

منوعات الغذاء

ص 22

عروض السيرك الروسي
استقطبت العشرات من أبناء
مدينة العين والمدن المجاورة



ص 27

جيمس بوريفوي؛
التمثيل متعة
حقيقية



الأحد - 14 أبريل 2013 م - العدد 10766
Sunday 14 April 2013 - Issue No 10766

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

أول سيديّة زرع رحمًا.. حامل

أعلن أطباء ان امرأة تركية تبلغ 22 عاما واصبحت قبل سنتين أول امرأة في العالم تخضع لعملية زرع رحم من مانحة متوفاة، حامل، في سابقة عالمية أخرى.

وقال رئيس الطاقم الطبي في مستشفى اكدينيز الجامعي في انطاليا جنوب تركيا البروفسور مصطفى اونال ان الفحوص الاولية التي اجريت خلال الاسبوعين الماضيين تتناسب نتائجها مع حالة الحمل .

ونجح الأطباء في زرع اجنة عدة تم تلقيحها اصطناعيا في المختبر باستخدام بويضات المريضة واسمها فيريا سرت والحيوانات المنوية لزوجها، وأوضح بيان الطبيب ان صحة المريضة جيدا .

واصبحت الشابة المولودة من دون رحم، اول امرأة في العالم تخضع لعملية زرع رحم ناجحة في اب-اغسطس 2011. وكانت اجريت عملية زرع مشاهة اولي في العام 2000 في السويدية بالاستعانة بامرأة مانحة حيّة، الا انها باءت بالفشل بعد ثلاثة اشهر. وعاود نجاح عملية زرع الرحم في العام 2011 على يد مجموعة اطباء

في مجموعة اطباء اتراك في انطاليا، ضخ الامل في نفوس الاف النساء غير القادرات للحمل. وتشير الاحصاءات الى ان امرأة من اصل 5000 ولد من دون رحم. وينطوي حمل فيريا سرت على مخاطر عدة لكنه في حال استمر بشكل طبيعي، فمن المتوقع ان تنجب المرأة الشابة بعملية قيصرية قبل شهرين من الموعد الطبيعي للوضع، وفق ما اوردت قنوات تلفزيونية تركية.

أخصوات مارسن في برنامج خاص

تطلّ أخوات النجم، برونو مارس، في برنامج تلفزيوني واقع خاص بهن ودكرت قناة (دابليو إي)، أن جايمي، وتيارا، وتاهيتي، وبريسلي هيرنانديز، سيشاركن في برنامج تلفزيوني واقع على شاشتها لم يُعلن عن اسمه بعد. وأسست الفتيات الـ 4 فرقة موسيقية يطلقن عليها اسم ذا ليلاس ومن المقرر بدء عرض البرنامج في الخريف المقبل.

5 مكملات مفيدة.. لكن الطبيعي أفضل

يلجأ الكثيرون إلى تناول المكملات الغذائية والفيتامينات ظنا منهم أنها مفيدة لصحة..

بعضها قد يكون مفيدا فعلا، إلا أن البعض الآخر قد يشكل خطرا على الجسم. رحل

البرد والربيع وأتى الصيف هذا العام مسرعا، ولا بد أن يعطي الجسم الامكانية

لزيادة مناعته، الامر الذي يمكن ان يتم ليس فقط من خلال

الفيتامينات اللازمة، والتي تعتبر فيتامينات سيتروس

(مشتقات الحمضيات) افضلها، وانما ايضا من خلال

بعض الادوية المتوافرة في الصيدليات.



المواد لا تتعارض مع بعض الادوية التي يستخدمها الشخص بشكل دوري واعتيادي. ويمكن ان تؤثر الاطعمة التي يتم فيها استخدام المضاد الحيوي الطبيعي ايكيناسيا Echinacea على مستوى بعض الادوية في الدعم، وبالتحديد يمكن لها ان تزيد مستواها، وبالتالي يزداد عدد المواد التي تدخل الجسم والتي تقضي عن حاجته، كما يمكن ان تحصل زيادة في تناول هذا المضاد، الامر الذي يؤدي الى الغثيان والتقيؤ، اما في حال تناول المضاد الحيوي الاخر الجينسينج Ginseng بشكل يزيد على الكمية المطلوبة فيمكن ان يؤدي الى اشكالته في ضغط الدم، ولذلك يتوجب على النساء الحوامل تجنب استخدامه، لا سيما في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل.

ويفضل في حال الرغبة في أخذ فيتامين C وغيره من الفيتامينات، تناول الفواكه بدلا من اخذ المواد التكميلية التي تضم الفيتامينات المتعددة. صحيح ان اقرص الادوية الاصطناعية تضم الفيتامينات المتعددة، غير ان الدراسات المختلفة لم تثبت حتى الآن أنها قادرة على تحسين مناعة الجسم. وعلى ما يبدو فان الجسم لا يتقن استخدام فيتامين C بشكل صحيح، إضافة الى ذلك توجد شهبان بأن تعود الجسم على وصول الفيتامينات بشكل سهل اليه على شكل حبات ادوية يمكن ان يجعله كسولا.

هذه المادة يستخدمها النحل للوقاية وقتل أعدائه ولكن لم يتم الاعتراف بها كدواء باعتبار ان محتواها غير دائم، غاير ان الطب الشعبي يشيد بها. وهي باستثناءات بسيطة غير مخصصة للاستخدام الداخلي، لكن يمكن ان تستخدم كقطرات حسب بعض الدراسات الحديثة للوقاية من نزلات البرد العادية.

هذا المضاد يطلق عليه احيانا عبارة (المطعم القرصي)، حيث يضم بعض اجزاء البكتيريا التي يمكن لها ان تقلع بنظام المناعة. وينصح باستخدامه لمن يعاني بشكل دوري من الاصابة بالامراض التنفسية البكتيرية كما يمكن استخدامه مع المضادات الحيوية، حيث يكمل عملها. وقد اكدت مختلف الدراسات ان استخدامه يخفض نسبة الاصابة بالامراض بمقدار 53% ويمكن للاطفال استخدامه، لكنه لا يناسب الحوامل والنساء المرضعات.

هذا الدواء يحظى بشعبية كبيرة في الولايات المتحدة وفرنسا وينصح به الأطباء للوقاية في فترة انتشار مرض الانفلونزا. كما يمكن استخدامه عند شعور المريض بأول علامات المرض ويمكن للاطفال استخدامه ايضا كونه لا يضم مواد حافظة او ملونة. ولم يتم الى الان تسجيل اي تأثيرات جانبية له منذ بدء السماح بتداوله في الولايات المتحدة عام 1983.

تباع الادوية المخصصة لتعزيز مناعة الجسم في اغلب الاحيان على انها مكملات غذائية كونها تضم مواد طبيعية، غير انه من الضروري التذكر اثناء التوجه الى الصيدليات أن المكملات الغذائية ليست ادوية، اي انها لا تخضع للفحوص العديدة التي تمر بها الادوية قبل طرحها للاستهلاك، لذلك فانه يحدث في الكثير من الاحيان تجريب هذه المكملات على عشرات المرضى فقط، ورغم ذلك فان الكثيرين يقولون انها تساعدهم.

ان استخدام هذه المكملات الغذائية يتوجب ان يتم بعد استشارة الطبيب، لان بعض المواد التي تحتويها تؤثر سلبيا على الناس الذين لديهم مرض الحساسية مثلا، كما انه يتوجب المعرفة مسبقا فيما اذا كانت هذه

مضاد حيوي طبيعي هندي يستخدم بشكل اساسي لجعل الجروح تندمل بسرعة ولتنشيط الجهاز المناعي وزيادة المقاومة ضد نزلات البرد والزكام، لكنه يمكن ان يخلق تحسسا، لا سيما لدى الاطفال.

المادة التي يضمها هذا المضاد تحضر من جذور

الذين لديهم مرض الحساسية مثلا، كما انه يتوجب المعرفة مسبقا فيما اذا كانت هذه



المادة التي يضمها هذا المضاد تحضر من جذور

يقول المثل الأمريكي الشائع، إن نقاحة واحدة في اليوم تبيحك بعيداً عن الطبيب، ولكن يبدو أن هذا المثل لا ينطبق في حال كان شكلك كالنقاعة، فقد أظهرت دراسة جديدة أن الذين يعانون من السمنة في البطن عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض الكلى. وذكر موقع (لايف ساينس) أن باحثين في هولندا، أجروا دراسة شملت 315 رجلاً وامرأة، أظهرت أن الذين يكون عندهم معدل الخصر إلى الورك مرتفعاً، أي الذين يخزنون الدهون في البطن أكثر من الوركين (ما يشبه شكل النقاعة)، يرتفع عندهم ضغط الدم في الكليتين حتى إن كانوا لا يعانون من وزن زائد. وعلى مرور الوقت، يُلحَق ارتفاع ضغط الدم الضرر بالأوعية الدقيقة في الكليتين ما يحد من قدرتها على تصفية النفايات من الدم. وأظهرت الدراسة أن كل وحدة زيادة في معدل الخصر إلى الورك ترتبط بترجع تدفق الدم في المصافي الأكثر دقة في الكلية بمعدل 4 ميليلتر في الدقيقة. ونشرت الدراسة في دورية الجمعية الأمريكية لطب الكلى.

كيف يفطم الطفل بأمان؟

مرحلة فطام الطفل عن أمه من أكثر المراحل الفارقة معه، حيث يتم عزله تمام عن الغذاء من أمه مباشرة، لذلك يجب التقليل تدريجيا عدد مرات الرضاعة، فالأمهات التي يقلن تدريجيا عدد مرات الرضاعة تستطعن بسهولة أكثر فطام أطفالهن عن الرضاعة الطبيعية أو الببرونة بعد ذلك . ومن الطرق الجيدة هي الوصول على مدار شهر أو شهرين إلى رضاعة واحدة في اليوم، ومن الأفضل أن تنتظر الأم حتى يفهم الطفل ما يحدث، ويمكنها حينئذ أن تشرح له أنه قد كبر وقد حان الوقت للإقلاع عن الرضاعة الطبيعية والببرونة، هذا بالإضافة إلى أنها يجب على الأم أن تكون أكثر حاسمة إذا توقفت عن أعطائه الببرونة، فلا تتراجع وتعطى له مرة أخرى بعد فترة، لأن ذلك سيوصل رسالة خاطئة للطفل. ومن المهم أن تجعل الأم روتينها لوقت النوم أن الرضاعة ما قبل النوم ليلا هي أصعب الرضاعات التي يمكن أن تجعل الطفل يتوقف عن الرضاعة، فيجب أن تحاول التوقف عن ذلك وعمل عادات لفترة طويلة، فالكثير من الأطفال يهدون ويستسلمون للنوم بعد حمام دافئ وحدوثه. وينصح أن تقضى الأم الكثير من الوقت القيم مع طفلها في هذه الفترة الصعبة من حياته، فلا يجب أن يشعر أنه يفقدنا أيضا، مثلما فقد الثدي والببرونة، حيث يقوم بعض الأمهات بترك أطفالهن لفترات طويلة مع قريبات تتقن بهن، وذلك للتغلب على الفترة الصعبة الأولى، ولكن يحذر من ذلك لأنه يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على الأطفال، إلا في حالة إذا كان الطفل معتادا على ذلك الشخص. هذا بالإضافة إلى امتناع الأم عن وضع مادة مرعى على الثدي أو الببرونة، لأن هناك الكثير من الأطفال الذين يستمرون في الرضاعة رغم الطعم المر.

