الثقافية من باب الجهد المبذول في إنجاحها، وكل حفل ختام القافلة السادسة عشرة تكريم الشركاء والمتطوعين.

تجربة إنقاذ وهمية

وحفل اليوم الثاني بفاعلية نفذها الدفاع المدني بتنفيذ عملية إنقاذ وهمية لسيارة تعرضت لحادث تسبب في اشتعال السيارة، وركزت التجربة على دور المواطن ورجال الدفاع المدني في إنقاذ الأشخاص في موقع الحادث من حيث سرعة الوصول لمكان الحادث والكفاءة العالية في تنفيذ العملية مستعملين أحدث الوسائل العالمية في هذا المجال، وحظيت التجربة بمتابعة أكبر عدد من جمهور القوافل، وتعددت الأسئلة من الطلبة والشباب للاستفادة من هذه التجربة في حياتهم العملية في حال وقوع حوادث مماثلة، حيث قدمت إدارة الدفاع المدني بالفجيرة

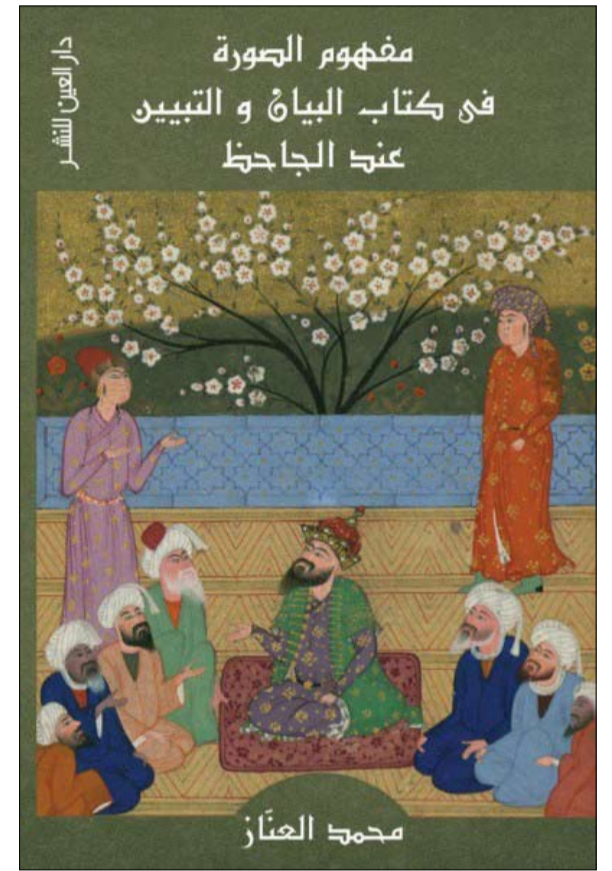
وأشادت فعاليات من منطقة الطويين بالتعاون الثقافي، التي أقيمت على مدى اليومين الماضيين 23 و24 مايو، معربين عن سعادتهم بتنظيم القافلة في الطويين ووصول خدماتها للمناطق البعيدة في الدولة، مشيرين إلى أن أهم ما يميز القافلة هو فعالياتها المتنوعة وكم الخدمات التي تقدمها المؤسسات والهيئات الحكومية المشاركة فيها، ونجاح الوزارة في تحقيق التلاحم المجتمعي.

قالت أمينة خليل إبراهيم مدير إدارة التنمية المجتمعية إن مبادرة القوافل الثقافية في الطويين تعد ترجمة واقعية لهدف تعزيز التلاحم الوطني والمجتمعي وتحقيق التكامل والشراكات الفاعلة بين مختلف الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة كأحد أهداف الخطة الاستراتيجية للوزارة (2011-2013) إضافة للهدف الاستراتيجي في المحافظة على الهوية الوطنية وتعزيز مقوماتها، حيث تعمل المبادرة من خلال هذه الأهداف على تقديم صورة رائعة للتواصل والتلاحم الوطني والمجتمعي انسجاماً مع دعوة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله.

وأضافت أن القافلة السادسة عشرة أدخلت على الطويين والمناطق المجاورة السعادة، وأشعرتهم إنهم يحتلون موقع الصدارة في اهتمامات المسؤولين ليس في وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع فقط بل على مستوى كل مؤسسات الدولة، لافتاً إلى أن القوافل تحظى بدعم ومتابعة من جميع إدارات وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع، ولهذا كان منحنى الحضور الجماهيري ناجحاً. وعن الجديد الذي قدمه بعض الشركاء

منوعات الفجيرة

24



(مفهوم الصورة عند الجاحظ)

للباحث والشاعر المغربي محمد العناز

صدرت عن دار (العين) في مصر دراسة نقدية تحمل عنوان (مفهوم الصورة عند الجاحظ في كتاب البيان والتبيين)، للباحث والشاعر المغربي محمد العناز. والكتاب يحضر ميقاً في متن سردي تنوعت مداخله بين النقد واللغة والحكاية، ومحمد العناز يلتفت إلى مادة غير مطروقة سابقاً هي الصورة، فمفهومها ظل لصيقاً بلاغة الشعر، وأفردت له الأبواب والدراسات، ولم تستطع الدراسات القديمة أو الحديثة تعميم المفهوم على حقول أدبية أخرى كالقصة والرواية. وعمل محمد العناز يدخل في هذا الباب وهو تأسيس مفهوم الصورة من خارج السياق الشعري إلى سياقات جمالية مغايرة، والارتقاء على مفهوم الصورة باعتباره مفهوماً شمولياً إنما هو الارتقاء على مشروع بلاغي موسع ينصف الصورة السردية، ويعطيها بعداً متوازياً ومفهوم الصورة في الشعر.



