

# منوعات العصر

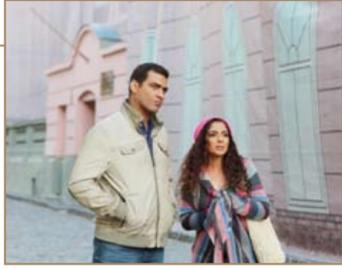
ص 22

## الزراعة المائية مستقبل الإنتاج الزراعي في دولة الإمارات



ص 27

## نقاد الدراما المصرية: النجوم الكبار دون المستوى في رمضان



الخميس - 15 أغسطس 2013 م - العدد 10870  
Thursday 15 August 2013 - Issue No 10870

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

### شبكة موصلات أسرع من الصوت

كشفت رجل أعمال أميركا عن شبكة موصلات أطلق عليها هايبر لوب، تعتبر أسرع من الصوت وتربط بين لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو، بحسب صحيفة الراي الكويبية. وقالت الصحيفة إن زمن الرحلة بين الولايتين اللتين تصل المسافة بينهما 610 كيلومترات تستغرق مدة زمنية قدرها 30 دقيقة فقط، وتبلغ تكلفة المشروع 6 مليارات دولار. وأوضح رجل الأعمال ايلون مسك أن شبكة الموصلات المقترحة ستكون أسرع وأكثر أماناً وسلامة وأقل تكلفة، فضلاً عن كونها طريقة أكثر فاعلية للمواصلات بين لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو من القطار فائق السرعة الجاري الآن.

### التزلج على الماء يحتاج لباقة بدنية وتدريباً

أشار الخبير الرياضي إنغو فريوزه إلى ضرورة أن يتمتع الرياضيون المبتدئون بممارسة رياضة التزلج على الماء بقدر معين من اللياقة البدنية، إذ لا يُكتفى بالاعتماد على عضلات الأيدي والأذرع والأكتاف فقط عند ممارسة هذه الرياضة، إنما يستلزم الأمر أيضاً التحميل على كل من عضلات البطن والساقيين بصورة مستمرة. وأوصى فريوزه من المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا بأنه من الأفضل ألا يقدم على ممارسة هذه الرياضة سوى السباحين الماهرين، وذلك كي يتسنى لهم إبقاء أنفسهم الوصول إلى الشاطئ إذا ما تعرضوا للسقوط في الماء. وعن فائدة هذه الرياضة، أوضح فريوزه أنها تعمل على تدريب قدرة الجسم على التوازن والتنسيق العصبي العضلي وكذلك على التركيز، إذ يقف الرياضي أثناء ممارستها على لوح تزلج مشابه لما يتم استخدامه عند ممارسة التزلج على الجليد ويتم سحبه في الماء باستخدام أحد القوارب. وتعتمد فكرة هذه الرياضة على استغلال الأمواج المتولدة من محرك الزورق في التزلج على الماء. وعند ممارسة التزلج على الماء يوصي فريوزه بالأداء المتميز على ارتداء ستر نجاة فحمص، بل يفضل أيضاً ارتداء خوذة لحماية الرأس من أية إصابات، مؤكداً أنه يجب أن يلتحق الأشخاص المبتدئون في ممارسة الرياضة بدورة تدريبية في البداية قبل الشروع في التزلج على الماء.

## الخضار.. اجعليه طعام طفلك المفضل

الخضار أول صنف من الطعام يتناوله طفلك عندما تبدئين بتعريفه إلى الأطعمة المتنوعة.. متى تسمحين له بتناول الخضار؟ وبأي كميات، وأي نوع تختارين؟ إليك بعض النصائح.

بادخال الخضار والفاكهة إلى وجبات طفلك تدمينه بكميات أكبر من الفيتامين C و E ومركب البيتا كاروتين والبروفيتامين A. ينصحك خبراء التغذية بأن تبدئي بتعريفه إلى الخضار، وتنتظري أسبوعين على الأقل لتعرفيه إلى الفاكهة. إذا فعلت العكس، تجازفين بالسماح له بتفضيل الفاكهة نظراً إلى طعمها الحلو والنفور من الخضار.

يمكنك أن تقدمي له الخضار المنزلية التحضير تارة والخضار المعلبة تارة أخرى، فلتهديب ذوقه من المفيد ألا تعوّديه على طريقة تحضير محددة دون سواها. إليك بعض الإرشادات:

- عندما تحضرين الطعام في المنزل يمكنك استعمال الخضار الطازجة أو المثلجة. ويُشار إلى أن التهييل (الطهي على البخار) يسمح بالحفاظ على الفيتامينات أكثر من السلق.
- لا تملحي الطعام خلال الأشهر الأولى، وابدئي بإضافة كمية صغيرة من الملح منذ بلوغه شهره الثامن.
- تجنبني الطهي في مواد دهنية، يمكنك أن تضيفي بعد الطهي قليلاً من الزبدة أو الزيت الطازج.
- يمكنك اعتماد أنواع الحساء المختلفة وأطعمة مخصصة للأطفال، شرط ألا تحتوي على أي مواد حافظة، ملونات،كهات اصطناعية، قد تحتوي على كميات صغيرة جداً من الملح والنيترات.
- لا تقدمي لطفلك الخضار المنزلية التحضير أو المنتجات الغذائية الخاصة بالأطفال إذا مضى على وجودها في البراد 48 ساعة.
- إذا لاحظت أنه يعاني من الحساسية، انتظري إلى أن ينقضي عامه الأول قبل أن تقدمي له الكرفس والبازيلاء، واتبعي نصائح الطبيب.

#### الوقت المناسب

قدمي الخضار إلى طفلك منذ بلوغه شهره السادس، ولا تفعلي ذلك أبداً قبل أن يتم شهره الرابع، وهكذا تؤخرين عملية تعريفه إلى التنوع والتعددية الغذائية تجنياً للحساسية التي قد يظهرها حيال أنواع معينة من الأطعمة. طوال هذه الفترة استشري الطبيب لتقديم نصائحك في هذا المجال.

#### - بين 5 و7 أشهر

ينصح الأطباء عادة بإدخال الخضار في واحدة من الوجبات الأساسية، عادة عند الظهر. في الأيام الأولى، نضيف ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة من أحد أنواع الخضار المسلوقة والمطحونة إلى قنينة حليب الطفل، ويمكننا أيضاً أن نحاول تقديم هذا الصنف من الخضار إلى الطفل بالملعقة. نزيد الكمية تدريجياً إلى أن تصل إلى 130 غراماً أو إلى 150 غراماً. يفضل الاختصاصيون أن تعرّج الطفل إلى أنواع الخضار المختلفة، كل على حدة، لتعرّج مدى تقبله لها. كذلك ينصحون بأن تقدمي له الخضار التي يسهلضمها: جزر (لكن ليس بكمية كبيرة إذا كان يعاني إكتاماً)، فاصولياء، سبانخ (لكن ليس بكمية كبيرة إذا كان يعاني إسهالاً)، كوسا، فرع كبير، بطاطا، سلق، هندباء بكميات صغيرة.

#### - بين 7 و8 أشهر

قدمي لطفلك الخضار في كل وجبة من وجباته الرئيسية: 130 إلى 150 غراماً، مُزج ببنينة الحليب أو تقدّم له بالملعقة. تجنبني الخضار ذات الطعم الحاد، أو التي تسبب الحساسية (لأنها غنية بالألياف). منذ شهره السابع، يمكنك أن تضيفي إلى الخضار المنزلية التحضير كمية صغيرة من الزبدة، أو ملعقة صغيرة من الزيت (كولزا، صويا، دوار الشمس) الغني بأحماض دهنية أساسية تكمل دور الحليب.



#### - بين 9 أشهر وعامه الأول

يزدي كمية الخضار التي تقدمينها له ضمن الوجبة إلى 200 غرام تقريباً. عرفيه تدريجياً إلى أنواع جديدة من الخضار، الواحد تلو الآخر، بعد طهيها اهرسيها أو قطعيها إلى شرائح صغيرة جداً: لب طماطم، أرضي شوكي، بادنجان، بازيلاء، كرفس، ملفوف، بروكولي، فليفلة، شمندر. يمكنك أيضاً إضافة بعض الأعشاب الناعمة إليها: بققدونس، ثوم، حبق أو نعناع.

#### - بين سنة وثلاث سنوات

استمري في تقديم الخضار له مرتين يومياً وقدمي له أيضاً الخضار غير المطهية كالمطاطم، الخيار، السلطة الخضراء.. ثم انتظري 18 شهراً قبل أن تقدمي له الخضار المحففة التي يعتبر هضمها أصعب نوعاً ما: عدس، حبوب منزوعة القشرة، فاصولياء بيضاء تحضرينها له على شكل مهروسة. ابتداءً من عمر السنتين، من المحتمل أن يبدأ الطفل برفض بعض أنواع الخضار، وهذا أمر طبيعي جداً في مسيرته الغذائية. لا تجبريه على تناولها، بل حاولي تقديمها له بانتظام من حين إلى آخر.

