

ساعدي طفلك على النوم سريعاً



(موسم القتل) يناقش الآثار الجانبية لعودة الجنود الأميركيين



التمر يسهل الهضم ويقلل الجوع

يعد التمر طعام الفقير وحلوى الغني، وهو زاخر بالمواد الغذائية ذات الفائدة الكبيرة، كما يتميز بسهولة الهضم ولا يرهق المعدة، كما أنه يحد من الشعور بالجوع لدى الصائم، ويهدئ الأعصاب، ويعد كنزاً غذائياً لاحتوائه على بروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية وكربوهيدرات، وهو خال من الكوليسترول والدهون. كما أنه معالج للإمساك لاحتوائه على ألياف سيللوزية تساعد على تحسين حركة الأمعاء الطبيعية.

ويقول مختصون في التغذية: إنه توجد في التمر مادة السيلينيوم التي تقوي المناعة، وتحتوي مواد مضادة للأكسدة وأحماضاً أمينية، وكذلك على معدن المغنيسيوم المفيد لصحة العظام واليوتاسيوم المهم للقلب والعضلات ويرون أنه رغم فوائد التمر المتعددة، إلا أنه ينصح بعدم الإفراط في تناوله لكونه غنياً بالسرعات الحرارية والسكر، فتمرة واحدة تحتوي على ثلاثين سعراً حرارياً، بما يعادل أقل قليلاً من أربع ملاعق صغيرة من السكر.

وينصح المختصون بآلا تزيد الكمية عن ثلاث حبات تمر في اليوم، ويجب تجنب إضافة الشوكولاتة إلى التمر حيث يزيد ذلك من سعراته الحرارية، فحبات من التمر المغموس في الشوكولاتة تحويان 180 سعراً حرارياً. وكلما زادت كمية السكر المتناولة مع التمر تقل فائدته الغذائية، ويبقى الاعتدال في تناوله الخيار الأفضل لصحة الصائم.

فتح وغلق المصحف بدائرة إلكترونية ذكية

قام طالب سعودي بابتكار حامل ذكي للمصحف الشريف، يسهل فتحه وإغلاقه عبر دائرة إلكترونية ذكية، بحسب صحيفة عكاظ السعودية.

وقال عميد الدراسات العليا بالجامعة والمشرف على البرنامج الإثرائي والعلوم والتقنية، الدكتور عبدالخالق بن عبدالله الشعبي، إن الطالب عبدالرحمن بن زاهر الفيضي المشارك في البرنامج، نفذ فكرته بعدما تعلم أساسيات الهندسة الكهربائية خلال الفترة الوجيزة الماضية التي قضهاها في البرنامج، حيث أسهمت في تثقيفه ومساعدته حتى أصبح قادراً على عمل مشاريع متميزة. وأضاف أن الطالب أوصح المشرف على وحدة الهندسة الكهربائية الدكتور محمد زايد، أن الحامل المبتكر مزود بشمعات صغيرة تضئ تلقائياً بمجرد فتح المصحف وتنطفئ تلقائياً بمجرد غلقه، وتقوم الفكرة على دائرة إلكترونية بها حساس صغير يميز عملية فتح وغلق المصحف الشريف، مضيفاً أن ما يميز به تصميم هذه الدائرة هو بساطتها وصغر حجمها وأنها تعمل بطاريات موجودة تحت الحامل حتى لا تؤثر على الشكل الجمالي للحامل، كما أنه من الممكن أن تعمل الدائرة بالتحريك بدلاً عن البطاريات.

الجيش الحريقتهم باب الحارة

برز عبر وسائل الاتصال الاجتماعي فيديو، يظهر من خلاله مجموعة من الشباب يعتقد أنها تنتمي للجيش الحر، تقترح موقع تصوير مسلسل باب الحارة، بالسلاج، ويرافق المشاهد العروض في الفيديو تتر مسلسل باب الحارة. ويقول أحدهم عبر الكاميرا: هي باب الحارة، نحن هنا باب الحارة، رجال الفوطه الشرقية باب الحارة، رجال عبد الله بن سلام باب الحارة، سنمسك بشار الأسد ونعدمه هنا في باب الحارة. ويظهر الفيديو، تجول هؤلاء الشباب في باب الحارة، واقتحامهم لتكية أبو شهاب زعيم باب الحارة في المسلسل الشهير الذي تم عرضه على جبهة أجزاء خلال أشهر رمضان السابقة.

الحب والزواج .. آراء ودراسات

يطلع الباحثون بين فترة وأخرى بمعلومات جديدة نتيجة لدراسات عن موضوعات سبق طرحها، واليوم سنتناول آخر ما جادت به قرائنهم عن الحب والزواج والسعادة الزوجية. فبعد استطلاع آراء أكثر من ثلاثة آلاف متزوج ومتزوجة، قال باحثون من كلية (روس) Ross لإدارة الأعمال التابعة لجامعة ميتشيغن إن الكثيرين يميلون لاختيار شريك يخالفهم في مسألة الإنفاق.. فالخبيل يبحث عن الميزر والعكس صحيح، لكن الباحثين أنفسهم يؤكدون أن مثل هذه العلاقة نادراً ما تنجح أو تستمر لأن المواضيع المالية هي السبب الرئيسي لعظم الخلافات الزوجية.

أوضح الباحث سكوت ريك في معرض تناوله لهذه النتائج أن الخلافات المالية بين الزوجين تخفض سقف التوقعات بشأن السعادة الزوجية، وأن ميزة الميزر تكمن في أنه نادراً ما يجادل أو يناقش شريك العمر في مسألة الإنفاق، خاصة إذا كان الشريك يماثله هذه العادة. صفة شخصية ثانية تستوجب الحذر حين التفكير في الارتباط، فالشخص العصبي الذي غالباً ما ينفجر أثناء المناقشات، حتى لو كانت حول مواضيع ثانوية، ينظر إلى العلاقة الزوجية من زاوية سلبية، وبالتالي يتعامل معها بكثير من السلبية. مثل هذا الشخص يغير رأيه بين لحظة وأخرى، وهو أيضاً شديد القلق على كل شيء تقريباً اعتقاداً منه بأن العالم سوف ينتهي إذا ما أغمض عينيه، كما يقول الباحث من جامعة تيسسي ميشال راسل.

كلمتان سحريتان

قدم باحثون من جامعة أريزونا في عام 2011 دراسة أكدوا فيها أن كلمة شكراً فعل السحر بين المتزوجين.. حين يقولها الزوج لزوجته أو حين تقولها الزوجة لزوجها تعبيراً عن الشكر والامتنان على عمل أو قول لطيف صدر من الطرف الآخر، حتى لو كان العمل أو القول بسيطاً للغاية.

وقالوا في دراستهم إن كلمة شكراً تشجع من يتلقاها على عمل المزيد في الاتجاه ذاته.. يصبح أقل تذمراً أو شكوى من القيام بهذا العمل أو بغيره. ليس هذا فقط، فالتعبير عن الامتنان بهذه الكلمة السحرية يسد الكثير من الفجوات في العلاقة الزوجية ويغطي على الكثير من عدم التوازن بين ما يقوم به كل من الزوج والزوجة.

ولاحظ الباحثون أن بعض الأزواج والزوجات نادراً ما يعبرون عن امتنانهن بكلمة شكراً على الرغم من بساطتها، على أساس أن ما قام به الطرف الآخر واجب ولا شكر على واجب! وفي شهر سبتمبر من عام 2012 نشرت مجلة (علم النفس والتشخيص) الأمريكية دراسة قالت فيها إن المتزوجين الذين يستخدمون ضمائر الجمع في أحاديثهم ومناقشاتهم مثل، نحن.. خاصتنا.. لنا.. غالباً ما تتسم هذه الأحاديث وتلك المناقشات بالحب والود والهدوء بعيداً عن الحدة والصدام والغضب.. وبالتالي فالاختلاف بين الاثنين، إذا أُجسد، يظل في أضيض الحدود ولا يمكن أن يصل إلى نقطة الانفجار واللاعودة.

مضايقة متعمدة

إذا تعمد الزوج أو الزوجة مضايقة أحدهما الآخر لأي سبب كان، قل على السعادة الزوجية السلام .. وداعا.

النساء يتأقمن مع الطلاق أفضل من الرجال

أظهرت دراسة بريطانية جديدة أن النساء يتأقمن بشكل أفضل من الرجال مع الحياة بعد الطلاق مع أنهن أكثر عرضة للمعاناة من الصعوبات المالية.

وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الدراسة التي أجراها باحثون من كلية الأعمال في كينغستون أظهرت أن النساء يكن أكثر سعادة خلال فترة تستمر حتى 5 سنوات ما بعد نهاية الزواج. وعلى الرغم من أن الرجال قد يشعرون بسعادة أكبر بقليل عند انقضاء الطلاق إلا أن هذه السعادة كانت أقل مقارنة مع النساء، ووصفه معظمهم بمجرد ارتياح.

وقال الباحث يانيس جيورجوليس في الدراسة، أخذنا بعين الاعتبار أن الطلاق قد يكون له في بعض الأحيان تأثيراً مالياً سلبياً على النساء، وعلى الرغم من ذلك فهو يجعلهن أكثر سعادة من الرجال. وأضاف إن ذلك قد يعزى إلى أن النساء اللواتي يتخلصن من زواج تسيبن يشعرن بحرية أكبر بعد الطلاق مقارنة بالرجال وشملت الدراسة 10 آلاف شخص في المملكة المتحدة تتراوح أعمارهم بين 16 و60 سنة.

977 تهمة احتجز

النساء ال3

وجه الادعاء العام في ولاية أهايو الأميركية 977 تهمة إلى آرثيل كاسترو الذي اغتصب واحتجز 3 نساء قرابة 10 سنوات في منزله. وأقادت وسائل إعلام أمريكية إن هيئة محلفين في مقاطعة كواهاوغا وجهت رسمياً إلى كاسترو 977 تهمة. وتتمت إلى أنه بالإضافة إلى 512 تهمة اختطاف و446 تهمة اغتصاب و7 تهمة اعتداء جنسي، يواجه كاسترو تهمةين بالقتل لإقدامه على ضرب إحدى النساء المحترزات بشدة حتى تجهض جنيناً تحمله منه، إلى جانب 6 تهمة اعتداء و3 تهمة تعريض حياة طفل للخطر وتهمة امتلاك أدوات جرمية. ويمكن أن تطالب الولاية عقوبة الإعدام لكاسترو على خلفية تهمة القتل.

يشير إلى أن كاسترو احتجز كلاً من أماندا بيرلي 27 عاماً، وجينا بيدجيس 32 عاماً، وميشيل نايت 23 عاماً، رغم أن إرادتهن في منزله منذ تقدم من الزمن، وتم إنقاذهن مع طفلة تبلغ من العمر 6 سنوات، بعد نجاح بيرلي في الهروب والاتصال بالطوارئ من منزل الجيران في أيار-مايو الماضي.

