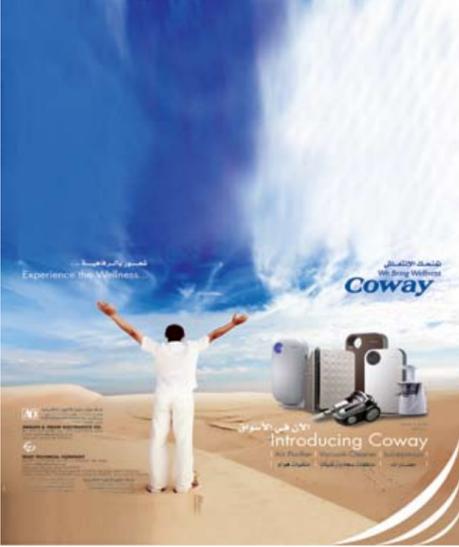


واحة هيلي مول يعلن
عن افتتاحه رسمياً



داليا البحيري:
رسالة مسلسل (القاصرات)
وصلت إلى الجمهور



المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء - 10 سبتمبر 2013 م - العدد 10892
Tuesday 10 September 2013 - Issue No 10892

كاسبرون يتك حقيبته في قطار

كشفت صحيفة ديلي ميرور، أمس أن رئيس الوزراء البريطاني، ديفيد كاسبرون، ترك حقيبته الرسمية الحمراء، في قطار من دون حماية، أثناء سفره إلى اسكتلندا لحضور حفل زفاف. وقالت الصحيفة، إن كاسبرون غادر مقعده في القطار تاركاً وراءه الحقيبة الحمراء مع مفتاحه ودون حماية أمنية، وكانت عبارة رئيس الوزراء المدونة عليها واضحة لرأى المسافرين. وأضافت، أن المسافرين على متن القطار من لندن إلى العاصمة الإسكتلندية أدنبره كانوا، ولحسن حظ كاسبرون، مجموعة صادقة من الناس وتجاهلوا حقيبته وما تحتويه من أسرار، قد يكون من بينها تفاصيل عن خطط توجيه ضربات عسكرية ضد سوريا، حسب التقاد.

وأشارت الصحيفة، إلى أن أحد الركاب التقط صورة لحقيبة أوراق رئيس الوزراء البريطاني وعليها مفتاحها، بينما كان الأخير في مكان آخر في القطار، من دون أن يتدخل أحد من حراسه.

ونسببت إلى الركاب، قوله إن حقيبة أوراق رئيس الوزراء البريطاني الحمراء اللون، التي لم يتغير شكلها منذ منتصف القرن الـ 18 كانت على طاولته من دون حماية، وكان بإمكانه أخذها ويهرب لو أراد.

وأصدر مكتب رئاسة الحكومة البريطانية (10 داوونغ ستريت) على أن حقيبة الأوراق الرسمية لكاسبرون لم تُترك من دون مراقبة.

وكان كاسبرون وزوجته سامانثا نسياً ابنتهما ناسي العام الماضي لم يتغير شكلها منذ منتصف القرن الـ 18 كانت على طاولته من دون حماية، وكان بإمكانه أخذها ويهرب لو أراد.

عراقية بهام امرأة حديدية

تعمل امرأة عراقية في إحدى معامل الغاز منذ ثلاثة وثلاثين عاماً، حيث يعتمد عليها العمل في المهمات الصعبة والشاقة لدقتها وإخلاصها في عملها. وحسب موقع العربية نت فالمرأة تقوم بهام عدة وضاقة أو ويطلق عليها زملاؤها في العمل ب المرأة الحديدية حيث أنها تعمل مسؤولة السائقين في العمل، ومنها قيادة الرافعات وتصليح الآليات المعالطة عن العمل، والقيام بأعمال لحام الحديد وسد النقص الحاصل في السائقين.

اختر المنتجات العضوية

لربما قررت استخدام منتجات عضوية بطريقة أقل غرابة لربما يتحدث الناس من حولك عن هذه المنتجات، وتخشى أن يرى أحد مصادفة الأطعمة غير العضوية وغير الصحية التي تعطياها لأولادك أو ربما تظن أن عملية الانتقال إلى المأكولات العضوية صعبة أو مكلفة. إليك بعض الأسباب التي تحضك على استعمال منتجات عضوية، فضلاً عن خمس نصائح سهلة لتبدأ عملياً الانتقال هذه.

كنت أستحم ذات يوم حين راودتني هذه الفكرة: أدركت أنني أجهد ما أضعه على جسمي. كنت واثقة من أن هذه المساحيق لا تحتوي على فراولة حقيقية أو خلاصات نباتات من الغابات المطيرة الكثيفة على العكس، كترت فيها المواد الكيماوية التي اعتدت وضعها على جسمي كل يوم طوال السنوات الأربعين الماضية. فقررت التوقف عن استعمالها، وصرت أختار منتجات عضوية.

4- جرب صنفاً جديداً كل أسبوع: توجه إلى أقرب سوق خضار واستكشف صنفاً جديداً كل أسبوع هل تعلم أنك إذا قطعت حبة من قرع المعكرونة (نوع من قرع الششاء يُدعى spaghetti squash) إلى نصفين، وأدخلتها إلى الفرن مدة ساعة، ونشفت خيوطها بواسطة شوكة، تحصل على معكرونة نباتية. أضف إليها القليل من الطماطم العضوية وطهها مع قليل من زيت الزيتون. واستمتع بهذا الطبق اللذيذ.

نصيحة: للتحلية يمكنك أن تقطع حبة بطيخ إلى نصفين وتقحم في كل نصف ملعقة وتستمع بحلاوتها الطبيعية.

5- كن حاضراً: احمل معك خياراتك الصحية أينما توجهت: العمل، نزهة، التسوق... توضح راسيمان: (احمل معك القليل من الجزر المقشر والمقطع، بعض بذور دوار الشمس، التمر، أو فتاحة عضوية. وهكذا عندما تجوع خلال النهار، لا تستسلم إلى إغراء المأكولات العالجة في المتاجر).

نصيحة: وزع القليل من اللبن في قوالب قطع الثلج. أقحم في كل منها عود منتجات. وبعد بضع ساعات، سيفرح أولادك بها.

إذا، لا تُعتبر عملية الانتقال إلى استعمال المنتجات العضوية صعبة دوماً، ولا داعي لأن تكون مكلفة. يمكنك أن تبدأ تدريجياً وتنتهي ما تملكه في المنزل مستبدلاً إياه بمنتجات صحية وأمنة بمرور

تشير تقارير إلى أن استهلاك المنتجات العضوية أفضل للصحة عموماً، فقد أظهرت الدراسات أن المأكولات العضوية تحتوي على معدلات أعلى من مضادات الأكسدة. كذلك تبين أن المواد الكيماوية ومضادات الآفات في الأطعمة غير العضوية تؤدي إلى تراجع الخصوبة وتؤدي جهاز المناعة، فضلاً عن أن الهرمونات المضافة تسبب زيادة في الوزن بالإضافة إلى ذلك، لم تخضع الأطعمة المعدلة جينياً بعد لاختبارات شاملة، ما يعني أن تأثيراتها المحتملة لا تزال مجهولة. يشير الدكتور محمد أوز في موقعه الإلكتروني: (يحميك تناول الأطعمة العضوية من المواد الكيماوية المضرة، مثل مبيدات الآفات).

تقدم جوان راسيمان، التي تدير الموقع الإلكتروني ActualOrganics.COM، خمس طرق سهلة للتحول إلى استهلاك المنتجات العضوية:

1- تناول البروكولي أو الكالي: (جرههما حتى لو لم تتذوقهما سابقاً. لا تفترض أنك لن تحبهما. تناولهما وستبدّل رأيك. يُعتبر البروكولي والكالي من المصادر الغنية بالمواد الغذائية الضرورية التي يحتاج إليها الجسم ليبقى سليماً معافى).

نصيحة: حمهما مع قليل من الملح وزيت الزيتون.

2- تخلّ عن مساحيق تنظيف المنزل الاصطناعية: تعيش في منزلك وتتنفّس الهواء كل يوم وتلمس كل ما حولك. أليس من الأفضل أن تنظفه بطريقة طبيعية؟ ضيف راسيمان: (تذكر أن كل ما تستعمله في منزلنا يعبر أنظمة الصرف الصحي وينتهي به المطاف إلى مخزون الماء. نحتاج إلى ماء نظيف، لذلك امتنع عن تلوينه).

نصيحة: أعد منظفك الخاص الذي يصلح لكل الاستعمالات باستخدام الخل الأبيض. ويمكنك أن تغلي قدرًا من الماء مع بعض أعواد القرفة لتعطر الجو.

3- تناول مأكولات طازجة: تجاهل علب الطعام الملوثة التي تحتوي على عشرات المكونات وركز على المأكولات الكاملة التي تعدّ من مكون واحد أو اثنين حقيقيين، مثل الفاكهة، الخضار، الوجبات العضوية، والحبوب.

تذكر راسيمان: (تنتج الطبيعة الكثير من الأصناف. لذلك اكتف بتناول الأطعمة الطازجة).

نصيحة: تناول مأكولات طازجة طوال أسبوع ولاحظ إن كانت صحتك تتحسن. فهذا مؤكد.



الهاتف المحمول قد يؤلم أصابعك

قد يشعر الكثيرون ممن يستعملون الهاتف المحمول بألم أو تشنج في الأصابع والرسغ والذراع، وذلك بعد استعمالهم الجهاز في الدردشة مثلاً أو الكتابة لمدة طويلة، ومع أنه لا يوجد وصف طبي لهذا الألم فإنه قد يرتبط بطول استعمال الهاتف. ويشرح آرون ألوسكي، أخصائي الجراحة العظمية في كلية طب ويل كورنيل في نيويورك، أن النشاطات الدقيقة أو الناعمة على أوتارها قد تؤدي إلى حدوث ألم في الأوتار أو العضلات، مشيراً إلى أن الأشخاص الذين يستعملون الأدوات التكنولوجية مثل الهواتف الذكية قد يواجهون تقادم بعض الحالات المرضية.

ويضرب الجراح مثالا على ذلك بالتهاب الأوتار -وهي الأربطة التي تربط العظام إلى العضلات- الذي يعتقد أنه يرتبط بالمبالغة في استعمال اليدين والأصابع والإفراط في عمل حركات معينة بصورة متكررة.

وقد لا يقتصر الألم على الأصابع، بل يمتد إلى الرسغ والذراع، وذلك لأن جميع هذه الأجزاء مرتبطة معاً. وتقول جوجينا بابادوبولوس، أخصائية العلاج المهني في مركز ويل كورنيل الطبي في نيويورك، إنه من دون العلاج الملائم فإن العضلة قد تصاب بالتليف، بالإضافة للألم الشديد الذي يشعر به الشخص.

ولأن من الصعب استعمال خصائص الأجهزة المحمولة، الذكية منها والعادية، من دون استعمال اليدين بشكل كبير، فقد يحتاج الشخص إلى استشارة الطبيب لنصحه بشأن التمارين أو الإستراتيجيات التي يمكنه أن يقوم بها لإرخاء عضلات أصابعه ومنع إصابتها بالتهنّج.

