

ص 22

سعيد بن محمد آل نهيان يشهد
حفل تخريج برنامج البيارق
لطلبة المدارس في العين



ص 27

المخرج داني بويل
ونظرة جديدة إلى
فيلمه Trance



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

السيمفاساتين يؤثر بالتمارين الرياضية

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة مسوري الأمريكية، بأن عقار السيمفاساتين يحد من التأثيرات الإيجابية للتمارين الرياضية التي يمارسها الأشخاص المصابون بالسمنة وفرط الوزن، والمرتبطة بعدد من الأمراض المزمنة أبرزها مرض السكري وأمراض القلب وارتفاع الضغط الدموي المزمن. وهذا العقار ينتمي إلى مجموعة ستاتين الخافضة للكوليسترول، والتي تعد من أشهر الأدوية على مستوى العالم، وتستخدم للحد من مستويات الكوليسترول والحد من فرص الإصابة بأمراض القلب. وقال الباحثون أن كثيرا من المرضى الذين يستخدمون هذا النوع من الأدوية غير قادرين على التمتع باللياقة البدنية اللازمة لممارستهم الأنشطة الرياضية، وسيبحثون في الفترة المقبلة عن تقليل جرعة العقار أو استخدام عقار آخر تماما من عائلة ستاتين لتلافي هذه المشكلة. وتنتج ممارسة الأنشطة البدنية وتقليل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والعديد من الأمراض المزمنة.

سامسونغ تعترم طرح

غلاكسي أس4 ميني

تسربت مؤقثا على متجر تطبيقات شركة سامسونغ الكورية الجنوبية صورة عن هاتف مصغر من هاتفها الذي الأخير غلاكسي أس4، حيث ظهرت تحت اسم غلاكسي أس4 ميني، مما يدعم التوقعات العديدة التي تشير إلى أن الشركة ستكشف عن هذا الهاتف خلال الفترة القريبة المقبلة. وكان موقع تي.جي سيوت الإلكتروني المتخصص في الأخبار التقنية، أول من رصد هذا الهاتف صدىة عندما حاول عرض تطبيق معين بحسب الأجهزة التي تدعمه، فظهر اسم الهاتف المرتقب ورمزه وصورته ضمن قائمة الهواتف الداعمة لذلك التطبيق. وبحسب التسريبات السابقة التي أشارت إليها مواقع إلكترونية مثل سلاش غير وتيك كرنش وياهو وغيرها، فإنه يتوقع أن يأتي هذا الهاتف -الذي يحمل رقم النموذج جي.تي.9195- بشاشة قياسها 4.3 بوصات بدقة 540x960 بكسل، وبمعالج 1.6 غيغاهيرتز وبكاميرا خلفية بدقة ثمانية ميغابكسل.

كيف يكتسب طفلك مهارات التنظيم؟



فن التنظيم مهارة تساعدنا على النجاح أو تحقيق طريقنا خلال مسيرتنا في الحياة. لذلك تعليم الأولاد التنظيم منذ نعومة أظفارهم يحسن قدرتهم على إنجاز مهام مختلفة.

تعزز مهارة التنظيم ثقة الأطفال بأنفسهم ويقدراتهم، فضلاً عن أنها تبسط حياتهم.

صحيح أن التنظيم

مهارة أساسية في

الحياة، إنما يسهل

على ولدك تعلمها

بسرعة أكبر إن كانت

تتماشى مع الحاسة الأقوى

لديه. ويدل أن تعلمي الترتيب

والتنظيم واجباً منزلياً، استمتعي

باكتشاف طريقة تفكير ولدك خلال محاولته

اكتشاف نظام الترتيب والتنظيم الذي يلائمكما.

حاسة اللمس

يميل الولد الذي تكون حاسة اللمس لديه الأقوى إلى التنظيم وفق فئات وقواعد تنظيم محددة، وإن لم تكن الأشياء التي يحتاج إليها أمامه مباشرة حين يريد استعمالها، فقد يتسائلها. لذلك يجب وضع الفرشاة ومعجون تنظيف الأسنان على المغسلة، لا في خزانة الحمام. كذلك من الضروري أن تكون حقيبة المدرسة قرب الباب، وأن تكون ملابس مرتبة وجاهزة ليرتديها ما إن يخرج من الحمام أو ينهض من السرير. يجب أن يقوم التنظيم على عملية تنظيف وتخزين سريعة في دلو أو علية... حتى عند التعامل مع الملابس وأغراض المدرسة. من السهل وضع الأحذية في حوض كبير عند الباب، ومن الممكن تنظيم كتب المدرسة في علب ملونة ترتب وفق المواضيع. أما عدة الرياضة، فيستطيع العثور عليها بسهولة عندما تُعلّق في أكياس شبكية.

حاسة النظر

يجيد الولد صاحب حاسة النظر القوية الترتيب والتنظيم عندما يحدّد لكل شيء مكاناً خارج نطاق بصره. قد يبدو لك ذلك مخالفاً لطبيعته، إلا أن هذا الولد يستمتع بترتيب أغراضه ومعرفة مكان كل منها بالتحديد، لكنه يُفضّل عادة أعداد لألوان تذكره بها، ويجب أن تكون هذه مكتوبة بترتيب ومحفوظة في مكان خاص. عندما ينظم هذا النوع من الأولاد خزائنهم وأدراجهم، يتبعون نمطاً يعتمد على اللون أو الحجم أو طريقة الاستعمال، لذلك اسمحي لولدك بترتيب أغراضه وفق التصنيف الذي يختار. والأهم من ذلك أنيحي له عرض ما يشاء على رفوف الجدران ليتباهى بمجموعاته الكثيرة.

حاسة السمع

قد يبدو لك أن الولد الذي يتمتع بحاسة سمع قوية يكره التنظيم والترتيب. لكن جنونه هذا يتبع نمطاً محدداً أشبه بالفوضى الخلاقة، لذلك من المهم أن تتعاوني معه بدل أن تقومي بأعمال الترتيب والتنظيم عنه. لا يعني ذلك أن هذا

النوع من الأولاد لا يستطيع

تعلم التنظيم، لكن

اسمحي لولدك بالترتيب والتنظيم وفق طريقته الخاصة.

يفضل الولد الذي تكون حاسة السمع لديه الأقوى، حفظ ملابسه وألعابه في خزائن ورفوف مفتوحة، ويرتبط ذلك مباشرة بالتخلص من الأصوات في الغرفة. وإذا لاحظت أنه يعتاد فرش الأرضية باللعب المحشوة والثيراب، فعليك استبدالها بأغراض تقلل من الأصوات مثل السجاد، رأس السرير المبطّن، الستائر، والكراسي بهدف امتصاص الأصوات. ولا شك في أنك ستندهرشين عندما تلاحظين تأثير هذه الخطوة الغربية في مهارات ولدك التنظيمية.

حاسة الذوق

يميل الأولاد الذين يملكون حاسة ذوق أو شم قوية إلى تجميع شتى الأمور، فريغيون في الاحتفاظ ببهاطة كل حفلة حضورها، بكل هدية، لعبة، وقطعة ثياب قدّمت لهم، وبكل بطاقة تذكارية، وكتاب كي لا ينسوا أذى التفاصيل. في هذه الحالة، ستحتاجين إلى دفتر يوميات وكاميرا. بدل أن يحتفظ بالقميص الضيق أو اللعبة البشعة، يمكنه أن يلتقط لهما صوراً ويديّن تحتها وصفاً مفصلاً، فيستطيع الاحتفاظ بذكراهما ويرضي حاجته إلى هذا الرابط الشخصي، فضلاً عن أنه سيشغل مساحة أقل. توقعي أن يطلب منك عرض الكثير من صورته، لذلك خصصي لهذا الغرض منضدة أو رفاً أو حتى أطراً معلقة على الجدران، وهذا ما يساعد على إبقاء أغراضه منظمة. اعتمدي على الحاسة الأقوى لدى ولدك لتسهلي هذه العملية وتجعلي طريقة التنظيم والترتيب التي يتبعها شخصية. تذكري أن الولد، حتى لو كان صغيراً، يستطيع تعلم ترتيب لعبه، توضيب حقيبته، والمساهمة في إبقاء غرفته مرتبة ونظيفة.

