

حديقة الفيزياء.. تجربة جديدة تتجاوز أسوار المدارس والمختبرات إلى عالم الطبيعة



(آثار جانبية) ... يفضح عالم صناعة الأدوية؟! SIDE EFFECTS



ابنة جاكسون تتواصل سرا مع والدتها

كشفت مصادر أميركية ان ابنة ملك الجيوب الأميركي الراحل مايكل جاكسون تتواصل سرا مع والدتها الطبيعية ديبى رو. ونقل موقع تي إم زد الأميركي عن مصادر عدة مقربة من باريس جاكسون ووالدتها ان الفتاة استعادت روابطها الجيدة بوالدتها، لدرجة انها أمضت جزءاً كبيراً من يوم عيد ميلادها قبل أيام معها.

وأكدت المصادر ان جاكسون وابنتها تنقلتا معاً وقربتا كثيراً من بعضهما، مشددة على ان علاقة جيدة باتت تربط الأم وابنتها. وأشار إلى ان رو كانت زوجة مايكل جاكسون وقد أنجبت له بريسي وباريس قبل طلاقهما، وقد وقعت على تنازل عن حقوق الوصاية على ولديها في العام 2011 يوم كانت ابنتها في الثالثة من العمر.

تذاكر (رولينغ ستونز) تنفذ بـ3 دقائق

بيعت تذاكر الحفل الذي ستعيه فرقة رولينغ ستونز البريطانية بالعاصمة البريطانية لندن في وقت قياسي لم يتعد الثلاث دقائق.

وأفادت صحيفة ديلي تلغراف البريطانية بان محبي رولينغ ستونز ذهبوا بعدما نفذت 65 ألف تذكرة لحفل الفرقة المقبل في تموز يوليو 2013 في منتزه هايد بارك في لندن، خلال ثلاث دقائق فقط من عرضها للبيع.

ويذكر ان الفرقة تعود إلى هايد بارك بعد 44 سنة على إحيائها حفلا فيه ولكنه كان حفلاً مجانياً آنذاك، فيما تمن التذكرة العادية لحفل هذه السنة يزيد عن 135 دولاراً.

وكانت الفرقة حققت مبيعات قياسية لتفوقها 53 التي أحييتها في العام 2012 الماضي، إذ قدرت بأكثر من 38 مليون دولار، وبيعت تذاكر الحفلات جميعها بعد دقائق معدودة من طرحها.

المساج استرخاء وانتعاش..

لكن انتبهي جيداً!



من منا لا يرغب في جلسة

تدليك تعيد النشاط

والحيوية إلى

أعضاء جسمه

كلها، وتجعله

يشعر بالاسترخاء الشديد

والراحة غير المتناهية؟ بالطبع

معظمنا يعيش التدليك أو المساج، لأنه يحرك جميع العضلات في أجسامنا ويجعلنا في صحة أفضل.

وعن تاريخك الطبي، وما تتألمينه من فوائد العلاج بالتدليك، وعليها أيضاً شرح نوع التدليك الذي ستقوم به والتقنيات التي سوف تستخدمها. يمكنك في جلسة العلاج بالتدليك الاستلقاء على طاولة وتغطية نفسك بغطاء خفيف، ويمكنك أيضاً الحصول على التدليك وأنت جالسة على كرسي ومرتبدة ملابسك بالكامل. وعلى العالجة بالتدليك إجراء التقييم من خلال اللمس لتحديد المناطق المتوترة والمؤلمة أو لتحديد مقدار الضغط تطبيقه.

واعتماداً على ما تفضله، فإن المدلكة الخاصة بك قد تستخدم الزيت أو محلولاً معيناً للتقليل من الاحتكاك على جلدك، لذا عليك إخبارها إذا كنت تعاني حساسية من أي من المكونات. قد تستمر جلسة التدليك ما بين 15 و90 دقيقة، وذلك اعتماداً على نوع التدليك، وكم من الوقت تحتاجين للوصول إلى نتائج جيدة، وبغض النظر عن نوع التدليك الذي تختارينه يجب أن تشعرى بالهدوء والراحة أثناء التدليك وبعد.

إذا كانت المدلكة تضغط بشكل قوي للغاية، فليكن الطلب منها تخفيف الضغط، وأحياناً قد تكون لديك بقعة حساسة في جسمك تشعريين بأنها تشكل عقبة في مسلك توك إذا تم الضغط الشديد عليها، ومن المحتمل أن تكون غير مريحة عندما تقوم المدلكة بعملها، لذا إذا كانت موجعة ومؤلمة فليكن التكم معها لتخفف من الضغط الشديد على المنطقة.

مخاطره

وصلنا إلى أهم نقطة يجب الحديث عنها، وهي مخاطر المساج، صحيح أن معظم الناس يمكنهم الاستفادة من التدليك، لكن هناك بعض الحالات قد يتسبب فيها المساج بالأضرار، ومنها من يعانون من اضطرابات الدورة الدموية أو يتناولون أدوية تمنع تجلط الدم، أو لديهم جروح مفتوحة، أو كسور، أو كانوا يعانون من وجود خثار عميق في الأوردة، أو نقص في الصفائح الدموية، بالإضافة إلى هشاشة العظام الشديدة، لذلك عليك مناقشة إيجابيات المساج وسلبياته مع طبيبك، خاصة إذا كنت حاملاً أو مصابة بالسرطان أو تشعريين بألم من دون مبرر.

قد تترك بعض أنواع المساج شعوراً بقليل من الألم في اليوم التالي، لكن يجب ألا يكون المساج مؤلماً أو غير مريح، وإذا كان نوعه لا يشعرك بالراحة، أو أنه مؤلم، عليك التحدث على الفور إلى طبيبك، فأخطر المشاكل قد تأتي بسبب الكثير من الضغط خلال التدليك. وهناك بعض الحالات، ولكنها نادرة، يمكن أن يسبب فيها التدليك تلفاً للأعصاب الداخلية، وشللاً مؤقتاً، أو ردود فعل تحسسية لزيوت أو مستحضرات التدليك.

المساج الصحيح

أنت لست بحاجة إلى أي إعدادات خاصة بالتدليك قبل أن تبديني عملية العلاج به، لكن يجب أن تنتهين، فعلى المدلكة أن تسأل عن أي أعراض تعاني منها،

الإصابات أو علاجها. رابعاً: مساج الضغط بالأصابع، ويركز على مناطق ألياف العضلات الضيقة التي يمكن أن تتشكل في العضلات بعد الإصابة أو الاستخدام المفرط لهذه العضلات.

فوائده

يعتبر التدليك جزءاً من الطب البديل والتكميلي، وتجري الاستفادة منه على نحو متزايد جنباً إلى جنب مع العلاج الطبي المعتاد لمجموعة واسعة من الحالات الطبية، وقد أثبتت عدة دراسات أنه علاج فعال للحد من التوتر والألم أو ارتخاء العضلات.

ولا شك أننا بحاجة إلى المزيد من الأبحاث والدراسات المتخصصة للوقوف على الفوائد الأخرى للتدليك وتأكيدها، فقد وجدت بعض الدراسات أنه قد يكون مفيداً أيضاً في علاج الشلق والأرق واضطرابات الجهاز الهضمي والصعاب والإجهاد العضلي الذي يسبب الألم، إضافة إلى آلام العصب والإصابات الرياضية وإصابات المفاصل الفكي الصدغي، وبعض الناس يستمتعون بالتدليك، لأنه غالباً ما يوصل إلى الراحة والشعور الجيد.

وعلى الرغم من الفوائد الكثيرة للمساج، فإنه لا يمكن أن يكون بديلاً عن الرعاية الطبية المعادية، لذلك أخصري طبيبك إذا كنت تجربين المساج، وتأكد من اتباعك لأي خطط علاجية لديك، وعدم تركها من أجل بعض الشعور بالراحة التي تصاحب المساج.

لكن الرغبة في فعل الشيء يجب أن ترافقها معرفة بإيجابياته وسلبياته، فإذا لم تكوني جربت التدليك بعد، فليكن الإسراع إلى معرفة المزيد من فوائده الصحية، وما يمكن توقعه خلال دورة التدليك العلاجية.

ما التدليك؟

التدليك عبارة عن الضغط على أجزاء من الجسم مع فرك الجلد وتحريك العضلات والأوتار والأربطة، ويتم ذلك باستخدام الأيدي والأصابع، ويمكن أيضاً استخدام الساعدين والرفقين وحتى القدمين، وقد يتنوع المساج بين التمسيد الخفيف والضغط العميق.

أنواعه

هناك أنواع مختلفة من التدليك، في ذلك الأنواع الشائعة، وهي: أولاً: المساج السويدي، ويتم بطريقة لطيفة، ويستخدم ضربات طويلة إلى جانب الحركات التي تشبه العجن، والحركات الدائرية العميقة، مع اللجوء إلى الاهتزاز والنقر بالأصابع للمساعدة على الاسترخاء والتنشيط. ثانياً: المساج العميق، وهذا النوع يستخدم تقنية التدليك الأبطأ والضربات الأكثر قوة لاستهداف الطبقات العميقة من العضلات والنسيج الضام، وعادة ما يستخدم لمساعدة العضلات المتضررة من الإصابات. ثالثاً: التدليك الرياضي، وهو مماثل للتدليك السويدي، لكنه موجه للأشخاص الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية للمساعدة في منع

سجن مزارع للدفاعه عن أرضه بالأغنام

حكم على مزارع أصبح بطلاً لجماعته في هيتنام لتسديه لامر طرد غير شرعي باستخدام أسلحة والغام محلية الصنع بالسجن خمس سنوات بعد ان وجهت له تهمة محاولة القتل في قضية أثارت غضب الناس بشأن انتزاع الاراضي بدعم من الدولة.

وقالت وسائل الاعلام الحكومية انه صدرت احكام بالسجن على دوان فان فون وشقيقه وابن شقيق له لفترات تتراوح بين عامين وخمسة اعوام بعد اصابة سبعة من افراد الشرطة والجنود في منطقة هايفون بشمال البلاد في يناير كانون الثاني الماضي. وحكم على اثنين من الزوجات بالسجن مع ايقاف التنفيذ لفترة تتراوح بين 15 و18 شهرا لمقاومة السلطات. والاستيلاء على الاراضي سواء بطريقة مشروعة أو غير مشروعة يمثل مصدرا رئيسيا للاستياء العام من الحكومة الشيوعية في فيتنام التي تمتلك كل اراضي البلاد. وكانت القضية مثار احاديث واسعة النطاق في وسائل التواصل الاجتماعي والمدونات ويبدو منتقدون الى ادخال تغييرات على قوانين الاراضي. وعرضت الحكومة تأجير الاراضي لمدة 20 عاما لمزارعين في اطار سياسات مواتية للفلاحين في التسعينات لكن منتقدين قالوا ان موظفي الحكومة الفاسدين سمحوا بعمليات استيلاء غير مشروعة مقابل رشا من اصحاب الاعمال. وأظهرت لقطات للتلفزيون الحكومي في الاسبوع الماضي بقاعة المحكمة اسطوانات غاز الطهو وكابلات كهربائية وانابيب صلب استخدمها فون واقرابه في صنع قنابل ومسدسات. واقرت السلطات في هايفون بأن طردهم كان غير قانوني ويواجه العديد من المسؤولين محاكمة في الاسبوع القادم.

التخدير الموضعي يعيق نمو ضرس العقل

وجدت دراسة جديدة أن إخضاع الأطفال للتخدير الموضعي للأسنان قد يعيق نمو أضراس العقل لديهم، وذكر موقع هلت دي نيوز الأميركي أن باحثين في جامعة تافنس أجروا دراسة على 220 طفلاً تلقوا علاجات لأسنانهم وهم في عمر يتراوح بين العامين والستة أعوام، وخصصوا لصور لأسنانهم بالأشعة السينية أكثر من 3 مرات بعد أول علاج لهم.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين خصصوا للتخدير السني الموضعي في فمهم السفلي، كانوا أكثر عرضة 4 مرات لفقدان جذور أضراس العقل السفلية، مقارنة بمن لم يخضعوا لهذا التخدير. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة أنتوني سيلفستري إن فقدان أضراس العقل كان أكثر بشكل ملحوظ لدى المجموعة التي خضعت لتخدير موضعي للأسنان . وعادة، تبدأ جذور أضراس العقل بالنمو في الجزء الخلفي من الفم بين سن الثانية والسادسة، ويبرز الضرس في نهاية المراهقة وبداية الرشد.

