

منوعات

العصر

ص 22

تبادل الكتب في معرض العين
تقرأ ضمن مبادرة يشارك
فيها طلبة المدارس والجامعات



ص 27

كريستينا أغيليرا...
الفتاة الصغيرة ذات
الصوت الكبير



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء - 11 سبتمبر 2013 م - العدد 10893
Wednesday 11 September 2013 - Issue No 10893

ثمار الخضراوات أفضل لصحة من العصائر

أكدت خبيرة التغذية أندريا شاوف أن تناول ثمار الخضراوات أكثر فائدة للصحة من تناولها كعصائر، إذ غالباً ما تتم إضافة السكر والتوابل وغيرها من الإضافات إلى العصائر. وأضافت شاوف من مركز استعلامات المستهلك بمدينة فرانكفورت الألمانية، أن الثمار السليمة تتميز أيضاً بارتفاع معدل الألياف الغذائية فيها عن العصائر، إذ توجد هذه الألياف في قشرة الثمرة وأنسجتها، وبالطبع لا توجد القشرة في العصير. وأردفت شاوف أنه نظراً لأن الإنسان لا يقوم بالمضغ عند احتساء العصائر لاحتوائها على ثمار مهروسة بالفعل، لذلك يقل تأثير الشعور بالشبع عند تناول الخضراوات في صورة عصائر، أي أن المعدة لن تشعر بالامتلاء نتيجة تناول كمية معينة من الجزر في صورة عصير مثلاً يحدث عند تناول نفس الكمية في صورة ثمار سليمة. ولكن إذا كان الإنسان لا يفضل تناول أية أطعمة في الصباح أو كان في عجلة من أمره، فتشير الخبيرة إلى أن بإمكانه حينئذ تناول كوب من عصير الخضراوات، لافتة إلى أنه لا بأس من القيام بذلك من أن لآخر. وشددت شاوف على أهمية فحص محتويات العصير الموجودة في قائمة المكونات، إذ ينبغي على من يرغب في تناول عصير الخضراوات أن يحرص على اختيار النوعيات غير المحتوية على السكر أو الملح أو المشكبات. كما يفضل أيضاً اختيار العصائر المصنوعة من ثمار عضوية، وتكمن فائدتها في أن الخضراوات العضوية تتم زراعتها دون إضافة مبيدات حشرية أو تعديلات وراثية.

السيارة الفواصة (البوند) في مزاد

بيعت سيارة استخدمت في فيلم جيمس بوند الجاسوس الذي أحيى في مزاد مقابل 550 ألف استرليني 864600 دولار يوم الاثنين وهو أقل من السعر المتوقع. وقالت دار مزادات ارام ان التفوقات قبل المزاد ذهبت الى ان سعر السيارة الفواصة كان سيترأج بين 650 ألف الى 950 ألف استرليني. وسميت السيارة بهذا الاسم لأنها تحولت الى غواصة أثناء أحداث الفيلم الذي عرض في عام 1977 وقام بدور البطولة فيه الممثل الإنجليزي روجر مور. وبيدت العروض في المزاد الذي اجري عبر الانترنت عند 100 ألف استرليني. وكانت المركبة التي اطلق عليها في الفيلم اسم ويت نيلسي ضمن محتويات مخزن في لونغ ايلاند في نيويورك وبياعه زوجان في مزاد عام في 1989.

جيناتك قد تحدد مستوى ذكائك!

لون العيون هو نتاج الحمض النووي، لكن ماذا عن معدل الذكاء؟ اكتشف أكبر بحث على الإطلاق عن الجينات التي تؤثر على مستوى الذكاء وأول بحث يقدم نتائج واعدة وجود 10 تغييرات في الحمض النووي يبدو أنها تؤثر على الذكاء، لكن ليس بنسبة كبيرة.

حدد تحليل شمل 125 ألف شخص 10 جينات مرتبطة بالذكاء، لكن قد تبرز الحاجة إلى رصد آلاف الجينات الأخرى.

تشير دراسات شملت عدداً من العائلات إلى أن الذكاء يكون موروثاً بنسبة تتراوح بين 40% و50%. وهو يتوقف على البيئة التي يعيش فيها الفرد

في الحالات الأخرى. بما أن تحليل التغييرات في الحمض النووي أصبح ممكناً على نطاق واسع، سعت مجموعة من الدراسات إلى رصد الجينات التي تؤثر على هذا الإرث وادعت بأبحاث وجود روابط قوية بين جينات معينة ومعدل الذكاء. لكن تفاوتت النتائج بنسبة كبيرة ولم يتكرر أي منها.

يقول جون هويت من جامعة كولورادو في بولدر (لم يشارك في الدراسة الجديدة): (تبين أن عدداً من النتائج التي نُشرت في العقد الأخير كانت خاطئة). إذا كان الذكاء موروثاً بالفعل، فإين تختبئ الجينات؟ ربما واجهت الأبحاث مشاكل معينة لأن كل مورثة مرتبطة بمعدل الذكاء لديها تأثير ضئيل على الذكاء العام. يعني ذلك أننا نحتاج إلى بيانات حول عدد كبير من الأشخاص للتمييز بدقة بين تلك الآثار وأخطاء القياس. شمل معظم الدراسات بين 100 و200 فرد. اليوم، جمع حوالي مئتي باحث 54 مجموعة من البيانات حول أكثر من 126 ألف شخص أخضعوا خرائطهم الوراثية للتحليل بحثاً عن 2,5 مليون تحول شائع وصغير؛ إنها (الأشكال المتعددة للتركيبات النووية المتفرقة). توافرت معلومات عن مدة التحصيل العلمي والمستوى العلمي الذي بلغوه. التحصيل العلمي عامل غير حاسم للذكاء بحسب رأي فيليب كولينجر من جامعة إيراسموس في روتردام، هولندا، وهو أحد منظمي الدراسة. لكن تطبيق هذه المعلومة على عدد كبير من الناس.

تركيبات نووية

بدأ فريق البحث يدرس 100 ألف شخص ووجد أن ثلاثة (أشكال متعددة للتركيبات النووية المتفرقة) ترتبط بالمستوى العلمي. ثم استعمل البيانات المرتبطة بـ26 ألف شخص آخر لاختبار صحة وجود الروابط نفسها وقد فشل الباحثون ذلك عبر تكرار التحليلات الأولى. لكن عندما قام الفريق بتحليل إحصائي عن قوة الترابط لكل (شكل متعدد للتركيبات النووية

المتفرقة). وجد أن أقوى رابط يقتصر على نسبة 0.02% من مجموع الاختلافات في التحصيل العلمي. شكّلت الأشكال المتعددة الثلاثة للتركيبات النووية المتفرقة (وسبعة أشكال أخرى بينها رابط ضعيف) بين 2 و3% فقط من جميع الاختلافات على المستوى العلمي لكن شكل 2,5 مليون (شكل متعدد للتركيبات النووية المتفرقة) نصف العوامل الوراثية التي تطبع خصائص معقدة أخرى مثل الطول. إذا كان الذكاء موروثاً بنسبة تتراوح بين 40 و50%، فيجب أن تمثل (الأشكال المتعددة للتركيبات النووية المتفرقة) 20% من اختلافات التحصيل العلمي على الأقل. ما سبب هذا التناقض؟

يوضح كولينجر: (على الأرجح، تتدخل آلاف (الأشكال المتعددة للتركيبات النووية المتفرقة) في هذه العملية ولكل واحدة منها أثر صغير جداً لدرجة أننا نحتاج إلى عينات أكبر بكثير لرؤيتها). إما أن يكون الوضع كذلك أو أن الذكاء يتأثر بنسبة

أكبر من الخصائص الموروثة الأخرى بالتغيرات الجينية التي تتجاوز تلك (الأشكال المتعددة للتركيبات النووية المتفرقة) (مثل التحولات أو التفاعلات الجينية المتبادلة بين الجينات). من المنطقي حتى الآن أن نجعم البيانات من دراسات عدة لرصد الآثار المحدودة للأشكال المتعددة للتركيبات النووية المتفرقة بحسب رأي روبرت بلومين من جامعة كينجز كوليدج لندن (لم يشارك في الدراسة): (حين يصبح تحليل الجينوم كله عملية رخيصة بما يكفي، يمكن أن ندقق بالتغيرات المتسلسلة على مختلف أنواعها). في هذه الحالة، يمكن إيجاد الجينات المفقودة التي ترتبط بالذكاء أخيراً.

فيل يقتل عجوزاً بخرطومه

توفي عجوز فرنسي في الرابعة والثمانين من عمره متأثراً بإصابته بضربة خرطوم وجهها له فيل. وكان الفيل قد أفلت من أسرته في سيرك بالعاصمة الفرنسية باريس. ووقعت الحادثة في بلدة تقع على بعد خمسين كيلومتراً من عاصمة الأناور. الفيل خرج من محبسه، وتجاوز الحواجز، وتوجه نحو الرجل وضغفه بخرطومه فطرحه أرضاً. ونقل الرجل على الفور إلى المستشفى حيث توفي متأثراً بجروحه.

جنود يقتلون شاباً لسرقه هواتفه

أطلق جنديان سودانيان النار على شاب في إحدى ضواحي مدينة نيلا بولاية جنوب دارفور، بعد أن رفض إعطاهما أجهزة موبايل كانت في حوزته. ونقلت صحيفة الخرطوم عن مصدر أمني أن المتهمين قابلوا الجندي عليه - وعمره 23 عاماً - وطلبا منه تسليمهما 4 أجهزة (موبايل) كان يحملها. رفض الشاب الانصياع لرغبات الجنديين، فأطلقا النار عليه من بندقية آلية وأزدياه قتيلاً، وأخذوا الموبايلات ومبلغاً مالياً كان بحوزته، ولذا بالفرار. وقد تبعتهما جندي ثالث اشترك معهما في الجريمة. وأضاف المصدر أن الشرطة تحركت ودخلت في اشتباك مع المتهمين، مما أدى إلى إصابة أحد أفراد الشرطة. تم القبض على أحد المتهمين وبحوزته البندقية -أداة الجريمة- ويجري البحث عن المتهمين الآخرين.

مسعف ينقذ فريقه من هدف

شعر مسعف طبي في فريق برازيلي بخطورة الموقف، فنزل إلى الملعب ل أداء دور حارس الرمي. ويظهر الفيديو، الذي بثه موقع سكاى نيوز عربية المسعف وهو ينقذ مرتين فريقه من هدف كاد يبده أماله في البطولة. الحادث وقع أثناء مباراة جمعت فريقى توبي صاحب الملعب و أباريسيدنس الضيف في دور الـ 16 من دوري الدرجة الرابعة البرازيلي. الفريق الضيف تعرض لهجمة خطيرة من صاحب الأرض هدت بتوذيعة البطولة بينما كانت النتيجة تشير إلى التعادل 2-2. لكن مدلك الفريق روميلدو فوسيدو كا سيلفا، اقترب من خط الرمي مع اقتراب الهجمة. وعندما خرج الحارس من مرماه لواجهة افراد، كان المدلك يقف على الخط ليقتذ كرة كادت أن تكون هدفاً ثالثاً لفريق توبي. صادفت الكرة مهاجماً آخر من توبي حاول بدوره إيداعها إلى الرمي، لكن المدلك اقتذده مجدداً وأرسلها إلى خارج الملعب. وعندما شعر روميلدو بالجرم الذي ارتكبه، حمل حقيبته وفر راکضا إلى خارج الملعب يلاحقه لاعبو توبي. لكن عدوه السريع أقتذ من أيديهم ووجد طريقه إلى ممر اللاعبين، حيث حالت قوات الأمن دون وصول للاعبين إليه. وبعد هذه الواقعة المفردة، توقف اللعب لنحو 20 دقيقة، بينما كان الحكام في ذمول لا يعرفون ما التصرف المناسب، ثم فرروا استكمال المباراة التي انتهت بالتعادل 2-2. وبما أن مباراة الذهاب انتهت بالتعادل 1-1 في ملعب أباريسيدنس، فإن الفريق ذاته استفاد من تسجيل هدفين خارج ملعبه رجحا كفته وصعدا به إلى ربع النهائي. لكن مجلس إدارة توبي قال إنه سيلجأ إلى القضاء لاستعادة حق، في حين تم رشق حافلة أباريسيدنس بالحجارة أثناء مغادرة الفريق للمعب.