النسيان .. مشكلة قد تواجه العوامل والمرضعات

توضح العالمة النفسية سيلفيا أودو أن الكثير من النساء يواجهن مشكلة النسيان وبعض الاضطرابات العرفية الأخرى كالارتباك وفقدان القدرة على استحضار الكلام خلال فترة الحمل والرضاعة، مؤكدة أن اضطرابات الذاكرة هذه لا تستمر لمدة زمنية طويلة لدى المرأة، لذلك لا يعد مصطلح خرف الحمل أو خرف الرضاعة مناسباً لوصفها.

وأضافت أودو، المعالجة النفسية المختصة بطب التوليد بمستشفى فراكتفورت الجامعي، أن النسيان الذي تعاني منه المرأة خلال الحمل أو الرضاعة أكثر من مجرد كونه إحساساً شخصياً، إذ أثبتت العديد من الدراسات أن هذه الاضطرابات في الذاكرة، والتي يصنفها البعض بـ خرف الحمل، تصيب بشكل خاص القدرات العرفية المعقدة لدى المرأة.

وتضرب المعالجة مثالا على ذلك بقوله إن النساء الحوامل أو المرضعات المصابات بهذه الاضطرابات يفقدن القدرة على التخطيط للأحداث المعقدة وكذلك القدرة على التحكم في مشاعرهن. لافتة إلى أن الدراسات الحديثة قد أظهرت أن الذاكرة المسؤولة عن الأحداث المحتملة الوقوع في المستقبل تتعرض للإصابة لدى المرأة أيضاً، ولذلك غالباً ما تواجه المرأة صعوبات في حفظ مواعيد الأحداث التي تقع بعد أيام قليلة في المستقبل.

وتضمنت الاختصاصية أن حالة النسيان التي تعاني منها المرأة خلال هذه الفترة لا ترجع إلى تغيرات تركيبية في المخ، إذ لا يوجد لها سبب تشريحي، ولكن يتجه العلماء لإرجاع اضطرابات الذاكرة هذه إلى التغيرات الهرمونية التي تطرأ على المرأة خلال هذه الفترة. وترد أودو أنه بعد الولادة ترتفع نسبة هرموني الأوكسيتوسين و البرولاكتين، مما يتسبب في توجيه اهتمام الأم إلى جانب واحد فقط من حياتها وهو دعم علاقتها بطفلها، الأمر الذي قد يؤدي إلى حالة من تمرکز الاهتمام على جانب حياتي واحد فقط، فتعيش الأم وطفلها في عالم صغير منعزل، بينما تنسى جميع جوانب الحياة الأخرى.

وأضافت المعالجة أنه عادة ما يتسبب الحمل في تغيير طبيعة حياة المرأة رأساً على عقب، فيفقد الجسم قدرته على تحديد ما إذا كان يتوجب عليه توجيه الاهتمام إلى ذاته أم إلى تلبية احتياجات الطفل. وبمجرد أن تلد المرأة طفلها، يتغير مسار يومها بشكل تام أيضاً، مع العلم بأنه عادة ما تكون قد اقتطعت الأم معايشة مراحل النوم العميقة خلال فترة الحمل نتيجة عدم اتخاذها وضعية نوم مريحة بسبب كبير حجم بطنها.

ماذا تعرف عن السعال الديكي؟

عادة ما تبدأ الإصابة بالسعال الديكي وكأنها إصابة بنزلة برد عادية، لكنها تتفاقم بعد ذلك لدرجة أن المريض يصبح غير قادر على التخلص منها. ويشرح الطبيب أندرياس هيلمان أنه يطلق على هذا المرض اسم مرض المائة يوم، بل قد يتخطى ذلك ويستمر لمدة تصل إلى ستة أشهر. ويوضح هيلمان، وهو عضو الرابطة الألمانية لاختصاصي الجهاز التنفسي بمدينة أوغسبورغ، أن هذا المرض ينتج عن الإصابة بعدوى بكتيرية البورديتيلا، لافتاً إلى أن حدوث العدوى يشابه مع الإصابة بنزلات البرد العادية، ونادراً ما تكون مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة، مع العلم بأن السعال نفسه في البداية لا يكون مزعجاً ولا يمكن تقريه عن السعال الناتج عن الإصابة بعدوى الإنفلونزا العادية.

ويستكمل الطبيب حديثه فيقول إن الأمر يبدأ في التحول إلى سعال ديكي بعد مرور 14 يوماً تقريبا من بداية الإصابة، وحينئذ يبدأ السعال في إزعاج المريض ليلاً، إذ تتسبب نوبات السعال الحادة في انقطاع النوم. ويلفت هيلمان إلى أن هذا الأمر لا يتسبب وحده في التأثير على أعصاب المريض، بل تؤثره أيضاً حقيقة عدم وجود أية وسيلة مساعدة يمكنها التغلب على السعال، إذ لا يجدي العلاج بالمضادات الحيوية نفعاً، إلا إذا تم البدء في تناوله بصورة مبكرة.

ورغم ذلك يوصي اختصاصي أمراض الجهاز التنفسي هيلمان بتناول المضادات الحيوية حتى خلال المراحل المتأخرة من المرض، إذ يعمل ذلك على الحد من خطر الإصابة بمرض ثانوي بسبب هذا السعال، محذراً من أن 10% إلى 20% من مرضى السعال الديكي يصابون بالتهاب رئوي يتخذ مسارات مرضية سيئة إلى حد ما.

ما هي الصفات التي يتشارك بها كل الرجال؟

عزيزتي المرأة، مهما اعتقدت بأنك تعرفين زوجك، سوف تفاجئك بعض الحقائق والاكتشافات بكلمة أخرى، قد تعتقدين بأن زوجك مختلف عن الآخرين على سبيل المثال، أكثر تهديباً، أقل تكداً، أوسع صدراً! ولكن احذري، فهناك صفات مشتركة بين كل الرجال واليوم سوف نخبرك أهم هذه الصفات. أكثر الرجال ماملين ماذا يعمل الرجال عندما لا يكون لديهم دواوم؟ لا يعملون شيئاً على الإطلاق! فهم يستغلون أي وقت مهما كان قصيراً لتحويل حياة النساء إلى جحيم، عن طريق الجلوس السليبي في إحدى زوايا المنزل وتأجيل القيام بأي أعمال منزلية متأخرة كان من المفروض أن يساعدوا في إتمامها، مثل إصلاح إضاءة المدخل أو التخلص من الأثاث القديم في الكراج - يضحون الأمور. بالطبع، عندما يقوم الرجل بأي عمل داخل المنزل سواء كان معتاداً أو غير معتاد على عمله يضحخ أهميته. ويتأكد من أن كل أصدقاؤه علموا بما قام به، وكذلك الجيران بالرغم من أن الجميع يعرف بأن ما يقوم به الرجل داخل المنزل لا يضاهاه ولا يعادل ما تقوم به المرأة إلا أن الرجل يستمتع بالحديث عن إنجازاته ربما هي مجرد عقدة النقص التي تجعل الرجل يثرثر كثيراً حتى عندما يقوم بأمر بسيط كتجفيف الصحون بعد تناول وجبة طعام أعدها الزوجة. لا يركزون فيما تقوله النساء أكثر الرجال عندهم بعض الإنفماس الرجولي: مثلاً يفضلون مشاهدة أفلام الأكشن، وأفلام الغرب المتوحش الليلية بمشاهد الدماء، أو متابعة مباريات كرة القدم أو أي رياضة مفضلة لديهم يوماً كاملاً بدون ملل أو كلال، مع التعليق المستمر على كل ضربة جزاء أو تمريرة. بينما عندما تجلس النساء للحديث معهم، لا يركزون في أي موضوع أو حوار، وتصبح الإجابات مقتضبة أو مبهمه. وفي الواقع، هذا هو حال كل الرجال يسترقون النظر إلى النساء الأخريات. مهما كان زوجك ملتزماً ومحبا وعاشقا لك، هناك لحظات يسترقها كل الرجال للنظر إلى النساء الأخريات. بعضهم قد يطيل النظر وبعضهم يكتفي بلحظة قصيرة بريئة. كل الرجال يفعلون ذلك، لأنها طبيعتهم، ولن يتغيروا فلا تشعري بالغيرة من كل نظرة!

عشاق آيفون يخيمون أمام متاجر أبل

بدأ عشاق منتجات شركة أبل الأمريكية التخييم قرب متاجر الشركة في مدينة نيويورك الأمريكية بهدف الحصول على نسخهم من هاتف آيفون 5 أس المقبل رغم أن الشركة لم تنصح حتى الآن عن موعد طرح هذا الهاتف. وقد نشر موقع أبل إنسايدر المختص بأخبار الشركة الأمريكية، صوراً قال إنها تخص مجموعات من عشاق منتجات أبل تخيم قرب متاجر الشركة بانتظار طرح آيفون 5 أس للبيع رسمياً في العشرين من هذا الشهر كما هو متوقع. وأكد أن طوابير المستهلكين بدأت تتشكل بالفعل خارج متاجر الشركة رغم أنه لم يتم الإعلان عن هذ الهاتف رسمياً حتى الآن. ونقل عن العديد من المستهلكين تأكيدهم أنهم لن يتخلوا عن أماكنهم حتى في حال تأخر طرح الهاتف عن التاريخ المذكور. ويذكر أن أبل ستعقد اليوم الثلاثاء حدثاً خاصاً من المتوقع أن تكشف فيه عن الهواتف الجديدة التي ستطرحها في الأسواق ومن بينها النسخة المحدثة من آيفون 5 التي ينتظر أن تحمل اسم آيفون 5 أس، وكذلك نسخة أخرى منخفضة التكلفة من ذات الهاتف ينتظر أن تحمل اسم آيفون 5 سي.

منوعات الفجر

22



واحة هيلي مول يعلن عن افتتاحه رسمياً

الوجهة المميزة للتسوق والترفيه في مدينة العين تبدأ باستقبال الزوار



•• العين - الفجر:

طالبات جامعة الإمارات يعرزن المركز الأول في مسابقة المحاسبين في الشرق الأوسط

اشاد سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة بحصول فريق من طالبات قسم المحاسبة بكلية الإدارة والاقتصاد على المركز الأول في المسابقة الطلابية لدراسة الحالة العملية التي ينظمها معهد المحاسبين الإداريين في الشرق الأوسط، وعبر مدير الجامعة عن سعادته بهذا الانجاز حيث قال: ما يزال طلبة جامعة الإمارات يتألقون في كافة المحافل المحلية والعالمية على حد سواء، مما يدل على جودة التعليم الذي يحظى به الطلبة إضافة إلى المناخ التعليمي المناسب والبيئة الجامعية التي تمكن الطلبة في إثبات جدارتهم وتفوقهم، ونحن بدورنا نشجع روح التنافس بين الطلبة التي تحتل على تطوير الحركة التعليمية وتنمية روح الإبداع والابتكار، وهذا التفوق يعد بادرة طيبة وبداية موفقة من قبل طالبات جامعة الإمارات خاصة مع بداية العام الجامعي الجديد.