اكتشاف كائنات حية جديدة

اكتشف علماء الأحياء هذا العام العديد من الكائنات الحية الجديدة التي تضم تعابين وقردة ونباتات من كل الأنواع التي أثارت دهشتهم. ومن بين الاكتشافات نوع جديد من القردة عشر عليه في أفريقيا أطلق العلماء عليه اسم ليسولا سيركوبيثيكوس لومامينيس ويعيش مختبئاً في منطقة لومامي بجمهورية الكونغو الديمقراطية. ويقول باحثون إن لديه عيوناً بشرية، وإن الذكور منه لديها خط أزرق لامع على ظهورها وأعضائها التناسلية، ويستقبل الذكور والإناث الصباح بالرقص وبالصياح بصوت عال. وأثار دهشة العلماء اكتشاف حيوان إسفنح أكل للحوم يعرفونه باسم كوندروكلاديا ليرا يملك أذعما تشبه رمح صيد الحيتان، ويعيش على عمق أكثر من ثلاثة كيلومترات في المحيط الهادي قبالة سواحل كاليفورنيا الأمريكية، لذلك ظل غير مكتشف لفترة طويلة. ومن بين المكتشفات أيضاً فعيان غير سام يعيش في أميركا الوسطى، اكتشفه عاملون في معهد زنتبيرغ في ألمانيا، ويطلق العلماء عليه اسم سيون نواامينا الذي يحمل دلالة بيئة، كون الاسم الثاني يعني بالإسبانية لا أعمال المناجم. كما أدرج العلماء صرصوراً مضنياً يعيش بالقرب من بركان تونجوراوا في الإكوادور على قائمة الأنواع الجديدة، وذلك بعد سبعين عاماً من اكتشافه، وتستطيع هذه الحشرة التي تُعرف علمياً باسم لوسيهورمييتيكا لوكاي، بفضل توهجها تخويف الحيوانات المفترسة، لكن ربما تكون افترضت بفعل ثورة البركان عام 2010. كما أطلق العلماء اسم سيمانتريسا جيد على حشرة طائرة مضينة أثارت فضولهم بعدما نشرت صورتها على موقع فيليكر لمشاركة الصور الإلكترونية، وأخذت الشق الثاني من اسمها من اسم ابنة الصور.



احذري النظارات الشمسية المقلدة

بدأ الصيف باكراً بحرارته المرتفعة وشمسه القوية، التي تجبر الكثيرين على وضع نظارات ملونة على العيون اتقاءً للضوء الشديد، بخلاف الملايين الذين اعتادوا النظارات الشمسية من مختلف الطرازات والماركات الغالية على أحدث خطوط الموضة. من بين هذه الماركات نظارات شمسية ملونة رخيصة الثمن رديئة الصنع، يمثل اقتنائها ووضعها على العيون مخاطر عديدة تفوق بمراحل مخاطر التعرض لضوء الشمس حسبما أكد الأطباء. مما لا شك فيه أن استعمال النظارات الشمسية ضروري في بعض الأحيان من أجل حماية العين من أشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية الضوئية الكثيرة منها لا سيما في بعض الأماكن مثل الجبال والصحراء وشاطئ البحر وأيضاً في بعض الحالات المرضية للعين مثل التهاب القرنية. التهاب القرنية. الرمد الربيعي. حساسية أغشية العين الخارجية من أشعة الشمس والضوء الشديد. بهذه الكلمات تحدث الدكتور فرحات على فرحات استشاري طب وجراحة العيون مؤكداً أن فصل الصيف من الفصول التي يكثر فيها استخدام النظارات الشمسية نظراً لارتفاع درجات الحرارة وزيادة بعض التهابات العيون والحساسية نتيجة لارتفاع درجات الحرارة وأيضاً الأتربة الموجودة في الجو من هنا يكثر استخدام النظارات الشمسية والطبية الملونة واللافت لذلك أن استخدام هذه النظارات يكون ذاتياً وتلقائياً دون إيجاب على ذلك كما أن استعمالها ليس قاصراً على فئة عمرية محددة بل تشمل جميع الأعمار وخاصة الأطفال الصغار وكذلك الشباب وكبار السن.

11 مليون ألماني يعيشون الألم المزمن

أعلنت الجمعية الألمانية للجراحات العصبية أن نحو 11 مليون شخص في ألمانيا يعانون من الآلام المزمنة، يتلقى منهم 2% فقط العلاج اللازم، بينما تعاني الغالبية من الأوجاع التي لا تفعل العلاجات التقليدية في التعامل معها. ووفقاً لبيانات الجمعية التي بدأت ملتقاها السنوي بمدينة دوسلدورف غرب ألمانيا فإن 20% من هؤلاء يعانون من آلام منذ أكثر من عشرين عاماً، وخاصة أوجاع الصداع والمفاصل والأعصاب. ويشير مدير مستشفى لوبك الجامعي للأمراض العصبية الأستاذ الدكتور فولكر ترونير إلى أن العلاج الصحيح لهذه الحالات يعتمد على عدة عناصر، مثل العقاقير والعلاج الطبيعي والعلاج النفسي والتدريبات التي تساعد المريض على التغلب على الآلام. ويتلقى نصف هؤلاء المرضى عقاقير مسكنة وعلاجا بالتدليك لتخفيف هذا الألم، ولكن تروينير ينيه إلى أن ذلك كله لا يساعدهم بشكل دائم.



سعيد بن محمد آل نهيان يشهد حفل تخريج برنامج البيارق لطلبة المدارس في العين

أوفياء وحراس أمناء في ظل القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله . هذا وقد بدأ الحفل بوصول سمو الشيخ الدكتور سعيد بن محمد آل نهيان راعي الحفل إلى مكان الاحتفال ، حيث عزفت السلام الوطني لدولة الإمارات ، فتلاوة عطرة من آيات الذكر الحكيم بعدها تابع الحضور عرضاً عسكرياً قدمها الخريجون ، تضمن بعض التدريبات العسكرية التي تلقاها الطلبة المشاركون في برنامج البيارق ، ثم القى خالد منصور الشامسي المدير الإقليمي لبرنامج البيارق كلمة قال فيها : أن برنامج البيارق مشروع وطني طموح صمم لرعاية الشباب وتوجيههم وهم على مقاعد الدراسة وبفضل الله وبفضل توجيهات ومتابعة القيادة الرشيدة تطور هذا البرنامج ليشمل معظم أنحاء الدولة حيث يغطي البرنامج هذا العام 106 مدارس تحتوي على أكثر من 28000 طالب وطالبة ، مضيفاً أن برنامج البيارق يهتم بتقديم العلوم العسكرية والبرنية لطلاب لأجل المحافظة على نعمة الأمن والاستقرار التي نتمتع فيها . ثم قام سمو الشيخ الدكتور سعيد بن محمد آل نهيان بتوزيع الجوائز والشهادات علي الخريجين والجهات المشاركة . حضر الحفل سعادة مطر سالم الظاهري مدير الخدمات المساندة لديوان ممثل لحاكم في المنطقة الشرقية وسالم عبد العزيز الكثيري مدير مكتب مجلس أبوظبي للتعليم في العين وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة والشرطة والمسؤولين في الدوائر المحلية وأولياء أمور الطلبة وعدد كبير من الجمهور.



