

ليلة موسيقية بأوان دمشقية
بقصر المويجي بمدينة العين
نظمتها بيت العود



ناهد السباعي:
أبحث عن عمل درامي يقدمني
بشكل مختلف للجمهور



نوعي غذاء
طفلك لنمو سليم

ملقعة تراب بجانب الطعام.. ماذا تفعل في الجسم؟

بينما يتلهف الباحثون عن جسد رشيق إلى الحمية الغذائية بكافة أنواعها، تنصح دراسة علمية حديثة بعادة غذائية قد يراها كثيرون مقززة، لكنها، حسب الدراسة، تعمل على حرق الدهون. وقال باحثون أستراليون، مؤخراً، إن تناول ملقعة من التراب إلى جانب وجبة الطعام، يساعد على خسارة الوزن والوقاية من الاضطرابات الصحية التي تنجم عن السمنة. وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن باحثي جامعة "ساوث أستراليا" اكتشفوا فائدة مهمة لأكل التراب، ووجدت الدراسة أن الفئران التي تناولت هذه المادة خسرت دهونا أكثر مقارنة بفئران منحت حبوبا لفقدان الوزن. وكشفت الدراسة أن التراب يساعد على التخلص من الدهون، من خلال صرفها إلى جانب الفضلات التي يطرحها الجهاز الهضمي. وبخلاف المعتاد، انتشرت ظاهرة أكل الأشياء غير النظيفة قبل آلاف السنين بين الإغريق، إذ ذاب الناس على أكل التراب سواء لأجل التسلية أو للبحث عن منفعة صحية. وأوصى أبقراط، الطبيب الإغريقي الكبير، النساء الحوامل بأكل التراب، وتقول بعض التقارير إن هذا الأمر كان شائعاً في كافة مناطق العالم. وأكد عدد من المشاهير مثل شيلين وودلي وإيل ماكفيرسون، أنهم يلجؤون إلى أكل التراب من حين لآخر، بغرض التخلص من سموم الجسم.

يصنع منحوتات مذهشة من الورق المقوى

تصدر الفنان كاي زيانغ تشونغ (24 عاماً) عناوين الأخبار في تايوان بفضل منحوتاته المبهزة التي يصنعها من الورق المقوى. وجذب تشونغ اهتمام مواقع التواصل الاجتماعي لأول مرة في 2013، عندما انشرت صور واحدة من إبداعاته المذهلة من الورق المقوى على نطاق واسع على الشبكة العنكبوتية. وبعد ذلك بعام، أذهل تشونغ المتابعين بمنحوتة الرجل الحديدي، التي صنعها من الورق المقوى. وعلى مدى السنوات الثلاث الماضية، كان الفنان التايواني الشاب منغمساً في صناعة مجموعته واسعة من المنحوتات تضم حيوانات وشخصيات كرتونية عديدة.

أبعدوا هذه اللعبة السامة عن أيدي الأطفال

توصلت أبحاث حديثة إلى نتيجة مهمة ومثيرة للقلق في أن واحد تتعلق بلعبة التشكيل المضلة للكثير من الأطفال، "الطينة الحرة". وفحصت هيئة حماية المستهلك في بريطانيا 13 منتجاً للطينة الحرة، لدى مجموعة من المتاجر، بما فيها متاجر إلكترونية، ووجدت أن 5 منتجات على الأقل احتوت على كميات عالية وغير آمنة من المواد الكيميائية السامة، التي قد تصيب الأطفال بالعدوى من الأمراض. ويبدو الحديث على وجه التحديد عن مادة تسمى "بورون"، وهي مادة شائعة في مختلف أنواع منتجات الطينة الحرة، وهي المسؤولة عن اللزوجة التي تتمتع بها هذه اللعبة المحببة لدى الكثير من الأطفال. ويمكن أن يؤدي التعرض المفرط لهذا المادة إلى تهيج الجلد والإسهال والقىء والتشنجات على المدى القصير، وفق ما ذكر موقع "سكاي نيوز". كما قد تؤدي ملامسة مادة "بورون" بمستويات عالية جداً إلى إضعاف الخصوبة، وقد تتسبب في إلحاق الضرر بالأجنة لدى النساء الحوامل، وفق ما ذكرت المفوضية الأوروبية. والطينة الحرة، أو "اللعاب الوحل" "الصلصال"، مواد لزجة ولينة جداً يمكن تشكيلها بطرق مختلفة وصناعة، تعتبر من الألعاب الشعبية للأطفال، وتعد إحدى الهدايا المفضلة في أعياد الميلاد. وفي وقت سابق من هذا العام، توصلت دراسة إلى أن 8 من أصل 11 لعبة قائمة على الطينة الحرة، تحتوي على مواد كيميائية تتجاوز الحد المسموح به، وهو 300 ملغم لكل كيلوغرام. وأعربت هيئة حماية المستهلك في بريطانيا عن قلقها من بعض السلع التي تسوق على أنها معجون، لكنها في الحقيقة "طينة حرة"، وتحتوي على كميات غير مسموح بها من المواد الضارة. وقالت هيئة الرقابة في بريطانيا إنها أبلغت المصنعين وتجار التجزئة عن النتائج التي توصلت إليها، وطلبت منهم إزالة منتجات الطينة الحرة من منافذ البيع بسبب خطورتها على الأطفال.

صحة الإنسان تبدأ من رأسه.. وهذه فوائد التفكير الإيجابي

يؤكد خبراء الصحة على ضرورة اتباع عدة خطوات عملية تؤدي إلى تمتع بصحة جيدة والتعامل مع تحديات الحياة المتلاحقة، مشيرين إلى أن صحة الإنسان تبدأ أولاً وقبل كل شيء من أفكاره ونظراته للأمور ومدى تفاؤله أو تشاؤمه. "أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك". هكذا كتب الفيلسوف والكاتب البريطاني الشهير جيمس آلان قديماً، من أجل الحديث عن دور الأفكار في بناء حاضر الإنسان ومستقبله على حد سواء. ورغم مرور حوالي أكثر من 100 سنة على هذه المقولة، إلا أنها لا تزال تحافظ على أهميتها، لاسيما وأن تحديات الحياة اليومية، جعلت الكثير منا يعجز عن الخروج من دوامة الأفكار السلبية في الغالب، ويضع يده على قلبه في انتظار ما ستحملة الأيام القادمة.

وفي هذا الشأن، ذكر موقع "fitbook" أنه يجب التقليل من الأفكار السلبية إلى الحد الأدنى، لأن هذا النوع من التفكير يؤثر على سائر الجسد. وأضاف الموقع الألماني الذي يعمل بالتعاون مع شركة التأمين DAK أن صحة الإنسان تبدأ أولاً وقبل كل شيء من رأسه؛ أي من أفكاره، التي يحملها معه ونقل نفس المصدر عن المعالج النفسي، كريستيان ليدكه، قوله إن أبحاث الدماغ أظهرت منذ مدة طويلة أن الأفكار لديها تأثير على مشاعرنا والعكس صحيح. وأضاف "إذا فكرنا سلبياً أو إذا كان عندنا توقع سلبي، فإن مركز الألم في المخ يفرز هرمونات الكورتيزون والأدرينالين... وأردف: " يسبب ذلك القلق وسلسلة كاملة من ردود فعل الجسم بل وحتى الألم".

فوائد التفكير الإيجابي
في المقابل، يتابع نفس المصدر أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى تنشيط ما يسمى في الدماغ "المركز التحفيزي"، حيث يتم إنتاج خليط من الهرمونات على غرار السيروتونين والدوبامين، فضلاً عن هرمون الأوكسيتوسين. وأضاف أن هذا الخليط من الهرمونات يؤدي إلى شعور المرء على الفور بأنه في حالة أفضل.

كما أن فوائد التفكير الإيجابي لا تتوقف عند هذا الحد، فقد لاحظ أطباء بالاعتماد على التصوير المقطعي الحوسبي أنه عند التفكير بشكل إيجابي تساعد موجات الدماغ أطول، ويصاحبه بأنه أفضل وأكثر استرخاءً.

تخلص من الأفكار السلبية
ويضع موقع "success" عدة خطوات من أجل التغلب على التفكير السلبي، وتعويمه بأفكار إيجابية تساعد على أن ينعم الإنسان بحياة سعيدة، ويصل إلى أهدافه سواء قريبة أو بعيدة المدى.