وكان فريق من قسم المحاسبة بكلية الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات قد حقق المركز الأول في المسابقة الطلابية التي ينظمها معهد المحاسبين الإداريين في الشرق الأوسط وتألّف الفريق الفائز من الطالبات أمّنة عمير الشرياني، و لطيفة أحمد الجابري، وهبة هلال الظاهري ومنى حاشي حيث شارك في المسابقة تسعة فرق من المملكة العربية السعودية، ومصر، والأردن، وقطر، والإمارات وقالت الطالبة هبة الظاهري شكلت هذه المسابقة تحدياً كبيراً بالنسبة لنا مما ضجنا على خوض هذه التجربة التي كانت تنطوي على جانب كبير من المخاطر، وقريق واحد حرصنا على معالجة الحالة بأكثر الطرق ابتكاراً، وكانت تجربة تعليمية مفيدة لنا.

من جهته اعتبر الاستاذ الدكتور ديفيد جراف عميد كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة الإمارات بأن هذه التجربة المميزة تمنح الطالبات الفرصة لتعلم المزيد عن المحاسبة ومهارات الإدارة المالية، لرسم خطة مستقبلية بالخيارات الوظيفية المتاحة، وللحصول على خبرة أولوية في المهارات القيادية مثل التحليل الاستراتيجي و عملية اتخاذ القرار. وكان الفريق الأول قد حصل على جائزة نقدية بقيمة 4000 دولار أمريكي، فيما حصلت جامعة نيويورك أبوظبي على المركز الثاني والجدير بالذكر أن المسابقة كانت برعاية عدد من الجهات مثل أيرست أند يونج، والمعهد التدريبي الإداري (إيميرج)، والاتحاد للأغذية، ومورجان الدولية.



كليات التقنية العليا بدبي تحفل بانطلاق العام الدراسي الجديد

احتفلت كليات التقنية العليا في دبي ببدء العام الدراسي الجديد بحضور الدكتور طيب كمال مدير كليات التقنية العليا بالدولة والدكتور سعود الملا مدير كليات التقنية العليا بدبي إلى جانب أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية لكليات الطلاب والطالبات. وأكد كمال في كلمته الافتتاحية تواصل نهج التطوير والتقدم الذي اعتمدته كليات التقنية العليا على مدار الأعوام الماضية من مسيرتها الأكاديمية التي ازدهرت ونمت بفضل التوجيهات والدعم الذي تلقاه كليات التقنية العليا من صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي وأصحاب السمو حكام الإمارات والفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة. وذكر أن السنوات الـ 25 الماضية من العطاء الأكاديمي المميز لكليات التقنية العليا أثبتت قدرتها على تحقيق الريادة سواء في تطبيق نظام أكاديمي على مستوى دولي راق أو بتخريج طلاب مواطنين يناقسون للحصول على فرص عمل في الدولة.

وأضاف إن الحرص الدائم على تقديم منتج أكاديمي وتعليمي متطور هو النبراس الذي أضاع دروب مسيرة كليات التقنية العليا على الدوام وقد تحقق الكثير مما نصبو له لكننا لا زلنا لا نشاور العطاء نعمل على جعل المستقبل أكثر إشراقاً لطلابنا. من جانبه قدم الدكتور سعود الملا موجزاً عن أهم مراحل التطوير التي شهدتها كليات التقنية العليا في دبي خلال السنوات الماضية والنظرة المستقبلية لمواصلة النهوض بمسيرة هاتين الكليتين كجزء من مسيرة التطوير الشامل التي تشهدها كليات التقنية العليا في الدولة. وتم خلال الحفل تكريم الفائزين بجوائز التميز لهذا العام والتي شملت أفضل الممارسات التدريسية والإدارية والتميز في صفوف الخريجين وجوائز العطاء في الخدمة للموظفين وجوائز أفضل برامج التدريب وجوائز الأداء التعليمي المتميز.

•• العين - الفجر:

تصوير - محمد معين:

أعلن واحة هيلي مول عن افتتاح المركز رسمياً أمام الزوار يوم أمس ليشكل نقلة نوعية في قطاع التسوق والترفيه العائلي بمدينة العين. ومن المتوقع لهذا المشروع الراقى الذي يحمل شعار وجهتك كل يوم، أن يرتقي بمكانة هذه المدينة التي تعتبر رابع أكبر المدن في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقال المهندس سعيد الظاهري، الرئيس التنفيذي لواحة هيلي مول: يمثل هذا اليوم نقلة مهمة في تاريخ مدينة العين نظراً لافتتاح مشروع رائد مثل واحة هيلي مول، وذلك بعد جهود متواصلة ومكثفة من فريق العمل وإدارة المول. وفي هذه المناسبة، أود أن أعرب عن بالغ الشكر للمطورين والشركاء المحليين الداعمين وشركات التجزئة وكافة الشركاء الذين ساهموا في تحقيق هذا النجاح. ونحن على ثقة تامة من أن واحة هيلي مول سيضع العين بقوة على خريطة وجهات التسوق المميزة للزوار القادمين من مختلف المناطق والإمارات الأخرى.

ويتكون المركز من ثلاثة طوابق، وتبلغ المساحة القابلة للتأجير 30 ألف متر مربع موزعة على 160 محلاً للتجزئة ويعتبر جيان هايبرماركت أكبر المحلات التجارية في المركز. حيث تسجل هذه العلامة التجارية أول ظهور لها في المدينة، وتحتل ما يزيد على 6900 متر مربع من المساحات التأجيرية، لتقديم كافة البضائع الأساسية والمنتجات المتنوعة وهناك قائمة من الأسماء الشهيرة الأخرى التي تدشن أولى فروعها في العين، ومنها مركز فيرتيس فيرست للسيدات، سلسلة النوادي الرياضية والصحية الأولى على مستوى العالم، ومركز الترفيه العائلي الشهير ماي بلاي زون My Play Zone، وسلسلة إماكس المتخصصة في تجارة الإلكترونيات، في حين تم التوصل إلى صفقة مع مجموعة لاندمارك التي قامت بفتح فروع لمحللاتها الشهيرة، بما في ذلك محل الأطفال و سبلاش و شو إكسبريس و لايف ستايل وتشكل العلامات التجارية حالياً 65 بالمتة من إجمالي المساحة المتاحة للتأجير، بينما سيتم الإعلان عن انضمام علامات عالمية ومحلية أخرى في المستقبل القريب.

ويوفر واحة هيلي مول مجموعة متنوعة من المطاعم والمقاهي إلى المتسوقين، حيث يضم مركز واحة هيلي مول 14 مطعمًا ومقهى راق بالإضافة إلى 13 مطعمًا في زدهة المطاعم، لتقدم جميعها خدماتها للزوار. وتشمل قائمة هذه المطاعم والمقاهي العديد من الأسماء المعروفة، مثل ماك دونالدز ولا بريوز و بابا جونز بيتزا و صب واي و باسكن روبنز ومطعم سور الصين و برجر هود و سلمك و جامايكا بلو و لو بيسترو و فريستكو و بيزارو ومطعم سوليدير، في حين تشكل المطاعم 22 بالمتة من المساحة المتاحة للتأجير في المركز التجاري. وقال محمد السباعي مدير عام واحة هيلي مول: إننا على ثقة تامة من قدرتنا على تلبية احتياجات الجميع من خلال واحة هيلي مول، لا سيما وأن هذا المركز يضم مجموعة من أشهر العلامات التجارية العالمية وأكثرها شهرة في مجالات التجزئة والمطاعم والترفيه. ويقوم مفهوم المركز على توفير تجربة عائلية لزوارنا، وتقديم ما يتطلع إليه كل فرد في الأسرة.

ويأتي واحة هيلي مول بتصميم فريد من نوعه تتداخل فيه الحداثة مع المورثات الثقافية والتقليدية التي تتناغم بسلاسة ورقة مع مدينة العين التراثية، مما يعطي المركز موقعا متميزاً على المستويين الإقليمي والمحلي والقدرة المتميزة لاجتذاب السياح والمتسوقين. ومن المتوقع لواحة هيلي مول أن يستقطب 175 ألف زائر في الأسبوع بحلول نهاية العام، ويشغل المركز مساحة إجمالية قدرها 6.5 هكتار للمباني الرئيسية، ويحتل موقع واحة هيلي مول مركزاً استراتيجياً قرب أكبر مجمع سكني في مدينة العين، ومن المتوقع أن يستقطب المول عدداً كبيراً من المتسوقين القادمين من إمارة أبوظبي ودبي وسلطنة عمان. ويمكن للضيوف الذين يقصدون المركز من خارج المدينة ويودون البقاء لفترات أطول، الاستمتاع بالراحة التامة والإقامة في فندق هيلي ريجان من روتانا، وهو فندق من فئة الخمس نجوم يشتمل على أكثر من 250 غرفة.

ويختتم الظاهري حديثه بالقول: يعتبر واحة هيلي مول مجمعاً جديداً مميّزاً لأنشطة التجزئة والترفيه، حيث يتكامل مع محيطه من خلال هندسته المعمارية المدروسة بعناية. وبذلك يكون التصميم والمرافق فريدة من نوعها وغير مسبوقة، ونتوقع من جانبنا أن يشكل افتتاحه علامة فارقة في إطار مرحلة جديدة للمكانة المميزة التي تتمتع بها مدينة العين كأحدى الوجهات المفضلة ليس فقط بالنسبة إلى السياح في المنطقة، وإنما من مختلف أنحاء العالم.



منوعات الفكر

23



وهج القمر المكتمل

يسبب اضطراباً في النوم

يشير تحليل جديد يتمحور حول دراسة جرت منذ عشر سنوات إلى أن الناس لا ينامون بعمق عندما يكون القمر مكتملاً، وقد تزامنت النتيجة مع تراجع مستويات هرمون الميلاتونين.

تحاول الأفكار الشعبية التقليدية إقناعنا بشدة مثل الفكرة أن يكون القمر مكتملاً. لكن يبدو أننا حصلنا الآن على أسباب وجيهة لإضافة صعوبة النوم ليلاً إلى لائحة تلك الغرائب.

تساءل كريستيان كاجوشين وزملاؤه من جامعة بازل في سويسرا عن حجم تأثير مراحل القمر على أنماط النوم، فناقشوا تلك الفكرة في إحدى الليالي، حين كان القمر مكتملاً، وأدركوا أن التجربة التي أجروها منذ عشر سنوات قد توفر لهم الأجوبة.

لاحتقت الدراسة الأصلية 33 متطوعاً تتراوح أعمارهم بين 20 و74 عاماً بهدف استكشاف مدى تفاوت نوعية النوم بحسب العمر. تمّت مراقبة أنماط نومهم بالتفصيل في ظل ظروف مشددة مثل الانزلال التام عن الضوء الطبيعي. للكشف عن تأثير دورة القمر، قسّم الباحثون البيانات التي جمعوها خلال 64 ليلة إلى ثلاث مجموعات، بحسب عدد الأيام التي تفصل النتائج عن مرحلة اكتمال القمر. فلاحظوا أن نوعية النوم في الأسوأ عند 27 مشاركاً خضعوا للمراقبة على مدار الساعة خلال مرحلة اكتمال القمر. على سبيل المثال، أظهرت سجلات النشاط الكهربائي في الدماغ أنهم يخوضون تجربة النوم العميق ويبلغون مرحلة (حركة العين غير السريعة) خلال وقت أقل بـ30% من المشاركين الذين ينامون حين يكون القمر هلالاً. يقول كاجوشين: (يشعر الفرد بأنه أقل انتعاشاً إذا لم يبلغ مرحلة حركة العين غير السريعة).

