

ص 22

الجامعة البريطانية تستضيف
فعاليات مدرسة الاستدامة
الصيفية بمشاركة 15 جامعة



ص 27

جيسي أيزنبرغ...
الممثل الأذكي
في الغرفة



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

رفضت الزواج منه فحرق وجهها

قالت الشرطة الباكستانية أن منتجا بشمال غرب باكستان ألقى بمادة حمضية على ممثلة رفضت الزواج منه مما شوه وجهها. وتعرضت الممثلة بشري 18 عاما التي تؤدي أدوارها باللغة البشتوية للهجوم داخل منزلها في منطقة بابي في نوشيرا بإقليم خيبر باختونخوا. وقال المسؤول بالشرطة القائم على التحقيق في الواقعة إن المنتج شوكت خان أراد إجبار الممثلة على الزواج منه ولكن بشري رفضت. وقالت والدة بشري وهي ممثلة أيضا للشرطة إن ابنتها تعرضت لضايقات من جانب شوكت حيث أنه توقف عن دفع مستحقاتها لإجبارها على الزواج منه. ويشار إلى أن الهجمات بالمواد الحمضية أمر شائع في المناطق الريفية في باكستان على الرغم من جهود الحكومة للسيطرة على الهجمات بغرض عقوبات تصل إلى السجن 14 عاما على الأقل.

تخليق أكباد بشرية

تمكن علماء يابانيون للمرة الأولى من تخليق كبد بشري من خلايا جذعية أخذت من الجلد والدم وقالوا إن نجاحهم يشير إلى إمكانية تخليق أكباد لتعويض تلك المصابة. وقال العلماء إنه رغم أن الأمر قد يستغرق عشر سنوات حتى يمكن استخدام كبد مخلق في العمل لعلاج المرضى فإن لديهم الآن أدلة مهمة لتقنية قد تمهد الطريق لاختبارات أكثر طموحا لتخليق الأعضاء. وقال دوسكو إيتش خبير الخلايا الجذعية في كلية كينجز كلويدجبلندن الذي لم يشارك بشكل مباشر في البحث لكنه أشاد بنجاحه بشري كبد للبيع تبدو أكثر قربا مما كان يأمله أحد حتى قبل عام. لكنه قال إنه بالرغم من أن التقنية تبدو مباشرة للغاية وتمثل نقلة هائلة للأمام فإن هناك الكثير الذي لم يعرف بعد وسيستغرق سنوات قبل إمكانية تطبيقه. واستخدم فريق العلماء اليابانيين بكلية الطب بجامعة مدينة يوكوهاما خلايا جذعية مستحثة متعددة القدرات لتخليق ثلاثة أنواع مختلفة من الخلايا تتألف معا لتكون كبدًا بشريًا داخل جنين ينمو.

ما السرعة القصوى التي تركض بها؟

يذكر مارك ديني، عالم أحياء من جامعة ستانفورد، أن حدود سرعة الإنسان القصوى تبلغ 9.48 ثوانٍ في سباق المئة متر، أي ألسيرينحو 0.10 ثانية من الرقم القياسي العالمي الذي يحمله راهناً يوسين بولت. Popularscience تابعت الجديد في هذا المجال. في دراسة نُشرت عام 2008 في مجلة Experimental Biology، حدد ديني السرعة القصوى التي يستطيع الإنسان الركض بها مستعيناً بالأرقام القياسية التي حققها العدائون في سباقات المئة متر خلال القرنين الماضي والحاضر.



والسرعة التي يركضون بها، وفق وياند. فما من معادلة مثلى. إذا، ما هي السرعة القصوى التي يستطيع الإنسان الركض بها وفق النموذج الجديد؟ يبدو وياند متردداً في إعطاء رقم محدد. يقول: (لا يبرع العلم في توقع المعدلات القصوى). ورغم ذلك، يذكر أنه لا يستبعد التسع ثوانٍ لسباق المئة متر. ويضيف: (من الممكن بلوغ ما يقارب التسع ثوانٍ أو ربما أقل). لكن هذه السرعة لا تتيح لنا هزم هيد بالغ، أسرع الحيوانات الثديية على البر. فهو يستطيع اجتياز مئة متر في أقل من 6 ثوانٍ. يبذل علم التكنولوجيا حدود سرعة الإنسان أثناء العدو. فبإمكان الرياضيين اليوم تناول جرعات من الهرمونات تبذل خصائص عضلاتهم الميكانيكية. كذلك نجح العلماء في تعديل حمض الفتران النووي لتغيير ألياف عضلاتها. يذكر وياند: (ندخل اليوم، إذا جاز التعبير، عالماً رياضياً جديداً جريئاً حيث تتوفر أنواع كثيرة ومختلفة من سبل تحسين الأداء. لكننا نشهد أيضاً زوال الحد الفاصل بين ما يُعتبر طبيعياً وما يُصنّف غير طبيعي. لذلك اعتقد أننا لا نتمكن من تحديد السرعة القصوى التي يستطيع الإنسان الركض بها من دون أخذ في الاعتبار لائحة تشمل 10 نقاط مختلفة: هل نتكلم عن السرعة القصوى من دون تعديل الجينات، من دون تقنيات خاصة، من دون عوامل دوائية...؟ ولكن مع تعقنا في هذا البحث، علينا أيضاً أخذ تصميم الحذاء في الاعتبار لأنه يؤثر في سرعة العدو. نتيجة لذلك، صارت هذه المسألة بالغة التعقيد).

