

**بحث التعاون العلمي
والأكاديمي بين جامعة
الإمارات والجامعات الكورية**



**سمية الخشاب:
انتظروني مع (الستات)
و(ميراث الريح) قريباً**



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

نوع جديد من النمل السام

حذرت دراسة أميركية من ظهور نوع أكثر عدائية من النمل السام الذي قد يشكل خطورة مباشرة على السكان في شمال الولايات المتحدة. وقالت إيلانور سبايسر رايس، محاضرة العلوم في دورية فيردانت وارلد، والباحثة في جامعة ولاية كارولينا الجنوبية، في الدراسة التي نشرت في دورية بي إل أو إس وان كنت أساعد زميلاً في مشروع يقتضي مراقبة النمل الأرجنتيني عام 2008، عندما لاحظت وجود نوع من النمل الآسيوي في المنطقة. وأشارت إلى أن وجود نوع آخر من النمل إلى جانب النمل الأرجنتيني كان أمراً غريباً، مشيرة إلى أنها قررت لهذا السبب، دراسة نوعي النمل.

وأوضحت أن النمل الأرجنتيني كان يحتل 99% من المواقع عام 2008، في حين كان النمل الآسيوي يشكل 1% فقط. غير أنها أكدت أنه بحلول العام 2011، شكّل النمل الأرجنتيني 67%، فيما ازداد انتشار النمل الآسيوي إلى 32%. وأوضحت أن هذا الانتشار يشكل خطراً على سكان المنطقة، نظراً إلى أن لسعة النمل الآسيوي سامة، وقد تتسبب بأسابيع من الحلك والألم. كما حذرت من أن الأشخاص الذين يعانون حساسية لسعة النمل قد يعانون من ردات فعل أخطر حتى.

500 يورو من مدرسة

لسطلاب الإجداد

عرضت مدرسة أمانية تناضل من أجل عدم إغلاقها بسبب نقص في التلاميذ مبلغاً قدره 500 يورو للأهالي الذين يسجلون أولادهم فيها، على ما ذكرت الصحافة المحلية. ويرمي هذا المبلغ النقدي إلى تشجيع الأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والحادية عشرة إلى الالتحاق بهذه المدرسة الواقعة في مدينة سبيشر، بحسب فولكوييند، ولا بد للمدرسة من أن تضم في الصف الخامس 51 تلميذاً على الأقل بحلول نهاية شباط/فبراير، لكن عدد التلاميذ لم يتخط السبعة والعشرين الأحد، وفق الصحيفة.

التخلص من الضغط العصبي .. طريق الصحة والسعادة

**الضغط العصبي ظاهرة طبيعية ترافق الحياة العصرية
السريعة وتغييراتها، كتغيير العمل أو المنزل أو فقد
عزيز.. ما هي إيجابياته وما هي سلبياته في
حال زاد عن المعدل الطبيعي؟**



الضغط العصبي مقبول وإيجابي إذا كان في المعدل الطبيعي، إذ يحسن ردود الفعل ويطور المهارات ويقوي الإرادة ويوصل الشخصية. أما إذا زاد عن المعدل الطبيعي، نتيجة الإرهاق في العمل أو عدم التقدير أو سوء المعاملة أو عدم الحصول على فرص مناسبة لإبراز القدرات، فتؤثر الاضطرابات التي ترافقه سلباً ليس على الصحة فحسب، إنما أيضاً على العمل، الأسرة، العلاقات الاجتماعية، النوم، الغذاء، الحالة النفسية والجسمية... ويسبب نوبات غضب وتوتر وإحباط واكتئاب، بالإضافة إلى مشاكل في الهضم وضغط الدم والسكري وأمراض القلب.

تظهر أعراضه بأشكال مختلفة

منها:
- فقدان الثقة بالنفس.
- تدني احترام الذات.
- فقدان الثقة بالزملاء في العمل والأصدقاء والمعارف.
- قلق وتوتر.
- القيام بنشاط زائد من دون تحقيق نتائج فعليه.

- عدم التركيز وعدم ترتيب الأفكار.
- الحصول على إجازات مرضية كثيرة.
- سرعة الغضب وعدم القدرة على النقاش.
- تهوؤ وعدم السيطرة على السلوك وقد يؤدي ذلك إلى سلوك عدواني.

- نوبات بكاء.
- التحدث كثيراً من دون حاجة.
- شكوك ووساوس.
- اكتئاب وحزن.
- إعياء بدني وذهني.
- شرود ونسيان.
- تردد في اتخاذ قرارات غير مدروسة.
- شرابة في التدخين.

- الإنكار من تعاطي المنشآت كالشاي والقهوة.
- إساءة استخدام العقاقير المنبهة.
- الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل.
- أرق وعدم قدرة على النوم.
- أحلام مزعجة.

استمرار الإصابة به للضغط العصبي تأثير سلبي تتزايد حدته كلما طالت مدته من دون معالجته، ما يؤدي إلى مشاعر سلبية وأنماط سلوك غير سوية وعدم القدرة على التأقلم مع الظروف المحيطة في البيت أو العمل. يؤثر الضغط العصبي الشديد على الجسم ويقلل المناعة ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض مختلفة بدءاً من حالات البرد العادية وانتهاء بالسرطان، بالإضافة إلى: الأمراض الجلدية كالصدفية والأكزيما، تساقط الشعر، القولون العصبي، الاضطرابات الهرمونية، الصداق، كثرة التعرق، الشد العضلي، الأم الصدر والبطن والعنق والتهرب، الإسهال والإمساك، التهاب الفاصل، السكري، الربو، الصرع، ضغط الدم وأمراض القلب. كذلك، يسبب اضطرابات في الدورة الشهرية لدى النساء والضعف العام لدى الرجال.

شيخوخة مبكرة

تؤكد الأبحاث الطبية أن الضغط العصبي المزمع يسرع في ظهور الدماغ ما يضعف الذاكرة ويذكر في ظهور ملامح الشيخوخة، فيبدو الشخص أكبر من عمره ويقل نشاطه البدني والذهني وتكثر التجاعيد وتجعّف البشرة.

أسبابه

داخليّة:
- الحرص الشديد على الوصول إلى الكمالات والمثالية.
- عدم القدرة على تحديد أهداف واضحة في الحياة.
- الخوف من التغيير ومن المجهول.
- عدم الثقة الكافية بالنفس.
- عدم القدرة على تحقيق كل الأمنيات في الحياة.
- عدم القدرة على التحكم في إيقاع الحياة.
- العمل ساعات طويلة من دون راحة

- لقاء الأصدقاء والأقرباء الحميمين والمريحين.
- ممارسة هوايات وأعمال خيرية.
- مرونة في مواجهة المواقف، وحتى أفضل الخطط قد لا تصل إلى غاياتها.
- القدرة على مواجهة أمور غير متوقعة.
- تجنب المسؤوليات التي تتعدى قدرة الفرد.
- البحث عن التنوع والتغيير.
- الاستماع بالإجازات.
- ممارسة الرياضة سواء كانت فردية أو جماعية. أثبتت الدراسات أن رياضة التحمّل، مثل المشي السريع والجري وركوب الدراجات والتزحلق والسباحة، آثاراً إيجابية تخفف من حدة الضغط العصبي وتحسن المزاج وتحارب الاكتئاب. كذلك، تزيد الرياضة الطاقة والحيوية وتحسّن الصحة النفسية والبدنية، وتساهم الأجواء الرياضية الإيجابية في تكوين علاقات اجتماعية وعقد صداقات جديدة.
- التواصل الجيد مع الآخرين سواء في العمل أو الأصدقاء أو الأقارب، ففن التواصل الجيد والاستماع أحد الجوانب المهمة التي تقلّل حدة الضغط العصبي.
- استشارة الطبيب الاختصاصي إذا زاد معدل التوتر وظهرت أعراض مرضية تثير القلق.

استقرار.
- الشعور بالوحدة والملل.
خارجية:
- ضغط العمل والشعور بالظلم والاضطهاد.
- فقدان شخص عزيز.
- فشل في علاقة حبّ.
- التعرض للخيانة من صديق أو قريب.
- فشل في العمل أو الدراسة.
- تغيير المنزل أو العمل.
- التعرض لضائقة مالية.
- التعرّض لمشاكل صحية.
- التعرّض لمشاكل مع الأسرة.

إرشادات للتقليل من حدّته
- تحديد الظروف التي تسبب الضغط العصبي ومحاولة علاجها.
- تحسين ظروف العمل إذا كانت سبباً في الضغط العصبي.
- عدم الإسراف في التدخين وشرب القهوة وغيرها من المنبهات.
- تنظيم الغذاء اليومي وكميته وأنواعه.
- تنظيم مواعيد النوم ومكانه بحيث يساعد على الراحة والاسترخاء بعيداً عن الضوضاء والتوتر.
- تغيير الروتين اليومي والخروج إلى الطبيعة بعيداً عن الازدحام والإزعاج.