•• العين - الفجر:
تصوير - محمد معين:

أكد سمو الشيخ الدكتور سعيد بن محمد آل نهيان بان الرعاية والعناية والاهتمام الذي يحظى به أبناؤنا والذي أصبح موضع إشادة وتقدير على الصعيدين الإقليمي والدولي ، إنما هو نتيجة للسياسة الحكيمة التي ينتهجها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي وخواصهم أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات والفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة والتي تهدف إلى بناء الإنسان الإماراتي وتمتية وتسليةه بالعلم والمعرفة والعمل على صقل مواهبه وخبراته وتجاريه لإيجاد جيل تتوفر لديه القدرة على مواجهة التحديات والتعامل معها بفعالية لحماية المكتسبات والمنجزات التي تحققت في مختلف المجالات. جاء ذلك في تصريح أدلى به سمو الشيخ الدكتور سعيد بن محمد آل نهيان لوسائل الإعلام المحلية المختلفة عقب رعايته حفل تخريج دفعة جديدة من الطلبة المشاركين في برنامج البيارق للتدريب العسكري لطلبة المدارس صباح اليوم في مدينة العين، أشاد خلالها بالبرنامج وبأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها نحو تنمية الشعور الوطني وغرس روح الولاء والعطاء والتضحية للوطن وللقيادة الرشيدة في نفوس الأبناء وتعزيز الوعي العسكري

وتحمل المسؤولية لدى الطلبة ، مما يجسد معاني العز والكبرياء الوطني والاعتزاز بالإنجازات التي تحققت في بناء الإنسان الإماراتي. وأضاف سموه بان برنامج التربية العسكرية لطلاب وطالبات المدارس والذي يأتي من روية مخلصه وأعية من الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة واستجابة لتوجيهاته السامية بضرورة تعزيز قدرات أبناؤنا في شتى مناحي الحياة من خلال الاهتمام بالأكادر البشرية الذي يعد المحرك الرئيسي للتنمية المستدامة وتدريب وتقوية الجانب الانضباطي والانتماء الوطني للنهوض بالمستوى الوعي العسكري لدى الطلبة، انطلاقاً من إيمان سموه العميق بأهمية تفعيل دور الأبناء للاستفادة

المرجوة التي تولتهم للقيام بدورهم نحو البناء والتقدم . مؤكداً سموه بان هذا البرنامج يعد مفخرة من المفاخر العديدة التي تحققتا الدولة وإن المرحلة القادمة تشهد المزيد من الجهد والعطاء للارتقاء بمستوى الوعي العسكري للأبناء من خلال تكريس مبدأ المشاركة الحقة وتأكيد روح الولاء والإخلاص والوفاء للوطن ولقاداته في نفوسهم مواصلة المسيرة المباركة التي قادها القائد المؤسس المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه بكل كفاءة واقتدار .



تحت شعار صنع بأيدٍ إماراتية

273 من التكنولوجيا التطبيقية بالعين يقدمون 81 مشروعاً هندسياً للتخرج



يمكن من خلاله استخدام البروحة للتحكم باتجاه الضوء للحصول على كثافة الضوء المطلوبة، ومشروع جهاز رعاية الطفل الذي يربط بين سرير الرضيع وأمه حيث يقوم الجهاز بإرسال رسالة نصية عبر المحمول إلى الأم عند بكاء الرضيع أو تعرضه لأي مؤشر صوتي يحدث بالقرب منه، ومشروع تعقب الطاقة الشمسية ، ومشروع جهاز التحكم في السائل بقرن الاستشعار، الذي يتم من خلاله الحفاظ على تسرب المياه من الخزانات ومشروع الدهان السحري الذي يتم من خلاله تحديد درجات اللون الجديدة المطلوبة لدهان الحوائط والسيارات بدرجات عالية الدقة والجمال. وفي ختام الاحتفال قام الدكتور عبد اللطيف الشامسي وكين مدير ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بتكريم الطلبة الفائزين بجائزة حمدان بن راشد للدعم التعليمي المتميز، والمسابقة الوطنية لمهارات الامارات ومختلف المسابقات الأخرى، إضافة إلى أعضاء الهيئات التعليمية والإدارية المتميزين والطلبة المتفوقين خلال العام الدراسي الجاري.

إمارات الدولة، من خلال تمكين الطلبة من تنفيذ كافة المشروعات التي تتوافق مع التطور الصناعي العالمي. وأختتم الدكتور عبد اللطيف الشامسي كلمته مهنئاً الطلبة على مشروعاتهم المتطورة التي يمكن الاستفادة منها في تطور العمل بمختلف المؤسسات الصناعية بما يخدم المجتمع. ومن جهته أعلن أحمد الملا مدير إدارة الشؤون الطلابية في معهد التكنولوجيا التطبيقية عن أن اللجنة الفنية التي تشكل من مختلف الجهات المعنية إختارات ستة مشروعات علمية لتكون الأفضل منها ثلاثة مشروعات للطلاب ومثلها للطالبات والتي من بينها مشروع قاموس الالكترونى الذي يتم من خلاله تدريب الطلبة على اكتساب عدد كبير من كلمات قاموس اللغة الإنجليزية، إضافة إلى إنشاء قاعدة بيانات لأسئلة متنوعة، كما أنه يقوم بعملية تصحيح الأسئلة بفاعلية ودقة كبيرة، مما يجعل الطالب يعرف أخطائه ليصوبها، ومشروع الجهاز الإلكتروني للتحكم في تغير قيمة درجات الحرارة أو نسبة الضوء وتصحيحها آلياً، كما



•• العين - الفجر:

والتكنولوجية التي حرصوا خلالها على أن تكون جديدة ومفيدة للمجتمع معربين عن شكرهم الجزيل للإدارة العليا بمعهد التكنولوجيا التطبيقية والدرسين والدرسات وكافة المسؤولين في ثانويات التكنولوجيا التطبيقية الذين قدموا لهم الدعم المادي والمعنوي الدائم والمثمر. وخلال الاحتفال بتكريم الطلبة أصحاب المشروعات الفائزة والمتفوقين القى الدكتور عبد اللطيف الشامسي كلمة أكد خلالها للطلبة على أن رد الجميل للوطن والقيادة يبدأ من مقاعد الدراسة حيث الجد والاجتهاد في تحصيل العلم الذي تحتاجه قطاعات العمل بالدولة . مؤكداً على أن القيادة الرشيدة وفرت لأبناء الدولة المناخ الصحي والعلمي المناسب من أجل تطوير العنصر البشري المواطن والوصول به إلى أرقى المستويات العالمية، وهو الأمر الذي تحرص عليه ثانويات التكنولوجيا التطبيقية حيث تتوفر كافة الإمكانيات البشرية والمادية والتقنية التي جعلت الطلبة أصحاب مهارات عالية وأفكار متقدمة، مما جعلهم قادرين على ابتكار المزيد من المشروعات العلمية الجديدة التي تقدم للمجتمع خدمات جليلة في كافة القطاعات، مما يشير بوضوح إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة والقيادة الرشيدة لها في أعناقنا الجميل الكبير الذي يجب أن نواصل العمل والجد والاجتهاد من أجل تحقيق طموحات الوطن والقيادة في شباب الإمارات الواعد، مؤكداً على أن شعار صنع بأيدٍ إماراتية شعار طبقة المعهد فعليا في كافة ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بمختلف

تحت شعار صنع بأيدٍ إماراتية أقامت ثانويتا التكنولوجيا التطبيقية فرع الطلاب والطالبات بالعين أمس الثلاثاء معرضين تضمننا 81 من المشروعات العلمية والهندسية والتكنولوجية المستحدثة التي ابتكرها طلبة الصف الثاني عشر البالغ عددهم 273 طالباً وطالبة بمناسبة تخرجهم العام الجاري ، وذلك بحضور الدكتور عبد اللطيف الشامسي مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية، ونخبة من المسؤولين في القوات المسلحة والبلدية وغيرها من الجهات المعنية الذين أشادوا بمستوى المشروعات العلمية التي قدمها الطلبة بما يعكس تطور المناهج في معهد التكنولوجيا التطبيقية ونجاحها في الارتقاء بمستوى طلبة ثانويات التكنولوجيا التطبيقية إلى حد إمتلاكهم قدرات علمية متطورة تشر بمستقبل إماراتي مشرق في كافة المجالات الهندسية والصناعية المتقدمة. وخلال الجولة التي قام بها مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية في كلا المعرضين برفقة نخبة من المسؤولين بالدولة، قدم الطلاب والطالبات عروضاً لشروعاتهم العلمية المتقدمة التي تم إنجازها في المختبرات المتطورة بثانويتا التكنولوجيا التطبيقية ومواد خام وتقنيات عالية وفهرتها لهم الإدارة العليا بالمعهد تحت إشراف نخبة من الاستاذة المتخصصين، مما ساعدهم كثيراً في الوصول إلى هذه المشروعات الهندسية

منوعات الفكر

22



تحفيزاً وتدعياً للأنشطة الابتكارية 200 مشروع في معرض مفاهيم الفيزياء العلمي بمشاركة طلبة جامعة الإمارات

•• العين - الفجر:

