

الهوية والانتماء .. شعار جائزة
محمد بن خالد آل نهيان للأجيال
في دورتها الخامسة عشرة



رولا حمادة:
لا توجد لدي آمال أو توقعات
بالنسبة لمسلسل (جذور)



«لينكد إن» تعزز خياراتها الأمنية

أعلنت شبكة التواصل الاجتماعي الخاصة بالأعمال لينكد إن عن تعزيز خيارات الأمان للمستخدمين، عبر إضافة دعم لعملية التحقق بخطوتين التي تتبناها غيرها من الشبكات والمواقع على الإنترنت.

يأتي هذا الإعلان بعد الجدل الذي ظهر مؤخراً عن مدى فعالية خيارات الأمان في مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة بعد تعرض موقع تويتر للكثير من عمليات الاختراق التي طالت حسابات كثيرة لمشاهير ووسائل إعلام ووكالات أنباء، دفعته إلى الإعلان عن إضافة دعم لميزة التحقق بخطوتين قبل نحو أسبوع وتعمد عملية التحقق بخطوتين على رقم هاتف المستخدم بحيث يرسل الموقع رسالة نصية تحتوي على رقم خاص يتوجب على المستخدم إدخاله بعد إدخال كلمة المرور الاعتيادية ليتمكن من الوصول إلى حسابه على الموقع.

ولتفعيل هذه الميزة بالنسبة لشبكة لينكد إن، يتوجب على المستخدم تعبئة مؤشر الضارة على صورة الملف الشخصي الخاص به، ومن ثم النقر على خيار Privacy & Settings الذي يظهر أسفل القائمة، ثم عليه التوجه إلى قائمة Account من الزاوية السفلية اليسرى، ثم النقر على خيار Manage Security Settings، ومن هناك بإمكانه تفعيل عملية التحقق بخطوتين. يشار إلى أن لينكد إن موقع على الإنترنت يُصنّف ضمن الشبكات الاجتماعية، وتأسس في ديسمبر-كانون الأول 2002 وبدأ التشغيل الفعلي يوم 5 مايو-أيار 2003.

أحلام تضع مكياجها في الطائرة

قامت الفنانة الإماراتية أحلام بوضع المكياج خلال رحلة الطائرة، بعد أن أذرت أن الوقت بين مغادرتها الطائرة وبدء موقع الحلقة قد لا يسعها للحصول على مكياج مميز، وفق فيديو نشرته على حسابها الخاص بموقع كيبك. يشار إلى أن إطلالة أحلام عضو لجنة تحكيم برنامج عرب آيدول في حلقة أول أمس الجمعة كانت متميزة.

تعديل السلوك لعلاج الأرق

يعاني الكثيرون من قلة النوم أو الأرق في مرحلة من مراحل حياتهم، حيث يكون التوتر والقلق هو المسبب غالباً. لكن يمكن لبعض الأمراض الأخرى أن تسببه كالاكتئاب والاضطراب، ويعد أكثر شيوعاً عند النساء ويزيد مع تقدم العمر، ويفسر ذلك بالاضطرابات الهرمونية التي تحدث خاصة بعد سن الأربعين، حسبما ذكر موقع العربية للأخبار ومن الصعب إيجاد تعريف محدد للنوم الكافي للجميع، إذ تختلف الحاجة للنوم حسب نمط الحياة والعوامل البيئية ونوعية التغذية والحماية والمشروبات المتناولة.

وتتجلى أعراض الأرق إما بعدم القدرة على البدء بالنوم، أو عدم القدرة على الاستمرار به لمدة طويلة وبشكل متواصل، أو الاستيقاظ باكراً، أو عدم الشعور بالراحة عند الاستيقاظ، وغالباً ما ينعكس ذلك على الشخص وحياته، حيث يشكو بشكل دائم من التعب والإرهاق أثناء النهار.

وبناء على دليل الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا فيما يخص الأرق، يُنصح بمراجعة الطبيب عندما يؤدي الأرق للشعور بالتعب والإرهاق، وذلك لتلقي العلاج الذي يتكون من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى وتشتمل على تصائح خاصة للمريض، مثل الذهاب للنوم في وقت محدد قدر المستطاع، وخلق الجو الهادئ والمريح الخاص بغرفة النوم، مثل إطفاء الأنوار والحفاظ على الحرارة المعتدلة. ويمكن أن تفيد التمارين الرياضية المنتظمة، مثل المشي والسباحة، وكذلك التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي بوقت متأخر من الليل. كما يُنصح بعدم الأكل من الطعام والكحول، وخاصة بوقت متأخر بالليل وعدم التدخين. كما يفيد الحمام الساخن على الاسترخاء، وكذلك الاستماع للموسيقى الهادئة مما يمكن أن يساعد على النوم. المرحلة الثانية تكون بالحديث مع الشخص الذي يعاني من الأرق عن مشاكله ومشاعره وأسباب توتره، وذلك لمساعدته على تغيير طريقة تعامله معها ونظرتة لها، حيث يمكن لهذه الطريقة بالعلاج التي تدعى بالعلاج السلوكي المعرفي أن تساعد المريض على النوم.

أفضل منتجات الحبوب الكاملة



أصبحت عبارة (الحبوب الكاملة)

رائجة جداً في مجال الأكل

الصحي، ولا تخجل الشركات

الغذائية من استعمالها لحننا على شراء المنتجات.

يكفي أن تراجعوا قائمة مكونات الخبز

وحبوب الفطور أو المقرمشات

في متجر البقالة المفضل لديكم

كي تفهموا ما أعنيه.

في السنة الماضية، تم إطلاق حوالي

3400 منتج جديد من الحبوب الكاملة مقارنةً بـ 264 فقط في عام 2001. وأثبتت استطلاع رأي من إعداد (المجلس الدولي

لمعلومات المواد الغذائية) أن 75% من المشاركين في الاستطلاع قالوا إنهم يحاولون تناول كمية إضافية من الحبوب الكاملة،

بينما أكد 67% منهم على أهمية وجود الحبوب الكاملة عند شراء المأكولات المعلبة.

قالت ربيكا موزافاريان، مديرة مشاريع في (مركز أبحاث الوقاية) في كلية هارفارد للصحة العامة وأول معدة للدراسة: (لستم الأشخاص الوحيدين الذين يشعرون بالارتباك في شأن مأكولات الحبوب الكاملة). بدأت وزملاؤها هذا المشروع حين أدركوا تراجع حجم المعلومات التي تركز على أدلة وافية لتوجيه المستهلكين والمدارس ومنظمات أخرى حول طريقة اختيار مأكولات صحية من الحبوب الكاملة. تمثل الناحية السلبية من قاعدة احتساب المعدل بضرورة القيام ببعض العمليات الحسابية. لكن من الناحية الإيجابية، يسهل إيجاد المعلومات اللازمة على أغلفة المأكولات التي تعدد مجموع الكربوهيدرات والألياف. يكفي أن نقسم غرامات الكربوهيدرات بعشرة. إذا كانت غرامات الألياف تساوي الجواب الذي توصلنا إليه على الأقل، فيعني ذلك أن الطعام يلتزم بقاعدة (العشرة مقابل واحد). بحسب رأيي، هذه الطريقة أسهل بكثير من قراءة قائمة المكونات التي قد تكون طويلة وغامضة (ثمة 29 نوعاً مختلفاً من الحبوب الكاملة التي يمكن أن تظهر في قائمة المكونات).

ما نفع تناول الحبوب الكاملة؟ توفر الأخيرة جميع المنافع التي تقدمها الحبوب الطبيعية: الألياف، فيتامينات، معادن، مضادات أكسدة، مواد كيميائية نباتية أخرى. ما دامت لم تصنع بشكل مبالغ فيه، يهضمها الجسم بوتيرة أبطأ مما يعني تأخير الشعور بالجوع. كذلك، أشارت الدراسات الشاملة والطويلة المدى إلى أن استهلاك الحبوب الكاملة هي طريقة لتخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وحالات مزمنة أخرى. فضلاً عن أن مذاقها أفضل من الحبوب المصنعة. الحبوب الطبيعية، مثل جريش القمح وجريش الشوفان والكتينا وأمثالها، أفضل مصادر للحبوب الكاملة. تقول موزافاريان: (إنها ضربة موقفة بالفعل!). تأتي في المرتبة الثانية الحبوب الكاملة المطحونة ما دامت توفر جرعة جيدة من الألياف ولا تحتوي على السكر المضاف أو الدهون المتحولة أو الصوديوم. لإيجاد هذه الأنواع، سأستعمل حتماً قاعدة (العشرة مقابل واحد) لحساب نسبة التوازن بين الكربوهيدرات والألياف!

لكن قد لا يوفر بعض المنتجات جميع المنافع الصحية المتوقعة من الحبوب الكاملة. إذا كان منتج (فروت لوبز) الغني بالسكر يعتبر نفسه جزءاً من منتجات الحبوب الكاملة، فثمة خطب كبير في الموضوع طبعاً! ما هي أفضل طريقة لتحديد الغذاء الصحي الغني بالحبوب الكاملة؟ أجد صعوبة في الإجابة عن هذا السؤال أثناء التسوق. تتنافس توصيات عدة في هذا المجال تدعو أحدث (المبادئ التوجيهية الغذائية للأميركيين) إلى اختيار منتجات الحبوب التي تذكر كلمة (كاملة) قبل أي نوع من الحبوب ضمن قائمة المكونات. يوصي نظام MyPlate الصادر عن وزارة الزراعة الأميركية بمنتجات الحبوب التي تذكر الحبوب الكاملة كأول نوع ضمن لائحة المكونات أو تذكرها من دون أن يحتوي المنتج على أي كمية سكر مضافة. يسوق (مجلس الحبوب الكاملة) غير الربحي لما يُسمى (ختم الحبوب الكاملة) الذي يمكن أن تضعه الشركات على الغلاف إذا كان المنتج يحتوي على ثمانية غرامات من الحبوب الكاملة على الأقل في الحصة.

لكن ثمة طريقة أفضل من ذلك. استعملوا هذه القاعدة عند اختيار المأكولات الغنية بالحبوب الكاملة: مقابل كل 10 غرامات من الكربوهيدرات، لا بد من وجود غرام على الأقل من الألياف. ما سبب قاعدة (العشرة مقابل واحد)؟ إنه المعدل التقريبي بين الألياف والكربوهيدرات في القمح الطبيعي الذي يحتوي على حبوب كاملة غير مصنعة. ظهرت هذه النصيحة في تقرير جديد صدر عن كلية هارفارد للصحة العامة ونُشر في موقع مجلة (التغذية والصحة العامة). قيم الباحثون في جامعة هارفارد 545 منتجاً من الحبوب من متجرين مهمين ضمن سلاسل المتاجر الكبرى: (ستوب أند شوب) و(وول مارت). فاحتسبوا غرامات الحبوب الكاملة في كل منتج إلى جانب كميات الكربوهيدرات، الألياف، السكر المضاف، الدهون المتحولة، الصوديوم، وعدد من السرعات الحرارية تبين أن المأكولات التي تلتزم بقاعدة (العشرة مقابل واحد) تحتوي على كمية أقل من السكر والصوديوم والدهون المتحولة مقارنةً بتلك التي لم تلتزم بالقاعدة.

شبيه مرسى ينسى اسمه

أكد البائع المتجول رمضان السوهاجي، شبيه الرئيس المصري محمد مرسى أنه اقترب من نسيان اسمه الحقيقي من كثرة ما يناديه الناس باسم سيادة الرئيس، بحسب صحيفة الأهرام المصرية. وقالت الصحيفة لا يمكن لمن يمر بجوار برج مصر للسياحة في ميدان العباسية، شرق القاهرة، إلا أن يتوقف عند الحفاوة التي يقابل بها المارة الستيني رمضان، أحد الباعة الجائلين في جوار البرج، وهي الحفاوة التي يصحبها عبارة أهلاً سيادة الرئيس التي اعتاد على سماعها كل يوم أكثر من مرة ويشار إلى أن رمضان السوهاجي يتخذ من رصيف بالمنطقة المجاورة لبرج مصر للسياحة مكاناً يبيع فيه بعض السلع البسيطة منذ أربعين عاماً.

طلبت الحمل بتوأم فتفاجئت بخمسة

التشخيصية الكساندرا كينوا اردت ان تحمل عن طريق الاخصاب الاصطناعي بتوأم .. لكن الامور سارت بشكل مختلف فاشخص الأطباء بأنها حامل بخمسة توأم .. الكساندرا التي سيتم توليدها بواسطة عملية قيصرية ستصبح اما لستة اطفال .. وقالت بأنها مصممة على ارضاعهم رضاعة طبيعية.

سيارة تقذف دبا في الهواء

كشف فيديو على موقع يوتيوب عن اللحظة التي صدمت فيها سيارة مسرعة دبا روسيا أسود، فقدت به في الهواء، ثم على جانب الطريق، لينهض ويتماسك ويرحل بلا إصابات، كما يبدو. وقالت صحيفة الديلي ميل البريطانية: إن الفيديو ربما التقط بكاميرا السيارة، وذلك على طريق سريع في روسيا.

ويظهر الفيديو السيارة وهي تسير بسرعة كبيرة، وهدأة يظهر الدب الأسود في مواجهة السيارة، فلم يستطع قائدها أن يتفادها، لتصدمه مقدمة السيارة بعنف شديد بسبب السرعة، لثرى الدب يطير في الهواء، ثم يسقط متدرجاً في الأوحال على جانب الطريق. ولدنشة الجميع، ينهض الدب متماسكاً ويسرع إلى داخل الغابة وتنتقل الصحيفة عن موقع بيزنس إنسايدر الإخباري أن القيادة في روسيا خطيرة، حيث يبلغ عدد الحوادث 200 ألف سنوياً، لذا يلجأ كثير من أصحاب السيارات إلى وضع كاميرا على مقدمة السيارة لتحديد موقعه من الحادث.