دراسة دماغ ماموث عمره 39 ألف عام

قال علماء روس إنهم بدأوا العمل على دراسة دماغ ماموت يعتقد بأنه عاش قبل قرابة 39 ألف عام، على أمل زيادة فهم سلوك هذا الحيوان المنقرض. وقال الباحث ألبرت بروتوبويوف من أكاديمية ياقوتيا للعلوم، لوكالة أنباء نوفوستي الروسية إن هذا الاكتشاف يحمل أهمية علمية كبرى. إنها المرة الأولى التي يعالج فيها العلماء بأيديهم دماغ حيوان عاش قبل عشرات آلاف السنين، وفي وضع جيد. وكان العلماء عثروا على الماموث الذي أعطوه اسم بوكا، في العام 2010 في ياقوتيا، ويعتقد بأنه عاش قبل قرابة 39 ألف عام، ويتراوح عمره بين 10 و11 عاماً وقت نفوذه، وقال الباحثون إن الدماغ في حالة ممتازة، وأضاف بروتوبويوف أن هذا يسمح بدراسة ليس فقط المزايا الوظيفية للدماغ الماموث بل أيضاً والأهم من ذلك فهم أوجه سلوكه بشكل خاص، وهو أمر ما زال غير ممكن حتى اليوم.

ثمرة أفوكادو في اليوم تبعد عنك الطبيب؟

وجدت دراسة جديدة أن تناول الأفوكادو قد يحسّن نوعية الغذاء وله منافع صحية مهمة بينها خفض الوزن. وذكر موقع لايف ساينس الأمريكي أن باحثين ضمن برنامج المسح الوطني لنقص الصحة والغذاء في الولايات المتحدة وجدوا أن تناول الأفوكادو يرتبط بنوعية أفضل للنظام الغذائي وارتفاع في مستوى الكوليسترول الجيد، وتراجع في خطر الإصابة بالمتلازمة الأيضية. كما لاحظ العلماء ارتباط الأفوكادو بانخفاض الوزن ومؤشر كتلة الجسم وصغر محيط الخصر. وتشتمل المتلازمة الأيضية على أعراض ترفع من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب، وهذه الأعراض تشمل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم، وزيادة في محيط الخصر، وانخفاض في مستوى الكوليسترول الجيد.

وحلل العلماء نوعية الغذاء لـ 17567 شخصاً في عمر لا يقل عن 19 عاماً تناولوا 347 منهم (2%) الأفوكادو حيث كانوا يأكلون نصف ثمرة متوسطة الحجم. وقيّم الباحثون بشكل متواصل الحالة الصحية والغذائية لهؤلاء، ووجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون الأفوكادو يتناولون بشكل ملحوظ الفاكهة والخضار بشكل عام، ويقللون من تناول السكر المضاف.

وظهر أن هؤلاء يقل وزنه قرابة 3.6 كيلوغرامات عن الأشخاص الذين لا يتناولون الأفوكادو. كما أن هؤلاء قد سجل لديهم مؤشر كتلة جسم أقل، 26.7 مقابل 28.4، ومحيط خصر أصغر بخمس سنتيمترات.

40 مليون مشاهد لحفل الأوسكار

أظهرت بيانات نيلسن أن أكثر من 40 مليون أمريكي شاهدوا حفل توزيع جوائز الأوسكار على شاشات التلفزيون وهو أكبر عدد يتابع الحفل السنوي الذي تبثه محطة تلفزيون ايه بي سي منذ ثلاث سنوات.

وأشارت البيانات إلى أن حفل الأوسكار أظهر أيضاً زيادة قدرها 11 بالمئة في عدد المشاهدين الذين تتراوح أعمارهم من 18 الي 49 عاماً والذين يمثلون الشريحة التي يفضلها المعلنون وذلك بفضل الإيرادات الجيدة للاعلام وتقديم الممثل الكوميدي سيث مكفلر لن الحفل للمرة الأولى.

وفي العام الماضي عندما قدم الممثل بيلي كريستال حفل الأوسكار للمرة التاسعة شاهد الحفل 39,3 مليون شخص على شاشات التلفزيون. وحصل فيلم أرجو الذي يتناول أزمة الرهائن الأمريكيين في إيران على جائزة أفضل فيلم فضلاً عن جائزة أفضل مونتاج وأفضل فيلم مأخوذ من أصل أدبي. ونال فيلم حياة باي الذي يتناول قصة غرق سفينة مأخوذة عن رواية شهيرة ليان مارتل أربع جوائز منها جائزة أفضل مخرج مخرجه انج لي بينما حصد فيلم البؤساء ثلاث جوائز.

وأشارت محطة تلفزيون ايه بي سي -وهي وحدة تابعة لولت ديزني- إلى زيادة أعداد مستخدمي مواقعها على الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وقالت إن موقعها على الانترنت اوسكار دوت كوم اجتذب 15,8 مليون زائر منذ الاعلان عن ترشيحات جوائز الأوسكار في أوائل يناير كانون الثاني بزيادة 28 في المئة مقارنة بعام 2012.

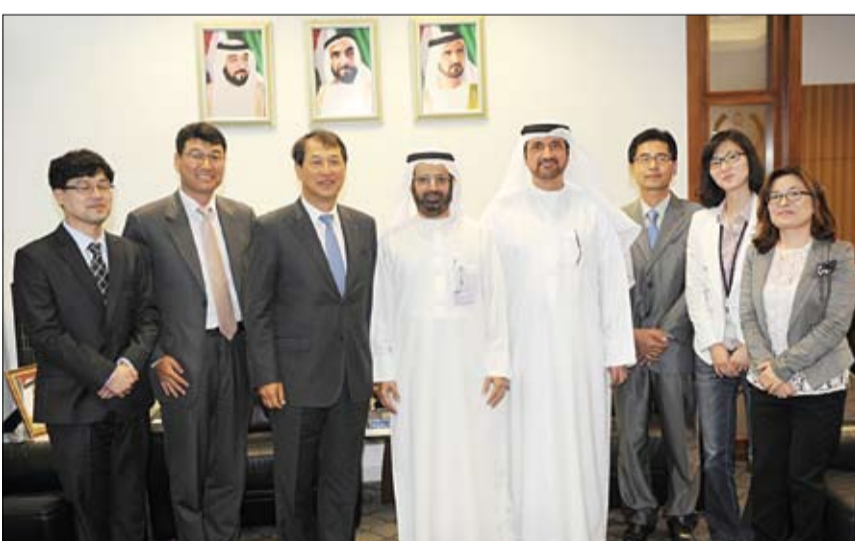




الفلج .. بداية لمدينة روتانا الجديدة بوسط مدينة العين



•• العين-الفلج:
أعلن أمس عن قرب افتتاح التوسعات الجديدة بفندق روتانا العين والتي تحمل اسم (الفلج) لتكون بداية لمدينة روتانا بوسط مدينة العين.
جاء ذلك في المؤتمر الصحفي الذي عقد بالفندق بحضور مدير عام الفندق أيمن غريب ومدير المشروعات إبراهيم الياس ومدير إدارة التسويق بسام زكريا ومديرة العلاقات العامة أدريانا عادل.
وقال أيمن غريب إن مشروع التوسعة الجديدة والمقرر افتتاحها قريبا سوف تضيف إلى الفندق ثمانية وأربعين شاليها إضافة إلى حوض للسباحة وقال إن كل مبنى من مباني (الفلج) سوف يحتوي على أربع شقق بغرفة نوم وثمانية استوديوهات متصلة ببعضها البعض حتى يصبح دمجها ممكنا لتصبح شققا بخرقفي نوم هذا بالإضافة إلى موقف للسيارات بالطابق الأرضي.
ويشير إلى مدير المشروعات إبراهيم الياس قال إن التوسعة الجديدة سوف تضم أيضا ما يعرف باسم (زين السبا) روتانا والتي ستقدم أربع غرف علاجية منفصلة للذكور والإناث إضافة إلى غرفة علاجية للأزواج وساونا وغرف بخار ومجموعة من أحواض الجاكوزي.
وقال إنه تم تصميم (الفلج الجديد) و(زين السبا) خصيصا لتلبية احتياجات زوار العين. من جانبه مدير عام فندق روتانا أيمن غريب قال إن الفندق ومنذ افتتاحه في عام 1999 يشهد إقبالا متزايدا من رجال الأعمال والترفيه مؤكدا على أن التوسعة الجديدة سوف تسهم في استيعاب هذا الإقبال المتزايد. الجدير بالذكر أن التوسعة الجديدة سوف تضم مجموعة من المطاعم العالمية. بقي أن نعرف أن فندق روتانا العين يعد الفندق الوحيد بمنطقة وسط المدينة والتي تبعد عن دبي 120 كيلومترا و160 كيلو مترا عن أبوظبي. هذا ويأتي فندق روتانا العين ضمن خمسة وثمانين فندقا في الشرق الأوسط. وأكد المشاركون في المؤتمر الصحفي أن مدينة العين تشهد رواجاً سياحياً حيث تعد من أكبر مدن الدولة التي تضم مسطحات خضراء.