غوغل تعدت خدماتها لإنشاء استطلاعات الرأي

أعلنت شركة غوغل عن تحديث خدماتها لإنشاء استطلاعات الرأي، وذلك بإطلاق أربع أدوات جديدة لبناء استطلاعات الرأي في خدمة نماذج غوغل Forms.

ومن أبرز الإضافات الجديدة التي تقدمها غوغل شريط التقدم، وإمكانية التحقق من صحة البيانات، ودمج فيديوهات يوتيوب، وإظهار الرسائل المخصصة عند إغلاق النموذج.

ويُعتبر شريط التقدم أداة جديدة تقوم بإظهار مؤشر للمستخدمين يتيح لهم معرفة مدى تقدمهم في الاستطلاع والزمن التقريبي للانتهاء منه. أما التحقق من صحة البيانات فتسمح بالتأكد من الصيغة الصحيحة للنصوص المكتوبة قبل إرسال النموذج. وعلى سبيل المثال يقوم النموذج بإظهار رسالة خطأ في حال قام المستخدم بإدخال عنوان بريد إلكتروني بصيغة خاطئة.

ولإضافة المزيد من التفاعل البصري إلى استطلاعات الرأي دعمت غوغل إمكانية دمج مقاطع يوتيوب ضمن استطلاعات الرأي، والتي يمكن استخدامها في جميع أنواع الاستطلاعات إلى جانب جميع الميزات السابقة.

وأخيراً، أصبح بإمكان منشئ الاستطلاع إضافة رسالة مخصصة للظهور لدى المستخدمين الذين يحاولون إتمام الاستطلاع بعد انتهاء مدة قبول الإجابات، حيث يمكن إظهار رسالة خاصة تظهر للمستخدمين المتأخرين.

أسباب وعلاج فرط التعرق

يتعرق بعض الناس بشكل مفرط رغم أنهم لم يبذلوا أي مجهود ورغم انخفاض درجات الحرارة، ويتسبب ذلك في حرج بالغ لهم قد يدفعهم للعزلة. وينتج التعرق المفرط عن خلل في بعض الغدد العرقية. وتعرق الجسم عملية ضرورية يتكيف من خلالها الجسم مع محيطه محافظاً على درجة حرارة صحية وسليمة له لكن يوجد أشخاص يكون معدل التعرق لديهم أكبر من المعدل الطبيعي بشكل ملفت، فتقوم أجسامهم بإفراز الكثير من العرق حتى وإن لم يكن الجو حاراً أو إذا لم يبذلوا مجهوداً ويعد الأطباء هذه المسألة حالة مرضية تسمى الإفراط في التعرق. وتعتبر حياة المصابين بمرض فرط التعرق صعبة، فكثيرون منهم يشعرون بالحرج، إذ تشكل هذه المسألة عبئاً نفسياً كبيراً عليهم. كما أن ردود أفعال الأشخاص تجاههم قد تقدمهم للوحدة. ويتعرق هؤلاء المرضى بمعدل أكثر من المعدل الطبيعي وبأشكال مختلفة، فهناك من يتعرق عن طريق الإبطيين، ويتسبب هذا في وجود بقعة في تلك المنطقة وهناك من يعرق من يديه أو من رجليه، والحالة الأصعب هم المرضى الذين يفرزون العرق من مناطق متعددة من الجسم. وهناك اختبارات عديدة يجريها الطبيب على مريض التعرق المفرط، فأولاً يتم الكشف عن كمية التعرق، إذ يقوم الطبيب بتثبيت ورق ترشيع تحت إبط المريض وبعد دقيقة يزن الورق ويحسب مقدار العرق الذي أفرز ويقارن بالمستويات الطبيعية. ثم يأتي اختبار اليود الذي يكشف المناطق الأكثر تعرقاً، إذ يوضع محلول اليود على منطقة جافة من جلد المريض ثم يرش فوقها نشأ الطعام، وعند التعرق يمتص النشا اليود ويتلون. وتوجد اختبارات مختلفة لعلاج فرط التعرق، والبدائية تكون بتجنب العوامل التي تؤدي للتعرق كالقهوة والسجائر وإذا لم ينجح هذا يمكن محاولة استخدام وسائل مائعة للتعرق توضع على الجلد. وإذا لم تنجح هذه العلاجات يمكن استخدام مادة البوتوكس التي تشل الغدد العرقية. وفي الحالات المتعدية تكون عملية الشفط هي الحل الوحيد، وفيها تشفط الغدد العرقية، وتستخدم فقط لمنطقة الإبطيين، إذ تفتح فيها ثقب صغيرة، ولا تستغرق العملية أكثر من ساعة. وعند إجراء عملية شفط الغدد العرقية يتم البحث عن الغدد المتواجدة بين الأنسجة الدهنية والجلد ثم إزالتها، وفي خطوة أخرى شطها. وهذه العملية تحاول الحد من التعرق المفرط وجعله طبيعياً للأبد، وبعد العملية تكون هناك متابعة منتظمة للتأكد من الشفاء.



مباراة تنتهي بنتيجة 0-181

خسر نادي لكرة الرغبي مباراة بنتيجة 0-181 هي الأكبر والأعجب من نوعها في تاريخ هذه الرياضة بويلز بلغت 181 مقابل صفر. وسجل نادي لاندلوز 181 نقطة في شباك نادي هوليهيد في دوري الهواة، وبمعدل نقطة واحدة كل 26 ثانية من وقت المباراة. قد لا تُشير النتيجة الاستغراب بالنظر إلى أن نادي هوليهيد لعب الجزء الأكبر من المباراة بـ 11 لاعبا فقط، بسبب تعيب بعض اللاعبين بسبب ارتباطات العمل ووصول اثنين آخرين في وقت متأخر إلى الملعب. واعتبر رئيس النادي، أوليفر ويليامز، أن الخسارة المدوية كانت صرخة استيقاظ يحتاج لها النادي، وأدرك لاحقاً بأنها نعمة مقننة لأنها قدمت للنادي دعماً كبيراً من المتعاطفين من جمهور وعشاق اللعبة. وقال ويليامز سننظر إلى هذه النتيجة بنهاية الموسم ونرى أنها نعمة لأنها جاءت في بدايته وأعطت اللاعبين مادة دسمة للتفكير وتجاوز الأخطاء. لكن الأمور تحتاج إلى تغيير الآن. وأضاف أن التغطية الواسعة للخسارة المدوية ستجذب المزيد من الاهتمام وبعض اللاعبين الجدد إلى النادي.

منوعات الفجر

22



تبادل الكتب في معرض العين تقرأ ضمن مبادرة يشارك فيها طلبة المدارس والجامعات



•• العين - الفجر:

يعيد معرض العين تقرأ الخامس للكتاب الذي تنظمه هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة خلال الفترة من 29 سبتمبر إلى 5 أكتوبر في مركز المؤتمرات في العين، تقديم مبادرة تبادل الكتب التي تشجع على المشاركة في المعرفة.

وكان معرض العين تقرأ قد أطلق المبادرة قبل ثلاثة أعوام، وحظيت المبادرة بشعبية واسعة منذ ذلك الحين، وباتت تحظى باهتمام القراء في مدينة العين وتتيح لهم الفرصة لكي يستبدلوا كتبهم التي قاموا بقراءتها بكتب جديدة.

وقال جمعة القبيسي المدير التنفيذي لقطاع المكتبة الوطنية في الهيئة ومدير معرض العين تقرأ: تهدف هذه المبادرة إلى تشجيع التبادل للكتب والمشاركة في المعرفة، من دون أي تكلفة إلا الرغبة في القراءة والاطلاع على الجديد، وتوفير مجموعة كبيرة من العناوين المهمة الجديدة بالقراءة، وتمثل مبادرة تبادل الكتب وسيلة لمنح حياة ثانية للكتب التي تنسى بالقراءة لا بالإهمال والنسيان فوق رفوف المكتبات، بالإضافة إلى كونها وسيلة لإعادة استخدام الكتب بدلاً من التخلص منها.

ويتطلع المنظرون هذا العام إلى استقطاب المزيد من المهتمين بتبادل الكتب، فقد شارك أكثر من 400 شخص العام الماضي في المبادرة وتبادلوا ما يقارب الألف كتاب وأضاف القبيسي يجب المتبرعون عادة عدداً أكبر من الكتب التي يأخذونها في المقابل، وذلك في جو ودي تقاعلي يجمع القراء على اختلاف أعمارهم.

وكان من بين المتبرعين أطفال المدارس، وطلاب الجامعات، والمتقاعدين، والعائلات التي لديها أطفال فاعين، والأسر من مختلف الجنسيات، حيث أطلعوا على خيارات العناوين المغيرة باستمرار، وكانت معظم الأعمال المطبوعة باللغتين العربية والإنجليزية



شبكة تتسع لـ 5000 مستخدم

و20 لغة تنفذها بلدية العين

•• العين - الفجر:

ضمن خططها التطويرية وسعيها في تحقيق بيئة عمل نظيفة ومستدامة لموظفيها، طبقت إدارة التخطيط التقني في بلدية مدينة العين بالتعاون مع شركة (GIC) (Graphic International Centre) برنامج (بيبركت) المتخصص بمعايير تحقيق الاستدامة في أجهزة الطباعة.

حيث يتكون البرنامج من شبكة تتسع لـ 5000 مستخدم، بأنظمة السيرفر الواحد أو المتعدد وتوفر فيه أكثر من 20 لغة وعمليات عالية تناسب مختلف المستخدمين، بالإضافة إلى شاشات وطابعات متعددة الوظائف وخدمات قواعد البيانات الداعمة لإدارة الشخصية لقاعدة البيانات الداخلية ويهدف البرنامج إلى تقليل نفايات الأوراق وتوفير الوقت والجهد للموظفين، بالإضافة إلى اتباع أفضل الممارسات المحلية والدولية في مجالات الجودة والبيئة والصحة والسلامة.

