

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.

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! تريدين 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 كارثية على الجسد والروح. اختاري طريقة متوازنة تركز على تنوع الغذاء (من دون حصر أنواع المأكولات)، وتسمح بتناول حد أدنى من الأطعمة اللذيذة (مرنجان من الشوكولا، فطحة في فترة العصر مثلا) لتفادي الاستسلام والتخلي عن الحمية في منتصف الطريق.

5- اطلبي المساعدة

تتوصل النساء اللواتي يتبعن بما يكفي من إرادة وحوافز إيجابية، ويدركن أن فقدان الوزن يجب أن يمتد على أسابيع عدة ليوم طويلا، إلى خسارة الكيلوغرامات الزائدة بالنسبة إلى الأخرى، تشكلن 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 (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.

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 ببطء وتدرجية، يزيد احتمال الحفاظ على النحافة طويلا.

أضاب، أو قهوة بلا سكر + أربعة إلى خمسة 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 كابت موس، ومع تعريض نفسك لخطر الاستفاد الجسدي والعضوي، احرصي على تحديد الوزن الذي تريدين 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، حصص 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 حددت ريثمك 20 موعدا غداء في المعلم لهذا الشهر؟ هل سيخضع ابنك لامتحانات الليزر ونصف الليتر منها يوميا، أي ما يعادل ثلاثة إلى أربعة أكواب شاي، أو تقوع

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 قلبك الوزن. كي تحضني من دون استعادة الكيلوغرامات الزائدة، احرصي على اختيار حمية مناسبة. امتنعي عن اتباع حميات خطيرة تعتمد مثلا على حساء المفضوف أو الأناناس، لأنها تؤدي إلى اختلال توازن العناصر الغذائية، كمثل تلك تفادي حميات صارمة تفترق إلى أنواع السعرات الحرارية كافة (إذا كانت نسبة السعرات منخفضة جدا، تشعرين بجوع شديد) أو حميات بعيدة جدا عن الغذاء (الطبيعي) (وجبات مؤلفة من البودرة المعدة للتدبيب). فحصر الخيارات الغذائية يؤدي إلى حالة من الاكتئاب. اتبعي حميات متوازنة تحترم حاجات جسمك!

عادات يجب تقيديها

- الإفراط في تناول المخلصات والأواح البروتينات لفقدان الوزن بشكل أسرع، بل من الأفضل استعمالها في إطار حمية غذائية يشرف عليها طبيب اختصاصي: يخبرك الأخير بالوقت المناسب لاستهلاك تلك 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). يُصح باستهلاك حبتين لا أكثر يوميا. - تناول السلطة في المطاعم بشكل منتظم. كي تشعرني بالرشح، يجب أن تحتوي السلطة على كمية كافية من البروتينات (مثلا: بيضة + قطع تونة أو قطعة دجاج أو روبيان، وقطعة من سمك السلمون المدخن...). لا تكثرني 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. تحدث اضطرابات في تركيبة الجسم. بعد سنوات عدة من ظاهرة قلب الوزن، يصعب الجسم مؤلما من نسبة أكبر من الدهون ونسبة أقل من العضلات، حتى لو كان الوزن مشابها لما كان عليه قبل الحمية. تعزز هذه الآلية من ظاهرة البدانة وقد تؤدي إلى مقاومة فعلية للنحافة.

ثانيا: يزيد قلبك الوزن من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، سبب الوفيات الأول في بلدان كثيرة. ثالثا: تؤدي هذه المشكلة إلى مرورك بفترة 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 اختصاصيو التغذية بتحديد الوزن المقبول الذي تريدين 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). حذني شكل الجسم الذي تريدينه، من

قبول طائرة 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 وهرعا إلى قمرة القيادة لإنقاذ الطائرة من كارثة كانت ستودي بحياة من كانوا على متنها.

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

ووقف الصحيفة فإن الطيار المساعد راهيندرا ناث 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 نفى 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 يلقى 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.