السجن 50 عاما لامرأة قتلت رضيعتها

أصدر حكم بالسجن لمدة 50 عاما بحق كاتي ستوتون، بعد إدانتها بقتل ابنتها الرضعية كريستال بولاية إلينوي الأميركية، بعد أن تركتها تتجمد حتى الموت. وذكر موقع سكاي نيوز عربية ان ستوتون 32 عاما كانت قد أخت حملها عن أسرتها وأصدقائها وزملائها في العمل وأنجبت طفلة في سرية في 17 ديسمبر 2004 بينما كانت تعاني من إدمان المخدرات. وبموجب قانون إلينوي، كان يمكن أن تتخلى عن طفلتها في ملاذ آمن من دون أن تواجه أي أسئلة، ولكن بدلا من ذلك، وضعت ستوتون طفلتها في حقيبة إلى جانب المشيمة، وملابسها الدامية. وتركت ستوتون الحقيبة بأكملها وبداخلها ابنتها الرضعية عارية خارج منزل أسرتها الريفي على بعد حوالي 6 أمتار من طريق السيارات، ما تسبب في اختناق الطفلة ووفاتها بسبب البرد القارس. وقد اعترفت ستوتون بجريماتها في فبراير الماضي بعد سنوات من ادعائها البراءة.

يجول منزله متحفاً للحيوانات

حول رجل أعمال بريطاني جورج داوست (75 عاما) منزله الى متحف يضم 300 نوع من الحيوانات النافقة التي اصطادها بنفسه على مدى الـ 40 عام الماضية. ويتضمن المعرض المثير للجدل الأسود والأبيض والزراف، ويجري الآن تحويله إلى متحف بقيمة 5.3 ملايين جنيه استرليني.

وذكرت صحيفة الصن البريطانية أن داوست اصطاد جميع هذه الحيوانات ببندقيته الخاصة خلال تنقله حول العالم . واعتبر رجل الاعمال المليونير الملقب بـ التمساح الكندي دندي إنه محظوظ بحصوله على المال والصحة ليشبع بهوايته. وقال داوست إن أول بداية له كانت قبل 40 سنة حينما أطلقت اول طليقة في شمال كيبك، ومنها توجه في رحلتين إلى مقاطعة كولومبيا البريطانية، ثم إلى إفريقيا . وأضاف أنه لم يتوقف عن السفر لممارسة هوايته في 40 دولة حول العالم، ولفت إلى أنه كاد يفقد حياته على يد وحيد القرن وأفراس النهر أثناء رحلة في تنزانيا.

وقال إنه تعلم أن أفراس النهر تقضي يومها داخل الماء لحماية نفسها من الشمس، وفي الليل تخرج للاكل واذا واجهتهم في الصباح ربما يؤذونك لانك تسبب لهم عقبة. وكانت أحدث رحلة لـ داوست في المكسيك حيث اصطاد الاغنام البرية في الصحراء، وهو يعتزم الذهاب إلى غانا وجنوب افريقيا لطاردة الغزلان. وقال داوست إن الحياة اعطته كل شيء واعتبر أنه ما يجعله أكثر سعادة هو أن يعطي هذه الحيوانات لمتحف يحافظ على العمل الذي بدأ فيه.



سيجارة في اليوم تضاعف خطر وفاة

المرأة بالسكتة القلبية المفاجئة

في اليوم حتى أو التدخين بمستوى منخفض إلى معتدل يزيد خطر وفاة المدخنات بالسكتة القلبية المفاجئة مرتين ونصف المرة بالمقارنة مع غير المدخنات. كما استنتجوا أنه مع كل 5 سنوات من التدخين، ازداد هذا الخطر بنسبة 8% ولاحظوا أن النساء اللواتي أصبن بمرض قلبي خلال هذه الدراسة، انخفض خطر وفاتهن بالسكتة القلبية المفاجئة ليواري هذا الخطر لدى غير المدخنات، بعد فترة تتراوح بين 15 و20 عاماً من إقلاعهن عن التدخين ورأى الباحثون ان خطر الوفاة بالسكتة القلبية المفاجئة انخفض إلى معدل يساوي معدل غير المدخنات، بعد أقل من 5 سنوات من الإقلاع عن التدخين. يشار إلى ان دراسة أميركية سابقة، أجريت العام الماضي، أظهرت أن النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالرجال.

حذر باحثون كنديون من أن تدخين سيجارة واحدة في اليوم يضاعف خطر وفاة النساء بالسكتة القلبية المفاجئة وقال الاختصاصي في علم كهرياء القلب في جامعة ألبرتا، روبيندر سادو، والباحث الأساسي في الدراسة التي نشرت في دورية سيركوليشن: أرميا إند إلكتروفيزيولوجي التابعة لجمعية القلب الأميركية إن دراستنا تظهر أن التدخين هو عامل هام في السكتة القلبية المفاجئة لدى النساء ويمكن تغييره. وأضاف أن الإقلاع عن التدخين قبل الإصابة بأمراض القلب أمر أساسي وقام الباحثون بدراسة على 101 ألف امرأة سليمة، وراقبو معدل وفياتهن جراء السكتة القلبية المفاجئة كما اطلعوا على سجلاتهن التي تعود إلى العام 1980 وتمت متابعتهن على مدى 30 عاماً، علماً أن المشاركات كانت أعمارهن في بداية الدراسة تتراوح بين 33 و50 عاماً. وأوضحوا ان تاريخ هؤلاء النساء الطبي كان خالياً من أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان، مشيرين إلى أن 351 امرأة توفين بالسكتة القلبية المفاجئة خلال الدراسة. واستنتج الباحثون أن تدخين سيجارة واحدة

فيروس خطير يهدد مستخدمي فيسبوك

تحاول أكبر شبكة اجتماعية في العالم إيقاف انتشار فيروس خطير ينتشر على شبكة الانترنت بسرعة البرق. ويبحث موظفو الشبكة الاجتماعية فيسبوك عن سبل للقضاء على انتشار هذا الفيروس الخطير الذي يظهر كنافذة للتحقق من هوية المستخدم. وبعد الضغط على زر التحقق يتم توجيه المستخدم الى صفحة وهمية لشبكة اجتماعية، حيث يقوم المستخدم بإدخال اسمه وكلمة المرور الخاصة به. ومن هذه اللحظة يحصل القرصنة على المعلومات والبيانات الشخصية للمستخدم التي تم تحميلها على الصفحة الشخصية الوهمية التي ظهرت له، وبالإضافة إلى ذلك، يتم تلقائياً نياية عن المستخدم المصاب بالفيروس، إرسال روابط للصفحة الوهمية للشبكة الاجتماعية إلى المستخدمين في قائمة أصدقاء ضحية الفيروس، وذلك لضمهم إلى قائمة ضحاياها.



حديقة الفيزياء.. تجربة جديدة تتجاوز أسوار المدارس والمختبرات إلى عالم الطبيعة



التابع لمجلس أبوظبي للتعليم على تشجيع التجربة وحس الطلاب الآخرين على تعميم مثل هذه التجارب الناجحة وكان هذا واضحا لدى مدير قطاع المدارس الخاصة محمد الهاشمي الذي حرص على افتتاح الفعالية والوقوف على محتوياتها من خلال تفقد أنشطة الطلاب والطالبات العلمية والمتمثلة في تجارب تدخل في صميم المنهج الدراسي وقد أثنى محمد الهاشمي على هذه المبادرة مؤكدا على أن تحرر الطالب من الروتين المدرسي اليومي من شأنه

استعانوا بالأدوات العلمية التي تساعد على نجاح هذه التجربة ومن على بعد ترقيهم أعيان المشرفين والعلمين ومن بعدهم القيادات الأكاديمية والإدارية لمدرسة الخليل والمدارس والأكاديميات المشاركة ولم تتوقف محاولات الطلاب والطالبات عند تجربة بعينها بل شملت العديد من التجارب العملية التي تصب جميعها في المنهج الدراسي. تجربة حديقة الفيزياء التي لاقت قبولا من الطلاب والطالبات وأعضاء هيئة التدريس حرص مكتب العين التعليمية

إدارة المدرسة خليل إبراهيم حجازي ومديرة المدرسة غصون البخاري إضافة إلى أسرة الفيزياء ممثلة في رضا سمارة وفاروق الفاخوري بإقامة حديقة متكاملة شكلت في إطارها العام مختبر علمي في الهواء الطلق لا تحده العشرات من طلاب وطالبات أكاديمية الأندلس والأضواء الخاصة وقصر المعرفة الخاصة ليشاركوا جميعا في بيئة تعليمية حاولت أن تتحرر من القاعات والغرف الدراسية حيث قام الطلاب والطالبات بتشييع من رئيس مجلس

•• العين-الفجر:

•• تصوير-محمد معين:



تجميل الحديقة بأيدي الطلاب

•• العين-الفجر:

تجميل حديقة الفيزياء كانت واحدة من مهام الطلاب والطالبات المشاركين حيث حرص أحد الطلاب على تكوين الألوان المختلفة ليقوم بنفسه بتجميل الحديقة مستخدما في ذلك الفرشاة وكأنه أراد يمزج العمل الإبداعي التشكيلي بتجارب فيزيائية لا تقل إبداعا.



الطالبات ينشدن للطبيعة

•• العين-الفجر:

الطبيعة لم تفارق طالبات حتى وهن يرددن إحدى الأغاني التي تتغنن بالطبيعة حيث أمسكت كل منهن بوردة أو زهرة يلوحن بها للحضور وكأنهن يذكرهن بأن الطبيعة هي مصدر الإبداع حتى وإن كان ذلك من خلال تجارب مختبرية .



التحليق في الفضاء وتجربة المنطاد

•• العين-الفجر:

تجربة المنطاد كانت واحدة من التجارب العلمية التي نفذتها الطالبات في الهواء الطلق حيث قامت مجموعة منهن بالإعداد للتجربة مستخدمن في ذلك الوسيلة العلمية لإشعال اللهب داخل تجويف المنطاد ليرتفع تدريجيا محلقا في الهواء ليثبوا بذلك نجاح أحد التجارب العلمية المقرر عليهن.



نباتات طبيعية تشكل بداية لأول حديقة لإجراء التجارب العلمية

التي تدخل في صميم المنهج الدراسي بعيدا عن أسوار المختبرات؟ استطاع الطلاب والطالبات ومعهم القيادات الأكاديمية من المعلمين والعلماء تكوين بيئة طبيعية تتناسب مع إجراء التجارب والتي لاقت جميعها تجاوبا من جميع الطلاب والطالبات ليبادر كل واحد منهم على إجراء تجاربه في إطار إبداعي طالما كانوا في حاجة إليه .

•• العين-الفجر:

تمكن العشرات من طلاب وطالبات المدارس وفي مقدمتهم مدرسة الخليل الدولية من إنشاء حديقة تحتوي على عدد من النباتات التي تتناسب وطبيعة دولة الإمارات لتكون المكان المفضل للقيام بإجراء التجارب العلمية

هل تختلف تربية الصبيان عن البنات؟

منوعات الفكر

23



أوقفي بكاء طفلك بخمس خطوات

بعد خروج الجنين من الرحم، فمن الطبيعي أن يستغرب البيئة الخارجية، ولا يعرف كيفية التعامل معها، مما يسبب بكاءه وانزعاجه. وقد تعتقدن بأن كل ما يحتاج إليه هو الهدوء. بيد أن الرحم في الحقيقة ليس مكاناً هادئاً بل مليء بالأصوات، وكثير الاهتزاز.

فالطفل تعود على بيئة الحضان والدفء وسماع دقات قلبك طوال فترة وجوده في الرحم، وإن أردت تمثيل بيئة الرحم، فليكن حمل الطفل إلى قلبك ليحس بالدفء ونبضات القلب ولا تهزبه لساعات عدة يومياً، فهو ما يعد أمراً غير منطقي. وفي المقابل، ينصحك الخبراء باتّباع هذه الطرق البسيطة لتهدئة الطفل وامداده الشعور بالراحة والاسترخاء:

1 - اللف: ضعي ملاءة قماش ناعمة تحت الطفل المستلقي على ظهره، وفيها حول يديه الملاصقتين لجسمه بشكل خفيف، حتى تضفي عليه شعوراً بالدفء والضم، ولكن لا تُلقي رجليه، بل اتركها حرة.

2 - النوم على المعدة أو الجانب: من الأسهل أن تهدئي الطفل وأنت تحمليه أو وهو مستلقي قربك لو كان نائماً على جنبه أو بطنه، ولكن لا يجب أبداً أن ينام الطفل على بطنه خلال أول أشهر حياته، فذلك أمر خطر قد يسبب وفاته.

3 - الإسكات بصوت (ششش): أبدأي بإصدار صوت (ششش) لإسكاته، وتكون نبرتك عالية بقلو بكائه في البداية حتى يسمعك. فالطفل قد تعود على صوت الرحم المتشوش والمشابه لصوت مكتسة كهربائية.

فهذا الصوت سيعمل على تهدئته واسترخائه، ويساعده على النوم لمدة أطول لمقاربتة من صوت الرحم التي تعود عليه أثناء النمو. ولتهدئة الرضيع، طوال اليوم وتحسين روتين نومه وقبولته، يقترح استخدام الأجهزة الصوتية أو سي دي (الأسطوانات) التي تحذف الأصوات من البيئة المسماة (الإزعاج الأبيض) من ولادة الطفل وإلى 12 شهراً.

