

منوعات الفكرة

23



التقزم يحمي من السرطان

في منطقة نائية من الإكوادور، توصل أطباء كانوا يجرون الأبحاث عن شكل نادر من التقزم إلى اكتشاف مدهش، يبدو أن الأشخاص الذين يرثون ذلك الخلل الجيني قد يكونون محصنين ضد السرطان وأمراض أخرى.

في ديسمبر 1988، وصل أزلان روزنبوم إلى كيتو، الإكوادور، لمعالجة مجموعة من المرضى. طوال العقد الماضي، عالج اختصاصي الغدد الصماء عدداً من أطفال الإكوادور المصابين بنقص هرمون النمو (شكل شائع من التقزم) في عيادته في جامعة فلوريدا. اليوم وللمرة الأولى، توجه بنفسه إلى أميركا الجنوبية لمعالجتهم في بلدهم. كانت الخطة تقضي بمنح ستة مرضى الجرعة الأولى من هرمون النمو من أصل جرعتين في السنة كي لا يتكبدوا كلفة زيارة روزنبوم في الولايات المتحدة.

فور وصوله إلى هناك، أوفد إليه مدير مستشفى الأطفال المحلي الذي كان قد تدرّب سابقاً على يد روزنبوم أعداداً كبيرة من المرضى. في نهاية إقامته، كان روزنبوم قد عاين مئة مريض وكان معظمهم يواجه مشاكل في النمو. من بين مجموعة المرضى، دُشّن تحديداً بشقيقتين عمرهما ست وثمان سنوات على التوالي. كان طول الفتاتين أقصر من ثلاثة أقدام، بمعنى أنهما كانتا بطول فتاة طبيعية بعمر السنة.

هرمون النمو

كانت جبهتهما بارزة وصوتهما حاداً ووجهة أنفهما مسطحة. لكن على خلاف المرضى الآخرين الذين عاينهم روزنبوم، أظهرت الفحوصات أنهما لا تقتصران إلى هرمون النمو، بل إنهما كانتا مصابتين بشكل نادر من التقزم المعروف باسم (متلازمة لارون)، وتنتج هذه الحالة عن تحول جيني يمنح الجسم من التجاوب مع هرمون النمو. لم يتم تشخيص أكثر من مئة حالة تقريباً من متلازمة لارون.

فور عودة روزنبوم إلى فلوريدا، تسامح عما إذا كان العلاج سيصبح متوافراً يوماً للشقيقتين ولكنه أغفل عن التدقيق بالمتلازمة نفسها. لا شك في أن تشخيص الاضطراب الجيني النادر والظري جزء لا يتجزأ من معالجة أمراض الغدد الصماء عند الأطفال، لكن لم يجد الطبيب سبباً وجيهاً يبرر التدقيق بتلك المتلازمة.

لكن حين عاد إلى الإكوادور لمعالجة المرضى المصابين بنقص هرمون النمو بعد ستة أشهر، شخص أحد اختصاصيي الغدد الصماء المحليين، خايمي غيفارا أغيري، سبع حالات أخرى وسُجّل جميعها في محافظة لوجا في الجنوب. بالنسبة إلى الطبيين اللذين كانا يتداولان بالنتائج، كان الاستنتاج واضحاً: إذا شهدت منطقة واحدة تسجيل تسع حالات، فلا مفر من وجود حالات أخرى.

سبعة أشياء يجب ان لا تمارسها بعد الاكل

- لا تشرب الشاي - لأن أوراق الشاي تحتوي على نسبة عالية من الحمض وهذه المادة ستؤثر على البروتين المتواجد في الأطعمة التي تستهلكها وتجعلها جافة وعسيرة الهضم.
- لا تتناول الفواكه بعد الأكل مباشرة - إن تناول الفواكه مباشرة بعد الأكل يتسبب في إنتفاخ البطن بالهواء لذا يجب الحذر وعدم تناول الفواكه قبل مضي ساعة إلى ساعتين من الأكل أو قبل ساعة من الوجبة الغذائية.
- لا ترخي حزام السروال - لآترخي حزام السروال بعد الأكل لأن ذلك يتسبب في إلتواء الأمعاء.
- لا تسبح بعد الأكل - إن السباحة بعد الأكل يسبب أرتفاع تدفق الدم للبدن، والأرجل وبالتالي سقل تدفق الدم في مناطق كثيرة من الجسم وبالتالي حول منطقة البطن وعليه سيضعف ذلك الجهاز الهضمي.
- لا تمشي - الكثير من الناس يعتقدون بجودى المشي بعد الأكل، يقولون أن مائة خطوة بعد الأكل ستجعلك تعمر تسعة وتسعين عام، في الحقيقة أن هذا غير صحيح لأن المشي سيعطل الجهاز الهضمي عن إستخلاص الغذاء من الأطعمة التي أكلناها للتو.
- لا تنم في الحال - إن النوم بعد الأكل مباشرة يعطل إكمال عملية هضم الطعام بشكل جيد وبالتالي يتسبب ذلك في عدوى معوية أو إلتهاب معوي .
- لا تدخن- تدخين سجارة واحدة بعد الأكل تعادل تدخين عشر سجانر في الأوقات الأخرى (لذلك فإن نسبة الإصابة بالسرطان أكثر في حالة التدخين بعد الأكل مباشرة).

الزبادي... يسعد عائلتك

تعريف إلى المكانة المهمة التي يحتلها الزبادي على المائدة والوصفات التي تعتمد على حليب البقر أو أي نوع من أنواع الحليب الأخرى كالماعز والغنم. ولإدخال السرور إلى قلوب من لا يتحمل البروتينات الحيوانية، سنعرض أيضاً وصفات لتحضير زبادي نباتي. يمكنك الاختيار من بين الوصفات المتنوعة التالية من دون أن تجدي نفسك مرغمة على اعتماد وصفة قد لا ترضيك.



إلى غليه.

- في البداية، ابتاعي زبادي تجارياً طازجاً (الزبادي في أوعية زجاجية مناسب جداً)، ثم استعملي ما تعدينه من زبادي لتحضير كميات جديدة.
- أفضل أنواع الزبادي هو الزبادي الطبيعي الخالي من السكر لأن بإمكانك أن تضيفي إليه كل ما ترغبين في إضافته.
- اخلطي نوعين مختلفين من الحليب لإضفاء المزيد من النكهة: لوز، جوز الهند، كستناء، بندق، أرز، صويا...
- يمكنك استبدال الكسرولة بكيس حافظ للحرارة مع زجاجة أو زجاجتي مياه مغلية.
- لا تنسي أن تحتفظي دائماً بزبادي كامل خال من أي نكهة لتحضير كميات جديدة من الزبادي.

زبادي باللوز

- المقادير
- نصف كوب من اللوز لكل نصف كوب من المياه.
- أوعية زجاجية معقمة.
- الطريقة
- 1- اتقي اللوز في المياه طوال الليل.
- 2- اغسليها وقشريها (يسهل تقشيرها بعد النقع) واخليها بكمية ماثلة من المياه إلى أن تحصلي على عجينة سائلة بعض الشيء.
- 3- املي ثلاثة أرباع كل وعاء وغطيها بقماش (ليمر الهواء وتسهل عملية التخمر).
- 4- اتركها لتتخمر على درجة حرارة الغرفة لمدة 3 - 4 ساعات (سينتج عنها سائل شفاف).
- 5- تناوليها بعد ذلك أو احفظيها في مكان بارد.

