

مشاريع للطاقة
المتجددة قدمها
183 طالباً وطالبة



لقاء سويديان:
(المحروسة والمحروس)
أعادتي إلى شقاوة الطفولة



طائرة بالطاقة الشمسية تطوف 4 مدن أمريكية

أقلعت امس السبت طائرة تعمل بالطاقة الشمسية من شمال كاليفورنيا غربي الولايات المتحدة في أولى رحلاتها نحو أربع مدن أمريكية، في رحلة ينظر إليها بوصفها معلما في تاريخ الطيران. الطائرة التي تسمى سولار إمبالس تزود بالطاقة من خلال نحو 12 ألف خلية ضوئية كهربائية مصنوعة من الألياف الكربونية، ومثبتة على جناحين عملاقين تمكن مقارنتها بجناحي طائرة جمبو جت. وتسمح لها هذه الخلايا بإعادة شحن بطارياتها خلال الطيران، كما تسمح لها بالطيران ليلا ونهارا دون التزود بالوقود الخاص بالطائرات، غير أن خفة وزن الطائرة -ذات الكرسي الواحد والتي يبادل وزنها سيارة- تجعلها سهلة التعرض لسوء الظروف الجوية؛ فرغم استطاعتها قطع 64 كلم بالساعة فإنها لا يمكنها المرور عبر السحب. ومن المقرر أن تحل الطائرة -التي سبق أن اكتسبت أنصارا لها بأوروبا- في عدة مدن أمريكية، وستتفقد كل رحلة لها من 19 إلى 25 ساعة، مع توقفات تستمر عشرة أيام بكل مدينة. ويقول مصنعوها أنهم يأملون أن تستطيع لاحقا الطيران عبر العالم، إلا أنهم يؤكدون أن الطائرات العاملة بالطاقة الشمسية لن تحل محل تلك العاملة بالوقود في حقل الطيران التجاري، وأن هدفهم من تصنيعها هو إبراز القدرة الكامنة في الطاقة الشمسية والطاقت المتجددة عموما.

انحراف قطار يخلي 300 ساكن

أجلت السلطات البلجيكية قرابة 300 شخص من منازلهم بعد انحراف عدة عربات لقطار يحمل مواد كيميائية عن مسارها ما تسبب بحريق كبير بالقرب من مدينة غيننت. وأفادت وسائل إعلام بلجيكية أنه لم يصب أحد بالحادث التي وقعت قرابة الساعة الثانية فجرا بالتوقيت المحلي للبلاد، بين مدينتي شيليبيلي وفيتيرين. وقال مسؤول عن شبكة سكة الحديد في بلجيكا إن الحريق أدى لسلعة من الانحرفات في عربات القطار ما دفع بالسلطات إلى إجلاء السكان من الموقع القريب من الحادث. ولكن القطار أتيا من هولندا، وقد توقفت خدمة القطارات بين المدينتين.

أول مسلخ للخيول بأمریکا منذ 2007

ينشر الأميركيون عموما من لحم الخيل ويسعى الكونغرس لمنع بيعه وتصديره، لكن يتوقع ان تفتح مسالخ للحياد للمرة الاولى في الولايات المتحدة لامداد الاسواق الاجنبية ومنها فرنسا. ففي الوقت الذي تتخبط فيه أوروبا في فضيحة حول لحم الخيل منذ كانون الثاني يناير الماضي، تقدمت خمسة مسالخ أميركية بطلبات لدى وزارة الزراعة على ما اكدت متحدثه باسم هذه الوزارة لوكالة فرانس برس. وقد يبدأ احدها في روزويل بنومكسيكو (جنوب غرب) في قتل نحو مئة حصان في اليوم اعتبارا من شهر ايار مايو الجاري. واكد بلير دان محامي ريكاردو دي لوس سانتوس مالك هذا المسلخ ان كل شيء بات جاهزا للعمل، مضيفا ان وزارة الزراعة اكدت له ان المسلخ نجح في التفتيش وان الترخيص سيمنح له في غضون بضعة ايام. وسيصدر لحم الخيل عموما الى أوروبا واليابان. لكن جمعيات الدفاع عن الحيوانات وحلفاءهم في الكونغرس يزمعون على منع اعادة الفتح -لانها مسألة اخلاقية برأيهم. وقال باتريك ميهان وهو جمهوري طرح مشروع قانون لحظره بصورة تامة في مجلس النواب مبررا ان الاحصنة لا تربي من اجل الاستهلاك البشري، انها حيوانات اليفة مثل الكلاب والقطط. وكتب في رسالة الكترونية لوكالة فرانس برس ان ذلك ليس مخالفا فقط للقواعد الاخلاقية بل انه خطر ايضا، فخلال حياتها تعالج الخيول بانتظام بادوية يحتمل ان تكون سامة للبشر. وكانت محاكمات وجلسات تصويت محددة في الكونغرس ادت الى اغلاق مسالخ ثلاثة اخيرة بين 2007 و2011، لكن اعضاء الكونغرس فشلوا

تحتاجين إلى نظام حماية مناسب وإرادة للوصول إلى النحافة

نجحت في فقدان الوزن بفضل تصميمك ومعلوماتك الوافية عن الموضوع. لكن مع مرور الأشهر، عدت إلى الإفراط بالطعام، فاكتسبت كيلوغراما إضافيا، ثم تالت الكيلوغرامات ورجعت إلى نقطة الصفر! تريدان العودة إلى الحمية الغذائية؟ القلق أكبر هذه المرة، لا بد من تفاذي للدخول إلى دوامة اكتساب الوزن مجدداً.



والشعور
بقسوة كافية
للاستمرار.

4- تفاذي
الحميات
(العتيقة)

للحميات الصارمة آثار
كارشبة على الجسد
والسروح اختاري
طريقة متوازنة
ترتكز على تنوع الغذاء
(من دون حصر أنواع
المأكولات)، وتسمح بتناول
حد أدنى من الأطعمة اللذيذة (مرنجان من
الشوكولا، فطحة في فترة العصر مثلا)
لتفاذي الاستسلام والتخلي عن الحمية في
منتصف الطريق.

5- اطلي المساعدة

تتوصل النساء اللواتي يتبعن بما يكفي من
إرادة وحوافز إيجابية، ويدركن أن فقدان
الوزن يجب أن يمتد على اسابيع عدة ليديم
طويلا، إلى خسارة الكيلوغرامات الزائدة
بالنسبة إلى الأخرى، تشكل تصانص
اختصاصي التغذية وانتظام مواعيدهن
دافعا إضافيا للنجاح في الحمية.

6- مارسي الرياضة

تساعدك التمارين الجسدية في الحفاظ
على الكتلة العضلية وتقويتها، وفي تخفيف
شكل جسمك وحرق السعرات الحرارية
الإضافية. اختاري الرياضة المفضلة
لديك: سباحة، ركوب الدراجة الهوائية...
بمعدل نصف ساعة، ثلاث مرات أسبوعيا.
أو مارس المشي مدة نصف ساعة على الأقل
يوميا، من دون الاستعانة بالمشعد.

7- تقبلي النحافة البيئية

قد تفقدين 10 كيلوغرامات شهريا، لكن
هذا المعدل أكثر مما يجب! من الأفضل
فقدان الوزن ببطء لكن بثبات. تؤكد
الدراسات أنه كلما كانت خسارة الوزن
بطيئة وتدريجية، يزيد احتمال الحفاظ
على النحافة طويلا.

أضباب، أو قهوة بلا سكر + أربعة إلى
خمس أكواب مياه إذا تناولت أكثر من
هذه الكمية، حذار من خطر احتباس
المياه في جسمك.

7 نصائح

كي تصبحي نحيفة وتقتادي تقليات الوزن،
إليك نصائح خيرة التغذية في هذا المجال.
إنها خطوات تلقائية يجب تطبيقها مدى
الحياة:

1- انسي الأهداف الصعبة

قبل البدء في حمية غذائية خالية كليا من
الدهون والسكريات، في محاولة لتصبحي
شبيهة العارضة كايث موس، ومع تعريض
نفسك لخطر الاستفاد الجسدي والعضوي،
احرصي على تحديد الوزن الذي تريدان
خسارته بشكل منطقي. إذا كنت منتخبة
الشكل في جميع أنحاء جسمك، قد تشعرين
بحال أفضل إذا فقدت خمسة إلى ستة
كيلوغرامات، شرط ألا تستعديها. أما إذا
كنت تعانين من نخة في منطقة البطن،
فربما تحتاجين إلى ممارسة بعض التمارين
الخاصة بشد عضلات هذه المنطقة.

2- راقبي طعامك

نظمي عاداتك الغذائية: عدد الوجبات
والسعرات الحرارية المستهلكة يوميا،
ححص السكريات (البطيئة والسريعة)،
الشحوم (المواد الدهنية)، والبروتينات
(لحوم، سمك، بيض...) في كل وجبة،
طريقة تناول الطعام (وقوفا مدة خمس
دقائق، أو جلوسا على المائدة بكل هدوء)،
التحكم بتناول الطعام بين الوجبات... إنها
طريقة فاعلة للتعرف إلى جسمك واكتشاف
الشغرات في غذائك، ومساعدة اختصاصي
التغذية ليصف لك حمية مناسبة لنمط
حياتك.

3 - قيمي حوافزك

اختاري فترة مناسبة للبدء بالحمية. هل
حدد ريكسك 20 موعدا غذاء في المعلم
لهذا الشهر؟ هل سيخضع ابنك لامتحانات
الليتر ونصف الليتر منها يوميا، أي ما
يعادل ثلاثة إلى أربعة أكواب شاي، أو تقوع
بالحمية. لتصبحي نحيفة، لا بد من التفرغ

خلال التفكير بمرحلة سابقة من حياتك،
حين كنت تشعرين بالراحة مع وزن
جسمك. من الضروري الاعتراف بأنك
لن تستعدي الوزن الذي كنت عليه خلال
فترة المراهقة، ما قد يخفف من مخاطر
تقلب الوزن. كي تحفي من دون استعادة
الكيلوغرامات الزائدة، احرصي على اختيار
حمية مناسبة. امتنعي عن اتباع حميات
خطيرة تعتمد مثلا على حساء المظوف أو
الأناناس، لأنها تؤدي إلى اختلال توازن
الجسم. كذلك، تفادي حميات صارمة
تقتصر إلى أنواع السعرات الحرارية كافة
(إذا كانت نسبة السعرات منخفضة جدا،
تسعين بجوع شديد) أو حميات بعيدة جدا
عن الغذاء (الطبيعي) (وجبات مؤلفة من
البودرة المعدة للتدويب). فحصر الخيارات
الغذائية يؤدي إلى حالة من الاكتئاب.
اتبعي حميات متوازنة تحترم حاجات
جسمك!

عادات يجب تقيديها

- الإفراط في تناول المخلضات والأواح
البروتينات لفقدان الوزن بشكل أسرع،
بل من الأفضل استعمالها في إطار حمية
غذائية يشرف عليها طبيب اختصاصي؛
يجربك الأخير بالوقت المناسب لاستهلاك
لكل المنتجات والمدة اللازمة لذلك.
- الإفراط في تناول الفاكهة طمأ منك
أنها مفيدة للصحة. لا تحتوي الفاكهة
بمعظمها على سعرات حرارية كثيرة، لكنها
غنية بالسكريات البسيطة (أي السكريات
السريعة). يُنصح باستهلاك حبتين لا أكثر
يوميا.

- تناول السلطة في المطاعم بشكل منتظم.
كي تشعرني بالشيء، يجب أن تحتوي
السلطة على كمية كافية من البروتينات
(مثلا: بيضة + قطع تونة أو قطعة دجاج
أو روبيان، وقطعة من سمك السلمون
المدخن...)، لا تكثري من الصلصة.