- وصفة الجزر واللث في عامه الأول
- القادير
- 100 غرام جزر.
- 80 غراماً من اللث الأصفر.
- قليل من الزبدة.
- رشة سكر.
- رشة ملح.
- بققدونس مفروم.
- الطريقة
- اغسلي الخضار وقشريها.
- قطعي الجزر إلى مربعات صغيرة واللث إلى شرائح مستطيلة صغيرة.
- اطيhi الخضار على البخار 25 دقيقة.
- في قدر على نار هادئة، ذوّبي الزبدة.
- أضيفي الملح والسكر ثم الخضار.
- أتركيها على النار لأربع دقائق.
- رشي عليها البقدونس المفروم جيداً.

## نصائح فعالة لعلاج طفلك في المنزل

يتعرض الأطفال إلى عوارض مرضية كثيرة عادة ما تكون مؤقتة، وفي بعض الأحيان تستمر مع الطفل ونحتاج إلى رأي الطبيب. موضوعنا عن محاولة علاج بعض من هذه العوارض منزلياً في البداية، الدكتورة رهام عمار طبيبة أطفال أطلقت مجموعة من النصائح الهامة عند الإصابة ببعض الأمراض، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

الإسهال الإسراع بتعويض الطفل ما فقدته جسمه من ماء بتقديم الماء إليه ويفضل بانتظام كل ساعتين أو ثلاث، وبكميات صغيرة جداً ويفضل إذابة محلول للجفاف فيه بشرط أن يكون غنياً بالأأملاح المعدنية.

إعطاء الطفل أطعمة مضادة للإسهال مثل الموز المهروس أو التفاح النيئ المشور.

الخبز الأسمر المحمص.

الإمسك

شرب السوائل

الاكتثار من الألياف والخضروات والفاكهة والحبوب.

التمارين الرياضية والركض.

سوء الهضم والمغص

من المواد الغذائية التي قد تسبب حدوث الغازات أو المغص لدى الطفل البروكولي والقربيط والبراعم النباتية والملفوف والشوكولاتة وحليب البقر والبصل والفاكهة الحمضية والطماطم.

إذا كان لديك شك بتسبب أحد أنواع المواد الغذائية إصابة الطفل بالمغص، فعليك التوقف عن تناوله ليومين ومراقبة تأثيره.

- حاولي لف الطفل قبل تهدئته.

- ماء الغريب أو Gripe water عبارة عن علاج قديم، ولكن لا يوجد ما يثبت فعاليتها، تستخدمه بعض الأمهات عند معاناة الطفل من مشكلة ما، فهو يساعد على تهدئة البطن واسترخائه ولديه تأثير مقاوم للحموضة.



## نصائح للرجل عند شراء هدية المرأة

تبادل الهدايا ما بين المرأة والرجل يحتاج شيئاً من الاتيكيت إلا أن الإتيكيت لا يعني التكلفة في شراء الهدية وتقديمها، وإنما هو فن التعامل بذوق ولباقة مع الآخرين، بالإضافة إلى مراعاة المستوى الاجتماعي في ذلك كله.

تنصح إيمان العيفي خبيرة الإتيكيت الرجل باتباع 6 خطوات عند شرائه هدية للمرأة:

- 1- مراعاة عنصر المفاجأة أهم شيء في تقديم الهدية للمرأة، لأن سؤال المرأة عن ما تفضله فكرة محرجة وغير لائقة.
- 2- ليس من قواعد الإتيكيت أن يعطي الرجل المرأة مبلغاً من المال لشراء هديتها، فإعطاء الاهتمام للزوجة يمثل لها السعادة أكثر من الهدية.
- 3- من أكثر الهدايا شيوعاً هي الطهور، والمجوهرات بأنواعها، ولكن هناك بعض النساء تحب تربية الحيوانات الأليفة، أو تقديم مجموعة من صيحات الموضة في الملابس.
- 4- من غير اللائق على الإطلاق أن يشتري الرجل للمرأة أو العكس أشياء خاصة، وخصوصاً الملابس الداخلية قبل الزواج.
- 5- يجب أن تكون هدية المرأة مغلقة بشكل مرتب ولائق، وليس من الضروري أن تكون باهظة الثمن على قدر ما هي بسيطة وراقية.
- 6- أياً كانت الظروف يجب أن تقدم الهدايا بإتسامة رقيقة تعبر عن مدى الحب بداخل الشخص.

## بريطانيا تواجه نقصاً حاداً في معلمي الرياضيات

أشارت صحيفة إندبندنت في تقرير حصري إلى أن بريطانيا تواجه نقصاً حاداً في معلمي الرياضيات والعلوم في المدارس وأن هذا النقص سيحول دول تعلم التلاميذ مواضيع رئيسية. وأشارت الصحيفة إلى تحذير خبراء التعليم بأن أكثر من 100 ألف طالب في المرحلة الثانوية سيحسون لهم الرياضيات والعلوم بواسطة معلمين غير مدربين في هاتين المادتين بسبب النقص المزمن في المنتسبين الجدد. ويأتي هذا التحذير بعد دراسة أجريت بجامعة أوكسفورد بروكس ومؤسسة متخصصة في تحليل توجهات التوظيف كشفت أن نحو 30% من وظائف الرياضيات في دورات تدريب معلمي الشهادة الثانوية المزمعة في سبتمبر-أيلول ما زالت شاغرة، وهو ما قد يسبب نقصاً بنحو 700 موظف العام المقبل. وهناك مشكلة مماثلة مع مادة الفيزياء، حيث إن الدورات اجتذبت عدداً أقل في العام 2012 وكذلك الأمر بالنسبة لمواد أخرى مثل اللغات الأجنبية الحديثة واللغة الإنجليزية.

# منوعات الفكر 22



## الزراعة المائية مستقبل الإنتاج الزراعي في دولة الإمارات



سعت دولة الإمارات في اعتماد وتنفيذ خطط تهدف إلى زيادة الاعتماد على الذات وتقليل الاعتماد على الاستيراد إلى أدنى حد ممكن. حيث تمثل مشكلة شح المياه، وقلة صلاحية التربة للزراعة، والمناخ الجاف، تتبنى وزارة البيئة والمياه وتقنيات الزراعة المائية (بدون تربة)، وإدخالها ضمن المنظومة الزراعية في الدولة كأسلوب للزراعة يتم فيه استبدال التربة بأوساط غير التربة مثل التف البركاني أو البيرلايت مع التسميد المائي.

وقال المهندس سيف محمد الشرع وكيل الوزارة المساعد للشؤون الزراعية والحيوانية بأن هذا النوع من الزراعة يمتاز بالكفاءة العالية في خفض كميات المياه المستخدمة لري محاصيل الخضار بنسبة توفير تصل إلى 70% على حسب نوع المحصول الذي يتم زراعته مقارنة بالمياه المستخدمة في الزراعة الحقلية بالإضافة إلى الكفاءة العالية في استخدام الأسمدة، علاوة على الزيادة الكبيرة في الإنتاج نتيجة تحسين نمو النباتات، وزيادة العروات الزراعية في السنة وبالإضافة أيضاً إلى خفض استخدام المبيدات الكيماوية بشكل كبير من خلال تحسين عملية النمو وزيادة الانتاجية والتنوعية للمحاصيل المنتجة.

وكيفية إدارتها، وذلك من خلال اتباع برنامج متكامل للعمليات الزراعية من إنتاج وزراعة الأشتال، وتربية النباتات، وإدارة واستخدام المحلول المغذي، وإدارة الآفات، واختيار أنسب بيئات الزراعة وغيرها، بهدف تحسين عملية النمو وزيادة الانتاجية والتنوعية للمحاصيل المنتجة.

هذا وتواصل الوزارة جهودها لدعم الممارسات الزراعية ذات التقنيات العالية بالتعاون مع شركاء الوزارة من الجهات المحلية والقطاع الخاص، وتعمل الوزارة على تقديم الخدمات الإرشادية والفنية والخدمات الاستشارية في جميع المجالات التي تتطلبها حاجات مزارعي الزراعة المائية في مزارعهم وحسب مناطق عملهم، والعمل على وضع الحلول الملائمة للمشاكل التي يواجهها المزارع بشكل عاجل ومناسب. ويتم تنفيذ الخدمة الإرشادية، والدعم الفني، من خلال كادر فني متخصص بالزراعة المائية.

وقال المهندس سيف محمد الشرع وكيل الوزارة المساعد للشؤون الزراعية والحيوانية بأن هذا النوع من الزراعة يمتاز بالكفاءة العالية في خفض كميات المياه المستخدمة لري محاصيل الخضار بنسبة توفير تصل إلى 70% على حسب نوع المحصول الذي يتم زراعته مقارنة بالمياه المستخدمة في الزراعة الحقلية بالإضافة إلى الكفاءة العالية في استخدام الأسمدة، علاوة على الزيادة الكبيرة في الإنتاج نتيجة تحسين نمو النباتات، وزيادة العروات الزراعية في السنة وبالإضافة أيضاً إلى خفض استخدام المبيدات الكيماوية بشكل كبير من خلال تحسين عملية النمو وزيادة الانتاجية والتنوعية للمحاصيل المنتجة مما ينتج عن ذلك ارتفاع جودة المحصول وحماية البيئة.