نظم قسم الفيزياء بكلية العلوم بجامعة الإمارات معرضه الفصلي مفاهيم الفيزياء بمشاركة طلبة الجامعة ومن مختلف التخصصات العلمية والانسانية حيث شاركت مجموعات مختلفة من الطلبة في هذا المعرض العلمي بمشاريع مبتكرة تخص مواضيع الطاقة وتوليدها والطرق وهندسة الطرق والجسور والمباني والتبريد وإعادة التدوير على ان يكون كل مشروع مقدم من قبل الطلبة فيه تدخل علمي تعلم الفيزياء وايضاح الدور الذي يؤديه هذا العلم في فاعلية المشروع وادائه. وقال الدكتور محمد اسعد عبد الرؤوف منسق المعرض واستاذ مساق مفاهيم الفيزياء بكلية العلوم ان الهدف من تنظيم هذا المعرض هو تشجيع الطلبة على التفكير والابداع وحثهم على البحث والدراسة بما توليه اليوم جامعة الإمارات من اهمية كبيرة لموضوع البحث العلمي والاستكشاف لجيل طلبتنا باحثين ومبتكرين وهم في مرحلة الدراسة الاولى. و اضاف الدكتور عبد الرؤوف ننظم هذا المعرض بشكل فصلي وباب المشاركة مفتوح لطلبة جميع التخصصات وليس مقتصرًا على طلبة قسم الفيزياء وذلك من اجل توسيع المشاركة وكذلك لإدراكنا بان الابتكار والاكتشاف ليس حكراً على طلبة الاقسام العلمية فيمكن ان نجد مشاريع ذات افكار علمية وذات فائدة مجتمعية كبيرة في هذا المعرض ومقدمة من طلبة الكليات الانسانية ، لدينا اليوم اكثر من 200 مشروع طلابي وهذه المشاريع محتسبة كنسبة ضمن مساق مفاهيم الفيزياء للطلبة المسجلين في هذا المساق اي اننا جمعنا المتعة مع الدراسة والبحث وهو الهدف المهم هنا. من جانبهم اشار الطلبة الى اهمية هذا المعرض العلمي والذي يقدم لهم الفرصة لتقديم افكارهم وطرحها امام الاكاديميين والجمهور حيث قالت الطالبة علياء محمد البلوشي من كلية العلوم الانسانية والطالبة مريم عيسى الزبيدي من كلية الادارة والاقتصاد والتنان تشاركان لأول مرة في المعرض انها فرصة رائعة كي نقوم بعرض المكيف الهوائي الذي قمنا بتصنيعه والذي يعتمد على الخاصية الشعرية والماء البارد في التبريد وعلى طاقة كهربائية منخفضة اضافة لعرضنا لبعض التجارب الممتعة والتي تعتمد على الضغط والسوائل. فيما تنوعت بقية المشاريع المقدمة من قبل الطلبة بين المشاريع العلمية والتجارب الطلابية وقام مجموعة من اعضاء هيئة التدريس في قسم الفيزياء بتقييم المشاريع واعطاء الدرجات المناسبة لكل مشروع.

منوعات الفكر

23



العلاج النفسي يقلل من آلام الظهر

ترجع دراسة جديدة ان العلاج النفسي يساعد على تخفيف وقع الام اسفل الظهر المزمنة.

وقد قام باحثون بالعمل على تقييم 22 تجربة عشوائية صادرة منذ عام 1982 وحتى 2003 للوقوف على تأثير تدخل العلاج النفسي لتخفيف الالام. ويؤكد الباحثون فيما سيشر في عدد يناير 2007 من مجلة الصحة النفسية ان التجارب تعمل على تحسين نتائج امراض مثل الاكتئاب والارتقاء بطبيعة الحياة المرتبطة بالمرض بما في ذلك طريقة احساس المريض بالالام.

يقول طبيب الامراض النفسية وكبير مؤلفي الدراسة الدكتور روبرت كيرنز والذي يعمل في جهاز ولايتي فيرجينيا وكنتيكت للرعاية الصحية: كون هذه التحاليل اكثر شمولية ووقائية من ابحاث الدراسات الاخرى فقد توصلنا الى اقوى الدلائل حتى يومنا هذا على ان التدخل النفسي عامل مساعد في تخفيف الالام.

وقد اشتملت الدراسة على الام اسفل الظهر الحميدة والتي تستمر لاكثر من ثلاثة اشهر ومتوسط سبع سنوات ونصف.

وتشمل الدراسات على علاجات مثل التنويم المغناطيسي والاسترخاء والاستشارات التشجيعية. وقد وجد الباحثون ان اكبر تأثير لهذا النوع من العلاج واكثرها استمرارية كان تقليل الالام.

عندما تم تطوير هذا النوع من التدخل النفسي ان الهدف هو مساعدة المرضى في التعايش مع الالام بشكل الافضل اكثر مما كان الهدف هو تقليل الالام. ويقول استاذ التخدير واباحات الالام بجامعة واشنطن في ولاية سياتل الامريكية دينيس ترك انه حتى الان لا يوجد علاج نفسي يساعد على علاج الالام المزمنة الا ان المرضى ربما يكونون في انتظار مثل هذا العلاج قريباً. وتعتبر التدخلات النفسية اقل تكلفة من الانواع الاخرى من العلاج مثل الجراحة والادوية المهدنة.

ويومض ترك قائلاً: ويمكن التناقص في انه بالرغم من فعالية التدخل النفسي فان شركات التامين الصحي ترفض ان دفع مقابل مثل هذه الخدمات.

التوازن الحمضي - القلوي . . . أساس الصحة

كي لا يتعرض الجسم لتآكل داخلي

يترك نمط الحياة التي تتبع جسمك اضطراباً حمضياً . اكتشف معنا الأساليب التي تساعدك

على استعادة التوازن الحمضي - القلوي الذي يضمن بقاءك بصحة جيدة .



– زيادة في الوزن (على الرغم اتباعك حمية غذائية). إن شعرت أنك تعاني إحدى هذه الحالات أو أكثر، أحرص على إجراء اختبار بول منزلي على مدى أسبوع بواسطة شرائط متوافرة في الصيدليات عند الصباح والظهيرة والمساء. في حال كانت نسبة الحمضية القلوية أقل من 6 في كل مرة فأنت مصاب بالحمض.

نظام ثلاثي المراحل

لحسن الحظ، يتمتع الجسم بنظام خاص يعمل على اكتشاف الحمضية وإعادتها إلى معدله الطبيعي، لذلك يتعين عليك ألا تعيقه. يقوم النظام على ثلاث مراحل:

المعادلة الفورية بفضل أنظمة التنظيف والمعادلة أي الفاكهة والخضار. التخلص السريع عبر الرنتين من الأحماض المتبقية (حمض الستريك، أوكزاليك، بيروفيك من مصادر نباتية ومصادر بروتينية نباتية) والتي تزيل 90% من نسبة الحمضي من الجسم. التخلص البطيء عن طريق الكلى من الأحماض الثابتة التي يستمدتها الجسم من مصادر حيوانية. يعمل هذا النظام، يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفاكهة كالليمون والحمض والبرتقال والفاصوليا التي يتحول حمضها الضعيف إلى بيكربونات وإلى الخضار الغنية بالمعادن كالسبانخ والبقونس. لا يعني الأمر أن تحرم نفسك من الأطعمة الحيوانية الغنية بالأحماض كاللحوم والأسماك بل أن توازن بين تأثير مصادر غذائك على جسمك من خلال الجمع بين الأطعمة القلوية (كالخضار والفاكهة) والأطعمة الحمضية (المعروفة البيضاء والأرز الأبيض...).

طبق حمضي قلوي مثالي

على الصعيد الحمضي القلوي، يمكنك أن تختار بين الأنواع الثلاثة التالية:

• أطعمة غنية بالحمضات: لحوم، أسماك، قشريات، بيض، منتجات الحليب (لا سيما الجبن)، إلى حد ما الحبوب المكررة ويفضل تناولها باعتدال. قد لا تكون هذه الأنواع حمضية المذاق إلا أن الجسم ينتج الأحماض حين يهضمها، وهي تحتوي على أحماض معدنية قوية وثابتة ومن بينها حمض اليوريك وحمض النيتريك. تزيد هذه الأطعمة مستوى الحمضية في الجسم.