التركيز على الأشياء الإيجابية والابتسامة
خلال اليوم قد تتعرض لطريقك الكثير

من الجفاف على الأخص إلى عرقلة مهام تتطلب الانتباه والتوافق الحركي وما يسمى بالوظائف التنفيذية التي تشمل على سبيل المثال التعرف على الخرائط ومراعاة قواعد النحو والرياضيات الذهنية والتدقيق اللغوي.

أهمية الجفاف على توازن السوائل في الجسم
وقالت مينيدي ميلارد-ستافورد المشاركة في إعداد الدراسة والأستاذة بكلية العلوم الحيوية ومديرة المعمل الفسيولوجي بمعهد جورجيا للتكنولوجيا "نعرف أن الأداء البدني يتأثر لدى وصول نسبة فقد السوائل إلى اثنين بالمائة من كتلة الجسم خاصة إذا نتج عن ممارسة تمارين رياضية في أجواء دافئة".

تابع قائلة "وبالتالي سؤالاتنا كان عما يزن 100 كيلوغرام وأربعة أرباعه أربطال لمن يزن 200 كيلوغرام، أدى إلى مشكلات في الانتباه وأعاق اتخاذ القرارات.

وتشير دراسة جديدة إلى أن الجفاف قد ينشوش التفكير، إذ خصص معدوها إلى أن الرياضيين الذين فقدوا سوائل من أجسامهم توازي اثنين بالمائة من وزنها ظهرت عليهم مشكلات في الإدراك. وذكر التقرير الذي نشرته دورية (ميديسن أند ساينس إن سورتس أند إكسرسايز) إلى أنه حتى المستوى المحدود أو المتوسط من الجفاف، خسرة رطلين للشخص الذي يزن 100 كيلوغرام وأربعة أرباعه أربطال لمن يزن 200 كيلوغرام، أدى إلى مشكلات في الانتباه وأعاق اتخاذ القرارات.



مصابة بالسعال؟ هذه النصائح تهيك

يعد السعال من المتاعب الشائعة في فصل الشتاء بسبب برودة الطقس. ويعتبر السعال وسيلة الجسم لإزالة وإخراج الأجسام الغريبة أو اللعاب (المخاط) من الرئتين والشعب الهوائية. **كيف يحدث السعال؟** تقوم اللقاحات الحسنة الموجودة في مجاري التنفس بإرسال محفز لجذع الدماغ عندما تشعر بوجود جسم غريب أو وجود التهاب وهذا يؤدي إلى ردة الفعل هذه لتفعيل عضلات التنفس والحجاب الحاجز بطريقة منسقة من أجل نقل الهواء بشكل سريع وقوي إلى مجاري التنفس، كردة فعل على المحفز الذي أرسلته اللقاحات. ولواجبة السعال تصعب البروفيسورة إريكا باوم بتجنب الأنشطة المجهدة، لأن الجهد البدني يشكل عبئاً إضافياً على المسالك التنفسية. وأضافت عضو الجمعية الألمانية للطب العام والطب الأسري، أنه يجب أيضاً تجنب الهواء البارد، الذي يتسبب في تهيج المسالك التنفسية. ويمكن تخفيف السعال بتناول المشروبات الساخنة مضافاً إليها عسل النحل، وتدليك الصدر بالمنفول.

لدغة عقرب علاج للألم

اعتاد مزارع كوبي اسمه بيبي كاسناسا ويبلغ من العمر 78 عاماً اصطياد عقرب مرة كل شهر خلال السنوات العشر الماضية كي يلدغ نفسه بسنمه قاتلاً إن هذا السم يقيه من الأم الروماتيزم. ولم يعد يُنظر إلى علاجه الطبيعي على أنه شيء مستغرب. فقد وجد باحثون في كوبا أن سم العقرب الأزرق المنتشر في كوبا يحتوي على خواص مضادة للالتهاب ومخففة للألم وربما تكون قادرة على تأخير نمو الأورام لدى بعض مرضى السرطان. وعلى الرغم من أن بعض أطباء الأورام في الخارج يقولون إن من الضروري إجراء مزيد من الأبحاث كي يتسنى تعزيز مثل هذا الادعاء تستخدم شركة لابيوفام الكوبية للمنتجات الدوائية سم العقرب منذ عام 2011 لصنع أحد أدوية الطب التكمالي ويعرف باسم فيداوكس. ولقي هذا الدواء وواجاً. وقال كارلوس ألبرتو ديلجادو مدير الأنشطة التجارية بشركة لابيوفام لروبيتر إن المبيعات تترفع عشرة في المئة سنوياً.



بحضور سعيد بن طحنون

ليلة موسيقية بألوان دمشقية بقصر الموجي بمدينة العين نظمها بيت العود



وبقوة في الاحتفالية من خلال ، العاصفة ، والتي تجاب معها الجمهور ورددها كما تمكن زكي ناصيف أن يترك انطباعات قوية لدى الحضور من خلال لحن ، نقيلاً أحلى زهرة، وجميعها من توزيع الموسيقى الفنان سامر أبو رسلان، ليعود سيد درويش مرة أخرى وسط استحسان من الجمهور من خلال لحن ، سيوني يا ناس.

ووسط كل هذا المزج من الألحان كان للفنان عيود بشير، وقع قوي على الجمهور من خلال صوته القوي الذي أسر الحضور ليقدم أغنية ، فوق النخل ، وهي من التراث السوري ، (ويعر عجباً) من لحن عمر البطش وذلك بمشاركة الكورال ، هزار ، ودره ، وديما . الجدير بالذكر أن عيود بشير هو فنان سوري وأستاذ الفرقة الموسيقية التابعة لبيت العود بأبوظبي برئاسة الملحن سامر أبو رسلان وعضوية الكورال الغنائي ولاء السلاتي ودره زغندة وهزار وديما حمزة إلى جانب الفنان عيود بشير أستاذ الغناء والموسيقى الشرقية باقة من الموشحات إضافة إلى الفن الغنائي الذي يستخدم اللغة الدارجة ويعود تاريخه إلى قرون ماضية، وقد تجولت الفرقة الموسيقية ومعها الكورال بين العديد من الألحان ليكون من بينها في يوم ليلة، ويا مسافر وحدك من أنحان محمد عبد الوهاب وتوزيع أستاذ بيت العود سامر أبو رسلان ولحن ، "ياي هواك شاغل بالي" ، لفريد الأطرش (أول عشرة محبوبتي) وهو لحن لثراء سوري، وجاري يا حمودة، لحن علي الواردة، إلى جانب عدد من الألحان وتوزيع سامر أبو رسلان ليكون من بينها ، صاركك سنين ، وامن ، ومنين أبداً، كما كان للفنان سيد درويش بصمة في هذه الاحتفالية ليقدم الكورال، زروني ، كما كان للأخوين رحباني، حضور قوي من خلال ، أنا حبيبي ، وانظرونا ، لزياد الرحباني ، كما استطاع لحن محمد عبد الوهاب أن يفرض نفسه

•• العين-البحر

تصوير-محمد معين



بقيمة 80 مليون درهم

بلدية مدينة العين تبدأ مشروع العنونة الجديد

لخدمة الحالات الطارئة وأجهزة الملاحه

•• العين - الفجر

وقعت بلدية مدينة العين عقد تنفيذ تصنيع وتركيب العنونة الجديد وضمن مشروع العنونة والإرشاد المكاني الموحد على مستوى إمارة أبوظبي ذلك بمبلغ 80 مليون درهم، ويشمل المشروع جميع مناطق إقليم منطقة العين، ويستمر لمدة 24 شهراً حيث بدأ المشروع مطلع ديسمبر الحالي، عبر الشركات الاستشارية والتنفيذية ذات الاختصاص، هذا وقد قام بتوقيع عقد تنفيذ مشروع العنونة الدكتور مطر النعيمي مدير عام بلدية مدينة العين.