الرومانسية والمصلحة

يقول متخصصون إن الحب الرومانسي قادر على الصمود بشرط توافر التوازي المصلحة والعمل الجاد لإنجاحه واستمراره، أما الحب المبني على الشهوة أو الرغبة في السيطرة والاستحواذ فعمره قصير.

ففي دراسة أجريت عام 2011 ونشرت نتائجها على مجلة (مراجعات علم النفس) استطلع الباحثون آراء أكثر من ستة آلاف شخص، بعضهم حديث الزواج والبعض الآخر مضى على زواجه عشرون عاماً وأكثر، تبين أن الكثيرين ما زالوا يعيشون قصة حب رائعة على الرغم من مضي سنوات طويلة على زواجهم.

خرج الباحثون بنتيجة مفادها ضرورة التمييز بين الحب الحقيقي الذي يستطيع الصمود في وجه العواصف مهما اشتدت، والحب المبني على الشهوة أو المصلحة المؤقتة الذي سرعان ما يموت بمجرد انتهاء المصلحة أو انقضاء الشهوة. السعادة الزوجية كما يراها الباحثون في حاجة لن برعاها بصورة دائمة، مثل الوردة التي تموت إذا لم تجد اليد الحانية التي ترعاها.

الخطأ الأكبر أو على الأصح الخطيئة المدمرة التي يقع فيها الكثيرون تحل حين يتصور هؤلاء أن الحبيب قد وقع في الحصيد وانتهى الأمر والمسألة باتت مضمونة. الدكتور الأكبر بيبانكا أسافيدو الباحثة في جامعة كاليفورنيا بمدينة سانتا باربارة تقول إن الزواج السعيد هو الذي يعيش طرفاه قصة حب لا يموت مع الأيام.. يقضيان وقتاً كافياً مع بعضهما.. يهتم كل منهما بسعادة الآخر وراحته.. يسعد لسعادته ويحزن لحزنه.. كما أنهما قادران على حل المشاكل التي تعترضهما أولاً بأول لأن السعادة الزوجية تحتل أولوية بين اهتماماتهما.

ولا بد من وجود مضايقات هنا وهناك بين الحين والآخر، لكن الخطر الحقيقي حين يعتمد أحدهما مضايقة شريك العمر.

تصرفات سلبية

رأي مخالف تماماً لما جاء في الفقرة السابقة، فيض فهم يرون أن بعض الزوجات تنجح في ظل التصرفات السلبية، فإذا تعمد زوجك أو تعمدت زوجتك إغضابك، تعامل مع الأمر ببساطة وكأن شيئاً لم يكن، وأرد الصاع صاعين!

ينصح البروفيسور جيمس ماكنلتي رئيس دائرة الدراسات النفسية في جامعة تيسسي والفريق العامل معه أجروا دراسة استغرقت قرابة عشر سنوات يقول إن التصرفات السلبية هي أفضل طريقة لتصحيح مسار الزواج المتعثر.

ينصح الرجل المتزوجين الذين يواجهون المشاكل الجديدة أن يتبادلوا اللوم.. كل منهما يلوم الآخر ويحمله مسؤولية كذا وكذا.. يطالبه بأن يتغير.. يصبح أقل تسامحاً مع شريك العمر.

يشرح البروفيسور نتائج دراسته قائلاً إن السعادة في زواجهم غالباً ما يتصرفون بطرق معينة تبين سعادتهم للقاضي والدائي، لكن عندما يفعل غير السعادة الشيء ذاته تزداد علاقتهم تدهوراً.

يضيف أن هناك دلائل مؤكدة على أن تبادل اللوم والانتقادات والانفعالات وغير ذلك من التصرفات السلبية بين غير السعادة في زيجاتهم يمكن أن تشجع أحدهما أو كليهما على أن يتغير.

العصائر لا تناسب الرضع

حذرت طبيبة الأطفال الألمانية هيلديغارد بريتشريميل الآباء من تقديم عصائر الفواكه لطفلهم الرضيع خلال العام الأول من عمره، حيث يتسبب ذلك في تعود الطفل على مذاق الحلو للعصير، مما يؤدي غالباً إلى تراجع معدل تناوله من وجباته الأساسية، كما يسبب هذه العصائر في الإضرار بأسنان الطفل وإصابتها بالتسوس.

وأضافت البروفيسورة بريتشريميل من شبكة الصحة سيبيلك للحياة بمدينة بون الألمانية، أنه صحيح أن عصائر الفواكه تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المفيدة للطفل، إلا أنها تتسبب في إمداده بكميات من السكر والسرعات الحرارية.

لذا أوصت الطبيبة الألمانية الآباء بأنه من الأفضل أن يقتصر على تقديم الماء الصالح لطفلهم خلال عامه الأول، مؤكدة على ذلك بقولها إن الماء يعد أفضل وسيلة لإطفاء عطش الطفل الرضيع.

وإذا اضطر الآباء لتقديم بعض العصائر لطفلهم من وقت لآخر، شددت بريتشريميل على ضرورة ألا يتم الإكثار منها وأن يقدموا له نوعية العصائر المخففة المحتوية على كميات كبيرة من الماء وحصص صغيرة من العصير.

وأردت طبيبة الأطفال الألمانية أن من الأفضل أن يتم تقديم هذه العصائر للطفل في كوب من البلاستيك أو الزجاج، موضحة أنه إذا تم تقديم هذه العصائر المحتوية على السكر في الأكواب ذات الماصة أو في زجاجة الرضاعة، يُمكن أن يتسبب ذلك حينئذ في إلحاق تلف شديد بأسنانه، حيث تستلزم مثل هذه النوعية من الزجاجات أن يمض الطفل منها المشروبات، ومن ثم يتم إغراق الأسنان بهذه العصائر السكرية بصورة مستمرة.

تناول الأسماك أثناء الحمل مفيد للجنين

كشفت دراسة أن تناول الأسماك أثناء الحمل مفيد للجنين، مخالفة بذلك توصيات أميركية سابقة تنصح الحوامل بالحد من استهلاك الأسماك خوفاً من احتوائها على مادة الزئبق الخطرة على الطفل والأسماك غنية بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3 الأساسية لنمو الدماغ.

وكانت السلطات الفدرالية الأميركية حذرت الحوامل في آذار-مارس 2004 من مخاطر تناول بعض أنواع الأسماك التي تحتوي على كميات كبيرة من الزئبق، موضحة أن هذا المعدن الثقيل يشكل خطراً كبيراً على نمو دماغ الجنين وأوصت الحوامل بعدم تناول أكثر من 340 غراماً من السمك في الأسبوع موزعة على ثلاث وجبات.

وأجرى جوزف هيبيل من معهد الصحة الوطني الأميركي ومزلاؤه في جامعة بريستول البريطانية دراسة في بريطانيا تناولت العادات الغذائية لـ 11875 امرأة حاملًا اتبعتهما بدراسة نمو الجهاز العصبي وتطور سلوك أطفالهن حتى سن الثامنة وأظهرت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة ذي لانست الطبية البريطانية، منافع تناول الأسماك بالنسبة للطفل في المستقبل ولو أن الباحثين لم ينفوا مخاطر الزئبق.

وأفاد الباحثون أن الدراسة لم تقدم أدلة على أن تناول أكثر من ثلاث وجبات سمك في الأسبوع أثناء الحمل له تأثير سلبي على نمو الطفل أو سلوكه.

وفي المقابل، أظهرت الدراسة أن تناول الحامل أكثر من 340 غراماً من السمك في الأسبوع له تأثير إيجابي على نمو الجهاز العصبي لدى الطفل. ولم يورد واضعو الدراسة معلومات حول أنواع السمك المستهلكة.

وفي فرنسا توصي السلطات الصحية على الدوام بتناول ما لا يقل عن وجبتين من الأسماك في الأسبوع، غير أن وكالة الأمن الغذائي الفرنسية تنصح الحوامل والمرضعات وكذلك الأطفال بتجنب تناول الأسماك الخاتنة (مثل سمك السيف... من باب الحيلة).

إصابات في

مهرجان عدو الثيران

أصيب عدد من الأشخاص في تدافع بمهرجان سان فيرنم السنوي لعدو الثيران بمدينة بامبلونا الأسبانية امس عندما اصطدمت بهم الثيران التي طاردهم في شوارع المدينة عند المدخل الضيق لحلبة مصارعة الثيران.

وقال مسؤولو الصحة ان اربعة اشخاص نقلوا الى المستشفى وقالت متحدثة في المكتب الاعلامي لمهرجان سان فيرنم انها لا تتوفر لديها معلومات اخرى بشأن الذين في حلبة المصارعة. واصيب ثلاثة اشخاص امس الاول أثناء عدو الثيران بينهم سائح أمريكي اجريت له جراحة لاستئصال الطحال.



منوعات الفكر

22



في مجلس محمد بن ركاض العامري بالبحر

مبادرة ولي عهد أبوظبي للحد من تكاليف احتفالات الأعراس ضاعفت أعداد الشباب المقبل على الزواج



عادات وتقاليدها يتوارثها الأبناء عن الأجداد

• العين-الفجر:

عادات وتقاليدها متوارثة يحرس عليها جيل بعد الآخر ليكون هذا واضحا في مجلس الشيخ محمد بن ركاض الرمضاني بمنطقة البحر حيث يبادر الأبناء بتقديم التحية بالخشم للوالد ليكون في مقدمتهم الابن الأكبر الشيخ سالم عضو المجلس الوطني الاتحادي لتبدأ بعدها دلة القهوة ابتداء من صاحب المجلس مروراً بالحضور ومن بعدها تأتي الدخون حيث قام أصغر الأبناء الشيخ ذياب بتقديم الدخون للأخ الأكبر الشيخ سالم ليؤكد الجميع حرصهم على الحفاظ على هذه العادات والتقاليد التي توارثوها عن الأجداد .