اعتماد تدريس مساق اللغة الكورية بحث التعاون العلمي والأكاديمي بين جامعة الإمارات والجامعات الكورية

مقدمتها التبادل العلمي بين كليتنا والجامعات الكورية على مستوى الأكاديميين والطلبة والبحوث العلمية كذلك تم الاتفاق وتعاون مشترك على تدريس مساق اللغة الكورية ضمن قسم الترجمة بكلية العلوم الإنسانية الأمر الذي لاقى ترحيباً من قبل الوفد الزائر حيث لدينا إقبال كبير من قبل طلبتنا لتعلم هذه اللغة وهذا يرجع إلى أهمية اللغة والثقافة الكورية باعتبار أن كوريا الجنوبية دولة صناعية واقتصادية متقدمة إضافة إلى وجود إحساس كبير من طلبتنا بأهمية اللغة والثقافة الكورية باعتبار أن كوريا الجنوبية دولة صناعية واقتصادية متقدمة إضافة إلى أن هذا الأمر يفتح الباب لطلبتنا نحو أسواق عمل جديدة خاصة حين نعلم أن هناك ما يقرب من 160 شركة كورية جنوبية تعمل في دولة الإمارات وهناك بعثات أماراتية منتظمة تذهب لتدريب في كبرى الشركات الكورية، كذلك تم بحث إرسال طلبة من جامعة الإمارات في فصل الصيف المقبل للتدريب في الجامعات الكورية. وعلى هامش الزيارة قام الوفد الزائر بجولة في حرم الجامعة الجديد التقى خلالها بمجموعة من طلبة كلية العلوم الإنسانية وجالوا في الأروقة والقاعات الدراسية ومكتبة الجامعة.

وفاد مدير الجامعة أن هنالك إقبال مشترك بين طلبة كلا البلدين للاطلاع الثقافي واللغوي والعلمي لذلك تسعى جامعة الإمارات على استعمار هذا الإقبال لما فيه مصلحة الطلبة وتقوية مهاراتهم وصقلها من خلال اتباع طلبتنا إلى الجامعات والمؤسسات والشركات الكورية المرموقة وكذلك استقبال طلبة كوريين في جامعتنا للدراسة والتدريب. من جانبه أعرب سعادة سفير كوريا الجنوبية الدكتور كوان تاي كين عن أمله في تحقيق كافة الأهداف المشتركة في مجال التعاون العلمي والبحثي مع جامعة الإمارات حيث قال لدينا مذكرة تفاهم مع جامعة الإمارات ونحن نسير بخطى واثقة نحو تحقيق بنود هذه الاتفاقية حيث أننا نعلم مدى النقل العلمي الذي تشكله جامعة الإمارات لجامعة علمية رصينة ومرموقة لذلك نتطلع إلى زيادة إفاق التعاون المشترك من خلال تكثيف الزيارات المتبادلة وتبادل الخبرات والبعثات.
وفي السياق ذاته تحدث الدكتور محمد البيبي عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية عن هذه الزيارة قائلاً من خلال الاجتماع الذي عقده مع الوفد الكوري الجنوبي بحثنا عدة أمور مشتركة في

•• العين - الفجر:
بحث سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة مع سفير كوريا الجنوبية في الدولة سبل تعزيز إفاق التعاون المشترك على صعيد التعليم العالي والبحث العلمي والتبادل الطلابي والأكاديمي. وتكثيف وتعميق العلاقات بين جامعتي الإمارات العربية المتحدة وكوريا الجنوبية في إطار علاقات الصداقة المشتركة ما بين دولة الإمارات وكوريا الجنوبية تأتي هذه الزيارة الرسمية لسعادة السفير الكوري والوفد المرافق له بغية تعزيز التعاون المشترك في مجال التعليم العالي من خلال تبادل أعضاء هيئة التدريس والطلبة ما بين جامعة الإمارات والجامعات الكورية وكذلك القيام بمشاريع بحثية مشتركة بحسب مذكرات التفاهم الموقع بين الجانبين.

طالب جامعي كفيف وتجربة ملهمة .. ضمن فعاليات اليوم الأول للملتقى السنوي لخدمات التربية الخاصة في العين

•• العين-الفجر:

تحت رعاية مجلس أبوظبي للتعليم افتتحت السيدة نورا الرشيد مدير برنامج تطوير المدارس الخاصة فعاليات الملتقى السنوي لخدمات التربية الخاصة أمس والذي تنظمه إدارة التربية الخاصة في مكتب العين تحت شعار: بكم تكامل خدماتنا. حضر الافتتاح السيد آدم هيوز مدير إدارة التربية الخاصة في مجلس أبوظبي للتعليم إضافة إلى عدد من المسؤولين في المجلس، كما حضر الافتتاح أعضاء أسرة التربية الخاصة بالمنطقة وأولياء أمور، وطلاب وطالبات من المدارس التابعة لمكتب العين التعليمي، وفي كلمتها بمناسبة الافتتاح أكدت

السيدة فاطمة الكعبي رئيس فريق خدمات التربية الخاصة بمكتب العين التعليمي أن الملتقى يأتي في سياق الاهتمام المتكامل الذي توليه قيادتنا الرشيدة لذوي الاحتياجات الخاصة وحرصها البالغ على رعايتهم وتأهيلهم وتمكينهم من المشاركة الفاعلة في المجتمع من خلال الاستثمار الأمثل لطاقاتهم ومواهبهم وتمكينهم من القيام بأدوارهم التي تشعرهم بمعنى وجودهم وقيمة كيانهم وأهمية دورهم في الحياة، وأكدت أن توجهات مجلس أبوظبي للتعليم المستمرة كانت دافعا لاستمرارية العمل في تنظيم الملتقى في دورته السادسة بهدف بناء ثقافة التربية الخاصة لدى أفراد المجتمع المحلي، وأن المجلس كان داعما لتنفيذ وتطوير برامج العمل ذات العلاقة بذوي الاحتياجات الخاصة ومشجعا لبناء الشراكات الفاعلة مع مؤسسات المجتمع المحلي لتقديم أفضل الخدمات التربوية والتعليمية والتقنية لذوي الاحتياجات الخاصة.

وشكرت في كلمتها الجهات والأفراد المشاركين في تنظيم فعاليات الملتقى وتضمنت فعاليات الافتتاح تكريم معلمي التربية الخاصة من ذوي العطاء المتميز في مجالهم، وبدأت فعاليات الملتقى بورقة عمل حملت عنوان: دراستي تجرية تحكي، طرحها عبدالله عوض مبروك بالليث الذي كان طالبا من ذوي الاحتياجات الخاصة وهو اليوم طالب جامعي يكمل تعليمه بروح عالية، وتميز كبير وبإبداع يستحق المتابعة. عبدالله الطالب الجامعي الكفيف تحدث عن تجربة خاصة ولكنها عميقة وملهمة ومؤثرة بدأها بكيفية تكيف البيئة المنزلية للتعامل مع الكفيف في مرحلة رياض الأطفال وتجربته في مركز العاقين ثم انطلاق مسيرته مع بداية مرحلة الدمج مع المدارس الحكومية، وانطلق من خلال طرحه لتجربته إلى دور المدرسة في اكتشاف مواهب الكفيف ومساهمة المدرسة في مشاركة الكفيف في الأنشطة الصفية واللصافية، وكيفية توظيف الكفاءات للتقنيات الحديثة في الدراسة، وانتهت فعاليات يوم افتتاح الملتقى بورقة عمل أخرى تضمنت كيفية خلق علاقة إيجابية مع ولي الأمر طرحها الدكتور محمد أحمد عبد العزيز اختصاصي نفسي بمكتب العين. فعاليات اليومين القادمين ستضمن المزيد من الأوراق الخاصة بأهداف الملتقى وعناوين جديدة بالمتابعة وهامة منها تكتيكات إبداعية في التدريس الفعال، وتكثيف وتعديل المنهج لذوي المشكلات التعليمية وكيفية التعامل مع اضطرابات النطق في مرحلة رياض الأطفال. فعاليات الملتقى تستضيفها مدرسة الجاهلي للبنات وتستهدف الفعاليات الهيئات الإدارية والفنية والتدريبية والطلابية بالمدارس إضافة إلى أولياء الأمور والمجتمع المحلي والدعوة عامة للحضور.