وأوضح سيف الشرحي الظاهري مدير المشروع إن آلية البرنامج تعمل على تنفيذ الضوابط والقواعد التي يضعها المستخدم حسب متطلباته على نظام الطباعة، ما يمكنه من إدارة جهاز الطباعة والتحكم في أجهزة الوظائف المتعددة، كما يشمل برمجة تعمل على الطابعات متعددة الوظائف وقارئات بطاقة الشبكة للبحث عن البرنامج في الأجهزة المتاحة، بالإضافة إلى الدفع النقدي مقابل الطباعة، مشيراً إلى أن هذا المشروع يأتي ضمن استراتيجية بلدية مدينة العين في توفير أحدث التقنيات لتقديم أفضل الخدمات لعملائها.

ولفت إلى أن هذا المشروع يأتي تماشيًا مع الخطة الاستراتيجية لحكومة أبوظبي 2030 في تطبيق مفهوم الاستدامة وحرص بلدية مدينة العين على تطوير خدماتها المستدامة، لذا وفرت هذا النوع من البرامج الذي يعد من أهم العوامل التي تحقق التنمية المستدامة لأنه يركز على سياسة إدارة الطباعة المستدامة، من حيث تقليل استهلاك الطاقة في المؤسسة بنسبة تقارب 30% كما ويسهم البرنامج أيضاً في تقليل من عملية قطع الأشجار وتقليل الانبعاثات الكربونية CO2 من سلسلة التوريد.

وأشار الظاهري بالمميزات العديدة التي يشملها البرنامج لموظفي البلدية منها مساعدة الموظف في إدارة جميع طابعاته وضبطها وتحديد كمياتها ورسوم الطباعة، كما ويساعده على مراقبة مستوى الحبر في الطباعة وفي حال وجود أي خطأ يتم إبلاغه عبر البريد الإلكتروني أو الرسالة القصيرة، بالإضافة إلى التحكم في أوامر الطباعة مثل (طباعة ونسخ) وافقاسم ومسح (نوئي)، ما يساعد على تكيف الموظفين مع الأجهزة و بالتالي يساعد على زيادة الانتاجية والاستخدام الأمثل للموظف.

جامعة زايد: الإقبال يتضاعف على

التسجيل في مركز التعليم المبكر للطفولة

استقبل مركز التعليم المبكر للطفولة في جامعة زايد في مقره في فرع الجامعة في أبوظبي، أعداداً متزايدة من أولياء الأمور الذين تقدموا بطلبات لتسجيل أطفالهم من عمر ستة شهور إلى أربع سنوات.. وذلك بالتزامن مع استقبال جامعة زايد طلبتها مطلع هذا الأسبوع لدى ابتداء العام الأكاديمي الجديد، وقالت السيدة فاطمة البسكي مديرة المركز أن عدد الطلبات تضاعف هذا العام بنحو ثلاث مرات عما كان عليه عند انطلاق أنشطة المركز للمرة الأولى في شهر فبراير الماضي مشيرة إلى أن 60 طفلاً وطفلة قد تم تسجيلهم بالمركز والتحقوا به بالفعل بينما لا يزال هناك نحو 30 آخرين في قائمة الانتظار. وأضافت أن الأمر استدعى توظيف عدد إضافي من العاملات حيث أجريت لهن أنشطة تدريبية حول برامج المركز ورؤيته قبيل بدء نشاطه في العام الدراسي الجديد. ويوفر مركز التعليم المبكر للطفولة في جامعة زايد الذي تشرّف عليه كلية التربية في الجامعة مستوى عالياً من الرعاية والتعليم الصغار في سنوات الطفولة المبكرة بصورة شاملة باللغتين العربية والإنجليزية. كما يدعم المركز تدريب المختصين في مجال التعليم المبكر ويعمل على توفير بيئة عمل متخصصة لدراسة التطور اللغوي عند الأطفال. وقال الأستاذ الدكتور عبدالله الأميري نائب مدير الجامعة إن المنهج الذي يتبناه مركز التعليم المبكر للطفولة بجامعة زايد والذي يقوم على التعليم عن طريق اللعب مستمد من أفضل الممارسات ذات المعايير العالمية في تعليم الصغار حيث ينمي لدى الطفل الفضول وحب الاستطلاع ويشجع لديه المبادرة إلى التعرف على العالم المحيط به من خلال اكتشافه فضلاً عن تحفيز الطفل على التعبير عن نفسه والتعلم التفاعلي وبناء مهاراته وموضحة أن المركز يوفر للصغار بيئة منشطة لتنمو الذهن والمعرفة والسلوكي والبدني والاجتماعي والعاطفي وكل هذا باللغتين العربية والإنجليزية معاً. وأشار إلى أن المركز المزود بأرقى التجهيزات والوسائل التربوية والتعليمية المتخصصة لتنمية الصغار يحرص على تقديم المناهج الإبداعية التي تطبق أفضل معايير البرامج الدولية التي تستند إلى البحث العلمي لتشجيع الأطفال على الاكتشاف والتعبير عن الذات كل حسب مرحلته العمرية وذلك بصورة تتناغم مع بناء مهاراتهم التي تؤدي لنجاحهم في ما بعد في المراحل الدراسية المختلفة. يذكر أن مركز التعليم المبكر للطفولة بجامعة زايد يضم قاعات خاصة للأطفال الرضع مزودة بأسرة ولعاب ويكمن للأمهات أن يرافقنهم سويماً لإرضاعهم وتناول الغذاء بجانبهم والاطمئنان على نومهم وراحتهم.

كبيراً للغاية، وكانت تتخاطفها الأيدي حالما توضع على الطاولة! ومما زاد الفعالية حيوية، تولي مجموعة من المتطوعين من طلاب جامعة الإمارات الإشراف على المبادرة وأسهموا على نحو بارز في تنظيم وتصنيف الكتب وفق موضوعاتها وستوفر مبادرة تبادل الكتب مجموعة متنوعة من أهم الكتب والإصدارات في مختلف المواضيع المصاحبة لعرض العين تقرأ.

لذلك يعمل الناس إلى التوقف عند طاولة التبادل أكثر من مرة واحدة أثناء اليوم، أو أن يأتيوا في عدة أيام على التوالي للاطلاع على العناوين التي جلبت حديثاً، وقد تبرعت دار الكتب الوطنية العام الفانت بأعداد ضخمة من النسخ الجديدة من العناوين التي أصدرها مشروع كلمة، كما قدم السيد محمد بدر، من أيام غاليري بدبي، أربعاً وعشرين دليلاً فنياً جديداً، إذ برهنت الكتب تلك على أنها لاقت إقبالا

إلى جانب بعض الإصدارات بالفرنسية والألمانية. وتضمنت المجموعة المتبادلة عناوين متنوعة من الكتب الأدبية، بما في ذلك الأدب العالمي، والكتب الدراسية، وكتب الأطفال، والروايات، والشعر، والفن، وألبيومات التصوير الضوئي، والكتيبات الهندسية، والإصدارات التراثية، وأكثر من ذلك بكثير. وأوضح القبيسي بطبيعة الحال، فإن عناوين الكتب المعروضة تتغير باستمرار بسبب عملية التبادل،



افتتاح معرض أرييان ستايل الأول (أريكس 2013) بمدينة العين

•• العين - الفجر:

تصوير - محمد معين:



والمجوهرات والأزياء وكذلك مستلزمات العناية بالجسم والصناعات اليدوية والأزياء.

افتتحت سعادة هدى المطروشي عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي وعضوة الهيئة التنفيذية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي معرض أرييان ستايل الأول (أريكس 2013) وذلك بمركز العين للمؤتمرات والذي تستمر فعالياته حتى الرابع عشر من الشهر الجاري.

قامت بعدها وعقب قص شريط الافتتاح وبحضور خالد حوري رئيس مجلس إدارة البدر لتنظيم المعارض بجولة على أجنحة وأقسام المعرض الذي يشارك فيه مجموعة كبيرة من الشركات المتخصصة في توفير الأزياء والملابس النسائية والعبايات والشيل والصناعات اليدوية ومستحضرات التجميل.

وأكدت سعادة هدى المطروشي على دعم غرفة تجارة وصناعة أبوظبي ومجلس سيدات أعمال أبوظبي لتنظيم مثل هذه المعارض والمناسبات بمدينة العين بالنظر إلى مساهمتها في تعزيز الحركة التجارية والسياحية في المدينة وتوفير فرصة مميزة للسيدات في المدينة للتعرف على أحدث صيحات الموضة وخطوط الأزياء العالمية.

وأشادت سعادتها بالجهود التي بذلتها الجهات المنظمة للمعرض وما تحتويه أجنحة الشركات العارضة من منتجات وخدمات التجميل

وتتضمن فعاليات المعرض إقامة عروض لعدد كبير من مصممي الأزياء والمجوهرات المواطنين والعرب والعالميين خلال فترة انعقاد المعرض وكذلك تنظيم عدد من ورش العمل والحلقات الدراسية حول العناية بالجسم ومستحضرات التجميل. ويتوقع أن يستقطب معرض أرييان ستايل الأول (أريكس 2013) عدد كبير من الزوار من مدينة العين وإمارة أبوظبي والدولة للتعرف على كل ما هو جديد في عالم الأزياء والملابس النسائية والأزياء بصورة عامة ومستحضرات التجميل والمنتجات الجلدية وعروض العبايات والشيل داخل الدولة وخارجها.

وقد تضمنت اليوم الأول للمعرض عروضاً متميزة للأزياء والفولكلور العربي وعروض الشيلة والعباية التي حظيت ولاقت استحسان زوار المعرض من متابعي الأزياء ومستحضرات التجميل.

منوعات العقل

23



الصداع النصفي ناجم عن تغيرات في تركيبة المخ

كشفت الدراسات وصور الأشعة المقطعية لمرضى الصداع النصفي أن حدوث نوبات الصداع سواء المصحوبة بهالات أو دون ينجم عن تغيرات في تركيبة المخ. وأوضح الباحثون في معرض تحليلهم لنتائج الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي لديهم تشوهات في المادة البيضاء في المخ والتي تشبه التشوهات والتغيرات الناجمة عن الإصابة بالسكتات الدماغية. وقال د. مسعود أثينا، أستاذ مساعد ومدير برنامج بحوث الصداع النصفي التابع لمستشفى «جولستراب» بالعاصمة الدانمركية (كوبنهاغن)، أن الأهمية السريرية لهذه التغيرات ما تزال غير واضحة في الوقت الذي ما يزال غير معروفا حتى الآن أسباب وكيفية حدوث هذه التشوهات وآثارها الجانبية على مرضى الصداع النصفي على المدى الطويل إلا أنني أعتقد أنه لا ينبغي على المريض القلق على الرغم من ضرورة السيطرة على المرض وتلقى العلاج. يعد الصداع النصفي أحد الاضطرابات العصبية المشتركة مع الصداع أحادي الجانب والصداع النصفي المصحوب بالخفقان وفي بعض الأحيان لا تكون نوبات الصداع النصفي مصحوبة بهالات والمعروفة بالاضطرابات البصرية مثل الأضواء الساطعة أو الخطوط المتعرجة. وكانت الأبحاث قد عكفت على تحليل نتائج نحو 19 دراسة أجريت على مرضى الصداع النصفي خضعوا لالتقاط صور للمخ بواسطة أشعة الرنين المغناطيسي للتعرف على التغيرات البيولوجية المصاحبة لحدوث النوبات على المخ. وأوضحت التحليلات المتابعة أن مرضى الصداع النصفي هم الأكثر عرضة للمعاونة من التغيرات البيولوجية في المخ بالمقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون من نوبات الصداع النصفي المؤلمة. كما لوحظ أن مرضى الصداع النصفي المصحوب بحدوث هالات واضطرابات عصبية هم أكثر فئات المرضى معاونة من حدوث تغيرات بيولوجية في المخ.