4 - الهدددة: المرحة البطيئة والهادئة تبقى الطفل مسترخياً نيام، ولتهدئة المنزعج كثيراً ويصيح بصوت عال، فينصح بالتهديئة بالهز السريع، ولكن لا يجب أن يكون عنيفاً أو قوياً أو قريباً من الخض. وإذا شعرت بالعصبية أو فقدت أعصابك، فدعيه على الأرض أو في الهزازة، ولكن لا تهزبه بعنف، فذلك قد يسبب له أضراراً دماغية.

5 - المص: يعد المص لكثير من الأطفال هو السر لبداية الاتزان والاسترخاء والهدوء.

كما شدد الخبراء على تفادي الأم إرضاع طفلها الرضاعة الطبيعية إن كانت تعاني من أزمة نفسية أو توتر أو قلق، حتى لا تنتقل هرمونات التوتر خلال الحليب إلى الرضيع وتسبب انزعاجه وعصبية، وخلال هذه الأوقات، ينصح بالاستعانة بالحليب الصناعي.



درايكر، وهو طبيب نفسي من فيينا أيضاً، من تعاليم ادلبر ثم انتقل في نهاية المطاف إلى الولايات المتحدة حيث عزّف في الثلاثينيات الجمهور الأمريكي على فكرة تعليم التربية. دافع درايكر عن العلاقات القائمة على الاحترام المتبادل ووجد أن الأطفال يحتاجون إلى حس الانتماء إلى عائلاتهم وأهيمتهم فيها أكثر من الحب وحده.

انتماء يتعلّم الأولاد عن الحياة في إطار العلاقات وتعتبر علاقاتهم الأولى هي الأهم. وبغض النظر عن الجنس أو المظهر أو المهية، يحتاج الأولاد كافة لأن يعرفوا بأنهم ينتمون إلى عائلاتهم وبأن ثمة مكاناً لهم فيها. يحتاج الأولاد لأن يعرفوا بأنهم مقبولون من دون قيد أو شرط وبأنهم محبوبون رغم سلوكهم الصعب أحياناً.

يقول الباحثون اليوم إن دماغ الإنسان مبرمج منذ الولادة لأجل مهمة محددة: التواصل مع أدمغة أخرى. إذا كنت والدة صبي فهذا يعني أنت، يعبر الآن سكور، دكتوراه في الطب من كلية دايفيد غيفين للطب في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، عن ذلك كالتالي: (لقد ولدنا كي نشكل ارتباطات كما أن أدمغتنا موصولة لتتطور بالترافق مع أدمغة أخرى عبر التواصل العاطفي الذي يبدأ قبل النطق بالكلام). بمعنى آخر، يحتاج ابنك إلى التواصل معك بقدر ما يحتاج إلى الطعام والأمان والمأوى. عندما تحمليه وتهديه وتنتظرين في عينيه تساعدين دماغه على أن يطور مجموعة الأنظمة اللازمة للعلاقة والتعلّم في المستقبل.

لعلك تتذكرين أن الأطفال من الصبيان هم أكثر ضعفاً من الفتيات على الصعيدين العاطفي والجسدي. يحتاج ابنك إلى الكثير من الحنان والوقت والاهتمام والانتباه كي ينمو ويكبر. ولتعزيزه، وأن الخيارات التي يقومون بها في الحياة مهمة. في الواقع، يرى أدلبر أن لدى كل البشر رغبة غريزية في التواصل مع المجتمع المحيط بهم وإعطائه شيئاً في المقابل.

أهمية العلاقات قبل سنوات عدة، بدأ أن معدلات المشاكل السلوكية والعاطفية بين الأطفال والمراهقين أخذت في الارتفاع ولم يستطع أحد أن يفسر السبب، علماً أن الوضع المادي يتحسن في أميركا، فلم يعانى الأولاد أكثر؟ لاحظ كثراً أن وتيرة الحياة العائلية تتسارع بشكل مثير

قبل سنوات عدة، بدأ أن معدلات المشاكل السلوكية والعاطفية بين الأطفال والمراهقين أخذت في الارتفاع ولم يستطع أحد أن يفسر السبب، علماً أن الوضع المادي يتحسن في أميركا، فلم يعانى الأولاد أكثر؟ لاحظ كثراً أن وتيرة الحياة العائلية تتسارع بشكل مثير

تدخل غريزة الأمومة عندما تحملي ابنك وتنتظرين إليه، ورغم أن إشارات الأهل كلهم تتعطل من حين إلى آخر، إلا أنك تعرفين معظم الوقت ما عليك أن تفعله. يستمتع الأهل المهتمون وأطفالهم بما يسميه الباحثون التواصل التعاوني ويبدو أنّ هذا التواصل هو أهم كتلة بناء في تطور الدماغ والارتباط الآمن، فضلاً عن كونه إحدى المهارات التربوية القليلة التي نجدها في الحضارات المعروفة كافة.

لنفترض أن شيئاً ما أعاق هذه العملية. لنفترض أن صوت التلفزيون منعك من سماع بكاء طفلك أو لعلك مكتئبة ومتعبة ولا تشعرين بأي رغبة في السير إلى

غرفة ابنك لترى ما الأمر. قد تظنين أنه جائع في حين أنه مبتل في الواقع أو لعلك لم تنتهي إلى أنه مص بالحمى أو يطبخ. في هذه الحالة، لن تتمكني من جلب حاجاته، وهذا ليس بالتواصل التعاوني. ما من أم كاملة وتستلقين الرسالة بشكل خاطئ من حين إلى آخر مهما بذلت من جهد. لكن، طالما أن ابنك يعلم أنك تستمعين إليه وتهتمين لأمره وأنتك ستبذلين قصارى جهدك لتلبي حاجاته، فسيكبر وينمو وينجح. وبما أن الفتيات يسبقن الصبيان على صعيد تطور المهارات الانفعالية والاجتماعية، فمن الضروري أن تستمعي إلى ابنك وتلمسيه وتحدثي إليه وتتواصلي معه. إنه يحتاج إلى علاقة معك كي يصبح شاباً سعيداً ومنتجاً.

بعد أن نضدت الطبعة الأولى من كتاب (دليل تربية الصبيان) الشهير رأيت المعالجة النفسية والمتخصصة في الشؤون العائلية شيريل ايروين أن أموراً كثيرة قد تغيرت على هذا الصعيد، فانكبت على مراجعته إضافةً وتعديلاً، وإذا به يصبح كتاباً جديداً مختلفاً يمسك بيدك في رحلة مشتركة لمعرفة كيفية تربية الصبيان (منشورات دار الفراشة). تدرب المؤلفة شيريل ايروين وتعيد تأهيل الكثير من الأولاد والمراهقين كما تساعد الأهل على تقويم أدايتهم منذ أكثر من 15 سنة. ومن خلال هذه الممارسة المضنية، استطاعت أن تضع كتباً عدة أصبحت مراجع علمية وتوثيقية وتربوية تستند إلى أبحاثها مختلف المؤسسات، ويستفيد من توجيهاتها معظم العائلات.

على الأقل؟
قد تعتقدون أنك غير متأثرين بالأراء الثقافية المسبقة عن الجنس، إلا أن الافتراضات عن الصبيان والفتيات وما يجعلهم ما هم عليه راسخة في الأدب ووسائل الترفيه والثقافة.

أسس تربية ابنك
أنت الخبيرة بتربية ابنك وكل ما يتعلق به قبل الرجوع إلى الكتب والأطباء والاختصاصيين، لأن الله عز وجل قد أتم عليك طبيعياً بقدرتك اكتشاف ما يعانیه وما يهيمه وما هو بحاجة إليه، ففضي في حكمتك وفي معرفتك به.
لدى معظم الأهل الكثير والكثير من الأسئلة. لعلك تتساءلين كيف تساعدين ابنك على أن ينم طفلة الليل وكيف يستخدم المرحاض أو يرتدي ملاسبه بنفسه. ربما لديك أسئلة عن الأعمال الروتينية أو ما هو مباح أو الفروض المدرسية. أو لعلك تتساءلين ما إذا كانت الرياضات المنظمة فكرة جيدة، أو كم من الوقت يجب أن يشاهد ابنك التلفزيون أو ما إذا كان عليك أن تسمح له بأن يلعب الألعاب الإلكترونية.

الحب وحده لا يكفي
لعلك تعتقدن أن أهم هدية يمكن أن تعطيتها لابنك هي الحب. لكن الأهل غالباً ما يقومون بأمر عقيمة أو حتى مؤذية باسم الحب. قد تقول إحدى الأمهات على سبيل المثال: (أعطي أولادي كل ما يريدونه لأنني أحبهم)، وتقول أخرى: (أجعل أولادي يعملون جاهدين لأجل أي شيء لأنني أحبهم فالعالم الخارجي قاس). ينتقد الأهل أولادهم ويعاقبونهم ويدللونهم، كل هذا باسم الحب. نادراً ما يكون الحب هو المشكلة في التربية. إذا راقبت ابنك وهو ينم نياماً في سريرته فانت تعرفين كم هو غامر ذاك الشعور بالحب. لكن الحب يكون فاعلاً عندما يمتزج بالحكمة وبمهارات تربوية فاعلة وبالقدرة على التفكير في النتائج الطويلة الأمد لقراراتنا.

روداد في التربية
كان الطبيب الفرد أدلبر وورودولس درايكر من بين الرواد في دراسة وفهم سلوك الأولاد، والدكتور أدلبر طبيب نفسي عاش في فيينا في زمن فرويد ولكنه اختلف في الرأي مع زميله الشهير في المسائل كافة تقريباً. انطلق

كان الطبيب الفرد أدلبر وورودولس درايكر من بين الرواد في دراسة وفهم سلوك الأولاد، والدكتور أدلبر طبيب نفسي عاش في فيينا في زمن فرويد ولكنه اختلف في الرأي مع زميله الشهير في المسائل كافة تقريباً. انطلق

تخلوا أبطال الأفلام التي شاهدتموها في صغركم والذين يوجهون هجوم الأعداء وحدهم، وينتقدون المشابة الجميلة وينقدون العالم في الوقت نفسه؟ (حتى وقت قريب كانت بطول أفلام الحركة تقتصر على الرجال!) ألا يُفترض بكل صبي أن يرغب في أن يكون جون واين أو بروس ويليس؟ هل يكون الصبي تابعاً لأمه أو (حبيب أمه) إن ربطت علاقة متينة وقوية بها؟ هل يجب أن يتمتع الآباء بالكلمة الفصل في تربية أبنائهم؟ ألا ينبغي أن يكون الصبي السليم ك هكليبيري فين في جزء منه

إنه صبي
الجنس هو أول توقعات الأهل من أطفالهم، فيض الأهل يمتن أن يرزقه الله بصبي يحمل اسم العائلة أولاً، بينما يأمل القليل منهم أن يزرع بفتاة. ولا يزال حتى أيامنا هذه يلعب صوت القابلة صارخاً: إنه صبي!

إنها بشرى سارة للأهل إن أتت على لسان القابلة أم عن نتيجة تخطيط طبي أصبح يتبع لنا تحديد جنس المولود قبل شهر من ولادته. وتبدو تحديات تربية هذا الصبي واضحة نسبياً في البداية إذ نريد منه أن يأكل وأن ينام وأن يمنحنا من حين إلى آخر لحظة سلام نسترد من خلالها أنفاسنا. وهو لا يلبث أن يبتسم فتسحرنا ابتسامته ويصبح موضوع جلّ أحاديثنا. لكن هذا الطفل سيتحول عاجلاً أم آجلاً إلى صبي صغير ثم إلى فتى يافع، وستنمو شخصيته الخاصة ويعد طرقاً جديدة ولاهقة لاكتشاف عالمه، وسيحدث فوضى ويقع في مشاكل وورطات، وسيثبت أحياناً أنه ليس الولد الذي توقمناه بالتحديد. فلمعظم الأهل، وفي غالبية حضارات العالم، توقعات ومثل عليا تتماشى مع عالم الذكور، لكن أكثر ما يعتبره الناس من المسلمين في شأن الذكور ليس صحيحاً ودقيقاً تماماً.

حول الجنسين
يتشابه الفتيان والفتيات في أمور عدة. في الواقع، يعتقد معظم الباحثين أن أوجه التشابه تفوق بكثير أوجه الاختلاف. فكلما الجنسين يحتاج إلى الحب والانتماء والتشجيع، وإلى الشخصية والمهارات الحياتية والصبر. يحتاج الفتيان والفتيات إلى تربية لطيفة وإنما حازمة وإلى علاقة وطيدة ومتينة مع الأهل والراشدين الذين يهتمون بهم. أدمغة الذكور والإناث متشابهة أكثر مما هي مختلفة خلال معظم مراحل الحياة، إلا أن ثمة فروقات مرتبطة بالجنس يبدو أنها جزء من أطفالنا منذ الولادة.