الدكتور نيل غارود مديراً لكليات التقنية العليا في العين

•• العين - الفجر:

انضم الدكتور نيل غارود إلى كليات التقنية العليا للعمل مديراً لكليتي الطلاب والطالبات بالعين حيث سبق وأن شغل منصب نائب المستشار في جامعة غرينوتش في بريطانيا ولديه أكثر من 30 عاماً من الخبرة المتنوعة في مجال التعليم إضافة إلى عدد من المناصب القيادية الأكاديمية في جامعة غلاسكو، وجامعة ويتواترساند في جنوب أفريقيا.

أعرب الدكتور غارود عن سعادته بتولي المنصب الجديد وقال إن كليات التقنية العليا لديها مهمة هامة وفريدة من نوعها حيث تجمع رؤية العالم في مدى أهمية التعليم العالي والتي تتوافق مع التطورات الوطنية لدولة الإمارات، وقال أنه يتطلع للعمل مع المجتمع المحلي، وأرباب العمل في المجتمع، وأولياء الأمور والمدارس لتعزيز الفرص والتحصيل التعليمي. الجدير بالذكر أن الدكتور غارود عمل رئيساً لجمعية المحاسبة البريطانية وهي واحدة من عضوين دوليين وحيدتين في مجلس جمعية المحاسبة الأمريكية. كما أنه باحث ونشرت له العديد من الكتب والمجلات في المالية والمحاسبة وإدارة الأعمال والتربية والتعليم.



منوعات

العجوة

23



الإجهاد النفسي في العمل

لا يسبب السرطان

كشفت دراسة جديدة أن الإجهاد النفسي في العمل لا يزيد خطر الإصابة بالسرطان. وذكر موقع (لايف ساينس) الأمريكي أن الباحثين في المعهد الفنلندي للصحة المهنية في هلسنكي، حللوا معلومات لـ 12 دراسة سابقة، شملت ما يزيد على 116 ألف موظف في فنلندا وفرنسا وهولندا والسويد والدنمارك وبريطانيا. وأشار المشاركون، الذين تراوحت أعمارهم بين 17 و70 عاماً، إلى مطالب ووظائفهم ومدى المراقبة فيها، ونظر الباحثون في السجلات الطبية ووثائق الوفيات المتعلقة بالسرطان. وخلال فترة الدراسة، التي امتدت لـ 12 عاماً، أصيب 2765 شخصاً بسرطان القولون والمستقيم والرئة والثدي والبروستات. ولم يظهر أي رابط بين المستويات العالية للتوتر بالعمل والخطر العام للإصابة بالسرطان، كما لم يظهر أي رابط بين التوتر الوظيفي وأنواع السرطانات الأربعة المذكورة. وأخذ العلماء بعين الاعتبار عوامل يمكن أن تؤثر على الرابط بين الإجهاد العقلي وخطر السرطان، بما فيها العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والوضع الاجتماعي والاقتصادي والتدخين وشرب الكحول. وذكروا أن (التخفيف من الإجهاد النفسي في العمل سيحسن دون شك الحالة النفسية والبدنية للعاملين، لكنه لا يرجح أن يكون له تأثير مهم على إمكانية الإصابة بالسرطان). وأشاروا إلى أن الإجهاد العقلي يمكن أن يزيد الالتهابات في الجسم، ما قد يلعب بدوره دوراً في نمو السرطان، لكن الرابط بين الإجهاد النفسي والسرطان غير متقن.



ضرورة تناول مرضى ارتفاع

الكوليسترول الاطعمة قليلة الدسم

كشفت الجمعية الألمانية للتغذية على ضرورة ألا يتناول مرضى ارتفاع الكوليسترول بالدم سوى الأطعمة الحيوانية قليلة المحتوى الدهني بشكل عام، وليس الإقلال فقط من اللحوم الحمراء والنقانق الدهنية والبيض. كما أوصت الجمعية، التي تتخذ من مدينة بون مقراً لها، بضرورة الإكثار من تناول منتجات الحبوب الكاملة والبطاطس وكذلك الفاكهة والخضروات؛ حيث تتمتع الأطعمة النباتية بطبيعتها بقلّة محتواها الدهني وخلوها من الكوليسترول، فضلاً عن أن تركيبة الأحماض الدهنية بها أفضل من مثيلتها في الأطعمة الحيوانية. وأشارت الجمعية الألمانية إلى أنه يُمكن لهؤلاء المرضى تناول الأسماك الدهنية؛ حيث تحتوي هذه النوعية من الأسماك على كميات كبيرة من أوميغا3، شأنها في ذلك شأن زيت الكانولا وزيت الجوز؛ ومن ثمّ فهي تتمتع بتأثير إيجابي على تكوين الدهون بالدم.

يشكل طبقاً عالمياً

الحساء... راحتك في طبق واحد

حين تناول ضيوف حساء التوابل الهندية، لم يملوا من طرح الأسئلة: ما هذا؟ ما هو منشأ هذا الطبق؟ على ماذا يحتوي؟ يُعتبر هذا الحساء طبقاً هندياً مع عجينة الكاري. ومما لا شكّ فيه أن الحساء يشكل طبقاً عالمياً. ما عليك إلا إضافة البهارات والتوابل إليه، أو أن تقديمه بسيطاً أو إثقاله بالمكونات، وتأكدي أن النتيجة ستكون دائماً واحدة: طبق ساخن أو بارد يقدم الكثير من الراحة.



مطبخكم، أماندا هيسر وميريل ستوبز.

حساء التوابل الهندية الحارة (6)

- المقادير
- ست إلى ثمانية جزرات كبيرة (حوالي 800 غرام)، مقشرة ومقطعة إلى قطع بسماكة 1.27 سم.
- ربع كوب من زيت الزيتون.
- ملح بحسب الرغبة.
- ستة أكواب من مرقّة الخضار، أو حسب الحاجة.
- حبة زنجبيل طازجة بحجم 2.5 سم مقشرة.
- غصن من الصعتر الطازج وقليل من الصعتر المطحون للزينة.
- نصف بصلة حلوة كبيرة الحجم ومفرومة.
- فصان كبيران من الثوم المفروم.
- فلفل أسود مطحون طازج.
- الطريقة
- 1- ضعي صينية في الفرن على بعد 15 و20 سم عن مصدر النار واشعلي المشواة، ضعي الجزر مع ملعقتي طعام من زيت الزيتون ورشة كبيرة من الملح على صحيفة معدنية كبيرة للفرن ذات حافة. اشوي الجزر إلى أن يصبح طرياً وبني اللون، ولا تنسي أن تقبلي قطع الجزر بواسطة ملعقة طهو كل 5 دقائق تقريباً، واعلمي أن عملية الشواء هذه ستستطب بين 15 إلى 20 دقيقة.

2- في غضون ذلك، ضعي المرقّة في طنجرة متوسطة واتركيها حتى تغلي. أضيفي الزنجبيل والصعتر، خفضي الحرارة واتركيها تغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.

3- قبل أن تجهز الجزر، ضعي البصل في طنجرة كبيرة مع ملعقتي زيت زيتون واتركيها على نار متوسطة إلى أن تصبح بنية اللون ولا تنسي أن تحريكها باستمرار. أضيفي الثوم واطهي الخليط لمدة دقيقة، ثم أضيفي الجزر.

4- أخري الزنجبيل والصعتر من المرقّة وأضيفي المرقّة إلى البصل والجزر. اتركها تغلي على النار لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق إلى أن يصبح الجزر طرياً جداً. استعملي خلاطاً عادياً أو خلاطاً عمراً لهرس الحساء إلى أن يصبح ناعماً.

5- في حال بدا الحساء سميكاً جداً، أضيفي المزيد من المرقّة أو المياه وأعيدي تسخينه على نار هادئة. أضيفي الملح والفلفل لمزيد من النكهة.

6- زيني الطبق ببعض الصعتر المطحون وقدميه.

من كتاب The Food 52 Cookbook، الجزء الثاني، وصفات موسمية من مطبخنا إلى

واتركيها على نار متوسطة لمدة 40 دقائق وحركي المحتوى من وقت إلى آخر.

4- في غضون ذلك، قطعي القرع إلى قطع بحجم 1.27 سم، ولا تنسي أن تتخلصي من أي بذور والأجزاء المقعودة (مع الإشارة إلى أنه لا حاجة إلى تقشير القرع).

5- ضعي طنجرة صغيرة على نار قوية. أضيفي زيت الزيتون والقرع، ثم أوراق الصعتر وخليط البهارات الجارام ماسالا. ضعي غطاءً فوق الطنجرة واتركيها لمدة 10 دقائق على نار متوسطة مع تحريك المحتوى من وقت إلى آخر إلى أن يصبح طرياً ليناً ذهبي اللون. أضيفي كوباً من الرز إلى الطنجرة مع كوبين من الماء ورشة ملح وفلفل. أعيدي الغطاء إلى الطنجرة واتركيها على نار متوسطة لمدة 8 دقائق، ثم أطفئي النار واتركي الرز ليتفاعل مع البخار لمدة 8 دقائق من دون أن تنزعي الغطاء عن الطنجرة.