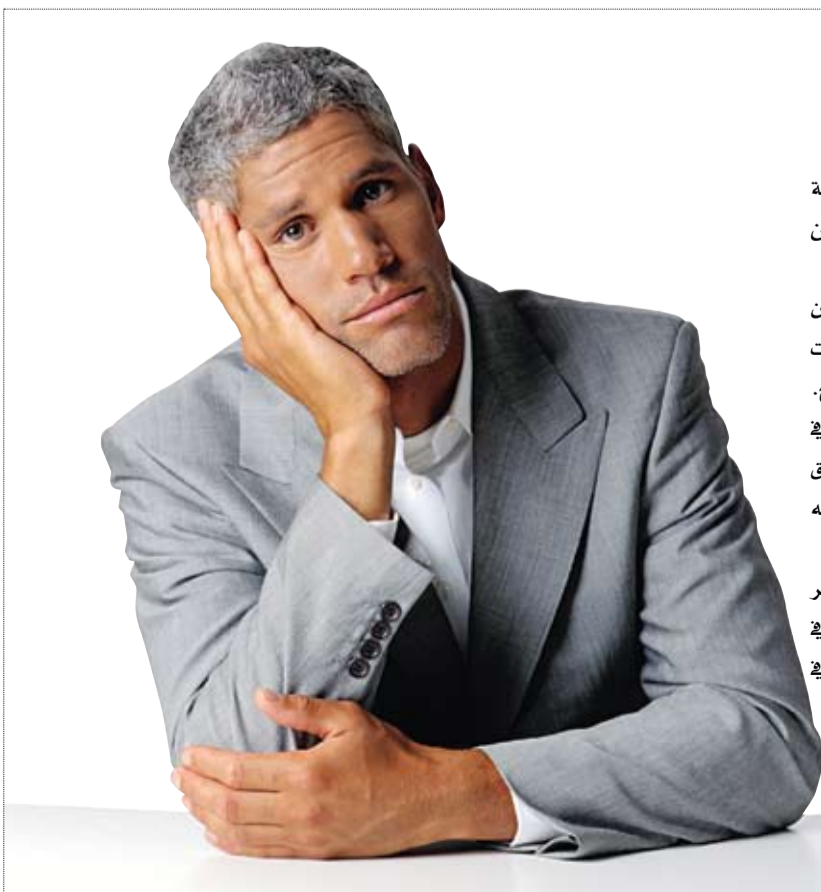
وقالت عالمة النفس كيلي كلابم إن معظم النظريات حول سبب اضطرابات الأكل تطغى بشكل كبير بين الإناث، بالتركيز على الضغط الثقافي والنفسى الذي تواجهه الفتيات والنساء. وأضافت أن هذه الدراسة تظهر عوامل بيولوجية تساهم على الأرجح أيضا في ذلك، إذ إن إناث الجردان لا تواجه الضغوط النفسية التي يواجهها البشر، مثل الضغط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

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 اميركية 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 اوروبا واليابان. لكن جمعيات الدفاع عن الحيوانات وحلفاءهم في الكونغرس يزمعون على منع اعادة الفتح -لانها مسألة اخلاقية برأيهم. وقال بارتريك 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



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 غريفسوالد 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 الشيب، وهو مرض يتمثل بزوال اللون الطبيعي من البشرة. وأضافوا أن دراستهم شملت 2411 شخصاً يعاني من الشيب، 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.

مديرة حضانة تسمم طفلتين

توفيت طفلتان في الصين بعد أن سُممت مديرة حضانة منافسة للحضانة التي تصدانهن، زجاجة اللبن الخاصة بهما. وذكرت وكالة الأنباء الصينية 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 رغبة من فمهما وأصبتا بتشنجات، وماتت إحدى الفتاتين وهي في طريقها إلى المستشفى، فيما توفيت الأخرى الأربعاء، ووجد تحقيق مبدئي أن اللبن كان ملوثاً بسم

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 امكانية تحويل هذه المشاريع الى واقع عملي

لذلك اود ان اشكر ائبائنا 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 والمشررف 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

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 امكانية تحويل هذه المشاريع الى واقع عملي

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 بآبناء الوطن وتسجيعهم، 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 بو هاجوس 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 وموسيقىات 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 ال نهيان رئيس الدولة

فكاهي تفاعل معه الجمهور بحرارة وصفق له طويلاً حول بعض القضايا والظواهر التي يعيشها المجتمع الإماراتي حديثاً وبعض السلوكيات المادية وطفانها على البعض ما ارسليها 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، نتيجة تكالبه على جمع المال دونما اعتبار لأي عوارض أخرى، فيضيع المال في النهاية ولا تبقى له سوى الخيبة والندم.

واضاف محمد مانع المنصوري مدير ادارة الاعلام بمركز سلطان بن زايد في تصريح له ان استضافة المركز للمسرحية جاء من منطلق حرص وتوجيهات سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس المركز سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس المركز بصورة رعاية المواهب الإماراتية الشابة، والاخذ بيدها بما يعزز الهوية الوطنية ويخدم الثقافة بمفهومها الشامل.

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 ادارة 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 الإماراتي 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، وينتظرون 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.