حوّل العالم الأرقام القياسية السنوية إلى رسم بياني واستخدم برامج كمبيوتر ليتوصل إلى معادلة يعكس منحناها الرسم البياني الذي حصل عليه بأفضل طريقة ممكنة. فأكد المنحنى أن أفضل وقت من الممكن لإنسان تحقيقه في سباق المئة متر يبلغ 9.48 ثوانٍ. يذكر ديني: (صحيح أننا لم نصل إلى الذروة، إلا أنك تلاحظ أن البيانات اقتربت منها).

اكتشف داني، الذي أعد أيضاً نماذج عن سرعة الخيول الأصيلة والكلاب السلوقية في الدراسة، أن ثمة حدوداً للسرعة القصوى في هذه السباقات أيضاً. فلم يشهد سباق كنتاكي دربي تحسناً يُذكر منذ خمسينيات القرن الماضي. أما أداء الكلاب فلم يتبدل منذ سبعينيات القرن الماضي. يذكر: (إذا تأملت الأنواع الأخرى، الأنواع التي تحاول تأصيلها لتركض بسرعة أكبر، فستلاحظ أن ذلك لا يجدي نفعاً. وما من سبب يدفعنا إلى الاعتقاد بأن وضع الإنسان قد يكون مختلفاً عن الأنواع الأخرى وألا حدود لسرعته).

لا تعلق النماذج الإحصائية الآليات الكامنة وراء العدو. لذلك اعتمد بيتر وياند، بروفسور متخصص في علم الأحياء الميكانيكي في جامعة Southern Methodist، مقارنة مختلفة من هذه المسألة. يقول وياند، أحد أبرز الخبراء في حركة الإنسان، أن العامل الرئيس الذي يؤثر في السرعة يقوم على القوة التي يضرب فيها العدو الأرض بدمية. ويضيف أن الرياضيين الذين يجرون بسرعة ثابتة يستخدمون طرفيهما كعصاؤا كفض. فعندما يضرب العدو الأرض، يُضغظ طرفه ويدفعه إلى الأمام. وعندما يكون في الهواء، تستعد قدماه لتصلبم بالأرض مجدداً.

عمودي وأفتي

عندما تصطدم قدم العدو بالأرض، يندفع نحو 90% من القوة عمودياً لرفعه مجدداً إلى الأعلى، في حين أن 5% منها تندفع أفقياً. إذا، يشبه

48 عاماً مدة حمل سيدة

اشتكت سيدة مغربية بالغة من العمر 75 عاماً أوجاعاً شديدة في بطنها استمرت لفترة طويلة أدخلت على أثرها للمستشفى فلاحظ احد الأطباء ورماً في بطنها اعتقد بداية الأمر بأنه ورماً سرطانياً فحولها لإجراء فحوصات وعملية بحث. وذكرت صحيفة الأنباء الكويتية أن الفحوصات التي أجريت للسيدة زهرة وعمليات البحث أظهرت أن سبب الأوجاع الشديدة التي تعانيها يعود إلى وجود جنين متحجر تطور ونما خارج الرحم واندمج مع أعضائها الداخلية وحتى يحمي جسد السيدة زهرة نفسه من تأثيرات الجسم الغريب طور مادة كلسية أحاط بها الجنين الميت.

وقالت المصادر الطبية المغربية إن عملية إزالة الجنين المتحجر عملية صعبة ومعقدة لأن الجنين اندمج لدرجة التماهي مع أعضائها الداخلية. وبدأت القصة عام 1955 حين داهمت زهرة أوجاع الولادة لكن وبعد 48 ساعة من الألم المتواصل هربت من المستشفى إلى بيتها وذلك نتيجة الخوف الذي اعتراها من مواجهة مصير مماثل لمصير سيدة توفيت على السرير المجاور لسريرتها والغريب أن أوجاع الولادة توقفت بعد عدة أيام من فرارها من المستشفى وبقي الأمر حتى قبل أيام حين اشتكت من ألم في بطنها انتهى باكتشاف الجنين المتحجر.

تنفسوا بشكل صحيح من الأنف

يقول أحد الأطباء المختصين بعلاج الأنف، الأذن والحنجرة، إن التنفس بطريقة صحيحة هو أمر بالغ الأهمية. فليس من باب الصدفة أن اليوغا، اليانغشي، والتدريبات الرياضية على مختلف أنواعها تشدد بشكل كبير على عملية التنفس.

فالتنفس بهذا الشكل الصحيح يؤثر على مختلف أجهزة الجسم، يحسن الحالة النفسية ويساهم بالشعور بالهدوء، بل إنه يتيح لنا المجال لنوم أهدأ وأفضل، ويعطينا شعوراً بالنشاط والحيوية ويمنحنا صحة جيدة وأداءً ناجحاً. يعتبر الجهاز التنفسي جهازاً معقداً ومتطوراً، كما أن التنفس بالشكل السليم يؤدي لتشغيل هذا الجهاز بأفضل وأجود شكل ممكن، مما يعود بالفائدة الكبيرة على الجسم. إذا، كيف نتنفس بطريقة صحيحة؟ قبل الإجابة عن هذا السؤال، لا بد أولاً أن نفهم مبنى وآلية عمل الجهاز التنفسي، الذي يشمل عدداً من أعضاء الجسم التي تؤدي عدداً من الوظائف: وظيفة جهاز التنفس هي القيام بتبادل الغازات، فهو يجلب الغاز اللازم - الأوكسجين- إلى خلايا الدم التي تمر بعملية أكسدة وتصل كل خلية من خلايا الجسم.

كما أنه يقوم بالتخلص من الخلايا الميتة المختلفة والغاز المضر - ثاني أكسيد الكربون، وهو غاز ناتج عن عملية الأكسدة. هذه العمليات هامة بالنسبة للجسم، نظراً لأنها تتيح لنا أن نعيش ونؤذي وظائفنا... من دون تنفس ليست هنالك حياة.