• البحر-الفجر:

تصوير-محمد معين:

مبادرة الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة بخفض تكاليف احتفالات الزواج كانت حاضرة في المجلس الرمضاني للشيخ محمد بن ركاض بمنطقة البحر التي تبعد عن مدينة العين أكثر من خمسة وعشرين كيلومتراً طريق العين أبوظبي حيث أجمع الحضور على أن هذه المبادرة جاءت في وقتها لتدعم الشباب وتدفعهم إلى الزواج دون تردد أو خوف من التكاليف التي كانت ترهق الكثيرين منهم وقال صاحب المجلس الشيخ محمد بن ركاض أن أعداد الزيجات في تزايد منذ انطلاق هذه المبادرة لنشاهد في كل يوم عرس أو أكثر في منطقة البحر ومدنية العين على وجه الخصوص وأن الكثير من الشباب وقبل الإعلان عن المبادرة كانوا في خوف من الأقبال على الزواج تحسباً للتكاليف التي يمكن أن يتعرض لها والافتراض من البنوك أو الاستدانة بشكل أو بآخر ولكن اليوم أصبح في متناول الكثيرين إقامة الأعراس خاصة إذا علمنا أن العرس يقتصر على تقديم القهوة والمرطبات والفواكه والتمر فقط وفي مداخلة من الشيخ سالم محمد بن ركاض عضو المجلس الوطني الاتحادي قال من المهم أن نشيد بهذه المبادرة التي جاءت لتؤكد استعارة القادة بنض أبنائهم ليعكس ذلك بالإيجاب على شباب

الإمارات والمجتمع بشكل عام وقال أننا نشاهد وعقب إطلاق هذه المبادرة العديد من الزيجات التي تتم والتي تتضاعف في كل يوم وفي إشارة من عضو المجلس الوطني الاتحادي قال أنه في حالة عقد مقارئة بين عدد الزيجات التي كانت تعقد قبل المبادرة وما بعدها شعر بالفرق الكبير إضافة إلى الأعراس الجماعية التي تحظى بتبشيع كبير من قبل قيادة الدولة . ودعا عضو المجلس الوطني الاتحادي سالم محمد بن ركاض إلى زيادة مساحة التوعية لدى الشباب والمجتمع بشكل عام تجاه هذه المبادرة بهدف تعميم الفائدة على الجميع وحتى تصبح هذه المبادرة واحدة من مفردات ثقافة المجتمع . وفي إشارة من الشيخ نهيان بن محمد بن ركاض مدير إدارة شؤون المنطقة الشرقية بالمجلس الاستشاري قال أن مثل هذه المبادرات تلقى صدى كبير ليس بين الشباب والفتيات فقط ولكن أيضاً بين أفراد أسرهم حيث يشعر الجميع أن الأعيان التي يمكن أن تواجههم قد انتهت فور إطلاق هذه المبادرة حيث يتسابق الجميع من أجل تنفيذ هذه التوجهات طالما أنها تعود بالنفع على الأسرة والمجتمع وقال أن الكثير من الزيجات تمت منذ إطلاق هذه المبادرة لنشاهد تعدد الأعراس على مدار الأسبوع وهذا لم يكن يحدث من قبل خوفاً من زيادة التكلفة . ويقول الشيخ ركاض بن محمد بن ركاض مهندس البترول الذي يعمل

مشاركة 120 طالباً إماراتياً في فعاليات برنامج تك كويست

أعلنت شركة استثمار التكنولوجيا المتطورة أتيك عن مشاركة 120 طالباً إماراتياً في فعاليات برنامج تك كويست في نسخته التاسعة التي جمعت الطلبة الإماراتيين من الصف الدراسي السابع وحتى الثاني عشر تحت شعار مدينة المستقبل .

ضمنت ورش العمل مجموعة من الأنشطة التفاعلية مثل تعلم كيفية تصنيع زجاجات ضوئية تعمل بالطاقة الشمسية وخوض تحدي هندسة الميكاترونيات باستخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد إضافة إلى فرصة إخراج فيلم عن بطل خارق من خلال استخدام التكنولوجيا الدقيقة والعديد من التجارب العملية المثيرة. وقد ضمنت قائمة الشركات الراعية لجدول الأعمال هذا الشهر كلا من: كوالكوم إنتل ومايكروسوفت وإمباتك ومبادرة ذا تشينغ إنشياتيف .

وقالت حنان هريرة رئيسة وحدة تنمية الكوادر البشرية في شركة استثمار التكنولوجيا المتطورة أتيك: إن تلك كويست هو برنامج تواصل فريد من نوعه حيث نبعت فكرة المشروع من طموح قوي ورغبة حقيقية لبناء جيل جديد من المهندسين والتقنيين الإماراتيين حيث تم تصميم جميع الأنشطة بشكل يجذب الطلاب المشاركين ويشجعهم على التفكير والتفاعل والإبداع . . . وأضافت أن هذه التجربة تسهم في تحقيق غايتنا المنشودة المتمثلة بفتح آفاق الطلبة وتوسيع مداركهم وتعريفهم بالمجالات المثيرة والمشوقة التي تنتظرهم عندما يدخلون عالم العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. ويتحتم علينا أن نواصل المسيرة بنفس الزخم الذي شهدناه في البرنامج الأخير في ديسمبر.



منوعات الفكرة

23



جاذبية أقل..

معاملة أقسى في العمل

أكد باحثون أميركيون في جامعة ميتشيجان أن الأشخاص الذين يتصفون بالبحب أو عدم الجاذبية تقل فرص نجاحهم في عملهم لأنهم يلتقون بمعاملة قاسية ويتعرضون لمضايقات من زملائهم في العمل. وأشارت الدراسة التي أجراها الباحثون إلى أن العاملين الذين لا يتسمون بالجاذبية يعاملون بشكل أكثر قسوة مقارنة بزملائهم الذين يتمتعون بالجمال أو الجاذبية، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالترقيات ومهام العمل التي يتم تكليفهم بها. وهذه هي الدراسة الأولى التي تجد ارتباطاً بين درجة الجاذبية واسلوب المعاملة السني في العمل.



النشاط البدني المفرط

يتسبب في اضطراب النوم

كشفت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً يميلون إلى النوم إما لفترة قصيرة أو لفترة أطول. وطبقاً للأبحاث السابقة فإن الأشخاص الذين ينامون لفترات قصيرة أو طويلة يزيد احتمال تعرضهم لمتاعب صحية مع مرور الوقت مثل زيادة الوزن ومرض القلب والسكري. لكن الدراسة الجديدة تشير إلى أن وظائف الأشخاص قد تعرضهم لأنماط غير صحية من النوم الأمر الذي ربما يضر بصحتهم.

وذكر موقع ساينس ديلي المعنى بشؤون العلم أن الباحثين في جامعة بنسلفانيا قاموا بفحص أنماط النوم وتصنيفات الوظائف لأكثر من 1700 مشارك في الدراسة.

وجرى تصنيف النشاط الوظيفي على أنه منخفض (بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون أعمالهم وهم جالسين أو واقفين) ومعتدل (إذا كان المشي يغلّب على طبيعة عملهم) أو مرتفع (العمل اليدوي).



ساعدني طفلك على النوم سريعاً

أنت من الأمهات اللواتي يعشن كابوساً رهيباً عندما يحين موعد نوم أطفالهن؟ يقدم علماء النفس حلولاً إن اعتمدت أحدها تمر ساعة النوم على خير، ويصبح طفلك قادراً على النوم طوال الليل من دون أن يستيقظ.

• نصائح فاعلة
1- مراقبة الطفل: للتأكد من أن الطفل ينام جيداً من دون إزعاجه بين الحين والآخر، اتركه نورا خافتاً في غرفته بدل إغراقها بالظلام كي لا تضطري إلى إشعال النور في كل مرة تقصدين فيها غرفته. غير ذلك يمكن وضع هاتف داخلي في غرفته علماً أن ثمة هواتف تكون مزودة بنظام فيديو.
2- عند فقدان اللعبة المفضلة: تفادياً لنوبات البكاء التي ترافق فقدان الدمية المفضلة، اشترى نسختين منها لتعطيه الثانية حين يفقد الأولى على أن تنتهي إلى استعمالها بالتساوي، كي لا تبدو إحداها أجده من الأخرى، وتدوني تاريخ استعمال كل منهما. في حال ضاعت الدمية ولا تملكين نسخة أخرى عنها، اعطي طفلك قطعة من ملابسك، سيتعرف إلى رائحتك فيشعر بالطمأنينة.

3- الروزنامة: في حال كان طفلك دائم الاستيقاظ ليلاً، دوني موعد استيقاظه كل ليلة على ورقة. على مدى أسبوعين، لوني بالأخضر موعد استيقاظه، بالأحمر موعد بكائه، وبالأزرق موعد وجباته لتتكون على دراية تامة بمواعيده كافة. كذلك دوني الوقت الذي استلزمه ليهدأ وما فعلته معاً، وسبب الاستيقاظ (خوف، عطش، نقص حنان...) لتقييم حدة بكائه ومعرفة ما حصل خلال النهار. يمكنك أيضاً أن تغيري الظروف أو أن تطليبي مساعدة اختصاصي.

4- قدرات الميلاتونين: يتألف النوم من أربعة إلى خمسة مراحل تمتد كل واحدة على مدى 90 دقيقة، ومرحلة نوم بطيء تتسم بنشاط دماغي منخفض ومرحلة نوم متناقص. تؤدي العوامل البيئية دوراً أساسياً في ضبط الساعة الداخلية. تكشف شبكية العين الضوء من خلال خلايا حساسة تنقل المعلومة إلى المنية الداخلي الموجود في غدة الهيبوثلاميس، لتنتقل بعد ذلك إلى الغدة الصنوبرية التي تستجيب عبر إفراز الميلاتونين، وحين يخفّ النور يرتفع معدل الميلاتونين، علاوة على ذلك، تتأثر الساعة الزمنية بالنشاط الاجتماعي كألعاب الفيديو أو النزوات المتأخرة. في حال بقيت مستيقظاً لفترة طويلة، يزيد الدماغ من كمية أدينوزين التي يفرزها، وعند الوصول إلى عتبة معينة، يتوقف النشاط الدماغي وتنام. ينخفض معدل الأدينوزين ليلاً وحين تنخفض العتية مجدداً تستيقظ من نومك.

ثلاث قواعد يجب احترامها
• لا بد من أن ينام الطفل حيث يستيقظ؛ تغيير مكان نومه قد يجعله مضطرب ويأبى النوم مجدداً خوفاً أو خشيّة.
• يجب ألا يعتاد الطفل حركات معينة للنوم كالتهدئة أو الاستماع إلى نغمة موسيقية... فقد يصعب عليه النوم من دونها.
• اتركه ينام بمفرده: ليفهم ألا داعي للخوف وألنك واثقة من قدرته على النوم وحده.

نصيحة مهمة

يبكي الطفل دائماً، إلا أن صراخه أو بكاءه لا يعني بالضرورة شعوره بالضيق، فقد يبكي ليذكر أهله بوجوده أو ليفرض بعض التوتر الذي يشعر به. على الأب والأم أن يحافظا على الهدوء على الدوام.



يعتقدون أن والديهم سيتدخلان ليغفوا المستيقظ مجدداً بسرعة. في حال أيقظهم بكاء الآخر، يُستحسن وضعهم في غرفة أخرى كي لا يسمعوا بكاءه إلى حين حلّ المسألة.
• ما نصيحتك للأهل الذين لا يختلفون في فهم إزاء مشاكل النوم التي يواجهها طفلهم؟
- يكمن الحلّ في المناقشة. لا بد من أن ينجح الأهل في مناقشة الأمر بهدوء إلى حين التوصل إلى اتفاق، ويجب ألا يعتاد الطفل على الحصول على شيء ما من أمه إن كان والده معارضاً. حتى إن لم يتشارك الوالدان وجهة النظر هذه، لا بد من أن يدعموا الفكرة بعينها بوجوده، وإلا طالب الطفل دائماً الطرف الذي يسبح له بالقيام بكل شيء، فتستمر مشكلة النوم طويلاً.
• ماذا عن الدمى؟
- تساعد الدمية الطفل على التخلص من خوف الانفصال، وله وحده حرية التعلق بها أم لا. يتعلق بعض الأطفال بعدد من الدمى في حين لا يظهر بعضهم الآخر تعلقاً ممانئاً، وقد يحب الطفل أن يلامس شعره ليشعر بالطمأنينة... يساعده هذا السلوك الطبيعي على النمو وتطوير استقلاليتة. يتخلّى الطفل تدريجاً عن تعلقه بدميته حين تختفي حاجته إلى الدعم العاطفي.