(ترقية حصان نابليون)

للروائي محمد أبو ساق

صدر عن دار (طوى) السعودية كتاب (ترقية حصان نابليون) للروائي محمد أبو ساق. جاء على الغلاف: من الشعار إلى البساط، ورائحة البارود، وذلك اليوم الطويل الذي لا ينسى، ولماذا انهمرت الدموع من عيني والد أحد الجنود، والرجل المسن يندس من جملة قائلاً مدرب عسكري للجنود. وذلك العسكري الذي قال: هذه طبيعة حياة لا تناسني، وطبيعة الفرق بين العسكري والمدني، وقصة المجتدة بعد منتصف الليل في بحثها عن العدالة، وكيف يكون المواطن مرتين، وذلك السبب الذي من أجله لا أحد لا يدرس في مجال القيادة، وروايات أخرى متنوعة. مشاهدات وأحداث، في رحلة داخل أسوار مؤسسات عسكرية، يرصدها الكاتب، عبر سلسلة من أحاديث الجنود، محطات متنوعة داخل الحصون العسكرية تكشف عن أبرز مفاهيم ومعطيات التربية العسكرية في الكتاب والوحدات ومعاهد التدريب.



منوعات العقل

25



خطوات بسيطة لبشرة مشرقة

للحصول على بشرة متوهجة ومشرقة، ما عليك سوى إتباع الخطوات التالية
وَرَعَى المَقَشِّر: بعد تنظيف بشرتك جيدا، بَرَعَى المَقَشِّر في منطقة الجبين ووسط الوجه.
وَبَطِّقِي المَسْتَحْضِر من الداخل بإتجاه الخارج، أي إنطلاقاً من الأنف إلى أطراف الوجه، ولا تنسي الذقن.
لَطْفِي بشرتك: بعد مرور عشر دقائق على الخطوة الأولى، ضعِي المَسْتَحْضِر المَلَطَّف للبشرة في المناطق التي طَبَّقْتِ عليها المَقَشِّر ودعيه يعمل لمدة دقيقة واحدة.
إِغْسِلِي وجهك بالماء. فهذا المَلَطَّف يعمل على إبطال مفعول الحمض المَقَشِّر ويهدئ البشرة.
جففي وجهك بواسطة منشفة قطنية ناعمة من خلال الترتيب عليها ثم وَرَعَى كريمًا مرطبًا خاليًا من ال" ريتينول" أو أية مواد أخرى مثيرة للجدل، واختاري الصيغة الملائمة لتركيبة بشرتك.

أطعمة لشعر صحي وجذاب

تتساءلين دائما كيف يمكنك الحصول على شعر صحي ولافت للنظر، يتحلى بأعلى درجات الجاذبية؟ هذا الامر ليس صعبا لكن عليك ان تتبعي الإرشادات جيدا.



النباتية، وذلك للتأكد من أن هناك ما يكفي من الحديد في خلايا الدم الحمراء لحمل الأكسجين إلى بصليات الشعر، كما يستخدم فيتامين C لتشكيل الكولاجين، والألياف الهيكلية. إن بصليات الشعر والأوعية الدموية والجلد كلها تحتاج إلى الكولاجين من أجل البقاء في صحة جيدة مع النمو الأمثل، ويمكن للنقص في فيتامين C أن يؤدي إلى جفاف الشعر وتكسره وانقسامه بسهولة.

ابدئي باتباع نظام غذائي صحي خاص بالشعر مباشرة، وستحصلين على خصلات رائعة في فترة ما بين 6 أشهر وسنة، وذلك اعتمادا على مدى سرعة نمو شعرك، أضيفي هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي للحصول على شعر لامع وبراق:

أولا، السبانخ

هذه الخضار الورقية ممتازة لجسمك لأسباب كثيرة، أكثرها أهمية بالنسبة إليك هي صحة الشعر، فالسبانخ يحتوي على حمض الفوليك والحديد.

وحمض الفوليك هو فيتامين B الذي يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء، والحديد (الذي يعتبر عاليا جدا في السبانخ) يساعد خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين، ولذلك فإن نقص الحديد يعرف باسم فقر الدم.

يمكن ألا تحصل الخلايا على ما يكفي من الأكسجين بشكل صحيح، لذا يمكن أن تكون النتيجة مدمرة للجسم كله، مما يتسبب في ضعف الشعر وتعبه وربما فقدانه. وقد وجدت إحدى الدراسات أن النساء قبل انقطاع الطمث أكثر عرضة لفقدان الشعر الشديد، لأنهن يعانين من احتياجات حديد منخفضة، مقارنة مع النساء اللواتي لديهن احتياجات كافية من الحديد، بالإضافة إلى أن النساء في سن الإنجاب يكن أكثر احتمالا للتعرض لنقص الحديد، لأنهن يفقدن كمية كبيرة من الحديد في الدم الذي خرج منهن أثناء الحيض، ولذا ننصح المرأة قبل انقطاع الطمث أن تتناول الفيتامينات التي تحتوي على الحديد.

ثانيا، العدس

العدس وفول الصويا والتوفو والفول النشوي والباذلاء، جميعها تعتبر مصدرا كبيرا للحديد النباتي الغني بالبروتين، وأوصي بهذا الأطعمة لسببين، أولا: البروتين ضروري لنمو جميع الخلايا، بما في ذلك خلايا الشعر، التي تحصل على هيكلية في البروتينات المحسنة وتسمى الكيراتين، ومن دون الكمية الكافية من البروتين للكيراتين ينمو الشعر ببطء شديد، كما أن الخصلات ستتمو أيضا بشكل أضعف.

ثانيا: لأن الحديد الموجود في الأطعمة الحيوانية (وتسمى الهيم الحديد) مثل اللحوم الحمراء والديك الرومي والدجاج، أكثر سهولة في الاستيعاب من قبل الجسم من الحديد الموجود في الأغذية النباتية (الحديد غير الهيم). لذا إذا كنت نباتية فمن المهم جدا ملء صحنك بكثير من الأطعمة النباتية الغنية بالحديد، بالإضافة إلى ذلك يجب الجمع بين الخضار الغنية بالحديد والأطعمة الغنية بفيتامين C، وذلك لأن فيتامين C يحسن قدرة الجسم على امتصاص الحديد غير الهيم.