يشمل جهاز التنفس مجاري التنفس العلوية: الأنف، الفم والقصبية الهوائية. وكذلك مجاري التنفس السفلية: الرئتين والحوصلات. تقع المنظومة المسؤولة عن تنظيم عملية التنفس في جذع الدماغ. إنها منظومة أوتوماتيكية تعمل بشكل متواصل، بحيث لا يمكن السيطرة عليها أو إيقافها.

فحين يشعر الدماغ أن هنالك نقص بالأوكسجين في الجسم، على سبيل المثال عندما يحس الشخص الهواء في رتبه ويتوقف عن التنفس، يرتفع منسوب الغازات في الجسم، فيفرض الدماغ على هذا الشخص أن يخرج هذا الهواء عن طريق الزفير والعودة للتنفس بشكل منتظم.

خطوبة والدنديزريتشاردز

يبدو أن والد النجمة الأميركية، دينيز ريتشاردز، وجد الحب مجدداً، فبعد 6 سنوات على فقدانه زوجته، عقد إيفر ريتشاردز خطوبته على امرأة تعرف عليها عبر شبكة الإنترنت. وقالت دينيز في مقابلة في برنامج (تيليسبي لايتلي) الأميركي، إن إيفر التقى بزوجه المستقبلية عبر شبكة الإنترنت. وأضافت أنه لجأ إلى مواقع المواعدة، معلنة أنه سيتزوج. وأعربت دينيز عن اعتقادها بأنه كان بإمكانه أن ينتظر وقتاً أطول قبل الزواج، غير أنها اعتبرت أن الأمر يعود إليه. وأشارت إلى أن خطوبته والدها حدثت بسرعة كبيرة.. لكن لا بأس بالأمر ورداً على سؤال عما إذا كانت تريد المشاركة في زفاف والدها، قالت دينيز أشك بذلك، وأضافت فأننا لا أعرف حتى متى سيجري الزفاف.

الكركم يحمي رئتي الخدج

يُعرف الكركم الذي يشكل المكون الأساسي لبهارات الكاري بفوائده الطبية، ووجدت دراسة أميركية حديثة أنه يحتوي على مواد يمكن أن تحمي الرئتين وجهاز التنفس عند الأطفال الخدج. نُشرت نتائج هذه الدراسة في دورية فيزيولوجيا خلايا وجزيئات الرئة وأجريت في معهد البحوث الحيوية الطبية في مركز هاربر الطبي التابع لجامعة كاليفورنيا، وخلصت إلى أن الكركم يحمي من حدوث تشوهات في الرئتين الناتجة من تشكّل الندب التالية للالتهابات الرئوية، كما أنه يحمي من حدوث فرط الأكسجة التي تحدث عند دخول كمية كبيرة من الأكسجين للجسم بسبب التنفس الاصطناعي، ويمكن أن تستمر هذه الحماية لمدة 3 أسابيع بعد الولادة. هذه أول دراسة تحدد فوائد طويلة الأمد للكركم في حماية الرئتين لدى الخدج، يذكر أنه غالباً ما يكون جهاز التنفس والرئتين لدى الأطفال الخدج غير مكتمل النمو والنضج، ولذلك فهم بحاجة للمساعدة بالتنفس الاصطناعي عن طريق الأجهزة لإجبار الأكسجين على الدخول للرئتين، وهذه الطريقة يمكن أن تسبب أذية دائمة وتشوهات بالرئتين كما يمكن أن تسبب الوفاة. ويسبب تطور العلاج، أصبح بالإمكان بقاء عدد أكبر من الأطفال الخدج على قيد الحياة مما زاد عدد الذين يعانون من تشوهات الرئة التي تزداد كلما كانت الولادة أبكر، حيث تحدث هذه الحالات المرضية لدى ثلثي الخدج الذين يولدون قبل الأسبوع 25 من الحمل، ولدى الثلث عندما يولدون في الأسابيع 26-30 من الحمل.



جوز الهند

يهدئ الأعصاب ويقوي الشعر

تعتبر الهند وآسيا الموطن الأصلي لثمرة جوز الهند. ولجوز الهند العديد من الفوائد الضرورية التي تساعد على تعزيز صحة الجسم. وبينت الدراسات أن جوز الهند يمكن أن يساعد في تقوية الشعر ويمكن الاعتماد على زيت هذه الثمرة لمنع تساقط الشعر ومعالجة الشعر التالف. إلى ذلك، فإن الزيت يساعد على إنبات الشعر وتقوية الجذور وإن ماء جوز الهند يساعد أيضاً على تقوية الشعر، بحسب ما أكدته الدراسات. ويقول الخبراء، إن جوز الهند يمكن أن يساعد أيضاً على تهدئة الأعصاب ويخفف التوتر ويمكن أن يساعد على تحسين المزاج. إلى ذلك يساعد جوز الهند على تنشيط عمل الكلى وعمل المثانة البولية كما يمكن لهذه الثمرة أن تعالج فروع المعدة والأمعاء إلى جانب قدرتها على تنشيط وظيفة الكبد ويعمل جوز الهند كمشق ومطارد للبلغم هذا وينشط جوز الهند الدورة الدموية في الدماغ ويمكن لجوز الهند أن يساعد في معالجة آلام القلب وفقرات الظهر (الديسك) والتهابات الورك.



للعام الثاني

الجامعة البريطانية تستضيف فعاليات مدرسة الاستدامة الصيفية بمشاركة 15 جامعة



•• دبي- الفجر: على مستوى العام ليتوافق هذا التوجه مع دولة الإمارات التي أخذت خطوات جادة وفاعلة في هذا المجال ولم ينس مساعد مدير عام بلدية دبي عبد الله رفيع أن يذكر الجميع وفي مقدمتهم الشباب المشاركون في هذه الفعالية أن ما يقومون به هو توجه عالمي أخذت به دول متقدمة لتكون من بينهم دولة الإمارات.

