





تشمل مسابقات في الرسم والتصوير الفوتوغرافي في مجالات الصيد والفروسية والتراث عموماً

## استقبال المشاركات في مسابقات معرض أبوظبي للصيد والفروسية لغاية 28 أغسطس للمشاركات المحلية و 1 سبتمبر للمشاركات الدولية



كما يضم المعرض العديد من المفاجآت الشيقة لعشاقه من مختلف أنحاء العالم، وسوف تتواصل هذا العام فعاليات الرماية، وذلك في إطار جهود إعادة إحياء بعض المسابقات التراثية، وعرضها بأسلوب مبتكر من خلال أحدث التقنيات العالمية المعروفة في هذا المجال. وفي هذا العام كذلك سوف تتواصل العروض الشيقة للقصور والنسور والسوقي، واستعراض مهارات الكلاب، إضافة لاستعراضات الخيول والجمال بشكل جماعي وفردى، وذلك بالتعاون مع نادي تراث الإمارات، ومهرجان سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان للخيول العربية، وحديقة حيوان العين.

وتأتي مسابقات الرسم والتصوير الفوتوغرافي ضمن فعاليات معرض الصيد في إطار الحرص على الحفاظ على التراث المحلي، وتسليط الضوء على الكفاءة المميزة التي تتبوأها القصور والخيول في دولة الإمارات، وتعريف الأجيال بالتراث الثقافي والحضاري والبيئي ولأنهم وأجدادهم وأهمية صونه. والمسابقة موجهة لكافة الرسامين والمصورين في مختلف أنحاء العالم، ويسمح لكل فنان المشاركة بعمل واحد في كل مسابقة، ويجب أن لا يتعدى مقاس اللوحات 120 سم بـ 80 سم، أما مقاس الصور الفوتوغرافية فيجب أن لا يتعدى 42 سم بـ 30 سم، وتقدم من خلال أسطوانة مدمجة (CD) على هيئة ملفات رقمية (JPG) بجودة لا تقل عن 300 DPI.

تخضع جميع الأعمال الفنية والصور للجنة الفرز، ويحق للجنة الفرز واللجنة العليا المنظمة للمعرض رفض أي عمل لا يتناسب مع طبيعة المعرض أو مادته، وشهادات مشاركة لكافة المترشحين. وأخر شروطه، ومن ثم تتولى لجنة تحكيم مختصة تحكيم الأعمال المقبولة. ويمنح الفائزون الثلاثة الأوائل في كل فرع جوائز مادية، وشهادات مشاركة لكافة المترشحين. وأخر موعد لاستلام الأعمال في مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي بتاريخ 28 أغسطس 2013 (للمشاركات المحلية)، و 1 سبتمبر للمشاركات الدولية).



كناقل إعلامي رسمي للحدث. ويبرز مجموع جوائز المسابقات التي ينظمها المعرض سنويا عن 500 ألف درهم إماراتي، وهي تشمل مسابقة فن صناعة وإعداد القهوة العربية على الطريقة التقليدية التي تقام بالتعاون مع هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، مسابقة أجمل القصائد النبطية التي قيت في وصف رحلة الصيد (المقناص) ووصف فقدان الطير بالتعاون مع أكاديمية الشعر بأبوظبي، مسابقتي أجمل لوحة فنية وأجمل صورة فوتوغرافية في الصيد والفروسية والتراث بشكل عام، مسابقة أجمل وأكبر الصقور المكافحة في الأسر من نوع جبر حر وجبر شاهين وجبر ذكر بإشراف نادي صقاري الإمارات والتي تهدف للمحافظة على صقور البرية وضمان تكاثرها، إضافة لسابقة أجمل كلب صيد سلوقي من فنتي الريش والحص.

وذكر السيد عبدالله القبيسي أن العديد من الفعاليات التراثية والثقافية المتنوعة والمفاجآت الكبيرة سوف تشهدها الدورة الـ (11) من المعرض، والتي من المتوقع أن تستقطب حوالي 100 ألف زائر من المهتمين وعشاق التراث والفروسية ورواد الرياضات البرية والبحرية، مشيراً إلى أن المعرض بات يتميز كذلك بكونه مهرجاناً لكافة أفراد الأسرة دون استثناء، إذ يستقطب الأطفال والشباب والأهالي بما يضمنه من ظواهر تراثية لا مثيل لها إلا في معرض الصيد والفروسية.

•• أبوظبي - الفجر:

أعلن عبدالله القبيسي مدير المعرض الدولي للصيد والفروسية (أبوظبي 2013)، عن استمرار استقبال المشاركات في مختلف المسابقات التي ينظمها المعرض لغاية الـ 28 من شهر أغسطس الحالي بالنسبة للمشاركات المحلية، ولغاية الأول من سبتمبر بالنسبة للمشاركات الدولية.

وأكد القبيسي أن تلك المسابقات حققت شهرة عربية وعالمية واسعة على مدى الدورات الماضية، وتهدف للحفاظ على التراث والتقاليد الأصيلة، مع الحرص الكبير على صون البيئة والصيد المستدام. ويضام المعرض الدولي للصيد والفروسية في دورته الحادية عشرة (أبوظبي 2013) تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في المنطقة الغربية بإمارة أبوظبي، رئيس نادي صقاري الإمارات، وبدعم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في إمارة أبوظبي، ويتنظم من نادي صقاري الإمارات وشركة إيفورما للمعارض، وذلك خلال الفترة من 4 ولغاية 7 سبتمبر القادم في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، كما يدعم الحدث كل من هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، ومهرجان سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان العالمي للخيول العربية الأصيلة، ومجلس أبوظبي الرياضي وشريك قطاع أسلحة الصيد توازن، وقناة سكاى نيوز- عربية

•• العين - الفجر:

## بلدية مدينة العين تستعرض نتائج حملة جمال مدينتي

ضمن أهدافها الرامية للحفاظ على المظهر الجمالي لمدينة العين، واستكمالاً لبادرتها الرائدة في مجال نشر الثقافة العامة والوعي البيئي فيما يتعلق بمخلفات البناء، أطلقت إدارة الصحة العامة في بلدية مدينة العين مؤخراً، حملة لإزالة مخلفات البناء تحت شعار جمال مدينتي بدون مخلفات البناء والتي تضمنت إزالة مخلفات البناء من القطاعات الخمس بمدينة العين وهم القطاع الشرقي، وقطاع وسط المدينة، والقطاع الشمالي، والقطاع الغربي، والقطاع الجنوبي. وقال هزاع الظاهري، رئيس قسم النفايات الصلبة بإدارة الصحة العامة ببلدية مدينة العين إن الحملة تأتي من وعي الإمارة الكامل بأهمية الحفاظ على جمال مدينة العين كونها مشهورة بجمال طبيعتها، ونظافة الأماكن العامة بها، ولذلك تعتبر حملة إزالة مخلفات البناء أولوية لدينا كونها ستحمل نتائج ستصب في مصلحة الأفراد والمجتمع بشكل عام، والبلدية بشكل خاص.

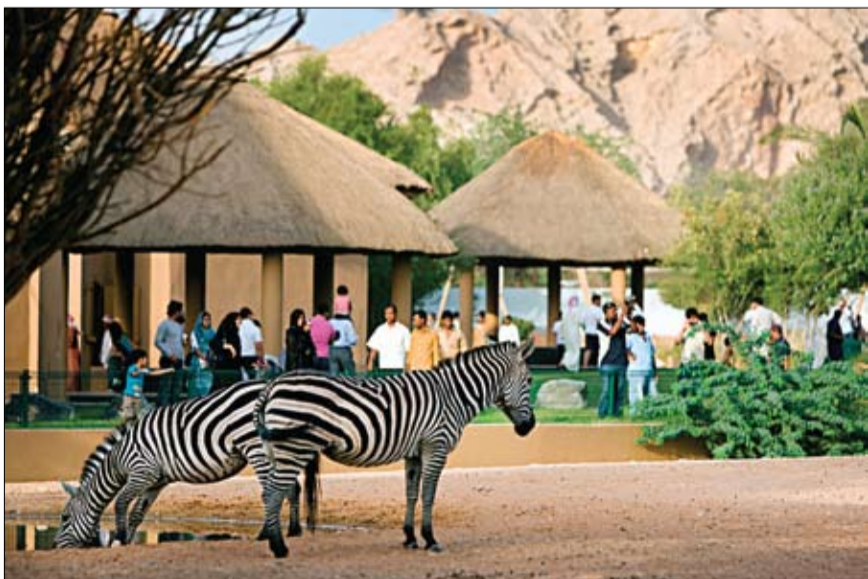
وأضاف الظاهري أن الحملة شملت ثلاثة مراحل، شهدت المرحلة الأولى المسح الميداني على القطاعات الخمس في المدينة، لرصد مواقع مخلفات البناء العشوائية مثل الخرسانات، الأخشاب، الأحجار، الطابوق، البلاط، الإطارات، اللوحات، الكدش، الإسمنت، الباسكو، الرمال، الجبس، أكياس. ثم بدأت المرحلة الثانية بوضع برنامج العمل على ضوء المعطيات الناتجة من المرحلة الأولى بينما شملت المرحلة الثالثة والأخيرة عمليات الإزالة والذي أسفرت عن إزالة مخلفات البناء بواقع 831 طن، من مخلفات البناء في قطاعات مدينة العين، وقد بلغ وزنها 12413 طن، حيث لاحظنا وجود قطاعات بها مخلفات بناء أكثر من القطاعات الأخرى، وذلك بسبب وجود مناطق صناعية فيها وكثرة المشاريع العمرانية الموجودة في حدود دائرة القطاع.

ومن جانبه، أعرب محمد هاشم رئيس وحدة الخدمات والطوارئ ببلدية مدينة العين، عن استعداد الوحدة لتلقي الشكاوي والمقترحات، وعلى مدار الساعة، شاكرًا في الوقت ذاته أفراد المجتمع والمتعاونين مع بلدية مدينة العين لإبلاغهم عن مواقع مخلفات البناء في المدينة، فالبعض يستغل المناطق المفتوحة المتبقية التي يمكن من رمي مخلفاتهم فيها، وهذا سلوك خاطئ قانونياً وبيئياً.

ووجه محمد هاشم رسالة للمقيمين وسكان المناطق في مدينة العين، لدورهم المهم والرئيسي في الحرص على عدم السماح للمخالفين برمي المخلفات بين المنازل أو في مناطقهم، والإبلاغ عن الأفراد والشركات والمقاولين الذين يقومون بهذا السلوك الخاطئ، عن طريق رقم طوارئ بلدية مدينة العين 993.

فعاليات ترفيهية متنوعة في حديقة الحيوانات باعين خلال عيد الفطر المبارك

## عيدية لكل زائر عبارة عن تذكرة مجانية للزيارة المقبلة!



تقديم أفضل الخدمات وعروض الترفيه المتنوعة والتي من شأنها أن توفر تجربة لا تنسى لزوار حديقة من كافة الأعمار. تقع حديقة الحيوانات بالعين في موقع مميز بالقرب من الحدود الإماراتية العمانية، وتبعد حوالي ساعة بالسيارة من دبي والعاصمة أبوظبي، ويفضل وجود جبل حفيت وحديقة الميزة الخضراء في الواجهة الخلفية للحديقة، تعد حديقة حيوانات بالعين من أكثر معالم المدينة إقبالاً. بعد عطلة عيد الفطر المبارك تفتتح حديقة الحيوانات بالعين أبوابها أيام الخميس والجمعة والسبت، من الساعة السادسة مساءً حتى العاشرة مساءً.