ثالثا، البيض

البيض غني بالبيوتين وفيتامين B الذي يعد ضروريا لنمو الشعر والحصول على فروة رأس صحية. ويسألني الناس كثيرا عن البيوتين لصحة الشعر، وعادة ما يكونوا قد سمعوا عنه وقروا اسمه على عبوات الشامبو التجاري أو في مقال بمجلة توصي بمكملات البيوتين، وذلك لأن أجسامنا تنتج البيوتين الخاص بها في الأمعاء، فهو متوافر في كثير من الأطعمة الشائعة، ونقصه نادر جدا. لكن هناك حالات قليلة يكون الناس فيها مرضى جدا ولا يستطيعون نتيجة لذلك استخدام أمعائهم، ولذلك فإن نقص البيوتين يسبب فقدان الشعر.

نعم البيوتين مهم جدا لصحة الشعر، لكنك لست بحاجة إلى تناول مكملات غذائية، كل ما عليك فعله هو الحصول على نظام غذائي متوازن يتضمن بعض الأطعمة عالية البيوتين: مثل البيض والفول السوداني واللوز ونخالة القمح وسمك السلمون والافوكادو.

رابعا، الفلفل

الفلفل الملون، الأحمر والأصفر والأخضر، مصدر مهم من مصادر فيتامين C، ويعتبر ضروريا لصحة الشعر لعدة أسباب، إلى جانب مساعدته الجسم على استخدام الحديد غير الهيم الموجود في الأغذية

خامسا، البطاطا الحلوة

يتم تحويل البيتا كاروتين في الأطعمة لفيتامين A في الجسم الذي يعد ضروريا لنمو جميع الخلايا بما في ذلك الشعر، وفي الجهة المقابلة فإن نقصه يمكن أن يؤدي إلى جفاف الشعر، وجعله باهتا ولا حياة فيه، إضافة إلى أن جفاف البشرة قد يتسبب في تقشر فروة الرأس. عليك أن تدركي جيدا أنه يمكن أن تحققي كثيرا من النتائج الجيدة عندما يتعلق الأمر بفيتامين A، ولكن المبالغة في تناوله يمكن أن تسبب في الوقت عينه فقدان الشعر. ونصحتني لك أن تضيفي مزيدا من البيتا كاروتين من خلال الأطعمة الغنية بها كالبطاطا الحلوة والجزر واللفت والجوز والشمام والخس الأخضر الداكن والهليون واليقطين إلى وجبات الطعام الخاصة بك، بدلا من تناول كميات فيتامين A.



الخلايا تتعرض للتلف يوميا

حافظي على جمالك بالأطعمة الجيدة



الملك)، إلى جانب السردين والأنشوجة، بالإضافة إلى بذور الكتان والجوز وفول الصويا.

عنصر السيلينيوم

السيلينيوم معدن مضاد للأكسدة يساعد على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس، كما يساهم في الحفاظ على مرونة الجلد ومطابته. بإمكانك الحصول على السيلينيوم من الغذاء، وقد ثبت علميا أنه يحد من أضرار أشعة الشمس، إضافة إلى منع بعض سرطانات الجلد، ولكن في الوقت ذاته تجنبي كميات السيلينيوم، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من مخاطر ارتفاع سرطان الجلد (الميلانوم) ممن تناولوا كميات السيلينيوم زادت مخاطر سرطان الخلايا لديهم بنسبة 25%.

تعتبر المكسرات البرازيلية أفضل المصادر الغذائية للسيلينيوم بشرط ألا يزيد تناولها عن 1 أو 2 من المكسرات يوميا، لأن السيلينيوم يكون مركزا فيها بشكل كبير، إضافة إلى سمك التونا والمحار والقمح الكامل والمعكرونة، ولحم البقر الخالي من الدهون، والجمبري والخيزر، والديك الرومي وصدور الدجاج والقطر والبيض.

بيتا كاروتين

بيتا كاروتين مصدر آخر مضاد للأكسدة ويعتبر مهما جدا لصحة الجلد، ويتم تحويله إلى فيتامين A في الجسم، ويشارك في نمو وإصلاح أنسجة الجسم، وقد يحمي بشرتك ضد أضرار أشعة الشمس. لكن انتبهي جيدا، فتناول جرعات عالية للغاية من فيتامين A سيجعل هذا الفيتامين النقي ساما لجسمك، لذلك تأكدي من تجنب المبالغة في تناوله ما لم يكن ذلك بوصفة ومتابعة مباشرة من قبل الطبيب. ويوجد البيتا كاروتين في المشمش والشمام والجزر والफल الأحمر والمango والقرع والبطاطا الحلوة، وهي جميعا على مستويات كافية منه وأمنة تماما لبشرتك.

فيتامين C

يشارك فيتامين C في إنتاج الكولاجين (الذي يحافظ على متانة البشرة)، ويحمي الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة، لذلك من المهم تجديد بشرتك تناوله يوميا من خلال حصة جيدة من الفواكه والخضروات. وهناك العديد من المصادر الغذائية الغنية بفيتامين C كالفلفل الأحمر والأخضر والأصفر والشمام والمango والبرتقال والأناناس والباذلاء والتفاح والقرنفل والطماطم والبطيخ.