منوعات

الغضب

23

يكبل اليدين عن كل نشاط

الرجل قاتل المواهب... كيف تنتصر عليه؟

اجتهادات كثيرة وتحليلات نفسانية عدّة ومقالات دراسية لا حد لها تنشر بموضوع الرجل وكيفية التغلب عليه. وقد صدر كثير من الكتب باللغات الأجنبية متناولاً هذا الموضوع بإسهاب فنقله المترجمون إلى العربية، لكن ما يهم 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، لأن 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 تتمكن 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 تعرضوا للفشل في حياتهم؟ وهل من نجاح كبير لم تسبقه عشرات التجارب الفاشلة؟ لقد أصبت بفشل فانهزلت ولا تريد رؤية أحد. فمن قال لك أولاً إنك أنت الوحيد الذي سبب هذا

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

• سادساً: تعذب من عيب أو نقص فقططر استياءك منه أمام الحاضرين، وهذا الضعف يجب أن تغلب عليه. فإذا كان لوضعك علاج كيميائي 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 تتجراً على الدفاع عن مصالحك عند التفاوض مع الزبائن أو لا يمكنك إعطاء الأوامر لمروؤسيك 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 فانت 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 العلي العظيم، فإذا توجهنا إليه بدعائنا وصلواتنا فإنه سميع لنا مجيب.

الرأس، أو شاب أعرج، لكن 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 الألم أو إخفاء مظاهره بل ينبغي معرفة الأسباب الحقيقية للوضع الذي نعانيه، وعلة الرجول أن يدرك بكل عمق وموضوعية ما هي الأفكار الخاطئة التي تعرقل حياته فينتزعها بغضب من حنايا عقله وقلبه ويقرر 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 بالنفس 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 يبائع في أهميتها أحياناً قد يكون للرجل سبب ظاهر كمثل فتاة تظهر الندوب أو حب الشباب على وجهها، أو رجل أسلع



أسباب الرجول

العامل الرئيس للإحساس بالرجول هو فكرة خاطئة تتمحور حول شعورنا بإدلال نفسنا أو اعتقادنا بأن الآخر يحتقرنا. والرجول ليس أرقن ولا مثيراً للسخرية، لكنه يظن ذلك، وإذا لم يقتلع من عقله هذا الاعتقاد الخاطئ فإنه لن يتخطى الوضع الذي يعيشه. وفي ما يأتي سنوجز ببضعة أسطر الأفكار الخاطئة التي تسبب الرجول:

1 - الاحترار الذاتي المجهف

يتجلى احتقار الذات عندما يكون بعض الطلاب مثلاً أمام امتحان شفهي فإنهم يرتعشون ويتلعثمون أمام المعلم علماً بأنهم أنفوا امتحانهم الخطي بنجاح. وعلى الشاكلة عينها يقف بعض المحاميين أو الاختصاصيين

إنجاب الذكور يقصر متوسط عمر المرأة



لكن تظن غريزتنا 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 تتمكن 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 (نيشتر)، 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

لكن 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

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 سمراء.
- 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