زبادي بالجوز

- المقادير
- كوبان إلى ثلاثة أكواب من الجوز لكل نصف كوب مياه.
- أوعية زجاجية معقمة.
- الطريقة
- 1- اتقي الجوز في المياه طوال الليل.
- 2- اغسليها وقشريها (يسهل تقشيرها بعد النقع) واخليها بكمية ماثلة من المياه إلى أن تحصلي على عجينة سائلة بعض الشيء.
- 3- املي ثلاثة أرباع كل وعاء وغطيها بقماش جيني.
- 4- اتركها لتتخمر على درجة حرارة الغرفة لمدة 3 - 4 ساعات (سينتج عنها سائل شفاف).
- 5- تناوليها بعد ذلك أو احفظيها في مكان بارد.

زبادي بحليب الماعز

- المقادير
- زبادي الماعز (للمرة الأولى استعملي زبادي الغنم أو البقر أو مادة مخمرة).
- ليتر من حليب الماعز الطازج.
- قدر كبير سميك مع غطاء أو كسرولة.
- أوعية زجاجية فارغة معقمة مع أغطية.
- ميزان حرارة خاص بالمطبخ.
- ملعقة من أغار أغار.
- الطريقة
- 1- سخني الحليب إلى أن يغلي.
- 2- في غضون ذلك، اغلي بعض المياه في الكسرولة.
- 3- انتظري إلى أن تنخفض حرارة الحليب حتى 45 درجة على الأقل.
- 4- أطفئي النار تحت كسرولة المياه واطريها جانباً.
- 5- أضيفي الزبادي أو المادة المخمرة إلى الحليب وحركيها جيداً إلى أن تختلط جيداً.
- 6- أضيفي ملعقة من الأغار أغار.
- 7- اخلطي المقادير جيداً واسكي الخليلط في الأوعية الفارغة بعد تنظيفها بمياه مغلية وغطيها.
- 8- ضعي الأوعية في كسرولة المياه.
- 9- أغلقي الكسرولة جيداً ولا تفتحيها قبل 12 ساعة على الأقل.
- 10- بعد 12 ساعة، أخرجي الزبادي واحفظيه في مكان بارد، وتدقيقه.

معلومات

- يعطي الحليب الكامل زبادي أكثر تماسكاً ولكن يمكنك أن تستعملي نصف حليب مقشوداً أو القشدة (المناسبة جداً لتحضير سائل).
- حليب الصويا عنصر أساسي في الوصفات التي تعتمد على الحليب النباتي بنسبة 50% على الأقل.
- إذا استعملت حليباً تجارياً غير طازج، لن تحتاجي



20 ساعة. وما قد أصبح الزبادي اللذيذ جاهزاً.

نصائح

- يمكنك أن تضي في الأوعية قبل إضافة الزبادي ما يلي:
- مربى، عسل، سكر (قصب سكر، سكر أحمر، سكر قصب السكر الكامل).
- حبوب، كاكاو، كراميل، قطعة شوكولا.
- فواكه مجففة.
- قطع بسكويت جاف.
- مكسرات مطحونة.
- خليط فاكهة.
- بعض قطع الفاكهة.
- زهور أو أعشاب.
- في حال لم يتوفر لديك بعض الزبادي لتخمير الحليب يمكنك أن تختاري بين:
- مادة مخمرة تجارية (اتبعي التعليمات الواردة على المغلف).
- ليمون (ثلاث ملاعق لكل وعاء: ليمونة كبيرة لكل ليتر حليب).
- خل (ملعقة أو اثنتان لكل وعاء زبادي).
- جبنة فرنسية Petit Suisse (قطعة جبنة لكل ليتر من الحليب).

- لزيادة سماكة بعض أنواع الحليب النباتي أو الحليب الحيواني عند الحاجة، يمكنك أن تستعملي:
- دقيق الذرة.
- أغار أغار (ولكن ليس دائماً لأنه قد يسبب خللاً في النظام الهضمي على المدى الطويل).
- مستحضر التيبوكة النشوي.
- دقيق زيتي.
- غار.
- دقيق البطاطا.

زبادي بحليب الغنم

- المقادير
- زبادي من حليب الغنم (أو مادة مخمرة).
- ليتر من حليب الغنم.
- قدر كبير سميك مع غطاء أو كسرولة.
- أوعية زجاجية فارغة معقمة مع أغطية.
- ميزان حرارة خاص بالمطبخ.
- ملعقة من أغار أغار.
- الطريقة
- 1- سخني الحليب إلى أن يغلي.
- 2- في غضون ذلك، اغلي بعض المياه في الكسرولة.
- 3- انتظري إلى أن تنخفض حرارة الحليب حتى

زبادي طبيعي

- حليب حيواني
- المقادير
- زبادي طبيعي خال من السكر (أو أي مادة مخمرة).
- ليتر كامل من الحليب الكامل (يفضل أن يكون حليب مزرعة).
- قدر كبير سميك مع غطاء أو كسرولة عميقة.
- أوعية زجاجية فارغة معقمة (مع أغطية لحفظ الحرارة لأطول فترة ممكنة).
- ميزان حرارة خاص بالمطبخ.
- اختياري: مسحوق حليب كامل عضوي.
- الطريقة
- 1- سخني الحليب إلى أن يغلي.
- 2- في غضون ذلك، سخني القليل من المياه في الكسرولة حتى تغلي.
- 3- انتظري إلى أن تنخفض حرارة الحليب إلى 45 درجة.
- 4- أطفئي النار تحت كسرولة المياه.
- 5- ضعي الزبادي (أو المادة المخمرة) في الحليب واخليها لمتنجز جيداً.
- 6- أضيفي مملقتين من مسحوق الحليب (لا داعي عموماً لإضافة أي حليب مزرعة كامل، فهو قشدي كفاية ليصبح الزبادي سميكا).
- 7- اخلطي المقادير جيداً واسكي الخليلط في الأوعية الفارغة بعد تنظيفها بمياه مغلية وغطيها.
- 8- ضعي الأوعية في الكسرولة في شكل تلامس مع المياه.
- 9- أغلقي الكسرولة جيداً ولا تفتحيها قبل 12 ساعة على الأقل.
- 10- بعد 12 ساعة، أخرجي الزبادي واحفظيه في مكان بارد، وتدقيقه.

حليب نباتي 1

- المقادير
- زبادي الصويا (أو مادة مخمرة).
- ليتر من حليب الصويا.
- قدر كبير سميك مع غطاء أو كسرولة عميقة.
- أوعية زجاجية فارغة معقمة (مع أغطية لحفظ الحرارة لأطول فترة ممكنة).
- ميزان حرارة خاص بالمطبخ.
- الطريقة
- 1- سخني الحليب على حرارة تصل إلى 55 درجة تقريباً.
- 2- في غضون ذلك، اغلي بعض المياه في الكسرولة.
- 3- انتظري إلى أن تنخفض حرارة الحليب حتى 50 درجة على الأقل.
- 4- أطفئي النار تحت كسرولة المياه واطريها جانباً.
- 5- أضيفي الزبادي أو المادة المخمرة إلى الحليب وحركيها جيداً إلى أن تختلط جيداً.
- 6- اخلطي المقادير جيداً واسكي الخليلط في الأوعية الفارغة بعد تنظيفها بمياه مغلية وغطيها.
- 7- ضعي الأوعية في الكسرولة في شكل تلامس مع المياه.
- 8- أغلقي الكسرولة جيداً ولا تفتحيها قبل 12 ساعة على الأقل.
- 9- بعد 12 ساعة، أخرجي الزبادي واحفظيه في مكان بارد، وتدقيقه.

حليب نباتي 2

- المقادير
- 300 غرام من حليب الصويا.
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض.
- الطريقة
- 1- اخلطي المقادير جميعها وغطيها.
- 2- اتركها لترتاح على درجة حرارة الغرفة لمدة



منوعات العصر

25



تعمل العمل، بل على العكس كما يؤكدون، فالطقس الدافئ نسبياً - في هذا الوقت بالذات - تسبب في استحالة هبوط أو إقلاع الطائرات ذات المحركات، لأن الجليد لم يعد قاسياً - كما دته - وبالتالي فالعلماء يعتمدون على الطائرات المزودة بزلاجات.