والرسم بالحناء بالإضافة إلى عروض الطيور والبيغاء، وكذلك الدمى المتحركة التي ستعرض ثلاث مرات يومياً خلال أيام العيد. وتعليقاً على هذه المناسبة، قال سيف الظاهري، مدير علاقات الزوار ومركز الإتصال في حديقة الحيوانات بالعين: لطالما كانت أنشطتنا خلال عيد الفطر المبارك مميزة ونعكسها بالمزيد من المفاجآت خلال هذا العام. نحرص دوماً في حديقة الحيوانات بالعين على توفير كل سبل الترفيه للزوار وتحقيق أكبر قدر من التفاعل مع الحيوانات الفريدة والاستمتاع بزيارة المطاعم المتنوعة وعروض الطيور والبيغاء. وعليه قمنا باتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لضمان



•• العين - الفجر:

بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك أعلنت حديقة الحيوانات بالعين عن تنظيم مجموعة متنوعة من العروض الترفيهية الشيقة والتي تتيح للزوار من كافة الأعمار فرصة الاستمتاع بمرافق وخدمات الحديقة مما يجعل حديقة الحيوانات بالعين الوجهة المثالية للعائلات خلال عطلة العيد وسيستغل لزواري الحديقة فرصة الاستمتاع بمرافق الحديقة والعروض الترفيهية خلال إجازة العيد من الساعة العاشرة صباحاً وحتى العاشرة مساءً خلال الأيام الثلاثة الأولى من عيد الفطر المبارك ومن الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثامنة مساءً

خلال اليوم الرابع من العيد. بالإضافة إلى تقديم حديقة الحيوانات بالعين هذا العام عيدية لكل زائر وهي عبارة عن تذكرة مجانية تخول جميع زوار الحديقة في العيد من الدخول المجاني للحديقة في المرة المقبلة كما تدعو حديقة الحيوانات بالعين زوارها للاستمتاع بالضيافة الإماراتية من القهوة والشاي والتمر والحلوى والكثير من المأكولات التقليدية، إضافة إلى مجموعة من الفعاليات الترفيهية المخصصة لجميع أفراد العائلة والفرق الشعبية التي تؤدي العروض الإماراتية التقليدية المعروفة مثل الحربية، كما تشمل فعاليات عيد الفطر المبارك أيضاً نشاطات أخرى من الفنون والحرف اليدوية

## وفد من زايد للثقافة الإسلامية يزور ملتقى رمضان لخط القرآن الكريم

•• العين - الفجر:

قام وفد من دار زايد للثقافة الإسلامية بترأسه سعادة المدير العام الدكتور نضال الطنيجي بحضور حفل افتتاح فعاليات الدورة الخامسة من ملتقى رمضان لخط القرآن الكريم الذي تنظمه وزارة الثقافة والشباب وتنمية. ويعتبر هذا الملتقى السنوي أحد أهم الواجهات التي تجمع أمهر خطاطي العالم، ليخطوا نسخة كاملة من القرآن الكريم، يتم حفظها في متحف خاص.

وتعتبر وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع أحد شركاء دار زايد للثقافة الإسلامية، حيث قامت الدار في وقت سابق بتوقيع اتفاقية مع الوزارة بهدف تعزيز التعاون في مجال نشر المعرفة. وتأتي زيارة الدار للملتقى بهدف التعرف على فن الخط العربي والذي يعتبر هو خط القرآن الكريم، حيث تحرص إدارة دار زايد للثقافة الإسلامية لحضور هذه الملتقيات الفكرية والثقافية التي تدعو إلى الحفاظ على الهوية العربية والإسلامية. وجدير بالذكر أن دار زايد للثقافة الإسلامية تقدم دورات اللغة العربية للناطقين بغيرها على مدار العام في فصول صباحية و مسائية، سعياً منها لنشر لغة القرآن بين المهتمين بها.

## منوعات

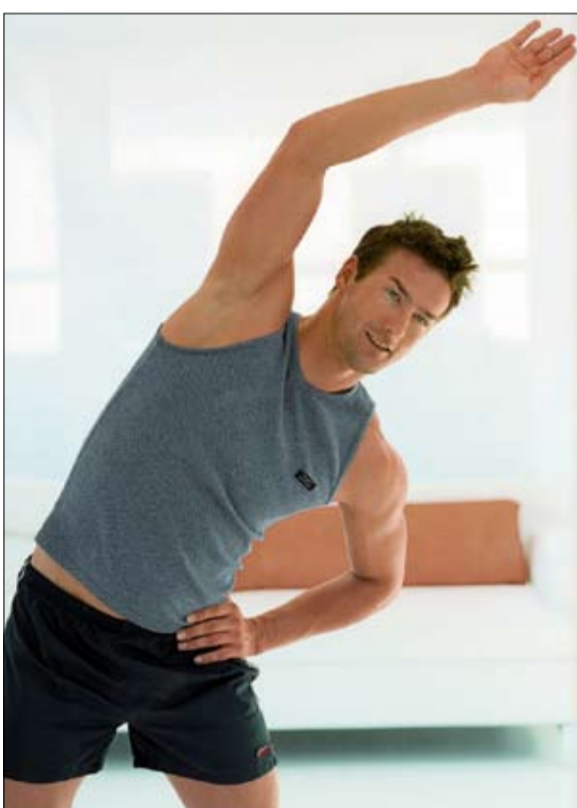
# الفكر

23



## البدناء يثقون بالأطباء أمثالهم

وجدت دراسة جديدة أن أصحاب الوزن الزائد يفضلون أخذ النصيحة بشأن خسارة الوزن من أطباء يعانون أنفسهم هذه المشكلة. وذكر موقع هلت داي نيوز الأميركي أن الباحثين في جامعة جونز هوبكينز أجروا دراستهم على 600 شخص يعانون الوزن الزائد والسمنة، وقاسوا لهم أوزانهم وطولهم، وسجلوا أوزان أطباؤهم. وسجل بالمجمل مستوى عالٍ بالثقة بالأطباء بغض النظر عن أوزانهم، حيث تراوح بين 8.2 و8.6. وبالنسبة للنظام الغذائي فإن أوزان الأطباء لعبت دوراً بالنسبة للثقة، فبالرغم من أن 77% من الأشخاص الذين كان أطباؤهم من أصحاب الوزن الطبيعي وتلقوا بنظامهم الغذائي، إلا أن 87% ممن كان أطباؤهم من أصحاب الوزن الزائد وثقوا بنظامهم الغذائي.



## أيهما أهم.. الرياضة أم الطبخ؟

وجد باحثون من جامعة اوهايو للأبحاث في دراسة تضمنت أكثر من 112 ألف بالغ أميركي أن زيادة مدة تحضير الوجبة 10 دقائق يرافقها انخفاض في رغبتهم لأداء التمارين الرياضية أو انقاص مدتها بـ 10 دقائق. وبينوا أن الدقائق الـ 45 المقترحة قضاؤها في ممارسة الرياضة، يتم تقسيمها وموازينتها مع عادة صحية أخرى، وهي تحضير الطعام المنزلي. وكان الأمر صحيحاً بالنسبة إلى الرجال والنساء، المتزوجين والعزاب، وحتى لمن ليس لديهم أطفال، حيث أظهرت الدراسة أن 16% من الرجال و12% من النساء يقضون بالمعدل 19 دقيقة للرجال، و9 دقائق للنساء في ممارسة الرياضة. وبينما يقضى هؤلاء الرجال 17 دقيقة في تحضير الوجبة، تقضي النساء 44 دقيقة. وعلق الباحثون بان النتيجة تثبت ان تصرفا صحيا واحدا من الممكن ان يراحم او يأخذ محل تصرف صحي آخر. وقالت الباحثة الرئيسية، راشيل تومين، البروفيسورة في علم الأوبئة من جامعة اوهايو: (يعتقد البعض أن وقت الفراغ عند جميع البالغين هو 45 دقيقة، وينصح باستغلاله في الرياضة. ولكن لا بد من النظر إلى الأمر بطريقة تشمل عوامل أخرى في حياة الفرد، مثل تحضير وجبات صحية، بدلا عن شراء الجاهزة)، وهو ما يشير إلى أهمية تسليط الضوء على كيفية الموازنة بين مواقيت السلوكيات الصحية اليومية.

## تركيزك على الأمور المادية ينسبك الأساسيات

# القليل للحصول على الكثير... خذوا الحياة ببساطة



ماذا لو أغضلت المهم في خضم سعيك وراء السلع الاستهلاكية؟ متى ستعطي لنفسك الوقت لتتوقف قليلاً وتفكر في بعض الأمور الصغيرة؟ تقول دومينيك لورو، مؤلفة كتاب (فن البساطة) الصادر عن (روبير لافون)، إن الوصول إلى الصفاء يحتاج إلى تطبيق مبدأ (القليل للحصول على الكثير). بمعنى آخر: قليل من الأمور المادية للحصول على مزيد من الأمور الروحية...

• ما السبب الذي يدفعك إلى الاعتقاد بأهمية التخلي عن الأمور المادية غير الضرورية؟  
- لتحقق التطور في مجالات أخرى. حين تركز على الأمور المادية تنسى الأساسيات. تكون الحياة أفضل حين تعيش على القليل، كلما زادت مادياتك أثقلت نفسك وتعلقت بالتفاصيل الصغيرة فتضخم بذلك شغاك، وكلما قلت ممتلكاتك عشت حراً هادئاً. تعني البساطة أن تملك القليل لتترك الدرب مفتوحاً أمام الأمور الأساسية والجوهرية. لا تحتاج إلى كثير من الأشياء لتعيش. كل ما تحتاج إليه: منزل وسرير وملابس ولوح تقطيع وسكين وبيض صحن وفناجين وحاسوب وتلفاز. حرى بك أن تغني نفسك بالمضارع وروحك بالمبادئ بدلاً من أن تغني حياتك بالأشياء!  
• إنها طريقة ليصالح الإنسان مع نفسه؟  
- نعم، فحين تبتعد عن المشاغل المادية، تأخذ وقتك لتتعرف إلى نفسك من خلال التأمل ممتداً على سريرك أو أريكتك في ما تقرأ كتاباً... كثر هم الأشخاص الذين يجزؤون عن فعل ذلك وهو أمر مؤسف لأن التفكير يساعد على طرح أسئلة حول الأسلوب الذي تود أن تعيش به حياتك من دون أن تعتمد على الخارج.  
• ما السبيل الأنسب كي لا يفقد الإنسان اهتمامه بالأمور الأساسية؟  
- يلزمك بعض التوازن في الحياة: لا تهوّل الأمور، حافظ على صحتك، ابق هادئاً وصافياً وابتعد عن العدائية. حين تصالح بحق مع ذاتك وتعيش معها بسلا، لا تشعر برغبة في إهانة الآخر حين تكون سيارته على وشك الاصطدام بسيارتك على سبيل المثال.  
• هل الاهتمام بالصحة أمر مهم؟  
- نعم، لأنك تصالح بهذه الطريقة مع جسدك فينعكس الأمر على ذهنك. تتوقف عن التملك وتستجد المزيد من الوقت لتخصصه لجسّدك. حين تشعر