شعور النعاس

سجلت مستويات هرمون الميلاتونين الذي يعزز شعور النعاس عند الناس ما معدله 4 بيكوغرامات في كل ميليلتر من الدم عند النائمين حين يكون القمر مكتملاً، مقارنة بـ 8.2 بيكوغرامات في كل ميليلتر عند الأشخاص الذين ينامون عندما يكون القمر هلالاً. كذلك، سُجّلت ذروة مستويات الميلاتونين (تحصل في العادة بين التاسعة مساءً ومنتصف الليل) بعد 50 دقيقة من الوقت الاعتيادي ضمن مجموعة النائمين في مرحلة القمر المكتمل. فضلاً عن ذلك، احتاج النائمون في هذه المرحلة إلى 5 دقائق إضافية للنوم مقارنةً بالمجموعات الأخرى، كما أنهم اعتبروا أن نوعية ذلك النوم كان أقل مستوى بنسبة 15%.

يعترف كاجوشين بأن الدراسة كانت صغيرة، لكنه يعتبر أنها كانت معدة لاستبعاد تأثير عوامل أخرى مثل الدورة الشهرية والضوء الطبيعي: (لا نزال نحذرن في إطلاق الاستنتاجات لكننا وافقون بأننا نملك قوة إحصائية كافية لرصد تأثير القمر. نعم، نعلم أن كل شخص يتبع إيقاع ساعته البيولوجية الخاصة على مدار الساعة. وإذا افترضنا أن جميع الناس يختبرون دورة القمر، ربما تتواجد ساعة قمرية في الدماغ أيضاً لكننا لا نتعرّف عليها بكل بساطة). تقول ماري دومونت، باحثة في جامعة مونتريال في كندا (لم تكن جزءاً من الدراسة): (تشير تلك النتائج إلى أن دورة القمر قد تؤثر على نوم البشر). لكنها تشدد على ضرورة رصد النتائج نفسها عند الآخرين من أجل استبعاد احتمال حدوثها بالصدفة. لا تزال الآلية الكامنة وراء تأثير القمر غير واضحة، لكن تعتبر دومونت أن اكتمال القمر قد يؤثر على ساعة الجسم عبر زيادة التعرض للضوء في المساء.



ليس ضعف الذاكرة حكراً على أحد بل يطاول الناس جميعاً ويزداد سوءاً مع التقدم في العمر الذي لا مجال أمامه البتة لإصلاح الأمور. إلا أن الأمر لا يستحق أي تهويل إلا حين يتعلق بالألزهايمر الذي شاع في الآونة الأخيرة بين الكبار في السن، حتى إن كانوا أصحاء وأقوياء الأبدان. لا بد من الإشارة إلى أن ثمة فرقاً بين التقدم في السن وفقدان القدرات الفكرية الذي لا بد من مواجهته أياً كان الثمن. المهم أن يعرف المرء متى يراجع الطبيب.

قدرات التعلّم والحفظ تتراجع مع التقدم في السن

متى يستدعي ضعف الذاكرة القلق؟



المشاعر تتعلق بالذاكرة بشكل أو بآخر. أنواع أخرى من الذاكرة: الذاكرة العرضية: متخصصة بالأحداث الشخصية المرتبطة بالزمان والمكان، وتضمّ عوامل عاطفية تقع حول الذكري التي نرغب باستنابها.

الذاكرة الدلالية: مرتبطة باللغة وتحفظ الكلمات ومعانيها لتكون معرفة عامة.

على سبيل المثال، حين تنتشط مناطق معينة في الدماغ عند لفظ كلمة ما كأصفر، يسترجع الدماغ أموراً ذات صلة بها كالأزهار والشمس والشوب والديكور وعنوان كتاب.

الذاكرة الإجرائية: مرتبطة بتكرار أعمال نقوم بها، ويتعلق الأمر هنا بعمليات التعلّم التي نكتسبها كركوب الدراجة أو إعراب الكلمات على سبيل المثال.

صحيح أن الأمر يتطلب بعض الوقت ولكن ما إن تترسخ هذه الأمور في الدماغ حتى يصبح بمقدورنا استعمالها في أي وقت حتى بعد مرور سنوات طويلة.

التخزين

لا يُعتبر التخزين عملية عضوية ويتألف من مرحلتين: المرور على الذكريات الحسية قبل الانتقال إلى الذاكرة القصيرة الأمد، ذاكرة العمل، والوصول إلى الذاكرة الطويلة الأمد أي المخزون النهائي. في الحقيقة، لا تُعتبر الذاكرة القصيرة الأمد مطلقة ويمكن أن تمتلئ عكس الذاكرة الطويلة الأمد. عموماً تُمنح المعلومات رمزاً معيناً قبل أن يتم تخزينها وتمزّ بمجموعة متنوعة من المرشحات.

النسيان

النسيان عملية غامضة، فيعض الذكريات يختفي بشكل واع أو لاواع وبسبب مشكلة، في حين يختفي البعض الآخر من دون سبب واضح. أثبتت دراسات أجريت في هذا الصدد أن الذاكرة أداة فاعلة تحفظ الذكريات إلى الأبد، إلا أن جزءاً منها قد يختفي ويذول بفعل مرور الزمن إن لم يُستعمل.

تستخدم الذاكرة البصرية أحاسيس مختلفة لكن استنابها الصور يُعتبر أساساً أمراً سهلاً. تتجلى أفضل طريقة لتجنّب نسيان بعض الأمور في حفظها ضمن شروط مناسبة: الانتباه، الحافز، وضوح الكلمات المسموعة أو المكتوبة، والهدوء... هذه عوامل أساسية تساعد على الحفظ بشكل سريع وجيد.

لا عجب إن نسينا بعض الذكريات حين يتم تخزينها ضمن ظروف سيئة كالتعب والضغط، إذ تحدّ من نوعية الذكري وتسبب عجزاً عن استنابها أو استرجاعها. ومن الملاحظ أننا نتذكر ما تعلّم أمر ما بشكل أسرع وأن قدرتنا على الحفظ تزيد حين نُظهر رغبة أو إرادة لفعل ذلك، خلافاً لذلك، ننسى أموراً نحفظها لأنها لا تثير اهتمامنا، لذا يُستثنى أن



حصد معين في ذاكرتك. يحصل أن ننسى اسماً أو كنية أحدهم، أو نتعرف إلى وجه من دون أن نتذكر أين رأيناه، أو ننسى أين وضعنا مفاتيحنا أو ننسى القدر على النار... أمور مزعجة كثيرة وشائعة إلا أنها لا تثير القلق، لأنها تحصل للجميع، لا سيما الأشخاص من عمر الخمسين وما فوق الذين يشكون من ضعف الذاكرة من دون أن تكون حالتهم خطيرة.

أصل ضعف الذاكرة

يعني كثر أنهم يعانون ضعفاً في الذاكرة، وهذه نقطة مطمئنة لأن معظم الأشخاص المصابين بأمراض من هذا النوع لا يفقهون حقيقة إصابتهم. لا تُعتبر النغرة التي تتكون في الذاكرة نغرة بما للكلمة من معنى، لأن المعلومات التي نبحث عنها تكون موجودة فعلاً في الدماغ، حين نحاول تذكر اسم شخص معين من خلال استناب الحرف الأول أو نغمة اسمه، أو المكان حيث وضعنا مفاتيحنا من دون أن نتنبه، تكون المسألة عابرة في حال لم يتكرر الأمر باستمرار حين يتعلق الأمر بمرض معين، يختلف الوضع، ففي حالة مماثلة لا تكون المعلومة موجودة في الدماغ أصلاً، لأننا لا نعاني صعوبة في التركيز إنما صعوبة في الحفظ، كما يشير الاختصاصيون. يرتبط النسيان بالأفعال الروتينية التي لا تتطلب تركيزاً، قد ننسى أين وضعت المفاتيح، على سبيل المثال، لأن حدثاً مفاجئاً طرأ حين وضعتها في مكان معين. تسمح فور دخولك المنزل صوت بكاء طفل أو تواجباً به يركض نحوك متلهفاً، فتضع مفاتيحك من دون وعي في مكان لم تعتد أن تضعه فيه، فتضطر تبعاً لذلك إلى تذكر ما قبت به من أفعال والحركات للعثور عليها. الأمر سيان في ما يتعلق بترك الذاكرة على النار الذي يؤدي إلى نتائج لا تُحمد عقباها. حين تسترجع شريط الأحداث التي جرت، تستنتج أنك، بعدما وضعت قدر المياه على النار لتغلي انصرفت إلى القيام بعمل آخر (الإجابة على الهاتف مثلاً) يتطلب تركيزاً فتتسى التركيز على مسألة القدر.

كيف تعمل الذاكرة؟

على رغم التطور المستمر في العلم، ما زال الدماغ حتى يومنا هذا أرضاً مجهولة، فحين نلتصق استرجاع ذكري معينة، ينتشر التدفق العصبي، في المقام الأول، إلى أجزاء الدماغ المخصصة للأحاسيس قبل أن ينتقل إلى الأجزاء اللوزية المرتبطة بالمشاعر، لتتأثر هذه الأجزاء المرتبطة بحدث واحد معين وتتعاون لاستناب الذكرى كما هي. في العادة، يحصل الأمر سريعاً بشكل لا واع ولكن نمجز أحياناً عن تذكر أمر معين، فنعيش حيثيات عملية التذكر كاملة.

تنتشر الذاكرة في أنحاء الدماغ لدرجة أن الأعصاب تولّد من دون توقف روابط تدعى نقاط الاشتباك العصبي مع خلايا عصبية أخرى. لا بد من الإشارة إلى أن زيادة المعارف واستعمال الذاكرة يزيدان من عدد الروابط في أنحاء الدماغ. يشير الاختصاصيون في هذا المضمار إلى الخريطة العصبية التي تنظم حول أحاسيس نشيطة تعمل جميعها بتزامن تام.

أحاسيس نشيطة تعمل جميعها بتزامن تام.

أفلام على سبيل المثال، إذ تستطيع في ذاكرتك تلك التي تمجيك وتبقى تفاصيلها حاضرة في ذهنك، حتى بعد مرور سنوات، في حين تعجز عن تذكر قصة أو أبطال فيلم لم يجذبك.

تؤدي المشاعر التي تشاركها مع الآخرين إلى تعزيز الذاكرة، كما أن مشاركة المعلومات مع الآخرين تساعد على تثبيتها في الذاكرة.

تستخدم الذاكرة البصرية أحاسيس مختلفة لكن استنابها الصور يُعتبر أساساً أمراً سهلاً. تتجلى أفضل طريقة لتجنّب نسيان بعض الأمور في حفظها ضمن شروط مناسبة: الانتباه، الحافز، وضوح الكلمات المسموعة أو المكتوبة، والهدوء... هذه عوامل أساسية تساعد على الحفظ بشكل سريع وجيد.