أطفال يلهون بقيادة دبابة

أظهر شريط فيديو بث على موقع يوتيوب، واعادت نشره مواقع الكترونية يمنية، اطفالا يمينيين يلهون بقيادة دبابة في قرية بجنوب اليمن. ويقول ناشرو الشريط إنه صُوّر في قرية لعوس بمنطقة باع في محافظة لحج الجنوبية. ويعتقد أن الدبابة نُهبَت من 2011 من مسكر حكومي في المنطقة، كان تابعاً لقوات الحرس الجمهوري التي كان يقودها نجل الرئيس السابق علي عبد الله صالح. والمنطقة ذاتها كانت شهدت، في 2011 و2012، مواجهات بين رجال قبائل ينتمون إلى الحراك الجنوبي المطالب بالانفصال والقوات العسكرية الحكومية. وينتشر حمل السلاح في اليمن. وتقيد تقديرات غير رسمية بوجود أكثر من 60 مليون قطعة سلاح، بمعدل 3 قطع للفرد. ويشجع يمينيون كثيرون أبناءهم الصغار على حمل السلاح ويعتبرونه من مظاهر الرجولة. وتشيرا لاحصاءات الرسمية الى ارتفاع عدد ضحايا العيت بالسلاح خلال السنوات الاخيرة. وفي آذار-مارس الماضي، قتل طفل في تعز والده بالخطأ اثناء عيته بمسدس. وتملك بعض القبائل اليمنية انواعا مختلفة من الاسلحة، الخفيف منها والثقيل. فخلال الحرب الاهلية صيف 1994، استولى رجال قبائل على اسلحة، بينها دبابات، ما اضطر وزارة الدفاع الى شرائها منهم.

مايكروسوفت تتوقف عن دعم إكس بي

تعتزم شركة مايكروسوفت الأمريكية التوقف عن دعم الإصدار إكس بي من نظام التشغيل ويندوز الشهير اعتباراً من 8 أبريل-نيسان 2014، حيث ستوقف الشركة عن إصدار تحديثات أمان لهذا الإصدار الذي لا يزال منتشرًا على نطاق واسع حاليًا. وحذر المكتب الاتحادي لأمان تقنية المعلومات بمدينة بون الألمانية، المستخدم من مواصلة استخدام الإصدار إكس بي بعد هذا التاريخ، لأن الحاسوب سيكون حينئذ فريسة سهلة للقراصنة لعدم قيام مايكروسوفت بسد الثغرات الأمنية التي قد تصيب الإصدار مستقبلاً. ولتجنب هذا الخطر، ينصح المكتب الاتحادي بتثبيت نسخة أحدث من نظام التشغيل، أو التحول إلى استخدام نظام لينوكس مفتوح المصدر.

وشم للافين متطابق مع خطيها

يبدو أن الوشم هي الطريقة التي تظهر فيها الغنية الكندية، أفريل لافين، فيها. فبعد أن حصلت على واحد مع زوجها السابق، ديريك وييلي، كشفت النجمة أنها حصلت على وشم متطابق مع خطيها نجم الورك، تشاد كروغر. وقالت لافين، خلال إطلالتها في برنامج تيليبي لايتلي عندما قابلت خطيبي، قلت له اليوم التالي إنك ستحصل معي على وشمك الأول . وأضافت أن الأمر حصل عندما كنا في فرنسا ، موضحة أننا حصلنا على وشم متطابق، هو عبارة عن كتابة France Vivre . يشار إلى أن لافين، حصلت على وشم متطابق مع زوجها السابق، ديريك وييلي، وهو عبارة عن وشم على مصمميها للرقم 30 . وكانت لافين أعلنت خطوبتها، في شهر آب أغسطس الفائت، على

أول إصابة بالإنفلونزا الجديدة

أثبتت فحوصات امس أول إصابة بالسلالة الجديدة من إنفلونزا الطيور في العاصمة الصينية بكين، بعدما كانت الإصابات منحصرة في شرق البلاد. وقالت وكالة أنباء الصين الجديدة نقلا عن مكتب الصحة في المدينة التي تقع شمال البلاد ويقطنها أكثر من عشرين مليون نسمة. إن طفلة في السابعة من العمر ظهرت عليها أول أمس أعراض بينها الحمى والصداق والتهاب الحلق والسعال، وأظهرت الفحوصات التي أجريت عليها في المستشفى أنها مصابة بفيروس إنش7 أن9. وأضافت أن حالة الطفلة مستقرة، مشيرة إلى أن والديها يعملان في تجارة الدواجن الحية، ولم تبتد عليهما أعراض تؤكد إصابتهما بالفيروس. وكانت السلالة الجديدة من إنفلونزا الطيور قد تسببت في وفاة 11 شخصا، بينما أصيب 42 آخرون منذ تأكد إصابة بشر بها الشهر الماضي في شرق الصين. ولم يعرف بعد مصدر الإصابة بهذه السلالة، مع أن عينات أخذت من أسواق الدواجن كانت إيجابية. ويعتقد بأن الطفلة التي أكد المركز الوطني الصيني لمقاومة الأمراض المعدية إصابها بفيروس إنش7 أن9، قد انتقل إليها المرض بحكم عمل والديها في تجارة الدواجن الحية. وكان هذا الفيروس قد بدأ انتشاره نهاية الشهر الماضي في شرق الصين، مما دفع السلطات إلى ذبح عشرات الالاف من الدواجن في عدد من المدن بينها مدينة شنغهاي، وهي العاصمة المالية للبلاد وتبعد عن بكين نحو ألف كيلومتر، وقد سجلت فيها عشرون إصابة بالفيروس بينها سبع وفيات. وتقول السلطات الصحية في الصين إنه لا دليل حتى الآن على أن الفيروس ينتشر بسرعة كبيرة بين البشر. ولمقاومة انتشاره، أغلقت السلطات أسواقا للدواجن الحية، ومنعت مسابقات شعبية لطيور الحمام.



سمنة البطن تزيد خطر الإصابة

بأمراض الكلى

يقول المثل الأمريكي الشائع، إن نقاحة واحدة في اليوم تبيحك بعيداً عن الطبيب، ولكن يبدو أن هذا المثل لا ينطبق في حال كان شكلك كالنقاعة، فقد أظهرت دراسة جديدة أن الذين يعانون من السمنة في البطن عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض الكلى. وذكر موقع (لايف ساينس) أن باحثين في هولندا، أجروا دراسة شملت 315 رجلاً وامرأة، أظهرت أن الذين يكون عندهم معدل الخصر إلى الورك مرتفعاً، أي الذين يخزنون الدهون في البطن أكثر من الوركين (ما يشبه شكل النقاعة)، يرتفع عندهم ضغط الدم في الكليتين حتى إن كانوا لا يعانون من وزن زائد. وعلى مرور الوقت، يُلحَق ارتفاع ضغط الدم الضرر بالأوعية الدقيقة في الكليتين ما يحد من قدرتها على تصفية النفايات من الدم. وأظهرت الدراسة أن كل وحدة زيادة في معدل الخصر إلى الورك ترتبط بترجع تدفق الدم في المصافي الأكثر دقة في الكلية بمعدل 4 ميليلتر في الدقيقة. ونشرت الدراسة في دورية الجمعية الأمريكية لطب الكلى.



عروض السيرك الروسي استقطبت العشرات من أبناء مدينة العين والمدن المجاورة



يحتاج الأطفال إلى التعرف على مثل هذه المهارات التي تجعلهم يعيشون في عالم من التصورات الإبداعية التي غالباً ما تدخل في نفوسهم البهجة وتشعرهم بالسعادة كلما تذكرها. الحماس والإقبال الذي شهدته هذه العروض من شأنه أن يساهم في إثراء الجوانب الفنية والإبداعية لدى الكثيرين وفي مقدمتهم الأطفال إضافة إلى إثراء الحياة الثقافية من خلال تبادل الثقافات ومعايشة الآخرين.

الماضي حيث شهدت إقبالا كبيرا خاصة إذا علمنا أن خريجي هذه المدارس كان لديهم الفرصة للتجول في معظم أوروبا لتقديم عروضهم ومن بعدها كانت جولات الشرق الأوسط ليكون من بين هذه العروض هو العرض الذي استضافته مدينة العين واختتمت أعماله أمس الأول وقد حقق الكثير من الراجح السياحي لمدينة العين. هذا وقد أكد زوار السيرك على أهمية هذه الفنون في حياة الجميع خاصة الصغار حيث

•• العين-الفجر: تصوير-محمد معين

طوال الأيام الماضية تحلق العشرات من أبناء مدينة العين والمدن المجاورة حول العروض التي قدمها السيرك الروسي واستضافها العين مول وهو من أكبر المراكز التجارية بالمدينة حيث تواصلت العروض بشكل يومي ليكون من بينها الألعاب البهلوانية التي شارك فيها خمسة عشر لاعبا من بينهم ثمانية من الأطفال ممن لم تتجاوز أعمارهم العاشرة أو أكثر قليلا إضافة إلى ألعاب التوازن التي أبهرت الحضور وتفاعل معها الأطفال خاصة أن معظم مقدمي هذه العروض هم من صغار السن ليحدث تناغم بين الملتقى والمؤدي خاصة أن معظم مشاهدي هذه الفقرات من صغار السن حتى وإن ناهضهم بعض الكبار ولكن تبقى الأغلبية للصغار وهو ما أثار استحسان الكبار والقائمين على الفعالية ومنهم أحمد إبراهيم صاحب شركة ماجيك لاند المتخصصة في هذا اللون من الألعاب والعروض. بالعودة إلى تاريخ السيرك الروسي نجده بدأ في موسكو في القرن التاسع عشر وعلى وجه التحديد عام 1880 حيث تأسس أول سيرك لتواصل فعالياته واهتمام الجمهور بهذا اللون من الأداء الحركي الأكروباتي لتنشأ له مدارس تقوم على تعليم هذه المهارات في منتصف القرن



عروض التوازن ودراجة الإطار الواحد

•• العين-الفجر:

التوازن باستخدام الدراجة ذات الإطار الواحد كانت واحدة من الإبداعات التي قدمها أعضاء فريق السيرك الروسي الذي استضافه المركز التجاري العين مول حيث استطاع أحد لاعبي السيرك السير بالدراجة ذات الإطار الواحد وقد حمل على كتفيه طفلة لم يتجاوز عمرها السبع سنوات لم تتوقف عن الحركات البهلوانية المحسوبة ليتواصل الاثنان معا في تقديم عروضهما وسط تصفيق الحضور.