بمجرد انتشار إعلاناته. تفقد الكثير من طاقتك أيضاً حين تلحق الموضة كما هي بطريقة عمياء. عندما ترغب في التسوق القصد متجراً صغيراً تجد فيه ما تريد بدلاً من الذهاب إلى متجر تعدد فيه الخيارات. تهدر أيضاً طاقتك حين تسعى إلى تصميم غرفتك وترتيبها وتنظيفها مع مرور السنوات. يحتاج الحد الأدنى إلى شروط كثيرة. اعتد على التعريف الوصف، الرؤية، التسمية، التقييم والتعبير... لتساعد نفسك على إدراك المبدأ الأساسي في البحث عن النوعية: في البرامج الإذاعية والتلفزيونية في الأشخاص والأحداث التي تشارك فيها.  
• هل نحمي أنفسنا بهذه الطريقة من الضغط؟  
- طبعاً، شرط أن نخطط لكل شيء مسبقاً ضمن حدود المعقول. إذا أردت أن تملأ أوراقاً إدارية على سبيل المثال، حاول أن تنجزها في اليوم عينه. احرص على الدقة من خلال إدارة وقتك بين موعديك لتتخلص من ضغط كبير قد تنوء تحت قفله.  
• كيف تحقق التوازن بين الحياة المهنية والمهنية والحياة الشخصية؟  
- عموماً، اعتقد أن الناس يعملون كثيراً للوصول إلى الصفاء. أعلم أن الأمر صعب نظراً إلى حاجتنا جميعاً إلى المال لنؤمن متطلبات الحياة، إلا أنني أعتقد

بمجرد انتشار إعلاناته. تفقد الكثير من طاقتك أيضاً حين تلحق الموضة كما هي بطريقة عمياء. عندما ترغب في التسوق القصد متجراً صغيراً تجد فيه ما تريد بدلاً من الذهاب إلى متجر تعدد فيه الخيارات. تهدر أيضاً طاقتك حين تسعى إلى تصميم غرفتك وترتيبها وتنظيفها مع مرور السنوات. يحتاج الحد الأدنى إلى شروط كثيرة. اعتد على التعريف الوصف، الرؤية، التسمية، التقييم والتعبير... لتساعد نفسك على إدراك المبدأ الأساسي في البحث عن النوعية: في البرامج الإذاعية والتلفزيونية في الأشخاص والأحداث التي تشارك فيها.  
• هل نحمي أنفسنا بهذه الطريقة من الضغط؟  
- طبعاً، شرط أن نخطط لكل شيء مسبقاً ضمن حدود المعقول. إذا أردت أن تملأ أوراقاً إدارية على سبيل المثال، حاول أن تنجزها في اليوم عينه. احرص على الدقة من خلال إدارة وقتك بين موعديك لتتخلص من ضغط كبير قد تنوء تحت قفله.  
• كيف تحقق التوازن بين الحياة المهنية والمهنية والحياة الشخصية؟  
- عموماً، اعتقد أن الناس يعملون كثيراً للوصول إلى الصفاء. أعلم أن الأمر صعب نظراً إلى حاجتنا جميعاً إلى المال لنؤمن متطلبات الحياة، إلا أنني أعتقد

## يلجأ إليها الشخص لتقليل الضغط النفسي

# قرض الأظافر.. غير سلوكك للتخلص منها



قرض الأظافر هو عادة موجودة بكثرة لتقليل الضغط النفسي. قد يلجأ أي منا لقرض أظافره في أوقات الشدة أو عندما يكون مستثاراً، أو في أوقات الضجر والملل. ويمكن أيضاً ان يكون من السلوكيات المتداولة بين افراد الاسره. هذه العادة من أكثر العادات العصبية انتشاراً والتي تضم أيضاً لعق الأبهام، العبت في الأنف، ثني الشعر أو شدة، الجز على الانسان أو قرض الجلد. من الممكن ان تقررظ اظافرك من دون ان تشعر بذلك. من الممكن ان تكون منشغلاً بأي من الأنشطة الأخرى، مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز أو التحدث على الهاتف وقرض اظافرك في نفس الوقت. قرض الأظافر يتضمن عض ما حول الظفر من اللحم أو قرض الأظافر نفسها.

### منا لذين يقرضون اظافرههم؟

الناس من جميع المراحل العمرية.  
- حوالي 50% من الاطفال بين الاعمار 10 و 18 يقرضون اظافرههم من وقت الى اخر. يحدث قرض الاظافر غالبا مع الشباب الذين يبرون بتغيرات المراهقة.  
- حوالي 23 % من الشباب الاكبر بين عمر 18 و 22 يقرضون اظافرههم.

- عدد قليل من الكبار يقرضون اظافرههم. اغلبية الناس يتوقفون عن قرض اظافرههم عندما يصلون الى سن الـ 30. حوالي 10% من الرجال فوق سن الـ 30 يقرضون اظافرههم.  
- الاولاد يقرضون اظافرههم اكثر من البنات.  
- من الممكن ان يحدث قرض الاظافر مع بعض الاعراض الجسدية الاخرى مثل شد الشعر أو قرض الجلد.

### ما هي سبل العلاج المتوفرة لقرض الاظافر؟

العديد من طرق العلاج من الممكن ان تساعد من يقرضون اظافرههم. البعض يركز على التغييرات السلوكية والآخرين يركزون على الموانع الفيزيائية ضد قرض الاظافر.  
- ابق اظافرك مقلمة ومنعمة. الاعتناء بالاظافر يمكن ان يساعد على التقليل من عادة قرض الاظافر ويشجع على ابقاء الاظافر جذابة.  
- استخدم المانيكير باستمرار أو طلاء الاظافر. من الممكن ان يستخدم الرجال طلاء الشفاه. وضع الاظافر الصناعية يمنعك من قرض اظافرك ويحافظ عليها خلال النمو.  
- حاول ان تستخدم تقنيات السيطرة على الضغط النفسي اذا بدأت في

قرض اظافرك اذا كنت قلقاً أو مضطرباً.

- قم باستخدام طلاء اظافر ذو طعم مر. الطعم المقرز سوف يذكرك ان تتوقف عن قرض اظافرك كلما حاولت ذلك.  
- حاول ان تقوم باي أنشطة أخرى، مثل الرسم أو الكتابة كلما وجدت نفسك تقررظ اظافرك. اذا ابقيت دفترنا لتسجيل اوقات قرض الاظافر سوف تكون اكثر دراية بالاقاات التي تقررظ فيها اظافرك و تحاول الامتناع عن هذه العادة.  
- ارتدي القفازات أو اللاصق الطبي أو وضع لاصقات ملونة على اظافرك لكي تذكرك بعدم قرض اظافرك.  
- ضع رباطاً مطاطياً داخل يدك حينما تقررظ اظافرك لكي يكون هناك رد فعل سلبي كلما حاولت قرض اظافرك.

### مشاكل الأطفال

الأطفال من الممكن ان يقرضوا اظافرههم بشكل اكبر عندما يعانون من مشاكل في المدرسة أو مع صديق. تكلم مع الطفل أو تحدث الى مدرسيه

حول الضغوط التي يتعرض لها في المدرسة. الأطفال من الممكن ان يتوقفوا عن هذه العادة اذا علموا ما الذي يسببها. من المهم لطيفك ايضا ان يختار طريقة العلاج المناسبة لشخصيته لكي يكون قادراً على التجاوب مع العلاج بشكل ناجح.

### ما المشاكل التي من الممكن ان تتطور بسبب قرض الاظافر؟

- قرض الاظافر يتسبب في التهاب و احمرار الدائرة اللحمية المحيطة بالاظافر و من الممكن ان تنزف. و يزيد ايضا من احتمالات العدوى حول الاظافر و في النعم. المشاكل المتعلقة بالاسنان و اللثة من الممكن ان تكون نتيجة لقرض الاظافر.  
- قرض الاظافر على المدى البعيد من الممكن ان يتدخل في نمو الاظافر الطبيعي و من الممكن ان يتسبب في اظافر مشوهة.  
- في حالات نادرة، من الممكن ان يكون قرض الاظافر علامة على الوسواس القهري، اعراض و علامات الوسواس القهري دائماً ما يتم علاجها بالادوية.



## منوعات

# العفة

25

بكبت بشدة وأنا أتوسل إلي أمي ألا تحرمني من حقي في الاختيار لكنها تمسكت بموقفها بل إن والدي قرر الانضمام إليها في هذا الموقف وقرر ألا أخرج من المنزل حتى لا أقابل حسين مرة أخرى بل وسحبنا مني هاتفي الجوال ومنعاني من الرد على الهاتف المنزلي أيضا وهددتهما بأنني سأزوج من حسين رغمًا عن إرادتهما فهددني والدي بأن هذا لو حدث فسيطردهني من المنزل ولن يعترف بهذا الزواج بل إنه بنفوذته أيضا سيطارده حسين حتى لا يعين بالكلية معيدا.

### الخطوبة المرفوضة

فوجئت ذات صباح بوالدتي تطالب مني التناق لأن هناك ضيفا قادمًا لزيارتنا وعندما استفسرت منها علمت أن ابن عمتي قادم لخطبتي وأن والدي قد وافق وأن ما يحدث هو إجراء شكلي. ولم يكن أمامي إلا أن أتسلل من المنزل هاربة وذهبت إلى منزل حسين بالسيدة زينب وألقيت نفسي بين ذراعية وبكيت وأنا أخبره بما حدث وقلت له إنني اخترته بديلا عن أهلي وكان الحل الوحيد أمامنا أن نتزوج رغم كل الصعاب فحسين في مستقبل حياته العملية ولا يملك شيئا وأنا خرجت من جنة أهلي لأواجه قسوة الحياة التي اخترتها بنفسني. وفور أن علمت الأسرة بزواجي كان القرار المنتظر باعتباري في حكم التوفاة وتقطعت صلثهم بي تماما لكنني كنت قد اخترت ولم أندم على اختياري وأملتي أن تتكفل الأيام بإصلاح ما فسد مع أسرتي.

وكان حسين على قدر المسؤولية ووجدت في أسرته بديلا عن أسرتي التي تيرأت مني لأذني لبيت نداء قلبي. وأقيمت مع حسين في منزل أسرته وبدأنا رحلة الكفاح سويا حيث تواظب حسين على عمله في الجامعة إضافة إلى عمله في عيادة خيرية تتبع إحدى الجمعيات بينما كنت أعمل نهارا في المستشفى الحكومي وليلا في نفس العيادة الخيرية بالكاد كنا نحصل على متطلبات الحياة الأساسية. وعرفت لأول مرة معنى العرق والتعب من أجل الحصول على لقمة العيش ومع ذلك وجدت لذة لم أشعر بها أيام أن كنت مرفهة في منزل أسرتي ومضت السنون واستطاع زوجي أن يحصل على الدكتوراة ويفتح له عيادة خاصة به في حي السيدة زينب الذي نقيم فيه وعملت معه في العيادة بعد أن قدمت استقائتي من المستشفى الحكومي وتفرغت تماما للعيادة وذاع صيتها في الحي وفي الأحياء المجاورة وبدأنا نعرف معنى الادخار والاستقرار واستطعنا الحصول على شقة صغيرة في حي راق من أحياء القاهرة وقمنا بتأثيثها بجهدنا وعملنا معا.