وقد قامت الوزارة بتبني تقنية الزراعة المائية ونقلها إلى المزارعين في الدولة وتشجيعهم على تبنيها منذ عام 2009، ويأتي ذلك من خلال تقديم الدعم المادي لإنشاء الأنظمة للزراعة المائية ومستلزمات الإنتاج بنصف السعر. وتشمل هذه المواد الأسمدة، والمبيدات، والبذور، والصالات المحمية والغطاة بالشبك، مما زاد من اهتمام المزارعين بهذه التقنية والذي نتج عنها في السنوات الأخيرة زيادة المساحات، وعدد البيوت المزروعة بدون تربة.

وقد بلغ إجمالي عدد المزارع المائية في الدولة 70

وأضاف الفلاسي قائلاً: من دواعي سرورنا نجاحنا في اجتذاب هذا الحدث الرائع لتقدمه إلى جمهور دبي متعدد الثقافات، فجلب أفضل الفنانين والعروض العالمية مثل سيرك إيلواز إلى دبي هو أفضل طريقة للترويج لها كوجهة للسياحة العالمية، وهو ما يعزز من مكانة المدينة بين وجهات الترفيه العالمية. واختتم بقوله: إن تعاوننا مع سيرك إيلواز يأتي على أساس سعي كل منا إلى نفس الهدف المتمثل في تقديم أعلى مستوى ترفيهي لإبهار جمهورنا، ما يمكنهم من مشاركة أحيائهم أجمل الذكريات.

تقام العروض في الفترة من 15 إلى 24 أغسطس بقاعة الشيخ راشد بمركز دبي التجاري العالمي، ويقوم 15 فنان بتقديم 12 أسلوباً من أساليب السيرك منها من يد ليد، والدراجة وحائط القفز، والالتواء، وأكروبات الحبال وقذف الكرات والرقص، وسوف يعيش الجمهور تجربة غنية غاية في المتعة والتشويق خلال هذا العرض الذي يشمل العديد من الأساليب الفنية المختلفة.

يمثل عرض السيرك الرائع جزءاً من فعاليات حملة الصيف .. حتماً دبي التي تستمر طوال أشهر الصيف، وتنظمها مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة التابعة لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي، والهادفة إلى جعل دبي الوجهة الأولى في الصيف للعائلات، كما تعزز الحملة مكانة دبي كوجهة عالمية للثقافة في منطقة الشرق الأوسط.



## عرض آي دي الأول لسيرك إيلواز ينطلق اليوم في مركز دبي التجاري العالمي

•• دبي-الجزيرة

تنطلق اليوم عروض آي دي لسيرك إيلواز، أحد فنون السيرك المعاصر في العالم، وتستمر العروض لمدة 10 أيام حتى 24 أغسطس في مركز دبي التجاري العالمي.

وبعد طول انتظار وترقب لفترة شملت استعدادات ضخمة لاستضافة الحدث الكبير سيكون بإمكان جمهور السيرك وعشاقه في جميع أنحاء الإمارات لأول مرة على الإطلاق في منطقة الشرق الأوسط مشاهدة عرض آي دي العالمي الذي يعد أحدث عروض سيرك إيلواز وأكثرها نجاحاً. ويشمل العرض تقديم فنون السيرك العالمية والأكروبات الذهبية والحركات الخطرة التي تحبس الأنفاس، ما يعد إضافة جديدة في سلسلة الفعاليات الترفيهية الشيق والممتعة التي تستضيفها دبي وتعمل على تعزيز مكانتها كوجهة ترفيهية رئيسة للعائلات هذا العام.

واستجابة للطلب الجماهيري غير المسبوق، تمت إضافة عرضين إضافيين على أجندة الفعاليات ليوم الجمعة الموافق 23 أغسطس من الساعة 4 عصراً إلى الساعة 6 مساءً، ومن الساعة 9 مساءً إلى الساعة 11 مساءً.

ويهدف المناسبات قال جانو بينشو، رئيس سيرك إيلواز ومخرجها الفني: إن جميع الفنانين والعاملين بسيرك إيلواز في غاية الحماس لتقديم عرض آي دي لعشاقه في المنطقة، فعلى مدار عامين كاملين قدم عرض آي دي جولة فنية واسعة شملت عدة مدن في الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا، وكان الشرق الأوسط المنطقة التالية لتقديم عروضنا بمدينة دبي التي تشتهر على المستوى العالمي بأنها مدينة مفتوحة على العالم ومركزاً للأعمال التجارية ووجهة سياحية رائعة، ما جعلها أحد أكبر مراكز الترفيه في العالم، ولهدا كان من الطبيعي أن نختار هذه المدينة الرائعة لتقديم عرضنا المثير الذي يتضمن الأكروبات المدهشة وفنون السيرك المختلفة والرقص والموسيقى، ونحن نتطلع إلى أن نمسح المشاهدين تجربة الدخول إلى عالم غني بالتشويق والدهشة والإبهار.

وقال سعيد الفلاسي، مدير إدارة الشراكات الاستراتيجية بمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة: لأننا جزء من دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي، فإننا نسعى دائماً في مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة لخلق أو اجتذاب الفعاليات العالمية التي تناسب الطبيعة الثقافية والعالمية لمدينة دبي التي تعيش على أرضها مختلف الثقافات والجنسيات من جميع أنحاء العالم.

وأضاف الفلاسي قائلاً: من دواعي سرورنا نجاحنا في اجتذاب هذا الحدث الرائع لتقدمه إلى جمهور دبي متعدد الثقافات، فجلب أفضل الفنانين والعروض العالمية مثل سيرك إيلواز إلى دبي هو أفضل طريقة للترويج لها كوجهة للسياحة العالمية، وهو ما يعزز من مكانة المدينة بين وجهات الترفيه العالمية. واختتم بقوله: إن تعاوننا مع سيرك إيلواز يأتي على أساس سعي كل منا إلى نفس الهدف المتمثل في تقديم أعلى مستوى ترفيهي لإبهار جمهورنا، ما يمكنهم من مشاركة أحيائهم أجمل الذكريات.

تقام العروض في الفترة من 15 إلى 24 أغسطس بقاعة الشيخ راشد بمركز دبي التجاري العالمي، ويقوم 15 فنان بتقديم 12 أسلوباً من أساليب السيرك منها من يد ليد، والدراجة وحائط القفز، والالتواء، وأكروبات الحبال وقذف الكرات والرقص، وسوف يعيش الجمهور تجربة غنية غاية في المتعة والتشويق خلال هذا العرض الذي يشمل العديد من الأساليب الفنية المختلفة.

يمثل عرض السيرك الرائع جزءاً من فعاليات حملة الصيف .. حتماً دبي التي تستمر طوال أشهر الصيف، وتنظمها مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة التابعة لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي، والهادفة إلى جعل دبي الوجهة الأولى في الصيف للعائلات، كما تعزز الحملة مكانة دبي كوجهة عالمية للثقافة في منطقة الشرق الأوسط.







# منوعات الغذاء

25

يواجه نصف الناس مشكلة البواسير خلال حياتهم، لكن يساهم بعض العلاجات السهلة في تهدئة الحالة خلال مرحلة التعافي.

البواسير مشكلة شائعة ويمكن أن تكون مؤلمة ومزعجة جداً حين تلتهب في بعض الحالات. قد تنزف الأوعية الدموية المتورمة في الجهة الخارجية من المستقيم والشرج وقد يتحول تفرغ الأمعاء إلى تجربة مؤلمة جداً.

مشكلة شائعة ويمكن أن تكون مؤلمة ومزعجة جداً

## خطوات ذاتية لتجاوز التهاب البواسير

الشعور بالحاجة إلى ذلك لأن تأجيل تفرغ الأمعاء قد يزيد الإمساك سوءاً، ما يؤدي إلى تفاقم البواسير. كذلك، يساهم رفع الأقدام قليلاً أثناء الجلوس على مقعد المرحاض في تغيير موقع المستقيم، ما يسهل مرور البراز.

### علاجات بلا وصفة

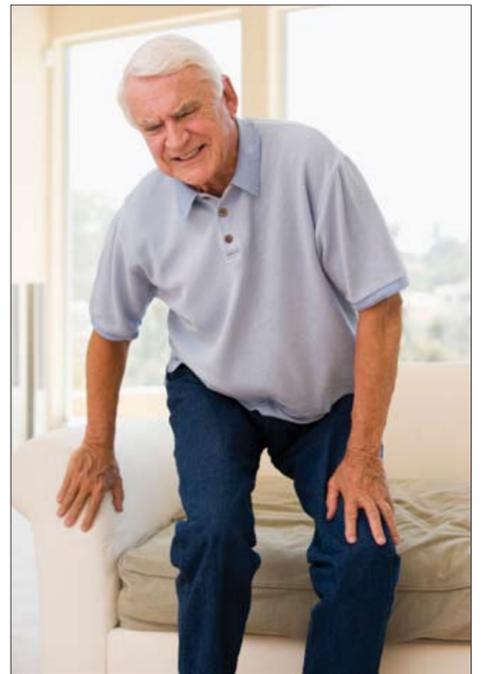
تتوافر منتجات عدة لا تحتاج إلى وصفة طبية لمعالجة البواسير مثل القوط القطنية والكريمات اللطيفة. كذلك، يمكنك أن تسأل طبيبك عن الخلطات الطبيعية التي تحتوي على أقوى مضادات الالتهاب وأدوية التخدير.