- الإفراط في شرب المياه أو تقوع الأعشاب
على اعتبار أنها تطرد السعرات الحرارية.
المياه لا تتخف بل تشارك ببساطة في عملية
التخلص من مخلفات الجسم. يكفي شرب
ليتر ونصف الليتر منها يوميا، أي ما
يعادل ثلاثة إلى أربعة أكواب شاي، أو تقوع

حمية سيئة = تقليات في الوزن

إنها حقيقة مثبتة عياديا. تعاني النساء
اللواتي يسعين إلى الوزن المنشود (يكون
أقل مما يجب عادة) باتباع حمية صارمة
من مشكلة استعادة الكيلوغرامات المفقودة.
يحصل ذلك تحديدا إذا اتبعت حميات
غذائية كثيرة ومتتالية. بعد كل حمية، قد
تمتد الفترة التي تستغرقها لاستعادة
وزنك السابق كله، من سنتين إلى خمس
سنوات، بل قد يزيد الوزن بنسبة 20 إلى
30%. فتتفدين مثلا 10 كيلوغرامات،
ثم تستعيدين 13 كلغ.

تؤدي تقليات الوزن إلى عواقب وخيمة على
الصحة.
أولا: تحدث اضطرابات في تركيبة الجسم.
بعد سنوات عدة من ظاهرة تقلب الوزن،
يصبح الجسم مؤلما من نسبة أكبر من
الدهون ونسبة أقل من العضلات، حتى لو
كان الوزن مشابها لما كان عليه قبل الحمية.
تعود هذه الألية من ظاهرة البدانة وقد
تؤدي إلى مقاومة فعالية للنحافة.

ثانيا: يزيد تقلب الوزن من مخاطر
الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، سبب
الوفيات الأولى في بلدان كثيرة.
ثالثا: تؤدي هذه المشكلة إلى مرورك
بفترات عصيبة تنخفض خلالها
معنوياتك، فتتفدين احترامك لنفسك
وتصابين بالكآبة، وتفشل الحمية الجديدة،
وتتوقفين عن فقدان الوزن بشكل تدريجي
ودائم.

حمية مناسبة = وضي السمنة

لا يستطيع أحد السيطرة على تقليات
وزنه إذا كان يريد خسارة عدد غير منطقي
من الكيلوغرامات. في هذا المجال، ينصح
الاختصاصيو التغذية بتحديد الوزن المقبول
الذي تريدان بلوغه، أي الذي يسهل
الوصول إليه، والذي يجعلك تتصلحين
مع جسمك.
في المقابل، يحذر الخبراء من أن هذا الوزن
ليس الرقم المثالي الذي تحبين رؤيته على
الميزان! من الأفضل إذا إلغاء الفكرة التي
تقول (إن كان طولي 160 سنتيمترا، يجب
أن يكون وزني 50 كيلوغراما).
حذري شكل الجسم الذي تريدينه، من

قبولة طيارين كادت تقتل 166 راكبا

كاد 166 راكبا أن يدفعوا حياتهم ثمنا لإهمال طيارين اثنين بشركة
الخطوط الجوية الهندية إير انديا بعدما تركا قمرة القيادة طلبا
للقبولة.

وترك الطياران -وقف ما ذكرت تقارير إخبارية ومسؤولون امس
السبت- قمرة القيادة من أجل غفوة في درجة رجال الأعمال، في الوقت
الذي أبطل فيه طاقم الضيافة عن غير قصد تشغيل الطيار الآلي.

وكان الطاقم في مكان الطيارين في قمرة القيادة.
واستيقظ الطياران منزوعين من غفوتها التي استغرقت أربعين
دقيقة وهرا على قمرة القيادة لإنقاذ الطائرة من كارثة كانت ستودي
بحياة من كانوا على متنها.

وحدث الواقعة -وقف ما ذكرت صحيفة مومباي ميروز- في 12
أبريل نيسان الماضي وهي على ارتفاع 33 ألف قدم في رحلة من
بانكوك إلى نيودلهي.

ووقف الصحيفة فإن الطيار المساعد راهيندرا نا كان أول من أخذ
استراحة للقبولة، حيث قال إنه بحاجة إلى استخدام دورة المياه بعد
ثلاثين دقيقة من إقلاع الطائرة.

ويعد دقائق استدعى الكابتن بي كيه سوني مضيفتين إلى قمرة القيادة
وشرح لهما كيفية تشغيل أجهزة التحكم، ثم وضع الطائرة على وضع
الطيار الآلي وتركهما للانضمام إلى الطيار المساعد من أجل قبولة
في درجة رجال الأعمال. وبسبب هذا الخطأ جرى توقيف الكابتن بي
كيه سوني والمضيفتين عن العمل. ووصف المتحدث باسم إير انديا جي
براسادا الحادث بالطير، وقال إن الشركة تحقق في الحادث، لكنه
نفي ما أورده التقارير بشأن قبولة الطيارين.

وأثار الحادث مخاوف جديدة بشأن إجراءات السلامة في الرحلات
الجوية بالهند، ووجدت التحقيقات في الماضي عددا من الطيارين
سكارى خلال اختبارات عشوائية جرت ما قبل الرحلات. وفي عام
2010 تبين أن السلطات اكتشفت حصول عدد من الطيارين الهنود
على رخص زائفة. وفي مارس آذار الماضي وضعت المنظمة الدولية
للطيران المدني الهند من بين 13 أسوأ دولة لا تحترم معايير
سلامة الركاب.

اضطرابات الأكل عند النساء أكثر

وجدت دراسة جديدة أن النساء قد يكن أكثر عرضة لاضطرابات الأكل
لسبب بيولوجي. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الدراسة
التي أجريت في جامعة ميشيغان الأمريكية وجدت أن إناث الجردان
أكثر عرضة لتناول الطعام بشراهة مقارنة بالذكور، ما يشير إلى أن
اللوم لا يلقي فقط على الضغوط الثقافية.

وهذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تجد اختلافاً بين الجنسين في
ما يخص الشراهة في تناول الطعام عند الحيوانات، ويقول العلماء إن
لها آثارها على البشر. وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات
الأكل 10 مرات مقارنة بالرجال.

وقالت عالمة النفس كيلي كلابم إن معظم النظريات حول سبب
اضطرابات الأكل تطغى بشكل كبير بين الإناث، بالتركيز على الضغط
الثقافي والنفسي الذي تواجهه الفتيات والنساء.
وأضافت أن هذه الدراسة تظهر عوامل بيولوجية تساهم على الأرجح
أيضا في ذلك، إذ إن إناث الجردان لا تواجه الضغوط النفسية التي
يواجهها البشر، مثل الضغط من أجل أن يكن نحيفات.

ويشكل هذا البحث أقوى دليل على ان البيولوجيا تلعب دوراً في
اضطرابات الأكل.
وأجرى العلماء تجربة على 60 جرداً نصفهم إناث، لمدة أسبوعين
حيث بدلو كريات الطعام دوريا بالفانيليا المتلجة، ووجدوا أن الجردان
التي مالت لاستهلاك اكبر كمية من الفانيليا المتلجة كان معظمها
من الإناث. ويختبر العلماء حالياً إمكانية أن تكون أدوية الإناث أكثر
حساسية واستجابة للمحفزات على المكافأة مثل الطعام الغني بالدهون
والسكر، والمواد الكيميائية التي تحفز سلوك المكافأة.

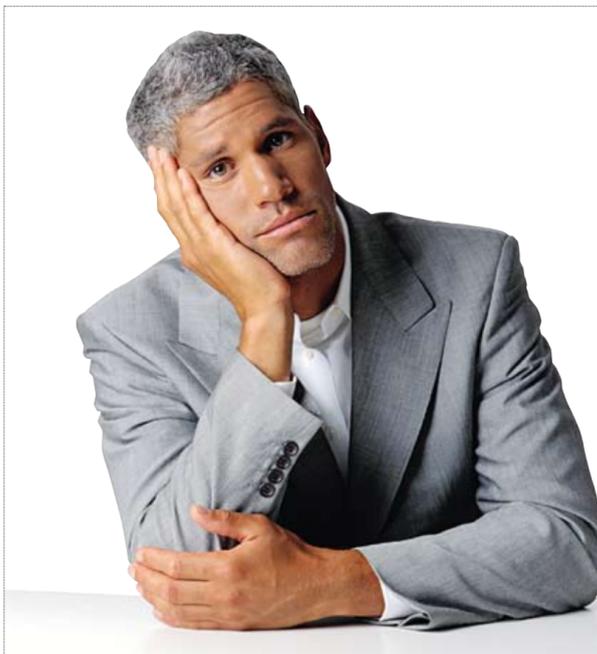
مديرة حضانة تسسم طفلتين

توفيت طفلتان في الصين بعد أن
سُممت مديرة حضانة منافسة
للحضانة التي تصدانهن، زجاجة
اللبن الخاصة بهما. وذكرت وكالة
أنباء الصين الجديدة شينخوا أن
الطفلتين من محافظة بينغشان
في مقاطعة خبي شمال الصين،
توفيتا بعد تناولهما زجاجة من
اللبن التي يبدو أنها ملوثة عمدا
بسم الفئران. وقالت مصادر في
الشرطة المحلية إن جدة الطفلتين
من قرية ليانغخه جلبت زجاجة
اللبن بعد أن وجدتها قرب المنزل
مع بعض الدفاتر في 24 نيسان
الماضي، وتناولت الحفيدتان اللبن
بعد عودتهما من الروضة بعد
الظهر. وبعد فترة قصيرة، خرجت
رغوة من فمهما وأصبتا بتشنجات،
وماتت إحدى الفتاتين وهي في
طريقها إلى المستشفى، فيما توفيت
الأخرى الأربعاء، ووجد تحقيق
مبدئي أن اللبن كان ملوثا بسم

علاج جديد للشعر الشائب

قال باحثون أوروبيون إنهم اكتشفوا أخيراً حلاً للقضاء على مشكلة
الشعر الشائب، يجعل الأشخاص الذين يقدمون في السن يستغنون عن
الصبغة.

وأشار الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يظهر الشيب في رؤوسهم يعانون
من إجهاد تأكسدي عبر تجمع فوق أكسيد الهيدروجين في بصيلات
الشعر، ما يؤدي إلى تحول لون الشعر إلى أبيض من الداخل إلى الخارج.
وأوضح العلماء من جامعة برادفورد في بريطانيا وجامعة غريغسوالد في
ألمانيا أنهم تمكنوا من التوصل إلى علاج جديد يستند إلى الأضعة فوق
البنفسجية (ب) يعرف بيسودوكاتاليز المعدل الذي سبق أن ثبتت فعاليته
في معالجة اللبهاق، وهو مرض يتمثل بزوال اللون الطبيعي من البشرة.
وأضافوا أن دراستهم شملت 2411 شخصاً يعاني من اللبهاق، وأظهر
العلاج عودة اللون إلى البشرة والرموش من الجذور، وقال الباحثون في
دورية (فاسيب) إن نجاح العلاج بالنسبة للرموش يعني أنه قد ينجح في
إعادة اللون الطبيعي للشعر.