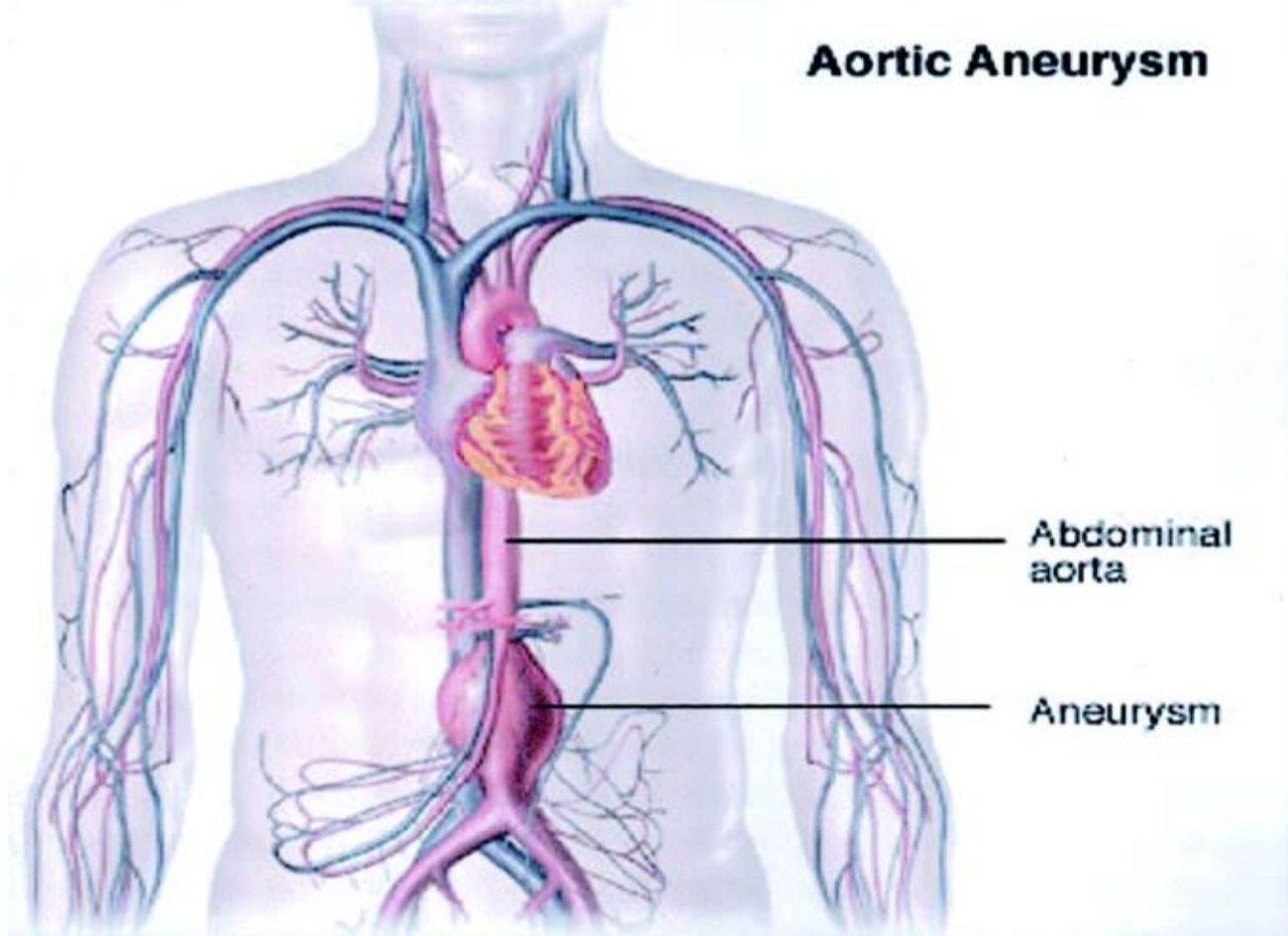
يجب التركيز على الماء (ليترين في اليوم) والسوائل بأنواعها كالعصير والباشون والحساء ما يساعد على مكافحة مشكلة الإمساك.

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.



Aortic Aneurysm

Abdominal aorta

Aneurysm

إلا أنه سرعان ما يلتف ويهبط مشكلاً قوساً. ولكن في حالات كثيرة، تتراكم صفيحات دهنية في هذا القوس. يعتقد الأطباء أن بعض هذه الصفيحات تنفلت نتيجة الضغط على جدار الوعاء بسبب تدفق الدم وعملية تمدد الأبهر وتقلصه الطبيعية. يذكر الدكتور لي شوام، طبيب أعصاب في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد، (يُعتبر مرضى قوس الأبهر أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية. لكننا لا نستطيع أن نجزم أن مرض

أسبوعين 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.

قوس الأبهر

ينطلق الأبهر من القلب ويتجه صعوداً نحو الرأس،

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 ويترافق 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 ساباطسبيرغ، 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 أحسنوا استقبال عمرو بن العاص ووفادته ، ثم اقترح قره على عمرو أن يتنازل أبو بكر في مطالبته القبائل بالزكاة ، فقال عمرو : أكثر يا قره وحدت بينهما مشادة انتهت بتهديد عمرو له بأن يدخل بجيوش المسلمين في عقر داره ، وتظهر هنا أهمية الخفارة الاسديّة التي كانت تصاحب عمرو ابن العاص رضي الله عنه ، فقد كان قوي الجانب بهم . وعندما وصل عمرو بن العاص إلى المدينة وبصحبته العمانيين وموقفهم المؤيد للإسلام في هذه الظروف المضطربة تبدوا أهمية الوفد العمانى الذي صلب عمرو ابن العاص في رحلته إلى المدينة فيالإضافة إلى مهمته في إيصال عمرو سالما فإنه أعلن تأييده ومبايعة في الخلافة الإسلامية . ويقال أن الخليفة أبا بكر رضي الله عنه استند 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 .