• والمصاصة؟
- يحتاج الطفل في الأشهر الأولى إلى المصاصة - إذ تساعد على الاسترخاء والشعور بالطمأنينة. عند بلوغه الشهر الثامن أو العاشر سيتعلق بها، في حال لم تحرمه منها، وتتحول إلى عادة بل حاجة يصعب التخلي عنها. إلا أن الطفل قد يعوّض غيابها بمض أصبغة أو اختيار دمية معينة يطمئن إليها. يمكن مساعدة الطفل الذي يستيقظ ليلاً عبر وضع مصاصة تحت سادته أو تعليقها بثيابه. أما أثناء النهار، فيُفضل إلهاءه عنها بحمله أو ملاعبته ليتخلى عنها شيئاً فشيئاً.

• هل ينقل الأهل الخوف من الانفصال إلى ابنهم؟
- نعم، فلو خاف الطفل الوحدة وسأل عما يفعله والده من دونه ليلاً، سيسهران بالخوف بدورهما ويعجزان عن تركه وحيداً، انطلاقاً من فكرة أنهم لا يحبان أن يكونا مكانه ويتذكّران كيف مرّت عليهما هذه التجربة في طفولتهما بشكل سيئ.
• ما العمل في هذه الحالة؟
- الأفضل أن يتولى الأقل قلقاً من الأهل مهمة الاهتمام بنوم الطفل، والبحث عن أسباب هذا القلق للحدّ منه. غير ذلك، لا بد من أن يستوعب الوالدان فكرة أن أولادهما يختلفون عنهما.
• هل يجب إلغاء القيلولة لينام الطفل بشكل أفضل ليلاً؟
- كلا، لا سيما إن كان الطفل ينام في فترة بعد الظهر، تبدو استراحة مماثلة ضرورية ومفيدة لأنها تمنحه نشاطاً وحيوية، في حين أن التعب المتراكم قد يمنعه من النوم ويجعله غاضباً في الليل. من هنا لا بد من أن ينام خلال النهار في موعد مناسب وثابت.
• ما العمل حين يكون أحد أشقاء الطفل يبكي في الليل دائماً؟
- لا يستيقظ الأطفال على بكاء أحد الأشقاء، إذ

• ما الأسباب التي تجعل نوم الطفل أصعب من نوم البالغ؟

النوم مسألة صعبة حتى بالنسبة إلى البالغ. إنه، في الحقيقة، عادة مكتسبة يتعلمها الإنسان. يجد الطفل الذي بدأ يتعلم الانفصال عن والديه الليل طويلاً، لا سيما حين يكون وحيداً في سريره أو في غرفته.

• كيف يتغير النوم مع العمر؟

- يتميّز نوم الطفل الحديث الولادة بالاضطراب. منعاً لحصول أي خلط بين الليل والنهار، لا بد من تنظيم ساعات نومه تماماً كما تطلب معدته الصغيرة وجباتها في أوقات متقاربة. عند بلوغه الشهر الثالث - الرابع من عمره، يستغني الطفل عن وجبته الليلية، ومع بلوغه عامه الثاني - الثالث، يتناوب شعور بالخوف من الوحوش والكوابيس التي قد تقلق نومه. بالإضافة إلى ذلك، قد يبقى الطفل مستيقظاً حين يبدأ التعلم والاكتشاف نظراً إلى عوامل التحفيز التي تثيره، إلى جانب أمور مؤقتة قد تقلق نومه ليلاً كمرض ما أو ملاحظته أموراً جديدة في محيطه.

• ما العادات الحسنة التي يمكن اكتسابها عند النوم؟

- قبل عمر الخمسة إلى الستة أشهر لا يكتبس الطفل أي عادات، ما إن يبلغ هذا العمر، يتعين على الأم أن تعلمه بعضها. يتيح هذا التقارب أن يشبع الطفل من وجودها ويتقبل فكرة الابتعاد ليلاً عنها. يُستحسن أن يكون التقارب هادئاً ويتجلى في قراءة قصة قصيرة أو غناق أو أغنية لطيفة على ألا يستمر وقتاً طويلاً، تكفي 15 دقيقة ويعتبر على الأم بعدها أن تترك طفلها ليغفو وحده في سريره بعيداً عنها.

لا بد من أن تنتبه الأم إلى ضرورة الفصل بين النوم وبين أمر آخر (الرضاعة أو زجاجة الإرضاع أو حمل الطفل...)، وإلا ستضطر ليلاً، حين يستيقظ، إلى إرضاعه أو حمله ليغفو مجدداً لأنه اعتاد أصلاً على ذلك.

• ما العوامل التي تعقد موعد النوم؟

- عوامل التحفيز المختلفة كالألوان الحيوية على سبيل المثال. قد يرفض الطفل النوم في حال لم يعض وقتاً كافياً مع والديه، وقد يعترض ويثور إذا شعر بأن والديه يستعجلان وضعه في السرير لأن موعد برنامجهم التلفزيوني قد حان.

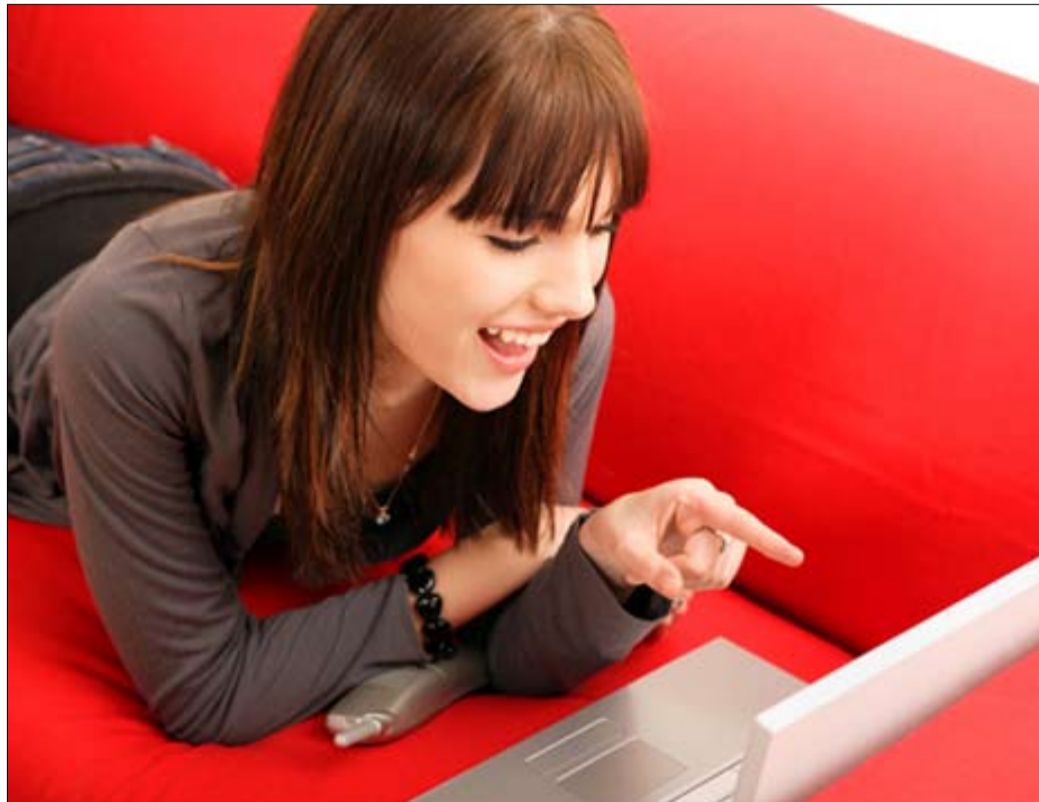
• ماذا تفعل الأم في حال بكى الطفل بضغ دقات بعد تركه وحيداً؟

- يتوقف الأمر على عمر الطفل وعلى الطرف. غالباً ما يحتاج الطفل إلى البكاء ليسترخي وينام، لذلك يجب عدم التدخل فوراً فبكاؤه هذا طبيعي. في حال استمر البكاء أكثر من خمس دقائق، يتعين على الأم الاقتراب منه من دون أن تضيء النور أو تحمله من سريره، المهم أن تزجج الطمأنينة في نفسه من خلال مداعبته والتحدث إليه قليلاً قبل أن تتركه مجدداً.

• في حال كان الطفل أكبر ويريد أن يشرب أو يحتاج إلى قيلة؟

- في هذه الحالة، تقصد الأم غرفته مرة واحدة لتلبية حاجته وتؤكد له أنها المرة الأخيرة التي ستستمع فيها إليه. من الأفضل أن تضع الأم كوب ماء إلى جانب سرير طفلها ليشرّب منه حين يشعر بالعطش ويعتاد التصرف باستقلالية، ولا بد من ترك نور مضاء في الممر، بهذه الطريقة

تزوجها بالإنترنت .. وطلقها بخطاب مسجل



ببوابن الكمبيوتر علمية بأسراره فقد قررت الانتقام من أحمد في صورة شقيقته حيث استغلت صور شقيقته التي لديها من أيام الزفاف لتضعها على أحد المواقع الإباحية عارضة نفسها لمن يريد بأجر ووصل الأمر إلى الشقيقة المتزوجة التي أبلغت أخاها بما رآته على الكمبيوتر ويتم تداوله. أسرع أحمد إلى الشرطة التي أحالتها إلى المختصين لمعرفة المكان والجهاز الذي يبث هذه الصور وبسهولة وسرعة تم الوصول إلى كمبيوتر الزوجة التي أرادت الانتقام وكانت النتيجة حبس الزوجة عاما وحرمانها من حضنة طفلها.

جره إلى المحكم ليقيم مدافعا عن نفسه أمام القاضي والحضور وقرر في نفسه أمرا وعزم على تنفيذ. لأول مرة حاد أحمد عن أسلوبه في الحياة ولم يراع ظروف طفله فقرر أن يطلق زوجته غيايبا لتصلها ورقة الطلاق بخطاب مسجل يعلم الوصول وكما خطبها بالانترنت غيايبا طلقها بخطاب مسجل غيايبا أيضا لتنتهي قصة زواج الانترنت لتثبت لنا أن الانترنت تصلح في كل شيء إلا أن تكون خاطبة ناجحة.