قد تتبع كل يوم طقوساً محددة، مبتلعا الدواء تلو الآخر كي تخفض ضغط الدم، تقوي العظام، تحول دون الإصابة بنوبة قلبية، تخفض الألم، أو تبطن تقدم حالتك الصحية. حتى إن بعض المسنين يتناول خمسة أدوية أو أكثر يوميا.



هدفها معالجة الحالات الطبية وتحسين وضعك الصحي

الأدوية.. احذر تأثيراتها الجانبية وتفاعلها السلبي



تناولها في الصباح أم المساء؟ هل ينبغي أن تأخذها خلال الوجبات أم من دون طعام؟ وهل يلزم أن تتناولها دفعة واحدة أم كل

منها على حدة؟ إن كنت تتبع نظام معالجة معقداً، فاطلب من طبيبك أن يبسطه لك. 8- كي تبقى أدويةك منظمة، استخدم علبة أدوية خاصة. ويمكن لبعض علب الأدوية الإلكترونية أن تذكر بموعد تناول الدواء. 9- زر الطبيب دورياً للتحقق من فاعلية الأدوية، وخصوصاً إن كنت تتناول أنواعاً قد تسبب تأثيرات جانبية، مثل الوارفارين. وإن عانيت تأثيرات جانبية، فاقصص بالطبيب طلباً للنصيحة قبل أن توقف الدواء.

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

أدنى جرعة ممكنة من كل دواء جديد يصفه لك كي تحذ من التأثيرات الجانبية المحتملة. وإن لم تفدك هذه الجرعة، يستطيع الطبيب زيادتها تدريجياً. 5- أبق لائحة بأسماء الأدوية والجرعات التي تأخذها. أعد لائحة محدثة كلما وصف لك الطبيب دواءً جديداً أو عدل الجرعات أو طلب منك التوقف عن تناول دواء ما. 6- اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الأدوية وطريقة أخذها. فهل يجب

هدف الأدوية معالجة الحالات الطبية وتحسين وضعك الصحي، إلا أنها تملك تأثيرات جانبية أيضاً، وقد تتفاعل معاً بطرق سلبية. على سبيل المثال، يدخل نحو مئة ألف أميركي تخطوا سن الخامسة والستين المستشفى كل سنة نتيجة تأثيرات الأدوية السلبية، وفق دراسة نُشرت عام 2011 في مجلة The New England Journal of Medicine. كذلك كشفت دراسة حديثة نُشرت في PLoS One أن واحداً من كل خمسة أدوية تُعطى للمسنين يكون غير ملائم، ويوصف لهم على رغم أنه قد يسبب تأثيرات جانبية، وعلى رغم توافر دواء آخر يكون بالفاعلية ذاتها أو أكثر فاعلية. تذكر الدكتورة سوزان سلومن أستاذة في كلية الطب في جامعة هارفارد ومساعدة رئيس قسم طب المسنين في مركز Beth Israel Deaconess الطبي في بوسطن بماساتوشوستس: (من المهم أن يدرك الناس هذا الواقع).

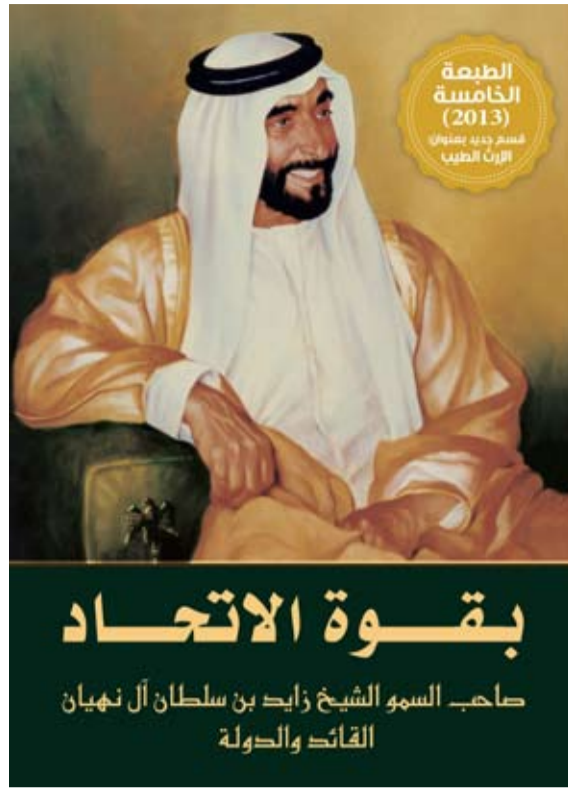
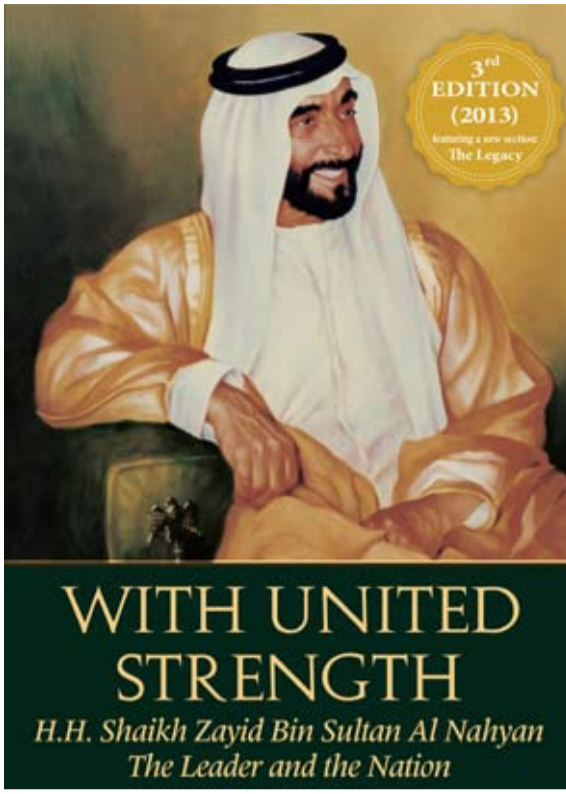
أدوية خطيرة

لكل دواء تأثيرات جانبية وقد يتفاعل مع الأدوية الأخرى التي تتناولها، حتى لو كانت مكملات غذائية أو أدوية لا تحتاج إلى وصفة طبيب. على سبيل المثال، يمكن للأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية الأخرى أن تبطن سرعة تخلص الجسم من الأدوية المبيطة للمناعة، مثل السيكلوسبورين، وأدوية القلب مثل الديفوكسين. كذلك يؤدي خلط الفيتامين E مع الوارفارين إلى نزيف حاد. ويزداد خطر تفاعل الأدوية معاً بشكل سلبي، عندما تقصد عدداً من الأطباء المتخصصين، ويصف لك كل منهم دواءً مختلفاً (أو أدوية مختلفة) من دون أن يطلعوا على الأدوية الأخرى التي تتناولها. أضف إلى ذلك أن عملية الأيض في أجسامنا تتباطأ مع التقدم في السن. توضح الدكتورة سلومن: (يبقى الدواء فترة أطول في جسمك، فيتراكم). إذا، قد تستمر تأثيرات الحبة الأولى حتى بعد تناول الجرعة الثانية. يحتاج بعض الأدوية إلى رعاية خاصة عندما توصف للمسنين. ففي دراسة مجلة The New England Journal of Medicine، اعتبرت الأدوية التالية من الأسباب الأكثر شيوعاً لدخول المستشفى:

لماذا يتنفس غطاس البحار خليطاً من الهيليوم والأكسجين بدلا من الهواء الطبيعي؟

تكون معظم أنابيب الهواء من نيتروجين وأكسجين بنسبة أربعة إلى واحد. والنيتروجين غاز لا يتمتع بأي نشاط كيميائي يمر في الجسم أثناء التنفس دون أن يسبب أي تغيير كيميائي أو تأثيرات لاحقة. إلا أن ضغط الماء يزداد كلما ازداد العمق، وللمحافظة على تنفس الغواص بشكل طبيعي يجب أن يزداد ضغط مزيج الهواء الذي يتنفسه. وعلى عمق نحو ثلاثين متراً، مثلاً، سيحتاج الغطاس إلى تنشق هواء يزيد ضغطه أربعة أضعاف الضغط الجوي، وإذا كان هذا المزيج هواء عادياً، يجب أن تقوم أنسجة الضحم في جسم الإنسان بامتصاص النيتروجين بسرعة أكبر مما يظهر في بقية أنسجة الجسم. وبما أن الدماغ والجهاز العصبي المركزي يتكونان من الدهن والشحم بنسبة 60 بالمئة لذا يؤثر فيهما الغاز بشكل قوي، ويعيق حركتهما العادية. وتكون النتيجة تخدير الغواص بالنيتروجين، وهي حالة مشابهة كثيراً للشل الناتج من شرب مادة مسكرة. والخطر الآخر المرتبط بتنشق مزيج النيتروجين في أعماق البحار هو مرض نقص الضغط (الانحناءات). فإذا نزل الغطاس بسرعة كبيرة إلى عمق البحر، سيتمد النيتروجين الموجود في أنسجة الدهنية ويكون فقاعة في الدماغ أو الحبل الشوكي أو المفاصل، ويسبب عدداً من الأعراض المرضية من ضمنها الشل والألم الشديد. ويمكن للغطاسين تجنب هاتين الحالتين عبر تنشق مزيج الهيليوم والأكسجين بدلا من الهواء. والهيليوم أيضاً غاز خامل غير نشيط، لا يتفاعل مع أنسجة الجسم ونسبة امتصاصه أقل من نسبة امتصاص النيتروجين. إلا أنه، يولد حرارة أكبر وأسرع من النيتروجين الأمر الذي يؤدي إلى فقدان حرارة جسم الغطاس نسبة إلى درجة حرارة الماء المحيط به، لذا فإن الغطاس الذي يتنشق مزيج الهيليوم والأكسجين مضطر إلى ارتداء بزة غطس ساخنة. وأخيراً هناك سبباً أخرى لغاز الهيليوم هو تأثيره في الصوت حيث يصبح صوت متشققة كصوت دونالد داك .. وذلك لفترة مؤقتة.





منوعات الفجر

26

نقش غاليري يعرض أفلاماً لمرحلي إماراتيين في دورته الثانية مهرجان دبي السينمائي الدولي يشارك في أيام نقش للأفلام القصيرة في البحرين

•• دبي-الفجر:

أعلن مهرجان دبي السينمائي الدولي عن مشاركته في الدورة الثانية لمهرجان أيام نقش للأفلام القصيرة الذي ينظمه نقش غاليري في البحرين، والذي تستمر نشاطاته خلال الفترة من 26 إلى 28 ديسمبر، حيث ستعرض ستة أفلام إماراتية تضيء ما أنتجته السينما الإماراتية خلال الأعوام العشرة الماضية.