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 بما يجعله في صدارة كتب المكتبة العربية الحديثة والمعاصرة ليستفيد منه الجميع بدأب واجتهاد ، وامتاع ومؤانسة ، تجمع بين البصائر والذخائر ، ووضوح الحقيقة ساطعة كضوء الشمس . فهنيئا للمؤلف الباحث الأستاذ محمد عبدالله الهاجري بهذا الانجاز الحضاري الرائع الذي جمع بين عمق الحقيقة ، وتسلسل الأحداث ، ومتعة السرد ، ودلالة الشواهد ، مما أثارى الكتاب ، ويشير القارئ والدارس والباحث والاديب والمؤرخ وجميع الناس الباحثين عن المعرفة ، والجادين في البحث عن حقائق التاريخ.



المؤلف في سطور
محمد عبد الله اسماعيل إبراهيم الهاجري
- يكاووريوس تجارة خارجية عام ١٩٧٥ م من كلية التجارة الخارجية - الزملاك - جمهورية مصر العربية .
- عضو السلك الدبلوماسي بوزارة الخارجية من أكتوبر ١٩٧٥ إلى أبريل ١٩٧٧ .
- مدير إدارة الشؤون الاقتصادية بوزارة الاقتصاد والتجارة من أبريل ١٩٧٧ حتى أبريل ١٩٩٠ تولى خلالها بالإضافة إلى عمله الرئيسي أمانة مجلس الجمارك بالدولة من ١٩٨٣ إلى ١٩٨٨ م .
- وزير مفوض بوزارة الخارجية اعتبارا من أبريل ١٩٩٠م وبقى إلى وزير مفوض من الدرجة الأولى عام ١٩٩٩م .
- مدير إدارة الشؤون الاقتصادية والتعاون الدولي بوزارة الخارجية بدرجة وزير مفوض من الدرجة الأولى بقلب سفير من يوليو ٢٠٠٤ حتى تاريخ التقاعد في فبراير ٢٠٠٨ م .

للوجود الاجنبي على ارضهم وساندوا الجيران كذلك في تصديهم ومقاومتهم لهذا الوجود في المنطقة ، فعندما بزغت شمس العيارية في عمان واخذوا على عاتقهم مقاومة البرتغاليين ، كان الشحوح في مقدمة اولئك الذين ساندوهم في هذه المقاومة ، وعندما اخذت قوت القواسم في التنامي وقرروا التصدي للوجود الاجنبي في المنطقة ومقاومته ، فقد كان اول ما فكروا فيه هو الاستعانة بالشحوح وشاركهم في القتال .

يقول الباحث الأستاذ مصطفى بدر في مؤلفه (احداث مثيرة في تاريخ الخليج العربي) : (الشحوح كانوا هم القوة التي ساندت الشيخ رحمة بن مطر حاكم جلفار في حروبه ضد العدوان الخارجي ، واشتركوا معه في الحروب البرية والبحرية ، حتى ان بعض المصادر الهولندية قد ذكرت ان سبب قوة الشيخ رحمة حاكم جلفار هو اعتماده على قبائل الشحوح التي تنصت بالشجاعة والرجولة وحب المغامرة .