ومن جانبه أكد نائب رئيس الجامعة البروفيسور عبد الله الشامسي على ضرورة مواصلة هذه الفعالية التي تقام للعام الثاني وتستضيفها الجامعة البريطانية بدبي وقال أن نجاح هذه الفعالية منذ انطلاقتها الأولى شجع الكثيرين على المبادرة بالمشاركة وقال أنه يتوقع أن تتضاعف هذه المشاركات في الأعوام المقبلة.

وإشارة من الدكتورة حنان طالب الأستاذ المساعد في برنامج الماجستير بالجامعة قالت أن الجامعة البريطانية بدبي وبالتعاون مع الهيئة التنظيمية لمدرسة الاستدامة الصيفية والتي ضمت طلاباً وطالبات من المدرسة الصيفية التي أقيمت العام الماضي بتنظيم أنشطة وفعاليات ليكون من بينها الرحلات العلمية الميدانية التي شملت معالم شهيرة للاستدامة في الإمارات منه مدينة (مصدر) وهيئة كهرباء ومياه دبي (ديوا) وهيئة الطرق والواصلات (مترو دبي) وبناء ناسيفيك كنتروليز الحاصل على الشهادة البلاطينية في نظام

الريادة في تصميمات الطاقة والبيئة (ليد) . ومن جانبها قالت المهندسة نهى جاهين دارسة ماجستير التنمية المستدامة للبيئة العمرانية وقائدة مسيرة الحدث منذ انطلاقتها الأولى أن نجاح هذه الفعالية يأتي بالدرجة الأولى من خلال تجارب المشاركين إضافة إلى تبني الجامعة البريطانية بدبي لهذه الفكرة التي حظيت بمتابعة شخصية من نائب رئيس الجامعة الدكتور عبد الله الشامسي والدكتورة حنان طالب الأستاذ المساعد في برنامج الماجستير. هذا وقد تضمنت الفعالية التي حرصت على



دروع وشهادات تقدير لرعاة الحدث

هذا وقد أكد نائب رئيس الجامعة عقب التكريم على مدير المبيعات والتوزيع كما شمل التكريم مؤسسة إي ماكس كراع داعم ومؤسسة إخطبوط كشريك للتوظيف عبر الانترنت إضافة إلى مركز الطلبة في مدينة دبي بالأكاديمية العالمية كداعم أكاديمي.

كانوا محل تكريم حيث قام نائب رئيس الجامعة البروفيسور عبد الله الشامسي بتقديم شهادات التكريم والدروع للرعاة الرئيسيين للفعالية باناسونيك الشرق الأوسط ممثلة في انتوني بيتر

•• دبي- الفجر: الرعاة لفعاليات مدرسة الاستدامة الصيفية التي تنظمها الجامعة البريطانية بدبي للعام الثاني

تعلق العشرات من المشاركين في فعالية مدرسة الاستدامة الصيفية بتوسطهم نائب رئيس الجامعة البريطانية المستضيفة للحدث البروفيسور عبدالله الشامسي حول تورتة الاحتفالية تتويج لختام الفعاليات التي استمرت خمسة أيام وشارك فيها ثمانية وأربعون من دارسي البكالوريوس والماجستير من 15 جامعة داخل وخارج الدولة.

منوعات الفجر

22



بلدية العين تكرم أوائل الصف الثاني عشر

•• العين - الفجر:

كرم قطاع خدمات الناطق-القطاع الجنوبي ببلدية مدينة العين مؤخرًا أوائل طلبة الصف الثاني عشر للعام الدراسي على مستوى مدارس القطاع، وذلك ضمن أهداف البلدية في تقديم أفضل الخدمات، والمشاركة الفاعلة في المناسبات المجتمعية، وفتح آفاق التواصل مع مختلف شرائح المجتمع والمؤسسات ودعم العملية التعليمية بالدولة.

وذكر مكنوم البادي الحرسوي رئيس قسم مركز المجتمع في القطاع الغربي أثناء تكريمه للطلبة أن هذا التكريم يأتي ضمن الدعم الذي يقدمه القطاع الجنوبي خصوصًا، وبلدية مدينة العين عمومًا لمواكبة مسيرة النجاح والثوق لأبنائنا وبناتنا الطلبة، ومشاركتهم مع أهاليهم فرحتهم بإنجازهم وجهودهم التي بذلوها طوال عام دراسي، والتي ستكون نتويجة لمستقبل دراسي مشرق يدعم مسيرة تنمية الكوادر البشرية المواطنة من أبناء الإمارات في النجاح لما يعود بالنفع على المجتمع والدولة.

وأكد الحرسوي على أهمية دعم إستراتيجية بلدية مدينة العين من خلال هذا التكريم في مد جسور التواصل مع كافة الجهات الحكومية في الدولة ومن أبرزها وزارة التربية والتعليم ومجلس أبوظبي للتعليم ومدارسها من خلال تكريم المبدعين والمتميزين فيها، وتسليط الضوء على إنجازاتهم لتكون دافعًا لهم نحو تحقيق المزيد، مؤكدًا أن ذلك يعتبر التزامًا من البلدية تجاه كافة شرائح المجتمع خاصة قطاع الشباب، إيمانًا منها بأن التعليم والتربية يسهمان في خلق بيئة تعليمية سليمة تجعل من الطلاب أفرادًا منتجين ومتميزين في كافة مجالات العمل في المستقبل.