6- اسكبي الرز في الحساء، تدفقيه وأضيفي الملح وفلفل. أعيدي الغطاء إلى الطنجرة واتركيها على نار متوسطة لمدة 8 دقائق، ثم أطفئي النار واتركي الرز ليتفاعل مع البخار لمدة 8 دقائق من دون أن تنزعي الغطاء عن الطنجرة.

7- أضيفي الملح والفلفل الأبيض ورفائق الفليفلة الحمراء الحارة والبابريكا والأوريغانو والحبق أثناء عملية القلي الأولية. ولا بد من أن تعلمي أن إضافة بعض التوابل منذ البداية تساعد على تقديم طبق متعدد النكهات.

8- تأكدي أن الخضار جميعها باتت شفافة قبل لحم العجل المحلاة والمياه أو المرقّة إلى قدر الخضار، واتركيها تغلي.

9- في غضون ذلك، اطهي الفاصولياء في قدر من المياه المغلية المالحه مع ورق الغار لمدة 20 دقيقة تقريباً إلى أن تصبح الفاصولياء ناعمة.

10- ما إن تجهز الفاصولياء، ضعي نصفها جانباً واهرسي النصف الآخر. بعد ذلك أضيفي الفاصولياء إلى الحساء.

11- عندما يبدأ الحساء بالغليان، أضيفي البطاطا واتركيها تغلي لمدة خمس دقائق ثم أضيفي الكوسا والسلق واتركيها لخمس دقائق أخرى إلى أن تنضج.

12- أضيفي شرائح المعرونة واطهي الخليط على النار لمدة خمس دقائق أخيرة إلى أن تنضج. عدلي الملح والفلفل حسب الرغبة.

13- من كتاب Country Chef's Table: Extraordinary Recipes From Napa and Sonoma المحلي وصفات غربية من نابا وسونوما (دار ليونز للمطبوعات).

14- ملقعة طعام من الحبق الجاف.

15- كوب ونصف الكوب من الطماطم المسحوقة.

16- ثمن كوب من مرقّة لحم العجل المحلاة.

17- 0.9 لتر من مرقّة الدجاج أو من الماء.

18- كوب من الفاصولياء الجافة.

19- 453 غراماً من البطاطا الحمراء المقطعة إلى قطع بحجم 1.27 سم.

20- 340 غراماً من الكوسا المقطعة إلى قطع بحجم 1.27 سم.

21- ربع باقة (كوب ونصف تقريباً) من السلق أو السبانخ الطازج.

22- 226 غراماً من شرائح المعرونة غير المطبوخة.

23- الطريقة

1- في البداية ضعي الزيت في قدر على نار متوسطة وعندما يصبح ساخناً، أضيفي الثوم. ما إن يصبح الثوم بني اللون، أضيفي قطع البصل والجزر والكرفس والكراث والملفوف واتركيها لتنضج لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.

2- أضيفي الملح والفلفل الأبيض ورفائق الفليفلة الحمراء الحارة والبابريكا والأوريغانو والحبق أثناء عملية القلي الأولية. ولا بد من أن تعلمي أن إضافة بعض التوابل منذ البداية تساعد على تقديم طبق متعدد النكهات.

3- تأكدي أن الخضار جميعها باتت شفافة قبل لحم العجل المحلاة والمياه أو المرقّة إلى قدر الخضار، واتركيها تغلي.

4- في غضون ذلك، اطهي الفاصولياء في قدر من المياه المغلية المالحه مع ورق الغار لمدة 20 دقيقة تقريباً إلى أن تصبح الفاصولياء ناعمة.

5- ما إن تجهز الفاصولياء، ضعي نصفها جانباً واهرسي النصف الآخر. بعد ذلك أضيفي الفاصولياء إلى الحساء.

6- عندما يبدأ الحساء بالغليان، أضيفي البطاطا واتركيها تغلي لمدة خمس دقائق ثم أضيفي الكوسا والسلق واتركيها لخمس دقائق أخرى إلى أن تنضج.

7- أضيفي شرائح المعرونة واطهي الخليط على النار لمدة خمس دقائق أخيرة إلى أن تنضج. عدلي الملح والفلفل حسب الرغبة.

8- من كتاب Country Chef's Table: Extraordinary Recipes From Napa and Sonoma المحلي وصفات غربية من نابا وسونوما (دار ليونز للمطبوعات).

9- ملقعة طعام من الحبق الجاف.

10- كوب ونصف الكوب من الطماطم المسحوقة.

11- ثمن كوب من مرقّة لحم العجل المحلاة.

12- 0.9 لتر من مرقّة الدجاج أو من الماء.

13- كوب من الفاصولياء الجافة.

14- 453 غراماً من البطاطا الحمراء المقطعة إلى قطع بحجم 1.27 سم.

15- 340 غراماً من الكوسا المقطعة إلى قطع بحجم 1.27 سم.

16- ربع باقة (كوب ونصف تقريباً) من السلق أو السبانخ الطازج.

17- 226 غراماً من شرائح المعرونة غير المطبوخة.

18- الطريقة

1- في البداية ضعي الزيت في قدر على نار متوسطة وعندما يصبح ساخناً، أضيفي الثوم. ما إن يصبح الثوم بني اللون، أضيفي قطع البصل والجزر والكرفس والكراث والملفوف واتركيها لتنضج لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.

2- أضيفي الملح والفلفل الأبيض ورفائق الفليفلة الحمراء الحارة والبابريكا والأوريغانو والحبق أثناء عملية القلي الأولية. ولا بد من أن تعلمي أن إضافة بعض التوابل منذ البداية تساعد على تقديم طبق متعدد النكهات.

3- تأكدي أن الخضار جميعها باتت شفافة قبل لحم العجل المحلاة والمياه أو المرقّة إلى قدر الخضار، واتركيها تغلي.

الكاتب والمسرحي فارس يواكيم:

(حكايات الأغاني) رحلة قصائد غير النغم ملامحها

أصدر الكاتب والمسرحي اللبناني فارس يواكيم كتابه الجديد (حكايات الأغاني- رحلة القصيدة من الديوان إلى الأغنية) عن دار (رياض الريس) في بيروت. ويتضمن مقالات عن أغان عربية شهيرة كلماتها في الأصل قصائد كتبها شعراء كبار، ولم يكن في بالهم عند كتابتها أنها ستستهوئ أهل النغم، فيلحنها الملحنون وينشدها المطربون والمطربات، وتصير أعمالاً ذاتة الصيت. يشكل الكتاب مرجعاً للمهتمين في أحوال الأغاني، خصوصاً تلك المكتوبة بالفصحى.



الزعيم المغربي علال الفاسي. كذلك اكتشفت أن خمسة مطربين عرباً غنوا قصيدة للشاعر اللبناني إلياس فرحات بألحان مختلفة، ولم يغن أحد من شعره في بلده. والمفارقة أيضاً أن عباس العقاد كان ينتقد بشدة أحمد شوقي ويدعوه إلى احترام وحدة القصيدة. ولكن حين لحن عبد الكريم الكابلي قصيدته (خدوا دنياكم) أعاد في الأغنية ترتيب الأبيات. فضلاً عن ذلك، أجرى تعديلاً في بعض الكلمات. بمعنى آخر، ما كان ينتقده العقاد رضي عنه في أغنية من كلماته.

• يتناول المؤلف في كتابه قصائد للشعراء، أبرزهم: أبو فراس الحمداني، عمر الخيام، جبران خليل جبران، أحمد شوقي، أبو القاسم الشابي، أمين تقي الدين، علي الجارم، خليل مطران، علي محمود طه، إبراهيم ناجي، إيليا أبو ماضي، أحمد فتحي، العقاد، السياب، كامل الشناوي، بشارة الخوري، علال الفاسي، إلياس فرحات، محمود اسماعيل، بولس سلامة، أحمد رامى، عبد المنعم الرفاعي، عبد الرحمن الخميسي، عمر أبو ريشة، محمد الفايز، نزار قباني، رياض العلوف، فدوى طوقان، الهادي آدم، عبد الله الفيصل، محمود درويش، منصور الرحباني، سعيد عقل، جورج جرداق، سميح القاسم، سعاد الصباح، عز الدين المناصرة...

توب النغم تعرضت للتعديل. لم أتطرق إلى الأغاني التي كتبها الشعراء بناء على طلب من ملحن أو مغن، ومن بينها مثلاً أغنية (يا شراعاً وراء دجلة) التي لحنها وأنشدها محمد عبد الوهاب أمام ملك العراق فيصل الأول بمناسبة زيارته بغداد، لأن أحمد شوقي نظمها لتلك المناسبة. أو قصيدة (سوف أحيا) التي كتبها مرسى جميل عزيز خصيصاً كي تغنيها فيروز، وقد سجلتها مع أغان أخرى أنتجتها إذاعة (صوت العرب).