لا عجب إن نسينا بعض الذكريات حين يتم تخزينها ضمن ظروف سيئة كالتعب والضغط، إذ تحدّ من نوعية الذكري وتسبب عجزاً عن استنابها أو استرجاعها. ومن الملاحظ أننا نتذكر ما تعلّم أمر ما بشكل أسرع وأن قدرتنا على الحفظ تزيد حين نُظهر رغبة أو إرادة لفعل ذلك، خلافاً لذلك، ننسى أموراً نحفظها لأنها لا تثير اهتمامنا، لذا يُستثنى أن



منوعات الفكر

25



الكالسيوم يؤدي قلب المرأة!

تُظهر دراسة نُشرت في مجلة BMJ أن استهلاك الكثير من الكالسيوم، وخصوصاً تناول مكملات غذائية تحتوي على الكالسيوم، قد يكون مؤذياً. تتبّع باحثون في السويد مجموعة تضم أكثر من 61 ألف امرأة طوال عقدين من الزمن. أجابت النساء عن مجموعة من الأسئلة، وبناءً على أجوبتهن، حدّد الباحثون مقدار الكالسيوم الذي كن يستهلكته من غذائهن والمكملات الغذائية. فتبيّن أن اللواتي استهلكن أكثر من 1400 ميليغرام من الكالسيوم يومياً من غذائهن والمكملات الغذائية كن أكثر عرضة للموت من سبب الأسباب، أمراض القلب والأوعية، ونقص تروية القلب (عندما لا تحصل عضلة القلب على ما يكفي من الأوكسجين). لكن هذا الخطر بدأ أقل في حالة من استهلكن 1400 ميليغرام من الكالسيوم من غذائهن فحسب. بما أن هذه الدراسة استندت إلى ما تذكرته هؤلاء النساء عن نمط غذائهن، فقد لا تكون المعلومات التي ارتكزت عليها دقيقة تماماً. رغم ذلك، تُعتبر هذه واحدة من دراسات عدة توصلت إلى رابط بين المكملات الغذائية التي تحتوي على جرعات الكبيرة من الكالسيوم وارتفاع خطر الموت في حالة الرجال والنساء على حد سواء. كي تحمي عظامك وتتفادي الكسور، ينصح الأطباء بتناول 1200 ميليغرام من الكالسيوم يومياً. غير أن القوة الأميركية الخاصة لخدمات الوقاية لا تنصح بتناول النساء اللواتي تخطين سن اليأس مكملات غذائية من الكالسيوم لتفادي الكسور، بل يبقى الطعام مصدر الكالسيوم الأكثر أماناً، مثل الحليب القليل الدسم، اللبن، السردين، والسلمون.

يقرر بعض النساء إجراء ولادة مهبلية، رغم أن ولادتهن السابقة كانت قيصرية. هل باستطاعتهم ذلك، وهل تنطوي هذه الخطوة على أي مخاطر؟ في حالات كثيرة، تكون الولادة المهبلية بعد الجراحة القيصرية خياراً آمناً بالنسبة إلى الأم والطفل معاً. لكن تتعدد الاعتبارات التي يجب مناقشتها مع طبيب التوليد قبل اتخاذ قرار بشأن تجربة الولادة المهبلية بعد الجراحة القيصرية.



الجراحة القيصرية... هل تعرمك الولادة الطبيعية؟



تشمل تلك المنافع البقاء في المستشفى لفترة أقل، وتراجع المضاعفات المحتملة بعد الولادة، والتعافي خلال وقت أسرع. كذلك، يمكن أن تتجنب المضاعفات الناجمة عن الجراحات القيصرية المتعددة.

عموماً، تكون المرأة التي خضعت لجراحة قيصرية واحدة أو اثنتين مرشحة جيدة لتجربة الولادة المهبلية بعد الجراحة القيصرية. يُفترض أن تكون الشقوق الناجمة عن جراحات قيصرية سابقة عرضية، منخفضة في الرحم ومغلقة في طبقتين. يمكن التأكد من هذه المعلومات استناداً إلى تقرير الجراحة السابقة. كذلك، يجب أن تكون الجراحة القيصرية السابقة قد حصلت قبل 18 شهراً على الأقل من تاريخ الولادة الراهن.

غالباً ما يُستعمل مصطلح (الولادة المهبلية بعد الجراحة القيصرية) للإشارة إلى محاولة خوض ولادة مهبلية بعد الخضوع سابقاً لجراحة قيصرية. لكن يجب أن تتخذي مع طبيبك قراراً حول السماح لجسمك بخوض تجربة المخاض (سواء كان طبيعياً أو ناجماً عن التحريض الاختياري للمخاض) بدل الخضوع لجراحة قيصرية مقررة في موعد محدد. تُسمى هذه العملية (تجربة المخاض بعد الولادة القيصرية).

قد تمهّد (تجربة المخاض بعد الولادة القيصرية) لولادة مهبلية، لكنها قد تنتهي بجراحة قيصرية أيضاً. تلد 75% من النساء اللواتي يجزبن الولادة المهبلية بعد القيصرية أطفالهن عبر ولادة مهبلية، لكن يتوقف نجاح هذه التجربة على عوامل عدة.

يتعلق الخطر الأساسي، عند تجربة الولادة المهبلية بعد القيصرية، بتمزق الرحم أو التهاب الندبة الناجمة عن شق ولادة قيصرية سابقة. تؤدي 10% من حالات تمزق الرحم إلى تضرر دماغ الطفل أو وفاته، لكن في حالات نادرة، يبلغ معدل الإصابات الخطيرة واحد في الألف تقريباً.

تتعدد منافع الولادة المهبلية بعد القيصرية أيضاً. بالنسبة إلى الأم،

القيصرية: يجب أن تكون المرأة تحت سن الخامسة والثلاثين، وأن يكون وزنها صحياً. يؤدي التاريخ الطبي دوراً مهماً في هذا المجال أيضاً. لا يوصى بالولادة المهبلية بعد القيصرية للمرأة التي واجهت مشكلة تمزق الرحم أو خاضت جراحة مطوّلة لاستئصال الأورام الليفية الرحمية أو المشيمة المتزاحة. كذلك لا يوصى بها إذا كان الطفل في وضع القعدة أو في حال وجود شق تقيدي سابق أو شق عمودي للرحم. لمعرفة ما إذا كانت الولادة المهبلية بعد القيصرية تستحق إجراء أبحاث إضافية، من الأفضل التحدث مع طبيب التوليد عن تاريخك الطبي لمعرفة مخاطر ومنافع الولادة المهبلية بعد القيصرية في حالتك. إذا قررت خوض هذه التجربة، يجب أن تضمني سهولة الوصول إلى مستشفى يكون مجهزاً للاعتناء بالنساء اللواتي يخضعن للولادة المهبلية بعد القيصرية.

مخاض طبيعي

ترتفع نسبة نجاح الولادة المهبلية بعد الجراحة القيصرية عند المرأة التي سبق أن خاضت ولادة مهبلية ومرت بمخاض طبيعي في الأسبوع الأربعين من الحمل أو قبل ذلك، ويجب أن يكون عنق رحمها قد توسّع بأكثر من ثلاثة سنتيمترات حين تصل إلى المستشفى. كذلك، ترتفع نسبة نجاح الولادة المهبلية بعد الجراحة القيصرية إذا جرت الجراحات القيصرية السابقة لأسباب مرتبطة بصحة الطفل، لا بسبب عدم تطور المخاض مثلاً. ثمة عوامل أخرى ترفع نسبة نجاح الولادة المهبلية بعد



الجراحة لا تعتبر الخيار الوحيد

سرطان الثدي . . خطوات عدة يمكنك اتخاذها للحد من خطره

تبيّن من الفحوص أنك تحمّلين جينة سرطان الثدي BRCA1، وتملكين تاريخاً عائلياً حافلاً بهذا المرض؟ هل أنت مرتاحة لفكرة الخضوع لجراحة استئصال الثديين الوقائية في هذه المرحلة؟ هل من وسائل تستطيعين من خلالها الحؤول دون إصابتك بالسرطان من دون الجراحة؟



من هذا الخطر والمساهمة في تفادي السرطان. فتخضع هذه الجراحة، التي تُدعى جراحة استئصال الثدي الوقائية، لخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 90%. كذلك تساهم جراحة استئصال قناتي فالوب والمبيضين الوقائية في الحد من هذا الخطر. فتخضع لخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50% في حالة النساء ما قبل سن اليأس. كذلك تحدّ من خطر الإصابة بسرطان الثدي المبني بأكثر من 90% في حالة النساء قبل سن اليأس وبعده.

مراقبة دقيقة

تشمل المراقبة الدقيقة لسرطان الثدي عادةً الخضوع مرتين في السنة لفحص منطقة الحوض وتصويرها بالوجات ما فوق الصوتية عبر المهبل، وقد تشمل إجراءات مراقبة سرطان الثدي أيضاً قياس معدلات مستضدات السرطان المنة والخمسة والعشرين. علاوة على ذلك، يساهم بعض الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبيب، مثل التاموكسيفين، في الحدّ من خطر السرطان. لكن هذه لا تشكل خياراً جيداً لكل النساء، لذلك عليك استشارة طبيبك لمعرفة ما يلائم حالتك. وتؤدي هذه الأدوية إلى الحد من خطر السرطان بفاعلية أكبر في حالة طفرة BRCA2، مقارنة بـ BRCA1.

تقتضي الخطوة الأمل في حالتك خوض حوار عميق مع طبيبك حول خطر السرطان الذي تواجهينه والخيارات المتوافرة. وبلاستناد إلى ذلك، يمكنك أن تقرري ما عليك فعله بعد ذلك. وقد يقرر بعض النساء الخضوع لجراحة وقائية، مثل استئصال الثديين أو المبيضين، إلا أن هذا ليس الخيار الوحيد. إذا قررت الخضوع للجراحة في مرحلة ما، فما من عمر محدد لها. عليك اتخاذ هذا القرار عندما تشعرين أنه يلائمك. فتختار نساء كثيرات الخضوع للجراحة الوقائية قبل بضع سنوات من السن التي أصيبت به النساء في عائلتهن بسرطان الثدي، علماً أن هذا القرار لا علاقة له بأي بيانات طبية. خلاصة القول، عليك أن تحصلي على المعلومات الكافية لتحسني أمرك. ومن الضروري أن تهمي علاقة هذه المعلومات بحالتك. وعلى ضوء ذلك، تتخذين القرارات الأفضل لك.

من هذا الخطر والمساهمة في تفادي السرطان. فتخضع هذه الجراحة، التي تُدعى جراحة استئصال الثدي الوقائية، لخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 90%. كذلك تساهم جراحة استئصال قناتي فالوب والمبيضين الوقائية في الحد من هذا الخطر. فتخضع لخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50% في حالة النساء ما قبل سن اليأس. كذلك تحدّ من خطر الإصابة بسرطان الثدي المبني بأكثر من 90% في حالة النساء قبل سن اليأس وبعده.