ويهدف المشروع نحو تصنيع وتركيب الأنواع الارشادية العنونة لجميع المباني وتسمية الطرق والشوارع ضمن إقليم مدينة العين، واستعمل إدارة التخطيط الحضري وإدارة البيانات المكانية بقطاع تخطيط المدن والماسحة بالبلدية بالإشراف على تنفيذ المشروع، حيث سيتم إنشاء طبقة بنظم المعلومات الجغرافية لتحديث قاعدة البيانات المركزية للعنونة بالإمارة، تضم كل البيانات الدقيقة والتوصيلية لترقيم المباني ولوحات أسماء الشوارع الرئيسية والداخلية بالمناطق والأحياء السكنية ولوحات أسماء الشوارع والمرافق للمناطق الريفية والمدنية ولوحات أسماء المناطق وذلك بحسب حدود المناطق المعتمدة وبحسب الأسماء المعتمدة من الجهات العليا بالإمارة، بالإضافة إلى تصنيع وتركيب كل هذه اللوحات على أرض الواقع، وإزالة لوحات ترقيم المباني وأسماء الشوارع والمناطق القائمة الآن واستبدالها بلوحات النظام الجديد والموحد.

وصرح المهندس عبدالله حمدان العامري - المدير التنفيذي لقطاع تخطيط المدن والساحة، بأن المشروع يهدف إلى تطبيق المعايير القياسية الموحدة للنظام العنونة والإرشاد المكاني على مستوى إمارة أبوظبي والذي أعدته دائرة التخطيط العمراني والبلديات بالتعاون والتنسيق والدعم والمساندة من البلديات الثلاث والشركاء الاستراتيجيين بالإمارة من ذوي الصلة والارتباط بالمشروع، ويجري الآن تطبيق هذا المشروع على أرض الواقع على مستوى بلديات إمارة أبوظبي الثلاث متطلعين بأن هذا المشروع سيعزز معايير جودة الحياة في مدينة العين ويرتقي بفرص التنمية المستدامة التي تحقق رؤية إمارة أبوظبي الاقتصادية التنموية والتطويرية. ولدى اكتمال تطبيقه، سيحدث نظام العنونة والإرشاد المكاني تطوراً ملموساً على مستوى الحياة والعمل في الإمارة ويمتدحها هوية متميزة.

ومن جهتها صرحت المهندسة ليلى صالح الراشدي - مدير المشروع بأن نظام العنونة الجديد سيخدم الخدمات الطارئة المستجدة للدفاع المدني وخدمات الإسعاف من قبل المستشفيات والمراكز الطبية والبيانات والخدمات الطبية المقدمة من الشرطة مثل الإنقاذ والإسعاف وخلافه، كما سيساهم في تقليل وقت الاستجابة في تقديم الخدمات لهذه الجهات، وسيحتوي المشروع على أنظمة ذكية مثل نظام (QR Code) والتي ستساعد الأفراد والدوائر والمؤسسات الخدمية على تقديم خدماتها لسكان بكل سهولة ويسر.

وأضافت الراشدي: بأن النظام الجديد للعنونة والإرشاد المكاني هو نظام مبسط وسهل الاستخدام من قبل الجمهور والزوار والسياح، كما أنه يطبق أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال، ويعتمد هذا النظام الجديد على ترقيم مبسط للمباني وعلى مسمى للشوارع الذي يظل عليه المبني ولا يتكرر مسمى هذا الشارع مطلقاً بكل مناطق العين، كما سيتم دعم النظام بلوحات أسماء الشوارع الرئيسية ولوحات أسماء المناطق وبذلك تكون عناصر عنوان المبني متكاملة تماماً، وسهل الوصول إلى المبني بمعرفة رقم المبني "العنوان" واسم الشارع واسم المنطقة أو المدينة، وأضافت الراشدي بأنه وتطبيق المشروع وتكامله مع أنظمة الملاحه سيكون من السهل الوصول إلى الوجهة المطلوبة لأفراد المجتمع ومستخدمي النقل العام وتسهيل التنقل بين أرجاء المدينة.

وأكدت الراشدي بأن مخرجات المشروع ستكون واضحة وملفتة للجمهور من خلال تصنيع وتثبيت وتركيب لوحات على حسب التصاميم والمعايير الموحدة للنظام الجديد وذلك بقرابة عدد "070.000" لوحة لترقيم المباني وقرباية عدد "1312" لوحة لأسماء الشوارع الرئيسية المثبتة على الأرض وتلك المثبتة على لوحات التحكم في الإشارات المرورية في تقاطعات الشوارع الرئيسية وعدد "13.680" لوحة لأسماء الشوارع الداخلية بالمناطق والأحياء، وعدد "2949" لوحة لأسماء الشوارع والمرافق للمزارع بالمناطق الريفية وبالبلدية وعدد "542" لوحة تسميات المناطق بحسب الحدود الإدارية المعتمدة وبحسب الرومنة المعتمدة للمباني، بالإضافة إلى إنشاء قاعدة بيانات بنظام العنونة وعمل طبقة في نظام المعلومات الجغرافية خاصة بنظام العنونة والإرشاد المكاني الموحد وتحديثها، وإنجاز كل التطلعات في هذا الشأن بالتنسيق مع دائرة التخطيط العمراني والبلديات بأبوظبي.

وأخيراً ركزت المهندسة ليلى الراشدي على أهمية عمل حملات توعية مكثفة للجمهور، والسكان والطلاب تكون مصاحبة لتنفيذ المشروع، وكذلك ضرورة التواصل مع الدوائر والمؤسسات والجهات الحكومية وشبه الحكومية والخاصة وذلك لتطبيق بيانات العنونة الجديدة على أنظمتهم الداخلية بعد موافقاتهم وتوفير البيانات المطلوبة للنظام لهم من البلدية حيث كانت تعتمد هذه المؤسسات على النظام القائم الآن الخاص بالرقم المرجعي ولوحة الترقيم المثبتة الحالية ورقم الشارع، وسيتم إزالة كل هذه اللوحات القائمة واستبدالها بلوحات حسب نظام العنونة الجديد والموحد؛ لذلك لا بد لكل هذه الجهات من استخدام عناصر هذا النظام الجديد ولوحاته التي ستوجد على أرض الواقع وعلى أنظمة المعلومات الجغرافية بالبلدية وبهذه المؤسسات خاصة المؤسسات الخدمية مثل الشرطة والدفاع المدني وخدمات الإسعاف والإنقاذ ودوائر المياه والكهرباء والاتصالات والبريد ونقل الطلاب بالحافلات وخدمات النقل العام والأجرة وغيرها.

احتضنتها جامعة الإمارات

إبداعات طلابية في مجال تقنية المعلومات قابلة للتطبيق الميداني

الكهرباء. وقدمت أربع طالبات هن: أمته المزروعى وفاطمة الكعبي، تخصص أمن معلومات وهدي السادات ومريم الشحي تخصص هندسة شبكات مشروعاً للتشخيص الصوتي المتكامل بين طرفين، حيث تمكنت الطالبات بإشراف من الدكتور يوسف الحمادي استخدام نوع من المواد العازلة للصوت يمكن من خلالها الاحتفاظ بسرية المعلومات والمكالمات.

كما قدمت طالبات في علوم الحساب الآلي هن: فاطمة سعيد والشهباء النقبي وشمة الوهبي، نموذجاً لتعلم التقاني حيث يمكن التفاعل مع الأشياء على اعتبار أنها واقع من خلال استخدام الذكاء الاصطناعي حيث إن هذا المشروع يساهم في تطوير اللغة لدى الأطفال، وقدمت الطالبات ليلى الظاهري وميثة المزروعى ونوف الشامسي ونادية الدهماني وجميعهن من قسم أمن المعلومات بإشراف الدكتور مارتن، نموذجاً للمشروع للتشويق يساهم في تحديد أماكن السلعة في وقت قياسي.

كما قدمت الطالبة سارة إسماعيل سرور وميرة عبد الله البلوشي وإيلاف الدكتور ليلى مايز مشروعاً عبارة عن سيارة مزودة بحساسات يمكن من خلالها منع الحوادث. وهكذا استطاع طلاب وطالبات تقنية المعلومات بجامعة الإمارات ومن خلال إشراف علمي دقيق تقديم العديد من المشروعات التي يمكن أن تطبق في أرض الواقع وتساهم في إثراء المؤسسات الصناعية بالدولة.