من جانبهم، تقدم الطلبة بالشكر الجزيل والامتنان لما يقدمه القطاع الجنوبي من دعم وتحفيز للارتقاء بمستواهم التعليمي، وتشجيعهم على المضي قدمًا في طريق التميز والاجتهاد، كما أشاد أولياء الأمور والحضور بهذا التكريم، الذي قالوا أنه ليس بغريب على بلدية مدينة العين، والتي تسعى دائمًا لأن تكون متواجدة في كل الأحداث، وتشارك الأفراد محافظهم، فهي بذلك قدوة لجميع المؤسسات واشتمل التكريم عددا من القرارات الثقافية والترفيهية وتوزيع الهدايا على الطلبة.



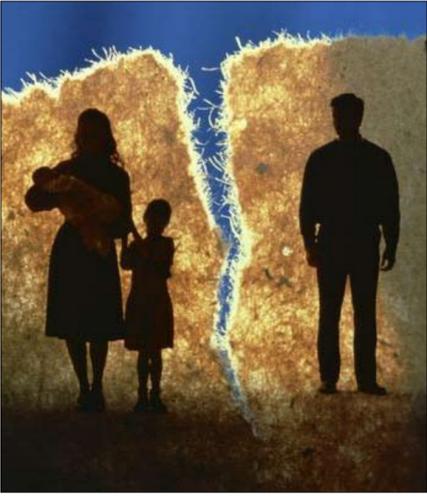
الجميع يشارك في قطع تورتة الحفل الختامي

•• دبي - الفجر:

تعلق العشرات من المشاركين في فعالية مدرسة الاستدامة الصيفية بتوسطهم نائب رئيس الجامعة البريطانية المستضيفة للحدث البروفيسور عبدالله الشامسي حول تورتة الاحتفالية تتويج لختام الفعاليات التي استمرت خمسة أيام وشارك فيها ثمانية وأربعون من دارسي البكالوريوس والماجستير من 15 جامعة داخل وخارج الدولة.

منوعات

23



كيف يتفاعل الدماغ مع الانفصال؟

يجيب تشاو مينغ شو، باحث في كلية وارن ألبيرت الطبية في جامعة براون وفي مستشفى ميريام، عن هذا السؤال قائلاً: (حين تنفصل عن الحبيب وتشعر بأنك شخص مختلف، تضي وقتاً طويلاً وأنت تتوق إلى الحبيب السابق وتحقق دوماً من أحدث أخباره على فيس بوك، وتتساءل عن سبب الانفصال الحقيقي. هذا التحول في أنماط التفكير والسلوك قد ينجم عن تغييرات عصبية تحصل بعد الانفصال). (أميركان ساينتي فيك) جاءت بالتالي.

وجدت دراسات تصوير الأعصاب أن التعرض للرفض، حتى لو من شخص غريب، يفعل المناطق الدماغية نفسها التي تنشط عند الشعور بألم جسدي. في إحدى الدراسات، استعانت عالمة الأنتروبولوجيا البيولوجية، هيلين فيشر، من جامعة روتجرز بمشاركين يتسمون بالشجاعة كونهم وافقوا على تثبيت أنفسهم في أسطوانة التصوير بالرنين المغناطيسي أثناء النظر إلى صورة الشخص الذي هجرهم منذ فترة قصيرة. زاد النشاط الدماغى عند المشاركين في مناطق عدة مرتبطة بالمكافأة والتحفيز والإدمان واضطراب الوسواس القهري، ما يفسر صعوبة نسيان الحبيب بعد نهاية أي علاقة رومنسية.

كذلك، قد تكون المرأة جزءاً من عملية الانفصال. في دراسة أخرى تشمل مسح الدماغ، طلب الباحثون من النساء اللواتي اخترن انفصالاً حديثاً أن يفكرن بالحبيب السابق أثناء الخضوع للتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. فلاحظوا أنماط النشاط الدماغى المرتبطة بمشاعر الحزن واستعادة الذكريات والكتابة المزمن.

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يستمر وجع القلب لأشهر عدة بعد الانفصال. وجد فريق من المحققين الألمان الذين درسوا مجموعة صغيرة من الأفراد الذين لا يزالون متعلقين بحبيب سابق بعد ستة أشهر من انتهاء العلاقة أنماطاً دماغية مرتبطة بالكتابة، مثل تراجع نشاط القشرة الانعزالية والقشرات الحزامية الأمامية والخلفية.

صحيح أن تلك الدراسات تشير إلى أن وجع القلب مرتبط بالهوس والحزن، لكن تبقى النتائج محدودة. في المقام الأول، تنجم طريقة فهمنا لما يحصل عن الأبحاث التي يُطلب فيها من المشاركين التفكير بالحبيب السابق، وهو أمر لا يفعله الناس طوال الوقت. كذلك، تميل الدراسات إلى التركيز على وجع القلب بدل الأشخاص الذين تعرضوا للجرح العاطفي، وتركز حصراً على فترة الحزن التي تلي الانفصال.

من حسن حظ الكثيرين، يتلاشى وجع القلب الناجم عن علاقة فاشلة مع مرور الوقت وتعود الحياة إلى مسارها الطبيعي. بالنسبة إلى البعض قد يتحول الانفصال إلى تجربة إيجابية، ما يسمح للشخص بتجنب علاقة شائبة كي يقع في الغرام مجدداً.



التواصل سلاح الزوجين للتغلب على مشاكل الحياة

السعادة الزوجية . . تحديات ودروس

الكل يبحث عن السعادة الدائمة في العلاقة مع شريك العمر لكن مع الارتفاع المخيف في معدلات الطلاق الذي بلغ وفق أحدث الاحصاءات الأميركية أربعين في المائة أو أكثر قليلاً، نرى الكثير من المتزوجين الذين لا تعرف السعادة طريقها إلى حياتهم، لكنهم يتجنبون الطلاق لأسباب كثيرة من بينها الأطفال أو المال أو العلاقات الأسرية أو الوضع الاجتماعي.