منوعات الفجر

22



الكرات والأيادي البهلوانية

•• العين-الفجر:

استخدام الكرات في تقديم الحركات البهلوانية شكلت واحدة من الإبداعات التي أجادها أعضاء السيرك الروسي حيث تمكن اثنان من اللاعبين استقطاب أنظار العشرات من الحضور رغبة من منهم في متابعة الكرات وتحديد الأيادي التي تتلقفها .



الطفلة الكاوتشوك

•• العين-الفجر:

الطفلة الكاوتشوك .. كان هذا هو عنوان الفقرة التي قدمتها واحدة من أطفال السيرك الروسي حيث استطاعت هذه الطفلة أن تشكل جسمها بالشكل الذي تريده وفي جميع الاتجاهات متخذة من ساعديها محور الارتكاز الذي تتحرك حوله.



لعبة الأطواق ولعبة السيرك الأولى

•• العين-الفجر:

لعبة الأطواق قدمتها اللعبة الأولى في السيرك حيث استطاعت وبمهارة التحكم في العديد من الأطواق التي التفت حول جسدها في حركة دائمة لم تتوقف إلا عندما أعطيت الأمر بالتوقف لتتسحب تدريجيا متخذة من قبضة اللعبة مكانا لها لتعلن نهاية اللعبة.

خطوات تساعدك في الحفاظ على رشاقته

10 قواعد... تقيّد بها أثناء الحمية

هل سئمت الحميات غير المجدية؟ يعرض عليك خبراء مراقبة الوزن خطوات سهلة تستند إلى أسس علمية لمساعدتك في الحفاظ على رشاقته والتنعم بنمط حياة صحي. تستند هذه الإرشادات إلى الخبرة التي اكتسبها هؤلاء في مجال التعرف إلى أكثر أساليب مراقبة الوزن فاعلية على المدى البعيد وإلى أبحاث دولية. ولا تشتمل على وزن الطعام وتحديد كميته، تكريس وقت أو بذل جهد إضافي، وأنماط طعام غريبة... بل يتعلق الأمر بالتحكم بحجم الحصص من خلال الأطعمة تساعد على خفض الوزن وتناولها بكميات متوازنة في فترات منتظمة. اتبع هذه الخطوات تستمتع بطعامك، بجسمك وبحياتك. فضلاً عن ذلك ستشعر بأنك أفضل حالاً وتنجو من فخ الدهون طيلة حياتك.

1 - اتخذ خيارات حكيمة

أحسن اختيار الأطعمة التي تتناولها ضمن كل مجموعة غذائية (بروتينات، كربوهيدرات، دهون). عموماً، ابحث عن أطعمة ذات مؤشر سكري منخفض: الكربوهيدرات الغنية بالألياف (من بينها الحبوب الكاملة، الجذور...)، البروتينات قليلة الدهون (اللحم، مشتقات الحليب، السمك، البيض، الصويا)؛ بعض البروتينات الدهنية (السمك الدهني، المكسرات والبذور وزيتونها). ومجموعة متنوعة من الخضار المتعددة الألوان فضلاً عن بعض أنواع الفاكهة ذات مؤشر سكري منخفض كالتفاح، الخوخ، الكرز والليمون الهندي.

2 - اتبع نهجاً منتظماً

تناول ثلاث وجبات أساسية يومياً، ووجبتين صغيرتين خفيفتين بينها، جميعها موزعة بشكل عادل. في هذا الإطار، أظهرت الدراسات والأبحاث أن تناول فطور غني يساعد في التخفيف من الرغبة في تناول الطعام بين الوجبات خلال اليوم.

3 - نظم أطباقك

خلال كل وجبة غداء أو عشاء، قسم طبقك إلى جزئين. ينبغي أن يتألف الجزء الأول بمعدل أكثر بقليل من النصف من الكربوهيدرات كالبطاطا. في حين ينبغي أن يشتمل القسم الباقي (أقل بقليل من النصف) على بروتينات قليلة الدهون كالدجاج أو السمك الدهني. غالباً، يكون محتوى الوجبة من الدهون محبباً (مثلاً، زبدة على البطاطا، دسم في الجبن، أو دهون في اللحوم). أما الجزء الثاني من الطبق فينبغي أن يمتلئ بكميات من الخضار أو السلطة التي تعتبر طعاماً حراً.

4 - اطله بذكاء

في ما يتعلق بالوجبات التي لا تستطيع فصلها كالعشاء أو طبق من المعكرونة، كن منطقياً بطهيها وتقديمها وتقيّد بالتوصيات المنصوص عليها في قاعدة 40 - 30 (الموضحة في ما يلي) للحفاظ على وجبات متوازنة.

5 - تناول البروتينات

عند الفطور، اتبع القاعدة نفسها في ما يتعلق بنسبة البروتينات مقارنة بالكربوهيدرات، مثلاً تناول اللبن أو الحليب قليل الدسم مع خليط الشوفان والفاكهة المجففة وأنه فطورك بتناول الفواكه الطازجة (وبعض الفواكه المجففة إذا أردت) فضلاً عن قبضة صغيرة من الجوزيات و/أو الحبوب للحصول على الدهون.

6 - اختر وجبات صحية

خلال كل وجبة خفيفة، اختر حبة فاكهة صغيرة ذات مؤشر سكري منخفض إلى جانب حصة صغيرة من البروتينات قليلة الدهون (لبن طبيعي طازج، مربع جبن، أو قطعة دجاج صغيرة) أو قليل من الجوزيات أو الحبوب.



منوعات العقل

23

- 2 - الكربوهيدرات ذات مؤشر السكري المنخفض (الرز الكامل الحبوب والمعكرونة) للتخلص من الشعور بالجوع وجعل مستوى السكر في الدم مستقرًا.
- 3 - مشتقات الحليب قليلة الدسم (كالحليب قليل الدسم) لتسريع أيض الدهون وجعل مستوى السكر في الدم مستقرًا.
- 4 - الأحماض الدهنية أوميغا 3 (من الأسماك الدهنية) لتخفيف من الدهون في الجسم ومقاومة الأنسولين.
- 5 - الأطعمة الغنية بالكالسيوم (الجبن قليلة الدسم) لتخفيف من امتصاص الدهون ومن الشعور بالجوع.
- 6 - الشاي الأبيض والأخضر لتنشيط آلية إحراق الدهون.
- 7 - الأطعمة الغنية بالمياه لخفض كمية السعرات الحرارية التي تتناولها.
- 8 - التوابل كالفلفل الحار لتنشيط الأيض بنسبة 20 في المئة وإضافة نكهة مميزة على الطعام.
- 9 - الأعشاب لإضافة نكهة لذينة على الطعام من دون زيادة محتواه الحراري.
- 10 - الأطعمة النيئة التي تتطلب مضغها جيداً كالتفاح الطازج، وبعض أنواع الجوزيات للمساعدة في الشعور بالشبع وتحسين المزاج.

قاعدة التوازن 30 - 40 - 30

يُجمع اختصاصيو التغذية على ضرورة أن يتألف 50 في المئة من الأطعمة التي تتناولها من الكربوهيدرات. لكن إذا كنت تسعى إلى خسارة الوزن لا بد لك من أن تخفض هذا المعدل إلى 40 في المئة، ذلك بشكل أساسي من خلال تناول كمية أقل من السكر وأطعمة ذات مؤشر سكري مرتفع. في هذا السياق، تدعم الأبحاث الجديدة التي أجرتها معاهد الصحة الأمريكية مبدأ تناول كمية أقل من الكربوهيدرات. فقد تبين من خلال الدراسات أن اتباع حمية غذائية تشتمل على 43 في المئة من الكربوهيدرات خفض مستوى الأنسولين، جعل مستويات السكر في الدم مستقرة، وعلى المدى الطويل، سهل خسارة الوزن. كذلك، من خلال الحد من الكربوهيدرات تستطيع تناول كمية أكبر من البروتينات (30 في المئة من مجموع السعرات الحرارية) ما يساعدك في التحكم بوزنك عبر منحك شعوراً بالشبع وزيادة وتيرة عملية الأيض لديك. ويسمح لك أيضاً بتناول كمية أكبر من الدهون الصحية (30 في المئة). يرى معظم الخبراء أنه لا غنى عن قاعدة 40 - 30 - 30 للتمكّن من الوصول إلى النحافة باتباع حمية صحية ومتوازنة. اتبع الإرشادات التالية:

- تناول الكربوهيدرات ذات مؤشر سكري متوسط أو منخفض.
- تناول الكربوهيدرات الصحية والمصنوعة من الحبوب الكاملة.
- تجنب الكربوهيدرات البيضاء المكررة.
- تناول كمية صغيرة من السكر (20 في المئة من مجموع الكربوهيدرات كحد أقصى وإذا استطعت سيكون من المثالي أن تكتفي بنسبة 10 في المئة). في إطار حمية منخفضة تشتمل على 1400 سعرة حرارية يومياً يوازي ذلك 3 إلى 6 ملاعق سكر صغيرة تقريباً.

7 - اشعر بالجوع

لا تأكل إلى أن تشعر بقصر جوع خفيفة (لا أن تتضور جوعاً). إذا وجدت أنك لست جائعاً لدرجة تسمح لك بتناول ثلاث وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم، قلل حجم الحصص في كل وجبة إلى أن تتمكن من ذلك عوضاً عن التخلي عن تناول وجبات معينة.

8 - كل ببطء

استناداً إلى دراسات يابانية أجريت عام 2008، يأكل الـيديون بسرعة أكبر من النحيفين. بيد أن من يأكلون بسرعة يتناولون كمية أكبر من الطعام لأن الآليات التي تشعرهم بالشبع لم تحظ بوقت كافٍ لتنطلق. لذلك، أمض الطعام مرة بعد أخرى واستمتع به. بيد أنك إذا تناولت الطعام متقيداً بكل ما ذكر آنفاً، ستأكل ببطء أكبر بطبيعة الحال، جرب واعرف الوقت الذي تحتاج إليه لتناول فتحة (60 سعرة حرارية) مقارنة بلوح شوكولا صغير (80 سعرة حرارية).

9 - تناول الأطعمة النيئة

كل ما طاب لك من أطعمة نيئة، وقطع كبيرة، لتستغرق وقتاً أطول في مضغها ما يسهل هضمها.

10 - صغر حصصك

للتمكن من تناول الوجبات الثلاث الأساسية والوجبتين الخفيفتين الأخريين بسهولة، احرص على تصغير حجمها. أظهرت دراسة أجريت عام 2009 في الولايات المتحدة أن البالغين الذين صغروا حجم الحصص التي يتناولونها لتحقيق خسارة في وزنها فقدوا كيلوغرامات أكثر بنسبة 5 في المئة ممن اتبعوا أساليب أخرى كالحميات القليلة الدهون.