منوعات الفكر

22



بمشاركة 11 جامعة من داخل وخارج الدولة

مشاريع للطاقة المتجددة قدمها 183 طالبا وطالبة ضمن مسابقة نظمتها جامعة الإمارات للسنة الرابعة



•• العين - الفجر:
•• تصوير - محمد معين:

نظمت كلية الهندسة بجامعة الإمارات مسابقة طلبة الهندسة في الطاقة المتجددة بموسمها الرابع بمشاركة 54 فريق يمثلهم 183 طالب يمثلون 11 جامعة من داخل الدولة وخارجها وهي جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا، جامعة الفجيرة، والجامعة الأمريكية في دبي، وجامعة بيتس بيلاني في دبي، وجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا والبحث العلمي، ومعهد البترول، وجامعة مانيبال في دبي، وجامعة الخليج في البحرين، وكلية الجبيل الصناعية في المملكة العربية السعودية، ومعهد روتشستر للتكنولوجيا في دبي، وجامعة الشارقة، وجامعة الإمارات. وافتتح حفل المسابقة الاستاذ الدكتور رياض عبد اللطيف المهدي عميد كلية الهندسة والذي تحدث عن أهمية الطاقة النظيفة والمتجددة وعن تطورات الحكومة في دولة الإمارات في خفض الانبعاثات الطاقة والحفاظ على البيئة وذلك من خلال الاعتماد وبشكل علمي ومدروس على الطاقة النظيفة حيث قال تسعى حكومتنا وفي ظل الرؤية العالمية على زيادة الاعتماد على الطاقة المتجددة حيث وضعت حكومة ابو ظبي نسبة 7% لانتاج هذه الطاقة في الامارة بحلول 2030 وكذلك حكومة دبي بنسبة 5% وهذا ما تم ترجمته فعلياً بافتتاح صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله مشروع مدينة شمس في المنطقة الغربية ومشروع صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله الخاص بحداق الطاقة والذي ينتج حالياً 10 ميغا واط



المشاركين سيقومون بعرض مشاريعهم وابتكاراتهم الخاصة بصناعة الطاقة في المسرح الهلالي الكبير لجامعة الإمارات حيث سيقوم 15 خبيراً من مختلف المؤسسات الهندسية والصناعية العاملة في الدولة بتقييم هذه المشاريع ومن ثم اختيار المشاريع الفائزة ومحاولة تقديمها بشكل علمي لدعمها وتوفير امكانيات تحويل هذه المشاريع الى واقع عملي

لذلك اود ان اشكر ائبائي الطلبة ومن مختلف الجامعات على هذه المشاركة وكذلك اقدم شكري لشركة بترول ابو ظبي الوطنية ادنوك الراعي الحصري لهذه المسابقة والذين لولا دعمهم ومشاركتهم لما تحقق هذا الانجاز. من جانبه قال الدكتور حسن حجازي الاكاديمي بكلية الهندسة الكهربائية والمشراف على المسابقة ان الطلبة

تصل الى 1000 ميغا واط خلال عشرين سنة. واكد المهيد في كلمته ان توجهات العالم الحالية تتجه صوب ايجاد بدائل نظيفة للطاقة وهذا لن يتحقق الا من خلال البحث والدراسة وهنا الامر يعني دور الكليات العلمية والاكاديميين والطلبة وهذا ما نحن بصدد اليوم فجامعة الامارات تساهم وبشكل كبير من خلال البحث والدراسة في تسهيل هذه المهمة

تساهم في تحقيق الرؤية العامة لدولة الامارات في المساهمة بعالم منخفض الانبعاثات الحرارية من خلال الاعتماد على الطاقة النظيفة والمتجددة. يذكر ان كلية الهندسة بجامعة الامارات في طور الاجراءات النهائية لافتتاح مركز لبحوث الطاقة والبيئة حيث ستشكل ابحاث ودراسات الطاقة النظيفة الجزء الاكبر من اهتمامات هذا المركز.

حلول مبتكرة لتجنب الازدحام المروري

•• العين-الفجر:

تمكن ثلاثة من الجامعيين الدارسين في العلوم الهندسية تقديم حلول مبتكرة للحد من الازدحام المروري حيث تمكن الدارسون الثلاثة وهم سليمان الشحي وحسام حصيني وأحمد محمد ياسين من ابتكار نظام يمكن من خلاله تلمس الأماكن المزدحمة بالسيارات ليقوم على الفور بإبلاغ السائقين بهذه الأماكن والشوارع المزدحمة لتجنبها وعدم الدخول إليها على أن يقوم السائق على الفور باختيار البدائل من الشوارع والدورات غير المزدحمة والتي تمكنه من الوصول إلى الوجهة التي حددها دون تأخير أو إبطاء. وقد تمكن الجامعيون الثلاثة من اقتراح وضع أجهزة حساسة في الشوارع المقترحة التي يتوقع أن يحدث بها ازدحام للسيارات على أن تقوم هذه الحساسة بإرسال رسالة فورية إلى سائقي السيارات تنبههم بعدم الدخول إلى الشوارع المزدحمة مع اختيار الشوارع البديلة التي تمكنهم من مواصلة السير دون توقف أو إبطاء.



الطالبات ينافسن الطلاب في مسابقة الطاقة المتجددة

•• العين-الفجر:

حرصت العديد من طالبات الجامعات من داخل وخارج الدولة على أن يكن لهن دور في مسابقة الطاقة المتجددة التي طرحها قسم الهندسة الكهربائية بجامعة الإمارات حيث دخلن في منافسة الطرف الآخر من الطلاب ليقدمن العديد من المشاريع الهندسية التي يمكن تطبيقها في أرض الواقع.

نظمتها مركز سلطان بن زايد

مسرحية طوي عتيج لوحة فنية إماراتية استضافها مسرح بلدية العين



حفظة الله لرعايته واهتمامه ببناء الوطن وتسجيلهم، كما قدموا الشكر والعرفان لسمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان حفظه الله ورعاه لافتة تحمل صور له وكلمات معبرة لحرص سموه على استضافة هذه المسرحية، وقال الممثل عبدالله بوهاجوس ان دعم سموه للمواهب الشابة والثقافة بشكل عام يشكل عاملاً مشجعاً على تقديم المزيد من الأعمال لخدمة الوطن وشبابه.

مشيدة بقدرة الممثلين وقالت انهم يتمتعون بقدرة كوميدية كبيرة. وأبدى عدد اخر من الحضور اعجابهم الشديد بالعرض المسرحي وقالوا انه كان مدهشاً فكاهياً هادفاً احتوى على نشاط حركي وحوارات ساخرة وموسيقى جميلة جعلت منه عرضاً متكاملأ استمتع به الحاضرون. وفي ختام العرض المسرحي قدم اعضاء فرقة عيال زايد من خلال لوحة الشكر لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة

فكاهي تفاعل معه الجمهور بحرارة وصفق له طويلاً حول بعض القضايا والظواهر التي يعيشها المجتمع الإماراتي حديثاً وبعض السلوكيات المادية وطغيانها على البعض ما ارسلياً على العلاقة بين أفراد الأسرة الواحدة وادى الى زرع بذور الشقاق والتفكك، وهو ما تحذر منه المسرحية عبر أحداث تنتهي بالندم والحسرة اللتين أصابا عتيج، الذي أدى شخصيته الفنان الإماراتي فيصل عتيج، لفرقة عيال زايد التابعة لمجموعة كلنا خليفة.

•• العين - الفجر:

تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة، نظم مركز سلطان بن زايد للثقافة والإعلام على خشبة مسرح بلدية العين عرضاً (مسرحية طوي عتيج) لفرقة عيال زايد التابعة لمجموعة كلنا خليفة. ووسط تفاعل جماهيري كبير وحضور محمد مانع المنصوري مدير إدارة الاعلام بمركز سلطان بن زايد للثقافة والإعلام، وعدد من المسؤولين بمدينة العين، والفضانة الإماراتية المتميزة أريام قدم نجوم المسرحية لوحة مسرحية فنية فكاهية اماراتية متنوعة اتسمت بقربها من المشاهد وبساطتها، مصحوبة بتداخلات حركية محسوبة بدقة واتقان. وادى مسرحية طوي عتيج مجموعة من نجوم الفن المسرحي الاماراتي الذين تقاسموا العمل في هذا العرض المسرحي الهادف، وهم الممثلون فيصل عتيج، وعبدالله بوهاجوس، وشهاب بن ضامن، ومحمد سرور، وسلطان العوضي، وأمل حمدان، وعويش السويدي، وراشد الفزاري، إلى جانب المؤلف والفنان شهاب بن ضامن، والمخرج جاسم إسماعيل، ومنتجون جميعاً إلى مجموعة «كلنا خليفة»، التي تأسست بهدف الأخذ بيد أبناء الإمارات الموهوبين لتصبح ملاذاً للمواهب الشبابية الطموحة الباحثة عن الضوء، في مجالات التمثيل أو الغناء أو الشعر أو التصوير أو الإخراج وغيرها من أشكال المواهب المرتبط بعالم الفن. ودارت أحداث المسرحية التي استمرت نحو ساعة وأربعين دقيقة في إطار

منوعات

الغضب

23



يكبل اليدين عن كل نشاط

الرجل قاتل المواهب... كيف تنتصر عليه؟

اجتهادات كثيرة وتحليلات نفسانية عدّة ومقالات دراسية لا حدّ لها تنشر بموضوع الرجل وكيفية التغلب عليه. وقد صدر كثير من الكتب باللغات الأجنبية متناولاً هذا الموضوع بإسهاب فنقله المترجمون إلى العربية، لكنّ ما يهمّ القارئ ليس المطولات التي تجعله يمل من الشرح، بل الوصول بإيجاز إلى صلب المشكلة. يتصف الرجول باضطراب علاقته مع الآخرين من خلال افتقاره إلى المبادرة لعدم جرأته، مما يمنعه

من إظهار حسناته الكثيرة، لأنّ الرجل يكبل يديه عن كل نشاط.

والعرفان والحب لأنك تخاف من السخرة! فأين هي السخرة إذا عبرت بكل بساطة عن عواطفك الصادقة تجاه الآخر؟ إنه شيء جميل وطبيعي جداً أن نتكلم من التعبير عما يخالجتنا بصدق وإخلاص، ومن غير الطبيعي أن نمتنع عن القيام بذلك عند الضرورة.

• خامساً: الانعزال بسبب خسارة أو فشل. هل تساءلت يوماً كم من العظماء الذين بلغوا القمم تعرّضوا للفشل في حياتهم؟ وهل من نجاح كبير لم تسبقه عشرات التجارب الفاشلة؟ لقد أصبت بفشل فانزلت ولا تريد رؤية أحد. فمن قال لك أولاً إنك أنت الوحيد الذي سبب هذا

الفشل؟ وكيف تستطيع تصحيح هذا الفشل والانطلاق مجدداً إذا انزلت بعيداً عن الناس؟ حان الوقت لتقول لنفسك: (لا شيء غير اعتيادي في هذه الصعوبات، فالجميع يتعرض للمشاكل ولن أفقد اتزان ولا حيويتي).

• سادساً: تعذب من عيب أو نقص فقططر استياءك منه أمام الحاضرين، وهذا الضعف يجب أن تغلب عليه. فإذا كان لوضعك علاج كيميائيّ استعمله لتشفى، وإن لم يكن فحاول تجاوزه قدر المستطاع. أما كيف يتم ذلك فأنت متأكد تماماً أن لديك حسناً وفضائل عقلية وعاطفية تلفت النظر أيضاً وتثير الإعجاب والتقدير، وعندما تقتنع بقيمتك تجاه نفسك تكون قد خطوت الخطوات الأولى نحو الشفاء.

• سابعاً: سلوكيات العمل. في هذا الميدان لا تتجرأ على الدفاع عن مصالحك عند التفاوض مع الزبائن أو لا يمكنك إعطاء الأوامر لموظفك أو التعامل مع الخدم إلى أن يأتي وقت يتبين لك فيه أنك تخطئ في تصرفك، فهل من المعقول أن تصبح ضحية سهلة كي يلتهمك الآخرون؟ إن الذين يستغلون وضعك للإفادة منه ينبغي أن يتوقفوا عند حدهم فأنت لم تعد لقمة سانحة لهم وتستطيع منذ الآن الدفاع عن مصالحك.

• ثامناً: للعلاج الجسدي أيضاً مكانه في هذا المقام، فالتغذية المناسبة والتمارين الرياضية والنوم الجيد وعدم الإرهاق كلها تساعد على الانتصار على الرجل.

في الختام، يجب ألا ننسى أننا جميعاً ضعفاء قانون لا حول لنا ولا قوة إلا بالله العليّ العظيم، فإذا توجهنا إليه بدعائنا وصلواتنا فإنه سميع لنا مجيب.