وتأتي مشاركة الأفلام الإماراتية التي حظيت بإشادة واسعة في مهرجان دبي السينمائي الدولي والخليج السينمائي ضمن برنامج إقليمي متميز يتيح للمهجر فرصة التعرف على مختلف أوجه صناعة السينما الإماراتية.

وعلى مدار ثلاثة أيام، ستعرض الدورة الثانية لمهرجان أيام نقش للأفلام القصيرة الذي انطلق بنجاح العام الماضي أكثر من 85 فيلماً قصيراً تتحدث عدة لغات لأكثر من 57 مخرجاً من جميع أنحاء العالم، حيث شهد المهرجان هذا العام إقبالاً وحرصاً من صانعي السينما على المشاركة في وقتها العالمي. وقد تم اختيار عدد من أبرز الأفلام الإماراتية الروائية لعرضها في مهرجان أيام نقش للأفلام القصيرة وهي طوي عشية للمخرج وليد الشحي الفائز بالعديد من الجوائز، وفيلم تيناك للمخرج عبدالله حسن أحمد، والفيلم الروائي القصير عريانة للمخرجة الإماراتية المستقلة نايلا الخاجة، وفيلم بنت مريم للمخرج سعيد سالك المري، وفيلم سبيل للمخرج خالد الحمود، وفيلم رأس الغنم للمخرج جمعة السهلي. وتعليقاً على هذه المشاركة قال المدير الفني لمهرجان دبي السينمائي الدولي مسعود أمر الله آل علي: منذ انطلاق مهرجان أيام نقش للأفلام القصيرة عام 2004، وهو يقود مسؤولية بناء جسور التواصل الثقافي وتعزيز الحوار وتبادل الخبرات السينمائية مع مجتمع صناعة السينما في البحرين. من جانبه قال محمد السقطي مالك نقش غاليري ومدير مهرجان أيام نقش للأفلام القصيرة: نحن فخر بمشاركة مهرجان دبي السينمائي الدولي، ويسر أيام نقش أن تعرض مجموعة من الأفلام الإماراتية كما سعدنا أن نخدم أهدافنا التي وضعتها إدارة مهرجان دبي السينمائي الدولي بما يساعد في مد جسور التواصل الثقافي في المنطقة.

صدر طبعة كورية من كتاب بقوة الاتحاد وطبعة جديدة للنسخين العربية والإنجليزية

أليات لجمع الأدلة التاريخية وتقييمها بطريقة يمكن من تحليل الأسباب الكامنة وراء الإنجازات العظيمة لسمو الشيخ زايد رحمه الله. فقد دون الكثير حول حياة المغفور له الشيخ زايد مسيرته وبذلت جهود منهجية في دولة الإمارات للثبوت من المراجع التاريخية الموثوقة إلى جانب مراجعة وتحليل خطاباته وتصريحاته الرسمية بشأن القضايا المحلية والإقليمية والعالمية. ورغم أن ما تم تدوينه سابقاً يسجل إنجازات الشيخ زايد طيب الله ثراه كما يسجل تواريخها عادة فإنه لم يسفر عن الحقائق السياسية الفذة التي أظهرها في قيادة شعبه نحو الحداثة.

ويبين الكتاب أهمية إصدار الكتاب لاسيما أن قيام دولة الإمارات وما حققت من تطور مشهود هو حدث بالغ الأهمية وخاصة في تاريخ منطقة الخليج العربي.

وقد يعق أحدهم على ذلك بقوله إن ذلك التطور المشهود إنما تحقق لأن دولة الإمارات دولة غنية بالنفط غير أن قولاً كهذا يتم عن رؤية متعجلة لا تحاول النفاذ إلى جوهر الأمور خاصة إذا أخذنا في الاعتبار مدى ما تحقق من إنجازات سياسية واجتماعية واقتصادية فضلاً عن حقيقة أن من يستعرض تاريخ الأمم يرى أن الصراعات والحروب بين الجماعات يمكن أن تحول دون تحقيق أي شكل من أشكال الوحدة الضعالة. ومن المؤكد أن من يستعرض تاريخ المنطقة والأوضاع التي كانت سائدة حين انسحاب القوات البريطانية منها يلاحظ أن فرص قيام اتحاد فعلي لم تكن كبيرة وفي أوضاع كهذه تبرز الحاجة إلى قوة حافزة تتمثل في زعامة مهمة

ويمثل الكتاب كذلك رؤية أكاديمية لجوانب معينة من تاريخ المنطقة وأحداثها التي تركت أثراً في شخصية الشيخ زايد تجعله امتداداً للدراسات التاريخية التي تبحث في تأثير شخصية الحاكم وممارساته في مصير أمته وهي المنهجية التي يبادر إلى تطويرها المؤرخون العرب والمسلمون عبر التاريخ.

ويتميز الكتاب أيضاً أنه دراسة تحليلية للمنهج السياسي للمغفور له الشيخ زايد طيب الله ثراه أكثر منه سيرة له فهو يبحث في الأسباب الكامنة وراء الإنجازات العظيمة التي حضرت للراحل العظيم من موقعه المتميز بين الزعماء التاريخيين الاستثنائيين ويفسر الحكمة السياسية الفذة التي أظهرها في قيادة شعبه نحو الوحدة والتنمية والحداثة.. مشيراً إلى أن الرؤية السياسية المثالية الشاملة لسمو الشيخ زايد اشتملت على ثلاثة عناصر مترابطة.. اشغاله بصياغة مفهوم متكامل للوحدة السياسية وسعيه الدائم لتحقيق الرفاهية الاجتماعية لشعبه واهتمامه بالبيئة والموارد الطبيعية.

ويشير الكتاب إلى أن الشيخ زايد آمن بالتكامل والتضامن العربيين بوصفهما أساساً لتحقيق التنمية والتطور في دول الخليج العربية وباقي الدول العربية كما تبنت الدولة التخطيط العقلاني دون أن تكون جامدة وهي الرسالة الثابتة التي تتخلل مجموعة التطورات التي يتبين تحقيقها بحلول عام 2030.

ويمثل الكتاب محاولة علمية جادة لدراسة الأوجه المختلفة للحياة الشخصية والسياسية للمغفور له بإذن الله الشيخ زايد حيث تشكلت في ظروف اقتصادية واجتماعية مختلفة تماماً عن تلك السائدة في أرجاء أخرى من العالم غير أن هذه المنهجية قد طورت

الأساسية التي بنى بمقتضاها الدولة وأسس لها نهضتها وهي الرؤى والمبادئ التي بيضى على خطاها نبثات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله في سعيه لاستكمال نهضتها وتطوير تجربتها التنموية الفريدة.

ويؤكد الكتاب أنه عبر التاريخ الطويل لم ينجح سوى قليل من القادة أصحاب الفكر والرؤية والعزيمة في بناء صرح دول راسخة بالإقناع والاتفاق.

وأشار الكتاب إلى أن إنشاء دولة الإمارات العربية المتحدة في الثاني من ديسمبر 1971 في ظل قيادة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وأخيه الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم رحمهما الله كان مثلاً حياً على بناء هذه النوعية من الدول مما جعل مؤسس الدولة يستحق عن جدارة مكان الصدارة بين أعظم رجال الدولة على مر العصور.

فضي الوقت الذي بدأت فيه بريطانيا الانسحاب من منطقة الخليج العربي يبادر الشيخ زايد إلى تحقيق المهمة الصعبة المتمثلة في توحيد الإمارات المتصالحة بعد أن كانت متفرقة ليقوم دولة اتحادية هي الوحدة في منطقة الشرق الأوسط.. ثم عمد الشيخ زايد إلى ترسيخ دعائم الاتحاد وتعزيز صرحه في مواجهة التحديات الهائلة وموجهاً ومفتداً لرؤية التحديث والتطوير التي شهدتها الدولة الوليدة ليحقق في نهاية المطاف حلمه في بناء إطار فعال للتعاون مع الدول الخليجية المجاورة.

ولفت الكتاب إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة أضحيت منذ ذلك الحين قوة بناءة داخل المنطقة وخارجها تجسد مبادئ الوحدة الوطنية والتسامح الديني والتضامن الإقليمي والتعاون الدولي.

ترجم المعهد الكوري للسياسات الاقتصادية الدولية كتاب بقوة الاتحاد.. صاحب السمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.. القائد والدولة إلى اللغة الكورية. والكتاب صادر عن مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية في طبعيتين جديدتين باللغتين العربية والإنجليزية هذا العام 2013 ويبلغ عدد صفحاته 484 صفحة من القطع الكبير.

وتهدف كوريا الجنوبية عاشر اقتصاد في العالم من خلال ترجمة هذا الكتاب إلى تعريضاً للمؤسسات الكورية والأكاديمية والسياسيين والباحثين وعامة الجمهور بالتجربة الرائدة للمغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في تأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة وبنائها بالشكل الذي أصبحت معه الإمارات من الدول المتقدمة من حيث التنمية المستدامة ووصولها إلى أعلى مراتب التطور والرفاه الاجتماعي والاقتصادي في تسلسل الدول في العالم وفق معايير التنمية البشرية والمنظمات الدولية وفي مقدمتها الأمم المتحدة.

واشتملت الطبعتان العربية والإنجليزية على قسم جديد بعنوان الإرث الطيب يضاف إلى الكتاب الذي تناول الإرث التاريخي للشيخ زايد بن سلطان آل نهيان كقائد عربي صنع تاريخاً حافلاً بالتجارب والدروس والعبر والخبرات ومواجهة التحديات الكبيرة بالشكل الذي يمكن السياسيين والعلميين من النهل منها لإنجاح التجارب الاجتماعية والاقتصادية في البلدان النامية والمتقدمة على حد سواء باعتبارها تجربة تستحق الدراسة والبحث في تطبيقاتها في المجالات الاقتصادية والاجتماعية.

وتستعرض فصول الكتاب رؤى الشيخ زايد ومبادئه



تحرص الوزارة على رعاية المواهب والإبداعات المواطنة، حيث تستهدف الوزارة زيادة أعداد الموهوبين من خلال مشاريع مبتكرة في مختلف المجالات الإبداعية مثل جائزة الإمارات التقديرية للأدب والعلوم، وجائزة البردة، ومشروع إبداعات شابة، وبرنامج المسابقات الثقافية والفنية المتنوعة، والذي تنفذ مراكز الوزارة الثقافية على مدار العام بأداء الدولة.

ويتعتبر قسم التأليف والنشر والترجمة بإدارة الأنشطة الثقافية، المهني بتزويد خدمة الشراء التشجيعية للمثقفين، شرطاً أن تتم الموافقة على شراء الكتاب بعد موافقة لجنة مختصة عليه مع تحديد عدد النسخ، وأن يتناول الكتاب المجتمع المحلي والثقافة الإماراتية في مختلف المجالات. ويعد هذا الدعم لخدمة الشراء التشجيعية؛ مادياً في ظاهره، ومعنوياً في وسائله وأهدافه، حيث

10 كتب جديدة خلال الربع الثالث الثقافة تطلق المجموعة الثالثة من خدمة الشراء التشجيعي لهذا العام

وكذلك حول الأنساب وأيام العرب وبعض ملوك العرب والكتاب يطبع لأول مرة في العالم العربي واستغرق العمل به لمدة 5 سنوات.