لكن الجراحة لا تُعتبر الخيار الوحيد. فتختار نساء كثيرات يعانين طفرة في الجينة BRCA1 أو BRCA2 المشاركة في برنامج مراقبة مخصص لمن يواجهن مخاطر عالية، عوض الخضوع للجراحة. تقدّم هذه البرامج مراقبة دقيقة، مثل إخضاع المرأة لفحوص ثدي سريرية كل ستة أشهر، فضلاً عن تصوير الثدي وتصوير بالرنين المغناطيسي كل سنة. صحيح أن هذه الفحوص لا تحول دون الإصابة بالسرطان، إلا أنها تساعد في اكتشافه في مراحله المبكرة. كذلك قد تقررين إجراء فحص ثدي ذاتي كل شهر كي تألّفي طبيعة أنسجة ثديك السليمة، وهكذا يسهل عليك

في حالة النساء اللواتي يعانين طفرة في الجينة BRCA1 أو BRCA2 (جنتان ترتبطان بسرطان الثدي والمبيض)، من الممكن لاستئصال الثديين أن يقلل إلى حدّ كبير خطر الإصابة بالسرطان. ولكن ما من جواب حاسم بشأن متى يجب الخضوع لهذه الجراحة وإذا كان ذلك ضرورياً. يُعوّد القرار النهائي إليك بعد الاطلاع على أكبر قدر ممكن من التفاصيل عن وضعك والتفكير ملياً في ما تفضلينه. تُعتبر المرأة التي تعاني ضرراً أو طفرة في الجينة BRCA1 أو BRCA2 أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي أو المبيض، مقارنة بالنساء الأخريات. لكن حمل هذا النوع من الطفرات لا يعني بالضرورة أنك ستصابين بسرطان الثدي، وثمة خطوات عدة يمكنك اتخاذها للحد من خطر السرطان. تشكل إزالة أنسجة الثديين السليمة إحدى الطرق للحد



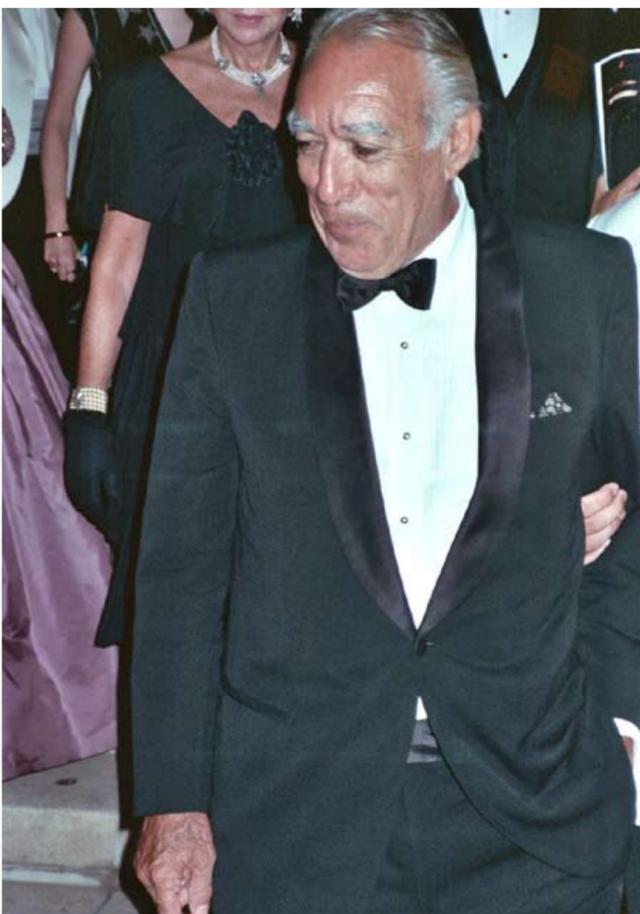
فن أجنبي

كانت لأصول الممثل أنطوني كوين - الذي ولد في 21 أبريل 1915 في شيواوا المكسيكية من أب إيرلندي وأم مكسيكية، دور كبير في أدائه للكثير من الشخصيات المكسيكية والإيرلندية وغيرها، فقد كان يتقن لغات عدة وشارك طوال مسيرته السينمائية في بطولة الكثير من الأفلام من أشهرها فيلم (الرسالة) وفيلم (أسد الصحراء) وفيلم (لورنس العرب)، وحصل على جائزة الأوسكار لأفضل ممثل مساعد مرتين العام 1952 عن دوره في فيلم (فيضا زاباتا) وعام 1956 عن دوره في فيلم (Lust for Life).



(الرسالة) ... مثيرة للإعجاب و(عمر المختار) ... دور مثالي

أنطوني كوين .. علامة فارقة في السينما العالمية



غيلغويد بالإضافة إلى الأسطورة أنطوني كوين الذي جسد شخصية عمر المختار. وقال كوين عن أول لقاء له مع اسم عمر المختار: (كنا تصور فيلم الرسالة في ليبيا وأخرجت بالصدفة عملة ليبية من فئة العشرة دنانير ووجدت عليها صورة المختار التي لم أكن قد تأملتتها من قبل، وصرخت: إنني أشبه هذا الرجل حقاً). وعن أدائه لهذه الشخصية العربية، قال (بالنسبة إلى كان الدور مثالياً)، وفي تحليل أداء أنطوني كوين لشخصية عمر المختار حفل الفيلم بمباراة رائعة في الأداء وصراماً متكافئاً بين قسم قدم كل منها أقصى طاقاته الإبداعية، خصوصاً المملاق أنطوني كوين الذي جسد شخصية المختار، فوعاها ودرس خصائصها وعبر عنها في إيجاز واقتصاد وبلاغة وحكمة. كان فيلم (أسد الصحراء) من إنتاج وإخراج مصطفى العقاد أحد أشهر أفلام أنطوني كوين في مسيرته الفنية ذات الصيغة والنجومية العالمية والأسطورية في عالم هوليوود.

وفاته

توفي في أحد مستشفيات بوسطن بالولايات المتحدة في الثالث من يونيو 2001 عن عمر 86 عاماً وترك وراءه أكثر من 140 فيلماً، ومن أشهر ما قاله (التمثيل بالنسبة إلى هو الحياة، فأنا أعشق الحياة، لذا أعيش، وأعشق التمثيل، لذا أمثل، ولا بد أن أندفق بالحياة).



وقدم العديد من الأفلام المميزة التي شكلت علامة فارقة في السينما العالمية، وبرز أداءه في تجسيد الشخصيات التاريخية من خلال أدائه التمثيلي المتمكن وملامح وجهه الصارمة الواثقة، فكان يؤدي الشخصيات بثبات ومهارة وأداء تمثيلي متقن، وكانت بداياته من خلال أدوار بسيطة في عدد من الأفلام، ولكن بالتأكيد كانت النهاية مختلفة بهذا الرصيد الهائل الذي تركه من الأفلام والأعمال المميزة والمتنوعة ما بين تاريخية واجتماعية، حربية، كوميدية والتي يقل أن تجد لدى ممثل واحد هذا الكم الهائل من التنوع والعمق الفني. وشهدت فترة الخمسينيات الانطلاقة الحقيقية لكوين في هوليوود، ففي العام 1951 مثل في الفيلم الدرامي (The Brave Bulls)، وفي العام 1952 كانت الفرصة التي انتظرها، عندما شارك في (فيضا زاباتا) ولعب دور أوفيميو زاباتا شقيق الرجل الثوري المكسيكي الشهير اميليانو الذي أدى دوره مارلون براندو، لينال اعتراف الجمهور بقدرته وموهبته الفنية ويحصل على جائزة أوسكار عن أفضل دور ثانوي وترشح الفيلم لخمس جوائز أوسكار، ليحقق كوين بعد ذلك سلسلة طويلة من النجاحات، لا سيما مع فيلم (لا سترادا) لفيديريكو فليني. وفي السنة نفسها لعب دور كازيمودو في (نوتردام دو باري) القديس عن رواية فيكتور هوجو (أحد نوتردام) ثم (لورنس العرب) و(زوربا اليوناني) و(العصر في جامايكا) و(الساعة الخامسة والعشرون). ولم يخف كوين بأن الجودة ليست دائماً معيار اختياره. وكان يردد أنه يلعب أحياناً أدواراً لكسب المال من أجل عائلته، لأنهم يحبون الراحة وذلك يكلف غالباً. أما هو فيمكنه العيش ببساطة فقط. ومز العام 1953 بأفلام مغامرات عادية جداً حتى أخذ بطولة أول فيلم له في العام 1954 في الدراما الإيطالية (La Strada)، وفي العام 1955 مثل ثلاثة أفلام، أولها كان الجريمة (The Naked Street) مع Richard Egan، وآخرها كان (Magnificent Matador). وكان الموعد الثاني لأنطوني كوين مع الأوسكار في العام 1956 في فيلم حياة الرسام الفرنسي فينسنت فان غوخ (Lust for Life) الذي مثل دوره الممثل المتهزل كيرك دولغلاس، أما دور كوين في الفيلم فكان صديق فينسنت الرسام بول غوغين صاحب المواقف الحازمة والذي أثر في مشاعر صديقه جداً، وترشح الفيلم لأربع جوائز أوسكار وفاز كوين بجائزته كما كان متوقفاً، وأخذ بطولة الفيلم الغربي (Man from Del Rio) مع المخرج التشيكي (Harry Horner)، ولعب دور رجل مكسيكي يحمي بلدته من قطاع الطرق، ورشح العام 1957 لأوسكار أفضل ممثل في فيلم الدراما (Wild is the Wind) حيث لعب كوين دور رجل يتزوج أخت زوجته بعد وفاة هذه الأخيرة، لكنها تقع في حب أخيه، دراما غربية قوية، وترشح لثلاثة أوسكار منها أفضل ممثل لأنطوني كوين. وتبين للكثيرين أن أنطوني كوين يتقن أدوار الأفلام الغربية كثيراً لهذا لم يتحرك، فمثل في العام نفسه فيلم (The Ride Back). وفي العام 1958 أخرج كوين فيلمه الوحيد وكان حربياً تاريخياً بعنوان (The Buccaneer). وفي العام 1959 مثل ثلاثة أفلام (Warlock) ويده فيلم (Savage Innocents) وأخيراً في (Last Train from Gun Hill) وفي العام 1960 فيلم (Heller in Pink Tights) والثاني (Portrait in Black). وفي العام 1961 شارك كوين في أحد أفضل الأفلام الحربية في تلك الفترة

رأي النقاد

أحب أنطوني كوين التنوع البيئي والعرفي في أداء واختيار شخصياته على الدوام، فمن دور قرصان كاريبي في فيلم (ريح في جامايكا) وضابط فرنسي في (الوصية الضائعة) إلى فلاح روماني في (الساعة الخامسة والعشرون)، وصولاً إلى الشخصيات العربية التي حققت له نجاحاً متقطع النظير في العالم العربي بشكل خاص. لعب أنطوني كوين دور العربي في فيلم (الطريق إلى مراکش) وفيلم (سندباد)، ولكن هذين الفيلمين قدما صورة سيئة عن العربي والعرب على أنه جاهل ومتخلف ويثير الضحك. ولكن أنطوني كوين انتقد الصورة التي قدمتها السينما الأمريكية للعرب، واعترف بأنه تورط في أداء شخصيات عربية عبر أفلام سينة حتى جاءت تجربته في (لورنس العرب). ويعيد عن تجربته في فيلمي (الطريق إلى مراکش) و(سندباد)، يمكن القول إن أول لقاء جدي لأنطوني كوين مع شخصية عربية كان في العام 1962 حين قدم شخصية شيخ قبيلة الحويطات (عودة أبو تايه) الذي شارك بقواته مع لورنس العرب في احتلال ميناء العقبة في فيلم (لورنس العرب) الذي لعب بطولته الممثل عمر الشريف وأخرجه البريطاني ديفيد لين. ويسعى عبر مشاهد معدودة إلى اختزال ملامح الشخصية مركزاً على إيماءات الوجه وتوقف العينين ولحظات الصمت العياء وحدة النظرات في تصوير اندفاعه للتمرد على العثمانيين من جهة وفي تصوير حبه للمال والذهب من جهة أخرى، غير أن أنطوني لم يركز على حب المال والذهب لهذه الشخصية بطريقة سطحية، ولكنه أضفى في أدائه مسحة انفعالية حارة، جعلت الشخصية في حركتها وحيويتها وجنوحها، تعبر عن ملحمة عالم ينهار.