الرأس، أو شاب أعرج، لكنّ المظاهر غير الجميلة ينبغي ألا تخفي الحسنات التي يملكها هذا الشخص.

6 - الرجل ليس مظهرًا من التواضع

يجب ألا نخلط بين الرجل والتواضع. التواضع ميزة وفضيلة لدى الإنسان، أما الرجل فهو عيب وشائبة.

اتخاذ الموقف

لا يكمن علاج الرجل في تهدئة الألب أو إخفاء مظاهره بل ينبغي معرفة الأسباب الحقيقية للوضع الذي تعانيه، وعلة الرجول أن يدرك بكل عمق وموضوعية ما هي الأفكار الخاطئة التي تعرقل حياته فينتزحها بغضب من حنايا عقله وقلبه ويقرّر الانطلاق مجدداً بكل إيمان وثقة.

والآن قل لنفسك أيها الرجول: (سأقلّب على رجلي وأنتي على ثقة بالتخلص منه إلى الأبد)، وتعال معنا كي نلقي نظرة على سبل العلاج.

العلاج

لا يكتفي العلاج الفاعل بتسكين الألم بل يقتلع جذوره أيضاً. فإذا كانت لديك أفكار مخطئة بحق نفسك فما عليك سوى مواجهتها وتقييمها لتكتشف مقدار ظلمك لنفسك وابتعادك عن الحقيقة، وهذا الأمر يتم بالتروي والتفكير والإيحاء العميق.

• أولاً: لتفترض أنك تريد إلقاء كلمة بين الحاضرين فإذا بك ترتجف ويصعد الدم إلى رأسك وتغيب الكلمات عن بالك، أسأل نفسك: (لماذا أخاف؟ هل الناس المجتمعون يوقفوني معرفة؟ إذا كنت أنا من الفئة المتوسطة فإن أكثرية الموجودين مثلي، وهناك فئة أقل معرفة مني، أما الذين لديهم معرفة تفوق معرفتي فهم أقلية لها أيضاً نواقصها وأخطاؤها، إذا أنا من الأكثرية التي تتمتع بمعرفة لا بأس بها فلن أخاف من أحد ولا أحد يمكنه تخجيلي).

• ثانياً: تتهم نفسك بعدم الأناقة والتصرف غير اللائق أمام الغير فتجمد هذه الفكرة تحركاتك كافة وتجعلك منحرف المزاج، فقل لحظة وأسأل نفسك: (هل أنت متكلف أم تقيل أم أحمق؟) بالطبع لا إذا فمخيلتك هي التي تصوّر لك هذا الأمر والناس قد لا يهتمون بم تردي فهم غالباً لا ينظرون، أما إذا قمت بحركة غير مناسبة فالسبيل إلى تصحيحها بسيط جداً وما عليك سوى الاعتذار بكل سهولة وكأنك في بيتك.

• ثالثاً: الرجل من الأشخاص المسيطرين. تستطيع التغلب على هذا الشعور مع الوقت عندما تتأكد ألا فرق بين الأشخاص الذين يقابلهم هذا الذي تخجل منه وبينك، وعندما تقابله ادخل بشكل طبيعي جداً وقل في نفسك: (سيمر كل شيء بهدوء فأنا لست منزعجاً وسأبقى متماسكاً). وسينتهي اللقاء وتخرج أيضاً بهدوء وبساطة فيتبين لك أنك كنت موهوماً.

• رابعاً: تخجل من التعبير عن مشاعر الصداقة

إلقاء خطاب في ندوة فيرتبون ويلقون محاضرتهم وكان تلميذاً صغيراً يقرأ درسه، فلا يأبه المستمعون للخطاب القيم ولا يهتمون بمحتوياته، فلا يجرؤ المتكلم بالوقوف ثانية أمام الجمهور.

2 - رعونة وهمية

يعتقد البعض أن مظهره الخارجي غير لائق وأن تصرفاته تبدو خرقاء، وأن دخوله إلى القاعة يثير سخرية الحاضرين. وهذا الاعتقاد لا أساس له من الصحة، كما أن هذه الأمور يمكن اكتسابها بالتعلم والمطالعة والملاحظة ومعايشة الغير.

3 - خوف من السخرة

يتجلى هذا الخوف عندما لا تتجرأ على التعبير عن مشاعرنا العاطفية في المناسبات العائلية وغيرها بسبب اعتقادنا أنها لن تلاقى استحساناً فتتوقف الكلمات في حلقنا وتتملكننا البرودة فتؤدي أنفسنا ونؤدي الآخرين.

4 - ارتياب بالنفوس متتابع حيال الإخفاق

قد يتعرض الإنسان لإخفاق أو مشكلة مالية بسبب أزمة اقتصادية أو غيرها، والرجول لا يعتبر نفسه ضحية الظروف بل يحملها مسؤولية عدم الحذر فينقل على ذاته ويمتنع عن الظهور في المجتمع ولا يصفي إلى أية نصيحة مهما كان مصدرها.

5-علة ظاهرة يبالغ في أهميتها

أحياناً قد يكون للرجل سبب ظاهر كمثل فتاة تظهر الندوب أو حب الشباب على وجهها، أو رجل أسلع



إنجاب الذكور يقصر متوسط عمر المرأة



لكن تظن غريزياً جاسيانسكا التي تدرس متوسط العمر والصحة الإنجابية في كلية الطب في جامعة جايغيلونيان في كراكوف، بولندا، أن أثر إنجاب الأبناء على عمر المرأة حقيقي فعلاً، وينجم على الأرجح عن عوامل بيولوجية مثل الرضاعة. وجدت دراسات أخرى أن الصبي قد يرهق أمه بيولوجياً أكثر من الفتاة لأن وزنه يكون أقل بقليل عند الولادة. كذلك، لاحظت بضع دراسات أن المرأة تصرف طاقة أكبر لإنتاج الحليب عند إرضاع الصبيان مع أن نتائج تلك الدراسات بقيت مختلطة. توضح جاسيانسكا: (أظن أن تكاليف إنجاب الصبيان مقارنة بالفتيات اجتماعية أكثر منها بيولوجية. لكن ما زلنا نجهل حقيقة الأمر حتى الآن).

الكبرى. يتوقع هيلي أن يكون السبب متعلقاً بواقع أن الفتيات أكثر ميلاً إلى مساعدة الأهل بالأعمال المنزلية: (تبقى الأهمية النسبية للعوامل البيولوجية مقابل العوامل الثقافية مسألة قابلة للنقاش. نحتاج إلى بيانات إضافية كي نعرف مثلاً عدد الأبناء الذين يساعدون في المهام اليومية مقارنة بعدد الفتيات، والعمر الذي يبدأون فيه بالعمل خارج المنزل وعوامل مماثلة أخرى).

لكن لم يقتنع بذلك إريك ليندكفيست من معهد البحوث الاقتصادية الصناعية في ستوكهولم علماً أنه كان يدرس متوسط العمر وحجم الولادات في السويد: (لم نتكلم مطلقاً من تسجيل النتائج نفسها).

اكتشف الباحثون أن عمر المرأة التي تحمل الأبناء قد يكون أقصر بقليل من تلك التي تنجب الفتيات. أظهرت الدراسة، بحسب صحيفة (نيوتشر)، أن خطر الوفاة عند المرأة يرتفع بنسبة 7% سنوياً مع إنجاب كل ابن (تأثير صغير لكن قوي على المستوى الإحصائي، أقله بالنسبة إلى الأفراد الذين عاينهم فريق البحث).

في بحث شمل قرويين فنلنديين في إسكندينايفيا قبل حقبة التطور الصناعي، تبين أن إنجاب الذكور قد يقصر متوسط عمر المرأة المتوقع. يقول سامولي هيلي من جامعة توركو في فنلندا، وهو معدّ البحث الأساسي: (كانت التحقيقات السابقة عن تأثير جنس الطفل على عمر أمه مختلطة. لذا يُعتبر تحليلنا الجديد مجرد جزء إضافي من هذه الأحجية. لست متفاجئاً لأن النتائج كانت مختلطة بما أن الدراسات السابقة شملت مجتمعات وممارسات ثقافية مختلفة وعوامل متباينة أخرى).

يمكن أن تؤثر مجموعة من العوامل على عمر المرأة، مثل الثراء والتغذية، فضلاً عن عدد الأطفال الذين تنجبهم. من المتوقع أن يكون أثر إنجاب الأبناء مقارنة بإنجاب البنات أكثر أهمية في الأماكن التي تكون فيها الموارد مثل الغذاء والرعاية الصحية شحيحة.

حقق هيلي وشريكه في البحث فيربي لومافاوند في سجلات الرعية التي تعود إلى أفراد من ثماني رعايا كانوا يعيشون بين القرن السابع عشر ومنتصف القرن العشرين. فوجدوا أن المرأة التي تبلغ 37 سنة حين تنجب طفلها الأخير في تلك المجتمعات يتفاوت متوسط عمرها المتوقع بحسب جنس أطفالها. ستعيش 33 سنة إضافية إذا لم تنجب أي أبناء، و32 سنة إضافية إذا أنجبت ثلاثة، و32 سنة إذا أنجبت ستة. تركزت الدراسة التي ظهرت في مجلة *Biology Letters* على أبحاث سابقة نشرها الفريق نفسه في مجلة *Science* منذ أكثر من عشر سنوات، وقد وجدت تلك الأبحاث حينها أن عمر المرأة يمكن أن يقصر بمعدل 34 أسبوعاً مقابل كل ابن تنجبه. في المقابل، يطول عمر الأم بنسبة ضئيلة حين تنجب الفتيات (مع أن الفرق ليس مهماً على المستوى الإحصائي). في الدراستين، اختبرت الأمهات فقط، وليس الآباء، آثار تقصير العمر.

عوامل بيولوجية

لكنّ السبب الفعلي وراء هذا الاختلاف البسيط يعكس الأحجية



أم الدم الأبهرية... قاتل محتمل

هل أنت عرضة لمرض أم الدم الأبهرية (aortic aneurysm) الصامت؟ يُعتبر الشريان الأبهر أكبر شرايين الجسم وأكثرها أهمية. يحمل الأبهر الدم الغني بالأوكسجين من القلب عبر الصدر والبطن، قبل أن يتفرع إلى شرايين أخرى تغذي الساقين. لذلك تعتمد أعضاء الجسم كافة وشرايينه في استمرارها على الدم الذي ينقله إليها هذا الشريان السليم.



على غرار أوعية الدم الأخرى في الجسم، قد يُصاب الأبهر بتصلب الشرايين. في هذه الحالة، يلتصق الكولسترول السيئ بالجدار الداخلي للوعاء الدموي، مشكلاً صفيحات تتخلل في جدار الشريان وتضعفه. وقد يؤدي الضغط المتواصل نتيجة تدفق الدم في الشريان إلى تمدد الجدران عند نقاط الضعف هذه. ويُدعى هذا التمدد أم الدم الأبهرية، وإذا تمزقت أم الدم هذه، تسبب كارثة.