أحماض أوميغا 3 الدهنية

على الرغم من عدم تصنيفها مع المواد المضادة للأكسدة، إلا أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تساعد على الحفاظ على أغشية الخلايا بحيث تكون حواجز فعالة ضد التلوث، وتقلل هذه الدهون الصحية من الالتهابات في جميع أنحاء الجسم، وتساعد في ظهور بقع أقل على الجلد. وأوميغا 3 توفر الحماية للجلد ضد أضرار أشعة الشمس، وهذا ما أثبتته دراسة أجريت على سرطان الجلد، حيث ظهر أن الأشخاص الذي يأكلون وجبات غنية بزيت السمك وأحماض أوميغا 3 الأخرى، تقل لديهم مخاطر سرطان الجلد بنسبة 29% مقارنة مع أولئك الذين يتناولون القليل منها في طعامهم. وهناك العديد من مصادر الطعام التي تحتوي على أوميغا 3 وتشمل سمك السلمون والرنجة والماكريل (ولكن ليس

أصبح من المؤكد وجود ترابط حقيقي بين النمط الغذائي الذي نتبعه ونضارة بشرتنا وصحة شعرك، فالأطعمة التي تتناولها ستضمن لنا، بالإضافة إلى وسائل العناية الأخرى بالبشرة، أفضل النتائج من حيث محاربة التلف الذي يلحق بالخلايا نتيجة الملوثات التي تتعرض لها يوميا. فلنبدأ بالترفع على الأطعمة التي تساعدك على الظهور بأفضل مظهر، والخبر السار أن الأطعمة الجيدة لبشرتك جيدة أيضا لصحتك العامة.

تتعرض بشرتك يوميا لأضرار تسببها البيئة المحيطة بك، فضلا عن الضرر الذي تسببته لنفسك من خلال خيارات نمط حياتك التي يمكنها تسريع عملية الشيخوخة إلى حد كبير.

ويحدث تلف الجلد نتيجة للأكسدة، التي تعتبر عملية كيميائية في جزيئات غير مستقرة تسمى الجذور الحرة، فهي تسرق الإلكترونات من الخلايا السليمة، ويصرف النظر عن مدى تجنبك للتدخين واستخدامك لكريمات الحماية من الشمس عند الخروج، فإن تناول أطعمة غنية بالمواد المضادة للأكسدة سيساعدك في الدفاع عن خلايا الجسم - بما في ذلك خلايا الجلد - ضد الأضرار التي تصيبها بسبب الأكسدة.

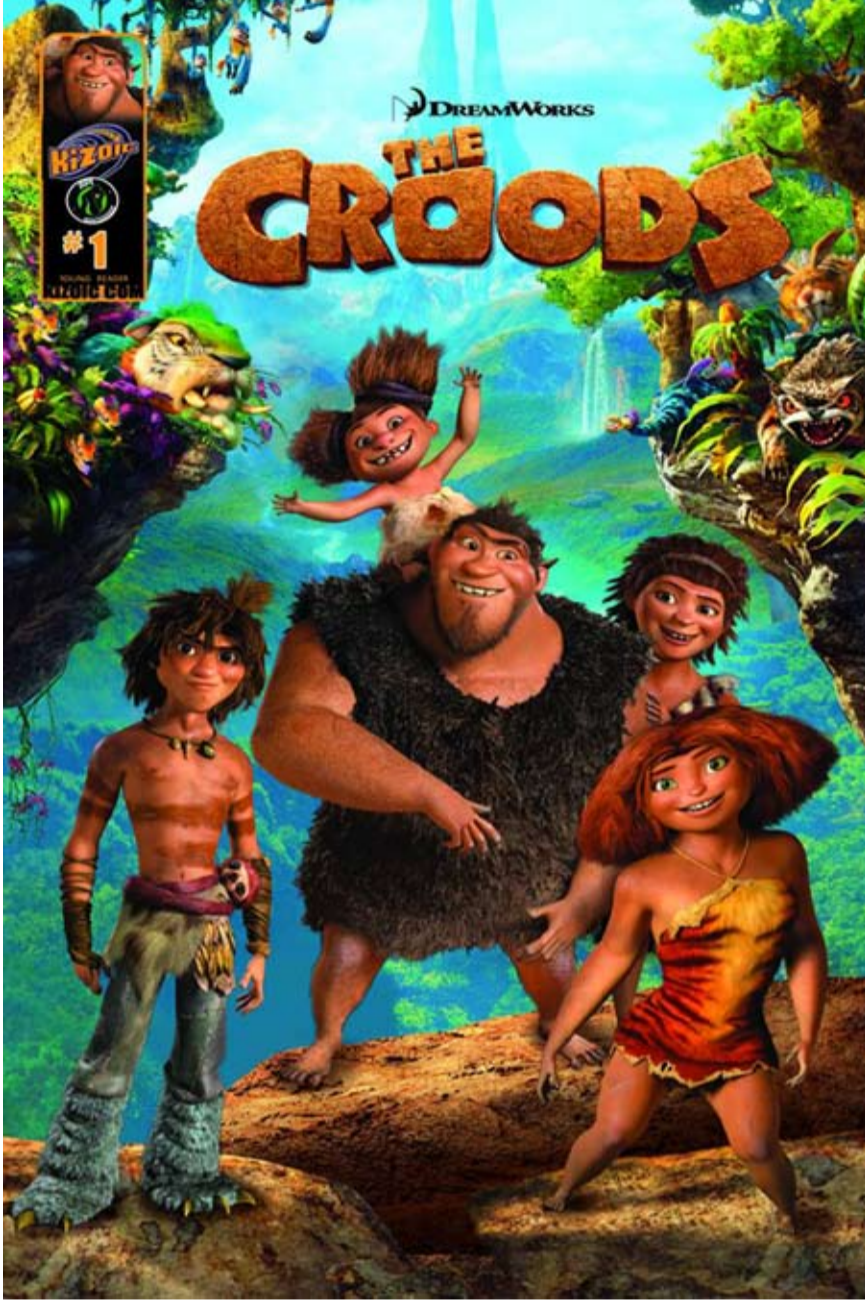
لذلك، للحفاظ على بشرتك محمية جدا ومتغذية، إضافة إلى تعزيز مظهرها الشبابي، عليك التركيز على الأطعمة التي تحتوي على مصادر جيدة من العناصر الغذائية التالية:

فيتامين E

يساعد فيتامين E على حماية أغشية الخلايا، ويحفظ بشرتك من التلف من أشعة الشمس فوق البنفسجية. وتشير بعض الأبحاث إلى أن فيتامين E يعمل جنبا إلى جنب مع فيتامين C على توفير درجة إضافية من الحماية من شيخوخة الجلد، ومع ذلك عليك الانتباه إلى أن الدراسات الأخيرة أشارت بعض التساؤلات حول سلامة مكملات فيتامين E، فهذه المواد يجب أن تكون في نظامك الغذائي، وليس في جرعة عالية من الحبوب، كما وجدت أنه من الأفضل الحصول عليه من مصادر غذائية مثل جنين القمح والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور وزيت الزيتون والسلق والسبانخ، إلى جانب كمية صغيرة من فيتامين E الموجود في الفيتامينات المتعددة.