• هل تفكر في إصدار جزء ثان عن القصائد المكتوبة بالعامة؟
- لا أستطيع الإحاطة بكل شيء بمفردتي، فالأمر يحتاج إلى مؤسسة. حتى الأغاني التراثية اخترت جزءاً منها لأنها كثيرة وتحتاج إلى بحث خاص.

• ما الذي لفتك خلال رحلة بحثك؟
- رحلتي الشخصية التي قمت بها بين الدواوين والتسجيلات المختلفة أمتعني حقاً، وسمحت لي باكتشافات طريفة وأسعدني تدوين حكاياتها في هذا الكتاب. من بين هذه الاكتشافات أبيات لأحمد شوقي غير مثبتة في دواوينه، وقصائد لشعراء ما كنت أظن أن الملحنين جاؤوا صوبهم مثل عباس محمود العقاد وخليل مطران أو مثل

(أراك عصي الدمع)، فالقصيدة تبدأ: أراك عصي الدمع شيمتك الصبر أما للهوى نهى عليك ولا أمر؟ بل، أنا مشتاق، وعندي لوعة ولكن مثلي لا يذاع له سر. بل أصبحت في الأغنية (نعم)، وهذه مخالفة لأن السؤال بصيغة (أما للهوى)؟ يستوجب الرد (بل، بل). ولو كان السؤال (هل للهوى) لأمكن الجواب (نعم). وفي النسختين غنت أم كلثوم (نعم). ربما أرادت تفادي المدلول العامي المصري لكلمة (بل) والتي تعني (بلاء). لكن في طبعة بيروت 1910 لديوان أبي فراس الحمداني نقرأ البيت كما غنته أم كلثوم.

• لماذا لم يتضمن كتابك قصيدة (يا ريس) التي قرصت من قصيدة للشاعر اللبناني عمر الزعني ولحنها عبد الوهاب وغناها وديع الصلي؟
- قلت في مقدمة الكتاب إن القصائد التي تناولتها هي تلك المكتوبة بالعربية الفصحى، ذلك أن الأغاني التي صدرها قصائد بالعامة هي في معظمها قصائد كتبت خصيصاً للغناء، وحتى وإن خضعت لبعض التعديلات. والأغاني التي يروي هذا الكتاب حكاياتها قصائد ولدت والأغنية لم تصب حينها بعد. وهي عندما ليست

النصوص. حتى إن ثمة شعراء تبنوا ما فعله الملحنون والمغنون في قصائدهم، وأعطى مثلاً على ذلك بشارة الخوري (الأخطل الصغير) الذي غنت فيروز كثيراً من قصائده وأجرى عليها الرحبانيان (عاصي ومنصور) تعديلات واسعة.

• ألا تشعر أن الكتاب يغلب عليه طابع الإعداد الإذاعي على العمل الكتابي أو الحكائي؟
- الأصل الإذاعي طغى عليه النموذج الصوتي، أي تقديم القصيدة بأصوات المطربين.

• ماذا عن أغاني أم كلثوم، فهي كانت متحررة ولاحقاً أصبحت ملتزمة، وأحياناً تضمنت كلمات (سوقية)؟
- تحررت أم كلثوم من قيود الآخرين عندما أصبحت نجمة. في البداية، كانت تغني ما يميله عليها الآخرون، ولم تكن لها اليد الطولى في شيء. عندما أصبحت نجمة وصاحبة شأن واسمها أكبر من أسماء الشعراء والملحنين، اختلفت الأمور في حياتها، بات الجميع يحتاج إلى رضاها. إذ تقول لا أريد هذه الجملة أو هذه العبارة، يقولون لها (حاضر). كان يوم الشاعر أن تغني من كلماته، والموسيقي أن تأخذ لحناً منه. وهي من دون شك كانت صاحبة ذائقة شعرية.

أشرت في بداية الكتاب إلى السبب الذي جعلني أتجنب الحديث عن القصائد المغناة المكتوبة بالعامة، فهي كتبت لتغني ومصدرها المكتوب غير متوافر، أي رحلة القصيدة من الديوان إلى الأغنية، ولأم كلثوم في هذا المجال لسأت. فقد أخبرني المنتج السينمائي روهانيل جبور أنه ذهب برفقة بيرم التونسي إليها يوم أسعها الشاعر كلمات (غني لي) وكان كتبها (غني لي) شوية شوية/ غني لي يا نور عيني). قالت: (وخذ عيني). قال بيرم (كدا أحسن). كذلك علمت أن أحمد شفيق كامل كان كتب مطلع (أنت عمري) (لحنها محمد عبد الوهاب) يقول: (شوقوني عينيك لا يأم الي اللو حو). قالت كوكب الشرق (رجعوني عينيك) واستعدب الشاعر التغيير. لأن الكلمة كانت أسهل وأسهل في الغناء. كذلك غنت أم كلثوم بعض الأخطاء كما في أغنية

• ما الذي جعلك تلجأ إلى تأليف كتاب حول الأغاني أو الشعر المغني؟
- قدمت قسماً من الكتاب خلال برنامج إذاعي في الإذاعة الألمانية عام 1989، وتضمن 12 حلقة. لاحقاً، أعجبتني الفكرة وقررت أن أطورها إلى كتاب، فبدأت رحلة القصي والبحث في الدواوين الشعرية والتسجيلات الصوتية في العواصم العربية. كذلك أجريت مقارنات بين أصل القصيدة المكتوبة وشكلها في الأغنية، وكانت النتيجة أنني وجدت مئات التعديلات في



جورج مغامس في (رجل في مرآة متكسرة)...

ليس بالأمر السهل أن يستطيع كاتب السيرة تجسيد قامته وحياته إنسان آخر، غير أن من يكتب عن ذاته يُعاني صعوبة أكبر، فنحن حين نعيش، لسنا كما نحن حين نكتب أنفسنا... ماذا عن جورج مغامس في (رجل في مرآة متكسرة).



مغامس يستقبلها في نصه بفجاجتها وصراحتها ووقاحتها دون أن يشذب لها كلاماً أو يقص لأصابعها الأظفار: (قتلوا منا الأب والأخ وقلنا الأكباد. قتلوا العجانز... قتلوا الأظفار. سلما العين. فحجوا الرؤوس. بقروا البيطون. بترتوا الأطراف. غدروا بنا. خانوا الخبز والملح. حتى الذئاب لا تفعل بالخراف ما فعلوا...).

وإذا كان مغامس ابن زمن الحداثة بكل أبعاده، فهو يعانق جذور تغزو شباك المصاب بحزه يلجأ إلى وجدانه ويستحضر أجداده في مرآيا ذاكرته غير المتكسرة، ويملاً صدره من رحيق جباههم ليكتسب القدرة على مواجهة بضرح الرجال الذين لا تترك لهم الريح وقتاً ليشتكوا: (كان من عادته أن يستهلم من صبر الآباء والأجداد... عبق أرواحهم لفضه، واشتم له رائحة في أنفاس جلده...).

متعددة هي حدائق المعاني في جديد مغامس الذي نولا الفجوة لما دعاها إلى ربيع الورق الذي لا يذبحه حر صيف أو برد شتاء، وهذه الفجوة قد يكون الكاتب مختصراً إياها بقوله: (مضى

الطلسمة والهديان: (فكأنك قلت إن المال رب الأرض، وإن الله رب السماء، وهما ضدان ولن يلتقيا؛ فلن تكون الأرض المائدة التي يُكسر عليها خبز السماء).

مرآة عند باب النص
مغامس مدين للحرب بكتابه. وهي تقف بكل ما فيها من مرآة عند باب النص - أو المشهد الأول. إلا أن الأمومة سطت بأنها العظيم على الحرب، فأتم الكاتب المستعد لارتداء شرع السفر تقفز رغماً عنها عن شرفة الحياة: (... وما أن بلغ باب المشرع حتى أطل على النسوة السبود، حول مُسجأها الأبيض، فصرخ بعويل واحد يصنع الفرائص: قومي استقبليه... قومي).

ولا يطيل مغامس الكلام ليعلن وجهه الوجودي، فهو المؤمن لبنانياً (برسالته الوطنية في سبيل الوجود والكيان). لكن وجدانه صدق ما رآته عيناه، وما سمعته أذناه، وعرف الثائر، يقينا، أن القضية تراجت أمام شهية أصحابها إلى الكراسي والحسابات المصرفية، فاعتمر ندمه تاجاً من الشوك قليلاً. (فالظن أن عمراً بريئاً منه فتكت به سود الغريان، يغيظه من الوريد إلى الوريد). ومغامس في سرده متحوّل من

ذاته، وصندوق مفرداته (صندوق جهاز)، كما يقول اللبنانيون، فيه من المفردات ما يكفي لألف عرس لغوي ساحتها بيضاء الورق، ويكسره تخضع لهندسة دقيقة في صياغتها أولاً، ثم في علاقتها مع أخواتها، فهو يخلصها من لعنة الشررة ورتابة الشاع والمألوف قبل أن يدخلها ذمة الورق، وكثيراً ما يحرص على إيقاع يوزعه بينها وبين جملة لتليها، بذلك يخص نثره بنعمة لطلالما خص بها الشعر: (ومع أولى خيوط الشمس على المدينة، تسترّت أولى خيوط النعاس إلى عيني).