ويؤكد على هذه المقولة الدكتور ب.ج. سلوت مدير مؤسسة الارييف الوطني الهولندي في مؤلفه : عرب الخليج 1602 - 1784 . اذ يقول : يعتبر رحمة بن مطر القاسمي حاكم جلفار اكثر الشيوخ المذكورين في هذه الفترة نجاحا ، ويبدو ان سر قوته العسكرية يعود الى انها تضم رجال قبائل الشحوح بالإضافة الى استخدام بعض الدافع ، ويحندر الشحوح اصلا من جدهم الاعلى شخ ابن مالك الذي هو بدوره من ذرية الزعيم الازدي الكبير مالك بن فهم ، ويقال انه من ذرية الحارث ابن مالك ابن فهم . وهذا ما ذهب اليه بعض المؤرخين من امثال علي يوسف بلخي (في تاريخ عمان) والامارات (السبع) وغيرهم من المؤرخين الذين يؤكدون بان الشحوح هم من ذرية شخ ابن مالك . وفي لقاء خاص للمؤلف الأستاذ محمد عبدالله الهاجري مع صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الاعلى للاتحاد حاكم الجزيرة يوم الخميس الموافق 10-3-2011 اكس سموه صحة هذه المعلومة بيما قال : (ان الشرقيين ينحدرون من فهم ابن مالك حينما ينحدر الشحوح من شخ ابن مالك) . وهذا ما يدحض الرواية المختلفة التي ذكرها بعض المؤرخين ، والتي تقول بان الشحوح يعود اسمهم الى عمر بن الخطاب رضي الله عنه على اولئك القوم من اهل دبي الذين تم سبيهم واخذهم الى المدينة المنورة بينما صوحوا بالزكاة في عهد الخليفة الراشد الاول ابو بكر الصديق رضي الله عنه . وذلك بعد ان تحدث بشانهم مع سيدنا ابو بكر رضي الله عنه بقوله : يا خليفة رسول الله هم مسلمون انما شحو باموالهم والقوم يقولون ما رجعتنا عن الاسلام . وهنا اؤكد بان هذه القصة ملفقة ومختزعة ولا اساس لها من الصحة وراياً بنفسى عن ذكر تفاصيلها لي فيها من الاساءة والافتراء على اولئك المسلمين الاوائل رضوان الله عليهم جميعا وهم صحابة رسال الله صلى الله عليه وسلم . واقول بدوري اذا كانت روايات هؤلاء المؤرخين فيما يتعلق بالشحوح صحيحة ؟ فلماذا لم تطلق صفة الشحوح على غيرهم ممن امتنع عن دفع الزكاة ؟ ولذلك نجد تناقضا بين تلك الرواية وبينما هو معلوم وثابت لدى معظم المؤرخين ، وهو ان الصحابي الجليل عمرو بن العاص رضي الله عنه مبعوث الرسول صلى الله عليه وسلم الى عمان ، عندما وصله نبا وفاة الرسول (صلى الله عليه وسلم) قرر العودة الى المدينة . وما كاد ان يعلن عن رغبته في مغادرة عمان حتى جهز العمانيون الازد وفدا لمصاحبتهم ضم حوالي سبعين فارسا ، وعلى راسهم بعض زعماء الازد ، ومنهم عبد بن الجندبي احد الاخوين لملك عمان اهنبار سد مأرب واستوطنوا في بادئ الامر عمان ، ثم انتشروا شمالا الى ان استقر بهم المقام في منطقة رؤوس الجبال ويعتبر الشحوح من اعرق واقدم القبائل العربية التي استوطنت منطقة الخليج العربي ، ان لم يكونوا اقدمهم على الاطلاق ، ويعرف عن الشحوح الشجاعة والصلابة والشهامة والغيرة وابعاء الضيم والكرم . ويجمع المؤرخين على ان الشحوح على مر الزمن تصدوا

للدفاع عن بلدتهم . كذلك اذا 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 بدءا من العام 1865 ميلادي اي بعد تسعة اعوام 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 واشاد 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 :
ايا ابنة الرجل المحطور سطوته
ايا خيم فتي في باعه
طول

لم يهو غير العالي منذ نشأته
وكل هاو بكل ما يهواه مشغول
الى ان يقول :
يا حصة فاق كل الحص جوهرا
يئتمه القعد والباقة تناويل
ان كنت للمجد قد انجبت اوسمة
فانت للمجد فوق الهام الكليل
ومما يدل على شجاعته ما ذكره احد 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 بحثا عن الاسلحة فيها ، وحدثت مواجهة بين المواطنين والقوات البريطانية قتل فيها عدد من المواطنين ، وكان المر يوم ذاك مقعدا فلما بلغه الخبر همّ لا شعوريا بالقيام من كرسية لتناول سلاحه الذي كان مثبتا بجدار البيت وذلك رغم كبر سنه وعجزه عن المشي رحمه الله .

يشير المؤلف الباحث الأستاذ محمد عبدالله الهاجري في مقدمته للكتاب الى انه من المؤكد ان علاقات دبي بمحيطها الاوسع لم تكن اقل شأنا واهمية من تلك التي كانت مع الجوار المباشر ففلاقتها بمنطقة رؤوس الجبال ، وخاصة توابعها التي كانت بمثابة توأمة دبي ومصيف أبنائها ، مثلا يحتدى ، لذا فانه من الطبيعي ان تأخذ هذه العلاقة حيزا مناسباً للحديث عنها في هذا الكتاب ، وينوه المؤلف الى انه منذ سفره وهو يسع من المر بن حريز وعن مآثره وكرمه وشجاعته وبطولته ومكانته الاجتماعية

نشأته وحياته
ينحدر المر بن حريز بن حنظل بن قعود الفلاسي من فرع القاعده (المجاعده) من آل بو فلاسة التي ينحدر منها كذلك آل مكتوم . وقد نشأ المر وترعرع في بيئة بالغة الأهمية قبائلهم من تمتع دبي بنوع من الاستقرار السياسي والاقتصادي في ذلك الحين ، الا انها كانت محاطة بمناطق تشوبها الاضطرابات والصراعات ، مما كان يتحتم عليها ان تكون مستعدة لمواجهة كل الاحتمالات . وقد كان لهذه البيئة اكبر الاثر 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 ، اي ما بين عامي 1815 و 1820 للميلاد .