التحكم بحجم الحصص

- أبقِ في ذهنك دائماً ما تنص عليه القاعدة الثالثة في ما يتعلق بنسبة البروتينات، الكربوهيدرات، الخضار والفاكهة.
- تناول كمية أقل من البروتينات الغنية بالدهون (جبنه تشيدر، أسماك دهنية، لحم غنم...). وكمية أكبر من البروتينات قليلة الدهون (أسماك بيضاء، دجاج منزوع الجلد...). وأكثر من تناول الخضار للتعويض عن ذلك.
- فكر في المال الذي توفره من خلال تناول شريحتين من لحم العجل المشوي عوضاً عن ثلاث شرائح.
- ضع في طبقك كمية من الطعام أقل مما تنوي تناوله. إذا كنت ما زلت تشعر بالجوع بعد 5 دقائق من إنهاء طبقك يمكنك إضافة القليل.
- سيسهل عليك أكثر التحكم بحجم حصصك إذا استعملت أطباقاً أصغر حجماً وطهوت الكمية التي تعترم تناولها فحسب (لتوفير الوقت يمكنك طهو الطعام وتليج ما لا تنوي تناوله لاستعماله لاحقاً).

10 أطعمة ومشروبات تساعدك في التحكم بوزنك

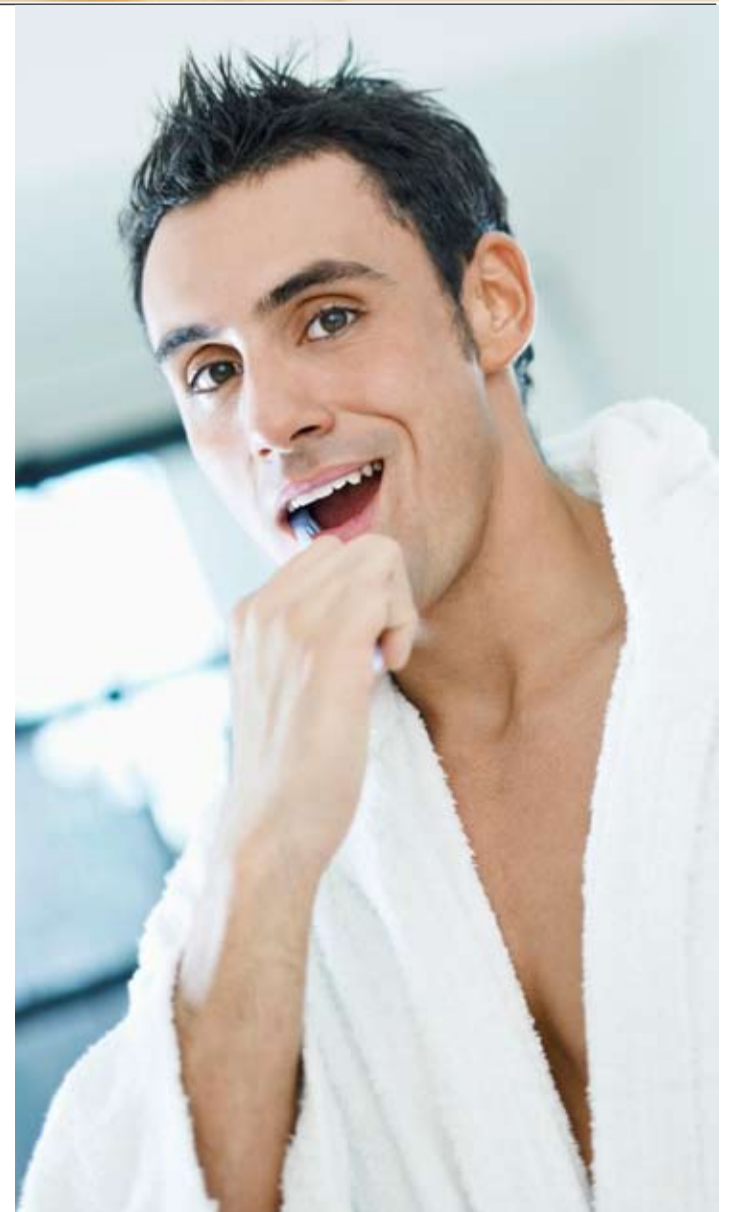
1 - البروتينات القليلة الدهون (كالدجاج والسمك) لتسريع عملية الأيض وتحفيز الشعور بالشبع.

نظف أسنانك... تنقذ قلبك

أفادت دراسة أجريت في اسكتلندا بأن الأشخاص الذين لا يغسلون أسنانهم مرتين يومياً معرضون للإصابة بأمراض القلب. وتؤكد نتائج الدراسة، التي شملت 11 ألف شخص، نتائج بحث سابق وجد صلة بين أمراض اللثة وأمراض القلب.

وقال معدو الدراسة إن هناك حاجة لأبحاث إضافية للتأكد مما إذا كان سوء الحالة الصحية للأسنان يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أم أن ذلك مؤشر للإصابة بتلك الأمراض. ومن المعروف أن وجود التهابات في جسم الإنسان بشكل عام يؤدي إلى ترسبات على جدران الشرايين مما يؤدي للإصابة بالأزمة القلبية، ولكنها المرة الأولى التي يربط فيها باحثون عدد مرات غسل الأسنان بالإصابة بأمراض القلب. وقد جمع معدو الدراسة التي نشرت في دورية بريتيش ميديكال جورنال بيانات حول نمط حياة الأفراد كالتدخين والتمارين وعادات الحفاظ على صحة الأسنان. وطلب ممن خضعوا للدراسة الإجابة على سؤال عن زيارتهم لطبيب الأسنان وغسل أسنانهم، ثم قامت مرضعات بجمع معلومات حول التاريخ الصحي للأفراد وأمراض القلب في العائلة وأخذت مقاسات ضغط الدم. وقال ستة من أصل عشرة من الذين شملتهم الدراسة إنهم يزورون طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور، بينما أكد سبعة من كل عشرة أشخاص أنهم يغسلون أسنانهم مرتين في الأسبوع.

وخلال ثماني سنوات استغرقتها الدراسة أصيب 555 شخصاً من الذين شملتهم الدراسة بأزمات قلبية أودت بحياة 170 منهم. وحين الأخذ بالاعتبار عوامل أخرى تؤثر في أمراض القلب مثل السمنة والتدخين والعوامل الوراثية وجد الباحثون أن الذين لا يغسلون أسنانهم مرتين في اليوم تزيد نسبة إصابتهم بأمراض القلب 70%. وقال رئيس الفريق البحثي البروفيسور ريتشارد وات إن هناك حاجة لدراسات إضافية للتأكد مما إذا كانت هناك صلة بين غسل الأسنان وأمراض القلب أم الأمر هو عبارة عن مؤشر. وقالت جودي سوليفان من رابطة القلب البريطانية (إذا لم تنظف أسنانك فانك ستصاب ببكتيريا تسبب الالتهاب، ولكن الموضوع معقد لأن سوء أحوال الأسنان مرتبط بعوامل أخرى كسوء التغذية والتدخين وكلاهما مرتبط بأمراض القلب). وأضافت (النظافة الشخصية عامل مهم في الحياة الصحية. ولكن إذا أردت مساعدة قلبك فتجنب التدخين واختر نظاماً غذائياً متوازناً وممارس تمارين رياضية).



منوعات العقل

25



ابتعدي عن التوتر، حتى لا تظهر الهالات السوداء على عينيك

بشرة نضرة لتتألقي ليلة زفافك

الرياضة تنشط الدورة الدموية وتكسب

بشرك النضارة والحيوية

لقد حان الوقت لتعتني ببشرك، وتظهري بأجمل مظهر في يوم زفافك، الذي تتوقين فيه لتكوني أجمل امرأة بين الحضور، وتجذبي إليك أنظار الجميع.

الكثيرات سيقترين منك للتهنئة والتقاط الصور، كما سيقمن بعناقك وتقبيلك مرات ومرات، وسيكون لهن اتصال مباشر مع بشرك التي يجب أن تكون على أعلى مستويات النضارة في أجمل لحظات حياتك.



بحيث تكونين حقا عروسا خجولة. اختاري ألوان الماكياج ذات اللون الحالم المتدرج الباستيل، وابتعدي عن الألوان الفاتحة، وليكن اختيارك للألوان بناء على أساس لون بشرك وشعر وعينيك، كالوردي والبنفسجي للبشرة البيضاء، والاحمر والبرتقالي للبشرة السمراء.

وصفات طبيعية

- استخدم منقوع الكاموميل كحمام مسائي لجلب الراحة والهدوء، ضعي الكاموميل في شاش ثم ضعيه في الماء المخصص للاستحمام.
- استعملي مطحون الترمس المنقوع لعمل تدليك للجسم بعد الحمام، فهو ينشط الدورة الدموية ويمنح البشرة صفاء ونضارة.

- إذا كانت بشرك دهنية، فاخلي معلقة من زيت اللوز مع ثلاث نقاط من زيت اللافندر، أما إذا كانت جافة فاخلي معلقة زيت لوز مع ثلاث قطرات من زيت البابونج واستعملي الخليط لعمل ماساج للوجه والرقبة لمدة 10 دقائق.

5 أفكار تزيد روتقاً

إليك بعض النصائح المهمة قبل يوم الزفاف، وليس المقصود قبل اليوم عينه وإنما هناك أشياء يجب عليك القيام بها قبل فترة من الزمن: الاسترخاء، فالعروس المسترخية هي العروس الجميلة، فحفل الزفاف ينجح إذا كنت في أجمل طلة وأحلى مظهر في نهاية اليوم وليس في أوله أو قبله، وكل شيء قبل هذا التوقيت هو مجرد وقت يمر، لذا حاولي أن تسترخي قدر الإمكان وأن تبتعدي عن التوتر، حتى لا تظهر الهالات السوداء على عينيك. احرص على ممارسة الرياضة الخفيفة قبل الحفل بأسابيع، فالرياضة تسهم في تنشيط الدورة الدموية وتكسب بشرك النضارة والحيوية، كما تعمل

من استخدام الشامبو في الكثير من الأحيان.

الماكياج

الكثيرات من العرائس يقمن بالاستعانة بخبيرة تجميل لعمل ماكياجهن في يومهن الكبير والمميز، إلا أنه من المؤكد أن باستطاعتن فعل ذلك، ووضع ماكياجهن بأنفسهن إذا خصصن وقتاً للتعلم والممارسة، فعلى الأقل قبل شهر من حفل الزفاف زوري خبيرة مختصة بالماكياج لإجراء تجربة على ما يليق بوجهك، وإذا أعجبك النتائج، فابحثي عن المنتجات التي تحتاجين إليها حقاً واشترتها، وإذا لم يعجبك الماكياج، فالأفضل أن تبتعدي وتبحثي عن ماكياج آخر تحبينه وتشعرين بأنه هو الأنسب لك.

ونحن ننصحك بأن تستخدمي ماكياج عيون مقاوما للماء، فمعظم العرائس في حفلات الزفاف يذرفن الدموع، وحتى لو كنت تعتقدين أنك من النوع الذي لا يبكي فهناك الكثير من المنتجات المضادة للماء، والأفضل ألا تغامري في عدم وضع هذه المنتجات لأنك قد تبكين أثناء الحفل.