يتعرض الجنين في الرحم للهورمونات الجنسية، ما يجعل أدمغة الذكور والإناث تنمو بأشكال مختلفة قليلاً. وفي دراستها المذهلة عن الجنس، تحدثت الاختصاصية سوزان جيلبرت عن بعض الفروقات المفاجئة بين أجنة من الفتيان والفتيات:
• غالباً ما تكون مدة الحاض عند ولادة الصبي أطول مما هي عليه عند ولادة الفتاة.
• يبدو أن الطفل الذكر يتعرّض للضغط النفسي بسهولة أكبر من الطفلة الأنثى.
• غالباً ما تتمكن الفتاة من التواصل بالنظر في وقت أبكر من الصبي، وتصبح اجتماعية قبل الصبي في طفولتها.
• غالباً ما يؤثر الطفل الصبي الهرج والمرج فهو يبكي بسهولة أكبر ويوجد صعوبة في أن يهدأ أكثر من الفتيات.

• يبدو الصبية أكثر هشاشة عاطفياً من الفتيات ويجدون صعوبة أكبر في التكيف مع التغييرات في الروتين فضلاً عن التعاطي مع غضب الأهل واكتئابهم.

• تطور الفتيات عادة القدرات الحركية واللغوية قبل الصبيان.

• الصبيان انفعاليون أكثر من الفتيات ويتعلمون المهارات المتعلقة بضبط النفس ببطء أكبر.

• الصبيان ناشطون أكثر جسدياً ويختارون ألعاباً تنافسية أكثر مما تفعل الفتيات.
لا شك في أن هذه الفروقات هي فروقات عامة في حين أن ابنك شخص فريد لا يشبه أي ولد آخر. ومع مرور السنوات ستكتشفين الشاب المميز والرائع الذي هو ابنك.

اساطير ومعتقدات
تخلوا أبطال الأفلام التي شاهدتموها في صغركم والذين يوجهون هجوم الأعداء وحدهم، وينتقدون المشابة الجميلة وينقدون العالم في الوقت نفسه؟ (حتى وقت قريب كانت بطول أفلام الحركة تقتصر على الرجال!) ألا يُفترض بكل صبي أن يرغب في أن يكون جون واين أو بروس ويليس؟ هل يكون الصبي تابعاً لأمه أو (حبيب أمه) إن ربطت علاقة متينة وقوية بها؟ هل يجب أن يتمتع الآباء بالكلمة الفصل في تربية أبنائهم؟ ألا ينبغي أن يكون الصبي السليم ك هكليبيري فين في جزء منه



أيام الشارقة التراثية .. غوص عميق في تراث عريق

المخاطرة راضين بقدر الله لنا قانعين بما يقسمه لنا من رزق في قاع البحر.
لم ينفرد البحر ببيئته الساحلية بتشكيل المجتمع الإماراتي ومنظومة القيم والعادات والأعراف التي تربيها، بل إننا نرى عليه قابلية وحياتها القائمة على الحل والترحال بحثاً عن الماء والكلأ لعبت دورها أيضاً دوراً ما جعل مؤثرات البدايات تتواشج مع مؤثرات البحر في تشكيل هذا المجتمع.

وتقول الشامية.. كان البدو متواجدين في سوق العرصة المجاور لهذه الساحة يحضرون في الصباح الباكر على ظهور الإبل الدهن والحطب واليقط (جبن محضف) ليشتروا بثمنه العيش والقهوة والأسماك المجففة.

وتضيف.. كانت الحياة تسير بأسلوب بسيط فعلاقة البداية يتقنون حاجياتهم من أسواق الساحل. من جانبها تؤكد ذكريات معقود رئيس قرية المعارف التقليدية ان القرية هي حدث المهرجان واستقطبت منذ الافتتاح أكثر من 8 آلاف زائر وما زالت تشهد إقبالا شديداً من الزوار.

وأوضحت ان القرية عبارة عن قاعتين القاعة الأولى فيها معرض التعليم حيث يتم عرض مسيرة التعليم في الشارقة بمناسبة مرور 110 سنوات على قيام التعليم بدءاً من نظام الكتاتيب إلى الآن والقاعة الثانية تضم 9 معارض عن المعارف التقليدية تم عرضها بطريقة حديثة لا تحتوي على مقتنيات بل معلومات مشروحة كتابة باللغتين العربية والإنجليزية والقرية تحوي جميع المعارف التقليدية مثل قص الأثر والغوص والاهتداء بالنجوم ومنايع المياه والنخلة والخيل والإبل.

وتقول معقود.. مهرجان أيام الشارقة التراثية الذي يقعد هذا العام تحت شعار (المعارف التقليدية عماد التراث) يأتي على شكل احتفالية كرنفالية بكل ما في الكلمة من معنى تتجلى عروضاً فنية وغناء وألعاب شعبية وأطعمة شعبية.

وتضيف.. لم تعد أيام الشارقة التراثية حدثاً عادياً يستمر بضعة أيام ثم ينتهي كما بدأ لقد تحول هذا المهرجان إلى نافذة نحو الرقي الثقافي والحضاري ولقاء سنوي ينتظره عشاق التراث والمهتمون بالفكر والثقافة بإفراج الصبر لما يتيح من فرص للحوار المثمر وتلاقح التجارب والاستمتاع بالتراث والإبداع في مختلف المجالات.

وبجوار قسم الحرف التقليدية.. يؤكد السائح استيفون فيرنانديز من سويسرا أنه بمثل هذا المهرجان تلقى الحرف الوطنية التقليدية التي عرفها المواطن الإماراتي منذ قديم الزمان الاهتمام الكافي والتقدير الواجب.

ويضيف.. واضح حرص الحكومة من خلال هذا المهرجان على الحفاظ على استمرارية تلك الحرف التقليدية وانتقال مهاراتها وخبراتها عبر الأجيال الإماراتية حيث يجري تشجيع القامئين على هذه الحرف وإفساح المجال أمامهم للاشتراك في هذا المهرجان التراثي الكبير.

ويتابع.. لا يخلو أي ركن في المهرجان من العروض التراثية الحية منها زفة العروس وعرض للأدوات التقليدية لزينة المرأة الإماراتية.. فضلاً عن المسابقات التراثية كما تقام والألعاب شعبية للبنات وقسم للطبخ الشعبي الإماراتي.

وبجوار قسم الأكلات الشعبية تقف السائحة ماري كريستين من ألمانيا تتحدث وهي تستنشق رائحة الطعام الإماراتي الأصيل.. انا سعيدة بوجودي كزائره لهذا المهرجان والذي أسعدني أكثر أنه أول مهرجان تراثي دخل قلبي عن طريق حاسة الذوق من خلال المطبخ الشعبي الذي قدم أكلات وحلويات تراثية يجري تحضيرها في نفس المكان.

وتضيف.. أجمل ما شد انتباهي في المهرجان الأعداد الكبيرة من النسوة اللواتي يفترشن الأرض وهن في اللباس التقليدي وأمامهن موقد النار لتحضير الخبز واللقيمات والبلاط والحبلى وغيرها من الأكلات الشعبية وعملية الطهو تجري أمام الزائر مباشرة.



العالم مبدأً راسخاً لا يذبح للحروب والنزاعات وإنما لخلق الفرض المتكافئة وجعل القوى العالمية شريكاً في تنمية التطور الذي نجده طريقاً إلى مبكراً وكانت غايته أن يجعل من هذه الأيام التراثية مركزاً لا يقتصر على بنائه الطيني وإنما تتنوع داخله اتجاهات علمية وتربوية وثقافية وبالفعل وجدنا هذا المهرجان يغرس مفاهيم جديدة أعطت للدولة دلالات مختلفة وجعلتها وجهاً آخر يغذي صورة إنسان متنوع الاختصاصات والمفاهيم والتطلع إلى حياة أكثر غنى في قضاياها الخاصة ووظائفه المتعددة ويتنامي هذا الاتجاه مع بناء قاعدة تربوية وعلمية تستطيع أن تصل إلى غاياتنا التي خطت لها حكومتنا الرشيدة.

وتضيف.. أيام الشارقة التراثية هي ملتقى لرؤية تسمى لها الإمارات في الإطارين الداخلي والخارجي وفي تنمية العلاقات مع وجوه عربية وعالمية نريد أن تترى الوجه الحقيقي لهذا البلد الذي يخطط لأن يكون منارة روحية وعلمية وهي إرادة لا بد من صنعها من الداخل بالاعتماد على إنسان هذا الوطن والذي يملك القابليات التي لا تطرحه كمشروع يبقى عبثاً على دخل ريعي وإنما لإنجاز مهمات كبيرة لا بد أن تترى النور مقترنة بالفعل المنتج والنشيط.

وزادت.. نريد من شعوب العالم أن تأخذ فكرة عن ثراء وتعدد ثقافة دولة الإمارات في مختلف تعبيراتها حتى يصبح ما نقرأه في الصحافة العالمية أقرب إلى الواقع في الدولة.. معربة عن أملها في أن تكون العروض فرصة للتعرف على المجتمع الإماراتي.

وحول رمزية هذا المهرجان تقول الشامية.. ما يرمز له المهرجان ليس فقط البعد الآتي وإنما تحقيق نتائج على مستوى ما يراه المخطط في المستقبل البعيد خاصة أننا ندخل في سياق محموم مع عالم سريع القفزات والتطور وبالتالي فلا بد من إيجاد عقد مع الزمن في إنشاء منظومة أعمال تؤهلنا لأن تصل إلى غاياتنا العليا ومن هذا المفهوم نريد أن يرى كل من يصل إلى هذا الوطن أننا لسنا حقول نطف وصحراء وشمساً تسطع على مدار العام فحسب وإنما قيادة حكيمة وإنسان تتلاقى فيهما مبادرات العمل وإرساء دورة جديدة تصيف للمنطقة الأزرق.

ويستدرك قائلاً: ثمة أسباب كثيرة دفعت بنا إلى دخول البحر وخوض غمار هذه المهنة على رأسها توفير لقمة العيش لأهلنا ولعدم وجود مصادر رزق بديلة تغنينا عن المخاطرة بأنفسنا لذلك لم يكن من الأمل بد أمامنا إلا أن نواجه شظف العيش بهذه



مهرجان تتلاقى فيه الحضارات والمعارف وهو هدف سعى له صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة مبكراً وكانت غايته أن يجعل من هذه الأيام التراثية مركزاً لا يقتصر على بنائه الطيني وإنما تتنوع داخله اتجاهات علمية وتربوية وثقافية وبالفعل وجدنا هذا المهرجان يغرس مفاهيم جديدة أعطت للدولة دلالات مختلفة وجعلتها وجهاً آخر يغذي صورة إنسان متنوع الاختصاصات والمفاهيم والتطلع إلى حياة أكثر غنى في قضاياها الخاصة ووظائفه المتعددة ويتنامي هذا الاتجاه مع بناء قاعدة تربوية وعلمية تستطيع أن تصل إلى غاياتنا التي خطت لها حكومتنا الرشيدة.

وتضيف.. أيام الشارقة التراثية هي ملتقى لرؤية تسمى لها الإمارات في الإطارين الداخلي والخارجي وفي تنمية العلاقات مع وجوه عربية وعالمية نريد أن تترى الوجه الحقيقي لهذا البلد الذي يخطط لأن يكون منارة روحية وعلمية وهي إرادة لا بد من صنعها من الداخل بالاعتماد على إنسان هذا الوطن والذي يملك القابليات التي لا تطرحه كمشروع يبقى عبثاً على دخل ريعي وإنما لإنجاز مهمات كبيرة لا بد أن تترى النور مقترنة بالفعل المنتج والنشيط.

وزادت.. نريد من شعوب العالم أن تأخذ فكرة عن ثراء وتعدد ثقافة دولة الإمارات في مختلف تعبيراتها حتى يصبح ما نقرأه في الصحافة العالمية أقرب إلى الواقع في الدولة.. معربة عن أملها في أن تكون العروض فرصة للتعرف على المجتمع الإماراتي.

وحول رمزية هذا المهرجان تقول الشامية.. ما يرمز له المهرجان ليس فقط البعد الآتي وإنما تحقيق نتائج على مستوى ما يراه المخطط في المستقبل البعيد خاصة أننا ندخل في سياق محموم مع عالم سريع القفزات والتطور وبالتالي فلا بد من إيجاد عقد مع الزمن في إنشاء منظومة أعمال تؤهلنا لأن تصل إلى غاياتنا العليا ومن هذا المفهوم نريد أن يرى كل من يصل إلى هذا الوطن أننا لسنا حقول نطف وصحراء وشمساً تسطع على مدار العام فحسب وإنما قيادة حكيمة وإنسان تتلاقى فيهما مبادرات العمل وإرساء دورة جديدة تصيف للمنطقة الأزرق.