وأخر الكتب التي انضمت لمكتبة الشراء التشجيعي كتاب (حاول مرة أخرى) للكاتب صالح كرامة العامري ويقدم لنا الكاتب في مسرحية حاول مرة أخرى قصة امرأة سجنية في المحكمة وسبب سجنها أنها قتل زوجها الخائن وعلى جانب آخر نجدها في علاقة رومانسية مع المحامي في تصور مزج الصراع بين الرومانسية والصراع التراجمي. ونفس الكاتب يتوفر مسرحية (عشاق القمر) والذي يصور أحداثاً لأشخاص اجتماعوا في بار وكل شخص يحكي همومه وكيف أوصله الحال لهذا المكان وتخطب المسرحية فئة مثقفة من القراء والمهجر توضح مدى تأثر الكاتب بالكتابات الأوروبية. جدير بالذكر، أن وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع؛ نشرت ضمن إطار خدمة الشراء التشجيعي 20 كتاباً خلال النصف الأول من العام الجاري، لمجموعة من المؤلفين المواطنين والعرب والمؤسسات المختلفة.

والتأليف وخيراً السيرة العامة. ويستعرض كتاب مفيد لجميع أفراد الأسرة للكاتب هيا خالد محمد معلومات مفيدة في الحياة قد تكون غابت عن ذاكرة بعضهم أو أنها جديدة عليهم ليستفيد منها القاري وقد استوحيتها الكاتبة من تجارب شخصية أو من خلال اطلاعها ويتوفر ضمن مكتبة الشراء التشجيعي كتاب من اخطب فيك لدار همائل وهي مجموعة قصصية قصيرة مواضيعها اجتماعية تتضمن 14 قصة تفننت فيها الكاتبة مريم الميرمي في العبارات والاساليب والأفكار.

ويتطرق كتاب من صبر قدر لعلياء سعيد خليفة الشامسي لمجموعة من الأمثال الشعبية الإماراتية والتي تحمل بين كلماتها نصائح مفيدة مع التوضيح الكامل لبعض المفردات الإماراتية وتفسير شامل للمثل الشعبي.

ويتناول كتاب سلسلة الخبر عن البشر في أنساب العرب ونسب سيد البشر (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم) للكاتب خالد أحمد محمد السويدي تاريخ الأنبياء وخبر الرسول صلى الله عليه وسلم

والمبدعين الشباب من أدباء وشعراء وكتاب. وتتضمن إصدارات خدمة الشراء التشجيعي مجموعة متنوعة من كتب التراث والسياحة والابتدائية والدراسات البحثية والتوثيق، وكان من بين الكتب المشتراة كتاب الفوس دي لامارتين للكاتب سالم سيف الجابر قصة حياة الفوس دي لامارتين أحد أكبر شعراء المدرسة الرومانسية الفرنسية وفيه استعراض لبعض أشعاره المتنوعة. وجاء الإصدار الثاني بعنوان رؤى وطنية لصالح دار همائل للنشر ويتضمن الكتاب درأً وطنية وكلمات توجي بالانتماء في عدة أبواب (القادة) الإمارات الهوية الوطنية، الوطن بعبوننا، معروف الوطن، صباح الخير ياداري، حبك وطني، الدفاع عن الوطن) كما اشترت الوزارة كتاب صدى الذات للكاتب نجيب عبد الله الشامسي والذي يحوي سيرة مواطن من الإمارات وقد سكن روحه الانتما والولاء لهذه الأرض وودوه الهام في بناء صرح هذه الدولة ودعم مسيرتها متناولاً الكتاب خمسة فصول تتضمن السيرة الشخصية و السيرة العملية والسيرة المهنية وسيرة النجاح

أعلنت وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع عن مجموعتها الجديدة من الكتب عن خدمة الشراء التشجيعي للربع الثالث للعام 2013، والتي تهدف إلى نشر عدد من الإصدارات التي تشتريها من المؤلفين تشترى كتاب الفوس دي لامارتين من الحياة والثقافة في الإمارات، وإهداء بعضها إلى الدوائر والهيئات على مستوى الدولة، وتزويد المكتبات العامة التابعة لوزارة بها، وعرضها في المكتبات والمحلات الثقافية لسفارات الدولة في الخارج، إضافة إلى المساهمة في نشر الكتاب الإماراتي وتزويجه والتعريف بالنتاج الفكري للمؤلفين الإماراتيين والعرب الذين يتناولون لتشجيع المبدع المواطن وأي إبداع أدبي أو علمي تكون الدولة محوره.

وتتعلق الوزارة في خدمة الشراء التشجيعي من هدفها في دعم الأنشطة الثقافية ورفع مستوى الوعي بالثقافة الإماراتية، والذي يمثل الهدف الأول ضمن إستراتيجية الوزارة (2011-2013)، مستهدفة كذلك المواهب الناشئة



دار نهضة مصر للمؤلفة أماني العثماني ورسومات هنادي سلبط، فيما حصد الجائزة في العام 2010 كتاب (النقطة السوداء) من تأليف ورسوم وليد طاهر، والصادر عن دار الشروق المصرية، وكان أنا أحب أول كتاب يحصل على الجائزة في العام 2009 وهو للكاتبة نبيهة محيدلي ورسوم نادين صيداني، والصادر عن دار الحداثة اللبنانية.

ورعاية الجيل الجديد من المواهب العربية في مجال كتب الأطفال يشار إلى أن الجائزة التي تعتبر أحد أرفع الجوائز في مجال أدب الأطفال كانت قد منحت في العام 2012 لدار الحداثة اللبنانية للنشر عن فوز كتابها كائنات سقف الغرفة للكاتبة نبيهة محيدلي والرسوم حسان زهر الدين، وفي العام 2011 ذهبت لكتاب (طيري يا طيارة) عن

أغلقت باب المشاركة لعام 2013 جائزة اتصالات لكتاب الطفل تشهد اقبالاً كبيراً بزيادة أكثر من 100% عن مشاركات العام الماضي

•• المشاركة-الفجر:

الطفل في الدولة والمنطقة. وأكدت العقروبي أن أسام لجنة التحكيم التي تضم خبراء في مجالات كتاب الطفل والباحثين مهمة كبيرة في الجائزة خلال الدورة الحالية في ضوء التوسع الذي شهدته، ومن المؤكد بأن الأعمال الفائزة ستعرض نفسها بين الأعمال المشاركة، ونفسها مشاركة على تطويرها مع اتفاقاً أن الجائزة تضي قدماً بشكل يجعل منها أحد أبرز وأهم الأعمال الثقافية الموجهة للطفل في الدولة والمنطقة.

هذا وسيتم توزيع قيمة - الجائزة البالغة مليون درهم إماراتي - على 300 ألف لفنة جائزة لكتاب الطفل يتم توزيعها لكل من الناشر والمؤلف والرسام، و200 ألف درهم لفنة جائزة كتاب الباحثين الناشئ، فيما تم تخصيص 300 ألف بواقع 100 ألف درهم لكل من المؤلف والنشر، فيما تم تخصيص 100 ألف درهم

الدورة الحالية لكتب الأطفال، ونحو 52 مشاركة لكتب الباحثين، وضمت قائمة الدول العربية المشاركة في المنافسة كلا من: مصر، والأردن، وسورية، وتونس، وفلسطين، والمملكة العربية السعودية، ولبنان، إضافة إلى دولة الإمارات العربية المتحدة، كما تشهد الدورة الحالية مشاركة دولتين عربيتين جديدتين للمرة الأولى، هما ليبيا والسودان. وفي هذه المناسبة قالت مروة عبيد العقروبي رئيس مجلس إدارة المجلس الإماراتي لكتب الباحثين: لاقت الدورة الحالية للجائزة ترحيباً كبيراً من قبل المشاركين في حجم الطلبات المقدمة للمشاركة خلال فترة الترشح التي انتهت مع نهاية أغسطس الماضي، وأسهم زيادة مجالات الجائزة في الكشف عن مبدعين آخرين في مجال كتب الأطفال والباحثين الذين نعتقد أنهم سيشكلون إضافة نوعية من خلال أعمالهم، وهو ما يرفع من حجم مسؤوليتنا في اظهار وإبراز

وتهدف إلى إغراء ثقافة القراءة وحب الكتب العربية عند الأطفال من خلال إبراز أفضل أعمال الكتاب والرسامين والناشرين. ويتوقع أن تشهد الدورة الحالية منافسات كبيرة بالنظر إلى حرص المجلس الإماراتي لكتب الباحثين على تطور وارتقاء طبيعة الجائزة بشكل مستمر من خلال إضافة فئات جديدة شملت مجالات مختلفة في كتب الأطفال والباحثين بينها أفضل نص، وأفضل رسم، وأفضل إخراج مع ما فيها من جوائز للنشر والمؤلف والرسام، إضافة إلى نمو الأعمال الحالية المتقدمة من حيث النوع والحجم ونسبة المشاركة العربية المتصاعدة سنوياً، وأثر ذلك في نمو وتطوير ثقافة وأدب الطفل العربي. وتسلم المجلس الإماراتي لكتب الباحثين 107 مشاركات - فاقت من حيث العدد ضعف المشاركة المسجلة في الدورة الماضية والتي بلغت 50 مشاركة - وشملت 55 مشاركة في

أعلن المجلس الإماراتي لكتب الباحثين -الجهة المشرفة على تنظيم جائزة اتصالات لكتاب الطفل- عن الترشيح لجائزة اتصالات لكتاب الطفل في دورتها الخامسة للعام 2013 بعد تلقي ما يزيد على 100 مشاركة من 10 دول عربية بينها اثنتان تشارك للمرة الأولى في فعاليات الجائزة.

وتعد جائزة اتصالات لكتاب الطفل التي انطلقت دورتها الأولى عام 2009، بمبادرة من الشقيقة بدور بنت سلطان القاسمي المؤسس والرئيس الفخري للمجلس الإماراتي لكتب الباحثين وبرعاية من شركة اتصالات الإماراتية الجائزة الأكبر لكتب الأطفال على مستوى الوطن العربي حيث تبلغ قيمة جوائزها مليون درهم إماراتي توزع بين فئتي كتب الأطفال والباحثين،

منوعات

الفكر

27



إليزابيث هيرلي... (الملكة)

تطل النجمة البريطانية، إليزابيث هيرلي، في مسلسل درامي جديد يجمع بين الواقع والخرافة، حيث تؤدي فيه دور ملكة منحرفة تناضل لتتأقلم مع وفاة ابنها البكر.

وذكر موقع (ديدلاين) الأميركي أن إليزابيث هيرلي ستؤدي دور البطولة في مسلسل جديد بعنوان (الملكين) للكاتب مارك شوان، والمنتجين براين روبينز، وجو دافولا.

وتدور أحداث مسلسل الدراما عن رجال ونساء أفسدهم السلطة والرغبة والثراء، وسيعرض على قناة (إي) الأميركية.

وستؤدي هيرلي في المسلسل دور (الملكة إيلينا) التي تناضل من أجل التكيف مع وفاة ابنها البكر، وأزمة الثقة التي ولدتها وفاته مع زوجها الملك سايمون. في الوقت الذي تعمل فيه على منع علاقة تتطور بين ابنتها الأوسط، الذي أصبح اللوريت، وحبيبته الأميركية.