المختبرات حتى يمكن الوصول إلى المعدلة الصالحة للاستخدام بسهولة تساهم في توفير الوقت على الباحث وأشار الطالبان إلى إمكانية اختصار الوقت إلى عشرين دقيقة بعد أن كان في السابق يستغرق وقتاً طويلاً. كما قدم ثلاثة طلاب هم: سلطان عبدالله الشحي وخالد النعيمي وعبد الله العوضي بإشراف الدكتور أعظم بك، مشروعاً في الذكاء الاصطناعي عبارة عن دائرة كهربائية تقلل من استهلاك

الوالدان من خلالها تعديل سلوك الطفل عن بعد. كما تمكن أربع طلاب هم: عامر الشامسي وحياب الكتيبي وعبد الله الكتيبي وخالد النعيمي وإيلاف من الدكتور يوسف الحمادي استخدام البلوك تشين للتحقق من الشهادات المقدمة للوظائف لمنع التزوير وذلك باستخدام معادلات رياضية تمنع الاختراق. كما قدم الطالبان: عبد الله المنصوري ومحمد العبدروس تنفيذ مشروع يسمح بتتبع المعدات الجامعية داخل

•• العين-البحر

تصوير-محمد معين

مشروعات التخرج من إبداعات طلاب وطالبات كلية تقنية المعلومات استطاعوا من خلالها الدخول إلى عالم الابتكار الذي يساهم بدوره في تنمية العديد من المؤسسات حيث إن العديد من المشروعات التخرج المقدمة قابلة للتطبيق في أرض الواقع ليكون من بينها الطائرة بدون طيار والتي تستطيع أن تحدد الأضرار الناتجة عن الحوادث المرورية التي يصعب الوصول إليها حيث يمكن للطائرة أن ترسل الصور الناتجة عن الحادث ليتمكن بعد ذلك ومن خلال تحليل الصور تحديد قيمة الأضرار وقد قدم هذا المشروع وإشراف الدكتور محمد السرجاني أربع طالبات هن فاطمة النعيمي وحمد الشامي، وميرة الساعدي والدمامي الشامسي وجميعهن متخصصات في هندسة الكمبيوتر، كما تمكنت أربع طالبات أخريات وإشراف الدكتور زهير الطرابلسي تنفيذ مشروع يقدم الحماية ضد الهجمات الإلكترونية التي يمكن أن تخترق الشبكات وذلك باستخدام لغة البرمجة، كما تمكنت خمس طالبات هن: خلود سعود، وعائشة الرمحي، وحليمة الحمودي، وفاطمة الحمودي وحنان الزبيدي من إعداد مشروع يمكن من خلال مراقبة أنشطة الطفل عن بعد في حالة عدم تواجد الأبوبوين الأم والأب وذلك من خلال نقل معلومات يستطيع

احتفالاً بشجرة الميلاد

فندق هيلي ريجان يوزع الهدايا على الأطفال وأسرهم



•• العين-البحر

في احتفالية جماهيرية بمشاركة الأطفال وأسرهم قام العاملون بفندق هيلي ريجان بتوسطهم المدير العام إبراهيم عظام، بإقامة شجرة عيد الميلاد التي توسطت بهيو الرئيس للفندق ليكون في المقدم بابا نويل في زيه التقليدي ليقوم بتوزيع الهدايا على جميع الأطفال، كما قدم العاملون في الفندق عدداً من الألحان والأغاني التي تعبر عن المناسبة لتقرب استقبالهم لعام ميلادي جديد. الفعالية استطاعت أن تدخل الفرحة والبهجة على كل من حضر ليكون في المقدمة الأطفال مع الآباء والأمهات.

منوعات الغذاء

23



أبرز توصيات الخبراء كي تطوري شهيته
نوعي غذاء طفلك لنمو سليم
يمكن أن يتعلم الطفل الأكل السليم منذ أول ملعقة طعام يتناولها! لكن هذه العملية ليست عشوائية.
تعريّ إلى أبرز توصيات الخبراء في هذا المجال كي تطوري شهية طفلك وتنوّعي طعامه بالشكل المناسب.



سميد... من دون التأثير في كمية الحليب التي يستهلكها. حتى عمر السنة، يجب أن يشرب الطفل 960 ملل من الحليب يومياً.

تركيبة الطعام

إذا اخترت إعطاء الطفل أوعية جاهزة، ما من وصفات محددة، إذا كانت الوصفة مألوفة، يكفي أن تسخني الوعاء الصغير قليلاً. وإذا كانت حلوة المذاق، يمكن أن يتناولها فوراً.

لتحضير أطباقه في المنزل، احرص على طبخ الطعام على البخار لأن هذه الطريقة العملية تحافظ على الفيتامينات ومذاق المأكولات. بدوره يسمح الخلاط الكهربائي بهرس الطعام بسرعة. بدءاً من الشهر الثامن، يمكنك أن تضيفي ملعقة صغيرة من الزيت النباتي (كولزا، دوار شمسي، زيتون) إلى الهريسة نظراً إلى غناه بأحماض دهنية ضرورية لنمو الدماغ.

ابدي بتقديم الفاكهة أو الخضراوات للطفل. من الأفضل أن تكون الفاكهة مطبوخة في هذه الفترة لأن الطفل يحب المذاق الحلو. اقترحي عليه مثلاً ملعقة من التفاح المطبوخ عصرًا في اليوم الأول، ثم أرضعيه أو أعطيها زجاجة الحليب. زدي كمية الفاكهة كل يوم وغيري أنواع الفاكهة تدريجياً. بعدما يتعرف الطفل إلى الفاكهة، اقترحي عليه هريسة الخضراوات ظهراً وعزقيه إلى مختلف الأصناف بإيقاع تدريجي أيضاً. لكن أعطيها زجاجة الحليب دوماً في نهاية وجبة الطعام. بعد شهر أو شهرين على إدراج الفاكهة والخضراوات في حمية الطفل (بين الشهرين الخامس والسادس)، اعرضي عليه مصادر البروتينات (لحوم، أسماك، بيض) بمعدل ملعقتين صغيرتين واخلطيهما مع هريسة الطعام على الغداء.

بين الشهرين السادس والثامن، يحين الوقت لتعريفه إلى الحبوب (مع غلوتين).

لكن اختاري التوقيت المناسب: إذا

كان جانعاً جداً صباحاً أو لم يشبع مساءً، أضيفي ملعقة أو ملعقتين من الحبوب إلى زجاجة الحليب. بحلول الشهر التاسع، يمكنك أن تعزقيه إلى وجبات مسائية تجمع بين الخضراوات والنشويات (أرز، معكرونة).

متى يبدأ التنوع الغذائي؟

للبدء بتنويع الأغذية، تتراوح الفترة المثالية بين الشهرين الرابع والسادس. قبل هذه المرحلة، يكون الجهاز الهضمي في جسم الطفل غير ناضج. لكن يجب ألا تنتظري أكثر من الشهر السادس لتعريفه إلى المأكولات كي لا يصاب بمشاكل النقص الغذائي.

في هذا العمر، لا يعود الحليب وحده كافياً. ربما يواجه

الطفل أيضاً اضطرابات على مستوى السلوكيات الغذائية ويجد صعوبة فائقة في تقبل أي غذاء جديد؛ بعدما اعتاد على مذاق الحليب دون سواه، ربما يمتنع عن اكتشاف النكهات والتركيبات الجديدة. أخيراً، ذكرت أحدث الدراسات أن تأخير التنوع الغذائي يزيد احتمال تعرّض الطفل للحساسية الغذائية.

مسار التنوع الغذائي

على عكس الأفكار الشائعة في هذا المجال، تكشف أحدث البحوث المرتبطة بمشاكل الحساسية ضرورة تعريف الطفل إلى جميع أنواع الأغذية لأن المبالغة في حماية جسمه من مسببات الحساسية المحتملة (فراولة، فاكهة استوائية، غلوتين...) تمنعه من تطوير دفاعاته المناعية الخاصة والتفاعل مع ما يتلقاه الجسم بطريقة سليمة. ما من أغذية ممنوعة إلا إذا تأكدت مشكلة الحساسية. لكن يجب إدراج مختلف الأغذية بوتيرة تدريجية عبر تقديم كمية صغيرة من غذاء جديد واحد في كل مرة. لاحقاً يمكنك أن تزيد الكمية حين تكررين الغذاء نفسه، إلى أن يتمكن الطفل من تناول الهريسة كلها.

مراحل متعددة

في المرحلة الأولى من التنوع الغذائي (خلال أول شهرين).



الصويا . النظام الغذائي السليم لتقوية عظامك

تناولت دراسة جديدة تأثير الصويا الغذائي على قوة العظم في حالة النساء اللواتي تخطين سن اليأس. واستخلص الباحثون أن استهلاك المزيد من هذا النوع من البقوليات يقوي العظم في حالة النساء من الأعمار كافة.