ويستدرك قائلاً: ثمة أسباب كثيرة دفعت بنا إلى دخول البحر وخوض غمار هذه المهنة على رأسها توفير لقمة العيش لأهلنا ولعدم وجود مصادر رزق بديلة تغنينا عن المخاطرة بأنفسنا لذلك لم يكن من الأمل بد أمامنا إلا أن نواجه شظف العيش بهذه

تعيش شارقة الإمارات في الفترة الحالية وحتى ٢٠ ابريل الحالي ومن خلال الدورة ال ١١ لمهرجانها التراثي عرسها الحقيقي وتمارس حقها المشروع في الريادة الثقافية على المستويين الإماراتي بشكل خاص والعربي بشكل عام.

فمن المتعارف عليه أن أبوظبي هي العاصمة السياسية للإمارات ودبي عاصمة المال والأعمال وتنفرد الشارقة بكونها عاصمة الثقافة الإماراتية نظراً للاهتمام الكبير من جانب صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بالعمل التراثي والثقافي ليصبح هو السمة الرئيسية التي شكلت وجه الشارقة عبر تاريخها الحديث.. ويأتي مهرجان أيام الشارقة التراثية في كل عام ليكرس مكانتها وريادتها الثقافية.

هذا وقد غصت ساحة التراث بأكثر من أربعة آلاف مدعو وزائر ليشاهدوا حفل افتتاح (مهرجان أيام الشارقة التراثية) في دورته ال 11 عصر الأرزباء الماضي في أكبر عرض تراثي شارك فيه عدد كبير من المؤسسات والجهات وأكثر من 76 شخصية خليجية وعربية ما بين مفكرين وعلاميين وأكاديميين وباحثين مهتمين بالتراث ليقدموا فكرة عن كل التراث الإماراتي والعالمي إضافة إلى عروض الأزياء التقليدية وعروض الفروسية والألعاب والفنون الشعبية.

وبحسب اللجنة المنظمة تشارك في الدورة الحالية للمهرجان دول خليجية وعربية مثل قطر والمغرب وبخلاف الجناح الإفريقي الذي يضم دول لأمو وزنجبار وممباسا إضافة للمشاركة الكبيرة من الجهات والدوائر الحكومية ومن الشركاء الرسميين والرماعة. وقد كان الهدف من هذا العمل الضخم إحياء التراث الإماراتي المهدد دائماً بالسيان والتشتت لأنه في ذهن الكثيرين من الناس هو (مادة متحفية) كما جاء على لسان خولة سعيد الشامي مساعد المنسق العام للمهرجان ورئيسة لجنة الفعاليات والأنشطة التي اعتبرت ان هذا العرض فرصة لجعل الإماراتي أكثر حرصاً على تراثه المحلي وموروثه الشعبي الفني ودفعه للاستلها منه وعدم الاستخفاف به قبل فوات الأوان لان التقليد له حدود في حين ان الإبداع لا حدود له.

وتقول مساعد المنسق العام للمهرجان.. تدفق حتى الآن أكثر من 20 ألف زائر على مقر مهرجان أيام الشارقة التراثية ال 11 بساحة التراث الذي بدأت فعالياته قبل ثلاثة أيام يدهفهم الشوق للماضي المجيد ومعرفة الإرث الكبير الذي خلده الأبياء والأجداد في كل بقعة من بقاع دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتضيف.. استقبلت أجنحة وأركان المهرجان المختلفة هؤلاء الزوار من الأبياء والشباب والأطفال وسط منظومة متكاملة من التجهيزات التي وقفت عليها اللجنة المنظمة لتقدم للمهرجان سمة بارزة جعلت الجميع يتغلغلون بين ممرات ساحة التراث بحثاً عن التراث القديم والحضارة العصرية.

وأوضحت أن الجميع وجدوا ضالته في الأجنحة والأركان التي توزعت بين مساحات المهرجان حيث قدمت كل جهة ما لديها من محرومات مشوقة نالت استحسان الزوار بمختلف أعمارهم كما كان للأجنحة الخليجية المشاركة وجناح أفريقيا نصيب الأسد من عدد الزوار الذين حرصوا على معرفة تراث الدول الشقيقة والصديقة.

ونوهت بان مهرجان أيام الشارقة التراثية يتضمن عروضاً لأزياء الشعوب والفنون الشعبية والاستعراضات والأغاني التراثية والحرف القديمة.

وذكرت ان أنشطة المهرجان تقام في ثماني مدن بالإمارة تعرض نماذج حية من تراث الإمارات وصورا من الحياة القديمة لأبناء الخليج وتستقبل يوميا المئات من محبي التراث من الإمارات ومختلف أنحاء الخليج.

وأشارت الشامية إلى ان فعاليات هذا المهرجان تشمل 30 فعالية تتضمن عروضاً ومسابقات تراثية وأسواقاً حرفية وعروضاً للفنون الشعبية وأسواقاً للأطباق الإماراتية التراثية وقرية للألعاب الشعبية وركوب الخيل والجمال وعروضاً تراثية بحرية وغير ذلك.. مؤكدة ان فعاليات المهرجان تزخر بالموروث الثقافي والسياحي والتراثي الذي تتمتع به الدولة.

وفيما يتعلق بالمكانة التي وصل إليها المهرجان على المستوى الإقليمي والعالمي تقول الشامية.. في أيام الشارقة التراثية تعودنا أن نرى صورة الحاضر وهي تمتزج بالماضي والوطني بالعالمي ولذلك فهو

منوعات الفجر 24



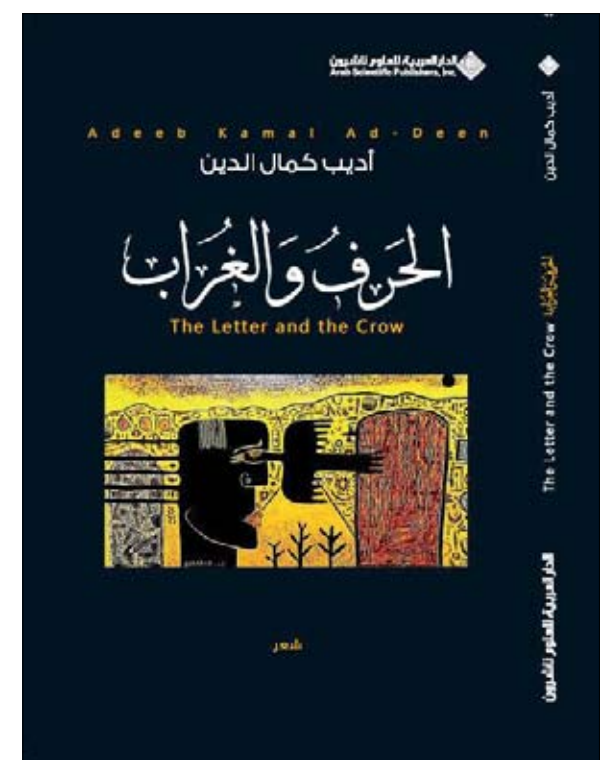
صدر رواية الثعلب لشون

صدرت عن دار (الساقى) في بيروت رواية (الثعلب) لشون، وهو أحد أكثر الكتب المعاصرين إنتاجاً. تقدم الرواية ملامح من آيسلندا القديمة في قالب حديث الشكل.

إنه العام 1883. منظر طبيعي في شتاء آيسلندا القاسي يمثل كخلفية للمشهد. تتبع الكاهن بلدور سكوغسون في مطاردته ثعلباً أزرق غامضاً. لكنه ما إن يضغط على الزناد، حتى تنجرف بعيداً إلى عالم فريدريك ب. فريدريكسون) ذي المذهب الواقعي، والفتاة (أنا) عهديته التي تعاني متلازمة داون. كان فريدريك قد وصل مصادفة خلال تخليصها، بعد أن عُثر عليها العام 1868 مقيدة إلى دعائم خشبية داخل سفينة جانحة.

شخصيات الرواية مصانرها مترابطة بصورة جوهريّة، وتدرجياً، وفي سياق مفاجئ، سيكتشف أن جزءاً من هذه الحكاية الأخاذة مشتمل على الخرافة.

وجزءها الآخر مشتمل على الغموض. ولد شون في العاصمة الأيسلندية ريكيافيك عام 1962. نشر أولى مجموعاته وهو في سن السادسة عشرة. وتناثرت مؤلفاته بعد ذلك لتشمل الشعر، الرواية، المسرحيات وكتب الأطفال.



(الحرف والغراب) مجموعة شعرية

جديدة للشاعر العراقي أديب كمال الدين

عن الدار العربية للعلوم ناشرون - بيروت، صدرت حديثاً مجموعة شعرية جديدة للشاعر العراقي أديب كمال الدين في عنوان (الحرف والغراب)، تتضمن أربعين قصيدة كتبت بين 2011 و 2012، منها قصائد: (دروس) الغراب والحمامة، أية أغنية هذه، لوركا، فنادق، مهند الأنصاري ثانية، قال الحرف، ما معنى النقطة؟ زائر شقة البارك رود، مبادلة، مثلثات، دوستوفسكي، قنينة جان دمو، ملكة؟ عارفة؟ ساحرة؟ لوحة الغلاف للفنان نور الدين أمين والتفتيد للفنان سامح خلف.

سبق لأديب كمال الدين أن أصدر 14 مجموعة شعرية باللغتين العربية والإنكليزية، منذ انطلاق مشواره الشعري مع مجموعته الأولى (تفاصيل) (1976)، وهي: (اعتمدت الحرف ملاذاً روحياً وفنياً: نون، جيم، ديوان عربي، النقطة، حاء، أخيار المنى، ما قبل الحرف.. ما بعد النقطة، شجرة الحروف، أربعون قصيدة عن الحرف، أقول الحرف وأعني أصابعي، مواقف الألف). وفي الإنكليزية أصدر: (أبوّة وثمة خطأ).

منوعات العلاج

25

التجاعيد حول العينين . . الأسباب والعلاج

الخطوط الرفيعة التي أخذت تتسلل تدريجياً حول العينين، وخطوط الضحك، والتجاعيد التي بدأت تنتشر في العديد من الأماكن، تقلق الكثيرات منا، ولكن ماذا نعمل، فالوقت والطبيعة يلعبان بنا ويؤثران في بشرتنا، فمع تقدم العمر بنا تبدأ الخطوط الدقيقة بالظهور حول أعيننا، وتظهر التجاعيد بشكل جلي على ملامحنا، وهي تعرف عادة بخطوط التجاعيد أو خطوط القلق، إضافة إلى أن أسلوب حياتنا اليومية يمكن أن يؤدي إلى تفاقم المشكلة ويسبب الشيخوخة المبكرة لبشرتنا.



أن يمنع الشيخوخة المبكرة، فالتوت البري والعنب البري والفراولة جميعها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة مفيدة جداً لبشرتك، لذا يمكننا جميعاً رؤية فوائد التغذية السليمة واتباع نظام غذائي صحي على نضارة وجوهنا.

العلاجات المهنية

إذا لم تستطعي الحد من المشكلة بالعلاجات المنزلية، زوري اختصاصي في الجلدية لإجراء تقييم لحالتك ووضع خطة عمل، فهناك عدة إجراءات بإمكانك وطبيبك اختيار أفضلها، مثل الليزر وحقن الكولاجين أو العلاج بالبوتوكس الذي أصبح مشهوراً جداً في الوقت الحالي.

الليزر

يقوم الليزر بإزالة الطبقات الخارجية من الجلد ويشده وينعمه، ويسهم في تضائل بقع العمر والحد من ظهور المسام، فإذا قمت بهذا الإجراء فقد يعمد الطبيب إلى علاج مشاكل المناطق الأخرى وربما وجهك كاملاً، ومن المتوقع أن يبقى الجلد حساساً لعدة أسابيع وسوف يكون عليك تجنب أشعة الشمس.

حقن الكولاجين

تضيف حقن الكولاجين المواد المألوفة لتجاعيدك، فهي تصقلها وتمنحك المظهر الشبابي الرائع الذي كنت تحلمين به، وربما تكونين سمعت بأن حقن الكولاجين تستخدم أيضاً في الشفاه للشفاه، ولكن بكميات أصغر، وهي فعالة لعلاج التجاعيد أو ما يطلق عليها أرجل الغراب أيضاً. وبطبيعة الحال، فإن النتائج ليست دائمة، وتختفي أحياناً بسرعة، وفي غضون أسابيع، وكل هذا يتوقف على نوعية حياتك، ونوعية بشرتك والوراثة، لذلك عليك أن تطرحي الأسئلة على المختص عند تخطيطك للعلاج، وداوماً ابحذي عن المخاطر قبل تحديد موعد لأي إجراء.