لص يموت خلال عملية سطو

فقد لص في الخمسين من العمر حياته أثناء عملية سطو مع زملاء له، على متجر بمدينة غلوستر في مقاطعة غلوسترشاير جنوب غرب إنجلترا. وقالت صحيفة ديلي ميرور، إن رجال الشرطة وفريق الاسعاف الذين حضروا حاولوا انعاش اللص، لكنه توفي في مكان الحادث. وأضافت أن اللص، الذي لم تكشف عن هويته، اغار مع زملاء له على متجر، وسرقوا أجهزة كمبيوتر محمولة، وهواتف نقالة، وشاشات كمبيوتر قُدر سعرها بأنه يتراوح بين 5000 و10 آلاف جنيه استرليني، لكنه سرعان ما انهار على الأرض. ونسبت الصحيفة إلى متحدث باسم المتجر الذي تعرض للسرقة قوله إنه لأمر محزن، فالرجل توفي بغض النظر عما حدث. واعتقلت الشرطة لاحقاً شاباً عمره 19 عاماً للاشتباه بتورطه في عملية السطو على المتجر، وأخلت سبيله بكفالة حتى الخامس من حزيران المقبل، كما اعتقلت رجلاً في 47 من العمر ووجهت له تهمة المشاركة في سرقة المتجر.

روسيا تحظر التدخين في الأماكن العامة

دخل قانون حظر التدخين في روسيا حيز التنفيذ امس السبت وأقادت وكالة الأنباء الروسية نوفوستي عن دخول قانون يحظر التدخين في الأماكن العامة في روسيا حيز التنفيذ ابتداء من 1 حزيران-يونيو 2013.

وأشارت إلى ان الأماكن العامة تشمل المباني الحكومية والمنشآت الصحية والتعليمية والمراكز الثقافية والملاعب الرياضية والنقل العام.

وكانت الحكومة الروسية صادقت بالإجماع في تشرين الأول-أكتوبر 2012 على مسودة قانون منع التدخين في الأماكن العامة.

يشار إلى ان وزارة الصحة الروسية أعدت مسودة قانون منع التدخين وتقدمت بها إلى الحكومة في 31 آب-أغسطس 2012، وهدفه هو منع بيع السجائر في الأوكشاك ومنع إعلانات السجائر، ويسمح للمدخنين بأن يدخنوا في مكان لا يضرهم فيه الآخرين.

الشوكولاتة تفيد الصحة بشرط الاعتدال



قالت باحثة أمريكية إن لعب الشوكولاتة التي يتبادلها الناس خلال عيد العشاق وخلال زياراتهم

المتبادلة يمكن أن تكون مفيدة من الناحية الصحية شرط عدم الافراط في تناولها.

ورأت الباحثة سالي سكروغز من مركز أندرسون للوقاية من السرطان في جامعة تكساس بولاية هيوستون إن الشوكولاتة ليست رمزاً للحب والاعواء فحسب بل يجب النظر إليها على أنها مادة غذائية مهمة بسبب احتوائها على مادة الكاكاو والمستويات العالية من المكونات المضادة للاكسدة والمفيدة للصحة.

وأضافت ان أكل كمية صغيرة من الشوكولاتة السوداء أفضل بكثير من شرب مشروبات غازية أو أكل أقراص دوناتس السكرية.

وتابعت تذكر إن الشوكولاتة السوداء تحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية ويمكن

أن يكون بداخلها كمية كبيرة من الدهون، ويمكنك الاستماع بتدقيقا يومياً

كجزء من حماية غذائية متوازنة شرط أن تتناول القدر المطلوب منها.

ونصحت الباحثة بشراء كمية صغيرة من الشوكولاتة وعدم تناول أكثر

من 198 جراماً منها اسبوعياً أو ما يعادل 28 جراماً يومياً، والتأكد من

مكوناتها قبل ابتلاعها من أجل ضمان عدم احتوائها على مواد دهنية أو سكرية

تختطى المعدل المطلوب وتكون مضرة بالصحة.

منوعات الفكر

22



الهوية والانتماء .. شعار جائزة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال في دورتها الخامسة عشرة

هذا وقد شارك في الاحتفالية متسابقون كان الإبداع هو طريقهم إلى الفوز بهذه الجائزة التي وصفت بالتميز لاختيارها الهوية والانتماء شعارا لها.

من جانبه ألقى الدكتور نجيب محفوظ كلمة رئيس مجلس أمناء الجائزة مبيها الأهداف التي من أجلها تواصلت هذه الجائزة للعام الخامس عشر.

وتواصلت فعاليات الجائزة ليقدم مجموعة من الطلبة الفائزين أنشودة ترحيبية وقصيدة بعنوان (إبحار في أعماق اللغة العربية) وكان الفائزين على هذه الجائزة أرادوا أن تحتل اللغة العربية مكانتها التي يجب أن تتبوأها.

هذا وقد قام الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان بتكريم الفائزين بالجائزة من طلاب وطالبات المدارس ليؤكدوا أن هذه الجائزة ساهمت في تنمية مهاراتهم وقدراتهم الإبداعية.

محمد بن خالد آل نهيان. تعطي أولوية لأجيال هذا الوطن من خلال ما تجسده هذه الجائزة من أولويات معربة عن سعادتها في أن تتواصل هذه الجائزة ليتيم الاحتفال بعقد دورتها الخامسة عشر التي كان لها طابع التميز في هذا العام باتخاذها الهوية والانتماء شعارا لها مشيرة في كلمتها التي ألقيت في الاحتفالية إلى أن الانتماء هو الذي يعطي هذه الهوية معناها ومصداقيتها سواء كان هذا على الصعيد الاجتماعي أو الثقافي أو الحضاري وقالت أن هذه الهوية التي جاءت شعارا للجائزة هذا العام تتمثل أولى دوائرها الثلاث في اللغة والتي تمثل القلب بالنسبة للهوية

ليأتي من بعدها الدين والذي يمثل روح الهوية لتختتم حلقاتها الثلاث بالتاريخ والأصول المشتركة حيث تتفاعل هذه الدوائر الثلاث عبر الماضي والحاضر لتشكل معالم المستقبل لهذا الجيل.

•• العين-الضجر:

تصوير-محمد معين:

الهوية والانتماء .. هو شعار جائزة الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للأجيال في دورتها الخامسة عشر حيث شهد مسرح بلدية العين حفل لتكريم الفائزين بهذه الجائزة حضره الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ محمد بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ خالد بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ طحتون بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ محمد بن سلطان بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ زايد بن سلطان بن محمد بن خالد آل نهيان.

الجائزة التي تطرح سنويا من خلال مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي تحظى وبشكل دائم برعاية الشخبة الدكتور شما بنت



تكريم مجلس أمناء الجائزة

•• العين-الضجر:

قام الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان بتكريم أعضاء أمناء جائزة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال في دورتها الخامسة عشر كما شمل التكريم لجان التحكم ومنسقي المناطق التعليمية وإدارات المدارس المشاركة.



مراكز متقدمة لطلبة الهندسة في المسابقات الداخلية والخارجية



•• العين - الضجر:

حقق طلبة كلية الهندسة بجامعة الإمارات مراكز علمية متقدمة في مجموعة من المسابقات العلمية الهندسية والتي تم تنظيمها في الداخل أو الخارج حيث شارك فريق من طلبة الكلية بمسابقة التصميم الهندسية لكليات الهندسة والعمارة والتخطيط والحاسب الآلي لدول مجلس التعاون الخليجي والتي نظمتها جامعة الملك سعود بالملكة العربية السعودية على مستوى جامعات دول مجلس التعاون الخليجي والتي تهدف الى توفير فرصة لطلاب الهندسة في دول مجلس التعاون الخليجي للمشاركة والتفوق في مواجهة مشاكل التصميم في العالم الحقيقي، فإنه يوفر وسيلة للطلاب لتطبيق مختلف المهارات المكتسبة من الدورات الهندسية خلال فترة الدراسة الجامعية ، وكان فريق كلية الهندسة قد احرز المركز الرابع بمشروع مقياس غلوكوز الصوتي ، للفريق الطلابي المؤلف من ، منصور محمد العاص وأحمد سليمان محمد وأمين محمد العادلي. والهدف من هذا المشروع هو إنتاج جهاز يقيس مستوى الغلوكوز في الدم البشري بواسطة الشريط الذي يستخدم مواد متناهية الصغر لتحفيز رد فعل تحويل الغلوكوز إلى حامض الغلوكوز، ومن جهة أخرى يعطي تقرير مستوى الجلوكوز صوتياً. إن الشرائط المستخدمة في الأجهزة المتوفرة تجارياً هي عرضة للأضرار الجسيمة التي قد تؤدي إلى تقييم كاذب عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية أو تتعرض لظروف عالية وهما الشئ من القيود البيئية الرئيسية للمرضى في دولة الإمارات، لذا فالتقارير الصوتية التي تعان تركيز الغلوكوز في الدم تتيح لمرضى السكري سماع التقرير بدلاً من قراءته خارجاً لأولئك الذين يعانون من ضعف البصر بسبب المرض.

ونظمت المسابقة للمرة الأولى في عام 2011 من قبل جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية ، فيما نظمت المسابقة الثانية في جامعة الإمارات العربية المتحدة في العين في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتعتبر هذه المسابقة هي الجولة الثالثة والتي نظمتها جامعة الملك سعود. اما المسابقة الهندسية الثانية والتي شارك بها طلبة الكلية فهي مسابقة الأخلاقيات لطلاب الهندسة التي عقدت في جامعة خليفة وبرعاية مجموعة الإمارات المتقدمة للاستثمارات، وشاركت عشر مجموعات من خمس جامعات محلية في هذه المسابقة وهي: جامعة الإمارات وجامعة عجمان وجامعة الشارقة والجامعة الأمريكية في الشارقة وجامعة خليفة، حيث حقق فريق جامعة الإمارات المركز الأول ، وكان الفريق تحت إشراف الدكتور باسم يوسف من قسم الهندسة الميكانيكية والطلاب المشاركين هم: طارق محمد من

2013 في معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات والذي نظمه المعهد في جامعة الشارقة وشاركت الكلية في المسابقة في فئاتها المختلفة ، وفي تصميم المشروع المشترك وفاز فريق من كلية الهندسة الكهربائية في جامعة الإمارات بالمرتبة الأولى بين اثني عشر فرقة أخرى من سبع جامعات محلية مختلفة، وقد أشرف على الفريق الدكتور نبيل بسنكي والدكتور آدي وهودي من كلية الهندسة الكهربائية ويتألف الفريق من ثلاثة أعضاء هم محمد حجازي ومحمد الشوربجي وأحمد دراك، وسجل الفريق الفائز ثلاثة وتسعين في المئة من الدرجة الكلية في حين سجل الفريق الحائز على المرتبة الثانية أربعة وخمسون بالمئة.

وكان الهدف من المشروع بناء الشئ من الروبوتات السيارة، سيارة قائدة التي يمكن أن تبحث وتتبع خط أسود وسيارة موجهة التي لا يمكن إلا أن ترى السيارة التي أمامها، وفي إطار زمني مدته ثلاثة أسابيع فقط تم الانتهاء من تصميم وتنفيذ المشروع، حيث كان ميرجاً بوسيلة غير عادية للمراقبة ومعظم الأجهزة تم تنفيذها على يد الطلاب.

اما المسابقة الرابعة فكانت تخص الطاقة المتجددة لطلبة الهندسة في جامعة الإمارات والتي نظمتها كلية الهندسة في الجامعة بمشاركة 54 فريقاً من 11 جامعة من داخل البلاد وخارجها بما في ذلك جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا والجامعة الأمريكية في دبي ومعهد بيرلا للتكنولوجيا والعلوم- بيلاني في دبي وجامعة خليفة والمعهد البترولي وجامعة مانيبال في دبي وجامعة الخليج العربي في البحرين وكلية الجبيل الصناعية في المملكة العربية السعودية ومعهد روتستستر للتكنولوجيا في دبي وجامعة الشارقة وجامعة الإمارات ، وقد فازت كلية الهندسة بالمرکز الثالث لمشروع بعنوان رويوت العلم الأحمر الشمسي والذي يستخدم في موقع بناء الطرق كعلامات الطرق العمودية التقليدية وحامل الرابطة لتحذير السائقين من أعمال البناء، وبالعادة حامل الرابطة الذي يعمل بالقرب من حافة الطريق وتحت ظروف قاسية وخطرة ، وهكذا تكون فائدة المشروع التي تصنف بالتغلب على تلك الماسي التي تواجه حامل الرابطة جنباً إلى جنب مع توفير وقته وجهده.

قسم الهندسة الميكانيكية وأحمد دراك ومحمد حجازي من قسم الهندسة الكهربائية، وشملت المسابقة تحليل قضية أخلاقية متعلقة بالهندسة وكان دور الطلاب ينص على فهم وتحليل واقتراح الحلول لهذه القضية ومن ثم إعداد عرض لهذه التحليلات لتقدمها أمام لجنة التحكيم في غضون 90 دقيقة. فيما تمثلت المسابقة الأخرى بهدم الاسمنت والتي نظمتها الجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين ، مجموعة الطلاب الدوليين في الجامعة الأمريكية في الشارقة مسابقة هدم الاسمنت بين الطلاب في أكتوبر 2012 وبمشاركة 10 مجموعات من 5 جامعات في الدولة وهم جامعة أبوظبي وجامعة الإمارات العربية المتحدة والجامعة الأمريكية في الشارقة وجامعة الشارقة والجامعة الأمريكية في دبي، وشاركت مجموعتان من قسم الهندسة المدنية والبيئية في جامعة الإمارات العربية المتحدة في المسابقة تتألف كل مجموعة من 4 طلاب، والفريق الأول مجموعة الطالبات والثاني مجموعة الطلاب، وفاز فريق الطالبات بالمرکز الأول، وفريق الطلاب بالمرکز الثاني.