ثم جاءت إلى زوجي إعاقة في احدي البلاد العربية وشجعتة على السفر وسافرت معه وعملنا في نفس المستشفى ومررت بنا الأيام وأنا لا أشعر بها من فرط السعادة التي كنت أشعر بها وأنا أكافح مع زوجي ونبني مستقبلنا معا بنيانا هادئا ومتينا كنا نمضي إجازتنا في أوروبا ونحضر المؤتمرات الطبية العالمية معا في الدول المختلفة وبعد مرور عشر سنوات عدنا للاستقرار في القاهرة حيث امتلكتنا في أحد أرقى أحيائها كما افتتحنا عيادة في وسط المدينة وبدأنا نجني ثمرة كفاحنًا..

### الأطفال في حياتنا

لكن كل ما كان يؤرقني هو تأخري في الإنجاب ورغم أن حسين لم يفاتحني في هذا الأمر إلا أنني كنت ألح في عينيه نظرة الاشتياق للأطفال وكانت الغيرة تنهشني عندما أراه يداعب أطفال أحد الجيران .

وقررت إجراء الفحوص والتحليل وجاءت النتيجة أنني لن أنجب أبدا وكان وقع الصدمة قياسا لكن حسين وقف بجانبني يطمئنني وأخبرني أن ذلك قدر الله ثم إنه لا يريد أطفالا يشاركونه حبي ورغم كلمات حسين إلا أنني كنت أشعر بالعجز سافرت إلى الخارج وعرضت نفسي على أشهر الأطباء وكان القول نفسه لا أمل في الإنجاب. وبعد مرور عدة أشهر فوجئت بتغيرات في تصرفات حسن أصبح يتغيب كثيرا خارج المنزل وأحيانا يقضي بعض الأيام عند والدته.. وكان يتعلل بأنه مشغول بأمر خاصة بوالدته وعندما حاولت أن أسأل والدته فوجئت بهجومها وقولها لي إن ولدها من حقه أن يكون له ابنا يحمل اسمه وأنها تريد أن ترى حفيدا من ابنها الوحيد ولم أجد سوى دموعي أذرفها وخرجت من شقة حماتي إلى شقتي باكية وعندما عاد حسين في المساء حكيت له ما حدث وكانت الصدمة.

### أرفض هذا الطلاق

لقد قرر أن يطلقني لأنه يحبني ويتمني لي أن أجد من هو أجد منه لأنه قرر أن يتزوج وأنه ما زال يحبني لن حلم والدته في أن يكون له حفيد تريد أن تراه في أواخر حياتها جعله يتخذ هذا القرار ثم تركني وخرج وبقيت أنا بين دموعي بعد أيام فوجئت بورقة طلافي تصلني إلى المنزل فتقدمت إليكم ببلاغ أرفض فيه هذا الطلاق فقد بعث أهلي من أجله وما زلت أحبه بل وأنا لا أرفض زواجه حتى لو تزوج بثلاث أخر فله كل الحق في إنجاب ابن يحمل اسمه لكن ليس من حقه أن يطلقني فهو كل ما لدي في الحياة .

### آسفة أرفض هذا الطلاق

# الطبية الشابة ترفض طلاقها وتريد البقاء مع زوجها ولو اقترن بثلاث غيرها

ربما كانت هذه القضية هي الأولى من نوعها التي ترفعها إحدى الزوجات تطلب بطلان طلاقها من زوجها وترجو المحكمة رفض طلاق زوجها لها حتى لو تزوج بأخريات غيرها. عندما حان موعد قضيتها وبدأ المحامي يتأهب ليقدم دفاعه استأذنت من القاضي في أن تتحدث في لأنها الأقدر على شرح قضيتها وبجراحة ذهلت الحاضرين وقفت تقول آسفة أرفض هذا الطلاق.

### بداية التعرف على الزوج

ومن بين دموعها قالت تعرفت على زوجي منذ أن كنا معا في الجامعة ندرس في كلية الطب حيث كان زوجي متوقفا وكان الجميع يسعى إليه ليساعدهم في الاستذكار وهو ما لفت نظري إليه وكنت في ذلك الوقت ابنة لأحد كبار الأثرياء أمتلك سيارة حديثة أذهب بها إلي الجامعة . وكان العديد من الشبان يحاولون أن يخطبوا ودي ولكني لم أعر أحدا منهم انتباها وفي إحدى محاضرات التشريح لم استطع تحمل رؤية الجثة كثيرا فخرجت من منتصف المحاضرة العملية ولم أكلها وحاولت الاستعانة بزميلاتي ليشحن لي ما فاتني في هذه المحاضرة لكنهن لم يستطعن ووجدت إحدى صديقاتي تشير علي باللجوء إلى حسين زميلنا الذي يلجأ إليه الجميع لمساعدتهم وتطلعت أن تقدمني له ووجدته أسمر البشرة طويل القامة تلمع عيناه بنكاء غريب لم تكن ملايبسه من النوع الغالي لكننا كانت تناسبه .

وفي إحدى الأركان جلسنا يشرح لي ما في من درس التشريح وبعض الدروس الأخرى .

ووجدتني أفهم منه بسرعة بل أحيانا أفضل من بعض أساتذتي وصارحته بأن طريقة شرحه أكثر من ممتازة وسألته إن كانت تستطيع اللجوء من وقت لآخر إذا استعصى على أحد الدروس وكانت الإجابة بأنه يرحب بل ويسعد أن يقدم لي أي خدمة وعندما عدت إلى منزلي وحالت استذكار ما شرحة لي حسين وجدت أصدقاء

صوته العميق ما زالت تتردد في أذني بل أنني شغلت نفسي كثيرا بتذكر لون عينيه فرغم أنني لمحت بريقهما إلا أنني عجزت عن تذكر لونهما. وفي اليوم التالي حرصت على أن ألقى به قبل الدخول إلى المحاضرة وأسأله إن كان لديه بعض الوقت ليشرح لي درسا لم استطع فهمه.

وعقب المحاضرة جلسنا في نفس المكان حسين يشرح وأنا استمع إلى نبرات صوته الدافئ العميق وتعددت الجلسات بيننا خاصة بعد أن بدأت أجبأ إليه حتى في شرح بعض الدروس البسيطة التي لا تحتاج إلى من يشرحها لكنني كنت أتذرع بأي حجة لألتقي به وأتحدث معه.

### من الدراسة إلى الحياة الخاصة

وبالتدرج بدأ الحديث بيننا يتطرق إلي أشياء أخرى غير المذاكرة وبدأ كل منها يعرف على الآخر أكثر فهو ابن لإحدى الأسر الفقيرة التي تقطن حي السيدة زينب والده يعمل ملاحظ عمال في السكة الحديد وعمله

### في منزل الزميل

وما أن طرقت الباب حتى فتحت لي سيدة في العقد الخامس من عمرها خط الشيب شعر رأسها ترتدي جلبابا أسود وغطاء رأس من نفس اللون استقبلتني مستتسرة عن سبب حضوري ولما علمت أنني زميلة حسين في الكلية قبلتني وأجلستني ريثما تستدعي حسين من الداخل. جلست في حجرة الضيوف على كنية من بين ثلاث كنيات مكسوة بقماش برسومات أزهار ذات ألوان كثيرة وفي الوسط منضدة مغطاة بمشمع وقد وضع تحت إحدى أرجلها الأربعة قطعة من الخشب لحفظ توازنها وسقف الغرفة عال ظهرت منه أجزاء من الحديد بعد أن تأكلت طبقة الطلاء بفعل الرطوبة ومصباح صغير عجز عن أن يبدد الظلمة التي شملت الحجرة بسبب المبانئ المتلاصقة التي تجاورها وتحجب عنها أشعة الشمس.

دخل حسين إلى الحجرة مسلما وفي عينيه دهشة وتساؤل لم ينته إلا عندما أخبرته أنني لم أتم طوال ليلة أمس وقد شعرت بفداحة خطاي الذي لم أكنم أقصد به الإساءة له وأنتي قدمت على ذلك بدافع أنه لم تعد هناك حواجز بيننا وعندما أحسست بأن حسين قد تفهم موقفي طلبت منه أن يصطحبني في جولة لزيارة ضريح ومسجد السيدة زينب.

في الميدان الضريح أمام المسجد حيث يموج بالبشر أمسك حسين بيدي لأعبر الطريق ولم يترك يدي بعد ذلك وأحسست وكأنما يدي قد أصبحت جمرة من النار ولم أشعر بطوفان البشر المحيط بنا فقط أحسست بشخص واحد هو حسين وبعد أن غادرنا المسجد والضريح تصارحننا بحب كل منها للآخر.

### اعتراض أسرة الفتاة

عندما عدت إلى المنزل كان كل جزء من كياني يموج بالسعادة وأسرعت إلى والدتي التي اعتدت ألا أخفي عنها شيئا أخبرها بحبي لكن المفاجأة كانت في رد فعل والدتي التي خاطبتني لأول مرة بحزم تطالب من ألا أفكر في هذا الأمر نهائيا وأن أقطع علاقتي ب حسين هذا فهو ليس من مستوى أسرتنا لا ماديا ولا اجتماعيا وعينا حاولت إقناع والدتي لم أجد إلا الذهاب إلى حجرتي باكية وقررت بعد تفكير ألا أبلغ حسين بموقف والدتي وأنتظر إلى أن يتخرج ثم يتقدم لخطبتي بعد ذلك. وبالفعل لم أشعر حسين بشيء مما حدث واستمرت علاقتنا حتى شاع أمرنا في الكلية لكنني لم أبه لذلك وانقضي العام وظهرت النتيجة وحصل حسين على المركز الأول متخطيا ابن عميد الكلية نفسه وكان هذا شيئا غريبا فقد جرت العادة أن تحجز الأماكن المتقدمة لأبناء كبار الأساتذة حتى يعينوا كمعيدين بالكلية حتى يستمروا على نهج آبائهم.المهم غمرتني الفرحة حتى طغت على فرحتي بنجاحي وعندما أخبرني حسين بأنه سيتقدم لخطبتي اصطحبته معي للقاء والدتي وقد راودني الأمل بتغير موقفها بعد أن تعلم بنجاح حسين وحصوله على المركز الأول مما يوهله للعمل في سلك التدريس بالجامعة إلا أن مقابلة والدتي له كانت فاترة وطلبت أن تنتحي جانبنا بحسين وأخبرته أنا من عالمين مختلفين وأما تمر به ابنتهما ليس إلا نزوة عابرة سرعان ما تنتهي وأن من الأفضل له أن ينسأها ويبتعد عنها وعينا حاول حسين أن يثني أمي عن تغييرها إلا أن أمي صمت أذنيها تماما ولم يجد حسين بدا من الخروج وهو يحمل كل هموم الدنيا فوق رأسه .











# دُعَاءُ رَمَضَانَ

اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ مَهْطِي مِنْ بَرَكَاتِهِ،  
وَسِّرْ لِي سَبِيلِي إِلَى خَيْرَاتِهِ، وَلَا  
تَحْرِمْ نِي تَبُوكَ حَسَنَاتِهِ، يَا هَادِيًا إِلَى  
الْحَقِّ الْبَيِّنِ .