• أطعمة حمضية: الحمض الليمون، الخيار المخل، الخل، الحميض... التي خلافا لما يعتقد البعض لا تحتوي على محمضات، ولكن يتعين على الضعفاء وأصحاب العدة الحساسة تناولها إذ تحتوي على أحماض ضعيفة كحمض الستريك وحمض اللاكتيك التي تتحول أثناء عملية الهضم إلى بيكربونات الذي غالباً ما يتم تدويره في المياه لمعالجة الحرقلة الحمضية في العدة. تساهم هذه الأطعمة على تنظيف الجسم من الحمضية.

• أطعمة قلوية: الفاكهة والخضار الطازجة ذات المذاق غير الحمضي كالموز والدراق والتي يُصحب بتناول كميات كبيرة منها، إذ تحتوي على كميات كبيرة من المعادن الطيفية كالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم التي تجعلها ضرورية للحفاظ على التوازن الحمضي القلوي. تساهم هذه الأطعمة في معادلة مستوى الحمضية في الجسم.

• أما في ما يتعلق بأنواع الأطعمة الأخرى، فنل من مزاياها: يحتوي بعض أنواع الخضار على المحمضات، في حين أن بعضها الآخر قلوي. يمكنك الاطلاع على جدول معدل الحموضة المحتملة في الكلى من دون أن تنفق تماماً بمحتواه لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار البيكربونات أو السيترات أو القلويات ويعتمد على معدلات متوسطة لا تناسب عدداً كبيراً من الأطعمة، الأمر الذي يفسر الفارق بين الأرقام الواردة في جداول أخرى.



عوامل عدة تحدد مدى خطورته

الجرح متى يتطلب زيارة الطبيب؟

ليس من السهل دوماً معرفة ما إذا كان الجرح يحتاج إلى عناية طبية أو من الممكن تضييده في المنزل. تحدد عوامل عدة مدى خطورة الجرح وما إذا كان من الضروري استشارة الطبيب. ولكن

إن كان الشك يراودك، فقد يكون من الأفضل التوجه إلى عيادة الطبيب في مطلق الأحوال.

أصبحت بجرح عميق أو خفيف؟ موضع الجرح هو العامل الأول الذي يجب أن تأخذه في الاعتبار. من الضروري استشارة الطبيب إذا كانت الإصابة في منطقة تضم أعضاء حيوية، حتى لو كان الجرح بسيطاً. وفي معظم الحالات، يرغب الأطباء أيضاً في معاينة الجروح التي تصيب الذراعين والساقين، خصوصاً إن كانت ثقوباً، ويومد ذلك إلى أن المساحات الصغيرة في الأطراف تحتوي على عدد كبير من الأعصاب والأوتار والأوعية الدموية. ولا شك في أن الجرح في هذه المواضع قد يسبب ضرراً كبيراً. ولهذا السبب عينه، قد يكون من الأفضل استشارة الطبيب عند التعرض لجرح قرب مفصل.

بالإضافة إلى ذلك، تكون العناية الطبية مهمة لأي جرح في الوجه. لا شك في أن الأخير يحتوي على بنى مهمة تحتاج إلى الحماية. ولكن كلما سارت إلى معالجة الجرح، تراجع أيضاً خطر أن يخلف ندبة دائمة. كذلك خذ في الاعتبار العوارض التي تعانها. من المؤكد أن معظم الجروح يسبب الألم والتهيج، ولكن إن كان النزف كثيراً أو من الصعب عليك وقفه، فتوجه بسرعة إلى المستشفى. أما إذا كان الجرح مؤلماً جداً، فيحتاج أيضاً إلى عناية طبية. في حال شعرت بخدر في منطقة الجرح، يعني ذلك على الأرجح أنك أصبت بتلف في الأعصاب. ويحتاج هذا النوع من الإصابات إلى تقييم طبي. كذلك قد تتطلب الجروح التي يتعد فيها الجلد كثيراً بعضه عن بعض إلى تقطيب.

أصبحت بجرح عميق أو خفيف؟ موضع الجرح هو العامل الأول الذي يجب أن تأخذه في الاعتبار. من الضروري استشارة الطبيب إذا كانت الإصابة في منطقة تضم أعضاء حيوية، حتى لو كان الجرح بسيطاً. وفي معظم الحالات، يرغب الأطباء أيضاً في معاينة الجروح التي تصيب الذراعين والساقين، خصوصاً إن كانت ثقوباً، ويومد ذلك إلى أن المساحات الصغيرة في الأطراف تحتوي على عدد كبير من الأعصاب والأوتار والأوعية الدموية. ولا شك في أن الجرح في هذه المواضع قد يسبب ضرراً كبيراً. ولهذا السبب عينه، قد يكون من الأفضل استشارة الطبيب عند التعرض لجرح قرب مفصل.

بالإضافة إلى ذلك، تكون العناية الطبية مهمة لأي جرح في الوجه. لا شك في أن الأخير يحتوي على بنى مهمة تحتاج إلى الحماية. ولكن كلما سارت إلى معالجة الجرح، تراجع أيضاً خطر أن يخلف ندبة دائمة. كذلك خذ في الاعتبار العوارض التي تعانها. من المؤكد أن معظم الجروح يسبب الألم والتهيج، ولكن إن كان النزف كثيراً أو من الصعب عليك وقفه، فتوجه بسرعة إلى المستشفى. أما إذا كان الجرح مؤلماً جداً، فيحتاج أيضاً إلى عناية طبية. في حال شعرت بخدر في منطقة الجرح، يعني ذلك على الأرجح أنك أصبت بتلف في الأعصاب. ويحتاج هذا النوع من الإصابات إلى تقييم طبي. كذلك قد تتطلب الجروح التي يتعد فيها الجلد كثيراً بعضه عن بعض إلى تقطيب.



وأضعت على جرح مفتوح. ثانياً، يمكنها أن تلحق الضرر بنسيج الجسم، ما يؤدي إلى تفاقم الإصابة. إذا قررت معالجة الجرح أنت بنفسك، فراقبه عن كثب. إن لاحظت أن المنطقة المحيطة به صارت حمراء أو بدأت تتورم أو تتضخ قيحاً، فعليك التوجه إلى الطبيب في الحال. أما إذا لاحظت شعوراً بالخدر حول الجرح، فمن الضروري أيضاً الحصول على عناية طبية.

ما الحنفية نظيف، يمكنك الاكتفاء به.

بعد تنظيف الجرح، غطه بمقدار ضئيل من مرهم يحتوي على مضادات حيوية ثم ضمه. يضع بعض الناس مواد معقمة على الجرح، مثل الكحول أو فوق أكسيد الهيدروجين (hydrogen peroxide). إلا أن هذه ليست فكرة جيدة، وذلك لسببين. أولاً، يكون بعض المعقّمات مؤلماً جداً إن

منوعات

المخرج

27



توم هانكس

(الشخصية الأجدر بالثقة)

جاء النجم توم هانكس، صاحب جوائز الأوسكار، على رأس قائمة تصنيف مجلة US Magazine عن الشخصية التي يراها الناس أهلًا للثقة بين عشرة نجوم في هوليوود ومن الشخصيات العامة. وأرجعت المجلة فوز توم هانكس بلقب "الشخصية الأجدر بالثقة" إلى الأدوار التي قام بها، والتي جعلت المشاهدين يتقنون به وبقدرااته، خصوصاً عندما جسّد شخصية (الكابتن)، قائد الكتيبة، في فيلم Saving Private Ryan، ودور (رائد الفضاء) في فيلم Apollo 13. وفاز بالمركز الثاني في هذا التصنيف النجمة سانديا بولوك، ومن ثم دانيال واشنطن في المركز الثالث، وميريل ستريب في المركز الرابع، ثم ستيفن سبيلبرج، بيل غيتس، الأكس تريبيك، ميليندا غيتس وجوليا روبرتس.



ستيف هارفي.. نجمة على رصيف الشهرة في هوليوود

كزمت هوليوود، الممثل الكوميدي، ستيف هارفي، نجمة على رصيف الشهرة. وذكرت وسائل إعلام أميركية، أن ستيف هارفي، حصل على نجمة على رصيف الشهرة في هوليوود، بحضور حشد من الأصدقاء والمحبين بالإضافة إلى نجوم مثل إيلين ديجينيريس، ودكتور فيل. ونقل موقع (اي أونلاين) البريطاني عن هارفي، قوله إن الناس يعتقدون أن (استلامي لهذه النجمة ناجم عن الحظ، غير أن الحظ في الواقع هو التقاء العمل الجاد بالفرصة، فيصنفه الناس بالخطأ، وأضاف: أجد بحق في العمل، غير أنني مملوء بالنعمة والرحمة.