ميشال ويليامز بطلة (كاباريه)

على مسرح برودواي

تطل الممثلة الأميركية، ميشال ويليامز، للمرة الأولى على خشبة مسرح برودواي من خلال نسخة جديدة من مسرحية (كاباريه) الشهيرة التي سيبدأ عرضها عام 2014.

وأعلنت شركة (راوند أبوت ثياتر) أمس الأول الأربعاء، أن ويليامز التي اشتهرت في (دوسون كريك)، و(بروكبيك ماونتن)، ستضم إلى آلن كومينغ، في النسخة الجديدة من (كاباريه) حيث تحل مكان الممثلة، إيما ستون، التي انسحبت بسبب تضارب في المواعيد. ومن المقرر بدء العروض الأولية في 21 مارس، على أن تنطلق المسرحية رسمياً في 24 أبريل المقبل.

يذكر أن المسرحية عرضت أكثر من ألفي مرة منذ عام 1998 حتى 2004.



استعادت رشاققتها وخسرت وزنها الزائد!

كريستينا أغيليرا... الفتاة الصغيرة ذات الصوت الكبير

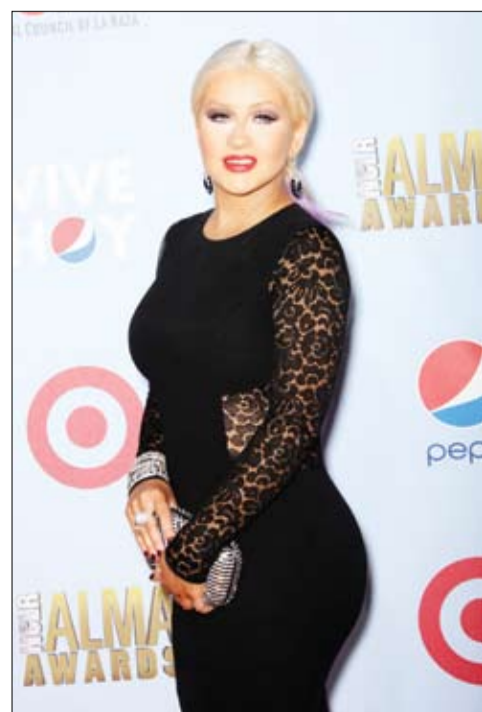
ظهرت المغنية العالمية كريستينا أغيليرا على السجادة الحمراء في العرض الأول من برنامج The Voice بالنسخة الأمريكية وهي ترتدي فستان أسود قصير يظهر مقدار الوزن الذي فقدته. والجدير بالذكر أن المغنية الأمريكية كريستينا أغيليرا لم تكن على الدوام بهذه السمنة انما زاد وزنها بعد ان تم طلاقها من زوجها، فمن المعروف أن كريستينا أغيليرا كانت تتمتع بجسد فاتن ونحيل للغاية لكن حالتها النفسية التي سببها الطلاق أدت بها الى الإكثار من الطعام والذي بدوره سبب لها السمنة الزائدة.



الشمالية كانت في أوائل 2007، لتنتهي منها وتختمها في آسيا وأستراليا. حفل Awards للعام 2007. حصلت مجدداً على جائزة (أفضل أداء بوب لأنثى) عن أغنية (Ain't No Other Man) وخلال حفل أدت أغنية (Ibs a Man's Man's World) للمغني جيمس براون وأهدتها لروح.

أول فيلم غنائي لها (Musical Burlesque)، وفازت بنجمة في طريق الشهرة بهوليوود. بعد انفصالها عن زوجها في 14 سبتمبر، قدمت طلب الطلاق في 14 أكتوبر من العام 2010. وطالبت بحضانة مشتركة لابنتها، وتم الحصول لتسوية بخصوص حضانة الطفل، وتم الطلاق الفعلي في 15 أبريل 2011. في العام نفسه افتتحت حفل جائزة (غرامي)، كما ظهرت بصفحتها حكماً ومدرباً في برنامج (The Voice) الذي قدمته شركة (NBC).

أطلقت كريستينا ألبومها السابع (Lotus) في 13 نوفمبر 2012. وتم تكريمها في حفل جوائز (ALMA Awards) للعام 2012 بجائزة (الإنجاز الخاصة) تقديراً لمسيرتها الفنية وأعمالها الخيرية، وسجلت أول أغنية لها بالإسبانية خلال أكثر من عشر سنوات بعنوان (Casa de Mi Padre) لتكون خلفية موسيقية لفيلم حمل الاسم نفسه. وتعاونت كريستينا مع سي لو غرين لأداء أغنية الكريسماس الكلاسيكية (Outside) ومع نهاية الموسم الثالث لبرنامج (The Voice) سعت أغيليرا وغرين للترويج لألبومها، لذلك حل مكانهما شاكيرا وأضر في الموسم الرابع، لتعود أغيليرا مع غرين مجدداً في الموسم الخامس من البرنامج.



بعدما انزلت أغيليرا عن الأضواء لمدة عام كامل وعادت في 2009 استعداداً لألبومها وفيلما الجديد. صنفتها مجلة (Rolling Stone) في المرتبة 58 من قائمة (أعظم المغنين في كل العصور) لتصبح أصغر مغنية ضمن قائمة تحت سن الثلاثين. أطلقت ألبومها (Bionic) في يونيو 2010، جمع ما بين موسيقى (البوب) و(الإلكترونية) وموسيقى الرقص. في نوفمبر من العام نفسه ظهرت في

إنجازاتها في أغسطس من العام 1999 أطلقت ألبومها الأول (Aguilera's) الذي لاقى استحسان النقاد، واحتل المرتبة الأولى ضمن (the US Billboard Canadian) وقائمة أغاني (Albums Chart)، كما وتم إدراجه ضمن قائمة أفضل مئة ألبوم في كل العصور التي تقدمها (RIAA). وحقت أغنياتها (Genie in a Bottle) المرتبة الأولى في قائمة (US Billboard Hot 100)، كما احتلت ثم تبعها أغنيات فردية أخرى احتلت المراتب الأولى في (Hot 100) لعامي 1999 و2000 وهي (What a Girl Wants) و (Come On) و (Over Baby). وفي حفل جوائز (غرامي) للعام 2000 فازت بجائزة (عن أفضل مغنية جديدة). وفي سبتمبر من العام 2000 أطلقت ألبومها الأول الناطق بالإسبانية (Reflejo)، فاحتل المرتبة 27 في قائمة (Billboard 200)، كما فازت بجائزة (Award) وجائزة (Billboard award) لأفضل مغن لاتيني يحقق أفضل مبيعات ذلك العام الذي أطلقت فيه ألبوم (My Kind of Christmas)، وأدت أغنية (The Christmas Song) من داخل البيت الأبيض.

وفي صيف العام 2000 أيضاً بدأت جولة غنائية بعنوان (Christina Aguilera in Concert) داخل الولايات المتحدة، وانتهت في العام 2001 لتبدأ جولة أخرى في أميركا الجنوبية وآسيا. وفي العام 2001 فازت بجائزة (Latin Grammy Award) أفضل (ألبوم بوب) تقدمه مغنية أنثى، ثم شاركت ريكي مارتن في أغنية بناء على طلبه (Nobody Wants to Be Lonely)، كما شاركت ليل كيم وميا وينيك في إعادة أغنية (Labelles). شهد العام 2002 إطلاق ألبومها الرابع (Stripped)، وشاركت في كتابة أغانيه وظهر تأثيرها في العديد من المواضيع المختلفة، وحقق المرتبة الثانية في قائمة (Billboard 200)، وفي العام ذاته بدأت مواصلة مسؤول التسويق الموسيقي جوردان براتمان، وأعلنا خطيتهما في فبراير من العام 2005. ليتزوجا في 19 نوفمبر 2005. أطلقت ألبومها (Back to Basics) في العام 2006 فاحتل المركز الأول في الولايات المتحدة والملكة المتحدة، ثم شاركت المغني ديدي في أغنية (Tell Me)، لتبدأ بعدها جولة في أوروبا تلتها جولة أخرى في أميركا

فحققت نجاحاً، وفي العام 1997 مثلت الولايات المتحدة في مهرجان الدولي (Golden Stag) بأغنيتين، وفي العام 1998 اشتركت في برنامج مسابقات المواهب (teen night). وفي العام نفسه أرسلت تسجيلاً بصوتها لأغنية (Run to You) للمغنية ويتي هيوستن إلى شركة (ديزني) التي كانت بدورها تبحث عن مغن لتسجيل أغنية (Reflection) الخاصة بفيلم الرسوم المتحركة (Mulan)، وبمجرد سماع المنتج رون فير للأغنية لفت صوت أغيليرا انتباهه، فأعلن حينها أنه سيقوم برعايتها طوال فترة مسيرتها الكارتيير، كان جندياً في الجيش الأمريكي، لكنه استقال وبدأ يعمل عازفاً للكمان والبيانو. وخلال خدمته في الجيش، نقلت الأسرة في أماكن عدة منها نيو جيرسي وتكساس ونيويورك ثم اليابان. انفصل والداها عندما كانت في سن السادسة بسبب معاملة الأب المصلط، فعاثت مع والدتها وأختها في منزل جدتها الواقع في روتشستر بولاية بنسلفانيا، وهناك تزوجت والدتها مجدداً.

ولدت كريستينا ماريا أغيليرا في (ستاتن ايلاند) بولاية نيويورك في 28 من ديسمبر 1980 من أم أمريكية منحدرة من أصول ألمانية وإنكليزية تدعى شيلي لورين، وأب إكوادوري يدعى فوستو الكزافيير أغيليرا، كان جندياً في الجيش الأمريكي، لكنه استقال وبدأ يعمل عازفاً للكمان والبيانو. وخلال خدمته في الجيش، نقلت الأسرة في أماكن عدة منها نيو جيرسي وتكساس ونيويورك ثم اليابان. انفصل والداها عندما كانت في سن السادسة بسبب معاملة الأب المصلط، فعاثت مع والدتها وأختها في منزل جدتها الواقع في روتشستر بولاية بنسلفانيا، وهناك تزوجت والدتها مجدداً.

والسر وراء فقدانها للوزن الزائد بوقت قياسي هي قابلية جسدها لخسارة الوزن اسرع من غيرها لانها معتادة على ممارسة الرياضة سابقاً وكونها راقصة محترفة والذي أدى الى تكون الكثير من العضلات في جسدها مما يؤدي الى سهولة خسارة الوزن والمرونة.

ولدت كريستينا ماريا أغيليرا في (ستاتن ايلاند) بولاية نيويورك في 28 من ديسمبر 1980 من أم أمريكية منحدرة من أصول ألمانية وإنكليزية تدعى شيلي لورين، وأب إكوادوري يدعى فوستو الكزافيير أغيليرا، كان جندياً في الجيش الأمريكي، لكنه استقال وبدأ يعمل عازفاً للكمان والبيانو. وخلال خدمته في الجيش، نقلت الأسرة في أماكن عدة منها نيو جيرسي وتكساس ونيويورك ثم اليابان. انفصل والداها عندما كانت في سن السادسة بسبب معاملة الأب المصلط، فعاثت مع والدتها وأختها في منزل جدتها الواقع في روتشستر بولاية بنسلفانيا، وهناك تزوجت والدتها مجدداً.