بالقشور وتوافه الأمور... يعمل من الحبة قبة كما تقول في الأمثال ويعيش في الماضي. المطلوب من أي طرف في علاقة من هذا النوع أن يتساءل عن طبيعة العلاقة بين الشريك وأفراد أسرته... بينه وبين أصدقائه وزملائه... هل هو من النوع الذي يحب السيطرة على الآخرين أم أنه مستعد لتقديم المساعدة الى من يحتاج إليها حتى لو كان غريباً.

السؤال الأكثر أهمية: هل أن الشريك في هذه العلاقة من النوع الذي يتمتع بالجرأة للاعتراف بالخطأ... هل يعرف كيف يعتذر إذا أخطأ؟

خيارات الحياة

لكل إنسان في هذا العالم خياراته التي تحدد نشاطاته اليومية وعلاقاته المهنية والعائلية، وتحدد أيضاً طبيعة هواياته وكيفية قضاءه أوقات الفراغ. حين يرتبط الشان في علاقة لا بد لهما من توحيد خياراتهما قدر الإمكان مع قدرة كل منهما على احترام خيارات الآخر.

أحدهما يريد ممارسة الرياضة أما الثاني فيبينه وبين الرياضة ما صنع الحداد ويفضل حضور حفل فني أو مشاهدة فيلم سينمائي.. مثل هذا الاختلاف يجب ألا تكون كل الخيارات موضع خلاف.. لا بد من الاتفاق على الجزء الأكبر منها حتى يتوافق الطرفان على الاستمتاع بالخيارات الموحدة.

أحياناً يفضل أحد الشريكين البقاء في البيت لأنه يئند الهدوء في حين التزم الآخر بزيارة قريب أو صديق فما المانع من بقاء الأول في البيت واحترام الآخر لالتزاماته بشرط ألا تصبح الاختلافات بين الخيارات هي الغالبة.

التوافق المالي

كثيراً ما يؤكد خبراء الأسرة أن الاختلاف حول الشؤون المالية يعد من الأسباب الرئيسية للطلاق... أحدهما مدير والثاني مبدنر... أحدهما يفكر في المستقبل وتأمين ضرورياته بالتوفير وربما التقدير والآخر يتمسك بحذافير القول المأثور: اصرف ما في الجيب أتيتك ما في الغيب.

مثل هذه العلاقة لا يمكن أن تنجح إذ من الضروري جداً أن يتفق طرفاها على النقاط الرئيسية حول مصادر الدخل وأرقام الصرف والجهات التي يتم الصرف فيها.. لا بد من الاتفاق أيضاً على المسائل المتعلقة بالتوفير ووسائله لتأمين المستقبل خاصة إذا كان هناك أطفال.

قيم الحياة

كثيراً ما يتم تجاهل قيم الحياة على الرغم من تأثيرها الكبير على حياة كل منا.. ومن هذه القيم الصدق والنزاهة والولاء والكرم والشهامة.. النظرة إلى الآخرين من أقارب وأصدقاء وزملاء.. الأطفال والجنسان وأهداف الحياة.. كلها قيم غاية في الأهمية

هرمونات الحب

عندما تهدأ هرمونات الحب كما هي حال الألعاب النارية، وعندما يزول دخان العواطف المتهبة، تنتفتح العيون على كل السلبيات.

يختلف الزوجان على الكثير من أمور الحياة، لعل أهمها النقود.. أحدهما يعشق التسوق والآخر يكرهه لأنه يعني من وجهة نظره إضاعة للوقت والمال في أحدهما متعلق حتى الجنون بالأهل والأصدقاء والآخر يعشق قضاء الوقت بعيداً عن الأهل والأصدقاء.. كل منهما يريد تربية الأطفال بطريقته ويعتقد أن طريقة الآخر تقصد تربيتهم.. أحدهما حريص على القيم والتقاليد والعادات الموروثة والآخر قطع علاقاته مع كل القيم والتقاليد والعادات.

عندما تزيد الخلافات عن قدرتهما على التعامل أو التحمل يحدث الانفصال وربما الطلاق، وبين هذا وذاك يسيطر عليهما الانفصال العاطفي فلا يعود أحدهما يطبق رؤية الآخر وتنقطع خطوط التواصل بينهما.

التوافق والانجذاب مسألتان ضروريتان في المراحل الأولى للعلاقة، لكن من المهم لطريفة العلاقة إيجاد السبل الكفيلة للحفاظ عليهما حتى لا تطفئ رياح الخلافات شرارة الحب فيختمني التوافق ولا يعود للانجذاب أي معنى.

وفي هذا الإطار من الضروري أن يعمل الطرفان على ديمومة العلاقة والحب وعدم تركهما في مهيب الريح عرضة للموت عقب أول خلاف.

خبراء الأسرة وضعا بعض القواعد والأسس الكفيلة لبناء علاقة قوية لكنهم في الوقت نفسه قالوا إن توافر كل هذه القواعد ليس ضرورياً فيبعضها يكفي.. المهم أن يكون لدى الطرفين الرغبة والقدرة على التعامل مع كل العناصر التي يعتقدان أنها تقوي العلاقة ويبينعان عما يضعفها. وفي ما يلي بعض هذه القواعد:

التشويه الإيجابي

البروفيسور في علم النفس ديفيد هاينز من جامعة أتلانتا الأميركية يتحدث عما يسميه التشويه الإيجابي في العلاقات الزوجية، ويقصد به أن ينظر كل من طرفي العلاقة إلى الطرف الآخر كما لو كان يلتقيه لأول مرة، أن يترجم أفعال الطرف الآخر وأقواله بإيجابية وبصورة بناءة، أن ينحي الاختلافات جانباً واثقا بقدرتهما على تسويتها... أن يتعلم كيف يغفر ويسامح.. كيف ينسى السلبيات والأخطاء غير المقصودة وكيف يركز على الإيجابيات فيظل متفانلاً وراضياً باختياره شريك العمر ليقاسمه الحياة بحلولها ومرها.