فحص الرواسب

تتضمن مهمة الفريق الأمريكي أخذ عينات من الرواسب المتجمعة في قاع البحيرة، على أمل العثور على ميكروبات حية فيها، أو على دلائل كيميائية على وجود ميكروبات في الماضي، لأن وجود الميكروبات في بيئة مائية من شأنه أن يغير طبيعة المكونات المعدنية لهذه المياه، فيحرر عنصر الحديد الذي سيطلق - حتماً - على سطح مياه المحيط في المنطقة. ويتخذ العلماء الأمريكيون احتياطات مشددة لتعقيم الأجهزة والحواسيب المستخدمة للحفاظ على نظافة مياه البحيرة، وعدم التسبب في تلوثها. ويعمل الأمريكيون في منطقة مساحتها تزيد على خمسمائة ميل مربع تقع قاعدة (ماكوردو) في طرفها، في حين توجد فتحة البحيرة في طرفها الآخر، وهم يستخدمون ثلاثة عشر جراراً كبيراً مخصصاً للعمل فوق الجليد، وذلك لتنقلاتهم ونقل معداتهم، وبالذات معدات المختبر.

الفواصة الأمريكية

تحمل الفواصة الأمريكية أجهزة قياس متطورة جداً لمعرفة طول وعرض وعمق كل منطقة على حدة، كما يمكنها تتبع مخارج ومداخل البحيرة، كما يقول د. سلاويك تولاكزيك من جامعة كاليفورنيا في مدينة سانتا كروز. ويضيف أستاذ علوم البحار في الجامعة أن معرفة طبيعة حركة المياه في البحيرة مسألة في غاية الأهمية، لأنها تشكل المفتاح الرئيسي لفهم كيفية وأسباب حركة الكتل والأنهار الجليدية فوقها. ويعني قائلنا إن مياه البحيرات العذبة تعمل كما زيوت التشحيم للآلات الميكانيكية، فهي تسهل حركة الجبال والوديان في القارة القطبية الجنوبية، بالإضافة إلى حركة الطبقات الجليدية المدفونة تحت الجبال والوديان.

الطقس ليس مشكلة

يقول العلماء المشاركون في هذه البرامج إن الطقس البارد في هذا الموسم لم يشكل حتى الآن أي عبة رئيسية، يمكن أن

أمالاً بوجود نوع من الحياة في مكان من المجموعة الشمسية

البحث عن الحياة . تحت ثلوج القطب الجنوبي

مائة وعشرون عاماً من ثلاث دول، وصولاً مؤخراً إلى القطب الجنوبي لاستئناف العمل في ثلاثة برامج علمية، تشترك في هدف موحد، هو محاولة العثور على أدلة على وجود حياة في بحيرات للمياه العذبة على عمق مئات الأمتار تحت ثلوج القطب. يعتقد القائمون على هذه البرامج التي بدأت قبل اثني عشر عاماً أن العثور على أدلة كهذه يمكن أن يمنحهم الأمل الكبير بالعثور على أدلة على وجود نوع من الحياة في مكان ما من المجموعة الشمسية، قد تكون على سطح المريخ أو على سطح (إنسيلادوس)، وهو أحد الأقمار التي تدور حول كوكب زحل.



الدول الثلاث هي: الولايات المتحدة وروسيا وبريطانيا، فالأميركيون سيحاولون إرسال جهاز يشبه الفواصة على شكل طوربيد طوله قرابة 75 سنتيمتراً داخل ثقب في الجليد بعمق ثمانمائة متر إلى بحيرة (ويلانز)، مهمته الفوص في أعماقها، بحثاً عن حياة على صورة ميكروبات، ويرافق هذا الفريق مختبر متطور لفحص العينات لحظة الحصول عليها. أما الروس والبريطانيون فيواجهون صعوبات. إذ إن كل فريق يعمل فوق بحيرة مختلفة، وكلتاها أكبر من البحيرة التي يعمل فوقها الأميركيون وأكثر عمقاً.. كما أن الروس سيكفون مضطربين إلى إرسال العينات التي سيحصلون عليها من بحيرة (فوستوك) إلى مختبر في روسيا لفحصها بسبب عدم وجود مختبر مرافق، مما يعني استهلاك المزيد من الوقت، في حين أن علماء الدول الثلاث سيفقدون المنطقة في فبراير، بسبب الأحوال الجوية التي يستحيل العمل فيها. وبالنسبة إلى العلماء البريطانيين، فقد أشارت المصادر القريبة منهم إلى أنهم يواجهون مصاعب فنية قد تمنعهم من القيام بالمهمة في بحيرة (السورث) كما يأملون.

40 بحيرة في الأعماق

يقول العلماء إن هناك قرابة أربعين بحيرة للمياه العذبة تحت جليد القطب الجنوبي، يتراوح عمق سطح المياه فيها بين ثمانمائة متر وأربعة كيلو مترات، وإن بعض هذه البحيرات، ومنها البحيرة التي يعمل فيها الأميركيون، مياهما تتجدد باستمرار عبر مداخل ومخارج في الأعماق، ومن الأرجح أنها على اتصال مع محيطات المنطقة، في حين أن مياه البحيرتين الأخريين ساكنة منذ آلاف السنين، ولا يبدو أن هناك اتصالاً بينها وبين المحيطات، وإذا وُجد فليس ذا شأن. وعلى الرغم من أن الفرصة متاحة أمام العلماء الأميركيين أكثر من زملائهم، لأن تكمل مهمتهم بالنجاح، يقول رئيس الفريق البروفيسور جون بريستكو من جامعة مونتانا: لا نستطيع ضمان النتائج، فنحن لا نعرف ماذا يمكن أن نحصل لكننا متأكدون من أن الكثير من المفاجآت سوف تنتظرنا. وأضاف في مؤتمر صحفي - بُث عبر الإنترنت من قاعدة (ماكوردو) العلمية الأمريكية في منطقة القطب - أن الأبحاث التي أجريت في السنوات العشر الأخيرة تشير إلى إمكانية وجود نوع من الحياة الميكروبية في الظلام الكامل.

الميكروبات والأشعة

يوضح العلماء أن عدم وجود أشعة شمسية أو ضوء في الأعماق يعني عدم وجود طاقة لازمة للخلايا الحية، مما يعني أن الميكروبات في حال وجودها تعتمد على مصادر أخرى للطاقة، مثل المعادن النانوية في المياه والحرارة المنبعثة من باطن الأرض. البروفيسور روبين بيل - من جامعة كولومبيا - يقول إن التجارب والأبحاث السابقة أثبتت إمكانية وجود حياة في الأعماق السحيقة، ومن دون حاجة إلى الضوء أيضاً، لكن البرودة الشديدة في البحيرات القطبية هي العامل الجديد الذي يستحيل التنبؤ بتأثيره في الوقت الحاضر. وأضاف المتخصص - الذي سبق له أن أجرى العديد من الدراسات حول طبقات الجليد باستخدام الرادار وغيره من

الوسائل التكنولوجية الحديثة - أن بحيرات المياه العذبة الواقعة تحت ملايين الملايين من أمتان الجليد تخزن كل أسرار النظم البيئية - الملوثة منها والجهولة - وتلك التي لا تزال بعيدة عن عيون العلماء، وفي حاجة إلى من يسبر غورها. ومضى قائلاً إنه لم يسبق للإنسان أن عرف ماذا يوجد في تلك الأعماق السحيقة.