يشكّل تراجع كثافة العظم وقوته، الذي يشيع في حالة النساء بعد سن اليأس، مصدر قلق كبيراً. مع تقدم النساء في السن، تتصافر زيادة الوزن، وترقق العظم، وتراجع معدلات النشاط معاً لتضعف صحة العظم وتنعكس سلباً على عملية الأيض.

بارزة شاركت في وضع تقرير الدراسة، لم اختاروا هذا النموذج.

تذكر: (أظهرت أبحاث سابقة أن هذه الجردان تشكل نماذج جيدة، فتعتبر النساء الأمريكيات عموماً خاملات نسبياً قبل سن اليأس وخصوصاً بعده).

أزال الباحثون جراحيًا مبيض نصف الجردان بغية محاكاة سن اليأس. ونشروا ما توصلوا إليه أخيراً في مجلة (تقارير العظم).

أطعم العلماء نصف الجردان نظاماً غذائياً يستند إلى الصويا. في حين أعطوا الحيوانات المتبقية نظاماً غذائياً يقوم على الذرة. ضم النظامان الغذائيان المقدار عينه من السرعات الحرارية. وزان الباحثون الجردان كل أسبوع طوال التجربة التي دامت 30 أسبوعاً.

عمد الفريق بعد ذلك إلى أخذ عينات دم، واختبر قوة العظم، وقيّم تركيبة الجسم مستخدماً EchoMRI، وهي تقنية تصوير تقيس بدقة معدلات الدهون وكتلة الماء في جسم الحيوانات الحية. بالإضافة إلى ذلك، قيم الباحثون من عينات الدم مؤشرات تشكل العظم وتشرّبه، وهي عملية يتفكك خلالها العظم وتطلق الأملاح المعدنية التي يحتوي عليها في مجرى الدم. تدعى مؤشرات تشرب العظم وتشكله معاً مؤشرات تغلب العظم. كذلك تَخَص العلماء بنية عظم الحيوانات المجهرية، واختبروها أيضاً ألياً حتى تقطة الانكسار.

في نظام المرأة الغذائي في مرونة العظم. وركزوا اهتمامهم خصوصاً على بروتينات تستند إلى الصويا.

مراقبة

استخدم العلماء، بغية التحقق من هذه التأثيرات، ما يُعرف بالجردان الراكضة المتدنية القدرة التي تملك معدلات لياقة بدنية منخفضة. توضح

يزيد ترقق العظم وضعف العضلات خطر التعرض لكسور، ما يقود بدوره إلى المزيد من تراجع النشاط وزيادة الوزن. وهكذا تتفاقم المشكلة.

مع ارتفاع عدد المسنين بين الناس كمعدل وانتشار مشكلة الزيادة في الوزن، تشكل صحة العظام مجالاً مهماً للدراسة في العلوم الطبية.

قرر أخيراً باحثون من جامعة ميسوري في كولومبيا تحديد تأثيرات التبدلات



فيكتوريا فييرا-بوتر، باحثة

تحسن ملحوظ

صحيح أن مؤشرات تغلب العظم لم تتبدل كثيراً، إلا أن التحليل كشف أن عظم ساق الجردان التي تناولت الصويا



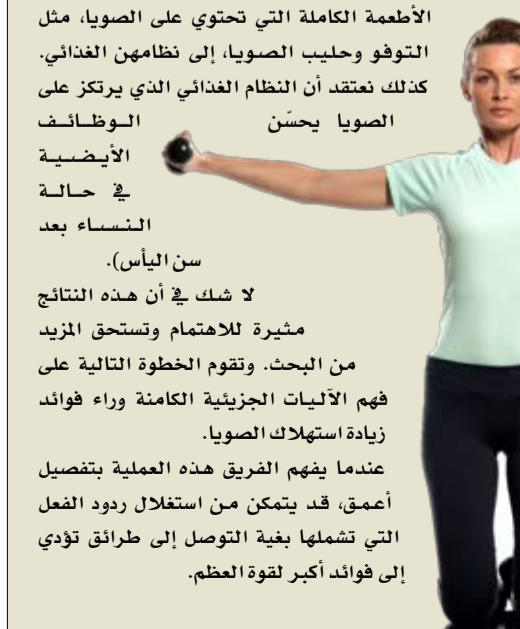
الجردان، (حسّنت إلى حد كبير قوة العظام وصلابتها عموماً). بكلمات أخرى، حتى عظام الجردان (التي تخطت سن اليأس) استفادت من هذا التبدل في النظام الغذائي. تستخلص البروفيسورة هنتون: (تشير اكتشافاتنا إلى أن كل النساء يختبرن تحسناً في قوة العظم بإضافة قليل من الأظعمة الكاملة التي تحتوي على الصويا، مثل التوفو وحليب الصويا، إلى نظامهن الغذائي. كذلك نعتقد أن النظام الغذائي الذي يركز على الصويا يحسّن الوظائف الأيضية في حالة النساء بعد سن اليأس).

لا شك في أن هذه النتائج مثيرة للاهتمام وتستحق المزيد من البحث. وتقوم الخطوة التالية على فهم الآليات الجزيئية الكامنة وراء فوائد زيادة استهلاك الصويا. عندما يفهم الفريق هذه العملية بتفصيل أعمق، قد يتمكن من استغلال ردود الفعل التي تشملها بغية التوصل إلى طرائق تؤدي إلى فوائد أكبر لقوة العظم.

كان أقوى، مقارنةً بعظم ساق الجردان التي أقيمت نظاماً غذائياً يقوم على الذرة. توضح البروفيسورة باميليا هنتون، الباحثة التي أشرفت على الدراسة: (خلاصة القول: أظهرت هذه الدراسة أن النساء قد يحسّن قوة العظم بإضافتهن القليل من الأظعمة الكاملة التي تركزت على الصويا إلى نظامهن الغذائي).

تضيف: (تشير اكتشافاتنا إلى أن النساء لا يحتجن حتى إلى تناول الكمية الكبيرة من الصويا التي تتضمنها الأنظمة الغذائية الآسيوية التقليدية. يكفي، مثلاً، أن تستهلك المرأة القليل من التوفو أو بعضاً من أظعمة أخرى تحتوي على الصويا في الأنظمة الغذائية النباتية كي تعزز قوة عظامها).

علاوة على ذلك، كشفت الدراسة أن التحسّن الناجم عن الصويا في قوة العظم ظهر لدى كل الجردان، سواء امتلكت مبيضين أو لا. يكتب الباحثون أن الصويا، في مجموعتي





وفق مؤسسي المقابلة التحفيزية في
العلاج النفسي ويليم ميلر وستيفن
روننيك فإنها شكل من أشكال التوجيه
التي تركز على التعاون وجعل الفرد
محور الحوار.

منوعات الفكر 26

خطوات مهمة للعلاج النفسي

المقابلة التحفيزية.. تركز على التعاون وجعل الفرد محور الحوار



2- التركيز
• قد يأتي بعض المرضى إلى المستشار النفسي مع مواد تجعلهم مستعدين لمباشرة العمل عليها فوراً، في حين يفقد آخرون إلى البصيرة والتوجه فيما يتعلق بالخطوات التالية الواجب اتخاذها. ويتمحور التركيز هنا حول مساعدة المريض على تحديد ما هو مهم فعلاً بالنسبة إليه وتوظيف هذه المعلومة بخدمة مسار العمل.
• وعلى الأهداف طبعاً أن تنال موافقة المريض كما المعالج. لكن التركيز في المقابلة العلاجية مبنئ على تشجيع الشخص على العمل لتحديد مجالات ضعفه وتردده ومعاناته وتنفيذ الأهداف تبعاً.

3- الإدراك

• بعد التركيز على الأهداف وموافقة الطرفين، يأتي دور مرحلة الإدراك التي تقوم على اكتشاف المريض مصلحته الشخصية بالتغيير وما يحفزها على هذا التغيير.
• قد يعبر المريض عن رغبته بالتغيير وعن معرفته بقدرة عليه وعن قلقه بشأن العواقب التي قد تحصل في حال لم يطرأ أي تغيير. يحمل هذا الإفصاح معلومات بغاية الأهمية عما إذا كان المريض منفتحاً ومستعداً أو حاضراً للتغيير.