المخرج داني بويل ونظرة جديدة إلى فيلمه Trance

شهر سبتمبر عام 2011، كان المخرج البريطاني داني بويل على سطح يصور أحد مشاهد فيلمه Trance، الذي تدور أحداثه حول سرقة عمل فني. راح يراقب رافعات البناء الممتدة عبر سماء لندن، التي تسرع لإنهاء العمل استعداداً للألعاب الأولمبية الصيفية المقبلة التي ستقام في هذه العاصمة.

إلا أن بويل أدرك أنهما قدما هدفاً إبداعياً أعمق.

مشاهد قوية

يعشق بويل المشاهد القوية التي لا تنسى، مثل: غوص إيوان ماكريغور المدمن في كرسى الحمام في Trainspotting، إصابة ولد بالعمى في Slumdog، وقطع متسلق جبال جيمس فرانكو يده العالقة تحت صخرة في 127 Hours. ومع عدد من الصور القاسية، مثل صورة التعذيب أو الضحية المصابة بطلق ناري، شكل Trance متنفس بويل في عالم الأفلام القوية، بعيداً عن رقابة الألعاب الصيفية. يذكر بويل: (عندما تنفذ عملاً للعائلة كلها يشكل مصدر فخر وطني، عملاً مخصصاً للجميع لا يحتوي على أي كلمات بذينة أو مشاهد قاسية، تدرك أن Trance و Frankenstein هما التقيض الحالك والمظلم للألعاب الأولمبية، وإليهما لجأت لأغني (روحي). لكن هذا كان له تأثير معاكس أيضاً. يوضح بويل أن تجربته مع Frankenstein و Trance منحتة إلهاماً فنياً للعمل على الألعاب الأولمبية، مهمة اعتبرها شرفاً وطنياً كبيراً. يقول عن التحضيرات للألعاب الأولمبية: (تسرع أحياناً أن مهيئتك نضبت، فتنفيذ هذا العمل شاق).

عندما عاد بويل إلى Trance عقب انتهاء الألعاب الأولمبية، اكتشف أن هذه الاستراحة فتحت عينيه على مواضيع في الفيلم لم يستغلها بالشكل الصحيح. فيما أن القصة تقوم على عدد من الأسرار التي تكتشف وعلى التنويم المغناطيسي، تمكن من رؤية بوضوح أكبر كم أظهر الممثلون أو لم يظهروا من خلفية شخصيتهم. حين شاهد بويل الفيلم للمرة الأولى بعد أكثر من ستة أشهر، تبين له أن بعض المشاهد خجول أو معقد جداً. يذكر: (تصير إلى عدم تقديم أي إشارات لأنك تخشى أن يفضح أي دليل الحكمة برمتها. كنت تستطيع في الواقع إعطاء المشاهد كثيراً من الإشارات، لا بل هذا ضروري).

علاوة على ذلك، قرر بويل أن خاتمة الفيلم (تجمع بين شخصية كاسل وشخصية داوسن) ليست ملائمة. نتيجة لذلك، واجه المخرج تحدياً غير مألوف. كانت سنة قد مرت منذ انتهاء عملية التصوير، الذي أنتجته شركة Fox Searchlight، مخصصة له ميزانية قدرها 20 مليون دولار. وأمضى كاسل معظم هذه الفترة في ركوب الأمواج. فاكسب سمرة وخسر الوزن. وتذكر داوسن أيضاً أن قائمتها أيضاً تبدلت، إنما بطريقة مختلفة. لكنها أقرت أن النهاية (كانت واضحة جداً، ما بدا بعيداً بعض الشيء عن طابع الفيلم العصري).

نهاية بديلة

في السيناريو الأصلي، حظي الفيلم بخاتمة تقليدية بدت فيها التفاصيل كافة واضحة ومدروسة. ولكن في النهاية البديلة، التي صورت في لندن بعد سنة من انتهاء التصوير الأساسي، يقف فرانك أمام خيار غريب قد يحدد ما إذا كانت علاقته باليزابيث ستدوم. ولا شك في أن التغييرات الجسدية التي طرأت على الممثلين وافتت الخاتمة. فلم توح أن فترة من الزمن مرت فحسب، بل أن فرانك واليزابيث أصبحا أيضاً شخصين مختلفين. لا يني بويل، الذي يعمل راهناً على أفلام تشمل حقيبتين (رفض تقديم أي تفاصيل. ولكن ثمة إشاعات عن أنه يفكر في تصوير جزء ثان من Trainspotting)، أخذ استراحة مماثلة خلال تصويره أفلامه اللاحقة. بيد أنه يعتقد أن هذه التجربة ذكرته بإحدى الحقائق غير المعتادة في صناعة الأفلام. يقول: (لطالما اعتبرت هذا الواقع مثيراً للسخرة في صناعة الأفلام. يبدو المخرج الشخص الأقل قدرة على إعداد فيلم لمشاهدين سيرونه مرة واحدة لأن المخرج يكون قد شاهد ألقى مرة ويملك علاقة مشوهة به).



حوّل أحياناً النص إلى فيلم تلفزيوني عام 2001. غير أن محور السيناريو وعنوانه تغلغل عميقاً في ذهن بويل. يوضح المخرج أنه انجذب إلى هذا النوع من الأفلام (انتقل من قصص الموتى الأحياء إلى بوليوود وأخيراً السير الذاتية) بقدر انجذابه إلى واقع أن بطله لم يكن رجلاً. يذكر بويل: (لدي ابتئان بلغنا العقد الثالث من عمرهما ولم يسبق أن أعدت فيلماً تكون فيه المرأة محرك القصة. أحببت هذا التحدي لأنني اعتدت إخراج أفلام تتمحور حول رجال). بعدما أعاد الكاتب جون هوج، الذي تعامل معه بويل مرات عدة (T.Trainspotting، A Life Less، The Beach، Ordinary)، صياغة السيناريو، حصل المخرج على القصة التي رغب في تصويرها (أدرج اسم أهيان، الذي ابتكر الحكمة الأصلية، إلى جانب اسم هوج في شارة الفيلم). ولكن هل يمكن لبويل أن يخرج فيلماً وينظم الحفلة الافتتاحية في أن؟

يخبر بويل أنه حين قبل بتنظيم حفلة الألعاب الأولمبية في صيف عام 2010، حذرته أحد أصدقائه من أنه سيُجن إن لم يقم بأي عمل آخر خلال مرحلة التحضير للألعاب، التي تمتد على فترة سنتين. لذلك، على غرار رياضي لا يود الإفراط في التدريب استعداداً للسياق، أدخل صانع الأفلام استراحتين إلى جدول الألعاب الأولمبية الخاص به. خلال الأولى، أخرج مسرحية حظيت بكثير من النقد الإيجابي في لندن بعنوان Frankenstein في شهر فبراير عام 2011. وبعد أن ركز على تدريبات الألعاب الأولمبية خلال فصلي الربيع والصيف، صور Trance في مرحلة لاحقة من تلك السنة.

كان يُفترض بمسرحية Frankenstein وفيلم Trance أن يكونا استراحتين بسيطتين من الدفق المتواصل من اجتماعات اللجنة الأولمبية،

يشير المخرج البريطاني داني بويل، الذي يُعتبر سبب فوز Slumdog Millionaire بجائزة أوسكار، إلى حي مجاور سينزل فيه الرياضيون، مواقع المنشآت الرياضية الجديدة، والمكان الذي ستقام فيه حفلة الافتتاح.

لا يُعتبر هذا تفاخراً فارغاً، فعندما يُنهي بويل تصوير المشاهد الرئيسية من Trance، يضعه على جنب لأنه سيتوجه وفريقه ليُنظّموا حفلة الافتتاح في الألعاب الصيفية لعام 2012. كانت الحفلة بمناسبة الاحتفال بالتاريخ البريطاني، وشملت انزال ملكة إنكلترا بالمظلة وتكريماً للخدمات الصحية الوطنية، فضلاً عن مجموعة منزهة من الأغاني قدمها مغنون و فرق موسيقية مثل Sex Pistols، بينك فلويد، Arctic Monkeys.