البيولوجيا الفضائية

كريس ماكيه - المتخصص في علوم البيولوجيا الفضائية والعامل في الوقت الحاضر مع وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) - يشارك في هذا البرنامج الرائد، ويقول إن سير أغوار الأعماق يفتح الكثير من الأبواب، ويقدم الكثير من الدروس لعلماء الفضاء في بحثهم عن أي دليل على وجود حياة في الكون الفسيح. وأضاف أن الدروس المستفادة من برنامج القطب الجنوبي من المؤكد أنها سوف تغير الطريق أمام علماء الفضاء في بحثهم، خاصة أن سطح أي من الكواكب يخلو تماماً من أي دليل على الحياة، وإذا وجد مثل هذا الدليل فقد يكون تحت السطح وغائراً في الأعماق. ومن بين الأهداف الأخرى للبرنامج الأمريكي فهم كيفية تدفق المياه العذبة في البحيرات تحت الطبقة الجليدية الكثيفة، بالإضافة إلى معدلات ذوبان جليد القطب الجنوبي، وهي معلومات مهمة للغاية، من شأنها أن تساعد في فهم ظاهرة الاحتباس الحراري والتغيرات المناخية بصورة أفضل.

الفريق الروسي

تمكّن الفريق الروسي في موسم العام الماضي من اختراق طبقة الجليد فوق بحيرة فوستوك، وذلك بعد أكثر من عشر سنوات من العمل المتواصل، وقد تبين أن سماكة هذه الطبقة تقارب أربعة كيلو مترات. يقول العلماء الروس العاملون في هذا المشروع إن الفتحة التي أحدثوها في الطبقة الجليدية تشكل أول اتصال منذ ملايين



وتحتل المالديف، وهي جزر في غاية الروعة والهدوء مركزاً متقدماً لدى السياح فهي رائعة لقضاء شهر العسل، ولها جاذبية لا تقاوم ومناظر طبيعية تريح العين ولا يوجد فيها تلوث، ما يضيي جواً من الروعة في بداية أيام الزواج.

مناظر ولا أزوع

جزر المالديف هي أزوع بقعة على وجه الأرض دون منازع، فقد وصفها الرحالة العربي ابن بطوطة «بأنها آية في الجمال الطبيعي الساحر وبأنها إحدى عجائب الدنيا. وتعتبر جزر المالديف من أفضل الأماكن لقضاء العطل والإجازات في قارة آسيا والعالم أجمع نظراً لما تتمتع به من شواطئ رملية ساحرة وخلابة وغطاء نباتي رائع وحيض مرجاني فريد من نوعه وجو هادئ بعيداً عن صخب المدن الصناعية المزعجة. وهذه هي أفضل خيار لهواة قضاء العطل في أزوع جو رومانسي على شواطئ رملية حاملة والمتعمق بشفاء المياه المدارية، وممارسة رياضة الغوص. والتمتع بمشاهدة أصناف رائعة من الأسماك الفريدة والاسترخاء تحت أشجار جوز الهند على الشواطئ الرملية الناعمة.

كرم الضيافة

وطالما عرف السكان المحليون لجزر المالديف بروح الانفتاح على السواح والزوار وكذلك الكرم البالغ والترحيب الدائم لزائري هذا البلد المضياف، وكون قطاع السياحة أحد أهم أعمدة ومعامل اقتصاد المنطقة، دأبت كبرى الشركات وبالتنسيق مع الحكومة على تأسيس وتشديد منتجات سياحية متكاملة تضمن لروادها الراحة الكاملة وبأسعار متقاربة ومعقولة إضافة إلى الحميات الطبيعية، وكل من سبق له وأن زار جزر المالديف دون شك يريد العودة لها في أقرب وقت فالجزر بطبيعتها الغنية ومرافقتها السياحية وظروفها الأمنية والسياسية المستقرة تترقب على عرش السياحة العالمية بحيث تحتل مراتب الريادة في الأماكن السياحية العالمية.

أروع بقعة على وجه الأرض دون منازع

جزر المالديف... سحر الطبيعة الذي لا يقاوم

طبيعة ساحرة توفر الراحة والاستجمام



بفضل طبيعتها الخلابة وشواطئها الرملية الساحرة وعزلتها عن ضوضاء الحياة العصرية وجوها الهادئ، باتت جزر المالديف من أكثر الوجهات السياحية المحبذة في العالم.

بين مزيج من جمال الطبيعة والمناخ والشواطئ الرملية، اشتهرت جزر المالديف إحدى أهم المقاصد السياحية في العالم، حيث بات يطلق عليها اسم جنة الأرض ومجرد ذكر اسمها يبعث في النفس الراحة والهدوء، وجزر المالديف هي جزر صغيرة تقع في قارة آسيا في المحيط الهندي، وهي دولة مسلمة حيث أن معظم سكانها مسلمون، ويمر عليها خط الاستواء جنوباً، وكان يسميها العرب قديماً ذبابة المهل أو محل ديب ويُرجح أنه قد تم تحريفه وأصبح ينطق بالمالديف.

ويبلغ عدد الجزر في المالديف 1196 جزيرة تكون في مجملها 26 مقاطعة من الشعب المرجانية تنتشر على مساحة تسعين ألف كيلومتر مربع أي ما يعادل 36000 ميل مربع داخل المحيط الهندي.

وتمثل الأرض اليابسة من هذه المساحة 0.5 بالمائة فقط، كما أن هنالك 200 جزيرة من هذه الجزر فقط مأهولة بالسكان.

وتعتبر جزر المالديف من أكثر الوجهات السياحية المحبذة لبلدان الخليج العربي والشرق الأوسط، نظراً لأن المنتج السياحي الذي توفره محتشم يتماشى مع تقاليد وعادات العائلات العربية فأغلب الفنادق توجد بها أماكن للصلاة، ناهيك أن أغلب سكان المالديف من المسلمين.

أن تكون سفرة لمدة يوم أو رحلة نصف يوم لمحبي الصيد والمغامرات البحرية، ولعل ما يميز هذه الجزر في المالديف هي عزلتها التامة، فهي تعتبر من أجمل المناطق الأستوائية بأشجار الكاكاو الغالية التي تميل على شواطئها البلورية الصافية وشعبها المرجانية. وعملية التنقل بين الجزر تكون إما بالراكب المحلية أو قوارب سريعة، أو طائرات بحرية. ويزيد عدد منتجعات جزر المالديف على سبعين منتجعا، ومعظمها في الجزر

المصايف المالديفية

بنيت أغلب مصايف المالديف على الجزر الغير المسكونة مما يعطي كل مصيف من هذه المصايف خصوصيته، وكل جزيرة عبارة عن مصيف واحد. هذه المصايف لها وسائلها الخاصة لامتاع السياح بعطلة مثالية. وفي كل جزيرة مصيفها المتطور ويعرض كل واحد تشكيلة من النزعات البحرية والترفيه للسياح، النزعة يمكن

ريم الهاشمي: مبادرة حمدان بن محمد للإبداع الأدبي دعم للشعر والشعراء

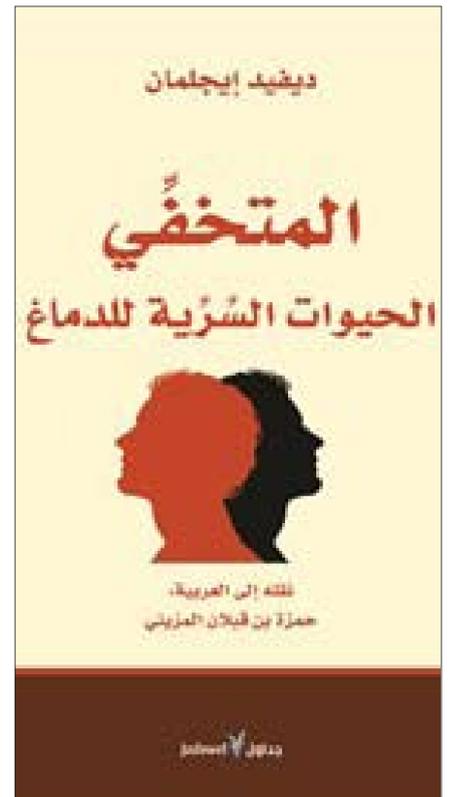


مدير المبادرة وعضء لجنة المبادرة حسن المازوي وفهد الشحي وجاسم الجسمي. أشرفت اللجنة على طباعتها وتصميمها الخاصة بها. ضم الوفد ماجد عبدالرحمن البستاني