The Croods . . . مخلوقات مذهلة

إذا أردت أن تعدّ فيلماً عن (عائلة من العصر الحجري) ليست عصرية جداً، فقد يكون من الأفضل أن تضع أولاً لائحة أمنيات. يسأل كيرك دي ميكو، أحد مخرجي فيلم The Croods: (إذا أردت مشاهدة فيلم عن رجل الكهف، فماذا أرغب في أن يتضمن؟).



The Croods. يوضح ساندرز، (إذا أفيينا المظاهر العصرية كافة، من المجتمع إلى الشرطة، تبقى الطبيعة البشرية هي ذاتها). يرحب البعض، خصوصاً الشباب، بالتغيير. لكن البعض الآخر، مثل الأهل والأجداد، يقاومونه. يذكر دي ميكو: (من المعبر أن ترى إنساناً يواجه التغيير في وقت يتبدل العالم المحيط به فعلياً). ويؤكد أن هذا أدرج في لائحتهما عن (ماذا أرغب في أن يتضمنه فيلمنا عن أناس الكهف؟)، ولا شك في (أنه تصدر هذه اللائحة).

مجلة Hollywood Reporter، (يفتقر The Croods إلى التماسك الضروري ليقترّب من حصة السوق الضخمة التي تستولي عليها تلك السلسلة. إلا أنه عموماً فيلم سريع الحركة يتقن التحكم في مخلوقات مذهلة، بعضها لطيف وبعضها الآخر خطر. لذلك سينجح في إمتاع الأولاد). وكما يشير النقاد ديفيد روني، لن يواجه الأولاد (أي صعوبة في فهم رسالته البسيطة عن مواجهة المخاوف والترحيب بالتغيير). هذا ما يهدف إليه صانعو

لا أتجرأ على قول ذلك. أترك الحكم للمشاهد). يضيف دي ميكو (Space Chimps): (لا يحتوي الفيلم على أي تفاصيل من صنع الإنسان. فكل ما فيه طبيعي. يركز العمل على المناظر الطبيعية، ولا شك في أن هذه مهمة صعبة. لا ترى فيه سوى الكهوف وأناس الكهف والغابات). استند المخرجان في إعداد الشخصيات (التي أدى أصواتها ممثلون مثل أوسكار وينرز، نيكولاس كايج، وكولوريس ليتشمان، فضلاً عن إيماس ستون وراين رينولدز) على مجموعة مختارة من مملكة الحيوان. تعلم ساندرز هذه الحيلة من معدي فيلم Lilo & Stitch. يتمتع الفضائي البطل في الفيلم بحركات

ساحلية برص فلوريديا. وعن أب، مراهقة العصر الحجري التي تؤدي ستون صوتها، يقول ساندرز: (تستند حركاتها إلى حركات القطعة). (أما غرغ (والدها، صوت كايج)، فيتمتع بحركات الغوريلا. وترتكز حركات غران (ليتشممان) على حركات التمساح، خصوصاً طريقته في المشي. وتمتلك فاني الصغرى حركات كلب تربي).

تماسك ضروري

لا شك في أن المخرجين أدركا أن فيلمهما، الذي أنتجته شركة DreamWorks، سيقارن بسلسلة أفلام فوكس Ice Age المربحة. تذكر

يذكر مخرج فيلم The Croods كريس ساندرز: (لم يسبق أن رأينا رجال كهف أعذبوا بواسطة الكمبيوتر. شاهدنا The Quest for Fire، وFlintstones، إلا أن الوضع مختلف تماماً هنا. أردنا أن نحول رجال الكهف مثلما تبدل فيلم 28 Days Later نظرتنا إلى الموتى الأحياء. فأناس الكهف الذين ابتكرناهم يتمتعون بقدرات جسدية كبيرة. يستطيعون أن يعدوا بسرعة 60 إلى 100 كيلومتر في الساعة، يرموا الصخور لمسافات بعيدة، ويصيبوا الأهداف. لكنهم من الناحية الذهنية، يتمتعون بعقل بدائي).

يضيف زميله المخرج أيضاً دي ميكو: (احتل القطران أعلى اللائحة. ولكن لم يسبق أن حرك أحد هذه المادة بواسطة الكمبيوتر. تمكنا من إعداد حفرة مليئة بالقطران. ولكن لتحريكها استخدمنا ما يشبه حركة القماش المتماوج. هكذا يرى المشاهد القطران، إلا أن حركته تماثل حركة القماش).

أراد المخرجان أن يشمل عصرهما الحجري برناً. يوضح ساندرز (How to Train Your Dragon وLilo & Stitch)، (يتضمن الفيلم تدفقاً للحمم البركانية لم يسبق أن شهدنا له مثيلاً. ويشكل الانهيار البركاني الضخم نهاية ذلك العالم كما عرفونه. وهل أعتقد أننا تفوقنا على والت (ديزني)، مخرج الانفجار الشهير في Fantasia؟

منوعات الفكر

26



جادا سميث: الانفتاح سر زواجي الطويل

ذكرت الممثلة الأمريكية، جادا بينيكت سميث، أن سر زواجها الطويل بالنجم الهوليوودي، ويل سميث، هو الانفتاح، مشددة على أنها لا تقيد زوجها أبداً. وقالت بينيكت سميث (41 سنة) في مقابلة مع مجلة (هافتون بوست) الأمريكية، إن زواجها بسميث المستمر منذ 16 سنة قائم على الانفتاح. وأضافت: (أنا أقول دائماً لويل، يمكنك القيام بكل ما تريده طالما أنك قادر على النظر إلى نفسك في المرآة).