الانتقام غير الشريف

ولأن الزوجة المطلقة كانت خبيرة

عن الزواج وبعد الفحص اختار فتاة تنطبق عليها مواصفات العروس المطلوبة جميلة ومثقفة وتشارك في إعداد بيت الزوجية فاتفق بها وحدها موعدا للقاء. وبعد اللقاء الأول أدرك أحمد أن فتاة الانترنت ستكون زوجته لأنه لا يعرف الفشل أو اللف والدوران والعبث بمشاعر بنات الناس. وبعد عدة لقاءات قرر التقدم لأسرتها وإعلان الخطوبة وتحديد موعد الزفاف وبعد الزواج اكتشف أحمد الوجه الآخر في زوجته والذي لم يستطع اكتشافه خلال الخطبة وحاول الإصلاح ولكنه فشل لأن الطبع غلاب فهي عصبية تنور لأنفه الأسباب ولم يفكر أحمد في الطلاق لأن زوجته كانت حاملا ووضعت الزوجة طفلة جميلة غيرت نظام الحياة الرتيب بينه وبين زوجته ولكنها ما لبثت أن عادت لعاداتها القديمة فأصبحت أكثر عصبية ولا يمر أسبوع دون أن تغادر بيت زوجها إلى بيت أبيها غاضبة ساخطة على الزواج وسينتهى وعلى الانترنت ومكتشفه .

عندما ضاق أحمد بحال زوجته بدأ يهرب إلى الانترنت وغرف الدرشة مرة ثانية ولكنه هذه المرة لم يطلب مواصفات عروس جديدة ولكنه أصبح قريبا جدا من إحدى زميلاته التي راحت تغرقه في العمالة الرقيقة والمهذبة والطاعة العمياء فبدأ قلبه يتحول إليها شيئا فشيئا. ولأنه لا يعرف إلا الطريق المستقيم قرر أن تكون علاقته بزميلته علاقة مشروعة فقرر الزواج منها.

انكسار القلب

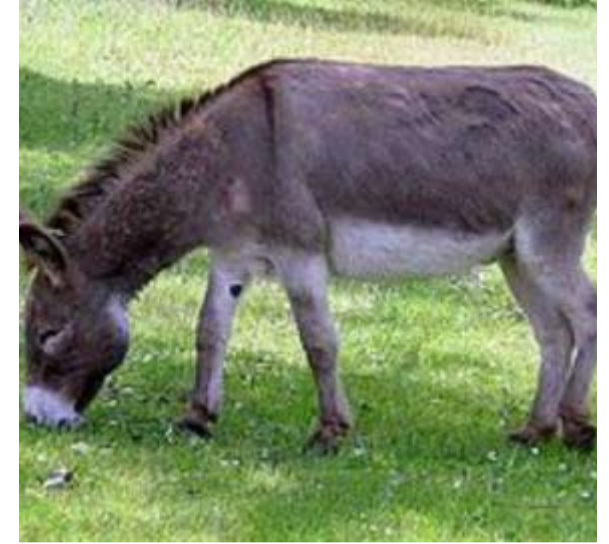
وانكسر قلب أحمد وعاش مع ذكرياته طوال فترة الخدمة العسكرية وما أن انتهى من تأديتها حتى التحق بالعمل في أحد مكاتب الكمبيوتر حتى يصله خطاب التعيين بالجامعة كمعيد وأصبح لديه من الوقت ما يكفي للاتصال والبحث في شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

زواج عبر الانترنت

وطرأت لأحمد فكرة طلب عروس بالانترنت فحدد مواصفاتها وتركها على شبكة التواصل الاجتماعي وبعد أيام جاءه فيض من الباحثات

منوعات الفكر

24



حمار يقتل صاحبه

لقى عربي مصرعه بقدم حمارة عندما رفسه أثناء وقوفه بعربته الكاروا بجوار الطريق الزراعي بالحوامدية لتدهسه سيارة نقل كانت تسير بسرعة فتحوّل جسده إلى أشلاء، وتم نقل جثة القتلى إلى المستشفى وكشفت التحريات أنه أثناء سير العربي بعربته الكاروا بطريق مصر - أسبوط الزراعي، بمنطقة الحوامدية، توقف على جانب الطريق ونزل من العربية ووقف بجوار الحمار، إلا أنه فوجئ به يدفعه ويطيح به على الأرض أمام إحدى السيارات، فدهسته ليتحوّل جسده إلى أشلاء، وتم نقل الضحية للمستشفى.

غرام وانتقام

عيني بصعوبة في الضوء الخفيف لا تبينه إنه فادي ابن عمي الذي كان أول من تقدم لي ورفضته. قبل أن افتح كان فمي كان يقترب هامسا وهو يقول لا تتكلمي سوف أُنذرك سوف أسافر بك إلى زوجك في القاهرة لقد رسمت خطة لأهرب بك من عذاب أبيك أقنعت رفاعي بأن يطلقك مرة ثانية وقد حدث أنت الآن على ذمة نور الدين. وأضاف في حسم: هيا بسرعة قبل أن يصحو أبوك.

النهاية السعيدة كانت تحبب وراءها كارثة

اطمأنت لكلام فادي ومازلت أتذكر أنه كان يحيني وأنه تقدم لخطبتي ورفضته وربما جرت رحلته لكنه يعود الآن لينقذني مما أنا فيه قلت له ونحن نغادر المنزل في غيشة الفجر الأولى لا أعرف يا فادي كيف أشرك على رجولتك معي كنت علي وشك الموت فأنقذتني رغم موقفني السابق معك. وكان رده غامضا الزواج قسمة ونصيب أنا نيسيت هذه الإهانة لابن عمك لم يشعر بنا أحد ونحن نعبير القرية النائمة في اتجاه الحقول والطريق الزراعي وعندما اقتربنا من الترع توقف فادي فجأة وصمت قليلا وهو يصير على أسنانه .

سألته: لماذا توقفت؟

قبل أن يرد كنت أدخل في موجة لا نهائية من الخوف الذي سيطر على أعصابي فجأة وأظهر لي الموقف حقيقية وبدأت أفكر هل اتخذت العائلة قرار بقتلي وأوكلت هذه المهمة ل (فادي) كما يحدث عادة في بعض حالات الأخذ بالثأر؟ أو القتل بسبب الشرف وهل يعتبرون زوجي من نور الدين اخلا لا بالشرف؟ ولكني تغلبت على هواجسي وقلت هيا يا فادي قبل أن يلحق بنا أحد وكون نهايتنا وهنا نطق بسرّه الذي أخفاه طوال الطريق لا يا شاطرة نهايتك وحدك ستكون الآن وهنا لأنك خرجت عن طوع أهلك وتزوجت سرا في القاهرة دون علم أبيك ومثلك لا ستر لها إلا الموت إذا كانت هواجسي صحيحة لقد صدر التكليف له بالقضاء على وقضي الأمر .

لا أذكر ما قلته جيدا في هذه اللحظة كنت أتلعثم وأنا أذكره بأنني تزوجت رسميا وأن رفاعي ردني إلى عصمته دون علمي وأني .. الخ سألني بقسوة لماذا رفضت الزواج مني ووافقت على رفاعي رغم أنك لا تحبينه؟

أجبت بصوت رقيق: لأنني أعرف أنك إنسان ورجل لا تقبل أن أخدعك وأعيش معك بلا حب ثم من قال لك أنني التي وافقت على رفاعي لقد فوجئت بأن أبي زوجني له دون إرادتي أو موافقتي.

طعنت بسكين في رقبتي

صمت قليلا وتصورت أن قلبه رق لي من جديد لكنه فاجأني بطعنة سكين في رقبتي. ارتميت على الأرض أنا أنتظر مزيدا من الطعنات واختنق من الإعياء والألم ونطقت الشهادتين لكنه لم يهاجمني بعدها اقترب مني وامسكني من قدمي وجرتني في اتجاه التربة وأنا أنزف بغرارة وفي لحظات كان يلقيني في مياه التربة العميقة .

كنت أنتظر الموت أو الإغماء لكنني ظلت واعية فشعرت أن في عمري بقية وضمنت أنه على الشاطئ يراقبني حتى يتأكد من موتي وأن التيار جرفني إلى بعيد وعلى الفور جاءتني الفكرة أغلقت أنفي بأصابعي وغطست برأسي تحت الماء وعندما خرجت برأسي من جديد إلى السطح سبحت قليلا لأخفي وجهي وراء صخرة وارتك بقية جسدي يتأرجح مع حركة الماء الخفيفة تماما مثل جثة طافية . تأكدت أنه أنصرف وكان الألم في رقبتي يذوق الاحتمال كنت أشعر أن رقبتي قد انفصلت عن جسدي وأنا أجاهد لتسلق حافة التربة وأجر جسدي المنهك الذي ما زال ينزف .

على الطريق غبت عن الوعي وافقت لأجد نفسي على هذا السرير في المستشفى وبحال فادي إلى النيابة ويعترف بجريمته التي توجه إليه الاتهام بالسرور في القتل ثم تأمر بحبسه والتجديد لحين محاكمته.

واصطحبني معه إلى القاهرة. هواء غريب قابلني في المدينة الكبيرة هواء يحمل ألاما غامضة ومثيرة لملقة ما زالت في مقبل شبابها تحاول الهروب من سنوات صعبة وزواج قصير فاشل .

استيقظ القلب في القاهرة

وفي القاهرة استيقظ قلبي هذه النظرات العاشقة وجدت طريقها إلى جرحي الذي لم يلتئم وأنبئت الزهور في غرفتي الفقيرة التي أعيش فيها مع أبي اسمه نور الدين ويعمل محاسبا .. الحب كان حقيقيا من جانبه أيضا ولم يضيع وقتا جاء إلى أبي يخطبني منه ولكن أبي رفضه أسابيع صعبة مرت علينا ونحن لا نعرف ماذا نفعل حتى حسنا أمرنا وقررنا أن نتزوج سرا وفي الأيام الأولى للزواج كنت أرتعش من الخوف وأنا استغل غياب أبي في عمله طوال النهار فأخرج للقاء زوجي وأعود قبل عودته ونجحنا طويلا في إخفاء الأمر حتى جاءت الكارثة.

عودة الزوج الأول بدأت المساة

لا أنسى هذا اليوم جاء أبي كأنه يحمل خيرا سارا وقال لي سوف تسافرين إلى الصعيد اتفقت مع زوجك الأول على ردك إليه وانتهينا اليوم من إجراءات الزواج أمام المأذون ولا يبقى إلا أن تعودى إلى زوجك وبيتك وطفلك .

ودخلت في دوامة رهيبية من التفكير أنا الآن زوجة لرجلين مجرمة في نظر القانون وخائنة في نظر حبيبي وزوجي الثاني نور الدين وساقطة في نظر زوجي الأول وابنتي ووالدي صرخت في وجه أبي دون وعي مستحيل .. مستحيل سألني في ذهول: لماذا؟

لم يكن أمامي اختيار آخر لابد أن يعرف الحقيقة انهرت إلى الأرض باكيا وأنا أحكي له زوجي من نور الدين لم ينتظر بقية التفاصيل تحول إلى كائن غاضب يصرخ ويضرب ويشدني من شعري سلا نحو الباب وهو يهدد: الآن سافر إلى بلدنا في الصعيد حتى أسوي الحساب معك كما يجب أن يفعل الرجال وتأكدت أنني سأقتل هناك فما فعلته جزاؤه القتل حتى لو كان زوجي على سنة الله ورسوله وعلى يد مأذون وإن كان سرا عن أبي بعد دقائق كنا في القطار إلى بلدنا في الصعيد كنت متكونة بجوار أبي أبكي في صمت أما هو فلم ينطق بكلمة واحدة طوال الطريق.