# منوعات العقود

29

## نعمات

### لا تزال ليلة القدر قائمة



• بقلم الكاتب الإسلامي: زين السمك

أنوار ليلة القدر تضئ مرات ومرات طالما صام الإنسان بكل معاني الصيام، فالعين تصوم عن رؤية المحارم، واللسان يصوم عن الكذب والسب والأذى، والأذن تصوم فلا تتصنصت على كلام الناس وأسرارهم كما أنها لا تستمع إلى الإشاعات المغرضة التي شاعت وكثرت في هذه الأيام، وهكذا ينتقل الصيام من خارج وداخل الإنسان الصائم فإليده تصوم عن المشاركة في الأذى والفساد، وكذلك القدم تصوم لتبتعد عن الأماكن التي لا يحبها الله مثل أماكن اللهو ومجالس السوء، فإذا ما وفق الصائم وحافظ على بصره وسمعه ولسانه ويده وقدمه فإن قلبه يستقبل النور الإلهي الذي يحب الله أن ينظر إليه ويرعاه، وقد أجمعت الآيات القرآنية هذه المعاني المتدفقة مناجية أصحاب القلوب العارمة بالإيمان والتقوى فيما جاء في الآية رقم (8) من سورة التحريم (نورهم يسعى بين أيديهم وبأييمانهم يفتلون ربنا أتمم لنا نورتنا وإغفر لنا إنك على كل شئ قدير ) وفي الآية (15) من سورة المائدة ( قد جاءكم من الله نور وكتاب مبين ) وكذلك الآية (35) من سورة النور ( نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء )، فالصوم المقبول يملأ قلب الإنسان بالهدى والنور، وهكذا يعيش النور في أعماق الإنسان منذ أن ولد طفلاً، فإذا ما شب الطفل وإبتعد عن براءة الأطفال وراح يبديد النور عن يمينه وشماله بما يفعل ويقول فيتسرب من القلب وتسجن الروح جزءاً مما يفعله الإنسان فهو وحده الذي أساء إلى نفسه وطرد وحرّم من النور الذي كان حياً متصلاً بينه وبين ربه وللأسف يقطع الإنسان حبل الله المتين ويسعى في الأرض ليكون من المفسدين، ولذلك جاء في معرض القرآن الكريم عن هذا المعنى (الذين يقطعون ما أمر الله به أن يوصل ويفسدون في الأرض) سورة البقرة الآية (27) ولكن رحمة الله أكبر وأوسع، مهما قام الإنسان بإغلاق الباب ومراجعة النفس، ويحدث ذلك كله بترتيب إلهي يواكب خلق الإنسان، كما أراد الله أن يحصن الإنسان فكتب عليه الصيام لعله يتقى ويظهر نفسه من الشر والخذل والخوافية، وتلك فرص متكررة يحتضنها صوم شهر رمضان المبارك، ولعل صوم رمضان يكون خطوة نحو النور الإلهي الذي لا ينطفئ أبداً، ويتقبل الله صومه وينير قلبه فوراً، وهكذا يصوم الإنسان ويخطو مرة ومرات نحو نور الله لتليق مع الحب والحنان والرحمة، ووقتها لا يشعر الإنسان أنه فقد شيئاً في حياته والله هو المعوض وهو المخلف، وهكذا في كل يوم خطوة ونور وثيلة قدر تعبر عن تقدير الله لعبده الراجع إليه والثائب سمانه، فليصبر الإنسان على استمراريته ليكون بالقرب من الرحمن، وحقا وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم.

## وقفه قبل ريك شهر رمضان المبارك

والاحتجاب فانكم تخرجون إلى شعيرة من شاعر الدين ( ذلك ومن يُعظم شاعرٌ الله فإنها من تقوى القلوب). أسباب القبول وعلامات قبول العمل : وإذا علم العبد أن كثيراً من الأعمال ترد على صاحبها لأسباب كثيرة كان أهم ما يهيمه معرفة أسباب القبول ، فإذا وجدها في نفسه فليحمد الله ، وليعمل على الثبات على الاستمرار عليها ، وإن لم يجدها فليكن أول اهتمامه من الآن: العمل بها بجد وإخلاص لله تعالى.

- 1- عدم الرجوع إلى الذنب بعد الطاعة: فإن الرجوع إلى الذنب علامة مقت وخسران ، قال يحيى بن معاذ : " من استغفر بلسانه وقلبه على المعصية مقنود، وعزمه أن يرجع إلى المعصية بعد الشهر ويعود ، فصومه عليه مردود ، وباب القبول في وجهه مسدود ". إن كثيراً من الناس يتوب وهو دائم القول: إني أعلم بأنني سأعود.. لا تقل مثله.. ولكن قل: إن شاء الله لن أعود " تحقيقاً لا تعليقاً .. واستغن بالله واعزم على عدم العودة..
- 2- الوجل من عدم قبول العمل: فإله غني عن طاعاتنا وعباداتنا، قال عز وجل: (ومن يشكر فَأَنَا شَاكِرٌ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَأَنَا اللَّهُ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ) لقمان: 12، وقال تعالى: (إِن كَفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلَا يَبْزِي عِبَادَهُ الْكُفْرَ وَإِن تَشْكُرُوا لَرِضْتَهُ لَكُمْ) الزمر: 7، والمؤمن مع شدة إقباله على الطاعات، والتقرب إلى الله بأنواع القربات؛ إلا أنه مشفق على نفسه أشد الإشفاق، يخشى أن يحرم من القبول، فمن عاتشة رضى الله عنها . قالت: سألت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عن هذه الآية: (وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ) المؤمنون: 60) أهم الدين يشربون الخمر ويسرقون؟! قال: (لا يا ابنه الصديق! ولكنهم الذين يصومون ويصلون ويتصدقون، وهم يخافون أن لا يقبل منهم، أولئك الذين يسارعون في الخيرات). فعمل المرء من حرصه على أداء هذه العبادات الجليليات فإنه لا يركن إلى جهده، ولا يدل بها على ربه، بل يزري أعماله، ويظهر الافتقار التام لعون الله ورحمته، ويمتنئ قلبه مهابة ووجلًا، يخشى أن ترد أعماله عليه، والعباد بالله، ويرفع أكف الضراعة ملتجئ إلى الله يسأله أن يتقبل منه.
- 3- التوفيق إلى أعمال صالحة بعدها: إن علامة قبول الطاعة أن يوفق العبد لطاعة بعدها، وإن من علامات قبول الحسنة: فعل الحسنة بعدها، فإن الحسنة تقول: آخيت آخيت. وهذا من رحمة الله تبارك وتعالى وفضله؛ أنه يكرم عبده إذا فعل حسنة، وأخلص فيها لله أنه يفتح له باباً إلى حسنة أخرى؛ ليزيده منه قرباً. فالعمل الصالح شجرة طيبة، تحتاج إلى سقاية ورعاية، حتى تنمو وتثيت، وتؤتي ثمارها، وإن أهم قضية نحتاجها أن نتحاهد أعمالنا الصالحة التي كنا نعملها، فنحافظ عليها، ونزيد عليها شيئاً شيئاً، وهذه هي الاستقامة التي تقدم الحديث عنها.
- 4- استصغار العمل وعدم العجب والغرور به: إن العبد المؤمن مهما عمل وقدم من أعمال صالحة، فإن عمله كله لا يؤدي شكر نعمته من نعم التي في جسده من سمع أو بصر أو نطق أو غيرها، ولا يقوم بشيء من حق الله تبارك

### هل فحص الدم بالمستشفى يفطر أم لا ؟

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد... فتفتدكم علماً أن سحب الدم من الصائم لأجل الفحص لا يؤثر على صومه وهو أشبه ما يكون بالحجامة وهي لا تقطر عند الأئمة الثلاثة مالك والشافعي وأبي حنيفة. واحتجوا لذلك بما رواه البخاري في صحيحه عن ابن عباس رضي الله عنهما: "أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم، واحتجم وهو صائم." قال الحافظ ابن حجر رحمه الله في الفتح 4/226: "والحديث صحيح لا مرية فيه، قال ابن عبد البر وغيره: فيه دليل على أن حديث: "أفطر الحاجم والمحجوم" منسوخ، لأنه جاء في بعض طرقه أن ذلك كان في حجة الوداع، وسبق إلى ذلك الشافعي وثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم رخص بالحجامة للصائم." قال ابن حزم: صح حديث: " أفطر الحاجم والمحجوم " بلا ريب، ولكن

وجدنا من حديث أبي سعيد: " أرخص النبي صلى الله عليه وسلم في الحجامة للصائم " وإسناده صحيح فوجب الأخذ به لأن الرخصة إنما تكون بعد العزيمة، فدل على نسخ الفطر بالحجامة، سواء كان حاجماً أو محجوماً" وقال الحافظ ابن حجر: ومن أحسن ما ورد في ذلك ما رواه أبو داود عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: " نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الحجامة للصائم، وعن الواصلة، ولم يحرمهما إبقاء على أصحابه " إسناده صحيح. أ.هـ. والله أعلم.

• والخلاصة: سحب الدم بمنزلة الحجامة وهي لا تقطر الصائم على مذهب الجمهور. والله أعلم

**أفطرت في نهار رمضان قبل المغرب بعد أن أخبرني زوجي في اتصال هاتفي بأذان المغرب، وبعد إفطاري بدقائق سمعت الأذان في المنطقة التي أسكنها، فهل صومي صحيح لوطني لم أعلم، وهل علي القضاء أرجو الإفادة.**

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا



## فتاوى

رمضان

محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد...

من ظن غروب الشمس وأفطر ثم تبين أنها لم تقرب عليه قضاء ذلك اليوم، ففي الموطأ عن الإمام مالك، عن زيد بن أسلم، عن أخيه أن عمر بن الخطاب أفطر ذات يوم في رمضان، في يوم ذي غيم، ورأى أنه قد أمس، وغابت الشمس، فجاءه رجل، فقال: يا أمير المؤمنين، طلعت الشمس، قال عمر: الخطب يسير. وقد اجتهدنا، قال مالك، يريد بقوله: الخطب يسير، القضاء، فيما نرى، والله أعلم. وخفة مؤنته، ويسارته، يقول: يصوم يوماً مكانه. وبناء عليه - أختي السائلة - فليكن قضاء يوم من رمضان بدل هذا اليوم الذي تبين أنك أفطرت فيه قبل غروب الشمس، لأن الأذان علامة على دخول وقت المغرب، أي غروب الشمس، ولا إثم عليك في هذه الحالة؛ لأن فطرك مستند إلى إخبار شخص لك بأن الشمس قد غربت، قال الشيخ خليل رحمه الله تعالى: (ومن لم ينظر دليله اقتدى بالمستدل). والله تعالى أعلم.

• والخلاصة: عليك قضاء يوم من رمضان بدل هذا اليوم الذي تبين أنك أفطرت فيه قبل غروب الشمس، ولا إثم عليك في هذه الحالة؛ لأن فطرك مستند إلى إخبار شخص لك بأن الشمس قد غربت. والله تعالى أعلم.