منوعات الفن

26



هيو جاكمان : حصولي على ١٠٠ مليون .. إشاعة

أثناء قيامه بالجولات الترويجية لفيلمه الجديد The Wolverine، سئل النجم العالمي هيو جاكمان عن التقارير التي جاءت لتؤكد حصوله على 100 مليون دولار من شركة Fox من أجل أداء دور شخصية Wolverine في 4 أفلام جديدة وقال إن تلك التقارير مجرد إشاعات عارية تماماً من الصحة، فالأجر بالنسبة له ليس هو كل شيء، وأكد (جاكمان) إنه لم يتم مطلقاً ولن يقوم باختيار أدواره بناءً على أجره، فهو يهتم بجمهوره ويهتم بما يقدمه لهذا الجمهور. وكان (جاكمان) قد صرح في وقت سابق إنه لا يحبذ أن يُزعم نفسه بتعاقد طويل الأجل مع شركات الإنتاج حتى لا يجبر على القيام بالمشاركة في أفلام لا يقتنع بأهميتها.



كريستينا هاندرليكس في (Dark Places)

انضمت النجمة الأمريكية، كريستينا هاندرليكس، إلى بقية من الممثلات ميثيلات، تشارليز ثيرون، وكوي موريتز، في فيلم (Dark Places) (أماكن مظلمة) الذي تؤدي فيه دور فتاة تضطر إلى أن تختبر من جديد ماضيها الأليم وستل في الفيلم القديس عن كتاب الروائي غيليان فاين، والذي تدور أحداثه حول الحياة الأمريكية في ثمانينيات القرن الماضي، وحول الطغوس الشيطانية. وتؤدي ثيرون في الفيلم دور (كريسي كايتس) التي تشهد ضد شقيقها (بن) (كوري ستول) وتتهمه بقتل أسرته، قبل أن تجبر بعد 25 عاماً على عيش التجربة المرعبة عينها، عندما تعيد مجموعة جديدة النظر في القضية، وتنتهي بالاعتقاد بأن الأخير بريء وتحاول إطلاق سراحه.

منوعات

الفكر

27

أثار (القاصرات) جدلاً واسعاً نظراً إلى الجرأة في طرح موضوع شائك يتكتم عليه المجتمع المصري وهو زواج القاصرات، ومع أن المسلسل أرفق بعبارة غير مناسبة للصغار، فإن حملات كثيرة نظمت ضده مطالبة بعدم عرضه في شهر رمضان.

حول المسلسل الذي شهد عودة داليا البحيري إلى المنافسة في الدراما الرمضانية من خلال شخصية عطر النجعاوي، وحول انفصالها عن زوجها، كان مع داليا هذا الحوار:



انفصالي عن زوجي قضية شخصية لا أحب التحدث عنها

داليا البحيري: رسالة مسلسل (القاصرات) وصلت إلى الجمهور



الصعيدية، إلا أنني سرعان ما اقتنتها بعد تدريبات على النطق السليم، وخلال التصوير رافقتنا مصحح اللهجة وقرأنا المشاهد أمامه قبل تصويرها، لذا كان الأمر سهلاً بالنسبة إلي.

• ألم تطلقى من تجسيد شخصية صعيدية؟
- أتاحت لي هذه الشخصية التمرّد على نوعية الأدوار التي يعتقده البعض أنني محاصرة فيها، تحديداً شخصية فتاة ثرية تنتمي إلى طبقة اجتماعية

• كيف تقيمين ردود الفعل حول الشخصية؟
- إيجابية للغاية حول الشخصية والمسلسل ككل، وأعتبر أنني جنيت ثمرة الجهود الذي بذلته في التصوير، كذلك تابعت ردود الفعل في مواقع التواصل الاجتماعي، وجاءت في مجملها إيجابية ومشيدة بالعمل، ما يعني أن رسالتنا وصلت إلى الجمهور.

• لكن ثمة انتقادات وجهت إلى المسلسل بأنه يتعدى عن الواقع، ما رذك؟
- فكرة المسلسل طرحت في الشارع المصري خلال ولاية مجلس الشعب السابق، وتم الحديث عن إجراء تعديلات على سن الزواج وتخفيضه ليكون 16 عاماً، فنحن لم نأت بعمل من الخيال إنما من واقع المجتمع المصري، إلا أن البعض يستهجنه ولا يصدق، لوجوده في بيئة مختلفة، مع أن زواج القاصرات منتشر بقوة في القرى التي تعاني الجهل والفقر.

• ما الرسالة التي يحملها المسلسل؟
- المسلسل بمثابة ثورة على تجار الدين الذين يذعنون الالتزام بالدين فيما يفسرونه على هواهم، لا سيما أن النقاش احتمد في الفترة الأخيرة حول هذا الموضوع في المحطات الفضائية التي تدعي التحدث باسم الدين في وقت تؤيد هناك براءة الأطفال.

• برأيك هل أضّر العرض الحضري بالمسلسل؟
- لا أعتقد ذلك، كونه عرض على (أم بي سي) مصر، وهي إحدى القنوات الأكثر مشاهدة، كذلك عرضه على مجموعة (أم بي سي) منح الجمهور العربي فرصة متابعته، فضلاً عن أن ردود الفعل حول الحلقات الأولى دفعت المشاهدين إلى البحث عن المسلسل لتابعته، ما ينفي فكرة حصره في جمهور محدد.

• ما رذك على الاتهامات التي طاولت المسلسل بأنه جريء وطالبت بعدم عرضه خلال شهر رمضان؟
ل- يتضمن المسلسل مشاهد خادشة للحياء، وغالبية المشاهد الجريئة فيه تمت الإشارة إليها برمزية واضحة، وأرفق المسلسل بعبارة تشير إلى عدم مناسبتها للصغار، ما يعني أننا احترمانا الجمهور. أما الصدمة التي أصابت

• ما سبب انفصالك عن زوجك؟
- لا أريد الخوض في هذا الموضوع، لا سيما أننا اتفقنا على أن يتم الانفصال بهدوء، حفاظاً على الصداقة التي تجمع بيننا ورغبتنا المشتركة في عدم تأثر ابنتنا الوحيدة قسمت به، فهي طفلة وتحتاج إلى رعاية واهتمام مشترك، لذا أعتبر انفصالي قضية شخصية لا أحب التحدث فيها.

• ما الذي حمسك للمشاركة في مسلسل (القاصرات)؟
- أعجبت بالفكرة عندما عرضها علي المخرج مجدي أبو عميرة، وقرأت السيناريو أكثر من مرة قبل أن أوافق عليه، نظراً إلى الشكل الجديد الذي أظهر فيه، فشخصية عطر النجعاوي تختلف عن كل ما قدمته، وتجسيدها بمثابة تحد كبير لي، لا سيما أنها المرة الأولى التي أؤدي فيها دور سيدة صعيدية.

• هل واجهت صعوبة في تقديم الشخصية؟
- في البداية تخوّفت من أداء اللهجة



علا غانم تستعد لـ (كلايكت)

قالت الفنانة المصرية علا غانم إنها تستعد لتصوير مشاهد في الفيلم الجديد (كلايكت)، والذي تشارك في بطولته مع الفنان عمرو عبد الجليل وتجسد من خلاله دور زوجته وأم ابنته، والذي يعمل من خلال الفيلم كاملاً (كلايكت).

ويدور الفيلم في إطار كوميدي سياسي، وهو مأخوذ عن قصة وإخراج بيتر ميمي وسيناريو وحوار محمد علام.

كما أعربت عن سعادتها بأصداء مسلسل (الزوجة الثانية) الذي شارك في بطولته عمرو عبد الجليل، وقالت إن مشاركتها في الفيلم الجديد جاءت من خلال تعاونها في المسلسل.



منة فضالي .. نشاط مكثف

بعد مشاركتها الناجحة في دراما رمضان التي عرضت أخيراً، قررت الفنانة منة فضالي التفرغ للسينما في الفترة المقبلة، وتعكف راهنا على قراءة عدد من السيناريوهات لتختار الأفضل من بينها.

منة كانت قد غابت عن شاشة السينما لأكثر من عامين منذ آخر أفلامها (هو في إيه).

البعض فهي عدم تصوره حقيقة ما يحدث، لا سيما أن (القاصرات) ناقش القضية بعمق.

• جسدت شخصية عطر بأسلوب داليا البحيري نفسه في الاهتمام بالملابس.

- كتبت المؤلفة سماح الحريري شخصية عطر بالأسلوب نفسه الذي ظهرت به في الأحداث، واهتمامها بالملابس أمر طبيعي بالنسبة إلى المرأة الصعيدية الثرية التي تهتم بمظهرها، وتتميّز عن باقي نساء القرية، وتزين بمشغولات ذهبية بكثرة.

• ما أصعب مشهد بالنسبة إليك؟
- البكاء في مشهد وفاة القاصر رباب، بالإضافة إلى مشهد فض بكارة الطفلة في الحلقة الأولى. صحيح أنني لم أظهر فيه، لكنني حضرته وكانت لدي مشاهد متعددة بعده، وأعتبره أكثر المشاهد صعوبة بالنسبة إلي، إذ بكيت تأثراً به رغم وجودي خلف الكاميرا.

• هل تحدثت مع المخرج مجدي أبو عميرة في ما يتعلق بترتيب وضع اسمك على الشارة؟
- يهمني وضع اسمي بطريقة ملائمة، وقد راعى المخرج ذلك عند كتابة الشارة وأخبرني أن اسمي سيكون بعد اسم الفنان صلاح السعدني، من دون أن أتحدث معه في هذا الشأن، باعتباري بطلة المسلسل أمامه، ولم أعترض عليه، فليس من المعقول أن أطلب وضع اسمي قبل اسم السعدني، فهو فنان قدير له تاريخ طويل، سواء في السينما أو التلفزيون.

نيللي في دائرة إعجاب

النقاد بعد الأداء في (ذات)



وبعض التفاصيل المهمة في الحياة اليومية. وأضاف أن المسلسل استعرض الحياة الطبقيّة المتوسطة من خلال استعراض جانب من جوانب مصر، معتبراً أن المسلسل نجح بكل المقاييس على جميع المستويات، لافتاً إلى أن المسلسل شهد تطوراً كبيراً في الصورة وجمالياتها، ويستعرض المسلسل تاريخ مصر الحديث منذ عام 1952 وهو ميلاد (ذات) بطلة المسلسل إلى مطبخ الألفية الجديدة وينتهي المسلسل بيوم 25 يناير ونزول الناس إلى ميدان التحرير.