مما لا شك فيه أن هناك العديد من العوامل التي تشجع على تشكل هذه الخطوط حول العينين، كالتعرض لأشعة الشمس، كثرة التحديق، التدخين، النوم على الوجه، وبطبيعة الحال فإن الناس الذين يقضون قدراً كبيراً من الوقت في الهواء الطلق هم الأكثر عرضة لظهور الخطوط. إن وضع كريم الحماية من الشمس، والإقلاع عن التدخين، وارتداء النظارات الشمسية والقبعات تعتبر من الطرق الرئيسية لتجنب هذه الخطوط، وفي المقابل علينا ألا نخاف إذا ظهرت علينا هذه العلامات، فالوقت لم يفت بعد لمنها من أن تسوء أكثر. بعد الانتهاء من الجانب الوقائي ستحتاجين إلى التعامل مع الخطوط وجهاً لوجه للحد من ظهورها، أو التعامل معها مهتياً للتحصل منها بصورة مؤقتة، فمن المؤكد أنه ليس هناك ينبوع للشباب، وكل البشر ستظهر لديهم هذه الخطوط، لذلك عليك ألا تقلقي من هذا الأمر، وأن تواجهي هذه المشكلة، وتتخذى الخطوات اللازمة لإزالتها.

العلاجات المنزلية

خطوط التجاعيد حول العينين عنيدة وليس من السهل التعامل معها بالعلاجات المنزلية، أما إذا كانت في المراحل الأولى فهناك عدة أشياء يمكنك تجربتها لتخفيفها والحد من ظهورها. أرخص وسيلة لذلك هي استخدام كريمات العين المصممة للحد من الانتفاخ والخطوط الدقيقة، لكن عندما تضعين الكريم احرصي على أن تضيفي إليه ذرة ملح. يمكنك ملاحظة فوائد كريمات العين إذا قمت بتطبيقها بانتظام، لأن منطقة العين الخارجية عادة ما تكون جافة جداً، والكريمات والمواد الهلامية تضيف الكثير من الرطوبة التي تحتاج إليها، لذا احتفظي بها بعيداً عن المناطق التي تكون عرضة للانتفاخ. كما أشار البعض إلى أن تناول التوت يمكن

الماء الذي يمكن أن يستقر في وجهك وانت نائمة، مما يسبب انتفاخ العينين. لذا تناولي العديد من الفيتامينات والكثير من الفواكه والخضروات، وربما ستلاحظين ظهور فوائد أخرى مثل خفض ضغط الدم وانخفاض الدهون في الجسم.

• ثالثاً: قللي مستوى الإجهاد وذلك من خلال الحد من الإجهاد، فالتنويم والراحة سوف يكونان ذوي فاعلية أكثر، كما عليك أن تقللي من فرك عينيك، وهذا سيعمل على جعل تعبيرات وجهك أكثر استرخاءً.

• رابعاً: احصلي على نوم منتظم قلة النوم سبب رئيسي لظهور الهالات السوداء والأكياس تحت العين، وهذا يستوجب منك الحفاظ على مواعيد نوم منتظمة، حاولي النوم ورفع رأسك على وسادتين، فالوسائد ستكون أقل عرضة لتستقر في وجهك وتمنحك مظهر العينين المتعب.

• خامساً: خففي تعب العينين خذي قلة النوم قطناً واغمسيه في الحليب ومرريه على جفنيك لمدة خمس دقائق، ثم قومي بتجفيفها وستلاحظين النتائج في الصباح.

• سادساً: ضعي كمادات باردة هناك بعض العلاجات البسيطة التي يمكنك استخدامها في المنزل، فالكمادات الباردة تعمل على الحد من الانتفاخ تحت عينيك، ويمكنك أيضاً استخدام أكياس الشاي وشرائح البطاطا أو شرائح الخيار.

يمكن للكونسيلر (خالي العيوب) عمل المعجزات لإخفاء الهالات السوداء والانتفاخ تحت العينين، ولذلك اختاري اللون الذي يكون فقط ظله أخف من لون البشرة، فاذا اخترت لونا فاتحاً جداً فإن ذلك لن يعمل على إخفاء العيوب والمشاكل.

البوتوكس

تعلم جميعاً أن البوتوكس هو العلاج المفضل لدى المشاهير، ومنذ إقراره من قبل إدارة الأغذية والعقاقير وهو معروف بأنه العلاج غير الجراحي للشيخوخة، كما تعمل حقن البوتوكس على التسبب بشلل مؤقت يضعف العضلات فيقضي على التجاعيد. لا يمكن ملاحظة الاستعادة الكاملة من هذا الإجراء إلا بعد بضعة أسابيع وقد تستمر لمدة ثلاثة أشهر تقريباً، وهناك العديد من المشاهير الذين يقومون بحوالي أربعة أو خمسة علاجات في السنة، ولكنهم لا يعترفون بذلك، وأنت أيضاً تست مضطرة إلى إخبار أحد بهذا الأمر.

الدوائر السوداء والانتفاخ

كلما تقدم بنا العمر تصبح الدوائر السوداء والأكياس تحت العينين أكثر وضوحاً، وعلينا أن نعي جيداً أن هذه المشكلة ليست حكرًا على من يتقدمون في العمر فحسب، ولكن يمكن للشباب والمراهقين أيضاً أن يشتكوا من هذه المشكلة المزجة.

هناك العديد من العوامل التي تسهم في ظهور الدوائر السوداء القبيحة والأكياس المنتفخة تحت العينين، وأكثرها شيوعاً قلة النوم، الحساسية، الشيخوخة، الإجهاد، سوء التغذية، والوراثة.

وحتى إذا أجريت عملية جراحية، فليست هناك طريقة مؤكدة للعلاج أو للتخلص من الدوائر أو الأكياس، لكن من خلال اتخاذ بعض الخطوات السهلة في المنزل بإمكانك التقليل منها، وتحسين مظهر عينيك والصحة العامة الخاصة بك، وهذه الخطوات هي كالتالي:

• أولاً: حافظي عليها رطبة اشربي الكثير من الماء، فهذا سينظف جسمك من السموم ويحد من التجوزم.

• ثانياً: راقبي نظامك الغذائي خففي كمية ما تتناولينه من الكافيين والصوديوم، فكلهما يعمل على تعزيز احتباس



ضعي الكونسيلر بواسطة الريت بإصبعك، وامزجيه جيداً بحيث يبدو طبيعياً، ثم ضعي الأساس وبعده البودرة.

• ثامناً: اجري بعض الاختبارات هناك العديد من كريمات العين العلاجية في السوق اليوم، التي صممت خصيصاً للحد من الهالات السوداء والأكياس تحت عينيك، نأمل أن يوفر لك أول حل تقومين بتجربته بعض الراحة من هذه المشكلة الشائعة، وإذا لم تقومي بالتجربة فإنك لن تعرفي ذلك على الإطلاق.

قد ترتفع نسبة الولادة المبكرة أو القيصرية

السكري وتأثيراته السلبية على الحامل وجنينها

- عدم وجود تاريخ عائلي لمرض السكري.
- تمت الولادات السابقة من دون مشاكل أثناء الحمل والولادة.

الأثار السلبية لسكر الحمل على الجنين

هذه الأثار أقل حدوثاً وأقل شدة من الأثار التي تنتج عن الحمل لمرضى السكر.

لكن يجب عدم الاستهانة بها والحرص على تنظيم مستوى سكر الدم.

تشمّل الأثار السلبية على الجنين:

- زيادة في وزنه.
- ارتفاع نسبة وفاة الأجنة داخل رحم الأم.
- ارتفاع نسبة انخفاض سكر الدم والصفراء لدى حديثي الولادة.

الأثار السلبية لسكر الحمل على الأم الحامل

- آثار سلبية تحدث أثناء الحمل والولادة، أهمها

ازدياد نسبة تسمم الحمل والولادات القيصرية.

- آثار سلبية تحدث على المدى البعيد: لدى

غالبية النساء يخفني مرض السكري بعد

الولادة، فيما يستمر عند نسبة قليلة بعد

الولادة ما يحتاج إلى علاج مستمر،

ويتكرر سكر الحمل مع تكرار الحمل،

ما يؤدي إلى ازدياد نسبة الإصابة

المستديمة بمرض السكري. وقد

أثبتت الأبحاث أن حوالي 50%

من النساء اللواتي يصبن بسكر الحمل

معرضات للإصابة بمرض السكري بعد

سنوات من الحمل قد تصل إلى 15 سنة.

لذلك ننصح بالتالي:

- إجراء تحليل لسكر في الدم بعد الولادة

بحوالي ستة أسابيع وإذا ثبت عدم الإصابة به

يعاد التحليل كل سنة.

- انقاص الوزن والمحافظة عليه

ضمن الوزن المثالي.

- الاهتمام

من الأمور العجيبة أن الأبحاث التي تتابع مواليد مريضات السكري أثبتت أن نسبة إصابة هؤلاء بمرض السكري من النوع الثاني ترتفع غالباً في الأربعينيات من العمر.

تأثيرات سلبية على الأم الحامل

• مستوى سكر الدم المطلوب لدى مريضات السكري تزداد نسبة حدوث تسمم الحمل، لا سيما لدى المريضات اللواتي يعانين مضاعفات مزمنة قبل الحمل، خصوصاً ارتفاع ضغط الدم أو تأثير شبكية العين أو تأثير الكلى (زلال في البول). وإذا كانت المريضة تعاني تأثير الشبكية فلا بد من السيطرة عليه قبل بدء الحمل مع إخصائي العيون، وعدم اتخاذ قرار الحمل إلا بعد أن يعطي طبيب العيون الضوء الأخضر والإلا كانت المواقف غير سارة.

لدى مريضات السكري قد ترتفع نسبة الولادة المبكرة (قبل الأسبوع السابع والثلاثين) كما قد ترتفع نسبة الولادة بعملية قيصرية.

نصائح لمرضى السكري الحامل

- تحليل مستوى السكري في الدم مرات عدة يومياً بهدف أن يتراوح بين 70-90 ملليغراماً في المائة قبل الوجبات، وبين 110-130 ملليغراماً في المائة بعد الوجبات بساعتين.

- عمل تحليل الهيموغلوبين المسكر كل شهرين بحيث لا تتعدى النسبة 7%.

- عدم الاعتماد على السكر في البول لمعرفة السكر في الدم.

النظام الغذائي

لا يختلف النظام الغذائي لمرضى السكري الحامل عن النظام الغذائي لمرضى السكري مع مراعاة النقاط التالية:

- احتساب السعرات الحرارية المطلوبة يومياً بالرجوع إلى وزن الحامل الحالي، وغالباً ما تتراوح بين 30-35 سعراً حرارياً لكل كيلوغرام من وزن جسم المريضة.

- زيادة تناول البروتينات اليومية عن المعدل الطبيعي بحوالي 20-30 غراماً يومياً إلا في بعض الحالات (وجود زلال في البول).

- تناول حمض الفوليك بجرعة تتراوح ما بين نصف ملليغرام إلى 5 ملليغرامات يومياً.

- تقسم الوجبات اليومية إلى 5 وجبات صغيرة بدلا من 3 وجبات كبيرة.

سكر الحمل

هو السكر الذي يتم اكتشافه وتشخيصه للمرة الأولى أثناء الحمل. يتراوح حدوده في الدول المختلفة بنسب تتراوح ما بين 1-14%.

ملاحظة: ثمة فئات نادراً ما تصاب بسكر الحمل:

- السن أقل من 25 سنة عند حدوث الحمل.

- الوزن في المعدل الطبيعي.

ينقسم مرض السكري والحمل إلى جزئين منفصلين تماماً: الأول الحمل لمرضى السكري، والثاني سكر الحمل، ويطلق على مرض السكري الذي يظهر للمرة الأولى أثناء الحمل.

الحمل لمرضى السكري

يتساءل كثيرون هل تقلل الإصابة بمرض السكري فرص الحمل أو تمنعه؟ الإجابة لا، فنتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي وتقدم الخدمات الطبية والعلاجية يمكن الاطمئنان تماماً إلى أن مرض السكري لا يؤثر على فرصة حدوث الحمل، لكن يجب المتابعة الدائمة مع طبيب متخصص وطبيب أمراض النساء والولادة.

ما يجب عمله قبل الحمل

مراجعة الطبيب المختص بالسكري قبل حدوث الحمل بعدة لا تقل عن شهرين والالتزام بتعليماته، ثمة خطوات يجب اتباعها كما يلي:

• إجراء فحص طبي أكلينيكي شامل؛
مراجعة تاريخ مرض السكري، التأكد من عدم حدوث أي من مضاعفاته، متابعة العلاج والمحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن الطبيعي.

• إجراء فحوص مخبرية هامة:
- منها ما يتعلق بمرض السكري مثل: مستوى الهيموغلوبين المسكر، وظائف الكلى وتحليل كامل للبول. إذا لزم الأمر إجراء فحوصات أخرى مثل مستوى الدهون في الدم ووظائف الكبد.