• يشكل التطرق إلى (الحديث عن التغيير) جزءاً مهماً من المقابلة التحفيزية. وتعتبر الأسئلة المفتوحة أداة مفيدة في إيضاح هذا النوع من الأحاديث، فهي تؤدي إلى فهم علاقة المريض بالتغيير ومواقفه تجاهه بشكل أفضل. أضف إلى هذا وجود طريقة أخرى جيدة لجمع المعلومات وتنجلي من خلال الطلب إلى المريض أن يعطي أمثلة أو يفسر جوابه عن أسئلتك المفتوحة حول التغيير. وعندما يتخبط المريض في الحديث، تأكد أنك نجحت في مهامك.

4- التخطيط

• المهم في مرحلة التخطيط في المقابلة التحفيزية هو أن الخطة تأتي من المريض وترتكز على قيمه الخاصة وحكمته ومعرفته لذاته. فالمرحلة الأربع كلها مهينة لتبني دافع المريض بالتغيير. وأية محاولة يقوم بها المستشار (للسيطرة) في خلال مرحلة التخطيط قد

• تهدف المقابلة التحفيزية إلى مساعدة المريض على إدراك دافعه الشخصي والحقيقي لتغيير كيفية تعاطيه مع مشكلة ما، وتوجه الأحاديث مع المرضى في المقابلة التحفيزية باتجاه معين. هدف المقابلة التحفيزية تشجيع المريض على وضع خطة وصياغتها للتقدم نحو الأهداف العلاجية المناسبة.
• ليست المقابلة التحفيزية علاجاً نفسياً بحد ذاتها بل هي وسيلة تستخدم بالتزامن مع خطوات أخرى شاملة للاستشارة النفسية (إلهام المريض بضرورة التغيير في الوقت الذي يشعر فيه باللامبالاة حيال وضعه أو يكون رافضاً التغيير). وترتكز المقابلة التحفيزية على أربعة مراحل أساسية محورها المريض وتعمل مجتمعة لمساعدة الفرد على تحديد أهدافه فهدياً بالتقدم. وتقوم المراحل هذه على توجيه المريض نحو ما يحفزها من أجل التغيير والتقدم وفقاً لذلك.

1- الإشراف

• تعتبر إقامة علاقة علاجية قوية مكوناً أساسياً للمقابلة التحفيزية. فالصفات مثل التعاطف والقبول والتركييز على نقاط القوة لدى المريض والاحترام المتبادل تخلق أساساً علاقة كهد.
• يتحقق الاحترام المتبادل جزئياً من خلال إقامة تعاون نوعي بين المستشار والمريض كي لا يتعثر النهج الذي يركز على المريض بديناميات السلطة.
• ويتطلب تشجيع جو من الشراكة المتساوية في العلاقة الإرشادية استعداد المستشار، ليس فقط للاعتراف، بل للاستناد إلى نقاط قوة المريض ومعرفته وحكمته وقيمه طوال مرحلة العلاج.
• ويشمل الإشراف أربع مهارات تتركز على المريض ويبدأ المستشار بطرح أسئلة مفتوحة ثم ينتقل إلى التأكيد على نقاط القوة لدى المريض. بعدئذ يفسح للأخير عما قد يرغب بالتعبير عنه ولكن بقله بصوت عالٍ. وأخيراً يختم بتلخيص ما جرى في الجلسة العلاجية.

عن رغبته بالتغيير أو حتى عن استعداده له ولكنه قد يكون عالماً حول كيفية القيام بذلك. وفي حالة كهذه تساعدته بخبرتك..



تضعف شعور المريض بقدراة.
• وأخيراً، تتحمل أنت كمستشار نفسي مسؤولية إدخال خبرتك عند الحاجة. فقد يعبر المريض مثلاً بوضوح



5 أعراض مبكرة تمثل جرس إنذار لأورام الدماغ السرطانية

تحدث أورام المخ عندما تنمو الخلايا في الدماغ وتتكاثر بشكل عشوائي وغير طبيعي، ويوجد نوعان من أورام الدماغ، أورام سرطانية تعرف بالخبيثة، وأورام غير سرطانية تعرف بالحميدة. وتعد أورام المخ السرطانية أكثر خطورة من الأورام الحميدة، إلا أن الأخيرة قد تشكل خطراً كبيراً على حياة المصاب، إن لم يتم التخلص منها في الوقت المناسب. ووفقاً لما ذكره، إيان ساين، استشاري جراحة الأعصاب، والمدير الطبي في مركز سكين غاما في لندن، فإن أعراض أورام الدماغ عادة ما تكون مضملة ويصعب اكتشافها بسهولة. فيما يلي 5 أعراض مبكرة لأورام الدماغ السرطانية يجب التنبيه إليها، وفق ما أوردتها صحيفة ديلي إكسبرس البريطانية:

1- الصداع

يعد الصداع الشديد والمستمر وغير المرتبط بأي مرض آخر، أحد أعراض وجود ورم في الدماغ، ويتركز هذا الصداع عادة في الصباح عند الاستيقاظ، ويبدأ بالتراجع أثناء فترات النهار. كما أنه يتسبب في صعوبة في الرؤية عند الجلوس، إلى جانب الشعور بضعف عام في الجسم.

2- الغثيان والتقيؤ

على الرغم من أن الغثيان أو القيء هو علامة متأخرة لدى مرضى سرطان الدماغ، إلا أنه يمكن أن يكون عرضاً مبكراً لورم صغير يؤثر على دوران السائل الدماغي، وإذا ترافق الغثيان مع الصداع والنعاس فعليك استشارة الطبيب على الفور.

3- التغيرات المعرفية

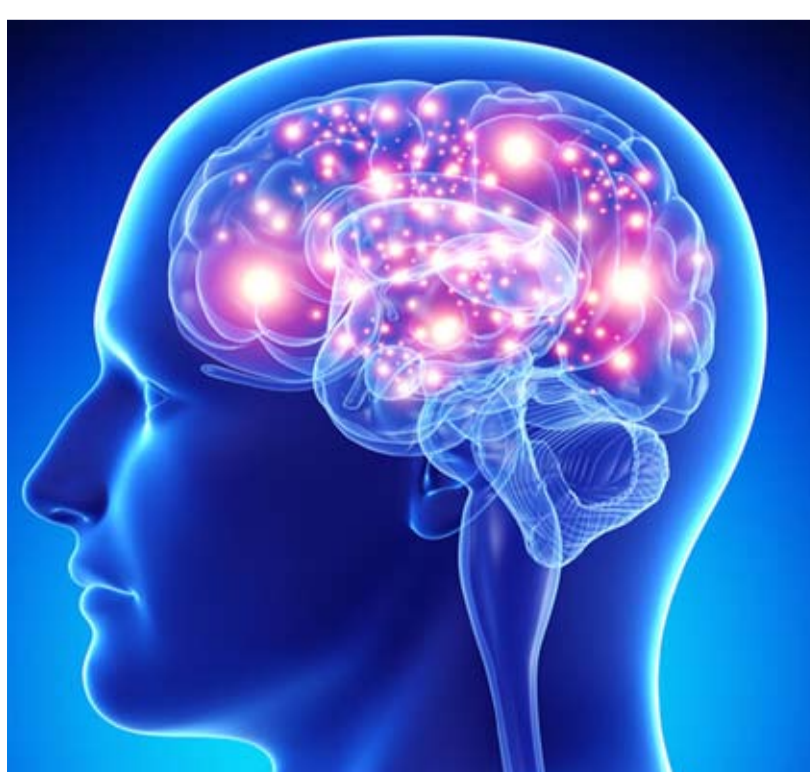
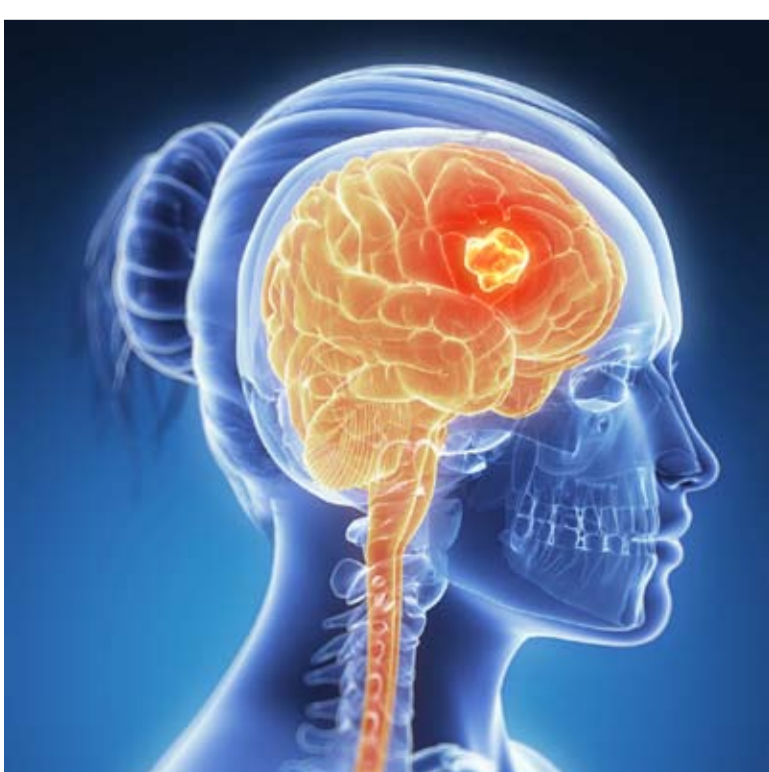
تشمل التغيرات المعرفية فقدان المبادرة والعدوانية والارتباك، ومشاكل في التفكير والذاكرة، وتغيرات في السلوك. وتكون هذه التغيرات تدريجية، مما قد يدفع بعض الأطباء لتشخيص الحالة على أنها الخرف، في حين أن السبب الحقيقي هو ورم كبير يضغط على النصف الأمامي للدماغ.