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا









## أصدقائي لم يتغيروا حتى الآن ولكن زاد عليهم البعض منة عرفة: (مطب صناعي) أفضل ما قدمت

قالت الطفلة المصرية منة عرفة إنها تعيش حالة من النشاط الفني في السينما والدراما المصرية، خصوصاً في رمضان، وأنها سعيدة بهذا النشاط. وأضافت عرفة، أن العمل مع الفنان الكبير صلاح السعدني وأيضاً مع الفنانة منى زكي له طعم مختلف، معتبرة أن ما قدمته في فيلم (مطب صناعي) هو أفضل ما قدمت. وعبرت الفنانة الطفلة عن سعادتها لما حدث في مصر بعد أحداث ٣٠ يونيو.



• أخيراً، ما رأيك في الأوضاع الحالية التي تمر بها مصر؟  
- سعيدة جداً لما حدث في مصر بعد أحداث 30 يونيو، وفرحت عندما رأيت هذا العدد من المصريين في ميدان التحرير يرددون هتافاً واحداً فقط وأتمنى أن تصبح مصر أفضل دول العالم بعد أن اتفق شعبها على قرار واحد.

• تشاركين في عملين في دراما رمضان، ماذا تخبريننا عنهما؟  
- أشارك في (بيت القاصرات) مع الفنان صلاح السعدني والفنانة داليا البحيري، حيث أجسد دور أمينة، إحدى الفتيات التي يتزوجها الفنان صلاح السعدني وهي الزوجة الأولى له وتعتبر أطيب زوجة بين الأربع زوجات، ويسعى الجميع إلى معرفة الكثير من المعلومات منها بسبب طبيعتها. والمسلسل الآخر هو (آسيا) مع الفنانة منى زكي، حيث كنت أحلم بالعمل معها لأنني أحبها جداً وتحقق حلمي بالعمل معها في المسلسل هذا.  
• وماذا عن كواليس التصوير بينك وبين الفنان صلاح السعدني؟  
- في البداية، العمل مع صلاح السعدني له طعم آخر ومختلف عن الكثير من الأعمال التي قدمتها لأنه فنان كبير، والمسلسل يناقش قضية حقيقية تعيشها الكثير من الفتيات في قرى الريف والصعيد المصري، فطوال فترة التصوير نعيش في حالة حب وود بيننا جميعاً وتحدث بيننا غيرتنا كأننا أزواج حقيقيين ويقوم (أنكل صلاح) بالهزار معانا وسوف تظهر هذه الحالة على الشاشات للمشاهدين.  
• وكيف تقضين شهر رمضان؟  
- أستغل هذا الشهر في زيارة أقاربي الذين ابتعدت عنهم كثيراً في الفترة الماضية بسبب انشغالي بالتصوير، وأيضاً أصدقائي الذين لم أراهم منذ أن انتهت امتحانات نهاية العام وفي وقت فراغي سأتابع مسلسلات رمضان التي أعشق رؤيتها للاستفادة من الفنانين الكبار.  
• وماذا عن أعمالك السينمائية المقبلة؟  
- شاركت في فيلم (تنح) مع الفنان محمد سعد الذي يعرض حالياً في دور العرض وسعدت بالعمل معه كثيراً لأنه من أفضل فنانين الكوميديا في مصر حالياً. وأقوم حالياً بقراءة فيلم جديد بعنوان (القشاش) سوف يقوم ببطولته الفنان حسن الرداد والفنانة حورية فرغلي وسيكون دوري به مختلفاً تماماً عما قدمته من قبل.  
• وما رأيك بالدراما التركية التي انتشرت في الفترة الأخيرة على الفضائيات؟  
- أعشق مشاهدة المسلسلات التركية، وأحبها كثيراً وأرى أنها جيدة ومختلفة تماماً عن الدراما المصرية، ولا يمكن أن تؤثر على الدراما المصرية بالسلب، فيوجد لدينا الكثير من النجوم الكبار يستطيعون الحفاظ على الدراما المصرية.  
• وماذا عن أصدقائك داخل المدرسة؟  
- أصدقائي لم يتغيروا حتى الآن، ولكن زاد عليهم البعض الذي يريد أن يعرفني بسبب كوني ممثلة، ولكنني أعرف جيداً أن أصحابي هم أصحابي، ولكن من يصاحبوني بسبب عملي في الفن فهم ليسوا أصحابي.  
• تعاملت مع عدد كبير من الفنانين، فهل تتمنين العمل مع آخرين؟  
- أتمنى العمل مع غادة عبد الرازق وميريام فارس وأحمد السقا، وأتمنى أيضاً أن أعمل مع (أحمد حلمي) في أكثر من عمل، إذ إنني أحبه بشكل غير طبيعي وأعتبر فيلم (مطب صناعي) من أفضل الأعمال التي قدمتها في حياتي.

## منوعات الفكر 34



### نور الشريف يقاطع التلفزيون

قال الممثل المصري نور الشريف خلال ندوة رمضانية أقيمت في مركز الشارقة الاعلامي إن الدراما المصرية تراجمت بشكل كبير باستثناء تجارب محدودة، بل إن الكثير من المسلسلات التي لاقت نجاحاً خلال السنوات العشر الأخيرة كانت إعادة للأفلام القديمة. وتحدث الشريف عن أبرز التحديات الحالية أمام صناعات الدراما، المتمثلة في سيطرة وكالات الاعلان على القنوات، ومن ثم فرض نجوم وموضوعات بعينها في ظل ظهور شركات جديدة في مجال الانتاج السينمائي والتلفزيوني غير مدركة لخطورة ما يتم انتاجه. وقال إنه قرر مقاطعة التلفزيون منذ تسعة أشهر، بحيث لم يعد يشاهد غير كرة قدم وأفلاماً معينة، نظراً لنوعية الأعمال التي يتم عرضها، كما إنتقد المبالغة في رفع أجور العاملين في الأعمال الدرامية، مشيراً إلى أن ذلك يساهم في انهيار الدراما.

## جلامور . . وإفطار خيري في رمضان

أقامت جلامور للمناسبات الممثلة بالسيد علي سعيد سالم الساعدي والسيدة سوسن جمعة والفنان ماهر الشيخ وضيف الشرف المخرج زيد البادي والفنانة العمانية حبيبة الصلطي ويتعاون مع وجه القمر للمناسبات.. إفطار خيري تطوعي لمركز النجاح لذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة العين.. قرية التراث وذلك بحضور: الفنانة هدى الصفدي والفنانة حصة والفنان محمد صالح والشاعر خلفان بن نعمان الكعبي والفنان الطفل احمد ضيف الله وتخلل الإفطار حفل خاص بالأطفال ومسابقة وقام بتقديم الحفل الفنان السوري ماهر الشيخ والفنانة العمانية حبيبة الصلطي.



### ماهر الشيخ وزيد البادي في المعاناة

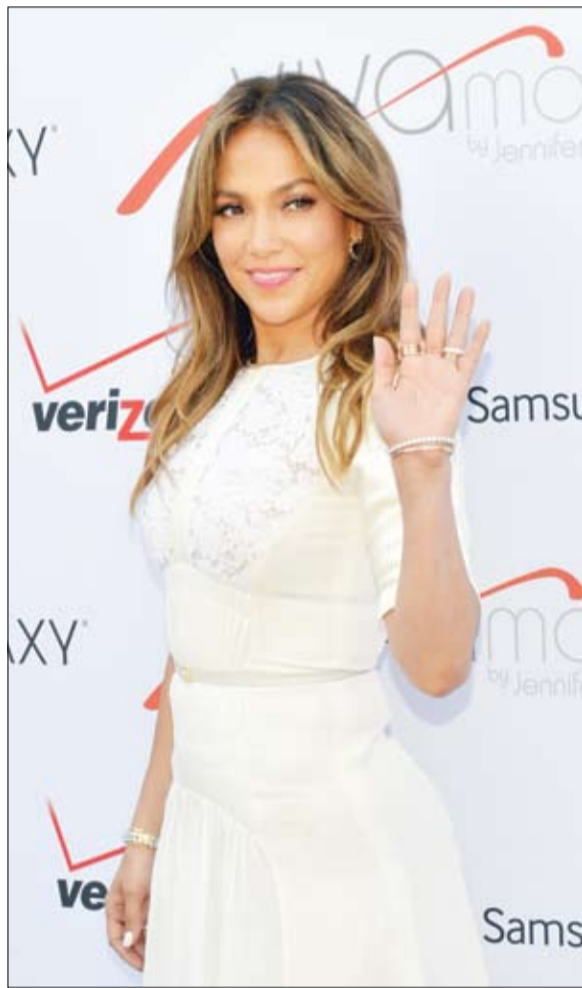
يستعد الفنان السوري ماهر الشيخ والكاتب والمخرج زيد البادي بعد عيد الفطر لدخول تصوير ثالث أعمالهم المشتركة وهو فيلم المعاناة ويتحدث عن مرض السرطان وهو من تأليف وإخراج زيد البادي و بطولة ماهر الشيخ ومن المقرر مشاركة الفنانة الاماراتية موارى عبدالله والفنانة العمانية حبيبة الصلطي في البطولة . وهو من إنتاج زيد البادي ويتعاون مع أحد مراكز السرطان في مدينة العين وايضا يتعاون مع جلامور للمناسبات ويقول ماهر الشيخ انا انتظر هذا العمل بفارغ الصبر وسأقدم شخصية جديدة لشباب يعاني المرض كما اعرب زيد البادي عن سعادته واصراره على ان يظهر على النور مثل هذه المواضيع ومعالجتها.



منوعات

الفكر

35



جينيفر لوبيز: كنت بلا ماوي في الثامنة عشرة

كشفت المغنية والممثلة جينيفر لوبيز أنها كانت بدون مسكن تأتي إليه عندما كانت تبلغ من العمر 18 عاماً. وقالت لوبيز (43 عاماً)، في حوار مع مجلة ديليو الأمريكية، إنها اضطرت للمبيت على أريكة في استوديو الرقص الذي كانت تعمل به عندما كانت تبلغ من العمر 18 عاماً، بعدما تشاجرت مع والدتها، بسبب إصرارها على مواصلة مسيرة الرقص والغناء. وذكرت لوبيز، الحائزة على جائزة غرامي، أنها أرادت أن تواصل مسيرتها في عالم الفن، لكن والديها رفضا لذلك تركت المنزل، مضيفة: (بعد أشهر قليلة جاءتني فرصة للرقص في أوروبا). وتابعت أنها استغرقت وقتاً طويلاً للاعتياد على الحياة في هوليفود، بعدما كانت تعيش في بروكس نيويورك، مضيفة: (كرهت لوس أنجلوس عند أول ذهابي إليها)، موضحة (الآن أحب لوس أنجلوس، لكننا لا تعطيني نفس القوة التي أحصل عليها من بروكس). وعن طفليها التوأم ماكس وإيما (خمسة أعوام) زادت لوبيز: (أتمنى أن أكون قدوة جيدة لهما، وأن أعلمهما أخلاقيات العمل الجيدة)، متابفة: (أفكر كثيراً في تعليم أطفالي العمل الجاد، ولقد تعلمت شيئاً بشأن الأطفال فهم لا يفعلون ما نقوله لكن ما تفعله). وفتت إلى أنه (لقد شاهدت والدي وهما يعملان بجد من أجلي، ودائماً كنت أشعر أنني لا يمكن أن أخلّهما). وإضافة إلى أنها مغنية وممثلة فإن لوبيز تعمل أيضاً في مجال تصميم الأزياء، كما أنها منتجة تلفزيونية.