- يفضل إجراء فحص قاع العين عند إخصائي العيون لمعرفة حالة الشبكية.

- التأكد من أن المريضة تم تطعيمها ضد الحصبة الألمانية.

- إذا كانت المريضة من المدخنين عليها التوقف تماماً عن التدخين.

- يجب أن تلم المريضة بكيفية السيطرة على السكر في الدم. ومن المهم وجود جهاز لتحليل السكر في الدم في المنزل لإجراء تحليل مرات عدة يومياً.

- يجب التأكد من أن المريضة على علم بكيفية تعديل جرعة الأنسولين حسب الوجبات والمجهود البدني.

تأثيرات سلبية على الجنين

- قد يتعرض الجنين لمرض السكري إلى تأثيرات سلبية إنما يمكن تقليل نسبة حدوثها عن طريق ضبط مستوى السكر في الدم بدقة، اتباع إرشادات الطبيب، متابعة دورية منتظمة مع طبيب السكري المعالج وطبيب أمراض النساء والولادة.

- أثبتت الأبحاث العلمية أن إصابة الجنين بعيوب خلقية في الحمل الطبيعي قد تصل إلى حوالي 2-3%، وفي حمل مريضة السكري قد تصل إلى 8% أو أكثر. وتقل هذه النسبة مع ضبط مستوى السكر في الدم.

- ارتفاع نسبة حدوث إجهاض ووفاة الجنين في الرحم خصوصاً في النصف الثاني من الحمل.

- في بعض الحالات يؤدي مرض السكري إلى زيادة في حجم الجنين وكثيراً ما يزيد وزن المولود عن 4 كيلوغرامات.



يجسد شخصية الخليفة المستعصم في (المحروس والمحروسة)

أحمد راتب: المسرح ذاكرة أي أمة والمعبر الأكثر صدقا عن هموم الناس

يوصل الفنان أحمد راتب حاليًا بروفات مسرحية (المحروس والمحروسة) التي تنتجها فرقة المسرح القومي ومن المنتظر عرضها على خشبة مسرح ميامي، ويجسد من خلالها شخصية (الخليفة المستعصم)، ويشاركه البطولة سوسن بدر ولقاء سويدان. وأكد أحمد راتب أنه سعيد بالعودة لخشبة المسرح من جديد، خاصة أنه يشعر بحنين خاص تجاهه، موضحًا أن العمل مع نجوم السينما الشباب يسعده، لكنه يشعر بالفخر كلما تذكر الأفلام المهمة التي قدمها مع الفنان الكبير عادل إمام.



بسنوات عديدة، والتي تقع في غرام شاب في مثل عمرها.

• هل أنت متفائل بمستقبل الفن في مصر؟

- لا بد أن أكون متفائل، فمصر أكبر من أي تيار سياسي، ومهما حدث ستبقى مصر مصدرًا للاشعاع الفني والفكري، وأعتقد أن الشعب المصري مازال قادرًا على أن يقدم للأمة العربية نواحي مختلفة المجالات، ومنها بالتأكيد مجال الفن.

والكباب) و(المنسي) و(التجربة الدانماركية) و(بخيت وعديلة)، فالعمل مع عادل إمام متعة كبيرة جدًا.

• هل لديك أعمال جديدة لم تر النور؟

- لدي مسلسل مؤجل من العام الماضي بعنوان (الصقر شاهين) أشارك في بطولته أمام تيم حسن ورانيا فريد شوقي، وأجسد من خلاله شخصية كبير الصيادين الذي يتزوج من امرأة تصغره

• كيف ترى تجاربك السينمائية مع النجوم الشباب وتجاربك السابقة؟

- أعزب بتجارب مع نجوم السينما الشباب مثل هاني سلامة في (الأولة في الغرام) وأحمد حلمي في (مطب صناعي) و(أحمد عيد في (رامسي) الاعتناسي)، لكنني أعشق تجاربي السينمائية مع الزعيم عادل إمام، وأشعر تجاهها بنوع من الفخر، خاصة أنني قدمت معه أفلامًا مهمة مثل (الارهاب

• ما سر عودتك لخشبة المسرح بعد غياب؟

- أغيب عن المسرح كثيرًا لكنه يبقى في دمي، لأنني بدأت مشواري على خشبة المسرح، ومن خلاله حققت الشهرة والانتشار، ويكفيني أنني وقفت على خشبة المسرح أمام الفنان الكبير الراحل فؤاد المهندس في مسرحية (سك على بناتك)، والمسرح رغم المشاكل العديدة التي تواجهه فإنه يعد ذاكرة أي أمة، والمعبر الأكثر صدقا عن هموم الناس.

• هل كان غيابك عن المسرح مقصودًا أم خارجًا عن إرادتك؟

- بالتأكيد كان خارجًا عن إرادتي، فالمسرح في مصر يعاني منذ سنوات عديدة من أزمات كثيرة، تتعلق بالمشاكل الإدارية، فضلًا عن أزمات أخرى تتعلق بالتسويق، وابتعاد الجمهور عنه وعزوفهم عن الذهاب لمسارح. خاصة في الفترة الأخيرة التي شهدت اضطرابات سياسية، لكنني تحمست للعودة من جديد عندما تليت عرضًا للمشاركة في بطولة مسرحية (المحروس والمحروسة) مع سوسن بدر ولقاء سويدان وأحمد صيام والمخرج شادي سرور.

• وما سبب هذا الحماس؟

- في البداية تحمست للنص الذي كتبه المؤلف أبوالمعالء السلاموني، لأنه واحد من كبار كتاب المسرح في مصر حاليًا، والمسرحية نفسها تطرح قضايا مهمة رغم أنها تدور في حقبة زمنية قديمة، حيث تدور أحداثها في فترة الحكم الأيوبي والعباسي، وتعرض للسرعات التي عاشتها شجرة الدر والتي تقوم بدورها الفنانة سوسن بدر.

• ماذا عن دورك في المسرحية؟

- أجسد شخصية الخليفة المستعصم الذي يرفض أن تتولى (شجرة الدر) حكم مصر، لأنه من وجهة نظره لا ولاية للمرأة، وأنا سعيد بالدور لأن به مساحات تمثيلية كبيرة، وهذا بالتأكيد يسعد أي ممثل، فضلًا عن أن العرض من إنتاج المسرح القومي الذي يتشرف أي فنان بالمشاركة في أحد عروضه.

• أين أحمد راتب من الدراما التلفزيونية حاليًا؟

- الدراما التلفزيونية في مصر حاليًا تعاني من مشاكل كبيرة على مستوى التسويق، بسبب الأزمات المالية التي تواجهها الفضائيات، وامتناعها عن شراء مسلسلات جديدة، إلى جانب عدم دفع بعض الفضائيات مستحقات عدد من المنتجين عن مسلسلات رمضان الماضي، لكنني سأشارك في بطولة مسلسل (الداعية) الذي كتبه مدحت العدل ويخرجه محمد جمال العدل ويشارك في بطولته هاني سلامة في أولى تجاربه التلفزيونية.

• هل تتوقع انتهاء أزمة الدراما المصرية قريبًا؟

- لا شيء يمكن توقعه في مصر حاليًا، لكنني رغم أي شيء متفائل، فالفن المصري مر بأزمات عديدة خلال تاريخه، ودائمًا ما كان الإبداع ينتصر في النهاية، لأن الشعب المصري عاشق للفن، والجمهور العربي من المحيط إلى الخليج عاشق للمسلسلات العربية، ولا يمكن أن يستغني عنها.

• ماذا عن أعمالك السينمائية؟

- أشارك كضيف شرف في فيلم (ضغط عالي) تأليف محمود صابر وإخراج عبد العزيز حشاد و بطولة نضال الشافعي وأحمد بدير وعابدة رياض، وتدور أحداثه حول شاب يتعرض لضغوط عديدة في حياته.



السبكي يؤجل (المولد)

أجل المنتج أحمد السبكي تصوير فيلم (المولد) الذي يشارك فيه أبطال فيلمي (الحلمة) و(كباريه) إلى ما بعد شهر رمضان، لارتباط هؤلاء بمشاريع درامية. يذكر أن الفيلم كان يفترض تصويره العام الماضي لكنه تأجل بسبب الأوضاع السياسية.



حورية فرغلي في (بدون ذكر أسماء)

انضمت حورية فرغلي إلى فريق عمل (بدون ذكر أسماء) الذي انطلق تصويره أخيرًا بسرية مطلقة. المسلسل من تأليف وحيد حامد الذي اشترط على الممثلين عدم الإفصاح عن شخصياتهم أو مضمون العمل، وتشارك في بطولته روبي.

رانيا فريد شوقي في (لحظة ضعف)

تصور الفنانة رانيا فريد شوقي أول مشاهدتها في مسلسل (لحظة ضعف) الذي تخوض فيه سباق الدراما الرضائية مع النجم جمال سليمان والفنانة فريال يوسف، تحت إدارة المخرج أحمد شفيق. تجسد رانيا شخصية أم لفتاة تدرس في الخارج وعندما تعود إلى مصر تحاول والدتها تهيئتها نفسياً بسبب الفوارق بين المجتمعين المصري والغربي.



آدم (وجميلة) قريباً

انتهى السيناريست فداء الشندويلي من كتابة (آدم وجميلة) (60 حلقة) وسيدأ تصويره قريباً. المسلسل من إخراج أحمد سمير فرج، إنتاج شركة الصباح، بطولة: حسن الرداد ويسرا اللوزي، يتوقع أن يعرض خارج ماراتون رمضان، وبعد الانتهاء من تصويره بالكامل.

منوعات

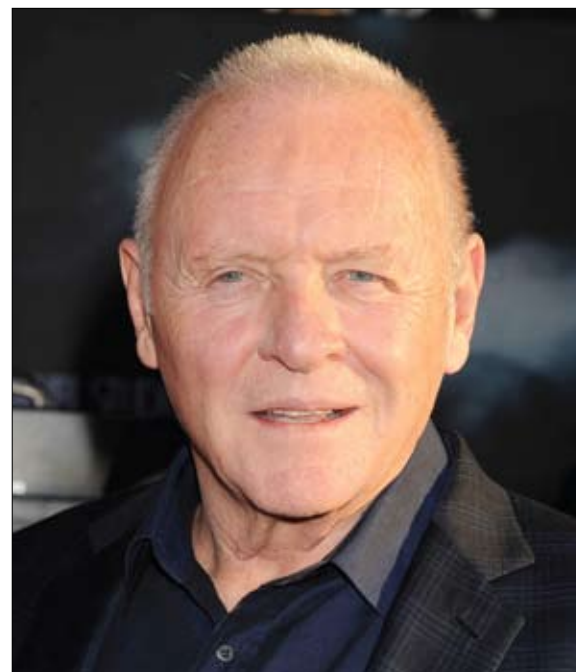
الفيلم

27



نيكي ميناج تنتظر الفيلم المناسب لدخول عالم التمثيل

يبدو أن طموح مغنية الراب الأمريكية نيكي ميناج لا يقتصر على الغناء، فبعد أن حققت أغنياتها نجاحاً باهراً، أكدت أنها تنتظر الفيلم المناسب لدخول عالم التمثيل. وقالت ميناج لصحيفة نيويورك بوست الأمريكية: (لدي وكيل أعمال أتفقد معه بعض نصوص الأفلام، وسأرى ماذا سيحدث). وعن جدالها المتكرر مع النجمة الأمريكية ماريا كيري ذكرت: (إننا تحدثنا عن خلافاتنا)، مضيفة: (كان لدينا خلافات، لكنها حلت الآن، ونذهب إلى البرنامج ونقوم بعملنا). يشار إلى أن المغنيتين في لجنة الحكم ببرنامج المواهب (أميركان آيدول) قد توصلتا إلى هدنة بعد شجار قوي بينهما حول أحد المتسابقين في البرنامج، إذ بدأت ميناج بشتم كيري وتهديدها، لأنها جعلتها تشعر بأنها غير مؤهلة خلال تجارب الأداء للمسابقة. وقد تدخل الرئيس الأمريكي باراك أوباما شخصياً ليوقف النزاع بين النجمتين، وطلب منهما أن تتركا للسلام مكاناً بينهما.



كولين فاريل وأنتوني هوبكنز معا في (مواساة)

يشترك الممثلان كولين فاريل وأنتوني هوبكنز في بطولة فيلم الإثارة (سولاس) (مواساة)، بحسب تقرير نشره موقع (ديلاين دوت كوم) المعني بأخبار السينما أمس الأول. يدور الفيلم حول محقق من مكتب التحقيقات الاتحادي (إف.بي.أي) يستعين بمساعدة طبيب متقاعد في ملاحقة سفاح مختل عقليا. ويتردد الطبيب في المشاركة في جهود ملاحقة السفاح بعد إصابته بصدمة نفسية بسبب وفاة ابنته. ويلعب فاريل دور القاتل بينما يجسد هوبكنز دور الطبيب السابق. ولم يحدد حتى الآن من سيجسد دور المحقق.