4- النوبات

يمكن أن تشمل أعراض النوبات، الارتعاش، ونزيفاً في العضلات، وعض اللسان، وفقدان السيطرة على المثانة، وعدم شعور المصاب بمحيطه، إضافة إلى الشعور بوجود حشرة في العدة.

5- فقدان بعض وظائف الجسم

قد تضغط بعض الأورام على أعصاب السمع والتوازن، مما يؤدي إلى فقدان السمع واضطراب التوازن. وقد تضغط الأورام على الأعصاب البصرية، مما يؤدي إلى فقدان الرؤية في عين واحدة أو في كلتا العينين.



منوعات

الفكر

27

لم أتردد مطلقاً في الموافقة على (جريمة الإيموبيليا)

ناهد السباعي: أبحث عن عمل درامي يقدمني بشكل مختلف للجمهور

عادت ناهد السباعي إلى السينما بعد غياب من خلال فيلمها الجديد (جريمة الإيموبيليا) الذي عرض على هامش مهرجان القاهرة السينمائي الدولي بدورته الأربعين. في هذا الحوار تتحدث ناهد السباعي عن الفيلم الجديد وسبب غيابها عن الدراما التلفزيونية ومعايير اختيارها الأعمال المختلفة.



• ما سبب غيابك عن الدراما التلفزيونية؟
السنجاس الذي حققه مسلسل (هبة) رجل الغراب) وضعني في مأزق بشأن اختياريات المقبلة، خصوصاً أنني أبحث عن عمل درامي يقدمني بشكل مختلف للجمهور، وهو ما لا يتناسب مع العروض التي تقدم لي. لذا أفضل الانتظار إلى حين وجود النص المناسب.

• هل يمكن ربط غيابك بتركيزك في السينما بشكل أكبر؟
- بالتأكيد لا. مثلاً في الوقت الحالي لست مرتبطة بأي أعمال سينمائية أو درامية، ومسألة التركيز في السينما على حساب الدراما أو العكس ليست في حساباتي ولكن ما يجعلني أوافق على العمل أو أعتذر عنه هو مدى اقتناعي بالدور وإضافته إلي على المستويين الشخصي والفني، فلا أرغب بالحضور في السينما بأدوار لا تضيف إلي، وهذا الأمر ينطبق على الدراما أيضاً.

• عُرض فيلمك (جريمة الإيموبيليا) ضمن فعاليات مهرجان القاهرة السينمائي الدولي بدورته الأربعين، حديثاً عن هذه التجربة.
- تفاعلت بهذه الخطوة، خصوصاً أنني حصلت سابقاً في المهرجان على جائزة أحسن ممثلة عام 2016 عن فيلم (يوم للستات)، لذا فأنا سعيدة بمشاركة فيلمي فيه.

• ألم تشعر بضغط من مشاركة الفيلم خارج المسابقات الرسمية بالمهرجان؟
- إطلاقاً. عرفت منذ موافقتي على الفيلم ومن خلال خبرتي أنه ليس فيلم جوائز في المهرجانات السينمائية، ولا

أشعر بضغط من هذا الأمر لأن لكل عمل طبيعته التي تناسبه، وبالنسبة إلي (جريمة الإيموبيليا) قُدم بالصورة التي تناسب قصته.

• ما سبب حماسك لهذه التجربة؟
- أسباب عدة، من بينها حبي للعمل مع المخرج خالد الحجر الذي قدمت معه فيلم (حرام الجسد)، فهو متميز وقادر على تقديم الممثل بشكل مختلف، بالإضافة إلى أن الفيلم ينتمي إلى أعمال السيكو دراما التي تستهويني بشدة. لذا لم أتردد مطلقاً في الموافقة عليه عندما قرأت النص.

• تتحدثين عن المخرج خالد الحجر بحماسة.
- بالتأكيد، فهو أول من منحني البطولة السينمائية في (حرام الجسد) وينيق بموهبتي ويسند إلي الأدوار الصعبة، إنه مخرج محترف والعمل معه مريح إزاء الكاميرا وخلفها أيضاً.

• وفي (جريمة الإيموبيليا) كانت أيام التصوير أقل من (حرام الجسد) بحكم طبيعة الأحداث.
• حديثاً عن تفاصيل دورك.
- الحديث عن الشخصية سيحرق تفاصيلها ولكن الأحداث تدور حول جريمة تقع داخل عمارة الإيموبيليا الشهيرة بوسط القاهرة، وخلال التحقيق يكون الاستماع إلى أقوال سكان العقار. ومن هنا نشاهد أحداثاً مليئة بالغموض والتشويق.

• يبدو من حديثك أن الدور مركب.
الدور مركب والشخصية ليست سهلة ولكن أترك التفاصيل ليكتشفها المشاهد، فلدي شوق لمعرفة رد فعل الجمهور وانطباعاته عن الفيلم ودوري.

• هل أصبحت تحبين الأدوار المركبة خصوصاً بعد نجاحك بها وإشادة النقاد بأدوارك؟
صعوبة الدور ليست في كونه مركباً أو بسيطاً، فهذا الأمر يختلف من شخصية إلى أخرى في العمل الفني ولا يمكن تعميمه.

• ثمة أدوار مركبة إنما سهلة وأخرى بسيطة ولكن في غاية التعقيد. من ثم، تعامل مع الدور يكون من خلال الشخصية والتحضير الجيد لها وقراءة خلفيتها كي أمسك بخيوطها بشكل كامل.

• نجاح تجاري
أكدت ناهد السباعي أنها لا تخشى من أن تتأثر إيرادات (جريمة الإيموبيليا) بسبب عرضه في مهرجان القاهرة السينمائي، وتقول: (مثلاً، فيلم (عيار ناري) شارك في مهرجان الجودة في دورته الأخيرة وحقق إيرادات جيدة في السينما عند عرضه، وأعتقد أن حضور الأفلام في المهرجانات السينمائية يعطيها زخماً كبيراً ويروج لها بشكل أكبر وله تأثير إيجابي، على عكس ما يعتقد البعض، فالمهرجانات تصنع دعابة للمشاركة وتعرف الجمهور بها قبل طرحها تجارياً).