ليدي غاغا الأكثر ربحاً

تصدّرت نجمة البوب الأمريكية ليدي غاغا البالغة من العمر 27 عاماً لائحة "فوربس" الأمريكية لأكثر النجوم دون الـ30 عاماً جنياً للأرباح، إذ جمعت بين يونيو 2012 ويونيو 2013 حوالي 80 مليون دولار. بعد غاغا احتل النجم الكندي جاستن بيبير المركز الثاني بـ 58 مليون دولار، والمغنية الأمريكية تايلور سويتف المرتبة الثالثة التي جمعت 55 مليون دولار. - كاليفنيا هاريس في المركز الرابع بـ 46 مليون دولار. - ريهانا في المركز الخامس بـ 43 مليون دولار. - وحل في المراكز الـ5 الأخرى على التوالي كل من: "كايتي بيري" سادسة (39 مليون دولار)، "أديل" سابعة (30 مليون دولار)، "جينيفر لورانس" ثامنة (26 مليون دولار)، "كريستين ستورات" تاسعة (22 مليون دولار) و"تايلور لاوتنر" عاشراً (22 مليون دولار).

دارلين لوف في الوثائقي Twenty Feet From Stardom



شكّلت المغنية كلايتون وزميلاتها دارلين لوف وليزا فيشر وأخريات الكورس الذي اعتاد المستمعون الغناء معه عبر أثير المحطات الإذاعية. إلا أنهم لم يحققن يوماً الشهرة والثروة التي نعمت بها الأسماء الأبرز التي سُجلت على أغلفة الأسطوانات. يتناول المخرج مورغان نيفيل حياتهن ويكرمهن في فيلمه الوثائقي المؤثر Twenty Feet from Stardom. التفاصيل من Miami Herald.

الشهرة والثروة قريبتان جداً... على قاب قوس. اعذروا تشويه كلمات الأغنية الشهيرة وعباراتها الأصلية الأكثر تشاوماً التي تتسلل إلى أذاننا بصوت ماري كلايتون المذهل في أغنية فرقة الرولينغ ستونز Gimme Shelter. يساهم صوت كلايتون الحاد المرتفع في طي صفحة نسخة ستينيات القرن الماضي المليئة بالحب والسلام. ولا تزال هذه الأغنية تؤثر في الناس على رغم مرور 45 سنة على إصدارها. لم تصل كلايتون وزميلاتها دارلين لوف وليزا فيشر وأخريات استلمن مهمة الكورس عبر أثير المحطات الإذاعية الأميركية إلى النجومية يوماً. يلقي المخرج مورغان نيفيل الضوء على حياتهن في فيلمه الوثائقي Twenty Feet from Stardom. فقد قرر نيفيل تسليط الضوء على تلك المغنيات اللواتي منحن الكثير من الأغاني الرائجة إطاراً وميزة خاصة. بدأ عرض الفيلم في مهرجان ميامي السينمائي الدولي في شهر مارس الماضي.

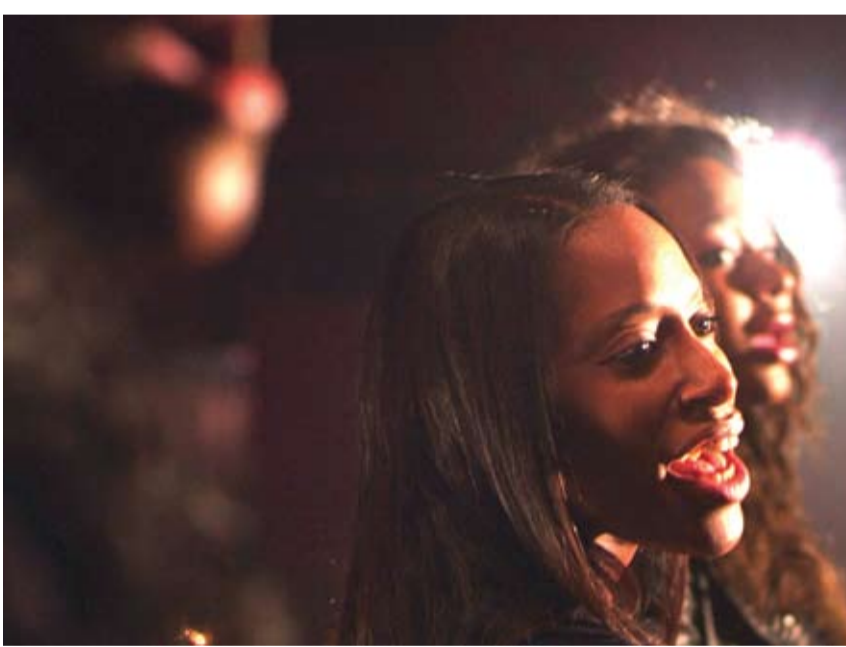
تعشق الألباس كانت لوف، التي لا يمكن للتعب أن يغلبها على ما يبدو تجلس وأمامها كوب قهوة في فندق The Standard في منطقة ميامي بيتش صباح اليوم الذي استهل فيه عرض فيلمها في المهرجان. لكنها لم تكف عن الكلام والضحك لتتمكن من شرب قهوتها. راحت تقول: (أتقن الاندماج مع الآخرين في الغناء.



Records. تنفيذ المشروع لتكريم مغني الكورس. ويعود عنوان الفيلم إلى تعليق أدلى به صديق نيفيل، جيمي بوفيت. تويي فرايزن في شهر ديسمبر الماضي عن عمر يناهز الخامسة والسبعين. يذكر نيفيل (45 سنة): (التفت إلى منتجي وقت له: يمكننا أن نعد وثائقياً عن دارلين لوف). ثم يرمق نجمته بنظرة خاطفة ويضيف: (قصصك عميقة جداً).

تتابع قائلة: (تحمل الأغنية، التي أحببتها وأديتها خلال تعاوني مع فيل سيكتر العنوان Today I Met the Boy I'm Going to Marry. لا تزال أودي الأغنية حتى اليوم، ويدفع لي الناس مبالغ كبيرة لأغنيها في حفلات زفافهم. فقد طلب مني ستيف فان زاندي أن أغنيها في زفاف أخت زوجته. أرسلوا لي سيارة خاصة ودفعوا لي 10 آلاف دولار. ما كنت لأتقاضى مبلغاً مماثلاً حتى لو عملت مئة سنة مع فيل سيكتر).

حكم على سيكتر بالسجن بعدما أدين بتهمة قتل عام 2003. فقد أطلق النار على الممثلة لانا كلاركسون في منزله في كاليفورنيا. تقول لوف، التي تُعتبر من مشاهير معرض Rock and Roll Hall of Fame: (لا أحقد على فيل. لم أكرهه يوماً. لكنني كرهت رفضه تسديد أجري. لكن حياتي المهنية بلغت ذروتها اليوم. فمن كان يظن قبل 50 سنة أنني قد أتقاضى 10 آلاف دولار لأغني Today I Met the Boy I'm Going to Marry في حفلة زفاف؟).



كالي كووكو و(سوبرمان) علاقة جديدة

يبدو أن الممثل البريطاني هنري كافييل الذي يجسد دور البطل الخارق (سوبرمان)، وجد حبيبته على أرض الواقع، إذ تبين أنه على علاقة بالممثلة الأمريكية كالي كووكو. ونقل موقع (بيبول) الأمريكي عن مصدر مقرب من كافييل (30 سنة) وكووكو (27 سنة) قوله إن كليهما عازب وقد بدأ علاقة معاً مؤخراً. وأكد ان الاثنين يستمتعان بوقتتهما معاً كثيراً، موضحاً أن العلاقة ما زالت في مراحلها الأولى. يشار إلى أن كافييل انفصل في أوائل مايو الماضي عن الممثلة جينا كارانو.

# الفكر

## الرياضة للحامل تحميها من الضغط والسكري

ينبغي للمرأة الحامل ممارسة الرياضة بانتظام. تلك هي نصيحة الجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقاية في برلين التي كشفت أنه يُمكن للمرأة تجنب خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو سكري الحمل من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة.

وشددت الجمعية على أهمية الابتعاد عن الرياضة التي تتطلب تحقيق أرقام قياسية أو تدرج ضمن الرياضات التنافسية. وأكدت الجمعية على أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة إلى المرأة الحامل، خصوصاً البدنية، لافتةً إلى أن اختصاصي الطب الرياضي قد أوصوا بضرورة الجمع بين نوعيات تمارين قوة التحمل وتمارين تقوية العضلات أثناء فترة الحمل. وبالنسبة إلى المعدل الطبيعي لضربات قلب الحامل أثناء ممارسة الرياضة، من الأفضل ألا يزيد هذا المعدل عن 150 دقة في الدقيقة لدى اللواتي يراوح عمرهن بين 20 و29 عاماً. أما النساء اللواتي يراوح عمرهن بين 30 و39 عاماً، فينبغي ألا يزيد معدل ضربات



## تخلصي من الترهلات من دون حمية ولا جراحة

تتبعين الحمية منذ فترة طويلة، لكن الترهلات ما زالت موجودة ولا يمكنك القضاء عليها بالفداء؟ هل فكرت في الخضوع لعملية شد للترهلات لتكثف خافقة؟ تودين الحصول على جسم كعارضات المشاهير والمشاهير؟ الحل عزيزتي بسيط ولا يكلفك شيئاً سوى الوقت. الحل الأفضل للقضاء على مشكلة الترهلات الزائدة هو ممارسة التمارين التي تقمّد الجسم وتقوّي العضلات. إليك أفضل أنواع التمارين التي تساعدك في القضاء على الترهلات بعيداً عن عذاب الحمية وأوجاع العمليات الجراحية:

– المشي: أثبتت دراسة أميركية حديثة أن رياضة المشي تساعد في القضاء على الترهلات، خصوصاً تلك المتمركزة في الأضلاع والأرداف. كما أن رياضة المشي تحسّن الصحة وتبعد عنك الأمراض. أما النصيحة الذهبية التي سنعطيك إياها اليوم، فهي ممارسة خمس دقائق من المشي السريع جداً كل 15 دقيقة من المشي العادي لأن هذا يساعدك في زيادة حرق السعرات الحرارية ويقضي على الترهلات. – تمارين المعدة: استلقي على ظهرك وارفعي رأسك نحو الأمام وعديّ إلى العشرة ثم كرري التمرين لمدة 15 مرة لأن هذا التمرين يساعد في تقوية عضلات المعدة ويشدها. يمكنك ممارسة هذا التمرين في أي وقت لأنه فعّال. واذ لم يتسنّ لك الوقت، ننصحك وأنت جالسة على كرسيك خلال السهرة بجمع ركبتك ورفعها نحو الأعلى مع العدّ إلى العشرة أيضاً. – القفز على الحبل: من أفضل أنواع الرياضات التي تزيل الترهلات من الجسم. القفز على الحبل يساعد في تحريك معظم العضلات، مما يجعل جسمك رانماً. مارسي هذا التمرين السحري مرتين في الأسبوع واقضي على الترهلات التي تضايقت.

## أحفاد المدخنين عرضة للإصابة بالربو

مخاطر التدخين على المدخنين وأطفالهم معروفة للجميع، لكن بحثنا جديداً نشر في مجلة (بي إم سي ميدسين) البريطانية يظهر أن التعرض للنيكوتين يسبب إصابة أحفاد المدخن بالربو.