الآباء والأمهات يشاركون الأبناء فرحتهم

•• العين-الضجر:

حرص العديد من أولياء الأمور من الآباء والأمهات على مشاركة أبنائهم فرحة الفوز بجائزة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال حيث قدم أولياء الأمور التهنية لأبنائهم مؤكداً على أن مشاركة هؤلاء الأبناء في هذه الجائزة ساهم وبشكل مباشر في زيادة مساحة الإبداع لديهم ومضاعفة قدراتهم على المشاركة.

اللغة العربية في قصيدة شعرية

•• العين-الضجر:

شاركت إحدى الطالبات الفائزات بجائزة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال في أنشودة ترحيبية بالحضور أعدت لهذه المناسبة إضافة إلى إلقاء قصيدة شعرية عنوانها إبحار في أعماق اللغة العربية حثت فيها الحضور على أهمية اللغة العربية في الحفاظ على الهوية.



منوعات الفكر

23



الضحك بسبب اجتماعي يحفز

الدماغ ويفعل التفكير والذاكرة

إن ردة فعل دماغ الإنسان تختلف عندما يستمع إلى شخص يضحك بسبب الدغدغة أو بسبب الضحك أو السخرية. هذا ما وجدته دراسة ألمانية حديثة ونشرت في مجلة المكتبة العامة للعلوم (بي إل أو إس وان). وقالت هذه الدراسة إن ردة فعل شبكة الدماغ المرتبطة بالضحك تختلف حسب سبب الضحك، وإن الضحك بسبب اجتماعي، سواء كان إيجابياً، كالتهنئة بالفرح، أو سلبياً كالضحك التهمكي يُعتبر أكثر تطوراً من الضحك الناتج عن الدغدغة، كما بينت الدراسة أن الضحك السائد في عالم الحيوان يهدف للتقارب شبيه بالضحك الذي تسببه الدغدغة.

في هذه الدراسة قام الباحثون بإجراء الرنين المغناطيسي الوظيفي لمعرفة ما يحدث في دماغ 18 شخصاً، نصفهم من الإناث والآخر من الذكور ولا يعانون من أي مرض ولا يتناولون أي دواء، عندما يسمعون ثلاثة أنواع من الضحك، أحدها ضحك بسبب الدغدغة، والثاني ضحك بسبب الضحك والسخرية.

ووجد الباحثون أن الاستماع إلى الضحك الناتج عن الضحك أو التهمك، أدى لتفعيل أجزاء من الدماغ هي نفسها المسؤولة عن إدارة المعلومات الاجتماعية المعقدة، بالإضافة لتفعيل التواصل بين أجزاء الدماغ المسؤولة عن السمع مع المسؤولة عن الرؤية مع القسم المسؤول عن التفكير والذاكرة، بينما الاستماع للضحك الناتج عن الدغدغة حرض جزء الدماغ المرتبط بالسمع، وذلك بسبب الصوت العالي للضحك الذي تسببه الدغدغة.

وأوضح الباحثون كذلك أن هناك مجالات واسعة للضحك الاجتماعي، وهو يهدف للتأثير على الآخرين وعلى مواقفهم، وبهذا الخصوص قال ويلد غروبير، المشرف على البحث إن الضحك مع شخص ما أو على شخص ما يؤدي لنتائج اجتماعية مختلفة.

لم يفت الأوان أبداً للتغيير

10 نصائح تعينك على مواجهة عقدك

مواجهة العقد أمر سهل جداً: تعلم بداية كيف تحب نفسك وتعزز ثققت بذاتك. تظن أن القول أسهل من الفعل؟ اتبع إذاً النصائح التالية علها تقدم لك العون المناسب.



يعاني الأشخاص المقعدون هوس نفضهم ولا يرون إلا العيوب الصغيرة، فيعجزون عن رؤية أنفسهم بشمولية ويضخمون عيوبهم الصغيرة ويُتعمقون أنفسهم أنها ضخمة. يرى هؤلاء في عيبيهم الجسدي حاجزاً يعيق انخراطهم في المجتمع أو نجاحهم المهني، وتتطور هذه الرؤية إلى هوس يغلغ عيوبهم عن مزاياهم وحسناتهم. تقف مشكلة مماثلة عائقاً حقيقياً في وجه سعادة المصابين بمرض الترجسية، فما الحل؟ ينبغي أن يستعيد المريض تقديره لذاته وأن يتسلح بالإرادة ويتقبل مشكلته ويعزز بشكل أساسي ثقته بنفسه. يتعين عليه أيضاً أن يتقبل فكرة أنه إنسان عادي وأن الفارق بينه وبين الآخرين ليس عاراً وإنما سمة تميّزه عنهم. يخفي عدم الاتصال مع الذات خوفاً من نظرة الآخرين ومن آرائهم. تختلف الصورة التي تكوّنونها عن نفسك عن تلك التي يكوّنونها الآخرون عنك، لذلك من الضروري أن تتحدث إلى الآخرين أو إلى محلل نفسي إذا شعرت فعلاً بأنم عميق.

تعلم كيف تحب نفسك

لا يمكن لإنسان لا يحب نفسه ولا يريد لها الخير أن يعيش بسلام وأن يتقدم ويدلل نفسه ويجدها جذابة ومسلية قادرة على بناء علاقات مع الآخرين. حين تحب نفسك وتدللها، يسهل عليك بناء علاقات صداقة وحب جميلة مع الآخرين تفدي بدورها الثقة في داخلك. فترتاح بالتالي إلى ذاتك وتجد نفسك قادراً على مقاومة المصاعب التي تواجهك في الحياة كالانفصال أو الطلاق وغيرها من نكسات تسبب حزناً وألماً وغيضاً يزول بسهولة ويفسح المجال أمامك لتعدي بناء ذاتك إن لم يساورك الشك حول مزاياك الأساسية. حين تحب نفسك، تستعيد ثققت بها سريعاً وتتطلع بقوة أكبر في مغامرة جديدة. محبة الذات هي فعلاً رأسمال تنعم حين تملكه بالطمأنينة وتتق بقدرتك على مواجهة الأيأس والمصاعب والاكنتاب. اتبع النصائح التالية لتغير من ذاتك:

1 - تقبل نفسك بعيوبها

لا شك في أن العقد تدل على الأنا المريضة. تحب كغيرك من الناس أن تكون الأفضل والأكثر كمالاً وقدرة على التحكم بكل شيء من حولك. إلا أن الحياة لا تتوقف على ذلك فحسب، فيوم لك ويوم عليك والكمال ليس إحدى سمات الحياة. ابدل مجهوداً يومياً وتحل بالصبر لتتعلم كيف تتقبل نفسك.

2 - فح بالاناس

تحدث إلى شخص تتق به (صديق حميم أو شريك) عن العيب الذي يفض عليك حياتك وأطلب منه أن يعطيك رأياً صادقا واستمع إليه جيداً. راجع طبيب تجميل لتطمئن منه إلى عيب جسدي يزجك ويدلك على أفضل طريقة لتصحيح العيب وتعليمك كيف تتقبل نفسك كما هي. أما إذا كان عيبك يسبب لك إحراجاً شديداً واكتئاباً كبيراً، فننصحك بزيارة طبيب أو معالج نفسي.

3 - عبر عن نفسك

كن صادقا في علاقاتك ولا تسع إلى تعميم الحقيقة بهدف إثارة إعجاب الآخرين أو إلى نسخ تصرفاتك ومواقفك عن الآخرين فلنك فرد طريقته في التعبير عن ذاته. ارتد ما يناسبك من ملابس أي كان مفاسك واختر ما يلائمك من ألوان وتصاميم من دون أن يكون اختيارك ملائماً بالضروة لا هو رائج. تعلم كيف تسمع صوتك للآخرين وتغير عن آرائك وأفكارك التي من دون شك تضاهي آراء جارك وأفكاره أهمية.

4 - حدد أهدافك

لم تفتح روما في يوم واحد وكذا الأمر بالنسبة إلى عقدك، فانت لن تتمكن من التخلص منها بسحر ساحر، وإنما يتطلب منك الأمر وقتاً طويلاً. في البداية، حدد أهدافاً واقعية قابلة للتحقيق. إذا كان أنك الطويل هو ما يسم حياتك فقد حان الوقت لدخول غرفة الجراحة والقضاء على مشكلتك هذه، أما إذا كان وزنك سبب مشاكلك، فلا تضيق المزيد من الوقت واقتصد خبير تغذية أو طبيباً مختصاً لتتعلم كيف وماذا تأكل لتفقد وزناً وتحافظ على وزنك الجديد، وفي حال كان الخجل يبلبلك في كل مرة تحاول فيها أن تتحدث بين الناس، فاتبع إحدى الطرق العلاجية وجلسات التدريب التي من شأنها أن تغير حياتك.

صارماً؟ هل تظن أنه سعيد؟ وصديقك الذي يتباهى بما يملكه ألم ينفض أخيراً عن زوجته وعائلته؟ وزميك الذي يمضي وقته بالتقرب من مديره ألم يخسر زملاءه في العمل؟ إن لم تتمكن من النظر إلى نفسك بصفاء ووضوح، فستعجز عن رؤية حقيقة الآخرين. من قال لك إن الشمس تشرق بقوة في مكان آخر؟ تعلم كيف تقدر الأمور الإيجابية في حياتك. أخيراً، حاول أن تقدر نفسك، فانت تتمتع بصحة جيدة، يحيط بك أفراد أسرتك وأصدقاؤك وزملاؤك في العمل وأقرباؤك وكلهم يتكون لك المحبة. ألا تعتقد أن العالم يضم أشخاصاً يمانون الأمرين في هذه الحياة؟ ضع الأمور في نصابها الصحيح وتوقف عن التركيز على نفسك.

أشخاص حاولوا ونجحوا

لا تشبه الحياة البحر الصافي في شيء، لا سيما حين يعصف بها بعض العقد. لحسن الحظ، ثمة من ينجح في مواجهة عاصفة العقد!

• منى (46 عاماً، بائعة): (أخيراً أجديني أحب نفسي! عانيت منذ فترة طويلة النهم، وقد راودتني مشاكل غذائية منذ بضعة أشهر. اجتهدت منذ سنوات لأحل مشكلتي وقد توصلت إلى نتائج جيدة. بدأت أقبل ذاتي كما أنا وأشعر بالراحة في جسدي منذ أسابيع. نجأت إلى خبيرة في هذا المجال واستدقت من خبرتها الطويلة وقدرتها على الاستماع إلى ومن طريقتها الرائعة في مساعدتي على خسارة بعض الوزن حتى بات بإمكانني أن أرتدي ما يحلو لي. خسرت بفضلها 15 سنتيمتراً واستعدت مقاس 38 ومعه ثقتي بنفسي. أحب نفسي وجسدي وأشعر أنني جميلة. لقد ولدت من جديد. التغيير أمر وارد وممكن ولا يحتاج إلا إلى المحاولة والتصميم).

• هدى (24 عاماً، محامية): (غيرت الجراحة حياتي. أعيش حياة رائعة عموماً فأنا متفوقة في دراستي، عندي أصدقاء ممتعين وتحبني عائلتي. أعاني مشكلة واحدة تفرقني: أنفي! شكل في عقدة حقيقية فهو طويل جداً ومعقوف! قررت تبعاً لبعض النصائح أن أراجع جراحاً تجميلياً. عرض أهلي الفكرة، فأنا جميلة في نظرم. في الثامنة عشرة من عمري قررت أن أخضع للجراحة، وفعلاً أجريتها. أخيراً أجد نفسي جميلة وأهلاً لحياة مسلية ممتعة!).

• سنا (60 عاماً، بائعة زهور): (لم يفت الأوان أبداً للتغيير! لم أقبل نفسي وجسدي المليء إلا حين بلغت الستين من عمري! فأن تأتي خبز من ألت تأتي أبداً! صحح أن الأمر تطلب مني وقتاً طويلاً، إلا أنني نجحت في النهاية. أنا أرملة منذ 10 سنوات وأعتقدت أن العنور على شريك جديد أمر مستحيل إذ كنت أعتقد أنني بشعة وسمينة جداً لأثير إعجاب أحدهم. انقسمت إلى جلسات علاج عصبية لغوية لمدة ساعة ونصف الساعة مرتين كل أسبوع على مدى سنتين. شيئاً شيئاً تمكنت من النظر إلى نفسي مجدداً في المرأة، ونجحت في تقبل نفسي كما أنا وفي تقديرها بكل صدق. مذاك، استعدت نشاطي البدني، وبدأت أخرج كثيراً، انقسمت إلى الجامعة مجدداً والتقيت برجل رائع في الثامنة والستين من عمره. أشعر أخيراً بالسعادة والفرح).

5 - لا تخش شيئاً بل تعلم كيف تواجه الحقيقة

حان الوقت لتخرج من قوقعة خوفك من نظرة الآخرين إليك وأن تبحت عن عمل فيمواجهة المخاوف تستضي عليها لأن سرير السلاسل لا يعني بالضرورة جهنم! باختصار، أوهاكم هي التي تثير فيك الخوف علماً أنها تكون خاطئة في معظم الأحيان. فكم من النساء أمضين حياتهن من دون شريك لأنهن يعتقدن أنهن سمينات جداً لثرون إعجاب رجل بينما يفضل الرجال النساء الممتلئات؟ حان وقت العمل... فاطلق!