ومغامس، نحات اللغة، وصاحب الإزميل الذي يتقن التعاطي مع التفاصيل الصغيرة في أجساد الكلمات، يفعل ولا يفعله، يفعل بانفعال لا تؤذيه الصناعة إنما تقيه بكل ما فيه من حياة وهي تهدي إليه الإطار الجمالي اللائق به. نعم، إن مغامس صنّاع كتابة ليصير متعبداً في ذاته تعدد القيم النبيلة التي تنازل عن عمره لها فضلاً لمنه غربة عن أكثر من جغرافية، وغربة عن الذات... وقد يكون ما أبقى مغامس حياً هو أنه لم يقع يوماً في غربة عن الكلمة. يكتب جورج مغامس لغة متمثلة من ذاتها، مثلما هو ممثل من

فلا ينسى!!!
(رجل في مرآة متكسرة) كتاب يسكنه رجل لا تحتمل فضة المرايا صدقه، فتتعبد المرايا لتتسع له، لكنه لا يتشظى.

الجماعة)؟ نعم، إنهم (هم)، هم الذين كانوا قريبين من كرسية وسريه. هم الذين، ربّما، بينهم وبين مغامس خبز وملح فحاول أن ينسى طعم الخبز أما ملحهم

الوقت. مضى العمر. على كرسى اقترعوا، وفي سريري ينامون. لكن رؤاهم غير رؤاي، وأحلامهم غير أحلامي). فمن هم هؤلاء الذين خبأهم مغامس في (وار

بين بوح وآخر

أما الحرب فهي سرير السرد ووسادته واللحاف، وتحضر بلا استدعاء بين بوح وآخر،

منوعات الفكر 27



محمد رجب... (العين صابتي)

تعرض الفنان محمد رجب إلى وعكة صحية أزمته الضراش لمدة أسبوع بسبب انزلاق قدميه من أعلى سلم منزله، وذلك بعد أيام من العرض الخاص لأعماله السينمائية (الحفلة) الذي شارك في بطولته مع الفنان أحمد عز. رجب الذي نصحه الأطباء بالترام من منزله حتى يتماثل إلى الشفاء، يرى أن هذه الوعكة الصحية ليست إلا (عين الحاسوب) بسبب نجاح فيلمه، إضافة إلى دوره المميز فيه. الفيلم من إنتاج وائل عبدالله وتأليفه وإخراج أحمد علاء.

مارتينا... (بنت بلد) في (سوق الحرير)

تستعد الفنانة الشابة مارتينا للمشاركة في المسلسل الكوميدي الجديد (سوق الحرير) من تأليف أيمن الحبيب، إخراج حسين ابل وبطولة هيا الشيعبي، إلهام الفضالة، محمد جابر، سعاد علي، مريم الصالح وشهاب حاجية. وقالت مارتينا لـ (الراي): (أجسد شخصية الفتاة البسيطة (بنت البلد) وتعمل بائعة في أحد الأسواق الشعبية وتعمل على استقطاب الزبائن لبيع ما تملكه من سلع). وفي سياق آخر، تستمر مارتينا في عرض المسرحية الكوميدي (بنتا فلوس)، التي ستشهد عروضاً خاصة خلال هذا الأسبوع في سلطنة عمان، علماً أنها من تأليف إسماعيل خليص، إخراج أحمد السعيد، وبطولة طارق العلي، هيا الشيعبي، أحمد فرج، شهاب حاجية، فرحان العلي، أمل عباس، نواف نجم وسلطان الفرج.



بحضور ورعاية الشبيخة ريم بنت أحمد بن حمدان آل نهيان

عروض مسرحية بيضاء الثلج سنو وايت والأقزام السبعة تجذب طلاب المدارس والجامعات وذوي الاحتياجات الخاصة



المطلوبة . مضيئاً أن نجوم سنو وايت بيضاء الثلج والأقزام السبعة لديهم حماس كبير بوقوفهم أمام جمهور الإمارات والذي يتذوق الفن، كما تم إعداد مفاجآت للجمهور ومساحات متنوعة ومتنقلة درامية ثقافية كوميديّة موسيقية تحلت بروح الفن الراقي، وتمنى حضوراً كبيراً من العائلات لتضاهي لحظات لا تنسى وتبقى في الذاكرة.

لافتاً بأن العرض الاجتماعي كوميدي ثقافي يؤثر في معنى ترابط الخيال العائلي المتع وأن طلاب المدارس لهم النصيب الأكبر، وسعد بهم في العروض الصباحية، والعرض المسائي يتم بفضاء سهرة رومانسية عائلية تمنح السعادة للكبار والبهجة للصغار.

والأقزام السبعة يقدمون مفاجآت ويقومون بزيارة مركز ذوي الاحتياجات الخاصة والمولات التجارية بأبوظبي وتم إعداد برنامج سياحي لعالم أبوظبي السياحية لنجوم العرض.

الجميلة الساكنة وتحرك المشاعر الدافئة وتعزف الألحان الرومانسية الساحرة.

وأضاف سعيدياً أبو ظبي محطة حلم وطموحات لكل فنان محترف ولديها الإمكانيات التقنية والكوادر المتخصصة لتفعيل نشاط المسرح العالمي رغم الكلفة العالية للارتقاء به.

وقال إن أبو ظبي مسرح طبيعي مفتوح يلهم الحماس لنجوم العالم، ويتابع الفعاليات بشكل مستمر بالإمارات.

وتوجه بالشكر للشبيخة ريم بنت أحمد بن حمدان آل نهيان، وتمنى لنجوم العرض النجاح لهذا العرض القوي، وأيضاً توجه بالشكر إلى شركة بروليت مي، التي وفرت الأجهزة المطلوبة للإضاءة والصوت للعرض الضخم والشكر أيضاً لفندق سيتي سيزور، بأبوظبي لرعايته للعرض والفرقة ولشركة سكاى لتنظيم الفعاليات، التي دعمت بقوة هذا العرض من حيث توفير الإمكانيات

العرض واستخدام الخدع البصرية.

وقال مخرج العرض العالمي جرام فورست الذي قدم عروضاً مسرحية عالمية ناجحة مثل سندريلا وبيوتيكو والأميرة النائمة من قبل في أبو ظبي ولاقت نجاحاً كبيراً ووجه الشكر للإعلاميين ولجمهور الإمارات على متابعته للأحداث الفنية العالمية الهادفة التي تقدمها سكاى لتنظيم الفعاليات والتي لاقت دعماً وترحيباً من الجميع والتي تلمس روح الفكر وتضئ المعاني

الغناء جزء من حياتي ولا يمكن الاستغناء عنه

سمية الخشاب: انتظروني مع (الستات) و(ميراث الريح) قريباً

تتمثل القنوات الفضائية مسؤولة المبالغة في نجاح الدراما التركية

تعيش سمية الخشاب زخماً فنياً بارزاً هذه الأيام، فهي تعمل على ألبوم خليجي جديد، وتستعد لبدء تصوير (سمية والستات)، أولى تجاربها في تقديم البرامج، كذلك تستكمل تصوير مسلسل (ميراث الريح). حول مشاريعها الجديدة كان معها هذا الحوار:



• حديثنا عن (سمية والستات).
- يعرض البرنامج على شاشة قناة (القاهرة والناس) قريباً، سأحاول من خلاله نقل خبرتي في مجال الموضة إلى المشاهدين، بالإضافة إلى التطرق إلى كل ما يهم المرأة من شؤون المطبخ والمنزل وما تحتاج إليه عائلتها، عبر لقاءات مع خبراء متخصصين في مجالات مختلفة. كذلك يتضمن البرنامج تقارير مصورة من مصر وخارجها، لذا سافرت إلى ألمانيا وأمضيت فترة هناك لتصوير بعض التقارير والتحضير لحلقات جديدة.

• ما الذي شجعك على الموافقة على تقديم هذا البرنامج؟
- قربه من شخصيتي ومن مجال تصميم الأزياء الذي أعشقه، واختلافه عما يقدم من برامج على الشاشات.

• لكن قد لا يناسب البرنامج المرأة بسبب الأوضاع الاقتصادية المتردية.
- أتوجه إلى المرأة، أياً كانت ظروفها الاقتصادية وبغض النظر عن المكان الموجودة فيه، فالسمات المشتركة بين النساء العربيات كثيرة وستكون محور الحلقات، بالإضافة إلى ذلك، تتميز المرأة المصرية خصوصاً والعربية عموماً بالأناقة، وليس بالضرورة أن ترتبط الأناقة بالبنخ في الإنفاق، فهذا اعتقاد خاطئ.