وتابعت: (في النهاية أنا شريكة وويل لكنه هو من يختار من يريد أن يكون، ولست أنا من يقرر والعكس صحيح). يشار إلى أن الممثلة الأمريكية سبق أن أكدت عدم صحة شائعات أُثيرت مؤخراً عن أن زواجها في خطر، وأنها وسّمت على وشك الطلاق. يشار إلى أن النجمين تزوجا في عام 1997 ولديهما ولدان دخلا بدورهما إلى عالم التمثيل.

مات ديون يعلن عدم عودته لسلسلة

Bourne دون المخرج (بول جرينجراس)

أعلن النجم (مات ديون) أنه لن يقرر العودة لبطولة السلسلة السينمائية Bourne، التي قدم منها ثلاثة أجزاء دون أن يكون المخرج (بول جرينجراس) هو الذي يتصدى للعمل وراء الكاميرا.

وقدم (ديون) الجزء الأول من السلسلة، الذي حمل اسم The Bourne Identity عام 2002 مع المخرج (دوج ليمان) قبل أن يتضاعف النجاح الفني والتجاري مع قدوم المخرج (بول جرينجراس) في الجزأين الثاني The Bourne Supremacy عام 2004، والثالث The Bourne Ultimatum عام 2007، الذي وصل نجاحه لدرجة حصد ثلاث جوائز أوسكار في الصوت والمونتاج، بالإضافة إلى 450 مليون دولار إيرادات حول العالم.

وعلى خلفية غياب (ديون) عن بطولة الجزء الرابع الذي قام بالدور الرئيسي به (جيرمي راينر)، وتحضير شركة يونيفرسال لجزء خامس، أكد (ديون) أن الفيصل هو قبول (جرينجراس) لإخراج الجزء الجديد.

وقال الممثل الذي رشح لأوسكار أفضل ممثل مرتين إن (أحب شخصية (بورن) والسلسلة بشكل عام، ولكن أعتقد أن (جرينجراس) هو الشخص الوحيد الملائم لتقديم إضافة جديدة وحقيقية). ودارت أحداث السلسلة حول عميل مخابرات يفقد ذاكرته، ويحاول استعادة هويته، ومن المقرر طرح جزئه الخامس عام 2015.

من جهة أخرى بدأت دور العرض السينمائية في فرنسا، عرض أحدث أفلام النجم السينمائي الأميركي مات ديون (أرض الميعاد)، The Promised Land، من إخراج جوس فان سانت، والذي عرض في 28 كانون الأول-ديسمبر 2012 في الولايات المتحدة الأمريكية، وبلغت إيراداته 7.5 مليون دولار خلال شهر من عرضه، ما كان سبباً لسحبه من دور العرض.

وتدور قصة الفيلم حول رجل أعمال، يجسده مات ديون، ويكتشف أسرار إستخراج الغاز الصخري في الولايات المتحدة الأمريكية.



منوعات

العمل

27



هشام بولس مقتنع بهيئا ومايا

أكد الملحن هشام بولس أنه لا يعطي أي فنان أو فنانة لحناً إلا إذا كان متأكداً من صوته وقدراته الفنية، لكنه تعاون مع هيئا وهبي ومايا دياب لأنهما حالان فنيان وهو مقتنع بهما.



شعبان عبد الرحيم يعود إلى السينما

يعقد المطرب شعبان عبد الرحيم جلسات عمل مع المخرج أحمد السبكي للاستقرار على تفاصيل فيلم جديد سيعود من خلاله إلى السينما، يأمل ان يكون كوميدياً، وقد أبلغ السبكي رغبته هذه، وهما في طور البحث عن سيناريو مناسب ليعرض الفيلم في أقرب فرصة.



أتولى رعاية نحو ٢٠٠ طفل من أطفال الشوارع وأشرف على تعليمهم وتدريبهم

محمد صبحي: قضيتي ليست تقديم عمل عظيم بل اتجاه مؤثر

هو (الديكتاتور) في مسرحية (كارمن) و(فارس بلا جواد) و(رجل غني فقير جداً)، وصاحب سلسلة (ونيس وأيامه)، إنه الفنان الكبير محمد صبحي الذي يعود إلى المسرح بست مسرحيات من بينها (خبيتنا). حول أعماله الجديدة، وتقييمه للفن والأحداث السياسية الجارية في البلاد كان معه هذا الحوار:

- أخبرنا عن (خبيتنا).
- مسرحية كوميدية موسيقية، فكرتها جديدة تناقش تجربة الهندسة الوراثية، وكيف أن الدول الأوروبية تجري تجارب لاستخدامها في السيطرة على الشعوب العربية، ساقدمها في أميركا وأوروبا وأخصص عائداً إلى مشروع العشوائيات.
- لماذا مشروع العشوائيات؟
- أنا فنان مصري أحمل هموم وطني، ولطالما تمنيت تنفيذ هذا المشروع. لحسن الحظ، مهدت ثورة يناير لتحقيق هذا الحلم بعدما مر بمراحل تعطلت بسبب الروتين.
- لماذا بدأت في محافظة الإسكندرية؟
- لأنها المكان الذي اندلعت منه الثورة برأيي، وقد استغللت ثقة الناس بي كفنان وجمعت أكثر من مليون جنيه، وضعت المبلغ في المصرف المركزي وخصصته لبناء مستشفيات على أعلى مستوى، ومدارس ومصنع لإنتاج الزجاج والبلور يعمل فيه أهل هذه المناطق العشوائية. شعارنا هو (بناء الإنسان قبل بناء الحجر)، لن أتخلي عن هذا الحلم وسأظل وراه حتى يتحقق على أرض مصر ويكون تجربة ناجحة يحتدي بها العالم.
- هل ثمة نشاطات اجتماعية أخرى؟
- أتولى رعاية نحو 200 طفل من أطفال الشوارع وأشرف على تعليمهم وتدريبهم، وستشاهدونهم قريباً على شاشة التلفزيون. أتوقع لهم مستقبلًا باهرًا، فمنهم من يتمتع بموهبة تشبه مطربين كبار أمثال محمد عبد الوهاب وأم كلثوم.
- ما مصير الأجزاء الجديدة من (ونيس وأحفاده)؟
- تراجعت عن فكرة تقديمها.
- لماذا؟
- عندما قدمت (ونيس وأولاده) (1994) ناقشت أموراً أخلاقية