لا يجب أن ننسى فاعلية المغاسل التي تتم في حوض يسع تحت مقعد المرحاض. يجب تغطيس المنطقة المتهبة في مياه دافئة بين 10 و15 دقيقة، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. يستعمل بعض المصابين بالبواسير مكملاً غذائياً يحتوي على مواد كيميائية نباتية أسماها فلافونويد.

تقول د. وولف: (يسمح ذلك الخليط للبراز بالانزلاق بسهولة أكبر، لكن يجب الامتناع عن تناوله لفترة طويلة). في فترة استهلاك الزيت المعدني، من الأفضل استعمال بطانة على اللباس الداخلي لامتصاص أي تسرب للزيت. تظهر البواسير حين تتوسع القنوات التي تنقل الدم من الشرج والمستقيم. يتم تصنيفها وفق موقعها. تتطور البواسير الخارجية في الشرج والبواسير الداخلية في المستقيم. يواجه بعض الناس النوعين معاً.

### شُدْ أقل... منافع أكثر

قد يؤدي الجلوس لفترات طويلة أو الشد المتواصل الذي يرتبط عموماً بالإمساك أو الإسهال إلى ظهور البواسير. توضح د. وولف: (عند المبالغة في الشد، تزداد البواسير وتولد عوارض إضافية). لا تؤخر تفرغ الأمعاء خلال التهاب البواسير. يجب دخول الحمام عند



لكن يمكن أن يخفف بعض التدابير الذاتية البسيطة معظم مشاكل البواسير وأن تسمح بالتعافي منها. تقترح د. جاكلين وولف، خبيرة في أمراض الجهاز الهضمي وأستاذة طب في مركز ديكونيس الطبي التابع لجامعة هارفارد، بعض الخطوات الفاعلة التي يمكن اتخاذها لمعالجة البواسير وتحديد الوقت المناسب لاستئصالها عبر الجراحة.

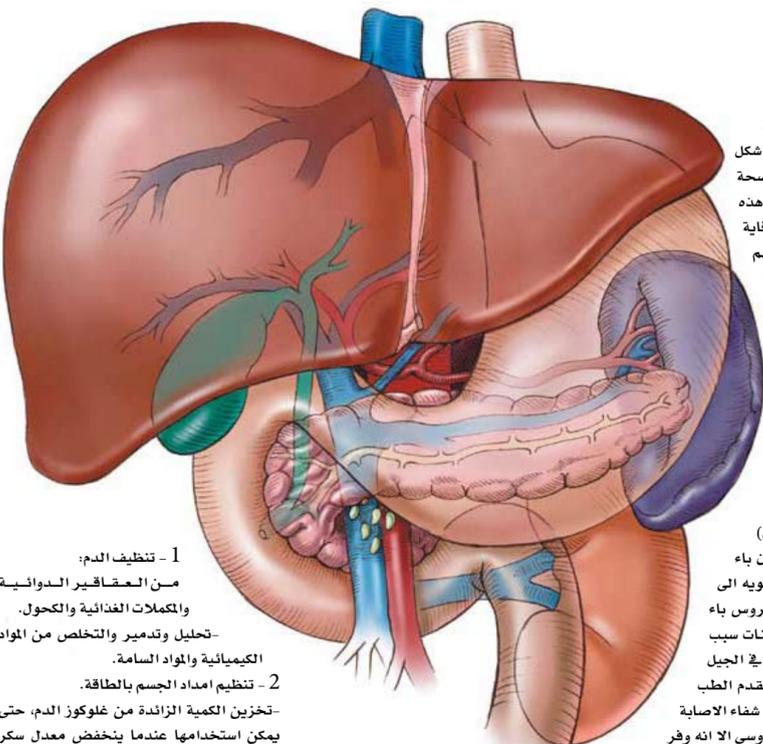
### تعزيز استهلاك الألياف

تأتي البواسير على نوعين: النوع الداخلي الذي يظهر من داخل المستقيم. أما البواسير الخارجية فتظهر على الشرج نفسه. في مطلق الأحوال، قد يؤدي مرور البراز إلى ألم وتهيؤ. لتخفيف الألم أثناء تفرغ الأمعاء، يمكن البدء باختيار المأكولات التي نستهلكها. تقول د. وولف: (أهم ما في الأمر هو إضافة الألياف إلى الحمية الغذائية). يمكن فعل ذلك عبر الغذاء،



لكن يمكن أن يخفف بعض التدابير الذاتية البسيطة معظم مشاكل البواسير وأن تسمح بالتعافي منها. تقترح د. جاكلين وولف، خبيرة في أمراض الجهاز الهضمي وأستاذة طب في مركز ديكونيس الطبي التابع لجامعة هارفارد، بعض الخطوات الفاعلة التي يمكن اتخاذها لمعالجة البواسير وتحديد الوقت المناسب لاستئصالها عبر الجراحة.

## تعرف إلى كبدك



- 1 - تنظيف الدم، من العقاقير الدوائية والمكملات الغذائية والكحول.
- تحليل وتدمير والتخلص من المواد الكيميائية والمواد السامة.
- تنظيم إمداد الجسم بالطاقة.
- تخزين الكمية الزائدة من غلوكوز الدم، حتى يمكن استخدامها عندما ينخفض معدل السكر الدم.
- تصنيع المواد البروتينية الأساسية للجسم؛ لهذه المواد البروتينية مهام مهمة في الجسم، مثل:

- نقل المواد في الدم.
- توفير الوقاية والمناعة من الالتهابات والجراثيم بشكل عام.
- تصنيع المواد التي تسبب تجلط الدم.
- 4 - تنظيم الاتزان الهرموني في الجسم؛ الهرمونات الجنسية.
- هرمونات الغدة الدرقية.
- هرمونات الغدة الكظرية.
- هرمونات الغدد الصماء بشكل عام.
- 5 - تنظيم كوليسترول الجسم؛ تحليل وتصنيع وتخزين الكوليسترول، وتحويله إلى مواد يستفيد منها الجسم.
- 6 - تنظيم إمداد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن؛ فهو يخزن معظم الفيتامينات وهو مصدر إمدادها للجسم. ومن أهمها فيتامين دال والفيتامينات الذائبة في الدهون (الف، واي).
- 7 - إنتاج وإفراز العصارة الصفراء؛ وهي العصارة المسؤولة عن هضم المواد الدهنية التي تتناولها.
- يفرز الكبد العصارة وتخزن في كيس المرارة، حتى تفرز مباشرة في الأمعاء الدقيقة عند وصول طعام دهنى إليها.

اعتلال الكبد هناك أكثر من 100 شكل أو مرض تؤثر في صحة الكبد. ومعظم أنواع هذه الأمراض يمكن الوقاية منها من خلال فهم طريقة الإصابة بها وتفاديها. ومن أهم الأمور التي تسبب أضراراً لصحة الكبد هي:

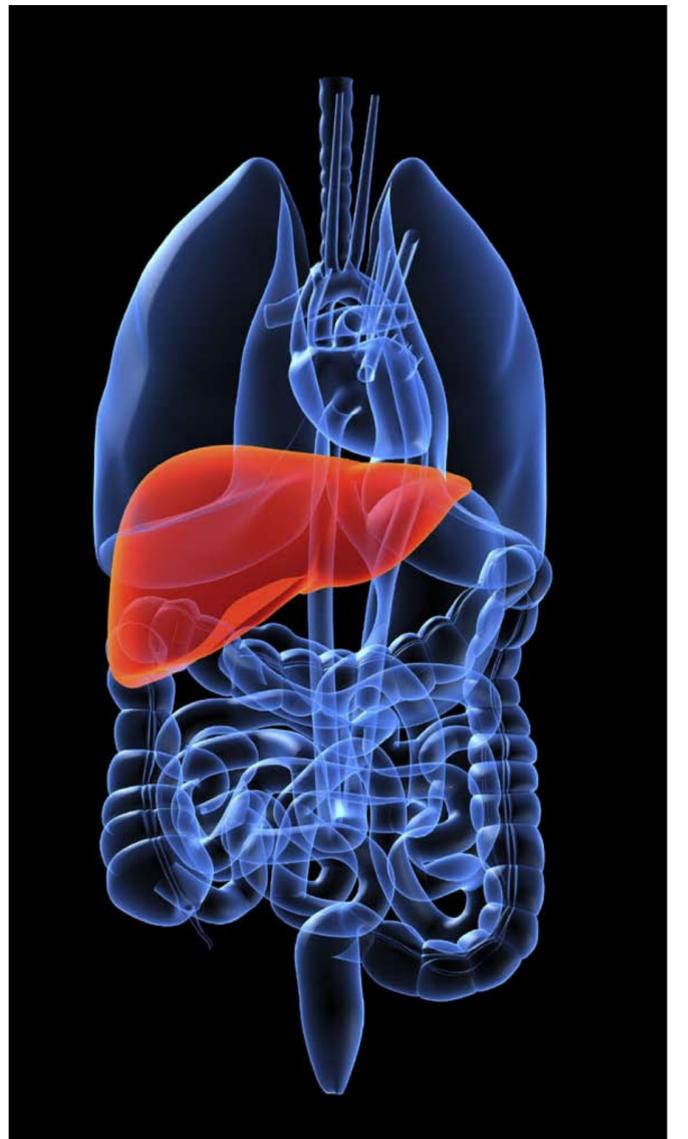
- الإصابة بفيروسات الكبد الفيروسي (وهي الفيروسات الف، سي، ودي) وخطرها النوعان باء وسي. ولا بد من التنويه إلى أن تطبيق تطعيم فيروس باء منذ أعوام التسعينات سبب ندرة الإصابة به في الجيل الحالي.
- فيما يظل تقدم الطب العقاقيري عاجزاً عن شفاء الإصابة بمرض فيروسات باء وسي إلا أنه وفر عقاقير حديثة لها القدرة على السيطرة على الأعراض والوقاية من المضاعفات.
- السمنة.
- الاضطرابات المناعية.
- السرطان.
- تناول بعض أنواع العقاقير بشكل مفرط أو التعرض للسموم.
- الأمراض الوراثية، مثل مرض ويلسون أو مرض يسبب تراكم الحديد بكميات عالية في الكبد.

مراحل تدهور صحة الكبد؛ الالتهاب: يسبب تضخماً طفيفاً في بدايته ويستمر على مدار السنين.

- التليف: تضخم وتراكم طفيف أو متوسط لأنسجة الكبد ويده التليف.
- التشمع: السبب الرئيسي في سرطان الكبد.
- سرطان الكبد: غالباً لا تكون له أعراض مرضية واضحة.
- الفشل الكبدي: المرحلة الأخيرة لأمراض الكبد.

وينتج عن أمراض الكبد التي لم يتم علاجها أو لم تعالج بشكل كافٍ مثل: التليف والالتهابات الفيروسية الكبدية وسرطان الكبد. ويؤدي الفشل الكبدي إلى الوفاة في حالة عدم الخضوع لعملية زراعة كبد التي تعتبر العلاج الوحيد للمصاب.

والرئة. ويعرف بأن سرطان القولون قد انتشر عالمياً ومحلياً، ليصبح حالياً السرطان الأول بين رجال الكويت. وقد ساهم ذلك في ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الكبد بين الرجال نسبة إلى كونه أول منطقة تصل إليها خلايا سرطان القولون. بالإضافة إلى ذلك يعاني 75 مليون



يقوم الكبد بتحليل وهضم كل ما تتناوله أو تشربه أو تتنفسه، بل وحتى ما يحتك بجلدك أيضاً، ويفكك المواد السامة حتى يمكن التخلص منها

ماذا يفعل الكبد؟ يقوم الكبد بأكثر من 500 وظيفة مهمة وحيوية في الجسم، من أهمها:

# منوعات الفكر

26



## اعتماد محكمي جائزة اتصالات لكتاب الطفل ٢٠١٣

•• الشارقة-الفجر:

أعلن المجلس الإماراتي لكتب اليافعين اعتماد أعضاء لجنة التحكيم الخاصة بالدورة الخامسة لجائزة اتصالات لكتاب الطفل ٢٠١٣، والتي ستولى مهمة تقييم الكتب المتقدمة للمشاركة في الجائزة، والإعلان عن قائمة المؤهلين الأوليين للمسابقة، ومن ثم ترشيح القائمة النهائية التي سيتم الإعلان عنها لاحقاً للتنافس على جائزة اتصالات لكتاب الطفل ٢٠١٣.



والصادر عن دار الشروق المصرية، وكان كتاب «أنا أحب» أول كتاب يحصل على الجائزة في العام 2009 وهو للكاتبة نبيهة محيدني ورسوم نادين صيداني، والصادر عن دار الحدائق اللبنانية التي فازت للمرة الثانية هذا العام. فازت للجائزة أبوابها لجميع دور النشر العربية والعالمية ضمن شروط وقواعد محددة أهمها أن يكون الكتاب المرشح مؤلفاً باللغة العربية، وأن لا يكون قد مضى على نشر الكتاب أكثر من 3 سنوات لفئة كتب الأطفال و 5 سنوات لفئة كتب اليافعين، وأن لا يكون الكتاب قد فاز من قبل بجائزة محلية أو عربية أو عالمية، وتتص الشروط على أن يكون عملاً أصيلاً إذ تستبعد الأعمال المترجمة والمقتبسة، كما يحق لكل دار نشر ترشيح 3 كتب بحد أقصى لفئة كتب الأطفال أما لفئة كتب اليافعين فيحق لدار النشر بالتقدم بأي عدد للكتب.

بجائزة أفضل نص، والكتاب الفائز بأفضل رسوم، والكتاب الفائز بأفضل إخراج، وبهذا يكون المجموع 800 ألف درهم للجوائز. كما رصدت جائزة اتصالات لكتاب الطفل مبلغ 200 ألف درهم إماراتي لتنظيم سلسلة ورش عمل لبناء قدرات الشباب العربي في الكتابة، والرسم، بهدف اكتشاف ورعاية الجيل الجديد من المواهب العربية في مجال كتب الأطفال. أشار إلى أن الجائزة التي تعتبر أحد أرفع الجوائز في مجال أدب الأطفال كانت قد منحت في العام 2012 لدار الحدائق اللبنانية عن كتابها «كائنات سقف الغرفة» للكاتبة نبيهة محيدني والرسام حسان زهر الدين، وذهبت الجائزة في العام 2011 لكتاب طيري يا طيارة عن دار نهضة مصر للمؤلفة أماني العشماوي ورسومات هنادي سليط، فيما حصد الجائزة في العام 2010 كتاب النقطة السوداء من تأليف ورسوم وليد طاهر،

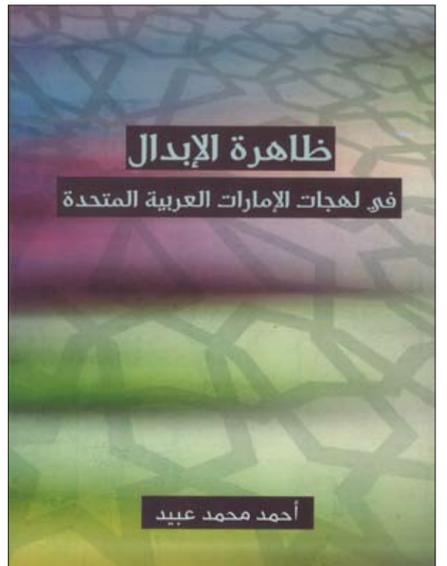
جوائز تم تخصيصها لأفضل نص وأفضل رسوم وأفضل إخراج. وتتضمن الفئات الجديدة فئة أفضل كتاب للطفل للفئة العمرية من (0-12 عام)، وفئة أفضل كتاب لليافعين للفئة العمرية من (13-18 عام)، كما تم تخصيص جوائز للكتاب الفائز بجائزة أفضل نص، والكتاب الفائز بأفضل رسوم، والكتاب الفائز بأفضل إخراج، والتي سيتم اختيارهم من الكتب المترشحة لفئة أفضل كتاب للأطفال. وسيتم توزيع قيمة -الجائزة البالغة مليون درهم إماراتي- على النحو التالي: 300 ألف لفئة جائزة كتاب الطفل يتم توزيعها لكل من الناشر والمؤلف والرسام، و 200 ألف درهم لفئة جائزة كتاب اليافعين بواقع 100 ألف درهم لكل من المؤلف والناشر، فيما تم تخصيص 300 ألف بواقع 100 ألف درهم لكل من الكتاب الفائز

وتعد جائزة اتصالات لكتاب الطفل التي انطلقت دورتها الأولى في العام 2009 بمبادرة من الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي الرئيس الفخري للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين وبدعم من شركة اتصالات الإماراتية الجائزة الأكبر لكتاب الأطفال على مستوى الوطن العربي حيث يبلغ إجمالي قيمتها مليون درهم إماراتي، ويتم الإعلان عنها خلال حفل الافتتاح السنوي لعرض الشارقة الدولي للكتاب.

وفي هذه المناسبة قالت مروة عبيد العقروبي، رئيس مجلس إدارة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين «تتألف لجنة تحكيم الدورة الحالية لجائزة اتصالات من خمس كفاءات مميزة تنتمي إلى مختلف الأقطار العربية وأجنبي واحد وتتنوع بين ناشر وأكاديمي ومؤلف ورسام، مشيرة إلى أنه لن يتم الإعلان عن أسماء أعضاء لجنة التحكيم من باب حرص اللجنة المنظمة على شفافية ونزاهة النتائج النهائية.