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 ، ام في عمان هذا اذا ما استثنينا بعض تلك التي حدثت اثناء موسم الغوص ، والتي لم تكن ذات شأن ، ولم تكن تحمل خطورة على دبي . اما 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 الى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله صاحب الرؤى الثاقبة ، ووالد الابداع والتميز، وسليل اولئك الرجال العظامه . امثال المرحوم المر بن حريز وما خلفوه من البنين والاحفاد، وما تركوه من الاثار 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 استمع اليه 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 احداث المنطقة ، خلال القرن التاسع عشر الميلادي ، وجدت نفسي امام سيل من المواقف المشرفة ، والبطولات وسماة الرجولة والشهامة التي اتسم بها حكام دبي ورجالها .

دبي ومحيطها
يشير المؤلف الباحث الأستاذ محمد عبدالله الهاجري في مقدمته للكتاب الى انه من المؤكد ان علاقات دبي بمحيطها الاوسع لم تكن اقل شأنا واهمية من تلك التي كانت مع الجوار المباشر ففلاقتها بمنطقة رؤوس الجبال ، وخاصة توابعها التي كانت بمثابة توأمة دبي ومصيف أبنائها ، مثلا يحتدى ، لذا فانه من الطبيعي ان تأخذ هذه العلاقة حيزا مناسباً للحديث عنها في هذا الكتاب ، وينوه المؤلف الى انه منذ سفره وهو يسع من المر بن حريز وعن مآثره وكرمه وشجاعته وبطولته ومكانته الاجتماعية

نشأته وحياته
ينحدر المر بن حريز بن حنظل بن قعود الفلاسي من فرع القاعده (المجاعده) من آل بو فلاسة التي ينحدر منها كذلك آل مكتوم . وقد نشأ المر وترعرع في بيئة بالغة الأهمية قبائلهم من تمتع دبي بنوع من الاستقرار السياسي والاقتصادي في ذلك الحين ، الا انها كانت محاطة بمناطق تشوبها الاضطرابات والصراعات ، مما كان يتحتم عليها ان تكون مستعدة لمواجهة كل الاحتمالات . وقد كان لهذه البيئة اكبر الاثر 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 ، اي ما بين عامي 1815 و 1820 للميلاد .

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 ، ام في عمان هذا اذا ما استثنينا بعض تلك التي حدثت اثناء موسم الغوص ، والتي لم تكن ذات شأن ، ولم تكن تحمل خطورة على دبي . اما 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، وان الطفل الإماراتي أصبح اشد 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 وخبير الدمى: يسعدني القول ان الطفل الإماراتي أصبح اليوم اشد وعياً بالقضايا التي تحيط بمجتمعه، وحياته اليومية، وأنه يستجيب بشكل متميز لحتوى الفعاليات التي تصب في هذا الاتجاه، 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 الجد سالم يمثل الاصلية في المجتمع الإماراتي والعربي لتقريب الطفل بين الاصلية والمعاصرة، حيث يأتي الجد من الماضي ليعطي الانبثاق للفوائد والعبر، 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 الاقتصار 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 بدءا 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، الاول: المحافظة على المياه بصورة عملية، والثاني: المحافظة على اللغة العربية وذلك باعتماد مواقف تفاعلية مع الطلاب والاطفال الحاضرين على خشبة المسرح نفسه، ويحضور عائلاتهم لتعزيز تنمية المفاهيم المتوخاه من المسرحية، وقد حضرها اكثر من 1500 طفل وعائلاتهم خلال ايام عرضها الثلاثة.



منوعات

الفن

27



كارول سماحة: الفن غدار

أوضحت الفنانة كارول سماحة أن الفن غدار وأن على الفنان التمتع بنقده 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:



خلال البروفات، ففي أحيان كثيرة كانت الاشتباكات تدور أمام المسرح فيما تجري البروفات في الداخل، لأننا أصرنا على خروج المسرحية إلى النور. ما سبب ابتعادك عن الغناء في الفترة الأخيرة؟
- لم أتبع بإرادتي، لكن ظروف سوق الكاسيت ليست مناسبة لأي فنان يخوض تجربة الإنتاج بنفسه، حالياً أركز على تقديم أغاني منفردة من بينها: أغنية وطنية، سأقدمها قريباً، وأخرى رومنسية من كلمات أمير طعيمة.
والسينما؟
- لا مانع لدي في خوضها، إنما لم أتلق عرضاً جيداً لغاية الآن، ربما لأن علاقاتي محدودة في الوسط السينمائي، لذا لا يتم ترشيحي لأدوار جيدة، بالإضافة إلى أن السينما تعيش أزمة حقيقية منذ سنوات، ما قلص عدد الأفلام الجيدة التي تقدم.