أم الدم الأبهرية البطنية

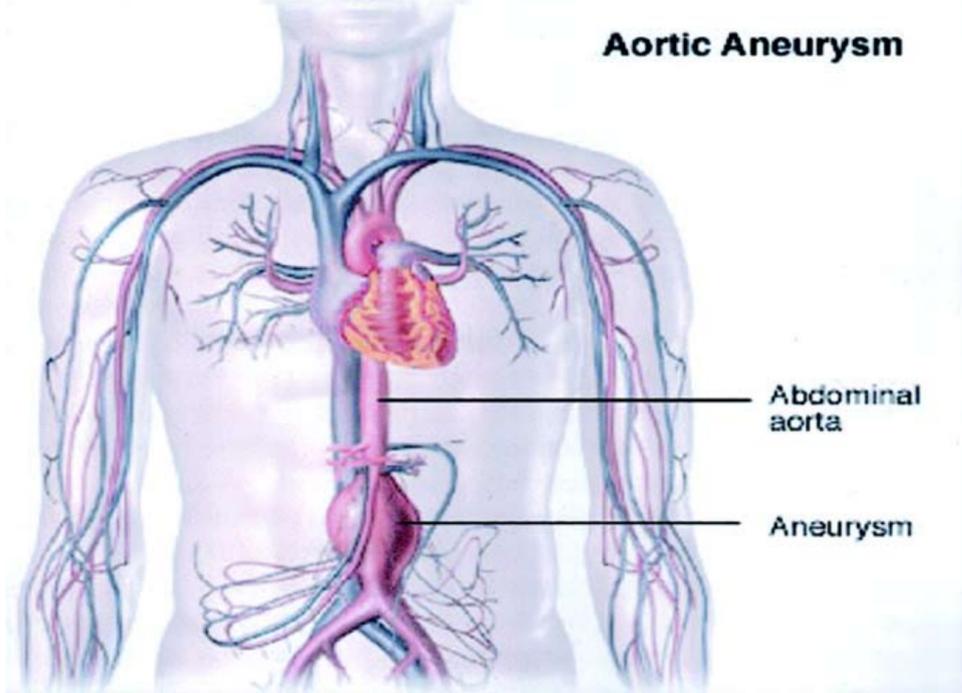
عندما تظهر أم الدم في الجزء السفلي من البطن بين الكليتين والأربية، تُدعى أم الدم الأبهرية البطنية. تنمو أم الدم الأبهرية البطنية عادةً بصمت، وعندما تنفجر، تسبب ألماً حاداً في البطن والظهر، فضلاً عن الغثاس، الدوار، الشعور بالوهن، والإغماء. ولا شك في أن هذه حالة طبية طارئة. فقد لا ينجو المريض إن لم يتلق عناية طبية فورية. أما من يُنذرون مسبقاً باحتمال حدوث هذا التمزق، فيشعرون بنبض في بطنهم أو بألم حاد مفاجئ في البطن أو أسفل الظهر. عندما تنتشر الطبقة الداخلية من الأبهر وتظهر طبقاته الوسطى، يتسرب الدم عبرها إلى خارج الشريان. نتيجة لذلك، لا تحظى الأعضاء والأنسجة بكمية الدم التي تحتاج إليها.

هل أنت عرضة له؟

يمكن أن تحد من احتمال إصابتك بأم الدم الأبهرية البطنية بتخفيضك عوامل الخطر التي تؤدي إلى تصلب الشرايين. وتعتبر هذه الخطوة بالغة الأهمية إن كنت رجلاً تجاوز الستين من عمره، لأن الرجال في أي سن كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشريان الأبهر من النساء. يستطيع الطبيب التحقق من سلامة شريانك الأبهر بإخضاعك لفحص بسيط بالتصوير فوق الصوتي. ويُعتبر هذا الفحص بالغ الأهمية إن كنت مدخناً سابقاً أو حالياً وتملك تاريخاً عائلياً حافلاً بهذا المرض. ومن عوامل الخطر الأخرى ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع معدل الكولسترول، الوزن الزائد، الإصابة بالنفاخ الرئوي (emphysema)، وتاريخ عائلي حافل بأمراض الأبهر والقلب.

علاج أكثر أماناً

تعتمد حاجة أم الدم الأبهرية البطنية إلى العلاج على حجمها وسرعة نموها. فالصغير منها يخضع عادة لمراقبة منتظمة بإجراء فحوص دورية بالتصوير فوق الصوتي. فإذا نمت أم الدم بسرعة وبلغت حجماً معيناً، فمن الضروري معالجتها قبل تمزقها. أعاد الأطباء في الماضي معالجة أم الدم الأبهرية البطنية باستبدال الجزء المتضرر من الأبهر بأنبوب اصطناعي. لكن هذه عملية خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة في 7% إلى 10% من الحالات. لكن معظم مرضى أم الدم الأبهرية اليوم باتوا يعالجون بتدخل جراحي بسيط يُدعى إصلاح بطانة الأوعية (endovascular repair). في هذه الجراحة، توضع بطانة جديدة للأبهر عبر أنبوب يُمرَّر في الوعاء الدموي. تتطلب هذه الجراحة إجراء شقوق وثقوب صغيرة في البطن. وبعد ليلة أو اثنتين في المستشفى، يستطيع المريض العودة إلى المنزل، ويتعافى تماماً في غضون



قوس الأبهر

ينطلق الأبهر من القلب ويتجه صعوداً نحو الرأس،

أسويين أو أقل. في حالة المسنين، الذين يعانون أكثر من غيرهم من أم الدم الأبهرية البطنية، لا يسبب إصلاح الأوعية الدموية إزعاجاً كبيراً ومخاطره القصيرة الأمد أقل من الجراحة التقليدية. لكن النجاة على الأمد الطويل لا تختلف بين القارينين. ماستشوستس العام التابع لجامعة هارفارد، (يُعتبر مرضى قوس الأبهر أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية. لكننا لا نستطيع أن نجزم أن مرض

منوعات العقل

25



الإمساك... عاجوه بالرياضة والغذاء

الإمساك مشكلة شائعة تصيب النساء والرجال على حد سواء. ويقول الاختصاصيون إن العلاج الأمثل يكمن في الرياضة والغذاء وليس في العقاقير التقليدية التي تحل المشكلة من دون علاجها. وفي ما يلي أبرز النصائح:

- يجب زيادة كمية الألياف في الغذاء.
- يجب استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر أو الخبز الكامل الغداء، بشكل عام يجب أن تكون كل النشويات سمرًا.
- يجب تناول البطاطا مع القشر وتناول الحبوب من فاصوليا وعدس لغناها بالألياف.
- يجب تناول الخضار خلال كل وجبة وينصح بتناول السلطة قبل الطبق الأساسي خلال وجبتي الغذاء والعشاء.
- ينصح بتناول البخنة والطهو كونها غنية بالألياف.
- يجب الحرص على تناول الفاكهة الغنية بالألياف كالكيوي والمانغا والليمون والخوخ والتفاح والإجاص مع القشرة.
- تناول العصير دون تصفيته حفاظاً على نسبة الألياف فيه.
- تناول الفاكهة المجففة كالتين والمشمش.

الكثير من الماء

يجب التركيز على الماء (ليترين في اليوم) والسوائل بأنواعها كالعصير والياسون والحساء ما يساعد على مكافحة مشكلة الإمساك.

نعم للرياضة

- يجب ممارسة الرياضة بانتظام كالمشي والركض.
- يجب ممارسة تمارين المعدة.
- تجنب الجلوس لفترات طويلة وأكثر من الحركة بكل أشكالها.

لا للأدوية

لا ينصح باللجوء إلى أدوية تسهيل المعدة دون استشارة طبيب، إذ يتم الاعتماد على معظمها، عند تناولها لفترة طويلة كونها تسبب كسلاً في الجهاز الهضمي.

التنويم المغناطيسي قد يكون مسكناً دائماً للألم المتهدجة



ضمن مراكز الأبحاث المتخصصة بعلاج التنويم المغناطيسي.

يكتب ليندفورز: (رغم هذه النتائج المبهرة، لم تنتشر طريقة العلاج على نطاق واسع كجزء من سبل معالجة متلازمة الأمعاء المتهدجة في الممارسة العيادية).

خلال أبحاثه، أجرى تجارب عشوائية على مجموعة تتألف من 90 شخصاً مصاباً بمتلازمة الأمعاء المتهدجة في غوتنبيرغ، فضلاً عن تجربة أخرى تشمل 48 مصاباً بالمتلازمة في غافل، وتحاليل إضافية للتجربتين معاً، بالإضافة إلى أخذ عينة عيادية من مستشفى (إرستا) في ستوكهولم.

تشير النتائج إلى أن التنويم المغناطيسي علاج فاعل، حتى لو لم توفره مراكز الأبحاث المتخصصة بعلاج التنويم المغناطيسي.

مهم بقدر الأدوية

يوضح ليندفورز: (عموماً، تكون المنافع أقل من تلك التي تسجلها المراكز المتخصصة بعلاج التنويم المغناطيسي ولكنها تكون فاعلة على الأقل بقدر الأدوية التي يتم تطويرها واهنا لمعالجة متلازمة الأمعاء المتهدجة).

على أساس النتائج، يوصي ليندفورز بتطبيق العلاج الموجه نحو الأمعاء كجزء من العناية العيادية عند معالجة المصابين بمتلازمة الأمعاء المتهدجة، لا سيما في حال وجود مشاكل في استعمال الأدوية التي تغير العوارض أو عند تبدل السلوك العام في نمط الحياة.

استعمال العقل الباطني

يُعلم العلاج بالتنويم المغناطيسي المرضى كيف يتحكمون بعوارضهم، سواء من خلال تحويل انتباههم عنها أو التركيز عليها، وذلك عبر التوصل إلى وضع من الاسترخاء التام حيث يتلقون هربياً اقتراحات تناسب حالتهم عن علاج التنويم المغناطيسي.

خلال سلسلة من الجلسات، يتعلم المرضى توجيه قدرة العقل الباطني لتنظيم وظائف الجسم. يشمل العلاج ممارسات مثل وضع اليد على البطن وتخيل (تدفق القوة) من العقل واختلاق صورة عن أمعاء تنشط بشكل طبيعي.

فاعلية مثبتة

في الدراسات السابقة، تبين أن التنويم المغناطيسي لا يحسن عوارض متلازمة الأمعاء المتهدجة فحسب بل العوارض خارج الجهاز المعوي ونوعية الحياة أيضاً والاعتلال النفسي المشترك (أي انعكاسات متلازمة الأمعاء المتهدجة على الحالات النفسية الأخرى).

تذكر أطروحة ليندفورز: (ثبت أن العلاج النفسي في مختلف السياقات، وعلاج المتغيرات النفسية على المدى القصير، والعلاج السلوكي المعرفي، والعلاج الموجه نحو الأمعاء بالتنويم المغناطيسي، تفيد في معالجة متلازمة الأمعاء المتهدجة على المدى القصير والطويل).

مراكز متخصصة

لكن حتى الآن، لا يزال هذا العلاج محصوراً

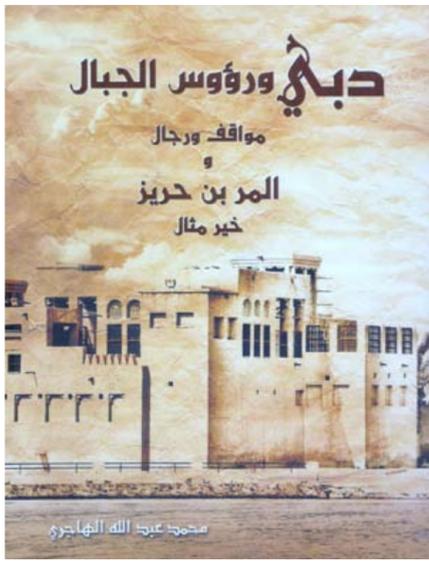
بمتلازمة الأمعاء المتهدجة الداء الأكثر شيوعاً في العالم بين أمراض الجهاز الهضمي ومرتبط مع عوارض تتراوح بين وجع البطن والانتفاخ واضطراب حركة الأمعاء وانتفاخ البطن. بحسب دراسة سويدية، قد يكون التنويم المغناطيسي مسكناً دائماً ضد متلازمة الأمعاء المتهدجة.

في السويد حيث يُصاب شخص من أصل عشرة بمتلازمة الأمعاء المتهدجة، وجدت الأبحاث أن التنويم المغناطيسي قد يكون طريقة فاعلة لتخفيف حدة العوارض.