استقبلت معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة في مكتبها بأبراج الإمارات لجنة مبادرة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الأدبي والتي أطلقتها سموه لتوثيق القصيدة الشعبية وتعنى بطباعة 100 ديوان مقروء ومسموع لكبار شعراء وشاعرات دول مجلس التعاون الخليجي والترويج للديواوين وتسويقها بالشكل الذي يليق بتجربة الشعراء والشاعرات. واطلعت الهاشمي على 14 اصدارا ضمت 7 اصدارات مقروءة و 7 مسموعة تم انجازها ضمن المرحلة الأولى من المبادرة.. مبدية إعجابها بهذه الاصدارات ومثممة جهود وإهتمام سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي التي من شأنها إثراء الساحة الثقافية ودعم الحراك الثقافي وتحديدا في المجال الشعري والذي يعد توثيقا لأعمال أدبية تعد مرجعا للدارسين والباحثين في مجال التراث والموروث الشعبي وستمثل إضافة للمكتبات المدرسية والجامعية في الدولة والمنطقة. وأعربت معاليها عن إعجابها بالعمل الجماعي الذي يتمتع به الفريق المشرف على المبادرة والإنجازات التي حققوها في وقت قصير.. مؤكدة أن الايدي الاماراتية

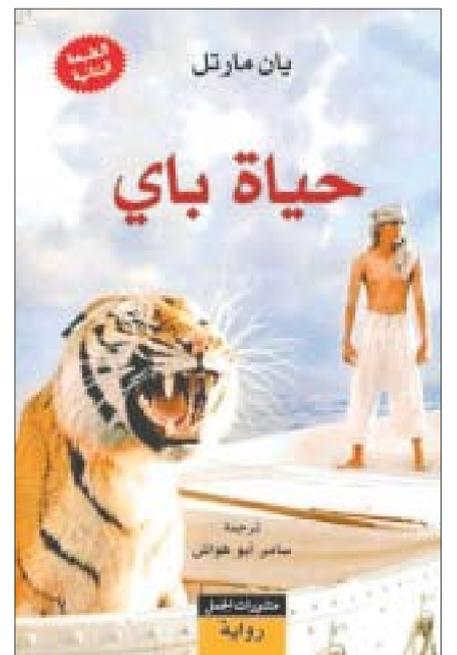
منوعات الفجر

26



(المتخفي: الحيات السرية للدماغ) للدكتور ديفيد إيجلمان

صدر عن دار (جداول للنشر والترجمة) في بيروت كتاب جديد بعنوان (المتخفي: الحيات السرية للدماغ) للدكتور ديفيد إيجلمان، وقد نقله إلى العربية الدكتور حمزة المزيني. يُعزّز الكتاب رسدته لكثير من أنواع السلوك البشري التي لا تُلقى لها بالاً، لكنها تكشف ربما أكثر من غيرها عن طبيعة اللاشعور الذي يوجّه تلك الأنواع من السلوك وغيرها. حقق الكتاب حضوراً لافتاً في الدوائر العلمية في العالم فور نشره بالإنكليزية، وُترجم إلى أكثر من 20 لغة، وصار موضوعاً للحوار في الدوريات العلمية والصحف العالمية.



طبعة ثانية لرواية (حياة باي)

صدرت الطبعة الثانية من رواية (حياة باي) ليان مارتل، ترجمة سامر أبو هواس عن دار (الجمال). تقوم حياة باي على تواطؤ خفي، وهذا جوهر الرواية: (اختيار القصة الأفضل). هناك مثلما سيوضح للقارئ، الذي عليه أن يتحلى ببعض الصبر، سيناريو لما جرى حقاً، أو ما يزعم الكاتب يان مارتل بأنه جرى حقاً، في هذه القصة (الحقيقية)، وما على القارئ سوى أن يختار بين حقيقتين، أو بالأحرى بين زعمين، كل منهما يتساوى في درجة حدوثه أو لا حدوثه، أحدهما عقلاني ومنطقي، والثاني سحري ومجانيبي. الزعم الأول هو مما يمكن إيراد في التقارير الرسمية، والزعم الثاني ينتمي إلى عالم المرويات السحرية والخرافة.

وقعت مع اليونيسكو مذكرة تفاهم لتعزيز مجالات التعاون بينهما

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تتبرع بعائدات مهرجان أبوظبي ٢٠١٣ لصالح صندوق ملالا لدعم جهود تعليم الفتيات والنساء



•• أبوظبي- الفجر:

احتفى مهرجان أبوظبي 2013 الذي يقام تحت رعاية معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع، بروحية بلاد الخير القيم التي ورثناها عن المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، رحمه الله، من خلال تبرّعه كعادته كل عام، بجزء من عائدات تذاكره، حيث قدم مبلغاً قدره 368 ألف درهم، لصالح دعم صندوق ملالا مبادرة تعليم النساء والفتيات من منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة اليونيسكو، والتي تسعى لتعزيز التعليم ومحو الأمية لدى النساء والفتيات، وتحفيز برامج التعليم وتمكين الفتيات، حيث سيسهم التبرع هذا العام في دعم تعليم الفتيات في جمهورية مصر العربية. كما تم توقيع مذكرة تفاهم بين مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون المنظمة للمهرجان، واليونيسكو لتعزيز سبل التعاون بينهما في مجالات التعليم والفنون والتنمية البشرية. وقد أطلقت منظمة اليونيسكو صندوق ملالا في شهر ديسمبر 2012، تضامناً مع التلميذة الباكستانية ملالا يوسف زاي، البالغة من العمر 15 عاماً، والتي تعرضت لمحاولة اغتيال على يد حركة طالبان في تشرين الأول أكتوبر الماضي بسبب دفاعها عن حق الفتيات في التعليم، حيث يهدف الصندوق إلى دعم مساعي تمكين النساء والفتيات من التعلم وإتاحة فرصة الالتحاق بالمدرسة للفتيات بحلول عام 2015.

وكانت دولة الإمارات قد تكفلت بعلاج الناشطة في مجال التعليم ملالا يوسف زاي بنقلها عبر طائرة خاصة مجهزة طبياً لتلقي العلاج في المملكة المتحدة، حيث أعلنت الدولة عن كامل استعدادها منذ البداية لتقديم الدعم الشامل وكل ما يلزم ملالا من العلاج، وقد عبرت ملالا خلال زيارتها الأسبوع الماضي للدولة برفقة عائلتها عن امتنانها الكبير لحكومة الدولة لما قدمته من دعم كبير لها ولقضيّتها. وقالت السيدة هدى الخميس كاتو، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: إن روية بلاد الخير التي أورثنا إياها المغفور له بإذن الله الشيخ زايد طيب الله ثراه، هي منطق الشعور بالأمان لكل من عاش ويعيش على أرض الإمارات العربية المتحدة، وهي مصدر كل مسؤولية مجتمعية لتزمتها سعيًا لتوفير ظروف أفضل للتنمية واستدامة العطاء وترسيخ قيم التكاتف المجتمعي، من خلال تعزيز تعليم الفنون، وتحفيز الحوار الإنساني عبر الفنون، الموسيقى، والثقافة، والتعليم، وأن هذه الروحية تحفزنا على أن نسهم من خلال التعليم في توسيع آفاق التفكير الإبداعي الحر، واستكشاف فرص عملية وعلمية مستقبلية، وتوفير إمكانات العمل والتعلم لأجل بناء الأجيال المبدعة.