أما بخصوص أحمر الشفاه فإليك استخدام أحمر الشفاه طويل الامد عند الخروج، فمعظم أنواع أحمر الشفاه تكون جافة وغير مناسبة للأيام الممتلئة بالزيارات وتبادل القبلات والتهاني التي لا نهاية لها. ولكن الجيل الجديد انتبه إلى اللون المنفصل والمرطب، ولذا ضعي اللون مرة واحدة في بداية اليوم، وأما المرطب فضعيه عدة مرات للحفاظ على شفاه فاتنة ومظهر مثالي.

قومي باختبار تجريبي لمنتجات التجميل للتأكد منها لعدة مرات، فأنت لا تريد أن تجدي نفسك مصابة بالحساسية في صباح حفل زفافك، والأهم من ذلك، تأكد من حصولك على الشعور بالثقة والتألق في ماكياجك

أخبرهم بتاريخ زفافك وأهدافك للعناية بالبشرة، فقد يوصون بعلاجات مثل تقشير الوجه أو الجلسات العادية التي من شأنها أن تساعدك في الحصول على صورة مثالية للبشرة، كما قد تكون الوصفات الطبية مفيدة لك، أيضاً.

شرب كميات من المياه

وهناك أمر في غاية الأهمية وهو الاهتمام بكمية المياه التي تشربينها يومياً، فشراب ما بين 8 إلى 10 أكواب يومياً سوف يساعد على تبيد العيوب ويجعل بشرك متوهجة أكثر، أقتح عليك ملاء زجاجة مياه وابقاءها في مكتبك أثناء العمل، وبالإمكان، أيضاً، الاحتفاظ بزجاجة مياه أخرى في غرفة التلفاز أو في أي مكان تميلين إلى قضاء

قد تقلق الفتاة المقبلة على الزواج من مظهر بشرتها المجهدة والباهتة، وتتساءل: هل في الإمكان أن أبعد إلى بشرتي نضارتها وتألقها، بحيث أبدي ليلة زفائي في قمة إشراقها؟ بالطبع هذا ممكن، ولكن لا بد من اتباع بعض الخطوات المهمة، كالبدء ببرنامج تطهير جيد، يجب أن تستخدم نظاماً متعدد الخطوات، يشمل المطهر الجيد الملائم لنوع بشرك في الصباح، مع مزيج الماكياج والمطهر الليلي، والترطيب اليومي، والتقشير من مرة واحدة إلى ثلاث في الأسبوع.

استشارة الخبراء

بالتأكيد هذا هو أفضل وقت لاستشارة خبراء العناية بالبشرة المحترفين،



5 علامات تدل على سوء الحمية

إلغاء التشويات من الغذاء، تناول حساء الملفوف، التركيز على البروتينات وتخطي وجبة العشاء هي أبرز التغييرات الغذائية التي تعتمد عليها السيدات من أجل الحصول على أجسام نحيفة. هذه الحميات العشوائية تضر بصحة الإنسان رغم أنها تساعد في خفض الوزن. فما هي الأعراض التي تثبت لك أن الحمية التي تتبعينها مضرّة وغير مدروسة؟

غذائية هو خسارة الدهن وليس المياه لأنها النتيجة المضمونة إلى الأبد. ننصحك بعدم الخضوع الى تلك الحميات القاسية التي لن تخرج من جسمك سوى المياه.

فقر الدم الحاد

عند اتباع حميات غذائية خاطئة لفترة طويلة، سينعكس ذلك سلباً على صحة جسديك وخصوصاً على نسبة الحديد الموجودة في الدم. فالحميات الغذائية الخاطئة تفتقر إلى عنصر الحديد، مما يؤدي الى فقر دم حاد يتسبب بدوره في مشاكل خطيرة على الصحة.

لذا، حاولي سيدتي عدم الإنجرار وراء الحميات المضرّة لأنها ستكون السبب في خراب صحتك وجمالك. اتبعي دائماً نظاماً غذائياً صحياً يشمل جميع العناصر الغذائية، وممارسي الرياضة بشكل مستمر لأنه السبيل الأنسب للمحافظة على جسم رشيق.

بالجوع عندك. عزيزتي، من الضروري تناول ثلاث وجبات غذائية في اليوم. على أن تشمل هذه الوجبات جميع العناصر الغذائية الأساسية.

التعب المستمر

الخمول، الرغبة في النوم، وعدم القدرة على الحركة من المشاكل التي ستعرضين لها إذا كانت الحمية التي تتبعينها سيئة. مفهوم الحمية الغذائية الصحيح هو إمدادك بجميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها، بالإضافة الى المحافظة على وزنك ومنحك المزيد من النشاط.

خسارة الوزن بشكل سريع

خسارة أربعة كيلوغرامات في أسبوع واحد ليس دليلاً على نجاح الحمية الغذائية لأن هذه الخسارة هي من المياه الموجودة في جسمك. الهدف الأساسي خلال اتباع حمية

تساقط الشعر

تساقط الشعر هو الدليل الأول على أن الحمية التي تتبعينها سيئة. عندما تفتقد الحمية الغذائية إلى العديد من الأطعمة الأساسية الغنية بالحديد، يؤدي ذلك إلى ضعف بصلة الشعر، وبالتالي تساقط كمية هائلة منه. وإذا استمرت هذه الحمية طويلاً، قد تفقدك جمال شعرك وكثافته.

الجوع الشديد

إذا كنت تتبعين حمية حساء الملفوف أو الحمية المرتكزة إلى السوائل أو حتى كنت تتخطين إحدى الوجبات الرئيسية، فذلك سيؤدي في نهاية المطاف الى زيادة نسبة الشعور





منوعات الفجر

26

مراكز وزارة (الثقافة) تختتم الاحتفال بكرنفال الربيع

ورشة الديكور، وورشة الزراعة، وورشة صناعة الدمى، وورشة تطوعي أرقي، وورشة كيف أصبحت متميزاً، وورشة التصوير. ويواصل مركز وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع في أبوظبي برامجها المتنوعة التي توجه إلى الطلبة على اختلاف مراحلهم الدراسية، وذلك من خلال تنظيم المحاضرات والورش التوعوية، والعديد من الفعاليات والبرامج والأنشطة التي قام بتنفيذها الأطفال، منها الفنون الشعبية والمسابقات الثقافية والترفيهية، وكرنفال الربيع من الفعاليات التي تقام سنوياً في مراكز الوزارة حيث يتم الاتفاق مسبقاً مع المناطق التعليمية بخصوص دعوة رياض الأطفال وطلاب التأسيس من الأولاد والبنات الراغبين في المشاركة ضمن فعالياتهم من الاستعداد واختيار إعداد الفعاليات التي سيتم تنفيذها خلال انطلاقها وتتنوع المشاركات بين التراثية الثقافية والترفيهية وغيرها.

الضجيرة والأماكن الترفيهية وذلك بالتعاون مع إدارة التراث والمتاحف بالفجيرة إلى جانب تعليم ركوب الخيل للأنباء. وتضمن البرنامج أيضاً مسابقات ثقافية متنوعة ومرسماً حراً تقدم من خلاله جوائز تعلم التصوير الضوئي ومعرض مصور لتنتائج المشاركين. وفي أم القيوين انطلقت فعاليات كرنفال الربيع الذي ينظمه مركز وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع في أم القيوين، بمشاركة طلاب المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و16 عاماً، حيث انتسب للبرنامج 35 طالباً، وتستمر فعاليات كرنفال الربيع لمدة أسبوع يتناول كل يوم شعاراً مميزاً ويتم خلال الأسبوع تقديم عدة برامج للطلبة المشاركين، تبدأ من الساعة الخامسة عصراً. وتضمن برنامج كرنفال الربيع في أم القيوين مجموعة من ورش العمل منها: ورشة الطباعة و الأعمال اليدوية، وورشة إعادة تدوير النفايات،

التدريسية والإدارية، إلى جانب أولياء أمور الأطفال الذين شاركوا في مختلف الفقرات التي نظمت على هامش هذا الكرنفال. ولاقت فقرات وفعاليات الكرنفال على مدى أيامه استحسان الجمهور، الذي لم يتردد في تشجيع الأطفال المشاركين، دعماً منهم لمواصلة تنفيذ الفقرات بكل جدية وحماس. ويهدف الكرنفال الذي يقام سنوياً إلى تعزيز وإبراز الهوية الوطنية لدى الأطفال والطلبة واستعراض قدراتهم الفنية والإبداعية، وزرع روح الهبة والسعادة في نفوس الصغار في استقبال موسم الربيع، يذكر أن متطوعين من البرنامج التطوعي عطاء بكافة المراكز شاركوا في تنظيم الكرنفال. وقد أعدت إدارة المركز الثقافي والمجتمعي بمساجيد وبا الضجيرة بالتنسيق مع بعض الجهات المعنية بالفجيرة مجموعة من الفعاليات إضافة إلى رحلات ترفيهية وتعليمية للمتاحف والقلاع والحصون بمنطقة

•• دبي - الفجر:

اختتمت وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع في خمسة من مراكزها الثقافية والمجتمعية بأبوظبي ومساجيد ودبا الضجيرة وعجمان وأم القيوين، مساء الخميس 11 أبريل، كرنفال الربيع، والذي تضمن العديد من الفعاليات والبرامج والأنشطة التي قام بتنفيذها الأطفال البالغ عددهم 450 طفلاً في بعض المراكز و100 طفل في مراكز أخرى، منها الفنون الشعبية والمسابقات الثقافية والترفيهية، وغيرها، وذلك خلال الفترتين الصباحية والمسائية، بهدف المحافظة على الهوية الوطنية وتعزيز مقوماتها في نفوس الأطفال.

وحظي كرنفال الربيع الذي امتد لنحو 4 أيام في أغلب المراكز بمشاركة واسعة من رياض الأطفال وطلاب المرحلة التأسيسية والفئة العمرية من 9 إلى 16 عاماً، وحضوراً قوياً من قبل أعضاء الهيئات

دبي للصحافة: جلسة الافتتاح على العصر الرقمي الواقع

والتحديات تناقش أبرز التحديات التي تواجه الإعلام

كشف نادي دبي للصحافة امس تفاصيل جلسة رئيسية ستعقد ضمن فعاليات الدورة الثانية عشرة لمنتدى الإعلام العربي المزمع عقده في 14 و15 مايو القادم في فندق جراند حياة دبي وذلك تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي وحضور نخبة من ممثلي وسائل الإعلام وقادة الفكر والأكاديميين وصناع القرار والطلبة من الوطن العربي والعالم. وتستضيف جلسة الافتتاح على العصر الرقمي.. الواقع والتحديات نخبة من أبرز الخبراء وأصحاب التجارب الإعلامية لاستعراض رؤيتهم حول أبرز التحديات التي تواجه صناعة الإعلام المطبوع في الوطن العربي والعالم واستشراف مستقبل هذه الصناعة وأبرز المهارات ونمط التفكير التي يجب على القائمين على هذه الصناعة التحلي بها. وتناقش الجلسة كذلك أسباب سيطرة الفكر التقليدي على عمل العديد من المؤسسات الإعلامية مما يزيد من تعقيد أوضاعها ويقفدها القدرة على تحديد جمهورها والتعرف على اهتماماته في الوقت الذي ارتبطت به هذه العوامل بقدره المؤسسة على البقاء والاستمرار. تدير الجلسة الإعلامية زينة صوفان من مؤسسة دبي للإعلام ويتحدث فيها كل من بيتر بارون مدير العلاقات الخارجية في جوجل أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا والدكتور سمير حصني أستاذ الصحافة بكلية ميك للصحافة والإعلام الجديد والرئيس التنفيذي لشركة ماجازين كونسولتيغ اند ريسيرش/وكيت بيلوز نائب الرئيس الأول ومدير تحرير مجموعة ناشيونال جيوغرافيك ترافيل ميديا.