ترى هل يعلم نور الدين بما يجري لي الآن أو بما أعده والدي في قريتنا؟ .. كان الليل قد هبط على البيوت وأخفى كل شيء عندما تسللنا أبي وأنا إلى منزلنا الصامت وفي قاع البيت فتحت غرفة مظلمة فيها الموحش لتبتلعني وقيل أن يغلغ أبي الباب قال لي جملة واحدة إما أن تتركي نور الدين هذا وتعودى إلي زوجك وطفلك وإما أن تموتي جوعا وعطشا ورعبا عندما تقررين بنفسك أخبطي الباب قبل ذلك لن ترى النور حتى تموتي.

3 أيام من الرعب في الغرفة المظلمة

لم أزد علي أبي لأنني لم أكن احتاج إلى قرار لن أعود إلى رفاعي ولن أعيش مع رجل غير نور الدين ماذا يظنون؟

27 ساعة مرت على وجودي في الغرفة المظلمة أحسيتها دقيقة بدقيقة في لحظات كنت أشعر بأنني أحلم وأن لهذا الكابوس نهاية سعيدة مثل ما يحدث في الأفلام العربية القديمة وفي لحظات أخرى كنت أشعر أن الظلام يستر أشباحا تراني ولا أراها تنشب مخالبي في لحمي دون أن أستطيع الدفاع عن نفسي.

كانت حالتني مزيجا من اليأس والأمل من النوم واليقظة من التماسك والاننيار الكامل أمام الرعب والجوع والعطش وما يمكن أن يفعله بي أبي أو عائلتي حتى أتت تلك الليلة وكنت على حافة الموت.

أفقت من هلوستي على حركة شخص يفتح الباب بعد منتصف الليل هكذا كنت أقدر الوقت من خلال فرجة في باب الحجر يدخل منها شعاعا خفيفا من الضوء توقعت أن يكون أبي لكن الشبح الغارق في الظلام كان مختلفا عن هيئة أبي فتحت

- حب من طرف واحد .. ابن الخالة يتقدم ليخطب آمال ويتزوجها رغم رفضها ويسيء معاملتها حتى يتم الطلاق
- حب جارف بين المطلقة الشابة وجارها المحب ينتهي بزواج سري من خلف ظهر الجميع
- المحب الأول لآمال ينتقم منها بطعنة في رقبته

(آمال) دخلت المستشفى بطعنة وحيدة في الرقبة كانت كفيلا بقتلها لو أنها أصابت الأوردة الجانبية وتسببت في نزيف غير أنها نجت من مخالب الموت في حكاية لا تنكرر كثيرا إلا في السينما.

وعلى سريرها في المستشفى كانت شاحبة الأريطة الطبية تحيط برقبته مازالت تعاني ذهولها من كل ما حدث وفتحت عينيها في بطة لا تصدق أنها على قيد الحياة.

الحكاية الحزينة

تحكي آمال مأساتها منذ البداية فتقول كنت صغيرة جدا عندما بدأ العرسان يطرقون بابنا يطلبون الزواج مني ولكن قلبي لم يدق لواحد منهم غير أن أبي قرر ولا راد لقراره ستتزوجين من رفاعي ابن خالتك.

لم أكن أحبه لكنني لم أستطع الرفض بعد أن رفضت كثيرين قبله ومنهم ابن عمي فادي استسلمت للأوامر الواقع ودخلت إلى بيت الزوجية بقلب جريح فالحب لم يطرق قلبي بعد لأي أحد من يستطيع الدخول إلى قلبي لم يظهر بعد.

المهم أنني عشت مع ابن خالتي رفاعي وأنا أحاول العثور على أسباب كي أفتح له قلبي وأحبه لكنه لم يمنحني هذه الفرصة كان قاسيا يسيء معاملتي حتى بعد أن أنجبتنا طفلتنا الوحيدة استمر على قسوته معتبرا أن هذه القسوة في المعاملة من سمات الرجولة هذا غير غيرته الشديدة التي لا تطاق حتى وصلت العشرة بيننا إلى حالة لا تطاق أرسلت إلى أبي الذي يعمل في القاهرة فحرض وعلى الفور تمّت إجراءات - الطلاق



الوبر الزائد... لكل مشكلة حل

تشكو امرأة من أصل ١٠ نساء من الوبر الزائد. تتعدد الطرق التي تساعد على التخلص من الوبر القبيح هذا. حان الوقت لتفرضي سلطة الوبر الزائد وتعلمي الحرب عليه.

حددي السبب الكامن وراء مماناتك من الشعرانية. يفيد الاختصاصيون أنها أحد أنواع الوبر الزائد البنيوي الذي غالباً ما يُعزى إلى أسباب إتنية. يغزو الوبر الذراعين والقدمين والحاجبين والشفة العليا. هل تعاني أعراضاً مماثلة؟ لا شك إذاً في أن والدتك عانت المشكلة أيضاً، الحل الوحيد إزالة الوبر الزائد.

خلل هرموني

الشعرانية مرض يصيب النساء ويتجلى في ظهور وير بني أو أسود في مناطق لا ينبت فيها الشعر إلا لدى الرجال، كالوجه (الشارب، الذقن) والصدر... وهي تختلف عن الوبر الزائد. تعتقد النساء أن ليزر طبيب الجلد سيساعدهن على التخلص من مماناتهن، إلا أن المشكلة في حالات مماثلة ليست جلدية أو جمالية إنما هرمونية.

يعزو الاختصاصيون السبب إلى أن جسم المرأة الشعرانية يفرز هرمونات الذكورة، أو أنها تتناول حبوب منع حمل غير مناسبة، ويؤكدون أن 80% من النساء الشعرانيات يعانين متلازمة المبيض المتعدد الكيسات. في حالات مماثلة تحتاج المرأة إلى علاج تحت إشراف اختصاصي في أمراض الغدد الصماء، وليس إلى مجرد جلسات إزالة شعر، فيطلب تحليل دم ويبحث عن أعراض أخرى: كيس في المبيض، حب الشباب، فقدان الشعر، زيادة في الوزن، خلل في الدورة الشهرية التي غالباً ما تشير إلى متلازمة المبيض المتعدد الكيسات.

كذلك قد يكون السبب اختلال الإنسولين. تكون المعادلة على الشكل التالي: إفراط في السكر يؤدي إلى مؤشر سكر دم عال (سكر سريع) = زيادة الوزن في البطن + متلازمة المبيض المتعدد الكيسات = ظهور ووبر زائد بشكل أكبر وأخطر. علماً أنه لم يتم احتساب النساء اللواتي تتحسن أحوالهن عند خسارة 10% من أوزانهن.

معاونة دائمة

تشير الإحصاءات إلى أن 75% من النساء الشعرانيات يعانين كابية، في حين أن 30% وقعن ضحية الاكتئاب، فيخجلن بأجسامهن ويختبئن في ملابسهن وخلف أقنعة من مستحضرات التجميل، ويتفادين الاحتكاك بالآخرين ويبقين على مسافة منهم، ويجتهدن كي لا يقعن تحت دائرة الضوء والاهتمام، وبهذا يفقدن ثقتهن بأنفسهن ويعانين مشاكل في حياتهن العاطفية أو تغيروا في نمط حياتهن. فلا عجب أن تقول النساء: (أود أن أشعر بأنوثتي وجمالي وبأبنتي امرأة عادية، إلا أن الواقع يشير إلى عكس ذلك)، أو (الوبر الذي يغزو جسمي علامة ذكورية تكاد تمحو الحدود بين الرجولة والأنوثة)، أو (يأخذ الوبر الذي يغطي وجهي حيزاً واسعاً من تفكيرتي ووقتي. أقف أمام المرأة أتأمله وألسه. ينظر إلي أحدهم فأتساءل فوراً هل لاحظته؟) أو (الوبر في الذقن مخالف للطبيعية، لا أرغب في الخروج من منزلي بعد الآن). إزاء هذه الفوضى كيف عسانا ندعو النساء ليتقبلن أنفسهن؟

طرق تقليدية

تتخلص غالبية النساء من الوبر الزائد في المنزل أو في مراكز التجميل عبر إزالته أو حلقه أو تلوينه، إلا أنه سرعان ما ينبت مجدداً. الأمر سيان لدى اختصاصي الأمراض الجلدية الذي يزيل الشعر بطرق كهربائية وبالليزر (جلسات مكلفة مادياً، لا تنتهي وغير فاعلة على المدى الطويل)، مراهم الإيفلورينيتين (جزيئات كيميائية عالية الثمن تؤخر نمو الوبر وتُستعمل في مناطق صغيرة من الجسم). في الواقع، لا يحتاج الأمر إلى معجزة إنما إلى علاج الاختلال الهرموني.

في حال كان وزنك زائداً، تخلصي من الكيلوغرامات الزائدة. يخفف فقدان الوزن من إنتاج هرمونات الذكورة. كذلك يقترح الطب الكلاسيكي أدوية في طبيعتها: حبوب الأوستروبروجيستاتيف التي تخفف من إنتاج هرمونات الذكورة، مضادات هرمونات الذكورة التي تمنع التيستوستيرون (الهرمون الذكوري الرئيس لدى المرأة) من تحفيز نمو الوبر. إلا أن نساء كثيرات يرفضن تناول هذه الأدوية لعدم قدرتهن على تحملها (خطر الاكتئاب، تراجع الرغبة العاطفية الحميمة...) وغالباً ما تكون غير فاعلة.

علاجات لطيفة

النساء اليائسات من مشكلتهن والواعيات إلى الخطر المحتمل الذي قد يتعرضن له عند الاعتماد على علاج هرموني قد يؤدي إلى نتائج مهمة أحياناً ونتائج غير أكيدة، يفضلن نمط حياة صحياً وعلاجات لطيفة، فيتبعن سبع خطوات:

- خسارة الوزن: تساعد النحافة الهرمونات على الاستقرار وتخفف نمو الوبر والمشاكل الجلدية (بشرة دهنية، حب الشباب...).
- اعتماد نمط غذائي يتميز بمؤشر سكر دم منخفض، وتناول سكريات لا تضر بالإنسولين: أسماك، لحوم خالية من الدهن، دواجن، خضار خضراء، جوز وفاكهة.
- تناول كميات غذائية غنية بالكروم للحد من الشعور بالجوع وللسيطرة على الشهية، ومكملات غنية بالزنك لضمان استقرار الهرمونات.
- اتباع علاج يعتمد على نبات الشوك المفيد لحسن سير عمل الكبد وبالتالي أيضاً الهرمونات.
- تناول عشبة البرسيم التي تقضي على فرط هرمونات الذكورة وعشبة الجنجل التي تترك أثراً فاعلة لدى النساء المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات. تناولي ملعقة أو ملعقتين من مستخرج هاتين العشبتين الطبيعي في كوب ماء لمدة ثلاثة أشهر.
- مراجعة اختصاصي غدد صماء للتأكد من تحسن الحال، لا سيما إذا كنت تعانيين متلازمة المبيض المتعدد الكيسات.
- الخضوع لجلسات وخز بالليزر، تبدو فاعلة شرط المواظبة عليها على المدى الطويل (علماً أنه يتعين تناول أدوية مضادة للوبر مدى الحياة).