يقول بيرجوهان ليندفورز، طالب يستعد لنيل شهادة الدكتوراه في جامعة غوتنبيرغ: (لدينا أربع دراسات مختلفة تثبت أن العلاج بالتنويم المغناطيسي يساهم في معالجة متلازمة الأمعاء المتهدجة، حتى لو لم توفر المراكز المتخصصة بالتنويم المغناطيسي ذلك العلاج. يساهم العلاج في تحسين عوارض الجهاز الهضمي ونوعية الحياة ويرتفع مستوى إرضاء المرضى).

تشكل الدراسات جزءاً من أطروحة ليندفورز بعنوان (تطبيق العلاج الموجه نحو الأمعاء بالتنويم المغناطيسي لمتلازمة الأمعاء المتهدجة في الممارسة العيادية)، وهي توصي بإجراء هذا العلاج لمعالجة المصابين بمتلازمة الأمعاء المتهدجة.

ليندفورز الذي يعمل أيضاً كاختصاصي في أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى ساباسبيرغ، يقول: (تستفيد هذه الطريقة بكل فاعلية من موارد الرعاية الصحية).



قراءة في كتاب

دبي ورؤوس الجبال .. مواقف ورجال .. والمر بن حريز خير مثال .. للمؤلف والباحث الأستاذ محمد عبد الله الهاجري

•• عمد المؤلف الباحث إلى منهجية البحت عن الحقيقة بامتياز

•• عكف على التحليل والتعميل والتوثيق والتصنيف بجهد متميز ومثابرة صنيعة ودأب حثيث

•• الكتاب وثيقة اجتماعية وأدبية وتاريخية تنير الطريق للقارئ وللدارس والباحث على السواء بقدر

ما تضيء للأجيال معالم الماضي والحاضر والمستقبل

من عنده ، فسار في مضارب بني تميم ، ومنها إلى بلاد بني عامر ، فاستقبله قره بن هبيرة القشيري ، ورغم أن قره ومن معه من بني عامر كانوا على وشك الخروج عن الإسلام ، إلا أنهم احسنوا استقبال عمرو بن العاص ووفادته ، ثم اقترح قره على عمرو أن يتنازل أبو بكر وموقفهم المؤيد للإسلام في هذه الظروف المضطربة تبدأ أهمية الوفد العماني الذي صلب عمرو ابن العاص في رحلته إلى المدينة فيالإضافة إلى مهمته في إيصال عمرو سالماً فإنه أعلن تأييده ومبايعة في الخلافة الإسلامية . ويقال أن الخليفة أبا بكر رضي الله عنه أسند إلى عبد بن الجندبي قيادة سرية إلى آل جفنة من عرب الشام لقاتلتهم . وقد شارك في هذه السرية عدد من الصحابة منهم حسان بن ثابت الأنصاري الذي اشد بعد عودة السرية بشجاعة عبد وحزمه وحسن رايه في المواقف الصعبة . هذا هو موقف الأزدي اتجاه دينهم وحرصهم على التمسك بعبادته وتعاليمه ، ولا يجوز أن يقال بحقهم خلاف ذلك للحقيقة والأمانة والتاريخ . وخلاصة القول أن كتاب (دبي ورؤوس الجبال مواقف ورجال والمر بن حريز خير مثال) . يعتبر بحق وثيقة تاريخية ينهل منها كل باحث عن الحقيقة لا سيما وأنه يجمع بين متعة التاريخ ومتعة الأدب وشرح الرواية بينما يتحدر الشحوح من شح ابن مالك) . كتابه (عمان والامارات السبع) وغيرهم من المؤرخين الذين يؤكدون بأن الشحوح هم من ذرية شح ابن مالك . وفي لقاء خاص للمؤلف الأستاذ محمد عبدالله الهاجري مع صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الجزيرة يوم الخميس الموافق 10-3-2011م أكد سموه صحة هذه المعلومة بيئنا قائلاً : (أن الشرقيين يتحدرون من فهم ابن مالك حينما يتحدر الشحوح من شح ابن مالك) . وهذا ما يدحض الرواية المختلفة التي ذكرها بعض المؤرخين ، والتي تقول بأن الشحوح يعود اسمهم إلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه على أولئك القوم من أهل دبي الذين تم سبيهم واخذهم إلى المدينة المنورة بينما صوحوا بالزكاة في عهد الخليفة الراشد الأول أبو بكر الصديق رضي الله عنه . وذلك بعد أن تحدث بشأنهم مع سيدنا أبو بكر رضي الله عنه بقوله : يا خليفة رسول الله هم مسلمون إنما شحوا بأموالهم والقوم يقولون ما رجعتنا عن الإسلام . وهنا الأكد بأن هذه القصة ملفقة ومختزعة ولا أساس لها من الصحة وأياً بنفسى عن ذكر تفاصيلها لها فيها من الإساءة والافتراء على أولئك المسلمين الأوائل رضوان الله عليهم جميعاً وهم صحابة رسال الله صلى الله عليه وسلم . وأقول بدوري إذا كانت روايات هؤلاء المؤرخين فيما يتعلق بالشحوح صحيحة ؟ فلماذا لم تطلق صفة الشحوح على غيرهم ممن امتنع عن دفع الزكاة ؟ ولذلك نجد تناقضاً بين تلك الرواية وبينها هو معلوم وثابت لدى معظم المؤرخين ، وهو أن الصحابي الجليل عمرو بن العاص رضي الله عنه مبعوث الرسول صلى الله عليه وسلم إلى عمان ، عندما وصله نبأ وفاة الرسول (صلى الله عليه وسلم) قرر العودة إلى المدينة . وما كاد أن يعلن عن رغيبته في مغادرة عمان حتى جهز العمانيون الأزدي وهذا لمصاحبتهم ضم حوالي سبعين فارساً ، وعلى رأسهم بعض زعماء الأزدي ، ومنهم عبد بن الجندبي أحد الأخوين لملك عمان ، وأبو سفرة والد المهلب ، وكان هذا الوفد في حقيقته خفارة لعمرو ابن العاص خوفاً عليه من مخاطر الرحلة من عمان إلى المدينة المنورة في تلك الظروف التي شاع فيها الاضطراب والتمرد بين القبائل . وكان عمرو بن العاص شخصية معروفة لدى زعماء القبائل الذين احسنوا استقباله والوفد المرافق له خلال رحلته . فصر في طريقه في البحرين والتقى بالمنذر ساوى ، ثم خرج

للدفاع عن بلدتهم . كذلك إذا ما استثنينا تلك الحروب والمواجهات التي حدثت خلال الفترة ، التي انتقل فيها المر وعائلته للعيش في جزيرة هنجان ، بالقرب من الساحل الشمالي للخليج العربي ، والتي دامت لبضع سنوات بدءاً من العام 1865 ميلادي أي بعد تسعة أعوام من انتقال عدد من آل بو فلاسة مع عائلاتهم بقيادة الشيخ عبيد بن جمعة بن سعيد بن راشد بن شرارة الفلاسي للعيش هناك .

لقد تفتى و أشاد الكثير من الشعراء بشجاعة المر بن حريز ، فهذا الشاعر مبارك حمد العقبلي يخاطب الشبيخة حصة بنت المر والدة المرحوم راشد بن سعيد آل مكتوم في مطلع قصيدة له في مدحها بقوله :
أيا ابنة الرجل المحطور سطوته
أخبر فتى في باعه طول

لم يهو غير العالي منذ نشأته
وكل هاو بكل ما يهواه مشغول
التي أن يقول :

يا حصة فاق كل الحص جوهراً
يئتميه القعد والباقة تناويل
أن كنت للمجد قد أنجبت أوسمة
فانت للمجد فوق الهام الكليل
ومما يدل على شجاعته ما ذكره أحد احفاده وهو الوجهي الشاعر حمد بن احمد بن حمد بن سوقات قال :
انه اي المر بن حريز لما علم بنزول قوات بريطانية في منطقة ديرة بدبي بغرض تفتيش منازل بعض المواطنين بحثاً عن الأسلحة فيها ، وحدثت مواجهة بين المواطنين والقوات البريطانية قتل فيها عدد من المواطنين ، وكان المر يوم ذاك مقعداً فلما بلغه الخبر همّ لا شعورياً بالقيام من كرسيه لتناول سلاحه الذي كان مثبتاً بجدار البيت وذلك رغم كبر سنه وعجزه عن المشي رحمه الله .

يشير المؤلف الباحث الأستاذ محمد عبدالله الهاجري في مقدمته للكتاب إلى أنه من المؤكد أن علاقات دبي بمحيطها الأوسع لم تكن أقل شأنًا وأهمية من تلك التي كانت مع الجوار المباشر ففلاقتها بمنطقة رؤوس الجبال ، وخاصة توابعها التي كانت بمثابة توأمة دبي ومصيف أبنائها ، مثلاً يحتذى ، لذا فإنه من الطبيعي أن تأخذ هذه العلاقة حيزاً مناسباً للحديث عنها في هذا الكتاب ، ويتوه المؤلف إلى أنه منذ سفره سنة وهو يسع من المر بن حريز وعن مآثره وكرمه وشجاعته وبطولته ومكانته الاجتماعية

نشأته وحياته
يتحدر المر بن حريز بن حنظل بن قعود الفلاسي من فرع القاعده (المجاعده) من آل بو فلاسة التي يتحدر منها كذلك آل مكتوم . وقد نشأ المر وترعرع في بيئة بالغة الأهمية فيالمرغ من تمتع دبي بنوع من الاستقرار السياسي والاقتصادي في ذلك الحين ، إلا أنها كانت محاطة بمناطق تشوبها الاضطرابات والصراعات ، مما كان يتحتم عليها أن تكون مستعدة لمواجهة كل الاحتمالات . وقد كان لهذه البيئة اكبر الأثر في تنشئة وتكوين رجال وشبان دبي ، واكتسابهم للمهارات اللازمة ، سواء في المجال الاقتصادي المتمثل آنذاك في الغوص لاستخراج اللؤلؤ ، وكسب المهارات القتالية مثل الفروسية والرماية والسباحة . لذا فقد نشأ المر بن حريز كغيره من فتيان دبي ، ومنهم شقيقه عبدالله بن حريز ، يجمع بين تلك المهارات جميعها . وقد كانت ولادته ما بين منتصف ونهاية العقد الثاني من القرن التاسع عشر ، أي ما بين عامي 1815 و 1820 ميلادي.

شجاعته وبطولته
يوصف المر بن حريز رحمه الله بالشجاعة والاقدام ، وقد اشترك في جميع الحروب والمواجهات التي خاضتها دبي ، سواء تلك التي حدثت في الامارات ، أم في عمان هذا إذا ما استثنينا بعض تلك التي حدثت أثناء موسم الغوص ، والتي لم تكن ذات شأن ، ولم تكن تحمل خطورة على دبي . أما المواجهات الكبرى التي واجهتها دبي فكثيرا ما كانت تفرض استدعاء الرجال من مغاصات اللؤلؤ

•• مراجعة-محمود علياء:
- من لا يذكر ماضيه.. فليس له حاضر ولا مستقبل
- لا بد من الحفاظ على تراثنا القديم لأنه الأصل والجذور وعلينا أن نتمسك بأصولنا وجذورنا العميقة

زايد بن سلطان آل نهيان
بهذه الكلمات العميقة ذات الدلالة الشاملة للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان باني الدولة رحمه الله يفتتح المؤلف الأستاذ محمد عبدالله اسماعيل الهاجري كتابه القيم والوثائقي بامتياز (دبي ورؤوس الجبال) (مواقف ورجال والمر بن حريز خير مثال) ثم يهدي المؤلف كتابه هذا إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله صاحب الرؤى الثاقبة ، ووالد الإبداع والتميز، وسليل أولئك الرجال العظاماء . أمثال المرحوم المر بن حريز وما خلفوه من البنين والأحفاد، وما تركوه من الآثار الخيرة ، وكذلك مآثر وسجايا ابنته المرحومة الشبيخة حصة بنت المر زوجة المرحوم الشيخ سعيد آل مكتوم ووالدة المرحوم الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم ، وما كنت أستمع إليه يشغل باهتمام بالغين من كبار السن من الرجال والنساء . حول مآثر هذه السيدة العظيمة ومسالكها الكريمة .