المجلس الثقافي البريطاني وجامعة طلال أبوغزاله يوقعان اتفاقية التعاون الثانية لتعزيز التعليم الإلكتروني



أعلى معايير الجودة للتعليم الذاتي عبر الإنترنت. وأضاف أن المجلس والجامعة يتشركان الأهداف التي تسعى إلى جعل التعليم العالي في متناول الجميع حول العالم.

تمكن هذه الاتفاقية جامعة طلال أبوغزاله من الترويج لسلسلة مناهج إلكترونية معتمدة في المجلس البريطاني وهي LearnEnglish و Pathways. وقد صممت هذه السلسلة لتلبية حاجات الدارسين كل حسب سرعة تعلمه وتهدف إلى تحسين مهارات التواصل باللغة الإنجليزية وخاصة القراءة والكتابة والتي أصبح إتقانها ضرورة حتمية في سوق العمل العالمي.

ومن الجدير بالذكر أن هذه هي الاتفاقية الثانية بين المجلس الثقافي البريطاني وجامعة طلال أبوغزاله حيث اعتمدت جامعة طلال أبوغزاله وفقاً للاتفاقية الأولى مركزاً معتمداً لامتحانات اللغة الإنجليزية التي يقدمها المجلس الثقافي البريطاني. كما تعاونت المؤسسات في كثير من المشروعات لتعزيز الجودة في التعليم حول العالم.

هذا وتعد جامعة طلال أبوغزاله بوابة للتعليم ذي الجودة العالية والتي تعمل من خلال تقنية الشبكية الإلكترونية بالشراكة مع صفوف المؤسسات التعليمية الدولية وتقدم الجامعة من خلال تلك الشراكات تعليمياً معتمداً ذي جودة عالمية للطلبة في العالم بدأت

وقع المجلس الثقافي البريطاني وجامعة طلال أبوغزاله اليوم برعاية سعادة الدكتور طلال أبوغزاله اتفاقية تعاون في مبنى الجامعة الإقليمي في عمان بهدف توفير التعليم ذي الجودة العالمية وتعزيزه.

وقع الاتفاقية المدير القطري للمجلس الثقافي البريطاني السيد مارك جيسل والسيد صلاح أبو عصب نائب رئيس الجامعة بحضور سعادة الدكتور طلال أبوغزاله، رئيس جامعة طلال أبوغزاله وممثلين من كلا الجانبين.

وتمن سعادة الدكتور طلال أبوغزاله التعاون مع المجلس الثقافي وقال: نحن فخورون بشركتنا مع المجلس الثقافي البريطاني للمرة الثانية مما يعني أننا بالتأكيد على الطريق الصحيح. كما أن انضمام جهودنا لما تبذره المؤسسة الرائدة في مجال التعليم سيتيح للطلاب حول العالم الاستفادة من أفضل برامج تعلم اللغة الإنجليزية.

ودعا د. أبوغزاله إلى وضع خطة عمل وتطوير استراتيجية لتفعيل هذا التعاون في جميع الدول من خلال مراكز المجلس البريطاني ومكاتب مجموعة طلال أبوغزاله في العالم.

من جهته أشار السيد جيسل إلى أن اتفاقية التعاون تتيح لجامعة طلال أبوغزاله ترويج برامج تعلم اللغة الإنجليزية مع التركيز على القراءة والكتابة، مشيراً إلى أن هذه البرامج مكونة من سلسلة دورات توفر

أكاديمية نيويورك للأفلام في أبوظبي

راع فصي مهرجان الخليج السينمائي

أعلن مهرجان الخليج السينمائي عن مشاركة أكاديمية نيويورك للأفلام في أبوظبي للعام الثالث على التوالي راعياً فنياً لفعاليات الدورة السادسة من المهرجان التي تقام حالياً تحت رعاية سمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للثقافة والفنون لتحتفي بإبداعات السينما الخليجية المتنوعة والمعاصرة وذلك بدبي فيستقبال سيتي.

وتستضيف الأكاديمية هذا العام ضمن جدول برامج سوق الخليج السينمائي ورش عمل شاملة ومتكاملة في مجال إنتاج الأفلام تستهدف طلبة الجامعات المبدعين من مختلف التخصصات السينمائية وتغطي مجالات عدة مثل توجيه الممثلين وإنتاج الأفلام قصيرة.

وكانت الأكاديمية قد أسست مدرسة متخصصة لإنتاج السينمائي بمعايير ومواصفات عالمية لتكون مركزاً تعليمياً متكاملًا يستقطب المواهب الواعدة في صناعة السينما التي تشهد نمواً سريعاً في المنطقة. وتدير أكاديمية نيويورك للأفلام في أبوظبي عدداً من ورش عمل في مجال إنتاج الأفلام القصيرة تغطي جوانب عملية إنتاج هذه الأفلام بدءاً من مرحلة ما قبل الإنتاج وانتهاءً بعملية توزيعها ونشرها.

زايد للأعمال الانسانية تعلن عن صدور الطبعة الاولى

لمشروع الفقهي الضخم معلمة زايد للقواعد الفقهية والاصولية



انجزت مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والانسانية المشروع الفقهي الضخم بعنوان معلمة زايد للقواعد الفقهية والاصولية. وقال سعادة أحمد شبيب الظاهري المدير العام للمؤسسة انه سيتم عرض هذه المعلمة ضمن جناح مؤسسة زايد في معرض ابوظبي الدولي للكتاب الذي ينطلق 24 ابريل الحالي في ابوظبي. ووصف أحمد شبيب الظاهري هذا الانجاز العلمي الكبير بأنه فتح جديد في مجال مد الجسور بين المجتهدين من الفقهاء والمفتين باعتبار ان المعلمة جمعت بين دفتيها الاف القواعد وعلى المذهب الثمانية المتواجدة في منطقة الخليج العربي لتكون دليلاً علمياً للعلماء ينهلون منها ادلتهم الفقهية المعتمدة على اجماع العلماء الاجلاء والباحثين المجدين.

واوضح ان هؤلاء العلماء والباحثين بذلوا جهداً مكثفاً استغرق 15 عاماً لانجاز هذه المعلمة الضخمة وراجعها رهط من كبار المرجعيات الدينية العلمية في العالم الاسلامي. وستعرض مؤسسة زايد في جناحها في معرض ابوظبي الدولي للكتاب أهم إصداراتها وبالنذات معلمة زايد للقواعد الفقهية والاصولية التي تضم 41 مجلداً وتتمثل القواعد الفاصدية والفقهية والضوابط والقواعد الاصولية. كما يصدر عن هذه المعلمة قرص مدمج سيتم توزيعه بالمعرض على الباحثين والعلماء والمهتمين بهذا التخصص العلمي المتميز.

وتشارك مؤسسة زايد ايضا بنودة علمية عن المعلمة يقدمها مدير عام المؤسسة الدكتور أحمد الريسوني المدير التنفيذي لشروع المعلمة وأستاذ الدراسات العليا لمقاصد الفقه، وأشار سعادة الظاهري الى ان مؤسسة زايد تضع كل امكانياتها المتاحة في خدمة نشر هذه الثروة العلمية. داعياً الله تعالى ان يجعل ذلك في ميزان حسنات المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان صاحب مكرمة وقف المؤسسة وحامل اسم هذه المعلمة الفقهية الثرية. وأكد ان مشاركة مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والانسانية في معرض ابوظبي الدولي للكتاب جاءت بتوجيهات من سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس امراء المؤسسة واخيه سمو الشيخ عمر بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الامناء للتعريف بدور المؤسسة الانساني والخيري على المستوى المحلي والخارجي من أجل سمو الشيخ عمر بن زايد آل نهيان رئيس مجلس الامناء للتعريف تسليط الضوء على مميزات العمل الذي تضطلع به دولة الإمارات العربية المتحدة. مشيراً الى ان المؤسسة شاركت في العديد من المعارض المماثلة منها مركز جامع الشيخ زايد الكبير ومعرض ثروتنا أيدتنا ومعرض دبي الدولي للأغذية والتطوير ديهاد وغيرها. ويضم جناح مؤسسة زايد في

كلمات الإماراتية تشارك في معرض لندن للكتاب 2013

•• المشاركة-الفجر:



تشارك كلمات، دار النشر الإماراتية التي تتخذ من المشاركة مقراً، والمتخصصة بإصدار كتب الأطفال العالية الجودة باللغة العربية، في معرض لندن الدولي للكتاب 2013، والذي تجري فعالياته في مركز إيرلز كورت التاريخي للمعارض في العاصمة البريطانية لندن من الخامس عشر وحتى السابع عشر من ابريل الجاري.

وتسعى كلمات من خلال هذه المشاركة إلى ترويج كتاب الطفل العربي والإماراتي على المستويات العالمية حيث يعتبر معرض لندن للكتاب التي تعود انطلاقتها إلى العام 1971 الوجهة الأولى لأكثر من 25000 مشارك من ناشريين، ووكالات حقوق نشر، ومكتبات، والسوق العالمية الأبرز لبيع المحتويات وتوزيعها. وتختلف القنوات الإعلامية المقروءة، والمسومة، والمرئية، والإلكترونية، كما يعتبر ثاني أهم معرض للكتاب في العالم بعد معرض فرانكفورت للكتاب، إذ يشهد حضوراً أكثر من 1700 عارضاً من مختلف أرجاء العالم.

وحول مشاركة كلمات قال تامر سعيد، مدير تطوير الأعمال في كلمات، يُعتبر معرض لندن للكتاب أحد أهم التظاهرات على الساحة الأدبية في العالم، ويشكل فرصة جيدة بالنسبة لنا لاستعراض إصداراتنا العربية للأطفال وتبادلها مع مختلف مكونات المشهد الأدبي والفكري العالمي. كما يتيح لنا المعرض الوصول إلى فهم أفضل وأعمق حول التطورات في أدب الطفل على المستوى العالمي، والإطلاع على آخر المستجدات من مختلف الجهات المشاركة، والعمل معاً على تشجيع مبداء فهم واحترام مختلف الثقافات والعادات والتقاليد والحضارات المختلفة من خلال الكتب والإصدارات الخاصة بالطفل. ويقدم معرض لندن للكتاب مثبراً مثالياً يتيح

للمشاركين التواصل مع مختلف العاملين بقطاع النشر والتأليف، وعرض منتجاتهم، وبناء الوعي لمنتجاتهم، وعقد صفحات البيع. كما يوفر بيئة مثالية لتعزيز الفهم بالقضايا التي تؤثر على صناعة النشر اليوم، ورصد آراء الخبراء، واستكشاف سبل جديدة لاكتساب المهارات وتطبيقها.