توافق أو تفور

في الماضي كانوا يقولون: نظرة فابتسامة ثم حب وزواج أما اليوم في زمن الانفتاح الاجتماعي والإنترنت فيتحدثون عن الكيمياء التي تمطر توافقاً أو تفوراً من أول لحظة.

يقولون أيضاً إن الحب أعمى وإن عناصر التوافق أو التفور في كيمياء الحب لا تحتاج في المراحل الأولى إلى عوامل مساعدة، لكن ما يحدث في معظم الأحيان أن الأعمى يبصر فجأة فيرى ما لم يكن يخطر له على بال، أما في حال الكيمياء فغالباً ما تحتاج العلاقة إلى بعض العوامل المساعدة لكي تستمر جذوة الحب في الاضطلاع فلا تخمد لأن مغناطيس الجاذبية يحتاج إلى عملية شحن بين الوقت والآخر.

التضج العاطفي

لنكن صريحين فالبعض ينضج عاطفياً في العقد الثاني أو الثالث من العمر والبعض لا ينضج أبداً حتى ولو شارف على المائة.. وفي المراحل الأولى من العلاقة لا بد لكل من طرفيها أن يسأل نفسه عما إذا كان الشريك قد نضج عاطفياً فهي مسألة غاية في الأهمية.

الناضج عاطفياً ينظر إلى الحياة والآخرين بعينين متوحتين وعقل راجح أما غير الناضج فيتمسك

منوعات

المغفرة

24

إطلاق الدورة السابعة لمشروع القصة المقروءة بطريقة برايل للمكفوفين

تحت رعاية الشيخ هزاع بن حمدان بن زايد آل نهيان أعلنت مؤسسة زايد العليا لرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة إطلاق الدورة السابعة لمشروع القصة المقروءة بطريقة برايل للمكفوفين على مستوى دول العالم. ويأتي إطلاق مشروع القصة للعام السابع على التوالي تحت شعار الجميع يقرأ تشجيعا للمكفوفين في مراحل التعليم المختلفة على القراءة بتلك الطريقة إحدى أدوات تواصلهم مع المجتمع وهو الأمر الذي يرغب من قدراتهم التعليمية والثقافية ويساهم في دمجهم بالمجتمع.

وأكد سعادة محمد محمد فاضل الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة الأمين العام حرص المؤسسة على تقديم كل الدعم والرعاية لهذه الشريحة من المجتمع خاصة في ظل حرص قيادة الدولة الرشيدة على توفير أفضل الخبرات والأجهزة الطبية والتأهيلية لكافة مراكز الرعاية والتأهيل التابعة للمؤسسة لرعاية فئات ذوي الإعاقة.

وأضاف الهاملي في تصريح صحفي له بمناسبة الإعلان عن إطلاق الدورة الجديدة من المشروع إنه في إطار دورها وانطلاقا من مسؤولياتها المجتمعية وتوافقا مع رؤيتها في أن تكون حائزة على ثقة المجتمع وتميز بالکفاءة في تحقيق أهداف وأمال فئاتها من ذوي الاحتياجات الخاصة والأيتام ليصبحوا أفرادا فاعلين بالمجتمع يأتي إعلان المؤسسة عن إطلاق الدورة الجديدة من المشروع الذي يعد من المبادرات الهامة التي تسهم في تحقيق هدف المؤسسة الرئيسي بدمج الفئات المشمولة برعايتها في المجتمع.

وأكد الأمين العام أن مؤسسة زايد لرعاية الانسانية تعمل على توفير خدمات تعليم وتأهيل ودمج الماعلين بما يتوافق مع أفضل الممارسات العالمية وتجسيدها للرد الذي تقوم به المؤسسة وسعيها نحو تقديم ارقى سبل الرعاية والاهتمام والمتابعة.

وأشار إلى أن المؤسسة تركز على مسألة التنوع والتغيير والتجديد في كافة برامجها وأنشطتها وفعاليتها بشكل تغطي من خلاله كافة الجوانب والعمل على تحقيق أهدافها العامة ومن هذه الأعداف دمج فئات ذوي الإعاقة في المجتمع والتواصل مع جميع الجهات والمؤسسات الحكومية والخاصة..

موضحا أن ذوي الاحتياجات البصرية من الفئات التي تحظى برعاية المؤسسة عن طريق تقديم الخدمات المتنوعة لها بواسطة مراكز الرعاية والتأهيل المنشورة على مستوى إمارة أبوظبي خاصة مطبعة المكفوفين التي تحرص إدارتها وبتوجيهات من الإدارة العليا بالمؤسسة على تلبية كافة متطلبات تلك الفئات التي تحتاج بالفعل إلى الدفع بقوة لكسر حاجز الرهبة من التعايش مع المجتمع .

وأوضح أن مؤسسة زايد العليا تهدف من خلال المسابقة النهوض بواقع ثقافة الكفيف وتشجيع تلك الفئات على استخدام طريقة برايل في القراءة واكسابهم مجموعة من القيم والمبادئ إضافة إلى العمل على إجراء الحصيلة اللغوية والخيلية للكفيف بمفردرات ومعان وصور وتنمية حب القراءة وتنمية الوعي بالقضايا الدينية والأخلاقية والاجتماعية لتلك الفئة واكتشاف المواهب الأدبية لديها.