ويستطرد المؤلف : ومن خلال البحث في المراجع التاريخية حول دور دبي في صنع ومواجهة أحداث المنطقة ، خلال القرن التاسع عشر الميلادي ، وجدت نفسي امام سيل من المواقف المشرفة ، والبطولات وسماوات الرجولة والشهامة التي اتسم بها حكام دبي ورجالها .

دبي ومحيطها
يشير المؤلف الباحث الأستاذ محمد عبدالله الهاجري في مقدمته للكتاب إلى أنه من المؤكد أن علاقات دبي بمحيطها الأوسع لم تكن أقل شأنًا وأهمية من تلك التي كانت مع الجوار المباشر ففلاقتها بمنطقة رؤوس الجبال ، وخاصة توابعها التي كانت بمثابة توأمة دبي ومصيف أبنائها ، مثلاً يحتذى ، لذا فإنه من الطبيعي أن تأخذ هذه العلاقة حيزاً مناسباً للحديث عنها في هذا الكتاب ، ويتوه المؤلف إلى أنه منذ سفره سنة وهو يسع من المر بن حريز وعن مآثره وكرمه وشجاعته وبطولته ومكانته الاجتماعية

نشأته وحياته
يتحدر المر بن حريز بن حنظل بن قعود الفلاسي من فرع القاعده (المجاعده) من آل بو فلاسة التي يتحدر منها كذلك آل مكتوم . وقد نشأ المر وترعرع في بيئة بالغة الأهمية فيالمرغ من تمتع دبي بنوع من الاستقرار السياسي والاقتصادي في ذلك الحين ، إلا أنها كانت محاطة بمناطق تشوبها الاضطرابات والصراعات ، مما كان يتحتم عليها أن تكون مستعدة لمواجهة كل الاحتمالات . وقد كان لهذه البيئة اكبر الأثر في تنشئة وتكوين رجال وشبان دبي ، واكتسابهم للمهارات اللازمة ، سواء في المجال الاقتصادي المتمثل آنذاك في الغوص لاستخراج اللؤلؤ ، وكسب المهارات القتالية مثل الفروسية والرماية والسباحة . لذا فقد نشأ المر بن حريز كغيره من فتيان دبي ، ومنهم شقيقه عبدالله بن حريز ، يجمع بين تلك المهارات جميعها . وقد كانت ولادته ما بين منتصف ونهاية العقد الثاني من القرن التاسع عشر ، أي ما بين عامي 1815 و 1820 ميلادي.

شجاعته وبطولته
يوصف المر بن حريز رحمه الله بالشجاعة والاقدام ، وقد اشترك في جميع الحروب والمواجهات التي خاضتها دبي ، سواء تلك التي حدثت في الامارات ، أم في عمان هذا إذا ما استثنينا بعض تلك التي حدثت أثناء موسم الغوص ، والتي لم تكن ذات شأن ، ولم تكن تحمل خطورة على دبي . أما المواجهات الكبرى التي واجهتها دبي فكثيرا ما كانت تفرض استدعاء الرجال من مغاصات اللؤلؤ

منوعات الفجر

26



اختتام عروض مسرحية للماء لغة فصيحة

على مسرح الشارقة القرآني للطفل

•• الشارقة-الفجر:

تعتبر الدراما الحديثة هي افضل الأساليب المعاصرة لتغذية القيم الفكرية والثقافية والمجتمعية، وخلق حال من الإستجابة لمختلف المتطلبات الحياتية التي تعمل على تعزيز وعي الطفل بما يحيط به من الأمور والمواقف المختلفة، وأن الطفل الإماراتي أصبح أشد وعياً بقضايا مجتمعه وبيئته وبلغته العربية على الوجه الذي يعزز فيه قيم الإنتماء والهوية الوطنية.

جاء ذلك خلال اختتام فعاليات مسرحية للماء لغة فصيحة على مسرح مركز أكسيو الشارقة ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرآني للطفل في دورته الخامسة ، وضمن سلسلة عروض مسرحية اداها فنانون بالتعاون مع جمعية حماية اللغة العربية، ولجنة مهرجان الشارقة القرآني للطفل التابعة لعرض الشارقة الدولي للكتاب.

وفي هذا الصدد قال عدنان سلوم مخرج مسرحية للماء لغة فصيحة والمتخصص في مسرح الطفل وفن الدمى: يسعدني القول ان الطفل الإماراتي أصبح اليوم أشد وعياً بالقضايا التي تحيط بمجتمعه، وحياته اليومية، وأنه يستجيب بشكل متميز لحتوى الفعاليات التي تصب في هذا الإتجاه، حيث وجدنا ان الأعمال الدرامية تسهم الى حد كبير في تقوية مناعته الذاتية، وتعزز وعيه بطرق جديدة يتناغم فيها الجهد الإعلامي والمدرسي والتربوي لتحقيق الغرض ذاته، وقد لسنا ذلك عندما عرضت المسرحية في أكثر من إمارة، بينها دبي والعاصمة ابو ظبي، والشارقة، وتجاوز عدد جمهورها 3 آلاف مشاهد، وسنعمل على صناعة المزيد من هذه الأعمال الدرامية الهادفة في المستقبل .

من جانبه قال الفنان والمسرحي والإعلامي محمد غباشي: لعب دور الجند سالم يمثل الاصلية في المجتمع الإماراتي والعربي لتقريب الطفل بين الاصلية والمعاصرة، حيث يأتي الجند من الماضي ليعطي الانبعاث الفوائد للعبر، ويوجههم بتطويع التقنية الحديثة في خدمة قضايا اللغة العربية والحفاظ على البيئة، وقد حرصنا على تطبيق معايير تفاعلية تربوية في ان يشارك الطفل في التجربة وعدم الإقتصار على مجرد التلقي، ونرى ان مثل هذه الأعمال تخدم توجهات الإمارة والدولة في خدمة مشاريعها المختلفة للطفل، وتتنجم مع مبادئ التواصل مع طفل العصر الحاضر والوصول والتواصل معه بشكل ناجح ومتميز .

على صعيد متصل قالت هند لينيد المنسق العام لمهرجان الشارقة القرآني للطفل: حرصنا على تنشيط وتفعيل دور المؤسسات والافراد للمشاركة في اهداف المهرجان، فتم الإتفاق على عرض هذه المسرحية التي تعزز في نفس الطفل الحفاظ على اللغة العربية والقيم البيئية المختلفة بدءاً من البيت وانتشاراً في المجتمع، ونحن نعتقد من خلال ما لساننا من التفاعل ان العمل أدى دوره في تعزيز محبة الطفل للكتاب، وغرس بعض القيم المهمة التي تعدت الطفل ووصلت الى الأسرة والمجتمع .

هذا ويجمع العمل المسرحي للماء لغة فصيحة -الذي يؤديه 10 فنانين بين ممثل وفني- بين شقين، الأول: المحافظة على المياه بصورة عملية، والثاني: المحافظة على اللغة العربية وذلك باعتماد مواقف تفاعلية مع الطلاب والاطفال الحاضرين على خشبة المسرح نفسه، وبحضور عائلاتهم لتعزيز تنمية المفاهيم المتوخاة من المسرحية، وقد حضرها أكثر من 1500 طفل وعائلاتهم خلال أيام عرضها الثلاثة.



المؤلف في سطور
محمد عبد الله اسماعيل إبراهيم الهاجري
- يكاووريوس تجارة خارجية عام 1978 م من كلية التجارة الخارجية - الزمالة - جمهورية مصر العربية .
- عضو السلك الدبلوماسي بوزارة الخارجية من أكتوبر 1978 إلى أبريل 1977 .
- مدير إدارة الشؤون الاقتصادية بوزارة الاقتصاد والتجارة من أبريل 1977 حتى أبريل 1990 تولى خلالها بالإضافة إلى عمله الرئيسي أمانة مجلس الجمارك بالدولة من 1983 إلى 1988 م .
- وزير مفوض بوزارة الخارجية اعتباراً من أبريل 1990م وبقى إلى وزير مفوض من الدرجة الأولى عام 1999م .
- مدير إدارة الشؤون الاقتصادية والتعاون الدولي بوزارة الخارجية بدرجة وزير مفوض من الدرجة الأولى بلقب سفير من يوليو 2004 حتى تاريخ التقاعد في فبراير 2008م .

منوعات

الفن

27



كارول سماحة: الفن غدار

أوضحت الفنانة كارول سماحة أن الفن غدار وأن على الفنان التمتع بنقد ذاتي وبعد الرؤية وأن يراقب السوق ويعرف متى يجدد وكيف. كانت سماحة أشارت إلى أنها، عندما تقرر الإقدام على خطوة الزواج، ستختار الزواج المدني رغم أنها إنسانة مؤمنة.

السينما تعيش أزمة حقيقية منذ سنوات

لقاء سويدان: (المحروسة والمحروس) أعادتني إلى شقاوة الطفولة

توزع الفنانة لقاء سويدان وقتها بين المسرح والدراما، فهي تشارك في مسرحية (المحروسة والمحروس)، وفي مسلسل (القاصرات) و(خلف الله) اللذين بدأ تصويرهما أخيراً. عن جديدها كان معها هذا الحوار:



• حديثنا عن مشاركتك في مسلسل (القاصرات).
- أشارك فيه مع الفنان الكبير صلاح السعدني والفنانة داليا البحيري. تدور الأحداث في صعيد مصر وأجسد شخصية كاملة، امرأة تتمتع بشخصية قوية، وتزوج طفلتها إلى رجل يكبرها في العمر للحصول على المال.
• ما الرسالة التي يوجهها المسلسل؟
- يحذر من مخاطر تزويج الفتيات القاصرات، لا سيما في الصعيد، واستغلال البعض حاجة الأسر الفقيرة للمال للضغط عليها لأجل تزويج بناتها، وسعي أسر أخرى إلى تحقيق أرباح مالية بغض النظر عن المشاكل التي تنتج من هذه الزيجات غير المتكافئة.
• من رشحك للدور؟
- المخرج مجدي أبو عميرة، في أول تعاون بيننا، لذا سعدت بترشيحه لي.
• ما الذي شجعك على الموافقة؟
- لطالما حلمت بالعمل تحت إدارة مجدي أبو عميرة، فهو مخرج له تاريخه، بالإضافة إلى أنه يجمعني بكوكبة من النجوم، ثم الشخصية التي أجسدها جديدة ولم يسبق لي تقديمها.
• كيف تحضرت للدور؟
- اجتمعت مع المخرج والمؤلف وفريق العمل قبل بداية التصوير لتحديد ملامح الشخصية التي سأظهر بها، كذلك تدريب على اللهجة الصعيدية مع المصحح اللغوي، وقد ساعدني ذلك أثناء التصوير.
• هل وجدت صعوبة في اتقان اللهجة الصعيدية؟
- في البداية، لكن مع مرور الوقت والتدريب الجيد أتقنت نطقها بطريقة صحيحة، ذلك أن التدريب مع مصحح اللهجة لم يكن على السيناريو فحسب بل على الحديث باللهجة الصعيدية عموماً، وهو ما أفادني ولم أكرر تصوير أي مشهد.
• ماذا عن مسلسل (قصص النساء في القرآن الكريم)؟
- أقوم بأداء صوتي فيه وقد انتهيت من تسجيل دوري مع الفنان يحيى الفخراني. يتناول الجزء الجديد قصص النساء الواردة في القرآن الكريم. أعتز بهذه التجربة التي تنطلق للحام الثالث على التوالي، وقد ساهمت اللغة السهلة والرسوم المتحركة التي تظهر على الشاشة في نجاح المسلسل وتقديم أكثر من جزء.
• ومسلسل (خلف الله)؟
- سعيدة بهذه التجربة كونها تجمعتني بالفنان نور الشريف، فلطالما حلمت بمشاركته أحد الأعمال.
• ما دورك فيه؟
- أؤدي فيه دوراً جديداً، ليس مسموحاً ذكر معلومات أكثر لأن مخرجه حسني صالح اشترط على الأبطال عدم الإفصاح عن أي تفاصيل تتعلق به، حفاظاً على السرية وحتى يتشوق المشاهد لمناجعته.
• كيف تقيمين مشاركتك في مسرحية (المحروسة والمحروس)؟
- ممتعة ومفيدة، أؤدي فيها أدواراً عدة: الجارية ربحانة التي تعتبر همزة وصل بين مجمل عناصر