الامتدارات تبقى مصير (حملة فرعون) مجهولاً



يواجه الفيلم السينمائي (حملة فرعون) والمقرر عرضه في موسم عيد الفطر المقبل مصيراً مجهولاً، ذلك بعد اعتذار المخرج محمد سامي عن العمل أخيراً نتيجة تأخر المنتج محمد السبكي في الاتفاق مع بقية الفنانين المرشحين، فضلاً عن رغبته في التفرغ لتصوير مسلسل (البريمو) مع أحمد السقا والمقرر عرضه في رمضان المقبل. كذلك اعتذر عمرو يوسف عن المشروع الذي كان يفترض أن ينطلق تصويره بداية الشهر الجاري لارتباطه بفيلم آخر يفترض أن يبدأ تصويره نهاية الشهر المقبل، وهو ما يتعارض مع طبيعة (حملة فرعون) الذي يتطلب منه الحفاظ على إطلالة معينة طوال فترة التصوير. ويواجه (حملة فرعون) أزمات عدة منذ إعلان انطلاق العمل به قبل أكثر من ثلاثة أشهر، بداية من

اعتذار المخرج بيتر ميمي (حملة فرعون) وانسحاب أمير كرارة، إذ كان يفترض أن يكون الفيلم امتداداً لنجاح (حرب كرموز) الذي عرض في موسم عيد الفطر الماضي، وصولاً إلى اعتذار محمد رمضان على خلفية رفض السبكي منحه الأجر الذي طلبه، وبيات في حكم المؤكد عدم لحاق الفيلم بموسم عيد الفطر بداية يونيو المقبل، خصوصاً أنه يحتاج إلى تحضيرات كثيرة وينتمي إلى أفلام الميزانيات الضخمة، فيما سيحاول السبكي خلال الأيام المقبلة الاستقرار على فريق العمل البديل وتوقيع العقود تمهيداً لانطلاق التصوير. ويفترض أن يضم الفيلم مشاهد في مصر وفي لبنان، بالإضافة إلى بناء ديكورات ضخمة له، إلى جانب تصوير جزء رئيس من المشاهد في الاستوديوهات المتسوحة بمدينة الإنتاج الإعلامي.

محمد حمزة سعيد بنجاح اغنية (النفسية محتاجة)

مُعرباً عن سعادته الغامرة، بنجاح أغنيته (النفسية محتاجة) التي حققت نسبة مشاهدة مرتفعة جداً على مواقع (السوشيال ميديا)، قال الفنان المصري محمد حمزة إن الجمهور متعطش إلى هذه النوعية من الأغنيات، للخروج من حالة الضغط التي يعيشها الناس في العمل والحياة بشكل عام.

حمزة، تحدث، قائلاً: (أكثر ما يسعدني، هو نجاح الأغنية بفضل الدعاية الإيجابية التي قام بها الجمهور لصالحها، من دون الحاجة إلى إعلانات مزيفة أو اللجوء لطرق بات يتبعها معظم الفنانين حالياً، لتسجيل أرقام قياسية كبيرة في العالم الافتراضي). وأمج إلى أنه يعمل في الوقت الراهن على استثمار هذا النجاح، من خلال إعداد مجموعة من الأغنيات، تمهيداً لطرحها تبعاً بصيغة (السنغل). كاشفاً أن طرح أغنيته التالية سيكون قبل نهاية العام الحالي، على أقل تقدير. وحول تعاونه مع الفنانة الغربية سميرة سعيد، والفنانة المصرية انعام

والسورية أصالة نصري بأغنيات من ألحانه في ألبوماتهن المقبلة، علق حمزة: (بالنسبة لسميرة سعيد، فهي من أكثر الداعمين لصوتي ولوهبتي، وهو مادفعني إلى التعاون معها في ألبومها المزمع طرحه قريباً، عبر أغنيتين من ألحاني ومن كلمات محمد القاياتي). وتابع: (أما أنعام، فلدي تعاون معها بأغنية من كلمات القاياتي أيضاً، وأشكرها لضم الأغنية لألبوم على الفور، بالرغم من أنه كان جاهزاً ومكتملاً).

يُذكر أن أغنية (النفسية محتاجة) من كلمات محمد القاياتي، وألحان محمد الشرشوبي، وتوزيع هاني يعقوب، هندسة صوتية لهاني محروس، ومن إنتاج مجدي أنيس.



النفسية محتاجة

حكمة

كلّ عام ودارنا بخير وسلام

كلّ عام ودارنا مصدر فخر

مريم النقبوي - سجاية الروح



عام
زايد

عام - زايد

حايز سمّت وُ معاني
بارحتب به ثمانى
للى للملاميزانى
الننزه قـدره بانى
تعتز به لاوطانى
ولى هـون فى المعانى
يفتشل مع العربانى
إلا اعمله لنسانى
حامى كل اشرفه
لى ميّز موقفه
عنده ما حرّفه
والنافة ما اعرفه
لى غالى فـ اشرفه
بخسر فى موقفه
واصله ما اشرفه
لى يرفع منصبه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)

الطيّارة

إهداء إلى سعادة الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري بمناسبة فوز الطيّارة
بجائزة زايد الكبرى للهنج التي أقيمت في ميدان الهجن في منطقة الوثبة.



اللى فدا داره وعز أسواره
بوخالد محمد أخذ في ثاره
كل يوم لعيونه يشن الغاره
الله كتب تحيا بروحه داره
يملا الوطن أرض وسما باخباره

سمه الشيخ / سيف بن زايد آل نهيان



كلنا خليفة

دولة ابداع وتقدم في ميادين الحضارة ..
قبلة العالم وقلب المجد ترسم له مساره ..
شل رايتها خليفه واعلن العليا شعاره ..
وحن تجمعا على حبه ما دام الروح حية ..
فهد السعدي

ريتويت

يستمر احتفاء الشعراء والشعراء بالإنجاز التاريخي الذي حققته دولة الإمارات بإطلاق القمر الصناعي خليفة سات بأبدي إماراتية.

@kamaialkutbi · Oct 29
خميس بن بليشه الكتبي
يابو خالد تيانا شرق ولا غرب..... تشوف الشعب
كله شايلا اكفانه
Following
Tweets 3,467 Following 1,005 Followers 3,064

دار الوفي ما تعترف بالمستحيل
بعيالها تصنع جميع المعجزات
شاهد خليفه سات يعطيك الدليل
مبروك يا موطن كثير المنجزات

HAJI OF ZAYED
هادي المنصوري
معاديا من يعاديا مسالماً من يسالما
Following
Tweets 7,732 Following 537 Followers 25.6K

الارض ما تكفي طموح الامارات
طموحنا واصل لحد الثريا
نطلق #خليفه سات عند العرب سات
ونهيّن اللي لغيرنا ما تهبنا
في ظل قادتنا نطول المهمات
واهدافنا نوصل لها بالحميا

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

شعر / عبد الله العكبري

يوم الصفوف اتزاحمت منهاره
واتشيد تيم، وتكسره، واتعيده
هذيك طياره، عليها حافظ
تاره لها دون الركاب الضمر
يكسب بها الناموس راعي الطوله
ذا شيخنا الدكتور (نجل امسلم)
يمناه في كسب الجمائل تهطل
ف العلم له صوله مديم وجوله
وله منصب/ن أممي رفيع وباهي
وفوق ذا يهتم في موروثه
يشوش راسه في مقام الضعه
يفزع وفزعاته تفك الضيفه
ع سلم أبوه وجدّه أهل العليا
الله جعلهم للمكارم قبله
حتى السما من جودهم ما تمطر
للطيب منبع، للمراجل منبع
الله يرحم سائل المتجمل ..
كم فك عاني فيهم وكم سنّع ..
الله يعطر مرقده وايبيحه
والله يحفظ شيخنا مسلم
شوفته تبهج كل ضيق خاطر
رغم المشاغل وارتباط عنده
واسى الحزين، وكم يعود المرضي
واليوم احن نضرح كثير ونسعد
وهذي نعم شاره مهى عاديه
زايد عساه ف جنة في عرضها
يجزيه ربي كل خير عنا
والريس فخّم ، وفاخر ومتفرد
تستاهل الناموس يادكتورنا
الكفو شخصك ، والنعم ذا وصفك
تستاهل الناموس ، وانتة أهله

2 ديسمبر 1971
تم في ذا اليوم توحيد القلوب
وابتداء هذا الوطن يكبر بناه
لا فقر لاجوع لا خوف وحروب
كل واحد مهنتي والخير جاه
نحمد الرحمن علام الغيوب
عم دولتنا بخيره وبعطاه
الوطن غالي علينا ومحبوب
مانفرد في ترابه او سماه
وحده زايد وخلف من ينوب
حامل الرايه خليفه من وراه
عاش ابو سلطان قايدين الرحوب
يا عسى ربي يحرسه ويحماه
في ذراه نصول ونجول ونجوب
شيخنا كل الدول تطلب رضاه
الشاعر سعيد القحطاني