من توقيع المخرج المثير للجدل ستيفن سودبيرغ

(آثار جانبية) يفضح عالم صناعة الأدوية؟!

قدّم المخرج الأميركي المثير للجدل ستيفن سودبيرغ خلال مشواره الفني وحتى الآن ٣٥ فيلماً ولكن نقطة التحول كانت في عام ١٩٨٩ من خلال فيلمه (جنس، كذب، وفيلم فيديو) الذي نال عنه جائزة السعفة الذهبية في مهرجان كان السينمائي، ليشكل ذلك الانجاز، بمنزلة النقلة الكبرى في مسيرة الفنية، ومن قبلها قدم أفلام قصيرة ولكنه بعدها انطلق بعيداً ليخرج فيلم (كافكا) ١٩٩١ وعدد آخر من الأفلام التي راحت ترسخ حضوره في تقديم نتاجات سينمائية تؤكد هويته وبصمته ولغته السينمائية حتى وهو يقدم أفلام المغامرات في سلسلة أفلام (أوشن اليفن) حيث أخرج فيلم (أوشن تولف) و(أوشن ثيرتين) ثم قدم تحفة سينمائية بعنوان (شي) عن حياة تشي جيفارا. ليحط رحاله في عالم أفلام الأمراض بالذات في فيلم (عدوى ٢٠١١) الذي أثار يومها الكثير من الجدل، ويبدو أن اشتغاله على موضوع الأمراض والأدوية، فتح أمامه الباب لمواجهة شركات صناعة الأدوية والتجارب التي تقوم بها من خلال أحدث أفلام (سايد أفت) أو (آثار جانبية).



واعترف شخصياً، بانني وحتى قبل ان ينتهي الفيلم، راحت تحاصرني خيالات عدة، حول هذا الدواء او ذاك الذي استخدمه... وفور انتهاء الفيلم ذهبت الى عيادتي لأقرأ التقارير الخاصة بالآثار الجانبية لجملة الأدوية التي استخدمها، فاذا بها تقول الكثير... والكثير... فأين المفر... وكيف السبيل للتخلص من ذلك الاثر... او تلك الآثار الكثيرة.

آثاراً جانبية توصل متعاطيها الى حد الجنون... ولربما أبعد من كل ذلك. هذا ما يقدمه لنا فيلم (آثار جانبية)، والذي أعلن مخرجه انه يفكر بعده بالتقاعد لانه يعلم جيدا نوعية المواجهات التي ستجربها شركات صناعة الأدوية ضد شخصياً. الفيلم يعتمد على سيناريو كتبه سكوت زد. بيرنز الذي قدم من ذي قبل أفلاماً مهمة ومنها (عدوى) و(بي. يو 239) و(شي لا يصدق) و(ملاحظات من الكذب) وغيرها من السيناريوهات التي قد لا تمر مرور الكرام على صناعات الضمائر عالمياً. الفيلم يبدأ هادئاً في المشاهد الأولى، وسرعان ما يأخذنا ذلك الهدوء وتلك المشاهدة المثيرة الى يقين الألم النفسي، ونحن نكتشف أدق التفاصيل التي تحيط بالآثار الجانبية لكثير من الأدوية.

ونحن باختصار شديد، أمام حكاية بسيطة، وقد بعثها في أي لحظة، حول الاستخدام اليومي لعدد من الأدوية، ولكن ماذا عن آثارها الجانبية. في البداية تشير الى أن سودبيرغ، اختار أكثر من عنوان لفيلمه، ففي بداية المشروع كان العنوان (حبوب منع الحمل) ثم (حبوب) وأخيراً (آثار جانبية) ونحن أمام حكاية ايميلي وصديقتها مارتين، الذين يعيشان حكاية حب كبيرة وينجحان مشترك، ومن أجل أن تستمر حياتهما، تضطر ايميلي لاستخدام أحد أنواع حبوب منع الحمل.. ولكن النتيجة تذهب الى ما هو أبعد... حيث الآثار الايجابية تدخلها في لجة من الأعراض النفسية القاسية.. التي تدمر حياتها وحياة كل من يحيط بها. نوعية من حبوب منع الحمل، تستخدمها فتاة شابة من أجل اسعاد زوجها (يقوم بالدور

النجم الاسترالي تشانينج تاتوم) ولكن تلك الفتاة (روني مارا) تذهب بها الآثار الجانبية الى أشياء وممارسات لا تصدق.. وكان المخرج يريد من تلك الحكاية التقليدية أن يحري ممارسات شركات صناعة الأدوية العملاقة، التي تجري الكثير من التجارب اليومية، وتقدم ملايين الأصناف من الأدوية، وهي تعلم جيداً بأن آثارها الجانبية مدمرة.. وقاتلة!

فيلمان عن حياة إيف سان لوران



يتم التحضير راهنا لمشروع فيلم عن إيف سان لوران، أيقونة الموضة الفرنسية، الذي توي في عام 2008، حسبما قال القائمون على المشروعين. وقال المخرج برتران بونيلو لوكالة فرانس برس إنه يعد فيلماً يتناول سيرة إيف سان لوران بعنوان (سان لوران)، ويقوم بدور المصمم الممثل غاسبار اوليبل، الى جانب جيريمي رينييه، الذي يؤدي دور بيار بيرجيه الذي كان شريك حياة سان لوران لخمسين عاماً تقريباً. وستقوم لاي سيدو بدور لولو لا فاليز، عارضة الأزياء التي تحولت إلى مصممة مجوهرات لدار سان لوران، حسبما أوضح بونيلو، ويركز الفيلم، الذي يتوقع ان يبدأ تصويره في الربع، على نحو عشر سنوات من حياة المصمم من 1965 الى 1967 تقريباً. اما المشروع الثاني، وهو بعنوان (إيف سان لوران)، فيخرجه جليل الاسبر مع بيار نيني في دور المصمم، والى جانبه ايضا الممثل غيوم غالين في دور بيار بيرجيه، والمثلة شارلوت لو بون في دور عارضة الأزياء الشهيرة فيكتور.

بيت القصيد

بشتكي لي من هوى عذري
قلت كلنا بالعشوق ندرى
بالزيم الصدق يا ذخري
بين فاهم في الهوى اوغمري
باك ردي مانع و فسري
حاضرلك لوتبا تسري
صوب من صابك و لك يطري
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلمة

ودي أسأل كل من يشعر بخوف

أنت في حاجة طمأنينة لـ بـكـره؟

لا تفكر في الحياه وفي الظروف

صلّ لله .. وافتتح يومك بذكره

محمد الشهرابي

اعداد /

عبد الله المنصوري

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

يتويت

جمعت التقريدات : غاية

عبدالله الطلحي

@talhi_abdullah

اجمل صباح إذا عرفت إنك بخير
لو كان ماشفتك ولا كلمتني
حببت اعلمك إن حبك يا ضمير
لكن مدري عنك ما علمتني

× ×

بدر الظفيري

@elbader1

عفواً على حبي وأسف على ازعاجك
وشكراً على صدقك وتشكر مساعيتك
ما اثقل خطاويك لا من قلت محتاجك
وان قلت لك روح .. يامسرغ خطاويك !

× ×

عبد الرحمن الرويس

@ALRWOES

خايفين من الهوى بعض الخلايق ..
لو دروا باللي أحسه خافوا أكثر ..
يحبسون الحب دمع و صدر ضايق ..
والله إن الحب تعقيده أته أكبر !

× ×

احمد ندا

@ahmedneda

ما يحزن اللي متخذ ربي وكيل
سبحانه .. علام الامور الخافيه
قبل الصلاة : فيني حزن ما هو قليل
ويعد الصلاة : ما فيني الا العافيه

× ×

بندر المحيا

@BanderAlmohayya

لعل وصل أحباب من غابوا يجود
ويهزم جفاف أرض الهجر ويل غيمه
من غاب .. سعد عيوننا كأنه يعود
ومن جا لنا .. فقلوبنا له مقيمة

الشعري يمد جائزة سعاد المباح

تواصل عدد من الجهات الثقافية تكريم الشاعر الفاضل بجائزة سعاد الصباح للإبداع الأدبي للعامين 2011 - 2012.
واعتبر الشاعر العراقي قاسم الشعري حصوله مؤخراً على المركز الأول في جائزة سعاد الصباح للإبداع الأدبي في مجال الديوان الشعري، إنجازاً له أهمية خاصة.
وأكد الشعري في لقاء مع وكالة أنباء الشعر إن كل شاعر يتمنى أن يقترن اسمه بجائزة عريقة وقيمة تحمل اسم شاعرة عربية كبيرة هي الشاعرة سعاد الصباح.
مشيراً إلى أن هذه المسابقة هي من أقدم المسابقات الأدبية العربية، وقال الشعري: ولا أخفيكم سرا إن حصولي على المركز الأول في مسابقة تقام في دولة الكويت تعني لي الكثير كوني شاعراً عراقياً، وفي هذا دلالة على أن الأدب استطاع أن يتجاوز الأمور السياسية ويقرب بين أهل اللسان الواحد وهو رسالة حب وسلام لكل شعوب العالم.
وختم بالقول: إنني بغاية الشغف أنتظر صدور (أخطاء) - وهو اسم المجموعة الفائزة - عن دار لها ثقلها في المجال الأدبي هي دار سعاد الصباح. وبحسب وكالة أنباء الشعر فالشعري أحد نجوم برنامج أمير الشعراء وله مشاركات عديدة في كثير من الفعاليات والمهرجانات الأدبية العراقية والعربية.
يذكر أن لجنة تحكيم الجائزة الأدبية في فروعها المتعددة ضمت أسماء مميّزة منها: د. عبدالله الغدامي، الشاعرة روضة الحاج، د.مرسل العجمي، د. نجمة إدريس، والأديب اسماعيل همد اسماعيل، وأشرف عليها الكاتب علي المسعودي.
وكانت الشاعرة د. سعاد الصباح قد استحدثت الجائزة قبل مايقارب الربع قرن لتشجيع الشباب العربي المبدع، وسيتم إصدار الديوان الفائز خلال الفترة القليلة المقبلة حسبما صرح مسؤول في الدار.

تهنئة

تهنئة من القلب للأخ العزيز / مندر طالب السعري ،
بمناسبة زفافه ، جعله الله زوجاً مباركاً وأنف مبروك.

أسرة التحرير



كلنا خليفة

ياخليفتنا خلف خير السلايف
لا عليك إخلاف لا مثلك خليفة
انت صفحة ناصعة بين الصحايف
لاشرى صفحتك في الدنيا صحيفة
وصفك الموصوف صايف في الوصايف
ياصفا صايف ولا تنقص وصيفة
ياذرى الحاير ومأمّن كل خايف
ياحبيب الشعب ذو النفس العفيفة

الشاعر الإماراتي الكبير / عارف عمر الفاضل

بس .. عاداً

" أنا في وادي وائت والله في واد "
لا تنسى جُمله قلنتها في لسانك !
أدري القلوب الحين جافين وبعاد ..
و لا تحسب إن القلب : فاقد حنانك
خلّيت قدرك دوم ينقص و لا زاد !
و غيرت بيديتك / غلاك و مكانك !
ما فاد تقديري و هالحب ما فاد !
ولا فاد عمري اللي وهبته / عشانك !
لا ترجع تنادي ! وأرجوك بس عاد !
ما يسمعك قلب تخونه / و صانك
ما همك إني كنت لجروحك ضمام ..
ولا ، حشمت اللي تحمّل .. جنانك !
موت الغلا أصبح للأفراح : ميلاد !
وأصبح أوان العشق ما هو أوانك .. !
سمّه فراق أو موت أو سمّه عناد !
ما عاد يعني لي أكون بزمانك !
إرحل بعيد وروح دور في ل بلاد
ما يهمني لو إنك تحس ب هوانك !
دعيت تبقى ، لكن الله ما راد !
و اليوم جاني اللي يعوض مكانك !

شعر : وجدان الأحمد



خليفة

إهداء إلى مقام سيدي صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان
رئيس الدولة - حفظه الله ورعاه - .

عد عد الورد وأعداده

رد، زد ومد بزياده
سد بد (خليفة) الوافي
كد جد وحاز لرياده
يد تحد الشر عن شعبه
ويد تمد الخير لبلاده
لد شد اللي نوى الشينه
فد له بالهد واصطاده
لو تود الود، ف (خليفة)
جد، ود القلب شداده
رد! ما كد رد ف وعوده
ند! بعد النجم وأنداده
الجسد له فد وللدولة
سد ذخر وفخر لقياده
مهد لين اللحد فالخدمه
جهد سهد نحقق امراده
فرد ولا جمع يالقايد
عهد يد بيد كالعاده
عد قصد الشعر فولاذي
وغرد الهدهد على إنشاده

شعر / علي فولاذي