المسرحية، أم علي زوجة عزالدین أيلك التي تقتل الملكة شجرة الدر، زوجة لويس التاسع التي تطالب الملكة بالعفو عن زوجها، زوجة هولوكو ملك التتار. منحتني المسرحية فرصة التنقل بين شخصيات مختلفة في زمن وجيز، بالإضافة إلى الاستعراضات التي أقدمها على المسرح، لذا المسرحية بمثابة فرصة ذهبية أتاحت لي استعراض موهبتي بشكل جيد.
• كيف تحضرت للاستعراضات؟
- تعلمت الرقص منذ طفولتي وقدمت رقصات باليه على خشبة المسرح القومي، لذا لا مشكلة لدي في تقديم استعراضات راقصة، فقد أتاحت المسرحية لي تقديم أكبر استعراض في مشواري الفني، تدريب عليه مع أساتذة في المسرح، لذا أقول إنه أعادني إلى شقاوة الطفولة.
• ما علاقتك بالفصحى وهل واجهت صعوبة في التحدث بها في المسرحية؟

- تعلمت مخارج اللغة العربية الفصحى خلال دراستي في المعهد. صحيح أنني لم أستمعها سابقاً، لكن لم يسبب حفظ النص المسرحي بالفصحى أي مشكلة، الأمر نفسه بالنسبة إلى غالبية فريق العمل.
• كيف توفقين بين مواعيد المسرح وتصوير الدراما التلفزيونية؟
- تعرض المسرحية ثلاثة أيام في الأسبوع، لذا اتفقت مع المخرجين على ألا يكون لدي تصوير في هذه المواعيد، كونها مقدسة ولا يمكن تأخيرها، ولأن أسمح لنفسي بإعاقه عرض المسرحية، فتفهموا ذلك.
• كيف تقيمين الإقبال على المسرحية مع العلم أن موقع المسرح بالقرب من ميدان التحرير؟
- جيد للغاية، ذلك أن توقيت عرضها تزامن مع استقرار الأوضاع في الميدان، لكن الصعوبة كانت

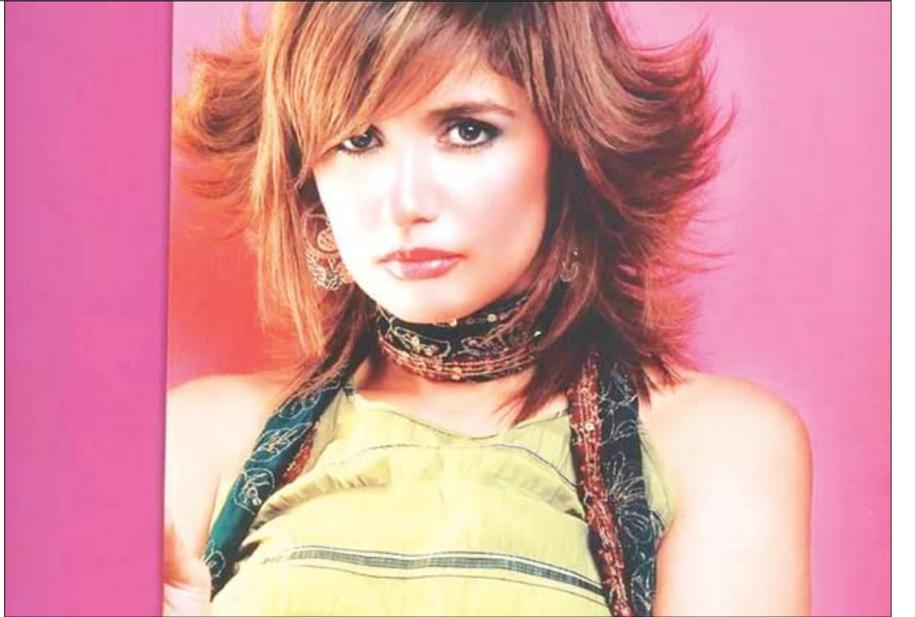


انتهت من (البرنيسية)

علا غانم... تنتظر (الكريسماس)

خاص في أحد (الديسكوهات) والذي دارت فيه معظم أحداث الفيلم الذي تبلغ ميزانيته 9 ملايين جنيه. والفيلم هو ثاني بطولات غانم في السينما بعد فيلم (الكريسماس) للمخرج محمد حمدي، والذي تنتظر عرضه خلال الأسابيع المقبلة وحصلت في الفيلمين على أجر 400 ألف جنيه.

انتهت الفنانة المصرية علا غانم من تصوير آخر مشاهد فيلمها الجديد (البرنيسية)، ليبدأ مخرج العمل وأهل عبد القادر في عمليات المونتاج والميكساج الخاصة بالفيلم، ليكون جاهزاً للعرض. وأوضحت غانم أن تصوير مشاهد كان في استوديو مصر واحدى شقق المقطم، بالإضافة إلى ديكور



غادة عادل: تفوق أبنائي... شغلي الشاغل

بل حريصة دائماً على أن تكون دراستهم هي شغلها الشاغل، وأن واجبه هو التفوق الدراسي أولاً ثم يأتي بعده البحث عن الهوايات التي يرغبون في ممارستها. يذكر أن مسلسل (مزاج الخير) من بطولة علا غانم ودره ومحمد نجاتي وسميحة أيوب، ومن المقرر عرضه رمضان المقبل.

أكدت الفنانة المصرية غادة عادل أنها لم تجبر نجلها ماريو على الانضمام إلى مسلسل (مزاج الخير)، مشيرة إلى أن بطل المسلسل مصطفى شعبان هو الذي اتصل بها هاتفياً وطلب منها مشاركة نجلها في العمل (لا يملكه من حس فني وفكاهي أيضاً). وقالت غادة إنها لا تجبر أطفالها على شيء

بيت القصيد

ضامنين الوطن صانوا إحترامه قدرهم عندنا عالي وثمان
هم حماة الوطن يوم ازدهامه يوم ولد الردي كابي ومهين
جمعنا كالجبل عسر الصدامه والنشاما لهم علم(ن) وبين
يوم سمعوا النداء هبوا التحامه زاحفين(ن) كما أسد العرين
من بلانا له الحزن وندامه والفلس حقهم لو ظامعين
يا نشاما لكم عز وكرامه عندنا وعند أهلكم لأولين
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



حكمة

إن كان صعب عليك حُب .. لا تكره ..
عش دنيتك وانت انتة انتة مو أحد ثاني ..
والاجمل انك تعيش العمر بالفطره ..
والقلب مفتوح للقاصي وللداني

عاطف المرابي

اعداد

عبد الله المنصوري



كلنا خليفة

كلنا من افضالك الزاد وشربنا ..
واحنا عبيدك والنوابا شريفه .
يارب تحميننا وتحمي عربنا ..
وتصون ديرتنا وتحفظ خليفه
مصباح الكعبي



ليت اليهد

ليت اليهد يا خل شخص ونراضيه
لا بوس خشمه بس لا هو يطولك
وليت الألم ينشال منك وتهديه
لا أشل عنك كل آلام طولك
لا تسأل المشتاق وش لي يهديه
والله ما له غير طلة وصولك
يصبر ولو هو ذاق في صبره التيه
عايش على (باكر تجيني سيولك)
إبسم ترى في بسمتك تنفي وجيه
لا بان حسنك يختفي الحسن حولك
واحبي الذي روحه تسالت من ايديه
فدوة معاها كل غالي لزولك
إرحم شغف قلب ينادي يا لبيه
كل ما سمع حسك ورنة حيولك
وخل التغلي عاد وش فايده فيه
دام الغلا والشوق مني يجولك
إبسم عسى الله يفرج الهم .. يمحيه
واقهر هوى الشيطان واقهر عدولك
أهواك وقلبي تذبحه ثم تحييه
شوفه ركوعه بين يديك وريولك
والله فضحني الشوق ولا عاد أخفيه
كل الجوارح إغدرت وامثلوا لك
هيات وكيف العشق تبغي أغطيه
شاروا عليه كلمهم وإخضعوا لك
وبعدك تسأل كيف شوقي أطفيه
خلها على الله دام ناظر وصولك

عاطف فولاذي القوري



عقد الجمان

بمناسبة إصدار الديوان الجديد للشاعر الإماراتي الكبير والمبدع

عبيد حميد المزروعي

يا عبيد ماتحتاي ديوان

انتة بروحك م الدواوين
أبدعت في الأشعار قيضان
وأمتعت م القاف التلاحين
تبدع شعرك إ بكل الألوان
متنوع إ بكل الموازين
يكفيك صار الشعر له شان
من دعمك الشعار كل حين
وهذي الصحيفة دوم عنوان

لاهل الشعر لي قافهم زين
عديت بك يا عبيد الألحان
وخضبتها عود ورياحين
وصورتك مع شيخي نهيان
كنها براد العين للعين
مبروك عد الغيث وأمزان
لي زارنا من خالق إمعين
وعقد الجمان أسميه ديوان
وانته بروحك م الدواوين

الشاعرة / السواقية - العيز

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التغريدات : غاية

عبدالله بن نوره الراشدي

@bdlh_bn_noorh

يامحمد ويش رايك وانت داري

قلت الاشعار والشعار زادو

فالبيوت والشوارع والكباري

شعرهم ما فاد ناس ولا استفادو

xx

محمد بن طريش

@MohmdBin6Reesh

استطرب الماجد على روز باريس ..

و اترنم الجسمي على روز كازان .

لكن (روز دبي) هالاق المقاييس :

ف الشكل و الممس و في فرق الألوان !!

xx

محمد مرعي

@_MARAFI_

قبل أمس كان فراقنا حيل عادي

عادي، ما دام إن الوفا شي نادر!

يومين كني مقرب في بلادي

بستوعب غيابك ولاني بقدار!

xx

مصباح الكعبي

@MusabehBinAli

شوف لي هاقه وخل النوب نوبك ..

بس فرج كربة الشوق القديمه

ليت لك فرصه عشان الف صوبك ..

نفة الكندي على منزل وديمه

xx

راشد النضيي

@RNufae

لا تبطي اهدابك .. تضم عيونك

قلبي على جمر انتظارك ، دخن !

انا اكتشفت أن الصباح بدونك

مثل ابتسامه فوق وجه مصحن



دواوين شعرية في جناح الأكاديمية

ضمن مشاركتها في فعاليات الدورة الحالية من معرض أبوظبي الدولي للكتاب، نظمت أكاديمية الشعر بأبوظبي حفل توقيع ديوان "الجماع" للشاعر عبدالله بن حديجان العتيبي، أحد نجوم برنامج "شاعر المليون" للشعر النبطي في المواسم السابقة، وهو أول ديوان شعري يصدر له. كذلك نظمت الأكاديمية حفل توقيع للشاعرة روضة الحاج التي وصلت للمرحلة النهائية في الموسم الأول من مسابقة "أمير الشعراء" لشعر العربية الفصحى، وحمل الديوان عنوان "ضوء لأقبية السؤال". وقد شهد حفل التوقيع سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر، وجمهور كبير من زوار معرض أبوظبي الدولي للكتاب، ومن عشاق الشعر النبطي، والشعر الفصحى.