العمل مأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه للكاتب صنع الله إبراهيم، ومن إخراج كاملة أبو ذكري، سيناريو وحوار مريم ناعوم وشارك في بطولته كل من باسم سمرة وانتصار، وهاني عادل، وأحمد كمال، وناهد السباعي، وإنجي وجدان.

أشاد النقاد بمسلسل (ذات) الذي عرض في رمضان الماضي وكذلك بأداء نيللي كريم، ووصفوه بأنه الأفضل. وقال المخرج نبيل الجوهري إن المسلسل عمل جيد مكتمل العناصر، لافتاً إلى أن أداء نيللي كريم كان مذهلاً وراقياً ويعتبر إعادة اكتشاف لها. وأكد الناقد والسيناريست سيد فؤاد أن العمل قدم نوعية درامية ذات قيمة تاريخية ورصد الوضع الطبقي



الفكر

الكيوي يساعد في عملية الهضم



الأخرى. وأوضحت نيللى مورثاميرز مدير التسويق الأوروبية والمشرقة على تطوير الأبحاث أن ثمار فاكهة (الكيوي) تعد من أهم الفواكه الغنية بمادة (أسيديتين) التي تعمل على التمثيل الغذائي للبروتينات بمعدلات أسرع وأكثر فاعلية بالمقارنة بالأنزيمات الهضمية الأخرى ويمكنها القيام بهذه المهمة منفردة مما يجعل الكيوي الخيار الأمثل للتغلب للأشخاص الذين يعانون مشكلات الجهاز الهضمي وعسر الهضم. ويشجع الكثير من الباحثين على ضرورة تناول الكيوي كجزء من النظام الغذائي اليومي للممره للتغلب على مشكلات عسر الهضم.

خلصت دراسة طبية إلى أهمية الانتظام في تناول ثمار فاكهة الكيوي لدورها الفعال في تحسين عملية الهضم. ووفقاً لأحدث الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد، فإن فاكهة الكيوي ذات اللون الأخضر المحبب تحتوي على أنزيم يعرف باسم (أسيديتين) - غير متوافر في أي فاكهة أخرى - يلعب دوراً مهماً في تحسين آلية عملية الهضم وتخليص المعدة من التقلصات والغازات التي تتركز في الكثيرين. وعلى الرغم من اعتراف الكثير من الباحثين بالفعل بأهمية الدور الذي يلعبه هذا الأنزيم كأداة مساعدة في تحسين آلية عملية الهضم الطبيعية إلا أن هذا البحث يركز على دور فاكهة الكيوي في تحطيم البروتينات الغذائية التي يمكن أن تعوق عملية الهضم بشكل خاص بالمقارنة بالعناصر الغذائية

ماذا تفعل عند انفجار أحد إطارات السيارة؟

سرعة ردة فعلك عند انفجار أحد إطارات السيارة يتوقف عليها مصير حياتك ومن معلن، لذلك حاول اتباع الإجراءات التالية عند حدوث ذلك: أولاً: حافظ على هدوئك بقدر المستطاع لأن ردة الفعل غير المحسوبة في هذه الحالة قد تسبب أخطاراً جسيمة.

ثانياً: مجلة القيادة ستتحرف يميناً ويساراً بقوة، فتمسك بها جيداً وحاول السيطرة على السيارة.

ثالثاً: لا تضغط على الفرامل نهائياً، حاول استخدام الغيار العكسي لتقلل السرعة، أو فرامل اليد حتى تهدئ السيارة شيئاً فشيئاً ثم تقف تماماً. تذكر دائماً أن الإمساك بحجلة القيادة جيداً وبكلتا اليدين خصوصاً على السرعات العالية يساعدك في السيطرة على مواقف كثيرة محرجة.

مجرد التفكير بالعلم يدفع الإنسان نحو السلوكيات الأخلاقية

أظهرت دراسة قام بها باحثون في جامعة (كاليفورنيا سانتا بربرارا) أن هناك علاقة وثيقة بين العلم والقيم الأخلاقية لدرجة أنه بمجرد التفكير في العلم يرتفع مستوى السلوك الأخلاقي لدى الأفراد. الباحثون وصلوا إلى هذه النتيجة من خلال إجراء أربع دراسات مختلفة. ففي الدراسة الأولى تم قياس قوة العلاقة التي تربط الثقة بالعلم مع احتمالية تطبيق المعايير الأخلاقية تجاه أي إتهام قد يحدث في المستقبل. المشاركون قاموا بقراءة قصة صغيرة عن حادثة إغتصاب و من ثم قاموا بتقييم درجة (الخطأ الأخلاقي) فيها. الباحثون وجدوا أن الذين وضعوا أعلى تقييم هم الأكثر ثقة بالعلم. ولأن أي علاقة قد تكون عرضة لتفسيرات بديلة، قام الباحثون بالتجارب الثلاثة الباقية لإستبعاد وجود أسباب أخرى قد تؤثر في هذه العلاقة، حيث قاموا بتبني المنهج الإحصائي في إثارة الأفكار لدى المشتركين من خلال جعلهم يرون كلمات ك (نظرية) و (مختبر) و (منطقي) و (فرضية)، و من ثم قياس تأثيرها على سلوكهم فيما بعد. الباحثون وجدوا أن التفكير في العلم أدى إلى زيادة الإلتزام بالقيم الأخلاقية و إلى زيادة مستوى تفضيل الغير عن النفس و كذلك زيادة سلوك الإيثار مع الغرباء. يعتقد الباحثون أن أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص لا يتقنون بالعلم هو عدم تقويم العلماء الذين يقومون بإجراء دراساتهم. الباحثون يقترحون أن الحل يكمن في جعل هؤلاء الأشخاص يتعرفون أكثر على المنهج العلمي الذي يتم تطبيقه وكيف يتميز بالحيادية في البحث عن الحقيقة والعقلانية.



ميكي ماوس يحيي الضيوف خلال موكب هالوين في طوكيو ديزني لاند في أورياسو بضواحي طوكيو. (أ ف ب)

قرأت لك

البرتقال يحتوي البرتقال على 80% من وزنه ماء و حوالي 2% دهون و حوالي 10% الياف و 5% مواد معدنية و احماض و حوالي 3% سكريات وفيتامينات. يوجد في البرتقال املاح معدنية مثل الكبريت و الفوسفور و الكالسيوم ونحاس و فيتامين سي وفيتامين بي1 وبي 2 يساعد البرتقال على تثبيت الكلس في العظام مقاوم لأمراض البرد و يساعد على حماية الانسان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال انه ينشط الدورة الدموية ويقوي الكبد....

لا ينصح شرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة و الاثنى عشر.

سؤال وجواب

- من هو أول مهندس معماري في التاريخ؟
-هو الفرعوني أيمحوتب
- من أول من شرب الشاي ؟
- هو الإمبراطور الصيني شن توانج وكان يغلي الماء قبل شربه
- من أول من صنع الصابون واستعمله ؟
- هو سيدنا سليمان عليه السلام
- من أول من اخترع لعبة الشطرنج ؟
- هو الفارسي كرناماك في الهند في 500م
- من هو أول رئيس لدولة باكستان ؟
- هو محمد علي جناح ثم خواجه نظام الدين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو الحيوان الأضخم في العالم، الذي يصل طوله إلى أكثر من 30 متراً ويزن حوالي 125 طناً. وهو أكثر ما يتواجد في المحيط الباسيفيكي. وما يثير الغرابة أن هذا النوع من الحيتان يصنف في مجموعة الحيتان التي لا أستان لها، فأفواهما مصنوعة من مئات الصفائح العظمية وهي تنمو إلى أسفل من سقف الفم وتشكل نوعاً من المنخل.
- هل تعلم أن أكبر الحيوانات اللاحمة في المنطقة القطبية الشمالية هو الدب القطبي الذي ينتقل دون كلل يفتش عن فريسة. الذئب القطبي أيضاً صياد لا يعرف التعب تجعله شهيته النهمه جريئاً وجسوراً إلى أبعد حد
- هل تعلم أن الفقمعة وأسد البحر لا تزور الشاطئ إلا في موسم التزاوج، بفضل طبقة الدهن السمكية التي تتراكم تحت جلودها، تستطيع هذه الحيوانات تحمل درجات الحرارة المنخفضة في المناطق القطبية
- هل تعلم أن البطاريق (جمع بطريق) في موسم التوالد تتجمع في مستعمرات كثيفة في القارة القطبية الجنوبية، والأصعاق القريبة منها. وتتكيف هذه الطيور بشكل جيد مع الحياة البحرية في المناطق القطبية الباردة. وهناك نوع من البطاريق تسمى (اديلي) تدخل إلى داخل البر لتبني أعشاشها هناك.
- هل تعلم أن بعض الثدييات تصبح نائمة لا أكثر في فصل الشتاء. وحيث أن عدد كبيراً من الحيوانات تصرف الشتاء في السبات، بعض الحيوانات الأخرى تهاجر في الشتاء ومنها الرنة وعدد كبير من الطيور وكل الحيوانات التي تجد غذاءها في الأنهار والبحيرات، التي تتجمد طوال أشهر كثيرة في السنة.

قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان ينزل منحدرًا قويًا وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماء طويلة لا يدري عما حوله شيئاً، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم دحرجه ليجمعه نائمًا على ظهره واخذ يلحق وجهه على يفيق لكن للأسف كانت أصابعه قوية فلم يحس بما حوله. رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه واغمض عينيه ليسترخ وبعد فترة قام وتجول حول المكان فوجد ماءً شرب وارتوى واكل عشباً ووضع طيناً على قدمه المجروحة ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة أخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما فرصته عثرب أو حبه أو ثعبان، وربما نهشته الطيور الجارحة... لا يعرف ماذا يفعل انه يحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلها الموت معاً. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لرقده ولأن عين الماء قريبه منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعيثه او ينقذه من هذا المكان البعيد، فاقترب منه واخذ يحمله برفق واستمر هكذا حتى افلح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يسترخ. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت سهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكانه يناديهم فسمع سهيلاً يأتي اليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معاً وكانه حديث هامس أو حديث مودة بينهم... كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشممه ثم يعود ويحادثهم وكانهم قد اتفقوا على شيء ما.. بالفعل انحنى الحصان ودرج صاحبه ليجمع وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الحيوال القوية بالأقترب من الفارس الملقى واصطفوا معاً واطبقوا بأسنانهم على ملاسه فرفعوه ووضعوه فوق حصانه فوق الرافد ارضاً فوقف واعتدل في وقفته بمساعدة اصداقانه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكانه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصولوا إلى مكانا يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بلق يتساءلون لماذا تأخره... وعندما رأوا الحصان اسرعوا اليه واذا بهم يجداوا فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليقتني بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبيلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي ان ينسى له هذا الجميل ايدا.



هزاع عبدالله احمد عبدالله



محمد منصور منصور



روان النجيلي احمد عوض قديره



ملا وائل محمود شمبان

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

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