6 - ابق إيجابياً

تعلم كيف ترى نصف الكأس الممتلئ دائماً أياً كانت الظروف. قد تجد صعوبة في البداية إلا أنك سرعان ما ستعتاد على الأمر وسيصبح جزءاً من نظرتك إلى الحياة وستسرح بالتغيير الذي ستشده. بدلا من البقاء رهين وزنك الزائد أو قلة ثقافتك العامة أو خجلك تعلم كيف تعطي نفسك حق قدرها وتحب كل جميل وإيجابي فيها.

7 - أحط نفسك بأفضل الأشخاص

يعيش الأشخاص الذين لا يقدرون أنفسهم وسط محيط سيئ ويبحثون من دون أن يدركوا الأمر عن يستطيعون انتقاده بسهولة. لذلك تجنب الألم واختر أشخاصاً يحبونك فعلاً لا أنت عليه ولا يسعون إلى تحجيمك. اهرب من الأشخاص الغيوريين والحوسديين وابحث عن رفاق لا يشيرون إليك بعيوبك في كل وقتٍ وحين.

8 - عدد حسناتك

مزاج جيد، صدق، فاعلية... ستلاحظ أنك فعلاً إنسان طيب. انظر إلى جسدك وعدد مزاياك الخارجية: شعر جميل، ابتسامة جذابة، بشرة مشرقة... ولا ضرر أبداً من الاحتفاظ بلائحة مزاياك في جيبك لتتطلع عليها في كل مرة تدب فيها الكتابة إلى نفسك.

9 - استعد متعة الحياة

يعاني بعض الأشخاص لأن عقدهم تثقل حياتهم ولأنهم باتوا عاجزين عن الاستمتاع بالوجود وبما يقدمه من متعة. للتخلص من هذه الظاهرة، ابتسم ابتسامة عريضة وفكر في أمر مسلي تقوم به خلال النهار: نزهة في الغابة أو في المنتزه، غداء مع صديق أو ارتياد السينما أو المسرح لمشاهدة عرض مضحك، زيارة مركز تجميل أو تدليك... أفكار كثيرة ستلأم أيامك تسلية ومتعة.

10 - انظر إلى الآخرين بصفاء

أنت كغيرك من البشر، إنسان غير كامل. ولكن فكر ألا يعاني ذلك الرجل المفتول العضلات مشاكل غذائية نظراً إلى اتباعه نظاماً غذائياً ورياضياً

هذا ما يخشاه الرجل ويخفيه

يعيشوا حياتهم كما يجب)، ولكن هذا السراً يصارحون به أحداً خصوصاً زوجاتهم، وذلك كي لا يتأثر بولااد ويتأثر بما يحيط به من هموم ومشاكل حياتية. ولكن أظهرت الدراسات أن المرأة أقوى من الرجل في هذا المضمار وذلك لاستعدادها الدائم على التحذير بما تشعر به من دون تردد أو خجل، وذلك على عكس الرجل الذي يخشى الكثير من الأمور ويصيبه القلق ولكنه يفضل التكم على الموضوع وعدم إثارته حفاظاً على قوته ومكانته الخاصة. إليك بعض المخاوف التي تصيب عدداً من الرجال، والذين يحاولون إخفاءها حفاظاً على صورتهم القوية:

1 - الدخل:

يخاف الرجل عندما يشعر بأن دخله لم يعد يكفي لعائلته، ولكنه يخشى البوح بخوفه هذا، إذ يعتبر إن عنفوانه يرتبط بشكل كبير بدخله كونه المعيل الأساسي للأسرة خصوصاً في مجتمعاتنا العربية التي تلقي على كاهل الرجل مسؤولية كبيرة وهي تربية الأسرة وإعالتها.

2 - الوظيفة:

عندما يشعر الرجل أنه على وشك خسارة وظيفته، يخاف ويشعر بالاكنتاب ولكن لا يطلع أحداً على ذلك حتى زوجته أو حبيبته، وذلك لاعتقاده بأنها قد تتخلى عنه وتعتبره فاشلاً، وذلك لارتباط الوظيفة بمنطق النجاح والإخفاق.

3 - السن:

إن الكثير من الرجال يرتبطون عن عمر مبكر وبعد فترة يخافون من إرتباطهم هذا -ليس لأنهم فقدوا الحب- وإنما لاعتقادهم بأنهم (لم

4 - المرض:

إن الرجل يخاف من المرض أكثر بكثير من المرأة، لكنه لا يبوح بالأمر لأنه يخاف من أن تعتقد المرأة بأنه ضعيف، (فرجولته) ترتبط بشكل أساسي بقوته وعدم خوفه من مواجهة الصعوبات وتحذي الأمراض.

كذلك، إن فكرة تعرض الرجل لحادث وإصابته بمكروه ما ترعبه، خوفاً على عائلته من التشرد، فهو يتحمل مسؤولية تجاه عائلته ولا يستطيع التفكير في أن شيئاً ما سينقصهم إذا ما أصابه مكروه.

5 - السعادة:

ربما أكثر ما يقلق الرجل ويجعله يشعر بالخوف هو فكرة أن لا تشعر زوجته بالسعادة معه، فقد يشعر هذا الأمر بالاكنتاب والأرق وذلك خوفاً من خسارتها ولشموهه بالضعف.



ماجد بن محمد يزور معرض حوي الشندغة في قرية التراث بدبي



•• دبي-الضجر:

زار سمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للثقافة والفنون، معرض حوي الشندغة بقرية التراث بدبي والذي افتتح في شهر فبراير الماضي. واستمع سموه لشرح مفصل من الفنان التشكيلي سعيد ثاني بن غليظة، حول أعماله المشاركة وابداعات المشاركين من فرقة رواد والتي شملت منحوتات فخارية وصور فوتوغرافية ومخطوطات للقرآن الكريم، وأنواع الخطوط العربية، بالإضافة إلى أعمال معبرة عن دعم ملف معرض أكسبو 2020.

كما أثنى سمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم خلال تجواله في المعرض على الأعمال الفنية المعروضة والتي ترسخ قيم التراث وأهميته في حياة المجتمع الإماراتي، في أجواء قرية التراث التي أضفت رونقاً خاصاً على أركان المعرض وزواياه.

وقال أنور الهنائي، مدير إدارة قرية التراث ومجلس أم الشيف، إن هيئة دبي للثقافة والفنون قد احتضنت المعرض لارتباطه بالتراث وتاريخ الأجداد، حيث برزت الحرفية والمهارة من خلال كل عمل فني قدمه الفنانون المشاركون بما بلغ عدده 65 عملاً تراثياً يصور حياة الآباء والأجداد كالبارجيل والدلة والمرش والعديد غيرها مما ينقل الزائر لروعة هذه الأجواء التراثية. ورافق سموه خلال الزيارة، مروان بن بيات، المدير العام للمكتب الخاص لسمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم، وسعيد النابودة، مدير عام هيئة دبي للثقافة والفنون بالإمارة، والدكتور صلاح القاسم، مستشار هيئة دبي للثقافة والفنون، ومحمد جاسم العريدي مدير إدارة المواقع التراثية والأثرية في هيئة دبي للثقافة والفنون، وأنور الهنائي، مدير إدارة قرية التراث ومجلس أم الشيف بهيئة دبي للثقافة والفنون من موظفي الهيئة.



وزير العمل: كتاب ومضات من فكر يعبر عن ثمرة من تجارب رجل قيادي من طراز نادر



قال معالي سقر غباش وزير العمل أن كتاب ومضات من فكر لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله يعبر عن ثمرة من تجارب رجل قيادي من طراز نادر حيث يجمع الكتاب خلاصة هذه التجارب التي ترجمت على أرض الواقع. ودعا معاليه في كلمة دونها على نسخة من الكتاب الذي تتوافر نسخ منه في صالة المراجعين بمكتب وزارة العمل في رأس الخيمة موظفي الوزارة إلى الاستفادة من هذه التجارب الثرية بما يطور من ذاتهم و كذلك الخدمات المقدمة للمتعاملين. جاء ذلك خلال جولة تفقدية قام بها معالي وزير العمل

في نهاية الأسبوع الماضي لمتبني الوزارة في رأس الخيمة و ام الضويين وذلك في إطار مواصلة الزيارات الميدانية لمكاتب الوزارة تفصيلاً لبرنامج يستهدف تعزيز التواصل بين مختلف المستويات الوظيفية وللأطلاع على سير العمل في هذه المكاتب والوقوف على احتياجاتها بالشكل الذي يسهم في تطوير الأداء والارتقاء بالخدمات المقدمة للمتعاملين. ورافق معاليه في الجولة التي شملت أيضاً مركز الخدمة معاملات في إم القيوين سعادة مبارك سعيد الظاهري وكيل الوزارة و حميد بن ديماس الوكيل المساعد لشؤون العمل و ماهر العويد الوكيل المساعد لشؤون التفتيش و سيف السويدي الوكيل المساعد لشؤون الخدمات المؤسسية و المساعدة وعدد من مديري الإدارات في الوزارة. وأكد معالي سقر غباش حرص الوزارة على تعزيز شراكاتها الاستراتيجية مع الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية تجسيدا لاستراتيجية الوزارة الرامية في جعلها إلى ضبط وتنظيم سوق العمل بما يعزز مشاركة القوى العاملة الوطنية و تحقيق الحماية و المرونة و استقطاب الكفاءات من خلال منظومة متكاملة من المعايير والسياسات و الأدوات الرقابية و الشراكة المؤسسية و الخدمات المتميزة. و وجه معاليه خلال الجولة بضرورة التواصل الدائم مع مؤسسات القطاع الخاص للأطلاع على وجهات نظر أصحاب العمل في الخدمات المقدمة اليهم بما يجعلهم شركاء في تطوير هذه الخدمات و توفير امتيازات تفضيلية للذين يقومون بتعيين المواطنين و المواطنات و للملتزمين بالقانون و القرارات النافذة في سوق العمل. و استمع معالي وزير العمل و الحضور إلى شرح قدمه محمد آل علي مدير مكتب عمل ام القيوين تناول فيه معاليه بسرعة انتقاله إلى مبنى آخر كما استعرض سعيد عسكر مدير مكتب العمل في رأس الخيمة سير العمل في أقسام المكتب المختلفة. و اشاد معالي سقر غباش خلال تفقده مكتبي رأس الخيمة و ام القيوين بالجهود التي يبذلها العاملون في المكتبتين داعياً إلى ضرورة مواصلة تقديم الخدمات المتميزة للمتعاملين من أصحاب العمل و العمال إلى جانب مواصلة تطبيق مبادرات الوزارة ذات الصلة بضغط و تنظيم سوق العمل. و جدد معالي وزير العمل خلال

زيارته و الحضور إلى مركز الخدمة معاملات في ام القيوين التأكيد على الشراكة مع القطاع الخاص في تقديم خدمات الوزارة وفق أعلى درجات الجودة وذلك من خلال المعايير الموضوعية لعمل مراكز الخدمة تسهيل التي تستهدف أيضاً تعزيز فرص توظيف الموارد البشرية الوطنية. وكان عبد الله بن فاضل صاحب ترخيص مركز معلومات قدم شرحاً حول مرافق المركز الخدمات المتكاملة التي يقدمها للمتعاملين.

و جدد معالي وزير العمل خلال تفقده مكتبي رأس الخيمة و ام القيوين بالجهود التي يبذلها العاملون في المكتبتين داعياً إلى ضرورة مواصلة تقديم الخدمات المتميزة للمتعاملين من أصحاب العمل و العمال إلى جانب مواصلة تطبيق مبادرات الوزارة ذات الصلة بضغط و تنظيم سوق العمل. و جدد معالي وزير العمل خلال



منوعات الفجر

24

البرنامج المهني معرض الشارقة الدولي للكتاب يلاقي رواجين الناشرين في معرض أكسبو أمريكا للكتاب

•• الشارقة-الضجر:

اختتم معرض الشارقة الدولي للكتاب مشاركته بنجاح في معرض أكسبو أمريكا للكتاب- أحد المعارض الثقافية الرائدة التي تعنى بصناعة الكتاب في أمريكا الشمالية - والذي أقيم في مركز جاكوب جافيتس في مدينة نيويورك خلال الفترة من 30 مايو إلى الأول من يونيو.

وقام الوفد المشارك الذي يترأسه سعادة أحمد بن ركاض العامري، مدير معرض الشارقة الدولي للكتاب، ويرافقه السيد سالم عمر سالم رئيس قسم التسويق والمبيعات في معرض الشارقة الدولي للكتاب بدعوة الناشرين والمهنيين والخصصين في مجال صناعة الكتاب للمشاركة في الدورة الثانية والثلاثين من معرض الشارقة الدولي للكتاب والذي سيقام في الفترة من 6 إلى 16 نوفمبر 2013 في مركز أكسبو الشارقة.

قدم مدير معرض الشارقة الدولي للكتاب عرضاً تفصيلياً استعرض فيه العروض والبرامج الإحصائيات بالإضافة إلى حجم التسهيلات التي يقدمها المعرض، كما ألقى الضوء على البرنامج المهني الذي يقام على مدى ثلاثة أيام قبل إنقاذ المعرض، حيث وجه العامري الدعوة للناشرين للمشاركة في فعاليات البرنامج المهني الذي يتضمن سلسلة من من جلسات النقاش والمحاضرات وحلقات العمل والندوات للناشرين في مجال حقوق الترجمة و يسفر عنه توقيع عقود ترجمة بين الناشرين العرب والمهنيين بالإضافة إلى العديد من الأنشطة الأخرى المتصلة بصناعة النشر والكتاب.

وفي تعليقه له حول أهمية البرنامج المهني، قال العامري: «حصد البرنامج في دورته الأولى والثانية على إشادة دولية واسعة، لذا نحن نتطلع بكل ثقة أن يحقق البرنامج المهني في دورته الثالثة نجاحاً باهراً للغاية. هذا ويقدم البرنامج للمشاركين فيه فرصة لا مثيل لها للإطلاع على وضع صناعة النشر في منطقة الشرق الأوسط، ومدى تأثير الاتجاهات والتطورات الدولية على صناعة الكتاب في المنطقة. نحن نحث جميع الناشرين والكتاب والمتخصصين في صناعة الكتاب الذين يرغبون في استكشاف مجال النشر في الإمارات العربية المتحدة والمنطقة على حضور البرنامج المهني، حيث نتطلع إلى الترحيب بممثلين من جميع أنحاء العالم.»