وذكر موقع (ساينس ديلي) أن الربو يعد مشكلة صحية كبيرة، ويعد من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً بين الأطفال.

وبينما توجد عوامل كثيرة تساهم في الإصابة بالربو، إلا أن تدخين الام أثناء الحمل يمثل خطورة مؤكدة في الامكان تجنبها.

فأثناء الحمل يمكن أن يؤثر النيكوتين على رئة الجنين مما يجعله عرضة للإصابة بالربو بعد ولادته وحتى مرحلة الطفولة.

وقام الباحثون بمركز (هاربور - يو سي إل إيه ميديكال) في كاليفورنيا باختبار تأثير التعرض للنيكوتين أثناء الحمل على الفئران، ولم يقتصر اختبار ذلك على صغارها، ولكن أيضاً على أحفادها.

بيد أن آثار التدخين أثناء الحمل تستمر لفترة طويلة جداً، لذا ينبغي في حملات توعية السيدات الحوامل بمخاطر التدخين مراعاة حقيقة أن النيكوتين ذاته يحتوي على مخاطر لأطفالهن وأحفادهن.



روبوت مصنع بالتعاون بين مركز البحوث للعلوم والتكنولوجيا المتقدمة.. وجامعة طوكيو لمساعدة رائد الفضاء الياباني كويتشي على إجراء تجارب في الفضاء. (رويترز)

## قرأت لك

جبال الألب



هي سلسلة جبال مشهورة في أوروبا باتساعها وارتفاع قممها. وتحدها غرباً سهول فرنسا وشمالاً سهول بلجيكا وألمانيا وبولونيا وشرقاً سهول روسيا وجنوباً البحر الأبيض المتوسط. تنقسم هذه السلسلة الجبلية إلى عدة سلاسل ثانوية

مفصولة عن بعضها بوديان الأنهر التي تجري فيها. وهذا من مميزات جبال الألب. أشهر أقسام هذه السلسلة ثلاثة (1) السلسلة الغربية وهي التي تفصل بين إيطاليا وفرنسا (2) والسلسلة الوسطى وهي التي تفصل بين سويسرا والنمسا وإيطاليا (3) والسلسلة الشرقية وهي كائنة ببلاد النمسا. أما الأولى فتتمتد من سواحل البحر الأبيض المتوسط إلى بحيرة جنيف. وأشهر قمم هذه الجبال قمة جبل فيزو البالغة (3840) متراً من الارتفاع. وأما الثانية فتتمتد من حدود فرنسا إلى حدود النمسا وأعلى قمة في هذه السلسلة قمة الجبل الأبيض ويبلغ ارتفاعها (4810) أمتار ثم قمة جبل سرفين وارتفاعها (4482) متراً. وقمة جبل روزا وارتفاعها (4438) متراً. أما الثالثة فيسمونها الألب النمساوية وهي تمتد إلى شبه جزيرة البلقان وأعلى قمة في هذه السلسلة الجبلية قمة جبال جروس جلوكر إذ يبلغ ارتفاعها (3800) متراً.

## سؤال وجواب

• ما العامل المشترك بين الألبان والقلام الرصاص؟  
الكربون هو قوام الألبان وهو قوام المادة التي تكتب بها أقلام الرصاص

• قائد المسلمين في معركة الأصنام في القيروان؟  
حنظلة بن صفوان

• كم عدد الشعراء الذين أطلق عليهم لقب الاعشى؟  
22

• الهيكل الأساسي للقصبية الهوائية يتكون أساساً من غضاريف حلقيه تحيط بالقصبية لكي تضل مفتوحة دائماً لكن حلقات الغضاريف لا تحيط بالقصبية الهوائية بحيطها الكامل فأين يكون النقص في الغضاريف؟  
في الجزء الخلفي من القصبية الهوائية

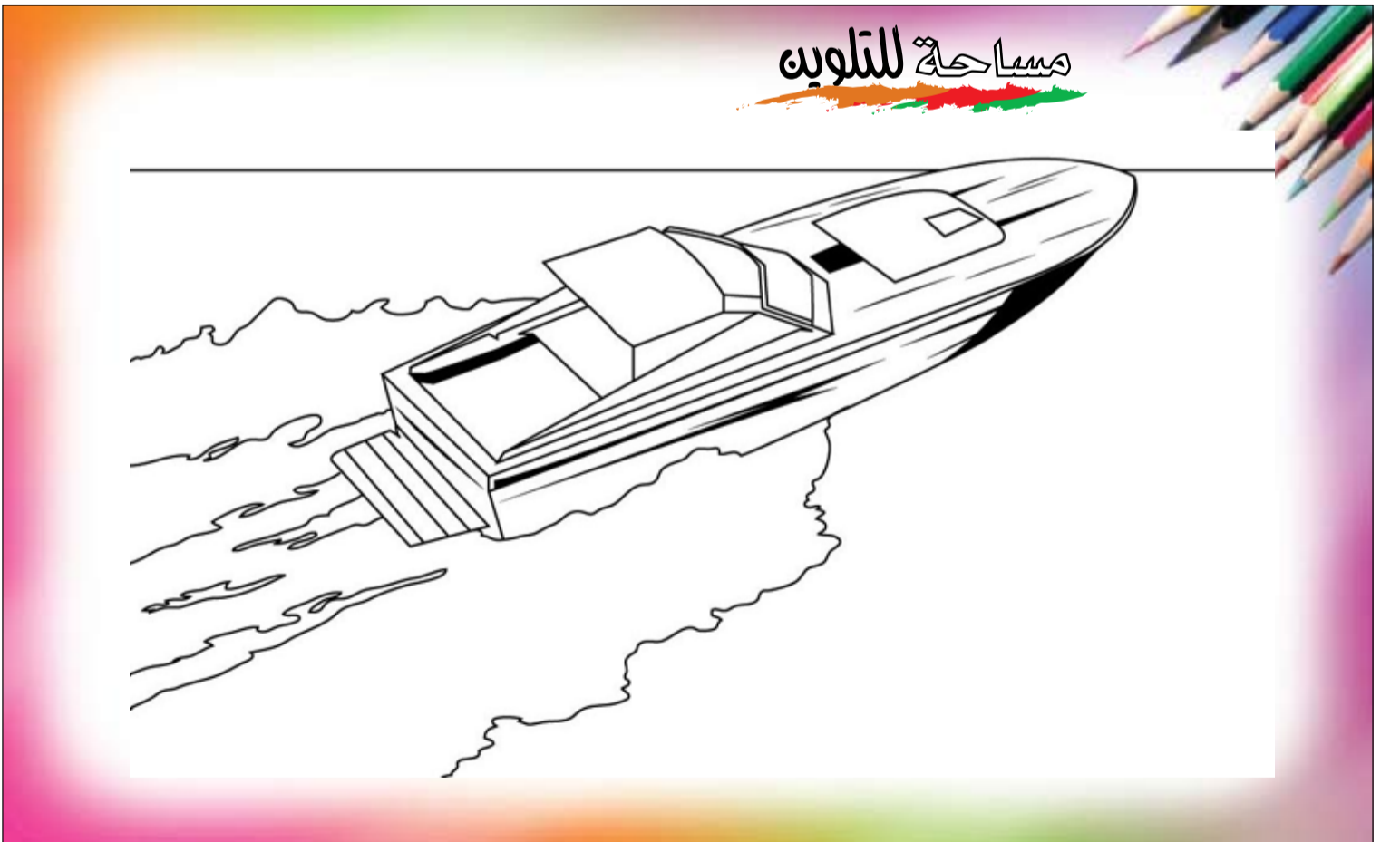
## هل تعلم؟

- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء غدد العيينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسر لا يموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر ميليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروندام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل

## قصة عازف المزمار

في إحدى الأساطير الصينية يحكى ان صبياً صغيراً كان يهوى عزف المزمار وهو يرعى غنمه، فكان كلما مر بمكانا زرع فيه البامبو قطع منه قطعة تصلح لعمل مزمار فأصبح كيسه ممتلئاً بمقاسات كثيرة من المزمارير يجلس بجوار غنمه وهى تأكل فيعزف لها اعزب الأبحان وكان صوت مزماره يصل مع الهواء إلى كل مكان حوله فيطرب له من يسمعه وكان هناك حصاناً عشق صوت مزماره والحانه الرائحة الهادئة الحامئة فكان كلما سمعه يقترب منه ويقف منصتاً مثله مثل انسان وهو يتمايل برأسه ويهز ذيله معجباً بتلك النغمات ويوماً بعد يوم أصبح الأثنان صديقان رائعان يذهبا معاً ويأتيا معاً وأصبح الحصان اهورا كما اسماء الصبي ينام عنده بجوار بيته ولا يتركه ابداً حتى أصبح الصبي فتى رائعا يمتطي حصاناً رائعا لا مثيل له يناديه بمزماره ويحدثه بمزماره فيفهمه بسرعة.

في أحد الأيام هجم على الملكة الصغيرة اعداء لها فأخذوا الفتى من بين اسراهم والقوا به في إحدى الخيام وسط اسرى كثيرين خلف جبل صغير خارج حدود الملكة فجلسوا يتحدثون فيما يفعلون وكيف يهربون وعلى حين وجد الفتى بجواره عودة من البامبو فأخذه بين يديه وبسرعه الصانع الماهر قطعه إلى ثلاث قطع وضع منه ثلاث مزمارير أخياً اثنتان وامسك الثالث في يده واخذ يعزف عليه بهدوء ورقة متناهية حتى قال احدهم احسن بأن الملائكة تطير حولنا. وعندما احسن أحد الحراس بأن صوت الموسيقى سيجعل زملاءه الحراس يتأمون قام من فورده واخذ المزمار وذهب به بعيداً لكنه كان يريد ان يجربه لا ان يلقي به. عاد الفتى وامسك غيره وتابع عزفه برفقة وهدوء حتى غشى النوم الحراس وبسرعه تسلل وقام ليفك قيود زملاءه وهربوا إلى خارج الخيمة ليجروا بكل قوه إلى الجبل الصغير فوقف يعزف من فوّه ينادي على حصانه وعندما وصلت الحانه إلى اذان الحصان اهورا اسرع ببق اقدامه في الأرض وكان من حوله يعرفونه فصرخ احدهم عرف اهورا مكان الأسرى هيا لننقذهم ومن فورهم سابقوا الريح على خيولهم حتى وصلوا الجبل في الوقت المناسب وكان الفتى قد امسك بالمزمار الثالث الأعلى صوتاً يعزف به من بعيد ليسمعه الحراس ويظلوا في نوم الحالمين وعندما وصل اصداقاه كانت قواه قد انهارت فرمى بنفسه على ظهر حصانه وراح في نوم عميق وهو ما يزال يمسك في يده المزمار والان عندما تذهب هناك ستجد على مدخل الملكة تمثالاً لفتى يمتطي حصاناً في يده مزمار.



**مريم عبدالله علي الراشدي**  
متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنتمى إلى فريق مهندسة في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



**فاطمة محمد فميس الراشدي**  
متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنتمى إلى فريق مهندسة في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



**سارة محمد تني الراشدي**  
متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنتمى إلى فريق مهندسة في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



**اليازية سميد علي الراشدي**  
متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنتمى إلى فريق مهندسة في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.