تخص الأسرة المصرية، مثل الانفلات الأخلاقي وصلات الرحم التي يجب الحفاظ عليها وأمور أخرى تنادي بعودة القيم الواجب تعزيزها بين المصريين، وكنت مستمتعاً كفنان. لكن اليوم إذا تحدثت عن الأخلاق فأكون أناطع السماء، مع تخطي الانفلات بكل صوره الحدود، ويات من الضروري البحث عن قضية أخرى بعيدة عن ونيس.- لماذا تركز في أعمالك على تقديم مبادئ؟
- أردت دائماً أنني لا أصنع عملاً عظيماً، هذه ليست قضيتي، لكني مهموم بصناعة اتجاه يؤثر في الناس، فعندما أتحدث إلى نفسي أحاسبها على الأعمال التي قدمتها، ليس وفقاً للإيرادات أو نسبة حضور الجمهور، بل مدى الأثر الذي تركته في المتفرج.
- ما رأيك بمستوى الأعمال الفنية الراهنة؟
- تدهن بدرجة كبيرة. لطالما دعوت الشباب في الندوات إلى مقاطعة المنتجات الإسرائيلية، أدعومهم اليوم إلى مقاطعة الفن المنحرف الذي لا يلقى عبادات وتقاليد العربي عموماً والمصري خصوصاً. عندما يقدم المنتج عملاً فنياً مسافاً وضعيف المستوى ويحقق إيرادات مرتفعة ومراكز متقدمة في سياق الأعمال الدرامية السينمائية أو التلفزيونية، لا يمكن أن نطلب منه إنتاج فيلم محترم.
- هل المقاطعة هي الحل؟
- هي إحدى وسائل مواجهة هذه النوعية من الأعمال، يجب أن يرتقي الفن بعقل المشاهد ولا يهبط بمستواه وذوقه، وليس الفنان مجرد ممثل يؤدي أدواراً فحسب، إنما يمكنه، باعتباره صانعاً للثقافة، خدمة وطنه من موقعه الفني بتقديم أعمال جيدة.
- لماذا رفضت منصب وزير الثقافة إذا؟
- لأن الوزير يدير الثقافة بينما الفنان، كما أوضحت، يصنع هذه الثقافة ويغيرها باستمرار، وله تأثير على المواطنين أكبر من أصحاب

رولا سعد تعيش قصة حب في (يا مجنونة)



انتهت النجمة اللبنانية رولا سعد من تصوير أغنياتها الجديدة (يا مجنونة) على طريقة الفيديو كليب مع المخرج صفوان نعمو. رولا قالت إنها صورت الأغنية طيلة يومين كاملين، وذلك بإطلالة مختلفة عما قدمته في السابق، وذلك من خلال كليب درامي، قامت من خلاله بإبراز الوجه الدرامي للأغنية، حيث شاركتها الفنان الكوميدي رضوان قطنا، الذي لمع في البرامج الكوميدية السورية. وعن تفاصيل الكليب قالت: عرض علي المخرج صفوان مصطفي نعمو تصوير الأغنية بطريقة درامية كوميدية لطيفة (كوميدي لايت) فاستطعت من خلالها تقديم الأغنية بصورة درامية ذات فكرة وإيقاع سريع. وأضافت: فعلا حاولت إبراز الصورة الدرامية، فالأغنية خفيفة وقريبة للناس، ولا تحمل تلك التعقيدات التي تزعم المشاهد. قصة الأغنية سردتها رولا قائلة: الكليب يدور حول فتاة تملك مشغل خياطة، وتعمل مصممة أزياء، ومن خلال عملي أعرف إلى أحد النجوم الذي أقوم بتصميم الملابس له، ومن ثم أعيش معه قصة حب فريدة من نوعها. وتردد سعد: أحببت التعامل مع المخرج صفوان نعمو كون الكليب يحمل طابعاً من الدراما الذي وجب علي اختيار مخرج له تجارب وبيضة درامية. أما المخرج صفوان نعمو، فقال: هذه تجربتي الثانية مع النجمة رولا بعد أن قدمنا سابقاً تجربة المسلسل العربي الكوميدي (صايغين ضايغين)، رولا فنانة مجتهدة وتعرف ما تريد تقديمه، برعت في الغناء والتمثيل، وبرأيي الشخصي، رولا سعد فنانة متكاملة. صفوان أضاف: استغرق تصوير الكليب يومين، قمنا من خلاله بتصوير عدة بلوكات لتكون الصورة والحبكة الدرامية كاملة. يذكر أن الفنانة رولا سعد قدمت الأغنية باللهجة العراقية، وهي من كلمات ضياء الميالي، وألحان علي صابر، وتم تصوير الكليب تحت عسة المخرج الشهير صفوان مصطفي نعمو، ومن إنتاج ناجي الشمري.



اعداد الشاعر
عبد الله المنصوري

حكمة

مالك ومال التعب والناس وإرضائها
تري رضا الناس حلم إبليس فالجنّة!