وتابعت: إننا من خلال دعم مبادرة الشراكة لأجل تعليم النساء والفتيات من اليونيسكو نسهم في تمكين الفتيات والنساء من بناء مستقبل أفضل، وتوفير ظروف حياة تحفظ الكرامة الإنسانية وتوفر العيش الكريم لهنّ. وختتمت السيدة كاتو بالقول: إن اليونيسكو لا توفر جهداً في خدمة التنمية المجتمعية في العالم دونما تمييز، وإننا نتبادل الخبرات مع هذه المنظمة العالمية ذات الخبرة العريقة والدور الرائد في العمل المجتمعي والتنمية، وننتقل إلى أن تسهم منكرة التفاهم الموقفة مع اليونيسكو في تعزيز سبل التعاون والعمل المشترك في سبيل إحداث التغيير الأمثل نحو الأفضل في كثير من قضايا التنمية المجتمعية والبشرية المستدامة، وبخاصة حالات حق التعليم للنساء والفتيات، وتأكيدها ما لفنون من دور رائد في



العالم الإسلامي، وتباحث الدور التنمائي للمرأة في القيادة الثقافية. يذكر أن مهرجان أبوظبي يخصص كل عام جزءاً من عائدات تذاكره لصالح المؤسسات الخيرية المحلية والعربية سعياً لدعم جهودها في التنمية المجتمعية المستدامة، وكان من بين هذه المؤسسات صندوق القلب الشجاع، مبادرة دعم مركز القلب للأطفال في الجامعة الأمريكية في بيروت، وبرنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، وغيرها. وقد امتدت فعاليات الدورة العاشرة لمهرجان أبوظبي طوال 28 يوماً في الفترة من 3 لغاية 31 مارس الماضي، وتضمنت عروضاً فنية للبالغين، المسرح، الموسيقى الكلاسيكية والفنون التشكيلية بمشاركة كبار الفنانين من أنحاء العالم، استقطبت أكثر من 29 ألف من الجمهور، واشتملت على 29 عملاً فنياً و 100 فعالية توزعت على 35 موقعاً عبر الإمارات.

والنساء على حقوقهن كاملة في مجال التعليم كما للدكتور، على حدّ سواء، شكراً لمهرجان أبوظبي 2013 على هذه المبادرة النبيلة التي سيتردد صداها عبر السنوات القادمة، وسيكون لها بالغ الأثر في حياة النساء والفتيات اللواتي تستهفن المبادرة. وكانت السيدة هدى الخميس كاتو، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي قدمت مؤخراً كلمة خلال دعوتها للمشاركة في منتدى النساء الرائدات في مجال الفنون الذي احتضنته الجامعة الأمريكية في باريس، تناولت فيه قضايا النوع الاجتماعي والقيادة في مجال الفنون، ودور الفنون في التعليم، والتبادل الثقافي، حيث قدمت نظرة شاملة ومنمقة حول مختلف المؤثرات ومحفزات دعم الحركة الفعالة للفنون، وقد تضمن الحضور مجموعة من الخريجين وطلبة الدراسات العليا في الجامعة في مساق ريادة الأعمال الثقافية، النوع الاجتماعي والقيادة في العالم الإسلامي، وهو مساق دراسي مصمم لبحث دور الثقافة والتطوير في

تعزيز الحوار الإنساني وتبادل المعرفة والأفكار. ومن جهتها، أكدت إيرينا بوكوفا، مدير عام منظمة اليونيسكو، على أن خبراء التنمية البشرية اتفقوا على أهمية تعليم النساء والفتيات، المؤسس والمدير الفني، وما يعنيه ذلك من تعزيز فرص التنمية وتحقيق الرقي والرفاهية الاجتماعية والاقتصادية لأي بلد من البلدان. تشكل مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون الشريك المفضل لنا نظراً لما تقوم به من جهود متميزة لتحفيز الحوار الثقافي وتمكين الأطفال المبدعين وتشجيع المهويين على مختلف الأصعدة بما يتماشى مع رؤيتنا ورسالتنا في اليونيسكو، وننتقل للعمل المشترك والوثيق مع المجموعة لتحقيق أهدافنا المنشودة المشتركة في مجالات التعليم والثقافة. وختتمت بالقول: إن دعم مهرجان أبوظبي 2013 ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون يعني لنا الكثير، إذ يسهم في تحقيق رؤيتنا لعالم تحصل فيه الفتيات

منوعات

المهرجان

27

فيلم السلحفاة يفوز بالجائزة الذهبية في مهرجان الإعلام الدولي في برلين

فاز الفيلم الإماراتي السلحفاة بالجائزة الذهبية في مهرجان الإعلام الدولي الذي استضافته مدينة هامبورغ الألمانية. تسلمت الجائزة نيابة عن المجلس الوطني للإعلام.. مريم الكندي من القسم الثقافي في سفارة الدولة لدى برلين خلال حفل حضره حوالي 244 شخصية من منتجي ومخرجي الأفلام. وتعد الجائزة إضافة جديدة للجوائز العديدة التي حصدها الفيلم الذي أنتجه وأشرف عليه المجلس الوطني للإعلام لعرضه في جناح الدولة خلال مشاركته في معرض إكسبو 2012 الذي أقيم في مدينة يوسو في كوريا الجنوبية. وأكدت الكندي في كلمة لها بهذه المناسبة، أن الفيلم يعكس اهتمام الإمارات بالقضايا البيئية مشيدة بدور الفيلم حول العالم على الصعيد التوعوي البيئي. وواصل فيلم السلحفاة مسيرة نجاحه بعد الإقبال الواسع الذي لقيه أثناء عرضه في جناح الإمارات في إكسبو يوسو والمتابعة الكبيرة التي حظي بها بعد ضمه إلى قائمة الأفلام المتضمنة في القناة الخاصة التي أنشأها المجلس الوطني للإعلام على موقع يوتيوب تحت اسم أفلام عن الإمارات وفاز ليفيلم بالجائزة الذهبية عن فئة الأفلام البيئية في مهرجان كان السينمائي للأفلام القصيرة السينمائية والتلفزيونية للعام 2012 إضافة إلى جائزة مهنيي الإذاعة والتلفزيون في الشرق الأوسط كأفضل فيلم عالي الدقة للعام 2012. ويبرز في الفيلم الأداء المتميز للفنان أحمد الظهوري الذي يشارك في الفيلم بدور علي الذي يصمم على التصدي لخطر الأكياس البلاستيكية على البيئة البحرية في الإمارات من خلال حظر استخدام الأكياس غير القابلة للتحلل وهي مبادرة بدأت الإمارات في تطبيقها واقعياً بمتابعة من وزارة البيئة وهيئة البيئة- أبوظبي وعبر حملة واسعة في وسائل الإعلام في الدولة. يأتي رد فعل على نتيجة ما يشعر به من حزن بسبب نفوق لؤلؤة السلحفاة التي كانت محط دراسة لأكثر من 40 عاماً بعد أن ابتلعت كيساً بلاستيكياً معتقدة أنه قندبل بحر مما أدى إلى انسداد في جهازها الهضمي وتفوقها.