وقد شهد البرنامج المهني في العام 2012 مشاركة 180 ناشراً دولياً و 70 من الناشرين العرب حيث شكل البرنامج بالنسبة لهم فرصة رائعة للتواصل وتبادل الأفكار والخبرات، فضلاً عن الاستفادة من خبرات نخبة المهنيين والمتخصصين. جدير بالذكر أن معرض الشارقة الدولي للكتاب قد تأسس في عام 1982 وأصبح واحداً من أكبر أربعة معارض دولية للكتاب على مستوى العالم. هذا ويقام المعرض سنوياً منذ إنشائه حيث يكون مفتوحاً أمام الجمهور والمهنيين والمتخصصين في صناعة الكتاب، حيث شهد معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته لعام 2012 حضوراً ومشاركة أكثر من 942 عارضاً و 600 ألق زائر.

فن تعدد تاريخ تقديم المشاركات في

مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل

•• الشارقة-الضجر:

أعلن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل عن تمديد الفترة المحددة لتقديم المشاركات حتى تاريخ العشرين من يونيو؛ وذلك مواكبة الإقبال المتزايد من قبل المشاركين على صعيد الأفلام. ويمكن تقديم الأفلام في فئتين: الأفلام المعدة والمنتجة من قبل الأطفال والناشئة، والأفلام الموجهة للأطفال. ومن المقرر أن تنطلق فعاليات المهرجان في أكتوبر 2013 في إمارة الشارقة.

ويعتبر مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل الذي تنظمه مؤسسة فن - الفن الإعلامي للأطفال والناشئة، المشروع الفني والإعلامي الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط، حيث يهدف المهرجان لحقو الأمية الإعلامية بين فئتي الأطفال والناشئة في إمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة، و الإرتقاء بمهاراتهم ومواهبهم فنياً وإعلامياً، و عرض إنتاجاتهم الفنية ومشاريعهم الإعلامية، بما يشجعهم ويهيمهم - في ذات الوقت - لإختيار مهن مستقبلية في مختلف ميادين الفن الإعلامي.

وتعليقاً على هذه الخطوة، قالت جواهر عبدالله القاسمي، مدير مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل والمدير المساعد في مؤسسة فن: «لسنا، بعد إعلاننا عن تمديد فترة تقديم المشاركات، استجابة واسعة تمثلت في تقديم المزيد من المشاركات المحلية والإقليمية والدولية. وعلى ذلك فإننا نوجه دعوة لجميع صانعي الأفلام والأطفال والناشئة لعرض مواهبهم في مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل. ونود الإشارة إلى أن الفيلم ينبغي أن يتناول جملة من الأهداف والأفكار والأساليب التعليمية، بالإضافة إلى القيم الاجتماعية والتربوية والثقافية؛ تجسيدا لرويتنا في ضرورة إعداد جيل إعلامي عالمي واع، مؤهل للمشاركة بفعالية في المنظومة الفكرية والثقافية العالية. ويعرض المهرجان مجموعة من الأفلام القيمة للأطفال، وذلك لغرس قيم الفن وترسيخ مبادئه في نفوسهم.»

وتعقباً على أهمية الأفلام ودورها في تعليم الأطفال، قالت جواهر عبدالله القاسمي: «تتمن أهمية الأفلام في قدرتها الضمنية على نقل الأطفال إلى واقع مغاير، يتعرف من خلاله - وجدانياً - على المرجعيات الفكرية والتاريخ الثقافية والتضاريس الاجتماعية للمجتمعات الأخرى، فتعكس في ذهنه صوراً عن أنماط الحياة وعادات الناس والأعراف الاجتماعية والاختلافات الحضارية، مما يجعلها تعتبر منافذ معرفية هامة للتوحي إلى حضارات وثقافات المجتمعات الأخرى، وعلى ذلك يمكن توظيف الأفلام في عملية التنشئة الاجتماعية باعتبارها أداة للتعليم والتنشئة، ووسيلة لتغذية الأطفال بالمعاني الفنية والعلمية والتاريخية والاجتماعية وغيرها من المواضيع والقضايا الرئيسية في سياق تعليمي وترفيهي هادف.»

وإذ تعتبر الأفلام وسيلة أساسية لإبراز طاقة الأطفال وتحفيز فضولهم وزيادة نطاق معرفتهم ومستوى ثقافتهم، يعمل مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل اليوم على توظيف تلك الطاقة، في مسعى لتحفيز أطفال المنطقة على المشاركة بتجربة سينمائية، من شأنها أن تثير خيالهم وتثري قدراتهم التعليمية.

وتجدر الإشارة إلى أن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل يعتبر مبادرة جديدة تضاف إلى الرصيد الثقافي والمعرفي والإعلامي لإمارة الشارقة، وهو أحد مشاريع مؤسسة فن - الفن الإعلامي للأطفال والناشئة - التابعة لحكومة الشارقة، تحت رعاية كريمة من سمو الشارقة جواهر بنت محمد القاسمي، قرينة حاكم الشارقة، رئيسة المجلس العلى لشؤون الأسرة.

حافظي على الاكل الصحي مع اللياقة البدنية العادية

مع تقدم التكنولوجيا . . استعيدي جمالك ورشاقتك بسرعة بعد الولادة

غالباً ما يتوافق الحمل مع سيل من المشاعر المتضاربة، فأحياناً قد تشعرين بالسعادة الغامرة عندما تفكرين في وجود حياة جديدة تتنامى داخلك، وأحياناً تكون هناك أيام تشعرين فيها بالإحباط حين يبدأ جسمك يكبر، فينمو ثدياك، ويتضخم حجم بطنك ويختفي محيط خصرك، وقد تحتاجين إلى وقت طويل حتى يعود شكل جسمك كما كان، لكن إليك الخبر السار فمع تقدم العلم والتكنولوجيا يمكنك العودة إلى ذاتك الجميلة في أقرب وقت وبالشكل الذي تريدين.



شكل أجسامهن بعد الحمل.

الترددات الراديوية

هناك أيضاً الترددات الراديوية التي تعتبر الحل الأمثل لاستعادة مرونة الجلد في منطقة البطن بعد الحمل أو فقدان الوزن الكبير. تعمل طاقة الترددات الراديوية على التدفئة الداخلية وزيادة استقلاب الخلايا الليفية، والتسريع في إنتاج ألياف الكولاجين الجديدة، ونتيجة لذلك تصبح الأدمة أكثر سماكة وشدًا، ويصبح الجلد أكثر نعومة، وعموماً فإن نسيج الجلد يتحسن، ويصبح مظهره على الفور أكثر سلاسة، كما تجعل إعادة تشكيل ألياف الكولاجين في الأدمة طبقة الجلد أكثر سماكة حيث تصل إلى نسبة الـ 50%.

الميكرو كورنت) لنحت الجسم

هل ما يقال عن (الميكرو كورنت) Microcurrent من أنه يرفع خديك ويشد فخذيك، ويخفف أو يلغي السيلوليت في وركيك وفخذيك ورفديك وبطنك وأعلى ذراعيك، صحيح؟! من حقل أن تسألني نفسك هذا السؤال، فالتكنولوجيا الدقيقة الحالية تعتبر وسيلة جيدة لرفع مناطق الجسم المترهلة وجعلها أكثر تناغماً، كما يمكنها تقليل ظهور علامات التمدد والسيلوليت، وتحسين الجلد بشكل عام، وجعل عضلات المعدة والردفين والفخذين والظهر والذراعين والساقين أكثر تناغماً. ويمكن أيضاً استخدام هذا الجهاز في التدليك عن طريق وضع أقطاب كهربائية على مناطق معينة من الجسم، ويعتبر هذا العلاج للتكنولوجيا

قتاح الحمل) .. السبب والعلاج

من الطبيعي أن يكون الجلد جافاً بعد الولادة، وعليك ألا تتفاجئي من هذا، خصوصاً إذا كانت بشرتك صحية للغاية خلال فترة الحمل، ولكن الخبر السيئ هو أن البشرة سوف تعود إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة، أو إذا قمت بالرضاعة الطبيعية فالجلد والشعر يصبحان جافين جداً لبعض الوقت.

الكلف أو قناع الحمل؟

هو تعرض بشرة الحامل لبقع داكنة اللون تظهر على الخدين والجبهة والأنف والشفة العليا، وغالباً ما نجدها على جانبي الوجه، وتسمى عادة الكلف أو (قناع الحمل)، وهو شائع في النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل أو الهرمونات خلال انقطاع الطمث، ومن المعروف أن الهرمونات الأثوية مثل هرمون الاستروجين والبروجستيرون تكون عاملاً من عوامل تطوير الكلف، ولكن الخبر السار أنه عندما يحدث لدى النساء الحوامل فإنه غالباً ما يختفي بعد بضعة أشهر من الولادة. قد يصبح الكلف أقل وضوحاً بعد التقليل من التعرض لأشعة الشمس، واستخدام كريم الحماية منها بشكل يومي، إضافة إلى التقشير البسيط للوجه الذي يساعد على إزالة اللون وخلايا الجلد الميتة وتسريع تجدد الخلايا.

علاجه

بالإمكان علاج كلف البشرة بسهولة بواسطة التقشير الكيميائي والكريمات التي تحتوي على مزيج من ترتينوين، حمض كوجيك وحمض آزلايك، ولكن في الوقت نفسه من الصعب أن يتلاشى الكلف الجلد، ولذا قد يوصى أطباء الأمراض الجلدية باستخدام الليزر لإزالة البقع السوداء أو كريمات الستيرويد الموضعية.



منوعات العناية بشعر

25



طرق الحصول على شعر جميل بدون ششوار

جربي هذه الطرق السهلة والسريعة للحصول على شعر متموج وجميل يناسب طبيعة الصيف الحارة، بدون استعمال مجفف الشعر الكهربائي (الششوار) لفافات الشعر.

بدلاً من الانتظار إلى الصباح لغسل الشعر وتسريحه بالششوار، الأمر الذي يترك الشعر عرضة للتجفاف والجفاف خصوصاً في فصل الصيف، قومي بغسل شعرك في المساء، وتجفيفه قليلاً ثم لفه باللفاف البلاستيكية للحصول على تسريحة جاهزة وسريعة في الصباح. استعملي منتجات العناية بالشعر المتموج ..

سواء كنت ذاهبة إلى حفلة عشاء أو جلسة اجتماعية في الحديقة، لا ترتبي شعرك بطريقة مملة، اتركيه يلهو بحرية في الهواء الصيفي المنعش. (استعملي منتجات تحسن من تموج الشعر بشكل طبيعي).

تعتبر الظفيرة من أسهل الطرق للحصول على شعر متموج بلطف، أولاً، اتركي الشعر يجف تماماً، إذا كان شعرك متموجاً بطريقة طبيعية، فلا داعي لإضافة أي منتجات تثبيت، إذا كان شعرك ناعماً قومي باستعمال منتجات تساعد على تثبيت التموجات قومي بتقسيم الشعر إلى قسمين وظرفي شعرك بطريقة لطيفة مع تحريك الشعر بعيداً عن الجذور قدر الامكان للحصول على تأثير أنثوي أكثر منه طفولي، ثبتي التسريحة بالقليل من رذاذ الشعر المثبت فكي الشعر في الصباح للحصول على شعر متموج وجاهز بدون تقصف أو هشاشة. لمنع شعرك بعض الراحة قومي بلف شعرك إلى الأعلى قبل تجفيفه. قومي بوضع القليل من الكريم على الشعر المبلل ثم فبه على شكل كعكة. لتثبيتها استعملي دبابيس جميلة .

استئصال الثدي الوقائي . . قرار مهم لا تتسرعي باتخاذ

لا شك في أن اختبار التأثيرات الجسدية والعاطفية لسرطان الثدي تشكل صدمة كبيرة. لذلك يعجز بعض النساء عن خوض هذه المعاناة مجدداً. فيقرر عدد متزايد ممن شُخصن الأطباء بإصابتهم بالسرطان في أحد الثديين اتخاذ تدابير جذرية لتفادي الإصابة بهذا المرض في الثدي الثاني: استئصال كلا الثديين.

تنامي خطر الإصابة بسرطان الثدي إيجابياً. علاوة على ذلك، حتى لو خضعت المريضة لجراحة استئصال الثدي الوقائية، فهي لا تضمن بذلك أنها لن تُصاب بالسرطان في المستقبل. توضح الدكتورة دومينيس: (أعتقد أن من المهم أن تفهم المريضات أن هذه الجراحة تحد من خطر إصابتهن بسرطان الثدي مجدداً، إلا أنها لا تؤثر مطلقاً في احتمال أن يعاود السرطان الظهور).

قرار مهم

تواجه النساء اللواتي يفكرن في الخضوع لجراحة استئصال الثدي الوقائية قراراً مهماً في مرحلة عاطفية. تشير الدكتورة غاربر: (نأمل أن تأخذ المرأة الوقت الكافي لتقوم بخيار جيد، ولا تقدم على الجراحة في مرحلة يكون خوفها فيها في أوجها).

وتذكر الدكتورة دومينيس: (تختار مريضات كثيرات إرجاء اتخاذ القرار إلى أن ينتهين من العلاج ويكن في حالة فكرية أفضل لتحديد قرارهن في شأن الثدي الآخر. كذلك من الضروري أن تفهم المرأة التي تقرر استئصال الثديين، مع أن الأطباء شخصوا إصابتها بالسرطان في ثدي واحد، كامل أوجه مرض السرطان الذي تعانيه، بالإضافة إلى مخاطر تجدها في المستقبل).