يذكر بويل: (وضعنا الفيلم في السرير وقلنا له: عمت مساء، ولكن عندما عاد للعمل على Trance بعد نحو ستة أشهر، تفاجأ حين لاحظ أنه كاد أن ينسى ما تركه في المهدي. وبما أن الفيلم (عن سارق يعاني إصابة في الدماغ وينسى أين خبأ ما سرقه) يركز بشكل رئيس على الذاكرة، بدا ذلك تحوّل لافتاً).

يخبر بويل خلال زيارة قام بها أخيراً إلى لوس أنجلوس: (ظننت في البداية أنني لن أنساها، تماماً كما يحدث دوماً حين تنتهي من تصوير فيلم. تشعر حينذاك أننا نتذكر التفاصيل كافة. ولكن عندما عدنا للعمل على الفيلم، كنت قد نسيت. حين شاهدناه للمرة الأولى بعدما اجتمعنا مجدداً عقب الألعاب الأولمبية، راودنا شعور غريب. كنت أجهل التطورات اللاحقة في الفيلم. لم أظن يوماً أن هذا ممكن).

ولكن تبين أن النسيان نعمة لأن Trance فيلم معقد نوعاً ما، فساعدت الاستراحة بويل على إدراك المواضيع التي لم يبد فيها الفيلم واضحاً أو التي جاء فيها مبتذلاً. والأهم من ذلك كله أن بويل اكتشف أن فيلمه يحتاج إلى خاتمة جديدة.

في مستهل الفيلم، يتضح للمشاهد أن موظفاً في دار للمزادات لا غبار عليه يُدعى سيمون (جيمس مكافوي) شريك في عملية سرقة لإحدى لوحات غويا. لكن سيمون يتلقى ضربة على الرأس خلال السرقة، فيعجز عن تذكر المكان الذي خبأ فيه اللوحة ليخبر به زعيم العصابة فرانك (فنست كاسل) وعصابته من اللصوص.

يظن فرانك أن معالجة بالتنويم المغناطيسي تُدعى اليزابيث (روزاريو داوسن) تستطيع إغشاش ذاكرة سيمون، ويتبين أن الأخير يتفاعل بسرعة مع التنويم المغناطيسي. لكن ما تكتشفه اليزابيث خلال جلساتها مع سيمون لا يرتبط بالوحدة بقدر ارتباطه بتاريخ هذه الشخصية المكبوت.

رواية معقدة

كان بويل (56 سنة) يفكر في Trance منذ نحو 20 سنة. بعيد إنهائه تصوير فيلم الجريمة والتشويق Shallow Grave عام 1994، أرسل إليه كاتب السيناريو جو أهيان نص Trance. لكن المشاركة أن أهيان لم يرد أن يخرج بويل الفيلم، بل أن يحظى بدعمه ليخرجه بنفسه. إلا أن بويل ما كان واثقاً من أن أهيان، الذي لم يكن قد عمل في مجال الإخراج آنذاك، مستعد لتقديم رواية معقدة كهذه. فقال له بويل: (من الصعب جداً إخراج هذه الرواية).



الفكر

التفاح بانتظام يمنع سرطان القولون

والمتقيد و765 آخرين لا يعانون من هذا المرض. وتناول مرضى سرطان القولون والمستقيم 9.5 حصص من التفاح يوميا فيما تناول نظراؤهم الذين لا يعانون من هذا المرض 11 حصة للفترة ذاتها فتيبين أن نسبة الإصابة بالمرض خفت عند الذين كانوا يتناولون تفاحة يوميا أكثر.

وقال صندوق أبحاث السرطان الدولي إنه بالإمكان خفض الإصابة بأمراض السرطان بنسبة تتراوح ما بين 30 و40 عن طريق تغيير أسلوب الحياة وتناول الكثير من الخضار والفاكهة وممارسة التمارين الرياضية ومراقبة الوزن.

ذكرت صحيفة ميل أون صندي الأحد ان الدراسة التي أجراها باحثون بولنديون عن التفاح أظهرت أن التفاح يحتوي على نسبة عالية من مادة فلافونويدز التي تعمل كمادة مضادة ضد الأكسدة وتمنع الجزينات الضارة في الجسم من تدمير الأنسجة وتكاثر الخلايا السرطانية فيه.

ونصح الباحثون في الدراسة التي نشرت في المجلة الأوروبية للوقاية من السرطان بغسل التفاح ولكن عدم تقشيريه بسبب النسبة العالية للمواد المضادة للأكسدة في القشور. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد الدراسة التي أجروها على 592 مريضا يعانون من سرطان القولون



أسباب وراثية

وراء الإكتئاب العصابي

تم الكشف مؤخرا وفقا لأحدث الإحصاءات، عن وجود 160 ألف محاولة انتحار سنويا في فرنسا وبين 12 ألف شخص مصابين بالأس وينجحون في وضع حد لحياتهم، عدد كبير من بين هؤلاء مصاب باضطرابات حادة ناتجة عن إصابتهم بالإكتئاب العصابي.

ويقول الأطباء النفسانيون في هذا الصدد أن أعراض المرض التي غالبا ما تظهر عند الاقتراب من سن الثلاثين أصبحت أكثر شيوعا في الوقت الراهن .. فعلى الصعيد الرسمي يصاب شخص واحد من بين كل مائة شخص بالإكتئاب العصابي وأن أهم ما يميز هذا المرض الذي يطلق عليه اسم ثنائي القطبية هو تناوب ما بين حالي الهياج والإكتئاب (قد يفصل بينهما حالة من الاستواء النفسي).

وفي بعض الحالات، لا يعاني المرضى سوى من حالة واحدة من هاتين الحالتين فيعيشون حالة من الاكتئاب وأخرى من التوازن النفسي ولكن القاسم المشترك بين هؤلاء المرضى جميعا هو حدوث الاضطرابات بصفة دورية حيث يتعلم الأمر بمرضى مزمن يعتقد الأطباء بأن مصدره وراثي لذا يعتبر وجود حالات مماثلة في محيط الأسرة العامل الرئيسي للتشخيص.

السكوت أفضل علاج لمشاكل الحنجرة

يتعين على من يعاني من بحة في صوته وسعال جاف وصعوبات في البلع بسبب إصابته بنزلة برد، أن يقلل من الكلام قدر الإمكان. ويحذر عضو رابطة أطباء الأنف والأذن والحنجرة في مدينة نويومونستر الألمانية لايف إيريك فالتر من الكلام في هذه المرحلة، حتى ولو بصوت منخفض للغاية، لأن ذلك يجهد أيضا الأحبال الصوتية. وأشار إلى أن تناول الكثير من السوائل واستنشاق محاليل الملح والمريمية يساعدان في علاج نزلات البرد واستعادة الصحة.

يذكر أن من يعاني بصحة جسده وصوته بشكل كاف خلال إصابته بنزلة برد، غالبا ما يتعافى في غضون أيام قليلة. أما إذا ازداد الشعور بالألم أو شعر المريض بتدهور حالته، فينصح فالتر بضرورة استشارة طبيب مختص على الفور.

ويؤكد فالتر على ضرورة استدعاء طبيب في حال الشعور بمتاعب في التنفس وارتفاع درجة الحرارة، سيما لدى الأطفال الصغار. إذ يمكن أن يشير ذلك إلى الإصابة بالتهاب الغشاء السطحي للحنجرة الذي يهدد حياة الأطفال الصغار على وجه الخصوص.