مهرجان دبي السينمائي الدولي يعقد شراكة مع مهرجان بياريتز لأفلام أميركا اللاتينية



•• دبي-الضجر:

أعلن مهرجان دبي السينمائي الدولي امس عن عقده لاتفاقية شراكة جديدة مع مهرجان بياريتز لأفلام أميركا اللاتينية، الذي يُعتبر أحد أكبر المهرجانات المتخصصة في عرض أعمال السينما المنتجة في دول أميركا الجنوبية، والذي يُقام في مدينة بياريتز الفرنسية، وتُعتبر هذه الشراكة هي الأولى من نوعها مع مهرجان دبي السينمائي الدولي، لتبادل المساحات المخصصة لعرض الأفلام المختارة.

بحسب هذه الشراكة الجديدة، سيتم عرض واحد من الأفلام العربية التي عرضت في مهرجان دبي السينمائي الدولي، وكذلك تقديم مخرج العمل إلى جمهور مهرجان بياريتز لأفلام أميركا اللاتينية، الذي سيقام خلال الفترة من 30 سبتمبر إلى 6 أكتوبر 2013. وفي المقابل، يقوم مهرجان بياريتز باختيار أحد المنتجين المهمين بعقد اتفاقية إنتاج مشترك مع أحد نظرائه من العالم العربي، وذلك لحضور فعالية ملتقى دبي السينمائي، وسوق دبي السينمائي، خلال مهرجان دبي السينمائي الدولي 2013 الذي سيقام خلال الفترة من 6 إلى 14 ديسمبر القادم.

من جهته، سوف يقوم مهرجان دبي السينمائي الدولي بعرض عشرة أفلام من التي شاركت في مهرجان بياريتز، داخل قاعة سينيتيك، المُجهزة بأحدث معدات العرض الرقمي، والتي تتيح لوكلاء المبيعات والمنتجين وخبراء صناعة السينما إمكانية الاطلاع على مئات الأفلام في مكان واحد، وحيث يكون فريق المبيعات التابع للأفلام المختارة متواجداً لتسهيل عملية الشراء.

في هذه المناسبة، قالت شيفاني باندنيا المدير الإداري لمهرجان دبي السينمائي الدولي: من شأن هذه

الاتفاقية النوعية أن تنتقل بأعمال السينما العربية إلى جمهورها العالمي الأوسع، حيث أوروبا وأميركا اللاتينية، وعلى الطرف الآخر ستحظى دول قارة أميركا الجنوبية بفرصة عرض أعمالها على الجمهور العربي، وجمهور

جنوب آسيا، الذي يحضر مهرجان دبي السينمائي الدولي بكثافة. وأضاف: نحن في مهرجان دبي السينمائي الدولي نسعى دائماً إلى ترسيخ مكانة إمارة دبي، ملتقى طرق لأعمال السينما العالمية، حيث تأتي هذه

الشراكة مبعداً للأفلام العربية باتجاه أوروبا وقارة أميركا الجنوبية. بدوره، قال مارك بوندويل المدير الإداري لمهرجان بياريتز لأفلام أميركا اللاتينية: نحن متحمسون جداً لتعاوننا مع مهرجان دبي

الشرق الأوسط، حيث تعتبر اتفاقية بياريتز التي وقعناها اليوم، نافذة يطل من خلالها صناعات السينما في أميركا الجنوبية على جمهور العالم العربي.

مهرجان الأكاديمية الهندية الدولية للسينما ٢٠١٣ يحتفي بمرور ١٠٠ عام على صناعة السينما الهندية



في أجواء ساحرة مليئة بالأضواء وكاميرات المصورين من كافة أرجاء العالم، يقام مهرجان الأكاديمية الهندية الدولية للسينما (مهرجان مخصص للسينما الهندية على غرار مهرجانات كان والأوسكار وغيرها)، في منتجع ماكاو بالصين في دورته الـ14، حيث يقام في كل عام في إحدى المدن الساحلية العالمية ويسلط الضوء على أبرز الأفلام التي قدمتها بوليوود، كما أنه أقيم في عام 2006 بدبي وذلك نظراً لما تتمتع به الإمارة من شهرة عالمية لعشاق الفن والسينما والموضة.

ويحتفي منظمو دورة هذا العام بمناسبة عزيزة وهي مرور 100 عام على بدأ صناعة السينما الهندية والتي أوضحت اليوم أحد أبرز رواد الفن السابع حول العالم، وحقت للسينما الهندية نجاحات كبيرة تخطت حدود الدولة ورسخت مكانتها في عدد كبير من دول العالم وخاصة العالم العربي وأصبح للأفلام الهندية عشاقها.

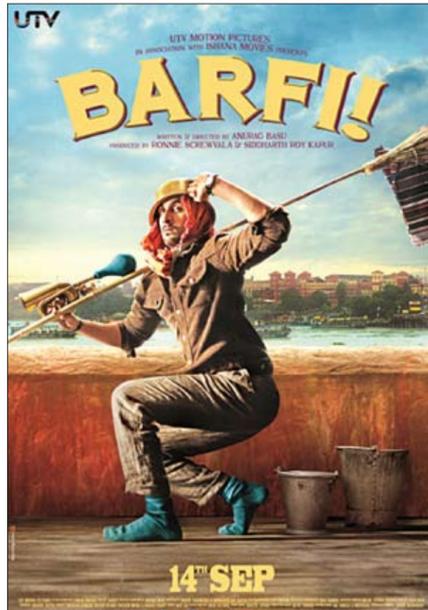


إن أهم قيمة للسينما الهندية في تقديري، هو نجاحها وثباتها عبر 100 عام، على تقديم أصالة المجتمع الهندي وموروثه الثقافي والاجتماعي والإنساني عبر الأفلام التي تقدم للمتفرج أينما كان (المحلية الخاصة) في إطار حضاري عالمي، كما أنها نجحت في تقديم طبيعة المكان وهويته، من خلال تأثيرات شرقية وبصمة إبداعية تبدو في الأغنيات والرقص والأزياء، والتقاليد الشعبية التي تعكس هوية الشعب في خضم التطور المتسارع التي تشهدها آسيا بوجه عام، والهند بتعدد فئاته ودياناته بوجه خاص، بالإضافة إلى ما تحققت أفلام السينما الهندية من متعة إضافية للجمهور، فهي في الواقع الأكثر انتشاراً في العالم، لما تتميز به من خصائص كثيرة ترجع لتاريخها وثقافتها وتقاليدها العريقة التي قامت على أكتاف أبنائها المخلصين دون الاعتماد على الخبرات الأجنبية، وعلى رأسهم مؤسس حركة السينما الجديدة في الهند المخرج الراحل (سيتيا جيت راي) الذي حاز جائزة الأوسكار عن مجمل أعماله، وهو على فراش الموت.

وللسينما الهندية عدد من الخصائص يأتي على رأسها الرقص، وأهم ما يميزه ويعطيه طابعه الخاص، أساليب الرقصات الكلاسيكية، والرقصات الهندية الشمالية التاريخية (tawaf)، أو الرقصات الشعبية، وفي الأفلام الحديثة، يمتزج عناصر الرقص الهندية في أغلب الأحيان مع أساليب رقص غربية، مع ذلك ليس غريباً رؤية رقصات البوب الغربية وأعداد الرقص الكلاسيكية الصافية جنباً إلى جنب في نفس الفيلم. ويقول القائمون على المهرجان إنهم يتوقعون أن يقام في إحدى دوراته القادمة في واحدة من دول المنطقة العربية كشم الشيخ أو أبوظبي، النامية وذلك لعدة أسباب على رأسها ولع المشاهدين العرب بالسينما الهندية ووجود قاعدة كبيرة من عشاقها، ومن جانب آخر وجود جالية هندية كبيرة في المنطقة.