على المرأة أن تتحدث إلى طبيبها في شأن المخاطر والخيارات الأخرى المتوافرة للوقاية من سرطان الثدي، وتشمل تناول دواء تاموكسيفين أو إجراء تغييرات في نمط الحياة، مثل ممارسة الرياضة. تقول غاربر: (يجب ألا تشعر المرأة أن الخضوع لجراحة استئصال كلا الثديين الحل الوحيد الذي سينقدها. فهذا غير صحيح. تتوافر وسائل أخرى لتحقيق الهدف).

في مستشفى Brigham and Women's وبروفسورة مساعدة في علم الجراحة في كلية الطب في جامعة هارفارد، تقول في هذا المجال: (تلاحظ النساء أيضاً النجاحات اللواتي يقرون الخضوع لجراحة وقائية لاستئصال الثديين. وأعتقد أن هذا يؤثر في المريضات. فقد قصدت عيادتي نساء كثيرات سألنني عن الناسم المشترك بين حالتهم وحالة كريستينا أبلغايت أو جوليانا رانسليك).

خلال الجراحة الوقائية، تُستأصل كل أنسجة الثدي. ولا يمكن العدول عن هذه الجراحة، فضلاً عن أن مخاطرها تشمل النزف والأخماج. تقرر نساء كثيرات يخضعن لهذه الجراحة إجراء ترميم للثدي بعد فترة.

الخطر الحقيقي

تمتد نساء كثيرات شخصت إصابتهن بسرطان الثدي أنهن سيكن في مأمن وسيوفرن على أنفسهن عناء الخضوع لعلاج في المستقبل، إن خضعن لجراحة استئصال الثديين معاً، حتى لو لم ينصح الجراح بذلك، وفق الدكتورة جودي غاربر، مديرة مركز جينات السرطان والوقائية منه في معهد دانا فاربر للسرطان وبروفسورة في كلية الطب في هارفارد.

إذا شخصت إصابة المرأة بالسرطان في أحد الثديين، يبلغ احتمال إصابتها بالسرطان في الثدي الثاني أقل من 1%. ولا يكون خطر إصابتها بالسرطان في الثدي الثاني عالياً (وتكون عندئذ مرشحة لجراحة استئصال الثدي الوقائية) إلا إذا كانت اثنتان من قريباتها (أمها، شقيقتها، ابنتها) قد أصيبتا بسرطان الثدي أو المبيض، أو إذا جاء فحص BRCA1 أو BRCA2 أو أي جينة أخرى تشير إلى

يدفع القلق بعض النساء إلى الخضوع لجراحة استئصال كلا الثديين من دون أي داع طبي. لكن دراسة طرحت في منتدى جودة العناية التابع للجمعية الأميركية لعلم الأورام السريري كشفت أن خطر الإصابة بالسرطان في الثدي الثاني يكون منخفضاً جداً في حالة معظم النساء اللواتي يخضعن لهذه الجراحة (70%). بكلمات أخرى، تعرض نساء كثيرات أنفسهن من دون أي داع لمخاطر استئصال الثديين، خصوصاً الألم، الأخماج، والندوب. تعبر تلك النساء عما يعتبرنه الخيار الأفضل لحماية صحتهن. لكنهن لا يعين حقاً المخاطر.

تزايد الجراحات

تُظهر دراسة نُشرت في مجلة علم الأورام السريري عام 2009 أن عدد جراحات استئصال الثدي الوقائية تضاعف بين عامي 1998 و2005 (تأبعت الدراسة حالة نساء عاتين نوعاً من سرطان الثدي يُدعى الورم السرطاني الموضعي داخل القنوات اللبنية (ductal carcinoma in situ). يبدأ هذا السرطان في قنوات الحليب في الثدي ويعتبر شفاؤه أسهل من أنواع سرطان الثدي الأخرى). ويبدو أن الخوف أحد الدوافع الرئيسة وراء هذه الزيادة. فقد قالت غالبية النساء في دراسة منتدى جودة العناية، اللواتي خضعن لجراحة استئصال وقائية لكلا الثديين، إنهن (خفن كثيراً) من خطر ظهور السرطان مجدداً.

ومن الأسباب الأخرى المحتملة لارتفاع عدد جراحة استئصال الثدي الوقائية فحوص سرطان الثدي الأكثر دقة وتحسن تقنيات إعادة ترميم الثدي. الدكتورة لورا دومينيس طبيبة متخصصة في جراحة أورام الثدي



رينر وأرترتون يطاردان الساحرات

حين نسأل رواد السينما في أنحاء العالم عن أول ساحة شاهدوها في الأفلام، نسمع دوماً الإجابة نفسها. تقول الممثلة الإنكليزية جيما أرترتون: (كنت مثل الجميع أرتعب من الساحرة في فيلم Wizard of Oz. لدينا جميعاً الانطباع نفسه منذ الطفولة، أليس كذلك؟). يقول الممثل جيريمي رينر (من أفلامه Hurt Locker): (كانت قصة Wizard of Oz أول عمل أقوم به، على المسرح تحديداً. أديت دور الفزاعة. لذا كنت أؤمن دوماً بوجود ساحرة واحدة فقط. تلك الساحرة هي الأصلية. إنها ساحرة الغرب الشريرة). ويضيف: (كنت وجميما أرترتون نبحث عن شيء غامض ومختلف في فيلمنا).

منوعات
الفكرة

26



Clash of the Titans. لنا تخوض مغامرة من نوع جديد هذه المرة: (أداء دور البطولة في فيلم حركة قد يفتح الأبواب أمامي. سنرى ما يحدث).
قد يتم استدعاء رينر مجدداً لصناعة جزء جديد من سلسلة Bourne، لكن هل سيعود في مختلف أجزاء سلسلة Avengers (حيث أدى شخصية هوك)؟

الحليب البافارية القديمة مع صور الأطفال المفقودين (بعد أن خطفتهم الساحرات)... يقول رينر: (كان يجب أن نركز على النواحي الجدية بالنسبة إلينا وإلى الجمهور. لا شك في أن الدعايات ستظهر في مرحلة ما. لكننا اضطررنا إلى التعامل بجدية مع علاقتنا كي يصداقها الجمهور).
أثار فيلم Hansel & Gretel Witch Hunters استياء المعجبين والمجبات على المواقع الإلكترونية المختصة بالأفلام مثل Rottentomatoes. هل كان العمل مضحكاً لدرجة التفكير بصناعة جزء آخر؟ اقتصر دور أرترتون على دور الحبيبة في أحد أفلام بوند ولم تشارك في جزء آخر من سلسلة

عالم مليء بعناصر لم يعهداها الناس على أرض الواقع. ونظراً إلى عدم ابتكار تلك العناصر رقمياً، يؤكد رينر على أن معظم ما نشاهده حقيقي: (إنه مكان حقيقي وثمة ساحرات حقيقيات يرتدين أزياء خاصة وقد استعنا بقزم حقيقي أيضاً).
تقول أرترتون: (كان التعامل مع قزم متحرك بدل أن يكون رقمياً أمراً رائعاً في مكان التصوير. هذا أفضل من النظر إلى ما وراء الكاميرا والتساؤل عن العنصر الذي ستم إضافته رقمياً في مرحلة لاحقة).
بما أن شركة (فاريل وشركاه) تنتج العمل، يعني ذلك تلقائياً وجود عوامل مضحكة كثيرة، من بينها عناصر معروفة تاريخياً مثل زجاجات

يجب أن أزيد قوتي وأن أبدو جميلة في بذلة جديدة).
هذا الأمر صحيح. فقد قام رينر بدوره بالتدريبات اللازمة لأداء مشاهد القتال على الشاشة. لكن أداء دور هانسل كان مهمة شائكة قليلاً في البداية: (كانت المشكلة تتعلق بالأزياء الضيقة. لكنها مصممة ببراعة، فهي لا تضمن الظهور بشكل رائع فحسب بل إنها عملية أيضاً. هذا ما اكتشفته).
كان أداء دور شقيقين يستلزم وجود نوع مختلف من الكيمياء على الشاشة. يقول رينر: (كان التواصل غير شفهي أمراً ضرورياً كما يحدث في العادة بين الأشخاص).
كانت صناعة فيلم حركة خيالي تعني العمل في

والدهما وحدهما هناك. فيعثران على منزل ساحرة مغطى بالحلوى ويصحبان مسجونين هناك، وحين يجدان طريقة للهروب (عبر العمل الجماعي)، يدركان دعوتهم في الحياة. فيبدأن بتعقب الساحرات ولعنهن وحرقهن وإطلاق النار عليهن. باختصار، هما يفعلان كل ما يلزم في هذا المجال.
توضح أرترتون: (يتطلب الدور أقصى درجات المرونة). شاركت في السابق في أفلام حركة (مثل Prince of Persia، Clash of the Titans، Quantum of Solace، Persia)، لكنها لم تجسد يوماً مشاهد الحركة بنفسها؛ اضطررت إلى خوض تدريبات مكثفة كي أصبح رشيقاً بما يكفي لأداء دور غريتل. كان

اسم فيلمهما Hansel & Gretel: Witch Hunters. وهو خليط من الرعب والمرح. العمل من إنتاج (فريق ويل فاريل) ومن بطولة الرجل الذي مثل في فيلم The Bourne Legacy والممثلة التي أدت سابقاً دور حبيبة جيمس بوند.
يقول رينر (42 عاماً): (أقنعوني بالمشاركة حين تحدثوا عن متابعة حكاية هانسل وغريتل المعروفة بعد أن تصبغ الشخصية راشدين).
تضيف أرترتون التي بلغت 27 عاماً توها: (تقع الأحداث بعد 15 سنة. هما لم يحقنا السعادة بعد، وقد بدأ يصطادان الساحرات).
في فيلم Witch Hunters الثلاثي الأبعاد، يُساق الطفلان إلى الغابة ويتركهما

إحدى تحف ستيفن سبيلبرغ الخالدة

(الحديقة الجوراسية) . . استعادة ثلاثية الأبعاد



يونيفرسال والتي تقول بان الفيلم تكلف انتاجه يوماً 63 مليون دولار وحصد في اسبوعه الأول في الأسواق الأميركية 32 مليون دولار، بينما جمع في نهاية الاسبوع الثاني في الأسواق البريطانية 45 مليون جنيه استرليني، ويبقى ان نشير الى أن عوائد الجزء الأول اقتربت من المليار دولار.
صاغ الموسيقى التصويرية للفيلم الموسيقار جون ويليامز الذي ألف موسيقى العديد من التحف السينمائية ومنها

نيل بيدل (د. آلان جرانت) والنجمة لادرا ديرين (بدور الدكتورة ايلي ساتلر) والنجم جيف غولد بلوم بدور (ايبان مالكوم) وعدد آخر من الاسماء.
أخرج الفيلم ستيفن سبيلبرغ وشارك في الانتاج معتمداً على نص روائي رائع صاغه مايكل كريشتون الذي قام بنفسه بكتابة السيناريو لهذا الجزء وبقيّة الأجزاء من تلك الثلاثية المذهلة.

تلك الديناصورات من خلال دم بعوضة وحدث في كهف مان. يزور تلك الحديقة المتخيلة مجموعة من الباحثين.. مشاهدة هذا الاكتشاف النادر.. ولكن تلك الرحلة تقودهم مع أسرهم الى مغامرة تحبس الأنفاس. في الفيلم عدد من النجوم البارزين، من بينهم الراحل ريتشارد اتينرو بدور المليونير الدكتور جون هامون، مشيرين الى أن السير ريتشارد اتينرو عرف كمخرج ومن أبرز أعماله الفيلم التحفة (غاندي). وفي الفيلم النجم الاسترالي سام

أعلنت اللجنة المنظمة لمهرجان (كان) السينمائي الدولي مؤخرًا، اختيار المخرج الأميركي الكبير ستيفن سبيلبرغ لرئاسة لجنة تحكيم المهرجان في دورته المقبلة (مايو 2013). ومع هذا الإعلان، أعلن ستيفن سبيلبرغ نفسه عن اطلاق النسخة المستعادة من سلسلة (الحديقة الجوراسية) (جوراسيك بارك) بنظام عرض ثلاثي الأبعاد بعد أن كانت قد صدرت السلسلة بكاملها بنسخة (بلو راي) متفردة. وقد تقرر ان تعرض النسخة الجديدة أو النسخة ثلاثية الأبعاد في ابريل الجاري، واعترف شخصياً بأنني حينما شاهدت الفيلم بنسخته الجديدة، شعرت بأن السينما اليوم تستحق فترات كبرى على صعيد التقنيات والمعالجات الفنية، لو كانت متوافرة حينما قدم سبيلبرغ الفيلم عام 1993. لحقق نقلة أكبر إضافة الى ما حققه الفيلم الذي شكل يومها نقلة نوعية على صعيد الانتاج الضخم.
لقد أدخل الجزء الأول من هذه السلسلة الى المعامل الخاصة بالمؤثرات والتقنيات وصرفت له حفنة ملايين جديدة تجاوز قيمتها انتاج ما يعادل انتاج السينما العربية خلال عام وربما عامين، لنحصل على هذه النسخة التي تشعر الانسان وكأنه لم يشاهد هذا الفيلم مرات عدة من ذي قبل، سواء من خلال السينما أو التلفزيون.
مرحلة جديدة من نقاء الصورة والصورة، ومرحلة متطورة مع تقنيات الأبعاد الثلاثة تشعر معها أن الديناصور سوف يلتهمك وإن كنت على كرسى المشاهدة.
نسخة جديدة تجعل ستيفن سبيلبرغ يقول نفسه في بيان وزعته الشركة الموزعة (يونيفرسال) بأنه يتمنى أن تكون مثل هذه التقنيات قد توافرت له، ليقدّم كل ما يدبش الجمهور.
فيلم يعود بنا الى حكاية المليونير الذي أقام حديقة ضخمة بعد اجراء كم من البحوث والدراسات، واستنباط جينات

منوعات

الفكر



«الكباريه السياسي» تعيد أشرف عبد الباقي للمسرح

بعد غياب طويل يستعد أشرف عبد الباقي للوقوف مجدداً على خشبة المسرح بمسرحية تنتمي لنوعية الكباريه السياسي، فهي مقسمة إلى فصول قصيرة مدتها كاملة من 30 إلى 45 دقيقة فقط، ويتم عرضها أسبوعياً حيث يعرض كل أسبوع عملاً مسرحياً مختلفاً، حيث يتم نزول العرض في بداية الأسبوع على أن يتم استغلال باقي أيام الأسبوع في التجهيز للعرض الثاني.