أكسل شتاين رئيس قسم الفن بأمريكا اللاتينية يتحدث حول لوحة المكسيكي ألفريدو راموس مارتينيز المرأة الهندية مع المشتريين المحتملين في صالة سوثبي للمزادات في نيويورك ومن المتوقع أن يصل سعرها إلى مليون دولار أمريكي. (رويترز)

قرأت لك

الأوز



ينتمي الأوز إلى عائلة الطيور التي منها البط والبعج، والأوز أكبر حجما من البط واغظ منه متقاربا ورقيته وساقيه أطول، يقضي شطرا كبيرا من حياته على اليابسة وهو يرعى في الحقول والمروج ويربى في كل مكان وهناك من يعيش في البحيرات

والمستنقعات والمياه الساحلية على التهام النباتات المائية وهو يطير في الهجرة في تشكيلات تشبه رقم (8) وتبقى على ارتفاع شاهق عندما يكون الطقس صحو ويصيح الطيور على بعضها أثناء الطيران والقطيع عادة يتكون من مجموعات عائلية. أما الأوز المسنأس فهو بدأ منذ العصور القديمة وكان طعام الأعياد المعروف في أوروبا حتى تم استبداله بالديكة الرومية التي جن بها من أمريكا.

سؤال وجواب

- من هو العالم الذي صرح نظرية بطليموس وكيف نشرها ؟
- العالم هو كوبرنيكاس البولندي ولكنه لم ينشرها طيلة حياته خوفا من غضب الكنيسة وتوفي سنة 1543 وبعد أكثر من مائة سنة من وفاته أعلن هذه النظرية العالم الألماني كيبلر.
- من هي اول دولة اتبعت نظام امتحان الموظفين قبل التوظيف وما هو نوع الامتحان ؟
- في الصين في القرن الثاني قبل الميلاد وكان امتحان في المعلومات العامة والشعر والعرف والفروسية
- يعتمد البحارة في تحديد مراكزهم في البحار على نجمة القطب الشمالي، فهم يعرفون ان هذا النجم يبقى في الشمال وعلى اساسه يحددون اتجاههم وموقعهم فكم عدد النجوم التي تشكل النجم القطبي الشمال ؟
- النجم الشمالي نجم واحد فقط.

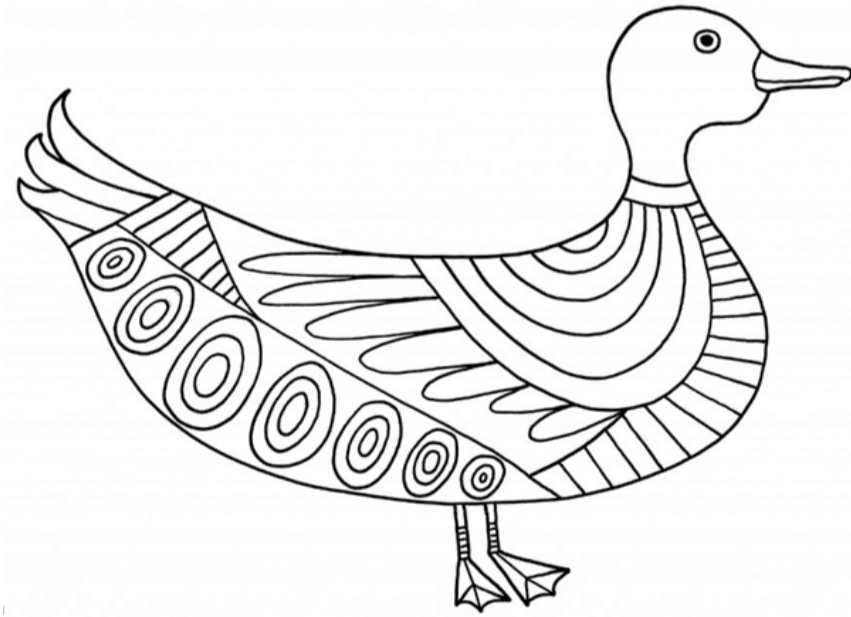
هل تعلم؟

- مكتشف أشعة إكس هو وليم كونراد رونتجن وهو ألماني الجنسية .
- العالم الإيطالي جوليليمو ماركوني هو مخترع الراديو وكان ذلك عام 1895
- مكتشف الدورة الدموية الصغرى هو ابن النفيس .
- هل تعلم أن ليستر هو مخترع التعقيم الجراحي .
- شارلي شابلن هو من أشهر ممثلي الكوميديا في العالم ولد في بريطانيا في 16 أبريل سنة 1889 م .
- هل تعلم أن وكالة المخابرات الأمريكية تأسست عام 1947 م .
- بدأت الإذاعة المصرية إرسالها عام 1934 م .
- بدأ استخدام العملات الورقية في بدايات الحرب العالمية الأولى عام 1914 م في إنجلترا ولكن الدولة صاحبة فكرة العملة الورقية هي الولايات المتحدة الأمريكية .
- اكتشف الكابتن جيمس كوك الملاح الإنجليزي قارة أستراليا سنة 1768 م .
- هل تعلم أن المؤرخ الإغريقي هيرودوت هو الملقب بأبو التاريخ .

قصة خصام الأقوياء

يحكي ان رياح الخريف تقابلت مع اعصار الشتاء وشمس الصيف.. وبطريقهم القى كل منهم تحيته على الآخر ووقفوا يتحدثون معا كلا عن حاله فاخذوا في سرد قوتهم ومقدرتهم وانتهوا الى الخصام حيث ان الشمس قالت انها الاقوى.. وهي وحدها الاقوى فقهر الجميع الاحتكام الى اول من يمر عليهم، هنا مر عليهم بركان غضب كان في طريقه الى مكمنه فعرف منهم ما حدث فقال كلمته العجيبة ليست الشمس ولا الإعصار ولا الرياح بل انا .. تعالوا لنذهب الى جزيرتي وليجرب كل واحد فينا قوته. اجتمع الأربعة في جزيرة البركان وكانت رياح الخريف على عجلة من أمرها فاقتربت من بعض سكان الجزيرة وهبت عليهم بكل ما فيها من قوة فحركت الأشجار وجعلتها تتمايل بشدة وأسرع السكان بالاختباء وطارت الثمار من على الأشجار تندرج على الأرض في غضب وتطابرت أوراق الشجر ودخلت في كل مكان مما سبب غضب السكان فأغلقوا النوافذ والأبواب وخذلوا للنوم، هنا وقف إعصار الشتاء يضحك بقوة ثم بدأ عمله فورا بشهيق قوي جعل أوراق الأشجار المساقطة تدور وتلتف في دوامة حول نفسها والأشجار تميل وصوت شهيقه يجعل في المكان ضجة كبيرة وكأنه محركات طائرة فحجأة اطلق زفيره بقوة ليقطع الأشجار وتطير أسف البيوت الخشبية وبعض جدرانها ولم يستطع الأهالي فعل شيء ففرعوا إلى المخابئ لينتقدوا أنفسهم وصغارهم ويعيبون فسادا في كل مكان.. هاجت الأمواج وخرجت إلى الشواطئ والشوارع لتغرق البيوت وهطلت الأمطار بشدة كأن ماء البحر ليس كافيا فزاد الأمر سوءا وعم الصراخ كل مكان فاخذ الإعصار يضحك مبهتجا.. هنا غضبت الشمس لقسوته فصعدت الى كبد السماء وأشرقت بقوة وأخذت تزيد حراراتها تدريجيا فسخن كل شيء على الجزيرة وأخذت المياه تتبخر بسرعة وكل شيء يجف ويجف وخرج الناس من بيوتهم يطلبون الهواء ويطلبون الماء ليبردوا به أجسادهم وبدأوا يهربون من المكان بحثا عن الظل.. هنا ضحك البركان وقال هدوء.. هدوء من فضلكم تعالوا لتأخذ بعض الراحة. ومع تلك السويغات القليلة وبعد ان ارتاح سكان الجزيرة هب البركان بسرعة ونشط واخذ يزمجر بقوة أكثر وأكثر ثم بدأ يطلق حممه المميته ودخانته المسموم وغباره يتصاعد في كل مكان ويقذف النيران في كل اتجاه.. وهو يصرخ وكأنه غضب.. ولم يمض وقت طويل حتى أصبحت الجزيرة مهجورة من سكانها.. ضحك البركان وقال من الأقوى.. لم يسمع جوابا يرضيه فثار أكثر.. هنا اجتمعت عليه الرياح والإعصار والشمس وتكاتفوا معا وبعد فترة لم يعد احد يسمع صوت البركان وتركوا الجزيرة مسرويين ليعود إليها سكانها فيما بعد.

مساحة للتلوين



ريم حسن



سالم راشد



وديمة محمد



حمد أحمد

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر.. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر.. ويتمنى ان يصبح مديرة مدرسة في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر.. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.