عبد العزيز السبيعي

بيت القصيد

يعل نوبانت امزونه يسجي الظفره أو يرويها
لين يزخر عثب بينونه والغرز تسقي سواقبها
والرمل يعشب أو يرعونه والبدو تزهي مبانها
ويستجي م الغيث في السونه ثسرق والسوديان يريها
والجبيل تدفق اركونه ويملي الجيعان ياريها
والغضي تنقل اظعونه لي هموم القلب يشفيها

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلنا خليفة

منهوسأل عن شعب دولة الإمارات
دمه يضحى به عشان القيادة
الشعب كله طاعته لتقيادات
ويبقي (خليفه) فوق كرسي السيادة

احمد المساروي

تبار الذهب

يا صاحب الظل النيف
..... حزين انا وانت السبب
بالهون ياراع النصيف
..... اقصر مسافات التعب
احسن بظلموعي وحيف
... برد اصفري، مدري لهب
صار الشومر مثلي نحيف
..... وهذا دليل اني احب
ياليت مامر الخريف
..... وذبل عناقيد العنب
مفتون واحساسني رهيف
..... والحب في عرفك شغب
احساس يجعلني سخيف
..... لاقلت لي يمكن احسب
احساس ختير كفيف
..... بيته وري (قلعة حلب)
ياقف على جال الرصيف
..... والناس ملهيا الطرب
يستجدي العالم رغيف
..... واتصد تجار الذهب
يا صاحب عبد اللطيف
..... قلبه غلبي وانقلب
بس اشكره عني وضيف
..... بيتين أو كلمة عتب
لو ان جرحه ما يخيف
..... ماحرك الريح القصب
والشعر صدقني نزيه
..... والجرح للشاعر سبب
يصبر على الجرح الخفيف
..وقد ماكبر جرحه كتب!



طاقة الإيجاب

يتحفنا صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله بقصيدة مفعمة بالحكمة
وتحض على الإيجابية في كل شيء. هذه ومضة من ومضات فكر الشيخ محمد حفظه الله.

طَبْعُ هَذَا الْكُونِ مَا يَحِبُّ السُّكُونُ

لا ولا ينظر لمن خالني وراءه

دوم سيرة جدم من ماضي القرون

طاقة الإيجاب له مصدر حياة

والفلك داير نشوقه بالعيون

مايبا تدليل في كل اتجاه

بالعمل نحيوا وبالطاقة تكون

قادرينا نغيّر اللّي مانبا

والأمل يبغي عمل به تدركون

كل صعب وربّه من حبه سقاء

طاقة الإيجاب ياللي تفهمون

كامنه فينا وتبغى الانتبا

ومن بدا كسلان عايش فالظنون

دوم سلبي ذاك لي خايب رجاء

إتركه وانساها لاتسألها عون

مانتفع عمره فهل ينتفع سواه؟

داخلك مارذ هو العزم وتكون

به قوي العزم صوتك له صدا

وديننا قال إعملوا لي تعملون

والجزى من ربنا بعالي سماء

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التغريدات : غاية

جار الله الشدي

z_k_alsheddi@

صاير وجودك جرح ومفارقك جرح

!الظاهر انك فاتح شركة اجروح

ما راح اطولها ولك زبدة الشرح

محد مسك ايديك اذا وذك تروح

xx

شيخة الجابري

qasaed21@

حولك كثير وحولي كثير لكن

في خافتي ما حل غيرك وخلاك

يا اللي صدى صوتك حديث الأماكن

واللي الأماكن بارده دون تقياك.

xx

بدر الخالدي

badr8alkhalidi@

” كل ماجاني اتصاله وأنا ضايق عليه

كني اللي لا تكبر نفص دشداشته

لا بغيت اقسى على صدته رخت فيه

وأتحضن تيلفوني وأقبل شاشته



”أمير الشعراء“ في حلقة الرابعة

الجنة توهل هزير محمود و3 شعراء بانتظار التصويت

على أنغام أغنية السيدة فيروز لمدينة أبوظبي انطلقت فعاليات الحلقة
الرابعة من أمير الشعراء.
في بداية الحلقة تم تكدير الجمهور بأن الشاعر ناصر الدين باكريه/
الجزائر كان قد خطف في الحلقة
الثالثة بطاقة لجنة التحكيم عن قصيدته (صمت بحضرة الزرقاء).

4 فرسان جدد

غادر شعراء الحلقة الماضية المسرح، ليحل محلهم الشيخ ولد بلعمش/
موريتانيا، باسم
الكيلائي/ فلسطين، منى حسن الحاج/ السودان، هزير محمود/ العراق،
ويقدموا نصوصهم
التي حضروها لتلك الأهمية التي كانت متميزة بحق، معولا كل واحد
منهم على ما
اجترحه، وحسب قانون السابقة فإن الاستمرار سيكون لمن يحصل على
بطاقة لجنة التحكيم،
فيما ينتظر بقية المتنافسين إلى الحلقة القادمة بانتظار تصويت جمهور
المسابقة عبر
الرسائل النصية SMS.

نقوش بلعمش

كانت البداية للمهندس الشيخ ولد بلعمش، ”نقوش مسافرة“ كان عنوان
نص بلعمش،
د. فضل سبق زميله في النقد، فقال للعلمش: نقوشك مسافرة وأنت مقيم،
بدها من
مطلعلك (اشرب فليلك بالهيام جدير)، وكان خطابك طيلة المقاطع الأولى
ذاتياً، فكنت
تخاطب ذاتك، وهذا جميل، كما كنت تزمو بشعرك، ثم في نهاية النص
توجه الحديث لأبيك
كي يخصف عليك من ورق الجنة،

” جبل النار“

باسل الكيلائي وقدم قصيدة ”من جبل النار“ .د. علي بن تميم قال
للكيلائي: إقناؤك جميل، إلا أن الصخب الخطابي أضاع جوهر النص،
وليتك كنت مثل بروميثيوس، فقد أقيت النار، وختل القصيدة من الماء.