تعلمت مخارج اللغة العربية الفصحى خلال دراستي في المعهد. صحيح أنني لم أستعملها 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، ولن 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

المسرحية، أم علي زوجة عزالدین أيلك التي قتلت 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 أعادتني إلى شقاوة الطفولة.
ما علاقتك بالفصحى وهل واجهت صعوبة في التحدث بها في المسرحية؟

• حدثينا 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 انتهت 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 لتابعته.
• كيف تقيمين مشاركتك في مسرحية (المحروسة والمحروس)؟
- ممتعة ومفيدة، أؤدي فيها أدواراً عدة: الجارية ربحانة التي تعتبر همزة وصل بين مجمل عناصر

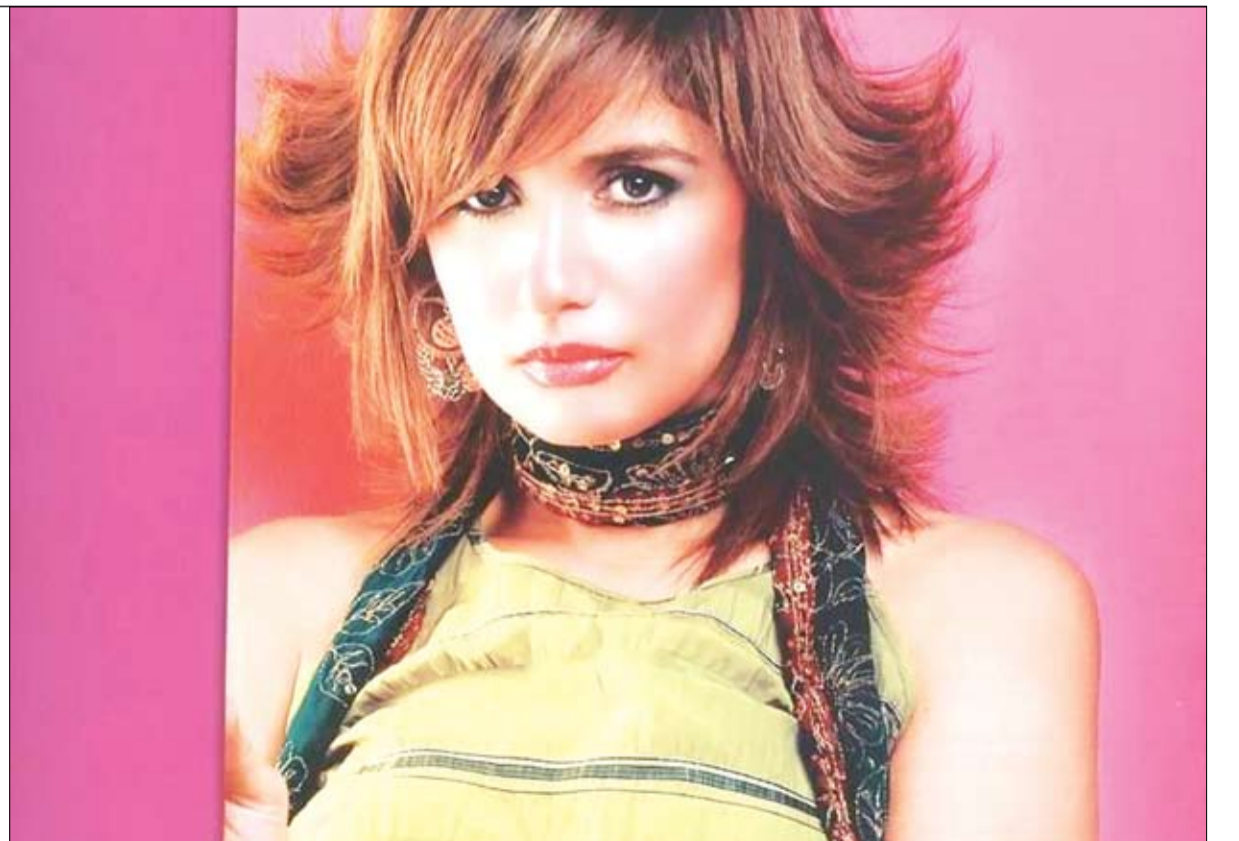


انتهت من (البرنيسية)

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 ازدحامه 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 واخضعوا 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" شعر 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.