• هل ربط اسمك بالبرنامج جاء بناء على تمسكك بهذا الشرط؟
- عرض البرنامج على فكرتي ووافقت عليه وعقدت جلسات عمل مع رئيس القناة طارق نور وفريق العمل، ومن خلال النقاشات استقرينا على اسمه (سمية والستات)، فقد وجد نور العنوان ملائماً للتسويق والدعاية قبل عرضه.

• ماذا عن (ميراث الريح)؟
- المسلسل من تأليف مصطفى محرم، إخراج يوسف شرف الدين، وإنتاج محمد فوزي، تبقى لي أيام قليلة للانتهاء من تصويره، وأنا سعيدة بالتعاون مع النجم محمود حميدة للمرة الأولى، فهو أستاذ واستمدت من خبرته التمثيلية.

• ما ردك على الإشاعات حول وجود خلافات بينكما؟
- أضحكتني كثيراً، لا سيما تلك التي أكدت أن الخلافات أربكت التصوير.

• هل ستؤدين شارة المسلسل؟
- لم يتحدث معي أحد في هذا الشأن، ذلك أن المخرج يوسف شرف الدين لم يستقر بعد حول ما إذا ستكون الشارة موسيقى فحسب أم موسيقى وغناء.

• حديثنا عن دورك فيه.
- أجسد شخصية امرأة تعيش مع زوجها في الخليج إلا أنها تنفصل عنه وتعود إلى مصر، فتتعرف إلى رجل أعمال (محمود حميدة) وتنشأ بينهما قصة حب في إطار اجتماعي.

• لم يعرض المسلسل في شهر يناير كما كان مقرراً سلفاً، لماذا؟
- توقيت العرض أمر خاص بالمنتج. لطالما تمنيت أن يعرض خارج شهر رمضان لأن أعمالاً كثيرة لا تحصل على حقها في العرض، ويكون نجاحها بعد رمضان أكبر، فضلاً عن أن الدراما المصرية تحتاج إلى مواسم جديدة للعرض ليجد الجمهور جديدًا يتابعه ولا يلجأ إلى الدراما التركية.

• انتقدت الدراما التركية في أكثر من مناسبة، فما سر عداوتك لها؟
- ليس عدا، إنما تتحمل القنوات الفضائية مسؤولية المبالغة في نجاح هذه الدراما. صحيح أنها جيدة مثل (حريم السلطان) الذي أتابعه، لكن إيقاع غالبية هذه الأعمال بطيء للغاية ونسبة مشاهدتها ليست كبيرة خلافاً لما يحاول البعض الترويج له.

• كيف تقيمين الدراما المصرية اليوم؟
- ما زالت محافظة على مكانتها وتقدم أعمالاً مميزة سنوياً.

• ماذا عن تجربة الغناء؟
- أصبح الغناء جزءاً من حياتي ولا يمكن الاستغناء عنه. أحضر

العسل

العسل معقم للجراثيم ولعلاج الحروق



بعد العلاج بالعسل عاد كما كان دون آثار أو ندوب. وحيرت بعض أنواع الجراثيم بأحشى الولايات المتحدة الأمريكية حيث لم يجدوا لها علاجاً، ولكنهم اليوم يحاولون استخلاص المضادات الحيوية الموجودة في العسل لتعقيم المشايء حيث يؤكدون أنها من أفضل المضادات الحيوية. وتقول إحدى الباحثات: حتى الآن لم نتعرف على الطريقة التي استطاع العسل من خلالها مقاومة البكتيريا. لكن على الأغلب أن مركباً داخل العسل اسمه methylglyoxal يتفاعل مع مركبات أخرى لم نعلمها حتى الآن، ليكون قادراً على تعطيل قدرة البكتيريا من إنتاج سلالات جديدة قادرة على مقاومة المضادات الحيوية.

أوضح عدد من الأطباء أنه لا يوجد أي مادة في العالم تشبه العسل في خواصها المطهرة، حيث يتميز العسل بوجود مضادات للجراثيم من النوع القوي، كما يفرز النحل مادة hydrogen peroxide بواسطة أنزيمات خاصة، وهذه المادة معروفة بخصائصها المعقمة. كما أثبتوا بعد تجارب استمرت عشرين عاماً أن العسل له طاقة كبيرة في علاج الإمساك المزمن، وبدون أية آثار جانبية. وللعسل تأثير مذهل في علاج الحروق والتقيح، ويمكن تطبيقه مباشرة على الحروق فيعمل على ترميم الجلد وقتل البكتيريا المؤذية، بل يزيل آثار الحروق فتجد العضو المحروق

المشروبات المنخفضة السعرات الحرارية تساعد على صحة جيدة

كشفت أحدث دراسة طبية لخبيرة التغذية الفرنسية فلورانس دان في أن هناك بعض المشروبات الضعيفة في سعراتها الحرارية، ومع ذلك تساعد على المحافظة على صحة جيدة ومن بين هذه المشروبات عصير الجزر المضاد للاكسدة لاحتوائه على مادة بيتا كاروتين وفيتامين سي وفيتامين هـ والتي تساعد في عملية الهضم وتطرد السموم الزائدة من الجسم.

وأشارت الدراسة - التي نشرت نتائجها في مجلة فام اكتويل الفرنسية - إلى أنه من بين هذه المشروبات أيضاً الشاي الأخضر الذي يساعد على حرق الدهون، ثم عصير الموز الغني بالألياف والمشيوع وأخيراً عصير الليمون الهندي الذي يخفف الشعور بالحرق في المعدة، بالإضافة إلى أنه غني بفيتامين سي والأحماض العضوية التي تنشط عملية الهضم خاصة بعد تناول غذاء دسم.

تحذير من استخدام أطباق الميلامين مع الميكرويف

أشار بحث نشرته مجلة تايم الأمريكية، إلى خطورة تسخين بعض أنواع الأطباق في الأفران الكهربائية أو ما يعرف بالميكروويف، حيث أن بعض هذه المواد قد تتحلل بفعل الحرارة، وبالتالي التأثير على صحة المستخدم.

وذكرت أن من هذه المواد المستخدمة بصناعة الأطباق هي مادة ميلامين، وعند تعرضها لدرجات حرارة عالية ولمدة طويلة تبدأ جزيئاتها بالتحلل، الأمر الذي قد يسبب العديد من الأمراض. وإفاد التقرير الذي نشر في المجلة أن مادة الميلامين، تدخل في صناعة العديد من أدوات ومعدات المطبخ، مثل الأطباق المقعرة للحساء وغيرها والتي غالباً ما يستخدمها الفرد في الأفران الحرارية بقصد تسخينها. وأشار التقرير إلى أن هذه المادة قد تسبب عدد من الأمراض التي تتفاوت حدتها بتفاوت الجرعات التي تم تناولها، وفي مقدمها التسبب بالحصى الكلوي.

وتنصح الدراسة من الأفراد الإطلاع على المواد التي استخدمت في تصنيع معدات المطبخ وذلك قبل إبتاعها.



الفرنسية إميلي جاستود تعزف مقطوعة موسيقية خلال احتفالات جائزة فرنسا للموسيقى الكلاسيكية. (ا ف ب)

قرأت لك

العنب

تحتوي المائة غرام من العنب على 75% من وزنه ماء و7 غرامات غلوكوز و16 غراما كربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين ميليغرام فيتامين C وافضل انواع العنب كبير الحجم وابيض اللون. فوائد: - منشط للمعضلات والاعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم. - غذاء سريع الهضم. - مفيد في حالات سوء الهضم والقيض والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية. - منشط قوي لوظائف الكبد. - قشرة العنب من المواد المفيدة في تنظيف الامعاء. - يفيد العنب في الوقاية من السرطان. - للمصابين بالحنفية يفيد في زيادة الوزن.



سؤال وجواب

- يطلق أسم الكحال على - طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟ - غاليليو
- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟ - بيكاسو
- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟ - نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟ - 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟ - إلى اللغة التركية

هل تعلم؟

- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والنافورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية
- يتسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنائه اثابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لانها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.

قصة المرأة البخيلة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرايها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عنزة من بشرته يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي ياها من متعة أن تحس بذلك الشباب يتضح منك فهل الناس وجاء كل مريض ويأينا إليها يريد بعض حليب العنزة فقاتل ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاهم من يسألها ماذا لا تتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحرزينة فقط فابي مريض واريد السفر لرؤيته.. فاحس اخدم برغبتها في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشفاء.. حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي تقودي سافلتك وعنزتك هذه.. خافت المرأة وردت للرجل تقوده ليسكت لكن الجميع بدأوا يحملوا بيتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاهمكنا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي تادمة على لسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدي جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للايتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.



نصر رمضان



محمد علي مفتاح



رزان أحمد عبد الأمير



أحمد محمد محمود

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.