ويقف العرض المسرحي الجديد في منطقة وسط بين المسرح والبرامج التلفزيونية، حيث يعرض خلاله أشرف عبد الباقي عدداً من الموضوعات الحية ما بين الفن والسياسة والقضايا الاجتماعية.

يذكر أن أشرف عبد الباقي انتهى من تسجيل عدد كبير من حلقات برنامج «جد جدا»، وهو برنامج ساخر يستضيف خلاله أشرف عدداً من نجوم الفن، ويتحدث معهم بطريقة ساخرة عن الأحداث الجارية ويعرض أسبوعياً على قناة O.S.N.

من جانبه انسحب أشرف عبد الباقي من موسم رمضان المقبل بعد توقف مسلسله الجديد «حفيد عز» بسبب أزمة مالية مرت بها الشركة المنتجة تسببت في توقف العمل إلى أجل غير مسمى، وهو المسلسل الذي كان يعتمد أشرف عبد الباقي عليه للظهور في شهر رمضان المقبل، في الوقت نفسه لم يجهز أشرف أي مواسم جديدة من سيت كوم «أجل وست ستات» الذي يشاركه في بطولته مجموعة كبيرة من الفنانين منهم مها أبو عوف ولقاء الخميس وانتصار.



«ناس وكناس» تعيد بدير والقلاوي لـ «خشبة المسرح»

قال الفنان المصري أحمد بدير، إنه يستعد حالياً للبدء في عرض مسرحيته الجديدة «ناس وكناس»، التي سيعود من خلالها للمسرح منذ مسرحية «مريسي عاوز كرسي».

وقال مؤلف المسرحية أحمد الإيباري، إنه قرر البدء في برقيات المسرحية «سرا»، إلى أن انتهى منها، بسبب إكتمال المسرحية.

وأكد الإيباري، أن المسرح يعاني حالياً من الانقراض ولكن تواجد الفنانين على خشبة المسرح سينقذ هذا النوع الذي يعتبر أرقى أنواع الفنون. وأضاف إن المسرحية تدور في إطار سياسي كوميدي من خلال عامل نظافة يمر بالعديد من المواقف الكوميديّة مع عدد من الأشخاص الذين يقومون بأخذ رأيهم في الأوضاع السياسية الحالية.

وشارك في البطولة طارق الإيباري وإيمان السيد. وستشهد المسرحية عودة الفنان محمود القلاوي مرة أخرى إلى خشبة المسرح بعد غياب دام أكثر من 10 سنوات.

أشعر بسعادة كبيرة لأن أدائي وصل إلى الناس وفي شكل حقيقي وليس تمثيلاً

رولا حمادة: لا توجد لدي آمال أو توقعات بالنسبة لمسلسل (جذور)

لا تحفي النجمة رولا حمادة فرحتها لأنها تشارك في مسلسل (جذور) العمل الدرامي اللبناني - المصري المشترك الذي يجمع نخبة من الممثلين في نص كتبه كلوديا مارشليان ويخرجه فيليب أسمر، ويبرز للجمهور العربي الطاقات اللبنانية في مجال الدراما. حمادة، التي ترفض ان تتوقع لما بعد (جذور) لأنها تعمل في مهنة (مخبية للآمال) كما في سائر المجالات، هي التي كانت تطالب بأشياء ولكن الحياة ارسلت لها أشياء أخرى، ولأنها واقعية ولأن التجارب تعلم، تعلمت أن تستقبل كل ما يصلها، ليبقى الحلم هو المنتفض الوحيد الذي يجعلها تستيقظ كل يوم، وترى الشمس مشرقة والسماء زرقاء و (الدنيا بألف خير).

وتقول حمادة إن مسلسل (جذور) بالإضافة لكونه عملاً جيداً ويتميز بنصه الجميل فإنه استفزني كممثلة، وأنا أشعر بسعادة كبيرة لأن أدائي وصل إلى الناس وفي شكل حقيقي وليس تمثيلاً. وأكدت أنها ليست المرة الأولى التي تعمل فيها مع جيل الشاب، فقد شاركتهم في مسلسلات عدة، ورأت أن الفن لا يرتبط بهوية (لكن مشكلتنا أننا ننكر في خوض تجربة مصرية أو سورية كل على حدة) :



• من المعروف انك متأنية جداً في اختيار أدوارك وأعمالك، فهل قبلت المشاركة في مسلسل (جذور) لأنك وجدت أنه العمل الفني الذي كنت تنتظرينه والذي يرضيك كفنانية والذي يحافظ على المستوى الفني الراقى الذي تحرصين عليه في كل أعمالك؟

– مسلسل (جذور) بالإضافة إلى كونه عملاً جيداً ويتميز بنصه الجميل، فإنه استفزني كممثلة ولا سيما أنه لا تتوافر الفرصة دائماً للممثل لتقديم دور مماثل في حياته الفنية. هذا الأمر يمكن أن يحصل مرة في الحياة.

• هل تصدين أن دورك في مسلسل (جذور) هو دور حياتك؟
– الفرض التي تتيح للممثل تقديم أدوار غير متوقعة بالنسبة إلى الجمهور ليست متاحة كل يوم. وهذا الأمر تحقق معي من خلال مسلسل (جذور) ليس لأنني أجسد شخصية والدة كارلا (تؤدي دورها باميليا الكليك) بل لأنني أقدم دوراً مميزاً كالذي شاهده الناس في الحلقة 13 على الشاشة.

• إلى أي حد يساهم وجود (خلطة) من الممثلين القديرين والبارعين الذين ينتمون إلى جيلك الفني والجيل الجديد، في استفزازك كممثلة على الشاشة؟

– كلما تميز الممثلون الذين أشاركهم العمل بمستوى أداء عال كلما أديت في شكل أفضل، (كل شي يكمل بعضو).

• وهل وجدت في مسلسل (جذور) الفرصة المناسبة كي يترسخ اسمك أكثر عند الجمهور العربي، ولا سيما أنه عمل عربي مشترك. مثلاً تقلاً لشمعون صاحبة التاريخ الفني العريق، تعرف الجمهور عليها بشخصية (عليا) التي قدمتها في مسلسل (روبي)، فهل ترى أن تجربتكما متشابهتين من هذه الناحية؟

– الجمهور العربي لا يعرفني كفنانة. ربما هو يعرفني من خلال مسلسل (العاصفة تهب مرتين) الذي عرض يومها على شاشة (لتلفزيون لبنان) الرسمي، ولا شك ان (جذور) وغيره من المسلسلات المشابهة يساهم بانتشارنا عربياً، وهذه الناحية مهمة جداً بالنسبة إلينا كممثلين لبنانيين لأنه يسلط الضوء على طاقاتنا ونوعية عملنا وتراثنا.

• هل تشعرين بأن مسلسل (جذور) سيفتح أمامك الأبواب عربياً؟
– أفضل ألا أحسن وألا أعلق آمالاً على أي شيء، لأنني تعلمت أن أقوم بعمل أفضل بطريقة ممكنة، وما الذي يمكن أن يحدث بعد ذلك فإله وحده هو الذي يقرر. لا توجد لدي آمال أو توقعات.

• يبدو أن مجال التمثيل خذلك؟

– نعم، لكن لا توجد لدي توقعات تجاه أي شيء لا في مجال المهنة ولا في أي مجال آخر. نحن نطالب عادة بأشياء محددة ولكن الدنيا تعطينا أشياء أخرى. من يفكر بروية وحكمة يدرك جيداً أنه لا يجوز أن يتوقع شيئاً، بل أن يستقبل كل الأشياء التي تصل إليه خلال مشواره في الحياة.

• وكأن الحلم ممنوع على الممثل في شكل وعلى الانسان في شكل عام؟

– نعم ولكن إذا تناولنا هذا الموضوع في شكل عام، نجد أن الانسان لا يمكنه أن يعيش من دون حلم (الانسان بلا حلم لشوا). كلما تضيق بنا طرق الحياة نلجأ إلى الحلم وإلا لن نستطيع أن نستيقظ صباحاً كل يوم ونرى الشمس زرقاء والشمس ساطعة والدنيا بألف خير. الحلم أمر اجباري في حياتنا حتى لو لم يتحقق، وهو ضروري بالنسبة إلينا تماماً كما الطعام والشراب لأنه يساعدنا على الاستمرار في هذه الحياة المليئة بخيبات الأمل.

• ما الشعور الجديد الذي اكتشفته كممثلة تشارك للمرة الأولى في عمل مشترك نصاً وإخراجاً وتمثيلاً؟

– أولاً، أريد أن أتوجه بالشكر من كل قلبي إلى الكاتبة كلوديا مارشليان لأنها منحتني دورين متناقضين في مسلسل، وهما دوران بيزران قدراتي التمثيلية. ثانياً، أريد أن أشكر أيضاً المخرج فيليب أسمر لأنه احب كل الشخصيات من كل قلبه، وقد لمس هذا الأمر بنفسه، ثالثاً، أرغب بتوجيه الشكر إلى الشركة المنتجة، لأنها سحبت الفرصة للممثل اللبناني، طبعاً من بعد تجربة مسلسل (روبي)، كي يطل بوجه لم يكن يعرفه الجمهور العربي، وأقصد بكلامي الدراما، كما أقدم بالشكر إلى جمعية (سيزويل) التي استقبلتني في أقوم بأبحاثي من أجل تقديم شخصية (دينا) التي بدأت في الحلقة 13 من المسلسل. ما قلته عن شخصية (دينا) هو الذي ينطبق تماماً كجواب عن سؤالك. الشعور الذي منحني إياه مسلسل (جذور) لا يمكن وصفه كلاماً، ولا شك أنه يبدو واضحاً أكثر من خلال تمثيلي، ومن ستابع العمل سيكتشف كم كنت (طائرة) ومحلقة في دوري.

• وكيف تقومين الأدوار التي سبقت دورك في مسلسل (جذور)؟

– في مسلسل (جذور) دوري مركب ويختلف عن كل أدوارى السابقة، ولكن هذا لا يعني أنه أفضل منها. لماذا التصنيفات وحشر الأدوار في مراتب؟ وهل من الضروري أن أحمدا من الدور الأول أو الثاني أو الثالث من حيث الأهمية في مسيرتي الفنية؟ الأمور لا تقاس على هذا النحو، كل ما في الأمر أنني اكتشفت شيئاً ما في مسلسل (جذور)، وإليه أستعد أيضاً لمسلسل جديد سيكون هو أيضاً اكتشافاً جديداً.

(جذور) أعطاني هذه الشخصية التي اكتشفتها في نفسي واشغلتها بحب كبير وبغفر المسألة لا علاقة لها بالتصنيفات وكيف كانت الأدوار التي كانت بعده وتلك التي ستأتي بعده.

• السؤال كان ضرورياً، لأنك تتحدثين بشغف كبير عن دورك في مسلسل (جذور)؟

– أتحدث بشغف كون مسلسل (جذور) جديداً والشخصية أظلت حديثاً على الناس وأتلقى الكثير من الأصداء الإيجابية حولها. ما حصل معي (شيء لا يمكن تصديقه)، وأنا أشعر بسعادة كبيرة لأن أدائي وصل إلى الناس وفي شكل حقيقي وليس تمثيلاً.

• بين مقولة البعض ان المسلسلات التي تركز على قصة الحب البسيطة مطلوبة ويمكن أن تحقق النجاح وبين قصة مسلسل (جذور) المتشعبة في شخصياتها ومواضيعها التي تجمع بين الحب والخيانة والثروة والسلطة والمال والغنية بالتفصيل والأحداث، هل ترى أن مثل هذه الحبكة باتت ضرورية في أي مسلسل لأنها تعني العمل؟
– لا شك في أنها تعني العمل لأنها تعني شخصياتها، ولا تدور كلها حول محور واحد بسبب الملل للممثل كما للمشاهد في بيته. (طيب حبو بعض... ويبدن!) هل يجب أن تنتظر 60 حلقة كي تعرف ماذا يمكن أن يفعل البطل والبطلة؟ (تخافتوا وتصالحو ورجال شريف عمل معين ضرب ما يسوي). الناس لا يستطيعون تحمل مواضيع مماثلة ويريدون أعمالاً لا تحرك إحساس الحب عندهم فقط، رغم أنها العنصر الأهم في القصص، لأن هناك مواضيع أخرى إلى جانبه مهمة هي أيضاً.

• بما أنه متوافر في لبنان الممثل الجيد والمخرج القدير والكاتب المبدع وكذلك المواقع الطبيعية الجميلة، فهل كنا بحاجة إلى الدراما التركية كي نقلدها ونقدم أفضل ما عندنا، طبعاً إذا استثنينا تجربة مسلسل (روبي) المأخوذة قصته عن مسلسل فنزويلي؟

– لا يمكن أن نقول ان المخرج فيليب أسمر يقلد الأتراك، لأنه معروف بطريقته في العمل. نحن لم تكن ننظر الأتراك وربما هم فتحوا أعيننا على شيء ما، لكن من كنا ننظره هو المنتج الذي يدفع الملايين لتنفيذ عمل كامل المواصفات من الكاتب مروراً بالمخرج والكاتب والفنيين وانتهاء بمواقع التصوير. أتمنى أن يفتح مسلسل (روبي) ومن بعده مسلسل (جذور) الأبواب امام الدراما لأن تسوق عربياً لأننا نملك كل شيء.