حياتها ومسيرتها الغنائية كانت تطمح خلال طفولتها إلى أن تكون مغنية، وكانت تشتهر محلياً بأنها الفتاة الصغيرة ذات الصوت الكبير عندما كانت تغني في برامج المواهب المحلية والمسابقات المحلية.

وفي سن الثامنة، فازت في أول برنامج للمواهب عندما قدمت أغنية للمغنية الراحلة ويتي هيوستن بعنوان (I Wanna Dance with Somebody) وبتاريخ 15 مارس 1990 ظهرت في برنامج (Star Search) وغنت (Sunday Kind of Love)، لكنها خسرت في المنافسة محققة المركز الثاني.

أثناء نشأتها في بتسبروغ غنت (The Star Spangled Banner) أمام فريق (بتسبروغ بنغوينز) للموهبي، وفريق (بتسبروغ ستيلرز) لكرة القدم، و(بتسبروغ بايرتس) للبيسبول، كما غنت الأغنية نفسها في العام 1992 في نهائيات (كأس ستانلي)، وكانت قد التحقت حينها بمدرستي (روسترا ايريا ديستريكت) و(مارشال ميدل) قرب أكسفورد، وتم إبقاء موهبتها سرا لتحاشي مضايقات الأطفال الآخرين لها. ثم التحقت بعد ذلك بثانوية (نورث اليفندي انترميدييت) لفترة وجيزة، إلى أن أدخلت مدرسة داخلية بعد تعرضها لحوادث عديدة.

في العام 1991 تقدمت لأداء دور في برنامج (The Mickey Mouse Club)، لكن عمرها لم يكن مناسباً، إلا أنها عادت بعد عامين وانضمت إلى طاقم العمل مؤدية أدواراً موسيقية وفقرات كوميدية إلى أن تم إلغاء البرنامج في العام 1994. في سن الرابعة عشر سجلت أغنياتها الأولى (All I Wanna Do) أدها مع المغني الياباني كيزو ناكانيشي

الفكر

هل الرجال أكثر عرضة للاكتئاب؟



توصلت دراسة طبية جديدة إلى أن نوبات الاكتئاب الشديد قد تكون الأكثر شيوعاً بين الرجال، خصوصاً إذا ما تم تشخيص الأعراض بشكل صحيح .
وتأتي نتائج هذه الدراسة على النقيض من القاعدة المتعارف عليها منذ مدة طويلة، والتي أشارت إلى أن النساء أكثر عرضة بنسبة 70% للإصابة بالاكتئاب الشديد مقارنة بالرجال. بل اثبتت أن الجنسين متساويان في تعرض أفرادهما للاكتئاب.
وقال الطبيب النفساني في جامعة «كاليفورنيا، أندرو وشرتر: «عندما يتعلق الأمر بالاكتئاب بين الرجال، فإن الكثيرين يتغاضون عن تحليله أو الفوص في أسبابه مع الأخذ في الاعتبار أن بعض الأعراض قد تكون محدودة بين الجنسين» .
وكان باحثون قد أجروا بحوثهم على ما يقرب من 5.700 ألف بالغ

في الولايات المتحدة عبر استخدام «مقياس الاكتئاب»، بين الجنسين، والتي تضمنت أعراض الاكتئاب المعترف بها على نطاق واسع مثل الحزن واليأس، إذ وجد أن 30.6% من الرجال ونحو 33.3% من النساء قد عانوا من نوبات الاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياتهم.
وقال الباحثون إن عدم ظهور بعض العوارض التقليديّة عند الرجال قد يقود إلى عدم تشخيص معاناتهم من الاكتئاب بشكل مناسب، داعين إلى التدقيق جيداً في الوقائع، من أجل اكتشاف مؤشرات أخرى، تُعتبر (عوارض بديلة)، مثل نوبات الغضب والمخاطرة والعداويّة.

قرأت لك

النشأ الأخضر والسرطان



كشفت دراسة أجراها فريق من الباحثين في جامعة أوروغون في الولايات المتحدة الأمريكية، أن النشأ الأخضر مضاد للأكسدة ويساهم في حرق الدهون ويحمي من السرطان.

وأشارت الدراسة إلى أن النشأ الأخضر قادر على زيادة نشاط الغدة الليمفاوية وتي وكرات الدم البيضاء المسؤولة عن الدفاع في الجهاز المناعي، وينصح الباحثون بشرب نصف لتر من النشأ الأخضر يومياً.

سؤال وجواب

- ما هو أعرض بحور العالم ؟
- البحر الكاريبي.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
- نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
- 5,7 لتترات.
- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
- أفليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
- جنيف.
- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
- نوع الذرات.

تسوس الأسنان أصبح معدياً

قالت طبيبة تجميل الأسنان في شيكاغو مارغاريت ميتشل إن الأم التي تتذوق الطعام للتأكد من أنه ليس ساخنًا هي أكبر مثال على كيفية نقل البكتيريا إلى الأطفال.

كما أشارت ميتشل إلى أن البكتيريا المسببة للتسوس تنتقل من خلال القبلية بين الشقيقات. وقالت «جاءت إلي مريضة في 40 من عمرها، وقد تسوس لديها سنن وأصيبت بأمراض في اللثة بعدما كانت أسنانها سليمة»، فتبين لاحقاً أنها بدأت تواعد مؤخرًا رجلًا لم يزر طبيب الأسنان منذ 18 عامًا ولديه أمراض في اللثة.

الفوائد الخفية للأطعمة الحارة؟

الجميع يحب القليل من التوابل الحارة أحيانًا. فالأطعمة الحارة لا تصاحب حليمات التذوق فقط، ولكنها يمكن أن تجعل تجربة تناول الطعام مثيرة ومشوقة.

ولكن ما لا يعرف الكثيرون من عشاق الطعام الحار، هو أن هذا الطعام يحتوي على الفوائد الصحية التي ستجعلك ترغب في تناول المزيد مباشرة بعد الانتهاء من قراءة المقال:

خسارة الوزن: تساعد التوابل الحارة على خسارة الوزن. وفقا لمجموعة من البحوث، الفلفل الحار يحتوي على مادة (كابيسايين)، وهي مكون يساعد على رفع درجة حرارة الجسم، الأمر الذي يساعد في عملية حرق السعرات الحرارية في الجسم.

يمنع الإصابة بالسرطان: وفقا للبحث، تبين بأن مادة (كابيسايين)، الموجودة في الفلفل الحار تملك قدرة على قتل الخلايا السرطانية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد الفلفل الحار في محاربة الأمراض الشائعة مثل الزكام ويقي من الإصابة بالسكتة القلبية والسمنة.

صحة قلبية أفضل: يعرف الفلفل الحار بقدرته على خفض مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية. فهو يقلل من مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية والنوبة لأن الفلفل الحار يقلل من التأثيرات الضارة للكوليسترول السيء. يساعد مكون كابيسايين

أيضاً على محاربة الالتهابات، التي تعد عامل الخطر الأول لمشاكل القلب.

يخفض ضغط الدم: كشفت دراسة جديد أن مادة (كابيسايين)، المكون الموجود في الفلفل الحار، تملك القدرة على خفض ضغط الدم. كما تؤثر على الشرايين وتساعد على استرخائها.

يقلل من مستويات الغضب: الأطعمة الحارة تساعد على إنتاج السيروتونين (هرمون المشاعر الإيجابية). وبالتالي يساعد على تخفيف حالة الاكتئاب.



الممثلة سكارليت جوهانسون لدى وصولها لحضور عرض فيلم تحت الجلد خلال مهرجان تورونتو السينمائي الدولي. (أ ف ب)

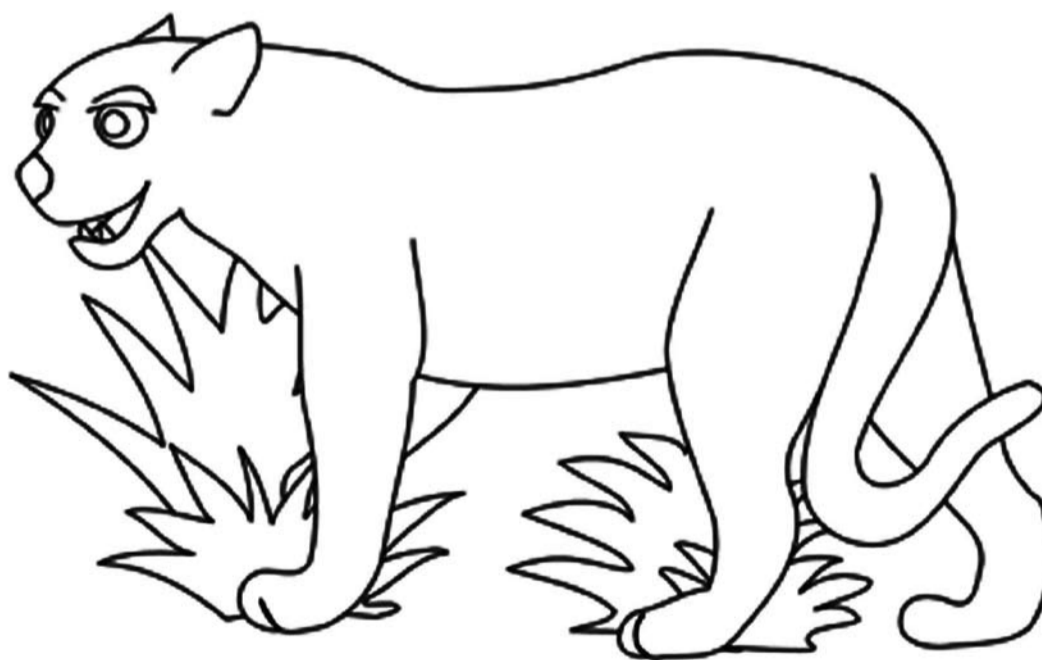
هل تعلم؟

- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمى التسمم البوليني.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم.
- هل تعلم أن الكومون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الزعتر يعالج آثار لدغة الحشرات؟
- هل تعلم أن زيت الزيتون يرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الدم ويخفض نسبة الضار.
- هل تعلم أن استهلاك زيت الزيتون بكثرة يسبب الإصابة بالسرطان.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.
- هل تعلم أن الليمون الغلي يفيدي في علاج النحافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.

قصة عاقبة التسرع

يحكى ان اعرابياً كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزل إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعائتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام واغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك، ذهبت المرأة وتركت الرجل ومفله وحده فجلس يناجيه ويفني له حتى دق الباب واذ بصيحه يطلب منه الحضور لمقابلة احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له علي الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلباً حارساً وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً. خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفتره ليست طويلاً خرجت من سطح البيت حيه كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب الوفي انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان يتألم منها ويقترب منها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه. بعد قليل عاد الرجل من مقابله فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب النادر وليشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انظر قلبه من الخوف والترعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القتال، يا لك من غدار، اكلت من انتظرت سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرع الغضب الأعمى رفع الرجل صهده الغليظة ونهال بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأندفع قلبها لفعلته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأنهال بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاء مراراً على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهمج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسره بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة التسرع وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. تعطل الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحفر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليرى قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

مساحة للتلوين



عمر سلطان القرطاسي



زايد عبدالله عبد الكريم



عائشة محمد راشد



شمة حمد محمد الشامسي

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.