علاج تجانسي مضاد

لا بد من أن يلائم العلاج التجانسي كل امرأة. وحده اختصاصي المعالجة التجانسية قادر على وصف العلاج الذي تحتاجين إليه، ويفترض أن تخضعي له لمدة ثلاثة أشهر قبل أن تلمسي تحسناً، وأن تخضعي لعلاج لمدة أطول للتخلص من المشكلة. يُعتبر Testosterone 9, 15 CH مع أدوية كلاسيكية أخرى لا غنى عنها أحد العلاجات الأكثر استعمالاً. يصف الاختصاصي Testosterone 15 CH مع Eugenia jambosa 5CH مع Hepar Sulfur 9 Ch و Sulfur 9 CH.

الوبر

لا فائدة من الوبر الذي ينبت كمصدر إزعاج على الصدر، الوجه، والقدمين، إلا أن الوبر الذي ينبت في أماكن أخرى يؤدي دوراً مهماً، فوبر الأنف يوقف الميكروبات ويلتقط الروائح، ووبر الإبطيين يحبس رائحة الجسم الجميلة. يُستعمل مصطلح الوبر للتعبير عن حالتك النفسية، فقد يُقال عنك شعرانية إذا كنت كثيرة الكلام أو قد يقف شرك من

منوعات الفكرة

25



خطورة تناول الأدوية خلال فترة الحمل

هناك تحذيرات شديدة من تناول أي نوع من الأدوية والعقاقير الطبية خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، لا تحت إشراف الطبيب، لأن هذه فترة تكوين ونشوء أعضاء جسم الجنين، كما ينصح بعدم تناول أي دواء خلال الشهر الأخير من الحمل كي تتجنب أي تأثير على موعد وسهولة عملية الولادة.

قد تضطر المرأة الحامل إلى تناول بعض الأدوية اللازمة لعلاج أي مشكلة صحية تطرأ عليها أثناء الحمل، وذلك يكون تحت الإشراف الطبي الكامل، وبعد تقييم شامل لحالة الأم والجنين وتقدير مدى الفائدة التي تعود عليهما.

ليس هناك وسيلة لتعاطي الدواء أكثر أماناً من غيرها، لأن العبرة بوصول المادة الكيميائية للدم وتوزيعها على الجسم كله. كما أنه ليس هناك بأعضاء الجسم المستهدفة بالدواء، فسواء كان هذا العضو داخلي أم خارجي، فالعبرة بوصول المادة الكيميائية للدم وتوزيعها على الجسم كله. مجموعة الأدوية التي يجب التعامل معها بحذر أثناء فترة الحمل منها:

(المسكنات - المضادات الحيوية - مضادات الحساسية - المهدئات - مضادات الاكتئاب - المليئات - الكورتيزونات - الغسول المهبلي - الكافيين - زيت الخروع - الكحوليات - التبغ - أدوية علاج السرطان - الأشعة).

متى يكون الشامبو فاعلاً لعلاج الشعر؟



تتجلى مهمة الشامبو الأساسية في غسل فروة الرأس والشعر بنعومة، والاعتناء بألياف الشعر التالفة حين يكون غنياً بعناصر علاجية. لا بد من أن يغسل الشامبو المعالج بلطف فروة الرأس والشعر من دون إصابتهما بالجفاف، وأن يعزز ألياف الشعر عبر تغذية الشعرة التالفة وإصلاحها أيأ كان طولها، وأن يزول تماماً عن الشعر عند تشطيفه بالماء، وأن ينتج تشطيف الشعر وتسريحه بسهولة.

ينبغي أن يحتوي الشامبو:

- المياه: بما أنه منتج سائل للعناية بالشعر من الضروري أن يتكون من المياه.
- المُشَرَّبَات الفاعلة على الضغط السطحي: تمثل 10% من التركيبة وتتجلى مهمتها في التنظيف، علماً أن كل مشرد يؤدي دوراً مختلفاً عن الآخر، فالمشردات غير الأيونية (كابريل / كابريل غلوكوسيد أو كوكو غلوكوسيد) تذيب الزهم للتخلص من الأوساخ التي تغطي الشعر. أما المشردات الأيونية فتشكل رغوة وتساعد على التخلص من القذارة عند تشطيف الشعر. تتمتع هذه المشردات، حين تكون ناعمة (أحماض صوديوم لورويل أوت الأمينية أو صوديوم لورويل ساركوسينات)، بقدرة على حماية الغشاء المائي الدهني والحفاظ على معدل الحموضة.
- الكاتيونيك (كواتيرنيوم 80، كوكو بوليامين) تعمل كبلسم منعّم وتسهّل تشطيف الشعر.
- مرطبات: غالباً ما تكون مستخرجة من البيتاين (الشمندر السكري)، تضبط رطوبة الشعر الجاف أو التالف عبر تثبيت بعض المياه في ألياف الشعر.
- مغذيات: مستخرجة من زيوت نباتية (لوز...) تحتوي على أحماض دهنية أو سيراميد، تعيد إلى الشعر ما فقدته من دهون وتغذّمه وتغلّفه عبر إغلاق جليدة الشعر.
- عناصر لؤلؤية: يمكن أن تكون اليكة أو أجسام دهنية (أحادية وإيثيلين جليكو) تمنح الشامبو ملمساً لؤلؤياً.
- ملونات وعلطور: تُستعمل للاستفادة من جانبها الجمالي الرائع. غالباً ما تضاف علطور منخفضة التركيز (أقل من 1%) بشكل لا يثير حساسية.
- مكثفات: الألبينات، صمغ كزانتان (عنصر تيلور)، بوليمير خلوية أو أكريليك، تتيح الحصول على ملمس قشدي ما يسهل استعمال المنتج.
- مواد حافظة: تحارب انتشار البكتيريا وتتيح بالتالي استعمال الشامبو بأمان مطلق.



رأي الاختصاصيين

يقوّي الشامبو المعالج الشعر الجاف أو التالف، ويمكن استخدامه يومياً من دون مشاكل. يتعين عليك أن تفرّكيه جيداً على شرك حتى تتكون رغوة غنية، قبل أن تغطيه حتى أطرافه بقناع معالج ليضع دقاتك، مرة أو مرتين كل أسبوع، وتأكدي أنك بهذه الطريقة لا تحمّلين شرك فوق طاقته أو تثقليه.

منوعات العمل 27



كريستن ستورات... جندية في غوانتنامو

يبدو أن نجمة سلسلة أفلام (الشقق)، كريستن ستورات، ستكون منشغلة هذا الصيف، حيث ستؤدي دور جندية في معتقل غوانتنامو السيئ السمعة في كوبا، ودور مساعدة ممثلة في فيلمين جديدين.

ونقل موقع (إي أونلاين) البريطاني عن متحدت باسم ستورات، أنها ستؤدي دور جندية في معتقل غوانتنامو بفيلم الدراما (إكس راي) للمخرج بيتر ساتلر.

كما يفترض أن تؤدي ستورات دوراً في فيلم آخر للمخرج الفرنسي، أوليفيه أساياس، بعنوان (سيلز ماريا)، من بطولة الممثلة الفرنسية المخضرة، جوليت بينوشيه.

وتؤدي فيه بينوشيه دور ممثلة تتقدم في السن، وتصبح مهووسة بفتاة بسيطة تلعب دورها الممثلة والعارضة الأمريكية، كلوي موريتز. ومن المقرر أن تؤدي ستورات دور مساعدة بينوشيه، الذي أصبح شاعراً مؤخراً بعد أن غادرت الفيلم الممثلة الأسترالية، ميا واسيكوسكا. ومن المتوقع أن تبدأ أعمال إنتاج الفيلمين هذا الصيف.



استدعاء لذكريات العنف والحروب المدمرة والتدخل في حيات الشعوب

(موسم القتل) يناقش الآثار الجانبية لعودة الجنود الأميركيين

النجم القدير روبرت دونيرو، هو واحد أهم اساتذة التمثيل في العالم، نجم مقتدر، وفنان مبدع، قادر على الانتقال بين الشخصيات باحتراف وسلاسة، وتضرد في التقمص، يمنحه بان يكون.. حيث يريد.. ومن يرصد مسيرته، يكتشف باننا امام نجم نعتقد في لحظة ما بانه نموذج للنجم الكوميدي فاذا به يفاضنا بعدها مباشرة، الى تجسيد دور النزق والقاسي.. والعنيف.. وغيرها من الشخصيات التي يصعب على أي نجم تقديمها.. وهو في فيلم (موسم القتل) يجعلنا طيلة الوقت نشد على استاننا وكأننا جزء من تلك اللعبة التي يذهب اليها.

وفي هكذا مواجهات لا نتيجة.. بل كل شيء يبقى مفتوحاً على جميع الاحتمالات.. التي اقلها العنف والتطرف.. والارهاب.

جندي في الخطوط الامامية في حرب البوسنة.. واخر مقاتل صربي شرس.. يحولان لقاءهما الى قتال مدمر.. يجعلنا نتصلب على الكرسي.. او كما اسلفت - نعض على اسناننا- الان ادوات لعبة المواجهة تتغير.. وموازين القوى في كل مشهد تتغير.. وفي كل لحظة نشعر بانها النهاية، فاذا بنا امام بداية.. وجولة اخرى من القتال الارعن وسط مناظر خلابة في غابات قدامية الاطراف.. وكأننا في عالم موحش.. او عالم نظري نقتله باحقادنا.. والندب التي تورمت بداخلنا وحولتنا الى شخصيات مدمرة.. تتحرك.. محطمة تعيش بيننا، ولا تدري في أي لحظة ستفجر.. وستدمر كل ما يحيط بها.

ضابط يحاول ان ينسى كل شيء، في تلك الغابات، وحينما يلتقي بذلك الزائر، والمتمثل بالسائح الاوربي (اميل) - تتفجر الانواع بداخل كل منهما.. فاذا بها حرب ضروس.. وعنف متفجر.. ومباراة رقيقة المستوى في التمثيل.. فكل منهما روبرت دونيرو وجون ترافلونتا يشتغل على الشخصية بطريقته واسلوبه، وتستطيع التأكيد بان ترافلونتا يعيش مرحلة من التضج الفني، تتجاوز بكثير كل المراحل التي مر بها من قبل.

اما روبرت دونيرو فهو دائماً.. مبدع ولا تريد ان تكتب اكثر، لأن تلك المفردة، تختصر كل شيء وتذهب بنا الى ابعد مما نريد.