وأكدت العقروبي على أن جائزة اتصالات لكتاب الطفل غدت محفزاً هاماً له انعكاساته الإيجابية على الساحة الأدبية والفكرية وتحديداً في مجال أدب الطفل، الذي تطور بشكل نوعي خلال السنوات الماضية، منوهة إلى أن دورة العام الحالي تحمل مهام مضاعفة على عاتق لجنة التحكيم، لاسيما وأنهم سوف يكونوا مكلفين بالتقييم وفقاً للمعايير المختلفة بحسب الفئات المشاركة بالدورة، كفئة الأطفال وفئة اليافعين، والجوائز الفردية.

وأفادت رئيس مجلس إدارة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين أن الدورة الحالية تحظى بأهمية خاصة، كونها تشهد تطوراً هاماً تمثل في إعادة هيكلة الجائزة عبر إضافة فئات جديدة مما سيرفع من مستوى المنافسة من جهة، وتلبية معايير العدالة في استيعاب ما يمكن من الأعمال المتنافسة وتكريمها من جهة أخرى، مؤكدة أن الفئات الجديدة للجائزة ستساهم أيضاً في إستقطاب شريحة أكبر من العاملين في صناعة كتاب الطفل، وستفتح المجال للمنافسة والإبداع لفئة عمرية هامة وهي كتب اليافعين والتي ستدخل المنافسة للمرة الأولى ضمن جائزة اتصالات، علاوة على إبراز المواهب الفردية للمؤلفين والرسامين والناشرين من خلال



## يتناول تفصيلاً هاما في اللهجة العامية هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة تصدر كتاباً عن «ظاهرة الإبدال في لهجات الإمارات»

أصدرت دار الكتب الوطنية في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة كتاباً جديداً يتناول تفصيلاً هاما في اللهجة العامية وهو «ظاهرة الإبدال في لهجات الإمارات العربية المتحدة» للباحث الإماراتي أحمد محمد عبيد المتخصص في الموروث الإماراتي.

ويعد الإبدال ظاهرة لغوية معروفة في جميع اللغات وهي تعني لفظ حرف مكان حرف في الكلمة نفسها من دون أن يخل ذلك بمعناها.. وقد حفلت اللغة العربية في طورها الفصحى بكثير من المفردات الدالة على ذلك وانتقل هذا إلى اللهجات العربية الحديثة سواء أكانت الألفاظ الدالة على هذه الظاهرة قديمة قد بقيت فيها منذ أيام الفصحى أم نشأت بعد ذلك حينما تحولت الفصحى إلى الطور اللهجي.

وتحتوي لهجات دولة الإمارات عشرات الأمثلة على هذه الظاهرة ونقها المؤلف بأكثر من تسعين ظاهرة درسها دراسة وصفية ميدانية ثم دراسة مقارنة مع لهجات الوطن العربي المعاصرة ثم دراسة تاريخية لتبيان أصول هذه الظاهرة في طورها الفصحى ثم في عصور اللحن مع تفسير هذه الظاهرة وفق القوانين الصوتية المعروفة التي تحكم تطورها. يذكر المؤلف في المقدمة أن هذا الإصدار هو باكورة مشروع متكامل يعمل عليه لتوثيق اللهجات في دولة الإمارات وتدوينها وتأسيسها ودراستها دراسة لغوية وصفية وتاريخية مقارنة شاملة وإعداد معجم لمفرداتها وأطلس لغوي لتوزيع اللهجات التي تتنوع بتنوع الأقاليم بين السواحل والجبيل والصحراء وهو «مشروع عمر» بالنسبة له وقد يستغرق إنجازها وقتاً ليس قليلاً وهو خيار أفضل من إهمال المشروع كله خاصة أن أغلب هذه اللهجات في طريقها إلى الاندثار كما يقول. تتوفر مطبوعات دار الكتب الوطنية في مكتبة آل نهيان في أبوظبي كما تتوفر في المكتبات الرئيسية في الدولة.

## ثقافة بلا حدود تهدي ١٠٠ باقة من الكتب وقصص الأطفال للايتام

نشر الوعي الثقافي في المجتمع ودعم الفئات الإنسانية الخاصة حيث تمثل مبادراتهم دليلاً على حرص مسؤوليها على دعم القضايا الإنسانية كما تؤكد على إيمانهم بأهمية رسالة مؤسسة الشارقة للتنمية الاجتماعية التي تدعو إلى تكاتف جميع الجهود لتحقيق الأفضل دائماً للأبناء الأيتام.

مدير مؤسسة الشارقة للتنمية الاجتماعية إن القراءة أساس العملية التثقيفية لكل أمة وتسعى المؤسسة من تقديم الكتب كهدايا في بلا حدود بمناسبة عيد الفطر السعيد لتنمية مهارة القراءة لدى الأيتام وربطهم بالكتب عبر حب القراءة. وأشادت بالدور الإيجابي الذي تقوم به ثقافة بلا حدود في

التي تعمل على تعزيز أهمية القراءة ودورها في عملية النمو الفكري وتعميق المعرفة العامة وتنمية مهارة المطالعة وحب القراءة لدى الأبناء كما تحثهم على الإطلاع الدائم والمداومة على القراءة المفيدة التي توسع مداركهم وتنمي طاقاتهم وعقولهم لتخلق بذلك جيلاً مثقفاً وواعداً يحقق النجاحات لوطنه. من جانبها قالت منيرة عمر مساعدة

حدود لمواكبة سلسلة ممتدة من المبادرات والفعاليات والأنشطة الثقافية المتنوعة والهادفة التي يتبناها المشروع ويعمل على تقديمها لارتقاء بمستوى الإمارة ثقافياً وفكرياً حيث تسعى المبادرة إلى تحقيق رؤية إمارة الشارقة في حصولها على لقب عاصمة الثقافة العربية للعام 2014. وأشار إلى أن المبادرة تحمل في طياتها العديد من المفاهيم

المبادرات تأتي انعكاساً لرؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة لإضاءة كل بيت بقبس من نور العلم والمعرفة وذلك من خلال تقديم مكتبة لكل أسرة في إمارة الشارقة. وأضاف أن المبادرات تأتي تنفيذاً واستكمالاً لتوجيهات الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة مشروع ثقافة بلا

أهدى مشروع ثقافة بلا حدود بالتعاون مع مؤسسة التمكين الاجتماعي الأطفال الأيتام مئة باقة من الكتب وقصص الأطفال حيث استلم كل طفل باقة متنوعة تضم 5 قصص في أولى أيام عيد الفطر وذلك اسهاماً في رسم الفرحة والمتعة والفائدة على وجوه الأطفال الأيتام. وقال راشد محمد الكوس مدير عام مشروع ثقافة بلا حدود إن

# منوعات الفكر 27

أشادوا ب (ذات) وبوجوه قادمة من الصفوف الخلفية

## نقاد الدراما المصرية: النجوم الكبار دون المستوى في رمضان

تباينت آراء النقاد حول مستوى الدراما المصرية التي عرضت في شهر رمضان ما بين داعمة لعدد من النجوم وصادمة لآخرين، وعند سؤال عدد من النقاد عن أهم اختياراتهم ورؤيتهم لما عرض على الشاشة الصغيرة في شهر رمضان، وكان هناك شبه اتفاق على تقدير مسلسل (ذات)، وأن مسلسل (الداعية)، ومن بعده (حكاية حياة) كانا في مقدمة المشاهدة.



واقعي، وأوضح أن مسلسل (ذات) عمل واع جدا بتاريخ مصر ومحاوله لتفتيش التاريخ من خلال شخصيات من لحم ودم ومشاعر، وهو عمل أكثر شجاعة وأكثر جرأة. وقال الناقد فهمي الخولي، إن معظم المسلسلات هذا العام لا تناقش المشكلات التي نواجهها على أرض الواقع، فنحن بحاجة إلى أعمال فنية تتحدث عن المستقبل، وعمما يجب أن تكون عليه البلاد، وأعتقد أن كبار السن فقط هم من يهتمون بالدراما الرضائية.

وأضاف: (إذا دققنا النظر على المقاهي والشوارع فنجدها مكتظة بمن لا يهتمون بالمسلسلات ومن يتابع مسلسلات هذا العام، لجرد أنه يحاول أن ينسى الظروف العصبية التي تمر بها مصر. فجمعنا يتربح لحظات الاستقرار وبناء مصر في الوقت الذي نواجه فيه أعداء من الداخل والخارج).