وعلى صعيد آخر فإن منظمو المهرجان أعلنوا عن أسماء الأعمال الفنية الفائزة بالجوائز، وجاء فيلم بارفي للمخرج أنوراغ باسو في صدارة الأفلام التي نالت الجوائز والتي جاءت كالتالي: جائزة أفضل تصوير وحصل عليها (راي فيرمان)، جائزة أفضل سيناريو (أنوراغ وتاني باسو)، وجائزة أفضل إنتاج (راجا بودر)، وجائزة أفضل صوت (شاجيت كويري)، وجائزة أفضل أغنية (إيريك بيلاني)، جائزة أفضل مكياج للصوص (ديياجيت تشانجمي)، وجائزة أفضل خلفية (بريتام)، وجائزة أفضل تصميم ملابس (أكي نارولا وشيفالينا)، وجائزة أفضل مكياج ذهبت لـ(أوداي سيرالي). وجاء في المرتبة الثانية فيلم عصابتا وسبيور لـأنوراغ كاشاب، حيث نال جائزة أفضل حركة والتي كانت من نصيب (شيام كاشول)، وجائزة أفضل حوار (زيشان قادري، وأكيش، وشين لاديا وأنوراغ كاشاب).

أما عن جائزة أفضل مونتاج فذهبت لـ نامراتو راو عن فيلم كاهاني، وجائزة أفضل رقصة فاز بها جانيش أشاريا، في فيلم أجنيتا لأغنية تشكني تشاملي.



الفجل

زيت الزيتون يقي من التهاب الأمعاء



أظهرت دراسة بريطانية جديدة أن تناول زيت الزيتون قد يساعد في الحماية ضد مرض التهاب القولون التقرحي، وهو نوع من التهاب الأمعاء. وذكر موقع (هلت داي) الأمريكي أن الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة شرق انجلترا البريطانية للطب، وأعلنت نتائجها في مؤتمر طبي في نيو اورلينز، وجدت أن الأشخاص الذين يحتوي نظام غذائهم على كميات غنية بحمض الأوليك الموجود في زيت الزيتون هم أقل عرضة بشكل كبير لمرض التهاب القولون التقرحي. وهذا الحمض هو من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون وزيت الفستق، وزيت بذور العنب، والزبدة، وبعض أنواع السمن النباتي. وقال الطبيب المسؤول عن الدراسة

الأطعمة الصحية تزيد الشعور بالجوع

أفادت دراسة حديثة نشرتها مجلة توب سانتية بأن الذين يتناولون طعاما صحيا يتولد لديهم شعور متزايد بالجوع مقارنة بالذين يستهلكون الطعام نفسه مع وصفه لهم بأنه لذيذ. وذكرت الدراسة أنه حين يشعر الناس أن عليهم استهلاك طعام صحي فإن تناولهم يشعرون بجوع أكبر لو لم يتناولوا أي شيء على الإطلاق أو لو استهلكوا ذلك الطعام بدون التفكير بفوائده الصحية. وشملت الدراسة 51 طالبا جامعا طلب منهم تناول قطعة شيكولاتة غنية بالبروتين قبل لبعض منهم إنها تتمتع بفوائد صحية وتحتوي على الكثير من البروتين والفيتامين والألياف فيما قيل للبعض الآخر إنها لذيذة. وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين تناولوا القطعة مع اعتقادهم بأنها صحية أكدوا شعورهم بالجوع أكثر من الآخرين الذين تناولوها وهم يعتقدون أنها لذيذة. وقد طلب من مجموعة أخرى وصف درجة إحساسهم بالجوع بعد النظر إلى قطع الشيكولاتة دون تذوقها... وظهر أن معدل الجوع لديهم هو نفسه المعدل لدى الأشخاص الذين تناولوا قطعة الشيكولاتة اللذيذة ما يعني أن قطعة الشيكولاتة الصحية جعلتهم يشعرون بجوع أكبر.

الفجل والبروكلي وقاية من سرطان المثانة

أكدت دراسة حديثة نشرت مؤخرا في الولايات المتحدة أن تناول البروكلي والفجل يساعد في تجنب الإصابة بسرطان المثانة. في الوقت نفسه ذكرت مصادر مركز أبحاث السرطان بمدينة هايدلبرج الألمانية أن هذه الخضروات تحتوي على مادة كيميائية تعرف بالايثوسيانينات (زيت الخردل) وتساعد على منع تكون أنواع مختلفة من السرطان من بينها سرطان المثانة. وكان فريق عمل متخصص في جامعة تكساس الأميركية قد أجرى عدة أبحاث حول تأثير المواد الغذائية الغنية بهذه المادة على الإصابة بسرطان المثانة. واختار فريق العمل 700 مريض ممن ثبتت أصابهم سرطان المثانة بالإضافة إلى 700 من الأصحاء وبحسب عاداتهم الغذائية المختلفة. وخلص البحث إلى أن المصابين بسرطان المثانة كانوا لا يتناولون المواد الغذائية التي تحتوي على الايوسوثيوسيانينات بكثرة مقارنة بمجموعة الأصحاء. مؤكدا التأثير الوقائي لهذه المادة خاصة على كبار السن والمدخنين لسنوات طويلة.



الحارس يداعب أنثى الفيل السومطري المهدد بالانقراض (سارة) وعمرها تسعة أشهر مع أمها (سوكي) بمقاطعة أتشيه الواقعة على جزيرة سومطرة الأندونيسية. (أ ف ب)

قرأت لك

ورق النعناع



بمجرد خروج فصل الشتاء وحتى حلول الربيع ويصبح النعناع المشروب المفضل والمنعش لأفراد الأسرة. ويستخدم النعناع للعلاج من احتقان الحنجرة واضطرابات المعدة والأمعاء كما يحتوي هذا العشب الطري على زيوت طيارة يمكن أن تعمل على تخفيف الإجهاد ورفع المعنويات والتخلص من الشعور بالضيق. ويمكن الاستفادة من النعناع بمزجه مع أعشاب عطرية أخرى في صنع شراب يعمل على رفع الحالة المعنوية. ولتحسين مذاق الشاي يمكن أن يضاف النعناع إليه كما أن استخدام النعناع كعلاج، يمكن أن يؤدي إلى تنظيم وظيفة الدرقية ويوصى الأشخاص المصابون بالتهاب الغدة الدرقية بضرورة استخدام النعناع بروية.

سؤال وجواب

ما هي وظائف الطحال؟ واين يوجد؟

الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الايسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لان وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكبد والدم والدورة الدموية وهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وانه خزان لخلايا الدم الاحمر ويلعب دورا كبيرا في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الامراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الاحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكرسة محمرا بذلك البيليروبين والحديد.

كيف كان اول شكل من اشكال الكتابة؟

اول اشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتاباتهم على الواح من الطين وعلى الجدران واول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رقيقة من شعر ذبيل الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديما يستخدمون ريش الطيور في الكتابة.

هل تعلم؟

- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار برودام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمزون نهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن زمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحدا أفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين إختراعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

قصة الحطاب الوفي

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضحك لكنه لم يقطع شيئا فسأله أبته هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام على قطعها لقد كنت أحمل اليك الثوت منها - وتركها وتقدم للامام قليلا وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن اليه وقال تعالى انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبية جيد أقطعها فنظر اليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابته على شجرة اخرى وقال ان أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكنت أحتمي فيها من المطر واناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيه فأتركها فتسعيد نشاطها، يا أبي أنت حترت معك هيا هذه الشجرة المثينة سنكسب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنكسر الكثير فهذه ثمر البتق الذي تحبه فقال الولد ان لا خشب اليوم فقال الاب سجد حاجتنا لا تعلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجدوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجارا ثمرة ربما تطعمنا وتغمرنا أيضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وأن أت اتخذ هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء في حقه في ان يحيا فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده وتلعلل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .



لين محمد امين يمينا المبيدي



عائشة مروان الملي



مروة رمضان طه رمضان



سميد أحمد علي سلطان النميمي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. بهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.