المخرج مارك ستيفن جونسون قدم العديد من افلام المغامرات ومنها (جاك فورست - 1998، و داردهيل - 2003 - و اجوست رايدر - 2007).

وهو هنا يشتغل على مفردات الغامرة.. ولكن عبر تجسير طاقات نجوم كبار يذهب الى ما هو ابعد من كل تجاربهم السابقة.

فيلم (موسم القتل) يجعلك تشاهد.. وتفكر.. وتحلل.. وتتورط في لعبة القط والفأر بين نجمين كبيرين.. يمثلان باقتدار.



وفي المقابل، فإن هذا المشروع، كان من المفترض ان يقدم في التسعينيات، بالذات، بين جون ترافلونتا ونيكولاس كيج، وذلك اثر النجاح الذي حققه سويلا في فيلم (فيس اوف) وفعلنا تم كتابة سيناريو فيلم بعنوان (الشظايا) من قبل السيناريست ايفان داغورتي، الا ان السيناريو ظل حبيس الادراج وطراً عليه كثير من التعديلات كي يتماشى مع كل مرحلة، وعلى مدى السنوات العشرين الماضية، ظل ترافلونتا يفكر بالعمل وبإعادة احياه.

المحور الاساسي، هو الآثار السلبية على العديد من المحاربين الاميركيين في الحروب التي خاضتها الولايات المتحدة، ونحن في هذا الفيلم امام محاربين شاركوا في حروب البوسنة ادمم اميركي والثاني صربي.. تحولت علاقة الصداقة التي تجمع بينهما الى ما يشبه الحرب العالمية الثالثة من وجهة نظرهما.. خصوصاً، في ظل اختيار المواقع التي صور بها الفيلم الا وهي جبال الابلاش في شمال جورجيا، بالإضافة الى عدد من المحميات التي لم يدخلها انسان منذ عقود طويلة.

شيء ما يشبه لعبة القط والفأر، شيء ما يشبه التحدي للاخر.. والمواجهة التي تصل الى أقصى درجات التطرف.. والعنف والحدة، حيث لا مجال للعودة.

استدعاء لذكريات العنف والحروب المدمرة والتدخل في حيات الشعوب، عبر شخصيات جاءت الى تلك الغابات لتنسى مومها، فاذا بها تتفجر عنفاً.. وقتالاً.. أرغن.

الفيلم مشبع بالاسئلة، حول الآثار السلبية لعودة الجنود من الخارج، والآثار المترتبة لتدخل اميركا في العديد من الممارك والحروب حول العالم، وتبعيات تلك الحروب الطاحنة، واثارها النفسية المدمرة.

مواجهة بين بنجامين فورد (روبرت دونيرو) الضابط الاميركي السابق في حرب البوسنة، وايضا اميل كوتاك (جون ترافلونتا) الضابط الصربي، اللذين يلتقيان في احدى الغابات لنسيان



أوليفر ستون يخرج فيلماً عن هوغو تشافيز

أعلن الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو، أن المخرج الأمريكي الشهير أوليفر ستون، يعتزم تصوير فيلم عن حياة الزعيم الراحل هوغو تشافيز، الذي هارك الحياة في آذار (مارس) الماضي بعد صراع طويل مع السرطان. ونقلت وسائل اعلام فنزويلية عن مادورو، قوله إن أوليفر ستون يصنع فيلماً جميلاً عن قائدنا هوغو تشافيز.. سينتهي منه على الأرجح في الأشهر القليلة المقبلة.

وأعرب عن حماسه لمرضه على شاشات السينما الفنزويلية، مشيراً إلى أن أحد منتجي ستون أبلغه عن الفيلم خلال إجرائه رحلة رسمية إلى باريس.

وقال الرئيس الفنزويلي إن ستون سيؤور كاراكاس قريباً للعرض الأول لفيلم (تاريخ الإمبريالية الأمريكية)، علماً أن السلسلة التي تتألف من 10 حلقات عرضت للمرة الأولى على شبكة "شوتايم" الأميركية في تشرين الثاني (نوفمبر) 2012.

يشار إلى أن ستون (66 عاماً) طالما أشاد بتشافيز الذي أجرى معه مقابلة، كما قابل العديد من رؤساء بلدان القارة اللاتينية مثل الرئيس البوليفي إيفو موراليس، والإكوادوري رافاييل كوريا، وذلك من أجل صنع الفيلم الوثائقي للعام 2009، بعنوان (جنوب الحدود)، الذي يثني على أعمال تشافيز، وذلك على خلفية الانتقادات التي كان يتعرض لها.

وكان ستون أخرج فيلمين عن حياة الزعيم الكوبي، فيديل كاسترو، في الفترة ما بين عامين 2003 و2004 بعنوان "كومانانتي" و"بجنا عن فيديل.



بيت القصيد

اتخيل لك غدِير من سراي
إبعين حولها ضاق الرحابي
ولا يخفك خاطي ولا صوابي
فلا يغريك من لك بابناي
عرب العرب عالين الجنابي
وانته ابشوق منسوع الرقابي
يسلي من اقلبه لكتنابي
وعين الحز لي في رأس نابي
غني النفس ماحده أو يابي
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله تراه)

تري في النَّاس أجناس شحيحة
إيشوفون الأمور اللي فسيحة
فهيم للملاح والقريحه
ولو رؤوك ضحضاح أو شحيحة
لأنك من هل الجزلا الفصيحة
شكيت امن الهوى حره أو لفيحة
خفيف الروح والنفس المليحة
عزيب الريم في قفره نزيحه
له الصقار لو يرضف ابصيحه



مكسة

يوم أن ربي كتبلي زيارة الكعبة
عشت العمر في انتظار الموعد الثاني
كل دار أسكن بها أحس بالغربة
وأن زرت مكة كأني (عدت لأوطاني)

شاعرة ياسر

اعداد

عبد الله المنصوري



كلنا خليفة

مسي كل الفخر ياديرة الياسي..
واهلها من بني قومي وبين عمي..
غلاها ف الضماير ماله اقياسي..
عشقناها عشق بالكيف والكمي
مطبخ ابن علي الكعبي

أبوي

من عيون الرثاء ، يرثي جار الله الشدي
والده رحمة الله عليه
يالله يا لعبود يا عالي الشأن
يا عالم بكل مخفي ومكنون
يا خاتق في خلقك الانس والجان
نعبدك يارحمن وابليس ملعون
يالواحد اللي مخزي (ن) كل شيطان
ياللي بأمرك تفني الخلق والكون
ترحم أبوي وتجزّي إحسانه إحسان
أنت الوحيد اللي له الأمر والعون
وأمطر على قبره من الخير ودان
إنشوف من فوقه مخاييل وامزون
وأبوي له في معبر الخير بيبان

أمام مسجد أم مع من يؤمون
من دون ذكرك اعتلى كل بنيان
ماهمته دنيا ولا مال قارون
وأبوي شيخ (ن) اعتلى روس شيخان
ماهو على ذكرك عن اللي يصدون
وأبوي له عز (ن) وله صيت (ن) وشان
وماهو من اللي في حياته يراؤون
تشهد له اعبادك ومن كان جبران
والي على موته من الناس يبكون
إنه رحل مفقود ماهو بخسران
وانك بأمرك مجز من يستحقون

جار الله الشدي

علوم الناس

دام الوجيه اليوم كلها تشابه
والبن م ايقند ل كل (ن) صوابه
واحد (ن) يقهوي له قروم وذيابه
دنيا دنية كل ابوها خرابه
حتى ولو عايش حياة الغلابه
ما ذل نفسه يشتكي للقرايه
واحد (ن) ستر له صاحبه في غيابه
واحد (ن) يمرنا وما حسبنا حسابه
واحد (ن) نرده إن كان يبغي القرايه
واحد (ن) وجوده مثل وجد الذبابه
واحد (ن) يموت وبس ما ينطري به
واحد (ن) تبع عقله في شيبه وشبابه
واحد (ن) يزوجونه ل ما في حسابه
ويا لله بحسن الخاتمة في عذابه

ماعداد في قلبي عتاب ومشاريه
بيت المراحل ماهو ابسهل تبنيه
واحد (ن) يقهوي ناظره خل يغليه
عيش العمر واحرص ل فرضك تصليه
والي القناعة بين هالناس تغنيه
أغلى من جموع الدراهم مباديه
احد (ن) يعيب الناس مير البلاء فيه
واحد (ن) يمر الببال وانعز طاريه
واحد (ن) وصاله ان كان بالروح نشريه
واحد (ن) تعزه قبل ما تلتقي فيه
واحد (ن) يموت وهالك تكتب فيه
واحد (ن) كلام الناس دايم تمشيه
احد (ن) يزوجونه ل دينه ومعانيه
هذي علوم الناس واقع نعانيه

علي عبدالغفار الخوري



آل سلوم و موسم الـ "5 دقائق" الثاني!

انتهى الإعلامي الإماراتي علي آل سلوم من تصوير الموسم الثاني من برنامج "5 دقائق مع علي" والذي يذاع في رمضان الجاري ويناقش الكثير من القضايا التي تهم أفراد المجتمع وخاصة فئة الشباب منهم في المجالات الاجتماعية، الاقتصادية والبيئية دون استخدام أسلوب التأثير المباشر عليهم، وتستعرض حلقات البرنامج روابالغ عددها 30 حلقة، عدة عناصر رئيسية للتعريف بنموذج إيجابي لفكرة أو جهد ما في دولة الإمارات العربية المتحدة... مع إتاحة الفرصة للمشاهد لتأمل أفكار كل حلقة والإيمان بهذه الظواهر الإيجابية والحث على تميتها وانتشارها بين بقية أفراد المجتمع. البرنامج يُذاع على قناة أبوظبي الإمارات وهو من إنتاج شركة بيراميديا للإنتاج الإعلامي، ويعدّه الباحث في تراث الإماراتي جمعة الدرمكي ويخرجه محمد صفر.



هيئة الثقافة تطلق مسابقة رمفانية

أطلقت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة للعام الثاني على التوالي، مسابقة رمفانية يومية للجمهور عبر موقعها الإلكتروني، وتقدم جوائز يومية للفائزين تشمل إقامة في فنادق إمارة أبوظبي وتذاكر دخول مواقع ترفيهية متنوعة والاستفادة من عضوية في نوادي رياضية وصحية معروفة. تهدف المسابقة إلى توعية الجمهور بالعالم السياحي والمواقع التاريخية وأماكن الترفيه الحديثة التي تتميز بها إمارة أبوظبي، المعروفة بمزجها بين الأصالة والحداثة، إلى جانب تعزيز الثقافة العامة لدى الجميع. يجب على المتسابق تعبئة نموذج التسجيل في المسابقة والتوفر على الموقع الإلكتروني visitabudhabi.ae قبل الإجابة على أحد الأسئلة الإجبارية المدرجة. يشارك في الترويج للمسابقة مجموعة من الصحف اليومية الرئيسية، كما تقوم الحسابات الرسمية للهيئة على مواقع التواصل الاجتماعي بالترويج للمسابقة.