وقال: يرجع سبب عدم اهتمامي بالدراما للعام الثالث على التوالي هو أنني لم أجد فنانا يعمل من أجل مصر، سواء في الموضوع الذي يقدمه أو متبرعا بأجره أو مستغلا حب الجمهور له في هذا الإطار، فالفن يقدم على سبيل الترفيه وهذا لا يعتبر فنا ولا رسالة لكنه استغنى من ذلك السيناريست مدحت العدل الذي يقدم مسلسل (الداعية) لأن به رسالة يحذر فيها من تجار الدين، وتابع: (الداعية والعراف وحكاية حياة) كان لها نصيب الأسد في اهتمام شريحة كبيرة من الجمهور، بينما استحوذت شخصية (حزلقوم) في مسلسل (الكبير قوي) باهتمام الأطفال والشباب لما يتمتع به من خفة ظل، خاصة أنه معروف لديهم مسبقا من خلال فيلم (لا تراجع ولا استسلام).

وأضاف: (في حقيقة الأمر فإن الثورة لم تكتمل حتى يتم عرضها في أعمال درامية، وأي عمل يتطرق إلى الثورة نراه شوها، ولذلك كانت النتيجة أن هناك 7 أعمال جيدة، و7 أعمال متوسطة، والبقية ضعيف جدا). الكاتبة فتحية المسال أشادت بمسلسلات: (الداعية) و(اسم مؤقت) و(الوالدة باشا) و(العراف)، بينما أشفتت على أبطال مسلسل (الزوجة الثانية) لأنهم وقعوا في مقارنة ظالمة بينهم وبين نجوم الفيلم السينمائي الأصلي، ولذلك فهي مترشحة على فكرة تحويل الأفلام الناجحة إلى مسلسلات تلفزيونية.

وأضاف: (الداعية) كمال رمزي، فأكد أن مستوى الأعمال هذا العام أفضل من الأعوام السابقة، وأشاد بمستوى مسلسل (الداعية) لأنه عمل مكتوب بطريقة إنسانية وحرفية مختلفة، وقدم لنا الكاتب مدحت العدل شخصية (يوسف) بشكل



عن الدين بالمظاهر والتفكير والسلوك، وتوجيه بعض الذين يدعون أنهم دعاة باسم الدين، ويستخدمون ذلك في نشر أفكار متطرفة، تسعى إلى إفراز أجيال رافضة للفن والحياة بوجه عام، كما يستخدم هؤلاء (الدعاة الجدد) الدين بغرض التجارة به والسعي إلى مكاسب دنيوية). وعبرت عن رفضها لمسلسل (مزاج الخير) ولطريقة أداء الفنان مصطفي شعبان واعتبرت أنهما يستحقان لقب الأسوأ. أما الناقدة صفاء الليثي فأرأت أن مسلسل (ذات) ذو قيمة تاريخية وشخصية (ذات) ترصد الوضع الطبقي وبعض التفاصيل المهمة في الحياة اليومية، واستعرض الحياة الطبقيّة المتوسطة من خلال استعراض جانب من جوانب مصر، رمضان، وقال: (ما الذي يجبرني على متابعة عمل سيئ، فأنا يكفيني فقط 3 مسلسلات قوية أتابعها بترتيب). بدوره رفض رئيس جهاز الرقابة على

تطوراً كبيراً في الصورة وجمالياتها، موضحة أن البطل الحقيقي هو السيناريو المقدم وكان من أهم السيناريوهات هذا العام مسلسل (بدون ذكر أسماء) للكاتب الكبير وحيد حامد، والذي لم يتم على وجود نجم بل اعتمد على مجموعة شباب. ووصفت أعمال يسرا وليلى علوي بأنها أعمال متوسطة لا تحمل معها الابتكار أو الإبداع أو اختراق الأعماق الإنسانية.

وأضافت خير الله: (هناك أيضاً عمل جيد مثل (تحت الأرض) وهو تنفيذ جيد لدراما الأكنسن على طريقة أحمد السقا، ولكنها موظفة بشكل متميز، كما أن مخرج العمل حاتم علي قدم مستوى فنياً جيداً للصورة المقدمة على الشاشة، أما مسلسل (العراف) لعداد إمام، فهو أفضل من سابقه (فرقة ناجي عطا الله) ويستحق لقب الأفضل مع مسلسل (ذات). واعتبرت أن الفنانة نيللي (حكاية حياة) التي من المفترض أنه يجمع كثيراً من عناصر النجاح، ولكن الذي حدث هو خلاف ما بين الكاتب والمخرج، جعلهما مختلفين في فهم المضمون ومفهوم العمل). وقالت، إنه (من المفترض أن العمل يتناول طبقة راقية ثرية مشوهة بكل الفساد والأخطاء، لكن لغة الحوار لا تعبر تماماً عن هذه الطبقة، بالإضافة إلى كم السباب وجرح الشاعر والأحاسيس قام بخلق حاجز بين المشاهد وجميع شخصيات العمل، حتى لو كان العمل به فكرة جيدة، كما أن المخرج جعل مشاهد العمل يشعر أننا نعيش في كوكب ثان، حيث حاول إبراز مظاهر الثراء بشكل مستفز).

عزة هيكل قالت إن (مسلسلات مثل (الداعية) و(العراف) و(فرح ليلى) جاءت جيدة لأنها تناولت فكرة التعبير

الناقد طارق الشناوي، يرى أن مسلسل (ذات) استحق لقب الأفضل، (لأنه عمل جيد مكتمل كل عناصر النجاح)، وأن المؤلفة مريم نعيم أسست صنفاً في اختيار رواية صنع الله إبراهيم، ومسلسل (نيران صديقة) للمؤلف محمد أمين راضي كان جيداً، أما مسلسل (بدون ذكر أسماء) للمؤلف وحيد حامد فيجعل المشاهد يتوحد مع أحداث ووقائع هذا المكان.

وأشاد الشناوي بإداء الفنانة منى زكي في مسلسل (أسيا) واعتبره إعادة اكتشاف لها، مضيفاً أن غالبية الكبار هذا العام كانوا بعيدين عن مستواهم، خصوصاً إلهام شاهين التي قدمت كوميدياً قديمة مستهلكة. وأشار إلى أن المخرج خالد الحजर، بعد نجاحه العام الماضي في مسلسل (دوران شبرا) فشل هذا العام في مسلسل (فرح ليلى)، كما أن الفنان عادل إمام نجح جماهيرياً في مسلسل (العراف)، ولكن العمل لم يكن جيداً بالشكل الذي انتظره النقاد من فنان بحجم عادل إمام.

ورأى الشناوي أن الفنانة روبي قدمت دوراً متميزاً في (بدون ذكر أسماء)، أما عن مسلسل (حكاية حياة) لغادة عبد الرزاق، فأوضح أن الأخيرة تعتبر من الفنانات المتميزات، لكن العمل صاخب، كما أن ردود الأفعال والانفعالات في العمل صاخبة أيضاً.

وأشار إلى أن هاني سلامة أجاد تجسيد دور الداعية، باستثناء إن كان لديه مشكلة بالنسبة إلى نظرات عينيه لأنها ثابتة غالب الوقت، وأوضح أن مسلسل (الزوجة الثانية) كان اختياراً غير موفق للمخرج خيري بشارة، وأنه لم يضع به أي وجهة نظر مختلفة عن الفيلم. من جانبها رأت الناقدة ماجدة خير الله أن دراما رمضان هذا العام، شهدت

## السيناريست تامر حبيب: (نكذب لو قلنا ما بنحبش) دعوة للحب!



بطريقة سيئة لكل الابطال، لذا فالغرض منه هنا هي ادانة مثل هذه الالفاظ والنصرفات، وأنا كعضو في فريق بلاك تيمنا افخر بجدوري، ونعتز جميعنا بها وبفناننا

إكتسبتها من أجدادي وأبي، فكيف؟ المشهد هنا ضد العنصرية، بل ويدينها، فالشخصية قالتها لأنها محدودة الثقافة والتفكير، بل وتهاجم وتتحدث

أعرف أنها ستكون جارحة لهذا الحد، ولم أقصد إثارة الغضب. أما الفنان أمير صلاح الدين أحد أبطال مسلسل (نكذب لو قلنا ما بنحبش) فقال:

(لو كانت الكلمة قد أثار غضب الإخوة النوبيين فهو خطأ غير مقصود بالمرّة) هذا ما قاله السيناريست تامر حبيب عندما سئل عن حقيقة المشهد، الذي أثار غضب النوبيين عليه، وأضاف تامر أن المشهد كان في إحدى الحلقات، وهي الحلقة 19 التي ظهرت بها الفنانة رجاء الجداوي، وهي نموذج للسيدة التي يمكن اعتبارها أما للجميع وهي تحدث أمير صلاح الدين أحد ممثلي العمل، وهو لفظ لم تكن تقصد به إهانة، فالشخصية هنا محدودة الفكر والثقافة والمعرفة، وبعبارة شبابها كانوا يقولون مثل هذه العبارات، وأنا شخصياً لست معه ولا أحب، ولكنها الدراما التي تناسب هذه الشخصية.