وتعتبر كلمات أول دار نشر في الإمارات العربية المتحدة متخصصة حصرياً بنشر وتوزيع كتب الأطفال عالية الجودة باللغة العربية. ويقف وراء كتابات ورسومات كتب كلمات نخبة من الكُتّاب والرسامين من حاملي الجوائز العالمية في هذا المجال، وتستهدف الكتب الفئات العمرية من 0 وحتى 16 عاماً، وتتعدد موضوعاتها بين قصص التراث العربي القديم، إلى القصص التي تتناول المشكلات التي تواجه الأطفال في حياتنا المعاصرة.

وتركز كلمات على إصدار كتب ذات محتوى وثيق الصلة بأطفال الإمارات والمنطقة، يساهم في ترسيخ قيم الانتماء إلى العائلة، وعلاقات الصداقة، ومعاني البساطة، والسعادة، عبر نصوص مبتكرة ورسوم نابضة بالحياة. وتهدف دار النشر إلى تشجيع حب المطالعة والقراءة باللغة العربية بين الأطفال العرب. وقد نجحت كلمات منذ تأسيسها قبل 5 أعوام في إصدار أكثر من 100 كتاب حتى الآن.

منوعات

الفكر

27



ستيفن سبيلبرغ يخرج مسلسلا عن حياة نابليون

كشف المخرج الشهير ستيفن سبيلبرغ للتلفزيون الفرنسي أنه سيقوم بإخراج مسلسل قصير عن حياة نابليون مقتبس عن قصة للمخرج الراحل ستانلي كوبريك. وقال سبيلبرغ لقناة كانال الفرنسية (إنني أعكف على قراءة قصة ستانلي كوبريك من أجل عمل مسلسل قصير وليس فيلما سينمائيا). وأضاف أنه يعمل بصورة وثيقة مع أسرة كوبريك لإتمام مشروع نابليون الذي كان يعتزم كوبريك أن يجعل منه (أفضل فيلم في تاريخ السينما) وفقا للخطاب الذي أرسله عام 1971 لسؤولين باستديو السينما. ويذكر أن كوبريك توفي عام 1999.

جيمس بوريفوي: التمثيل متعة حقيقية

دائماً ما يقوم الممثل جيمس بوريفوي بما هو غير متوقع. فقد انتقل من أداء دور مارك أنطوني الأنيق في Rome إلى أداء دور قاتل متعدد الجرائم في فيلم (هوكس) الجديد The Following.



يقول جيمس بوريفوي إن التمثيل كان أفضل ما اختاره في حياته، ويتابع: (تراني شخصاً يتسم بالإدمان على العمل، ما جعلني مثالياً لأنني أثبت قدرة على الانتقال سريعاً بين عوالم متنوعة وأوقات مختلفة. يتعين عليك أن تسافر كثيراً وأن تقابل أشخاصاً رائعين وأن تتراجع في بعض الأوقات في حياة أشخاص آخرين، الأمر الذي تعتبره مدهشاً لسبب أو لآخر).

لا تغيب الروعة عن حياته الخاصة أيضاً، فقد ترعرع بين أفراد الطبقة المتوسطة العليا في بريطانيا وعاش في البداية مع والدته بعد انفصال والديه. وإذ وقع ضحية بعض التلاميذ في المدرسة الداخلية (أرسل إليها منذ كان في السابعة من عمره)، عمل على تركها عند بلوغه عامه السادس عشر. يتحدث بوريفوي عن تلك الفترة فيقول إنه عمل في مستشفى كمساعد يجرّ المسنين على الكراسي المتحركة وفي المسارح وفي تسليم الدماء إلى بنوك الدم... بعد مرور سنتين، وفي ما كان يتابع دراسته في الجامعة المحلية، اختاره مدرّس المسرح الدرامي ليؤدي دور روميو في مسرحية شكسبير.

أدرك بوريفوي عند مشاركته في هذه المسرحية أنه يريد أن يصبح ممثلاً: (شعرت بشحنة كهربائية تسري في جسدي. شعرت أنني أملك الجمهور بين يدي، وأني قادر على فعل أي شيء في أي وقت كان وأن الجمهور سيضحك ويبيكي ويقف وينوح ويفعل أي شيء معي، أليس الأمر جنونياً بعض الشيء؟ اعتقد أن الأمر أشبه برحلة القوة والسلطة، ولكن حين تكون على خشبة المسرح تفعمرك الحماسة وحماسة تدرّك أنك تمكّنت من 500 شخص وملكتهم فتركوا الدنيا ليصغوا إليك).

إلا أن الجمهور لم يكن يصغي طوال الوقت، بعد أداء شخصية روميو، قرر بوريفوي أن يدرس التمثيل ولكنه لم يتمكن من الانضمام إلى أي جامعة بسبب رفضها له، حتى إن أحدهم قال له: (اذهب واعمل على امتلاك بعض الخبرة). فحصل على عمل في مسرحية Equus. وحين ظهر للمرة الأولى على خشبة المسرح كان عارياً كطفل حديث الولادة، عارياً تماماً...

لاحقاً فتحت له شركة Royal Shakespeare أبوابها حيث بقي لمدة عامين ونصف العام، عن هذه التجربة يقول: (خرجت من هذه الشركة متعجرفاً جداً ومعتاداً بنفسي ومتكبراً فقد ظننت أن العالم سيكون محارتي. في العام التالي، تقدمت للمشاركة في 143 عملاً، لكنني لم أنجح في اقتناص أي منها).

يتابع: (شعرت باليأس آنذاك، وترددت كثيراً على كليف أوين وكولين فيرت وهو غرانت وجيمس ويلبي... إلا أنني لم أكن لأحقق أمراً يُذكر. اعتقد أنني مرتت بفترة محيطة لأنني لم أعمل لمدة عام تقريباً، فتقوَّعت على نفسي في دوامة الكره والاشمئزاز واليأس).

أخيراً، حصل على دور صغير في Sherlock Holmes مع جيريمي بيرت وعمل على حجز مكان له في المسلسل الكوميدي Coasting إلا أنه لم يكن على دراية بأمور التصوير فلم ينجح في الاستمرار في Sherlock أكثر من ستة أيام.

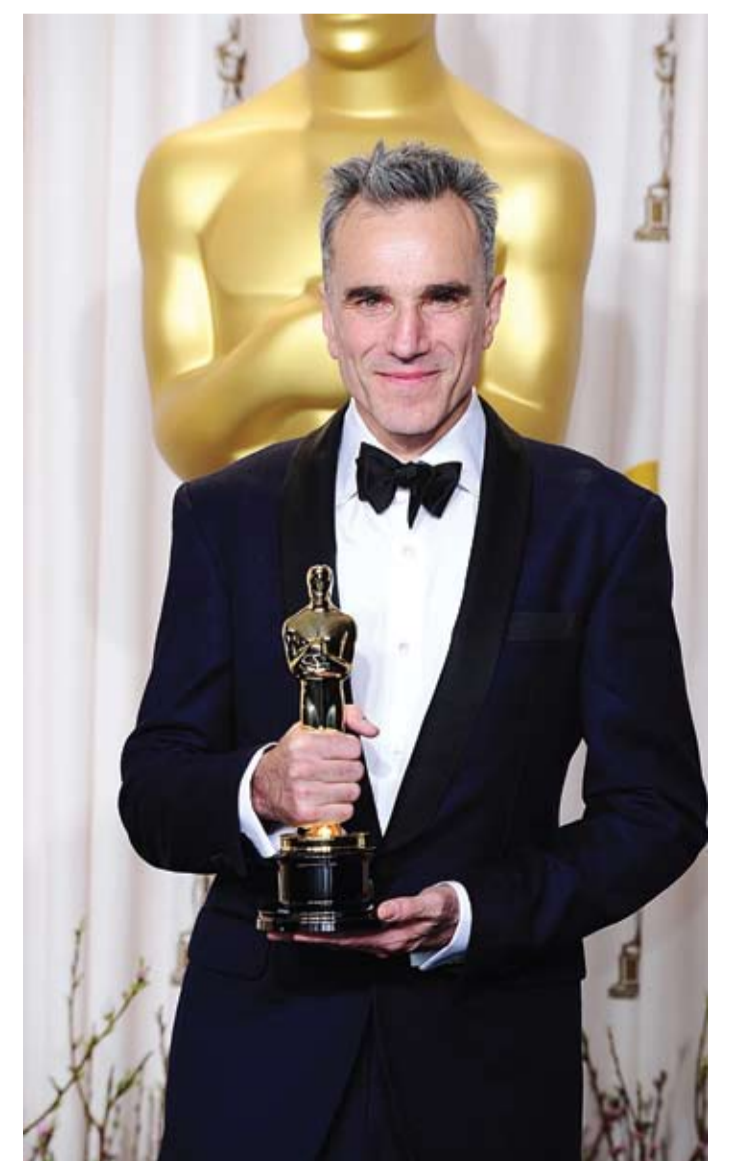
أعدّ بيرت الأمور ليقبى بوريفوي في موقع التصوير لمدة 30 يوماً كاملاً علّمه خلالها أموراً عن عدسات الكاميرا والصور القريبة وغيرهما من تقنيات خاصة. يقول بوريفوي: (كانت حيل صغيرة جداً لم أتفك استعملها منذ تلك الفترة).

حصل بوريفوي على دور ممثل مشارك في Resident Evil: The Philanthropists التي أوصلته إلى دوره اللاحق والرائع في The Following حيث أدى شخصية حاقدة. عن هذه الشخصية ذكر: (يعرف هذا الرجل تماماً ماذا يفعل. أمضى عشر سنوات كاملة في رسم خطة لا تشبه السرد المستقيم في شيء إنما تحاكي خارطة الأجزاء المحمية بالاستناد إلى شبكة عنكبوتية متنامية. لم يكن ليتمكن من وضع ثقته في زملائه في العمل، لا سيما وأنهم قاتلون مجرمون مضطربون عقلياً يحتاجون إلى علاج نفسي).

عاجل. كان مستعداً لرمي أحدهم أمام باص مسرع إن لم تجر الأمور كما يريد لأنه رجل لا يتمتع بأدنى مستوى من الأخلاق ولا حدود لإجرامه. بكلمة، إنه وحش). بوريفوي أب لصبي في عامه السادس عشر من زوجته السابقة ولطفلة في شهرها الثالث من صديقته المورخة الفنية جيسكا أدامز التي التقاها في حفلة تنكرية وعنها يقول: (لم أفهم زيتها أو مظهرها. إلا أنها جعلتني أضحك وكانت سريعة البديهة وصعبة المراس (متعجرفة) في تعاملها معي. لم أكن معتاداً على معاملة الفتيات بقلة اهتمام). ويتابع: (جرت بيننا مناورة كلاسيكية لامعة. كانت تردتي قناعاً.