• لو أجرينا مقارنة بين مسلسل (جذور) ومسلسل (روبي). اين تجدين أن العمل الثاني يتفوق على العمل الأول؟

– لا اعرف. مسلسل (جذور) مختلف تماماً عن مسلسل (روبي) لأن الثاني عمل مكور ويتطور قصته حول امرأة واحدة (راحت، اجت، حبت، بطلت تحب، امها تنتظرها تبكي عليها، اختها...)، بينما في (جذور) كل شخصية في المسلسل لديها قصة، هو عمل عميق بشخصياته، بأحداثه... فيه اناس تكمل تجربتها...

• قلت اننا لم نعد في زمن الذي يقوم فيه المسلسل على ممثلة واحدة. لماذا؟

– لأن إيقاع الحياة أصبح سريعاً جداً ولم يعد بإمكان الناس متابعة ممثلة واحدة طوال النهار وهل هي تحب أم انها لا تحب. المطلوب وجود قصص وشخصيات أخرى لأن فئات المجتمع أصبحت أكثر وضوحاً من السابق ولم يد من التماهي معها درامياً. نحن اليوم أصبحنا أكثر انفتاحاً وتحدث عن مواضيع لم تكن نتحدث عنها في السابق.

• في السابق كان الممثل اللبناني، بحثاً عن الانتشار، يمتنى خوض تجربة تمثيل في مصر أو سورية، فهل ترى ان الاعمال المشتركة تجاوزت حلم خوض تجارب مماثلة؟

– المشكلة أننا ننكر بخوض تجربة مصرية أو سورية أو أردنية كل على حدة، على الرغم من ان الفن لا يرتبط بهوية، وهذا هو الفن الشامل. عندما يتعلق الفن بهوية محددة فهذا يعني أنه أصغر مما يجب أن يكون عليه والدليل ان كل المسلسلات أصبحت تجمع اليوم بين ممثلين من كل الدول العربية. لم يلتفت أحد إلى أن الدراما أصبحت (مخلوطة) وهذا أمر جميل جداً جداً، لأن كل ممثل يتكلم لهجته وان كان الهدف هو واحد. الفن شامل، في السابق كان يقال اننا لا نفهم اللهجات العربية الأخرى ولكن تبين العكس.

• وجودك مع تقلا شمعون في عمل واحد تقدمان من خلاله دوري الغريميتين اللتين تكرهان بعضهما...؟

– نحن لا نكره بعضنا ولكننا نحب الرجل نفسه.

• لكن حب رجل واحد يولد كرهاً؟
– ليس بالضروة. بحسب المسلسل، وجاء (تقلا شمعون) لا تحب ديانا، ولكن الثانية لا تعتبرها منافسة لها، لأنها في الأساس لا تريد الارتباط مجدداً بهذا الشخص.

• لطلما سمعنا عن وجود شرخ وتنافر بين الأجيال الفنية، وبأن الجيل القديم ينتقد الجيل الجديد ويصفه بالفغور والعنجية وعدم احترام مواعيد التصوير، بينما الجيل الجديد يؤكد دائماً أن الجيل الذي سبقه لا يتقبله. شخصياً كيف لمست اجتماع ممثلين من جيلين مختلفين في مسلسل (جذور)؟

– هذه ليست المرة الأولى التي أعمل فيها مع الجيل الشاب، اذ سبق ان اجتمعت معه في مسلسل (فاميليا) وقيله في (العاصفة تهب مرتين) و(نساء في العاصفة) وسواهما. كما نحن تعلمنا من الجيل الذي سبقنا عندما مثلنا معه، فإن الجيل الجديد يتعلم منا. مثلاً في مسلسل (جذور) مع باميليا الكليك التي تحب مهنة التمثيل (قد الدنيا) وتصل إلى موقع التصوير قبل الجميع، كما أنها ضاطرة وموهوبة ولذلك لم تعترضنا أي مشكلة والأمر نفسه ينطبق على وسام حنا، أما يوسف الخال فلن أتحدث عنه لأنه نجم ومعروف بالتزامه. من هذه الناحية، لم تعترضنا أي مشاكل، ولم يكن هناك تقصير من أي ممثل، ولكن هناك اختلافاً في تجارب الحياة التي جعلنا نختلف مع جيراننا وليس فقط مع الممثل الذي يشارك في العمل، سواء كان أصغر أو أكبر منا.

• يبدو أن تجربتك مغايرة؟
– بل يمكن القول انها جيدة بل أكثر من جيدة.

• من المعروف أنكم عملتم في شكل متواصل حتى أنك كنت تكتفين بالنوم ساعتين فقط من أجل اتمام التصوير. الضغط الذي يعيشه الممثل، هل ينعكس سلباً على أدائه أم انه يبذل أكثر تحت ضغط العمل؟

– الأمر يرتبط بكيفية تعامل الممثل مع هذا الوضع وكيف يساعد نفسه والآخرين، وكيف يساعد الآخرين أنفسهم وزملاءهم. لا شك أننا تعبنا كثيراً وكنا لا ننام ونعمل في أجواء مضغوطة، ولكن كل هذه التفاصيل يمكن نسيانها بمجرد أن يقول المخرج (توب)، لأننا كنا نساعد بعضنا.

• ما المسلسل الثاني الذي تستعدين لتصويره؟
– هو مسلسل لبناني وبيانات لبناني... ولن أضيف المزيد.

• مع مسلسل (جذور) هل شعرت أنك متواجدة في المكان الذي تستحقينه والذي اشتقت إليه؟
– بل شعرت أن رولا استعادت الفرحة لأنها تفعل ما تحبه ومن خلال أدوار (بانا والعقل)، بالأمس كنت أقول لقد أضاع جيلنا الكثير من الوقت، لأننا ولدنا في لبنان.

• لكن غيرك لم يتأثر ونحن نشاهده في أعمال عدة؟
– هؤلاء عندهم قليل مقارنة مع عدد الممثلين الذين يعملون في المهنة.



اعداد الشاعر
عبد الله المنصوري

مكّمة

نعوذ بك .. يا ربنا من . حاجتين

(كآبة النظر . وسوء المنقلب)

عبد الرحمن عادل

بيت القصيد

الشهيم والقرم له شاني
لي عملهم في البلد باني
لي مساعيهم بالاحساني
بين إنسان وانساني
الظفو يبقى والاحساني
عند لي مثله ومن دوره
باحترام وجد مشهوره
في العشائر مالها جوره
كم زاحو .. م الكدر ثوره
خالد لاهله أو بسطوره

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلنا فليفة

لوغبت يازايد عن العين نلقاك..
مرّه ف بوخالد ومرّه خليفه.
بعض الملوك تموت وتحلف اشواك..
والا انت خلّفت الغصون الوريثه.

مطبخ الكهبي



جانب يتأهل بـ47 درجة وكيلاني يغادر الشاطئ

وما تزال رحلة البحث عن أمير الشعراء مستمرة في مسرح شاطئ الراحة، شاطئ اللؤلؤ والأضواء، حيث اجتمع هناك ليلة الأربعاء أربعة شعراء جدد ليقولوا كلمتهم شعراً واللقاء، عل أحدهم يفوز ببطاقة التأهل التي تمنحها لجنة التحكيم المكونة من د. عبدالله مرتاض، د. صلاح فضل، د.علي بن تميم؛ في كل حلقة لأفضل النصوص المقدّمة.

وقبل أن يلقي الشعراء الأربعة الجدد وهم: إيمان عبد الهادي/ الأردن، خالد بودريف/ المغرب، علاء جانب/ مصر، يحيى وهاس/ اليمن؛ قصادهم على أسماع الحضور والمتابعين عبر قناة أبوظبي – الإمارات مباشرة؛ أعلن باسم ياخور عن اسمي الفائزين عن الحلقة الرابعة عبر الرسائل النصية SMS، وهما: الشيخ ولد لعمش الذي حصل على 81 درجة، تلتته منى الحاج بحصولها 52 درجة، فيما خرج باسل كيلاني من المسابقة بحصوله على 42 درجة فقط.

وينضم بلعمش والحاج إلى كل من: هشام الصقري/ عمان، عبدالله آيت الصديق/ المغرب، ناصر الدين باكريّة/ الجزائر، هزير محمود/ العراق، سعد الهادي/ موريتانيا، مناهل الصاف/ الأردن، عبدالنعم الأمير/ العراق، لبندا إبراهيم/ سوريا، محمد أبو شرارة/ السعودية، أحمد الأخرس/ الأردن، فيما انضم لاحقاً عن الحلقة الخامسة الشاعر علاء جانب / مصر، وكذلك سينضم شاعران إلى القائمة في الحلقة القادمة (وهي الأولى من المرحلة الثانية) مع انتهاء عملية التصويت.

القصاصد :

”المثيل“ : ليلة الشعر بدأت مع قصيدة إيمان عبد الهادي من خلال نصّها ”المثيل“ د. مرتاض وجد إلقاء إيمان جميلاً، كما أثنى على النص، وقال: إن فيه إيقاعاً مستفزاً، وفيه صفيح، وهو صوت شديد التأثير في المتلقي، ولا سيما الثقافية، كما أن العنوان جميل، لكن أعتقد أن عجز البيت الأول (ظماً أنظر غفلة الحراس) بحاجة إلى إعادة صياغة، لكن لغتك أنيقة، وتسجك بديع، وفي القصيدة سعي محمود نحو الحضر في اللغة الشعرية، وتجديد وحدانية وعبقرية في التصوير.

”اعترافات“ : خالد بودريف/ المغرب، كان ثالث شعراء الألفية الحافلة بالشعر، قدم نصّاً بعنوان ”اعترافات سحر من سيرة الغيب“، (أنت ساحر مغربي بهلول، تتفاخر برشاقة لتجذب الأنظار، ثم تمضي إلى الفراغين، مع الكنز الديني الفرعوني)، هذا ما قاله د. صلاح فضل للشاعر، مضيفاً: في النص تناص مع القران، وأنت تبدي مهارتك البالغة في السباحة الشعرية، فتمزج الوحي النبوي بالوحي الشعري، وهو ما يميز قصيدتك.

الغربة الأولى: علاء أحمد السيد، أو علاء جانب الاسم الذي اختاره لذاته، كان ثالث شعراء الألفية وقف على خشبة مسرح شاطئ الراحة ليلقي نصه ”حينئذ إلى الغربة الأولى“، د. بن تميم أثنى على النص، وتوقف عند العنوان ”حينئذ إلى الغربة الأولى“، مشيراً إلى وجود غربة ثانية معاصرة لا يحن إليها الشاعر، بل يتطلع إلى الأولى مع أنها أشد قسوة، ثم إن الشاعر قدم الواقع ولم ينسفه، ويرأي د. علي أن النص بدا وكأنه مونولوج غنائي، ضم أربعة أفعال أمر تستدعي الظلام، السلاخ، الخصب، والظن، وكلها مفردات ترتبط بالمرأة مصر التي يستنهضها الشاعر راسماً حالة وجدانية فيها قلق، غير أنه لم يحدد بوصلته.



بطل الفليج

بمناسبة فوز نادي بني ياس بكأس الخليج للأندية

هذا السماوي حايـزن) كل تشريف

علاً إسم دولته.. مرفوع راسه
ياب البطولة، والبطولة لها كيف
غمـر بني ياس الضرح والوناسة
ياعلها من أول الغيث لقنيـف

لي ما انقطع حبله ولا جا يباسه
نادي فخم ممتع مميز وحريـف
مستقبله باهي مع حب ناسه
والي محليـنه ثلاثة غطاريـف

"السيف" .. "حامد" . مع "عمر" في الرياضة
منهم تعلق للمنصات تعريف
م الشامخة للعالمية قياسه
في اللعب له صولة ويوله وتوليف

وعلى التضرّد له وقار وكياسه
لمألعب حتى النفس فيه توقيف
يخطف معه عشب اللعب يوم داسه
جمهوره ايمائله..كنهم مواليف

حب(ن) يوئد في المدرج حماسه
والتبركات اللي تيينا مراريف
عد الفخريللي من العز ساسه
ودي من الضرحة لقا سيّدي " سيف"

وأقول له مبروك وأحب راسه

محمد الكبري

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التغريدات : غاية

راشد النضي

RNufaie@

اصحاب وجهي ... هيهم الخير لكن

يفنيك صاحب قلب عن صحبة وجيه !!

× ×

شيخة الكتبي

AL_Ketbi@

حبّ البدو مسرع يسوي لك علوم

راقد على ريس التقرّم و الأخطار!

× ×

سغام بن بتلاء

sa6ambinbtlaa@

! ما انت اول انسان حبيته وتكنك

أنت آخر انسان ايا احبه ويحتاجه ..!

العام أحبك وأبي منك وأبي منك

واليوم أحبك ما بي منك ولا حاجه ..!.

بلاغ!

أبيات رايقة لشاعرة رايقة . مصافحة أولى
تتمنى ألا تكون الاخيرة .. ويامرحبا الساع

لا تحسب ان المحبة من فراغ

المحبة عمرها موفارغه

السهر في العين عادة واصطبغ

والأدلة في المحبة دامفة

وشعري اللي فيك عيا ما يصاغ

ماقواك البحري والناصفة!

والله أقدم لجل شوفك بلاغ

قل متي عيني لوصلك بالغة؟

كثر تعشق تلبس عقال و شماغ

كثر ما حبك ونفسي شارفة!

الرابقة