وتعجب تامر قائلاً: كيف أقصد إهانة إساءة لأي أحد ومسلسلي نفسه دعوة للحب وللسامح وقبول الآخر؟! والبيت النوبي بالعمل بيت به علاقات دافئة وطيبة، وهو في صلب المجتمع المصري، والأب الذي كان متعصباً تراجع أمام الحب، فكيف يقول البيض عنا أننا عنصريين، وأنا أمتلك ما يكفي من الشجاعة للاعتراف لو كنت أقصدها، وهو شيء ليس صحيحاً، ولم أكن

# العقل

## عمليات التجميل لا تزيد الجاذبية



كشفت دراسة كندية حديثة أن عمليات التجميل في الوجه تنقص ثلاث سنوات من العمر فقط ولا تزيد الجاذبية إلا بشكل طفيف جداً. وذلك بعكس الانطباع السائد عن عمليات التجميل وقدرتها على تغيير شكل الشخص وجاذبيته بشكل كبير. وأجرى الدراسة فريق بحثي من كلية الطب في جامعة تورنتو، وقادها الباحث "جوشوا زيم" الذي يعمل حالياً في معهد العين والأذن والحنجرة في مناهتن، حيث عرض الباحثون صوراً لـ49 مريضاً خضعوا لجراحات تجميل في الوجه توضح شكل المريض قبل وبعد العملية، على خمسين مشاركاً ليسوا على معرفة بأصحاب

## المخالفات الأخلاقية عند الشباب قد تحدد مستقبلهم المهني

قال علماء من ألمانيا والسويد إن رجال الأعمال في شبابه يتصرفون بشكل غير اجتماعي في كثير من الأحيان. وحسب الدراسة فإن رجال الأعمال في الصغر يميلون بقوة للهروب من المدرسة أو ارتكاب عمليات سرقة صغيرة حسبما أوضح مارتن أويشونكا من جامعة بينا الألمانية اليوم الثلاثاء. وأوضح أويشونكا أن الباحثين وجدوا أن عدد المخالفات الأخلاقية التي ارتكبتها رجال الأعمال في مستقبل حياتهم كانت أكثر بكثير منها لدى غير المستثمرين، وأن هذه الاختلافات تزول عند وصول هؤلاء سن البلوغ. واستند الباحثون في دراستهم التي نشرت في مجلة (جورنال اوف فوكيشونال بيهيفيور) إلى بيانات من السويد شملت ألف شخص من دفعة كاملة من شباب مدينة أوريبرو على مدى نحو أربعين عاماً.

## للسبانخ فوائد صحية متعددة

السبانخ وجبة شائعة في العالم العربي، لكن من غير المعروف ان للسبانخ فوائد متعددة وفي ما يلي لائحة بأبرزها:  
- تتميز السبانخ بغناها بالفيتامينات A و K و D و E، إضافة إلى العادن.  
- تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة للأحماض الدهنية أوميغا 3.  
- تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة ما يساعد في الحد من خطر الإصابة بترقق العظام وارتفاع ضغط الدم والسرطان، خصوصاً سرطان البروستات.  
- تحتوي السبانخ على مكونات تساعد في ضبط مستوى الحموضة في الجسم ما يساعد على زيادة مستوى الطاقة والحد من خطر الإصابة بالسمنة.  
- تساعد السبانخ على تحسين صحة النظر وتقويتها؛ يساعد الكاروتين على حماية العينين من مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيبها.  
- تساعد السبانخ على تقوية العظام إذ تحتوي على ما يساوي ضعف حاجة الجسم من الفيتامين K. إضافة إلى الكالسيوم والمغنيزيوم، فكلها ضرورية لصحة العظام.  
- تساعد السبانخ على خفض ضغط الدم وضبطه.  
- تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف ما يساعد في عملية الهضم وفي الوقاية من الإمساك وضبط مستوى السكر في الدم.



ليزلي آن وارين خلال حضورها العرض الأول لفيلم وظائف في لوس أنجلوس. (رويترز)

## قرأت لك

التمساح



التمساح حيوانات ضخمة من الزواحف المائية ولكنها تقضي بعض الوقت على البر ابتغاء دفة حرارة الشمس، وهي حيوانات ذات أرجل قصيرة وذنب طويل، ويمكنها السباحة. ولها أسنان حادة تقبض بها على

فرائسها و تأكل اللحوم بشراسة. وهي أنواع: منها التمساح الأمريكي، والتمساح الهندي، والكيمان وهو تمساح أمريكي صغير جداً. تعيش التماسيح في البلدان الاستوائية في العالم، وتفضل المساحات الواسعة من المياه الضحلة والأنهار الراكدة والمستنقعات المفتوحة. وعيون التماسيح وفتحات أنوفها ترتفع عن بقية أجسامها. وللحنجرة صمام يشبه الشق أمام الأنف المؤدي إلى الفتحات الأنفية، ويغلق هذا الصمام بإحكام عندما يكون الحيوان تحت الماء كما يمنع الماء من الدخول من الفم عندما يقبض على فريسته، تأكل التماسيح كثيراً من الحيوانات الصغيرة كالأسماك، والطيور، والسلاحف. وتضع التماسيح بيضاً يشبه بيض الدجاج ولكنه أكبر حجماً وقشرته أقل لمعاناً، وتخفي الأنثى البيض في أعشاش من الفضلات والنبات أو تدفنه في الرمل، وبعض الأنواع تقوم بحراسته إلى أن يفقس ومن ثم تحمل صغارها في أفواهها إلى الماء.

## سؤال وجواب

• لماذا يعتبر المؤرخون ان هيرودوت هو ابو التاريخ ؟

يعتبر المؤرخون ان هيرودوت هو ابو التاريخ لأنه اول من وضع للتاريخ فلسفة وان كانت بدائية وسجل احداث العالم في زمانه واشياء كثيرة دقيقة تعتبر إلى اليوم وثائق واسانيد

• ما معنى كلمة واحة ؟

هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سمى بها الفراعنة كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء

• متى أصبحت واشنطن عاصمة للولايات المتحدة الأمريكية ؟

أصبحت مدينة واشنطن عاصمة للولايات المتحدة الأمريكية عام

## هل تعلم؟

• هل تعلم أن أول عربي هاجر إلى أمريكا هو العراقي الياس الكلداني وذلك عندما غادر بغداد عام 1668 م إلى القدس الشريف ثم ذهب إلى حلب، فأبحر من اسكندرون إلى فينيس بإيطالية ومنها إلى فرنسا واسبانيا، وأخيراً ألق من قادم في اسبانيا فمر على جزر الكناري وصولاً إلى فنزويلا في شمالي أمريكا الجنوبية وذلك بعد خمس وخمسين يوماً قضاها في البحر ثم ساح في جهات بنما إلى كولومبيا والبيرو وبوليفيا والأرجنتين فتشيلي ثم عاد إلى ليما ليكتب تفاصيل رحلة الأولى كأول إنسان شرقي وصل إلى أمريكا. ثم ما لبث أن عاد إلى المكسيك فإسبانيا وإيطاليا حيث قابل بابا روما.  
• هل تعلم أن حسن كامل الصباح هو أول من صنع جهازاً لتخزين أشعة الشمس وتحويلها إلى طاقة كهربائية وذلك في عام 1930 وحسن الصباح لبناني من مدينة النبطية لقب بأديسون الشرق وفتى العلم. أولع بالرياضيات والطبيعية. بعد خدمته العسكرية في الجيش العثماني سافر إلى الولايات المتحدة لدراسة الهندسة حيث التحق بمؤسسة جنرال الكتريك بنيويورك وعمل فيها حتى أصبح المشرف على دائرة الاختراعات حيث سجل العديد من اختراعاته واكتشافاته العلمية والتي بلغت حوالي السبعين اختراعاً. قتل في حادث سيارة هناك في ظروف غامضة ونقل جثمانه إلى بلدته حيث دفن فيها. ويعتبر أهم إنجازات الصباح هو اكتشافه لطريقة يخزن فيها الأشعة الشمسية ليحولها فيما بعد إلى طاقة كهربائية. وقد فتح بهذا الاختراع أمام العلماء والمخترعين أبواباً عديدة.

## قصة المحتال

حدث في إحدى المدن القديمة ان احد الرجال الفقراء ويدعي هوزان جلس ذات يوم يحادث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيداً غنياً يستطيع ان يجد كل ما يتناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له : عليك ان تسلك طريق الحيلة لتغني وتعيش سعيداً، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يتبسم ابتسامه خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنياً، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل مشغول يفكر حتى جاءت الفكرة . في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقاه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفاً بين الناس بالثرفرة وانه لا يهتم سرا وقال له: يا صديقي العزيز سأموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطع لو املك صحتي ان اعيش ملكاً.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد.  
ذهب الرجل الي احد الاثرياء وقال له لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسناً سنرى.. وذهب الغني الي هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويتبرك له السر وهو كنز مخبئ في كهف جبلي اغلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية .  
احد هوزان النذور وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقبل ان يمر ذلك اخنق هوزان وذهب الي مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويفتح تجارة كبيرة ويأتي منها باريح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهذب بانتكاش امره فكتفيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوماً يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.



## مساحة للتلوين



نور الدين شادي ابراهيم

محمد شادي ابراهيم

ابراهيم شادي ابراهيم

دينا محمد

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ومتفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.  
متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح معلمة في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.  
متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.  
متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.