الحاصل على أوسكار أحسن ممثل

دي لويس يقدم صورة (ملائكية) لمحرر العبيد



وكانت زوجته تعاني من بعض المشاكل النفسية. وكان يناقش موظفي البيت الأبيض في القرارات التي يجب اتخاذها. ورفض إعدام جندي شاب يبلغ 16 عاماً أصاب الحصان حتى لا يلحق بالحرب. وسأل نفسه: ماذا سيفيده إعدامه؟. وهنا يفكر فيما يعود على الجندي من مصلحة لو تم إعدامه. لذلك رفض وأعطى للجندي فرصة جديدة للحياة. يستحق فيلم لنكون كل ترشيحات الأوسكار التي رشح لها. لكن إبداع دانييل دي لويس في أداء دور لنكون يستحق أكثر من أوسكار. هذا الممثل العبقري الذي خطلفته هوليوود من المسرح البريطاني.

من أفضل الأدوار التي جسدها في تاريخه. أراد سبيلبرج أن يرتفع بإنسانيته لنكون إلى مصاف الملائكة. الرجل الذي يحلم بتحقيق الأهداف النبيلة من أجل مصلحة شعبه ومستقبله. أنه مثل ميناء موحد القطرين في تاريخ مصر الذي ما زالت تذكره في كتب التاريخ المصري بعد آلاف السنين من رحيله. ركز سبيلبرج على السمات الشخصية التي كان يتمتع بها لنكون. خاصة البساطة والتواضع. لقد كان يضع حطب المدفأة وكان يسمح حذاه بنفسه. وعرف معنى الحزن بعد أن مات ابنه البكر. لذلك استجاب لرغبة زوجته ومنع ابنه الآخر من التطوع في الحرب خوفاً على حياته.

أعضاء الكونغرس للموافقة على قانون منع العبودية حتى لا يباع الإنسان ويشترى في بلاد تدعي الحرية والمساواة بعد أن فقدت أميركا 600 ألف مواطن ماتوا أثناء الحرب الأهلية التي استمرت 4 سنوات. والحرب كانت من أجل إعادة 11 ولاية تمردت على اتحاد الولايات الخمسين لرفضها المساواة بين البيض والسود. وسبب تمسكها بالترفة العنصرية. ولم يجد لنكون وسيلة لوقف الحرب الدامية إلا بتحرير قانون منع العبودية حتى تخضع الولايات المتحدة وتعود إلى الوحدة وتصبح الولايات المتحدة اسماً وفعلًا. وقام دانييل دي لويس بدور الرئيس لنكون وهو

في فيلم (لنكون) تعمد المخرج الكبير ستيفن سبيلبرج ألا يظهر رئيس الولايات المتحدة الراحل وهم يطلقون عليه الرصاص يوم 15 ابريل 1865. رفض أن يعيد تصوير هذه اللحظة على الشاشة. وكأنه يريد أن ينسأها لأن هذا الرجل ببساطة كان يستحق أن تنتهي حياته بالاحترام والتكريم وليس بضرب الرصاص. لأنه عمل من أجل مستقبل الشعب الأميركي والدليل أنهم يعيدون اليوم انتخاب رئيساً أسود لفترة رئاسة جديدة. وقد كان ذلك من دروب الخيال أيام الرئيس ابراهام لنكون لمحرر العبيد. يحكي الفيلم عن الثلاثة شهور الأخيرة في حياة لنكون. خاصة المجهود الخارق الذي بذله مع

بيت القصيد

الصَّيْرُ مَرَّ نَشْرَى العلقا ما ايوازي طيِّح النَّوْقِي
بالتَّأْتِي خَيْرِ باتلقا طيع رايسي و خَفَضُ النَّوْقِي
عقب مانته اتوايب الورقا في العلوي و طلعلك ابتوقي
بعل وقتك زين في الشَّرْقا مع اريوم اطوال لعنوقي
لي بحاتنك من الفرقا ولك يسسين دوم برفوقي

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)

كلمة

حَسَمْتُ نفسي عن جميع المدانيس
وحَسَمْتُ روعي عن صغابر طلبها
هذي حياتي في تفاصيلها أقيس
لأجل آنقسي من غزرها ذَهَبُهَا

الشاعرة العامرة

اعداد

عبد الله المنصوري



كلنا خليفة

الشعب ما يشكي بحكمه تظلام
من عهد زايد صار حامل لواءه
شعبه براحة بال في ظله اينام
ويبادل له حبه وصادق لواءه
مبارك بالعود العايري

استمالة

غاب عني غيبة جداً طويلة
ليت ما هو غاب. ما طال ارتحاله
اسهر ابرجواه واترياً وسيلة
ولا حصل لي لا مسجّه ولا اتصاله
ما قويت أحط في الدنيا بديله
باقية ع العهد انا كلي حاله
اعشقه واعشق له اوصوف/ن نبيله
واعشق الدنيا اكبورها من خلاله
داره امعزة ولو كانت محيله
وناسه ابعيني وفي عيني ظلاله
يعل ربي يحفظه دوم افمقيه
ويعل ربي يحفظه وقت ارتحاله
ولو معاي احظوظ لكتها بخيله
ابذل احظوظي لجل لحظة سؤاله
استحاله .. افقد آمالي تجي له
ولو فقدت الروح ماهيب استحاله

رف الهاتية

مجروده اعيوني!

م الهوى مجروحه اعيوني
والخلائق دوم لاموني
ليتني ما كنت عاشقها
وليت قلبي هوب مفتوني
استميح العالم الحالي
عذر لامن خابت اظنوني
كل شي في هالحياء اصلاً
من نصيب الله يد مظنوني
واشهد اني مومن ابربي
وراضي ابقسمته واحزوني
واشهد ان الله معوضني
لربعضهم ما يعيضيوني
والختم صلوا على محمد
عد من يستطرب الاحوني

سعود الشامي



قادة الدار الكرام

إهداء إلى سيدي صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس
الدولة (حفظه الله)، وسيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل
مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي (حفظه الله)،
وسيدي الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان نائب القائد الأعلى
للقوات المسلحة ولي عهد أبوظبي (حفظه الله).

على (خليفة) رئيس الدولة سلام

وعلى (محمد) نائبه كل التحايا
وعلى (محمد)، صاين اعهود الكرام
أيدد اعهودي واسوق اصفي وفايا
افخر بانكم لي معازيب/ن حشام
وافخر باني من شعبكم والرعايا
يللي كسبتوا شعبكم عن احترام
واقلوب هذا الشعب تسردكم حكايا
كم تسهرون الشعبكم واهمه نيام
ع راحة الشعب الابي جبتوا سرايا
سخرتوا الثروة لرحمة واهتمام
في كل يوم الهالشعب منكم هدايا
ع نهج (زايدنا)، نهجكم مستدام
ياعل في الجنات (زايدنا) تهايا
من لاحرم شعبه، له الشقوى حرام
ينعم بفضل الله منزه م الخطايا
يوم الدول شح الدهر فيها وضام
احنا كرمنا الله على كل البرايا
تحت (خليفة) قائد اجيوش السلام
وامحمدينه لي بهم تفخر سمايا
يالله تحفظ قادة الدار الكرام
يارب يارحمان لا ترجع دعايا

محمد العكبري

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التغريدات : غاية

عبد الرحمن الطويحي
@AlmutaiweeA

يعل وسم السحب و مزونه
يسقي بلادي و اراضيها .
من جدا الظفرة و بينونه
لين الفجيرة و واديها .
والشجر تتراقص غصونه
وتفرح الديره و أهاليها .
x x

محمد جارالله السهلي
@M_Jarallah

جروحك اللي بقت تعالي اخذنيها
البارحه .. موتوني فيك و احيوني ،
والموت ما هو من الفرقا وطاريها
الموت لا طاحت عيوني من عيوني !
x x

فالح بن قشعم
@falehqasham

ترقد شوي ، وناخذ شوي ونقوم
ويطري علينا كيف ترقد ؟ ونقعد
المشكلة ماهيب في لذة النوم
المشكلة يا نوم وشلون ترقد ؛
x x

علي الرض
@aa99nn33

أعتري اتي غصن وانتي حمامه
ذبل بعد فرقاك من لوعة البين
ما أسقاء من نيرة هديك غمامه
كم انهزك لك شوق وانتي تطيرين!
x x

عبدالله بن عماره
@AbdullahAmarh

يا صباح الخير، و العود المسقا
ما روي الا من عبير و ياسمينه
كل ما يشرب من الازهار يرقا
ينثني و تقبل الغيمه جبينه



انطلاق "أمير الشعراء" 5

ما تابعه جمهور الشعر ليلة الأربعاء عبر قناة أبوظبي - الإمارات كان من دون شك عوداً ودياً في الآن ذاته، وما شهد الجمهور أيضاً افتتاحية جديدة لوسم جديد من "أمير الشعراء"، فالسابقة تستقطب مبدعي ومبدعات الشعر العربي الفصيح، من أية جنسية كانوا، ومن أي بلد كذلك. في حين أن البرنامج التلفزيوني ينقل أحداث السابقة للمشاهدين، ليتابعها ملايين الأشخاص داخل حدود الوطن وخارجه، فجمهور الشعر يبحث دائماً عن المعنى والجمالية والحضور البهّي للكلام على اختلاف دافقة ذلك الجمهور. ومع الحلقات المسجلة من البرنامج، والتي تمتد حتى نهاية شهر أبريل الحالي، ستعرض قناة أبوظبي - الإمارات وشاعر المليون تفاصيل لقاءات لجنة التحكيم مع المئات الذين كانوا قد تقدموا بطلبات الترشح للمسابقة في دورتها هذه، فيما يبدأ البث المباشر للبرنامج مطلع مايو 2013. بدأ بث الحلقات المسجلة التي ينتظرها كل عاشق للشعر، سواء كان كاتباً حرفه، أم محترفاً في تقيده، أم متذوقاً له، مترشحون كثر مثلاً 30 دولة، وبالإجماع أو بالأغلبية: لم يجز بعضهم لأسباب عديدة، منها غياب الشعر والشعرية إلى جانب كسر الأوزان، أو عدم الإلقاء الجيد والمقنع للنص والذي أسهم في قتله، أو عدم تمكن البعض من مفاتيح الشعر، وكأنهم كانوا يخسون بضاعتهم، وثمة من نظم كلاماً على كلام، فمن قدم قصيدة جيدة بقي داخل المسابقة، ومن لم يفعل استبعد. وخلال حلقة ليلة الأربعاء توافقت آراء اللجنة على العديد من الأسماء، فأجارتها من دون أن يكون هناك أدنى خلاف حولها، أو اختلاف عليها، والإجازة تعني هنا التأهل لمرحلة الخمسين شاعراً من أصل 300 شاعر تمت مقابلتهم، وليس للمرحلة النهائية التي يشارك فيها عدد أقل من الشعراء بالطبع في حلقات البث المباشر للبرنامج. كما توافقت الأراء على عدم إجازة العديد من الشعراء، فجاء الإجماع لصالح شعراء من موريتانيا، فلسطين، الجزائر، العراق، أريتريا، ليبيا، السعودية، فيما أجزى آخرون بالأغلبية، وفي المقابل لم يجز - وبالإجماع أيضاً - شعراء من الأردن والعراق والجزائر.