وأكد أن مشروع القصة ينطلق في دورته الجديدة ليشمل دول العالم عقب

شمولها مستوى الوطن العربي في دورته السابقة ودول مجلس التعاون

الخليجي في الدورة الخامسة لتحقيق هدف التواصل بين أبنائنا المكفوفين في

جميع أقطار العربية ودول الدمع العربي فبعد أن توشهد تلك الدورة

مشاركة واسعة من دول العالم.

ومن جانبها توجهت سعادة ناعمة عبدالرحمن المنصوري عضو مجلس الإدارة بالمؤسسة مديرة مطبعة المكفوفين والتحديات البصرية بجزييل الشكر والتقدير إلى الشيخ هزاع بن حمدان زايد آل نهيان على تفضله برعاية المشروع للعام السابع على التوالي. وقالت إن مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية ممثلة في مطبعة المكفوفين والتحديات البصرية تقدر الرعاية الكريمة من الشيخ هزاع بن حمدان بن زايد آل نهيان منذ انشطار دورته الأولى قبل سبع سنوات.. لافتة إلى أن المشروع يعتبر الأول من نوعها على مستوى العالم لتكون مساهمة في النهوض بالواقع الثقافي والنمو اللغوي للمكفوفين للحرص على بناء الدات وأهمية المحافظة على الوطن العربي والعالم ككل مما يساند الجهود المبذولة بدمج فئات المكفوفين ثقافيا.

وأضافت إن مطبعة المكفوفين ونظرا للنجحات المتتالية التي حققها المشروع على مدار السنوات الست السابقة على المستوى المحلي والإقليمي والعربي أرثأت هذا العام التوسع في نطاق المشروع لإشراك المكفوفين من مختلف دول العالم في المشروع لتمكينهم من الدمج التعليمي والثقافي حيث يتم مخاطبة السفارات المعتدة لدى الدولة بشأن المشروع.

وأشارت إلى أن السابقة تهدف إلى تمكين المكفوفين من القراءة بطريقة برايل وإثراء حصيلة المشارك بمفردرات لغوية وصور خيالية ومساندة مشارك الطالب في حاد وتعلم اللغة العربية إضافة إلى العمل على إكساب مهارت سوليكاتب وقيم هادفة وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو نفسه ومحيطه.
وذكرت ناعمة المنصوري أنه تم تقسيم المسابقة لعدة مستويات حسب المراحل الدراسية من رياض الأطفال إلى المرحلة الجامعية وكل مستوى مخصص له مجموعة من القصص تتفق مع المرحلة العمرية كما تم تحديد شروط للمشاركة منها أن يقرأ المشارك جميع القصص حسب المطلوب وأن يجيب المشارك على الأسئلة حول القصة. وتعد القصص المشاركة في الدورة السابعة للمشروع كلها عربية وتم طباعة 30 منها باللغة الانجليزية وتحظى بمشاركات من كتاب مبدعين تميزوا من خلال كتاباتهم في تعميق مفاهيم قيمة كالمحافظة على روح الهوية الوطنية وبير الوالدين واحترام الحضارات والحرص على بناء الدات وأهمية المحافظة على البيئة ونشر التفاؤل لتحقيق الأهداف والتغلب على الإعاقة.

وقالت المنصوري ان الطليعة خاطبت كافة السفارات الخليجية والعربية وعددا من السفارات الغربية في أبوظبي لشراكة المكفوفين بتلك الدول في المشروع وتباشر الشهر الحالي في توزيع القصص واستمارات المشاركة على الراغبين على أن يتم فرز المتسابقين وعرضهم على اللجنة العلمية للمسابقة في شهر سبتمبر من العام الحالي مرحلة التقييم.

ويعتبر مشروع القصة المقروءة بطريقة برايل الذي يحمل شعار الجميع يقرأ الأول من نوعه على مستوى الوطن العربي حيث يهدف لإثراء ثقافة الكفيف والنهوض بواقعفه عن طريق قيام الكفيف بقراءة مجموعة من القصص الهادفة. وقد حاز هذا المشروع على جائزة خليفة التربوية لعام 2011 في مجال المشاريع والبرامج التربوية المبتكرة على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة.



مجمع الشيخ زايد الكبير في أبوظبي

جامع الشيخ زايد يلبع دورا رائدا في تعزيز التواصل الحضاري بين الشعوب

أصبح جامع الشيخ زايد الكبير واحدا من أهم المعالم الثقافية والسياحية في العالم بفضل الدور الذي لعبه في ترسيخ ثقافة التسامح ونشر صورة الإسلام السمحة والهوية العالمية الإسلامية الفريدة.

وأثبت مركز جامع الشيخ زايد الكبير حضورا فكريا وثقافيا متميزا واستطاع أن يعزز قيم التسامح والإخاء والحوار بين الثقافات المختلفة من خلال أنشطته المتنوعة وذلك في إطار الدور الرائد الذي تضطلع به دولة الإمارات بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله في ترسيخ قيم التعايش بين الأديان والتمسك بثوابت الدين الإسلامي الحنيف لنشر السلام والأمن في أرجاء المنطقة والعالم.

ويعد المركز نقطة تلاق لهذا الحوار بما يمثله من بيئة فكرية وثقافية مفتوحة يمكن أن توفر المساحة المناسبة لطرح القضايا والموضوعات التي تشغل عالم اليوم لتجسيد رؤى المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في التسامح وقبول الآخر..

فيما تهدف استراتيجية مركز جامع الشيخ زايد الكبير بوصفه مركزا عالميا رائدا إلى تعزيز التواصل الحضاري بين الشعوب وأن يكون وجهة سياحية عالمية خاصة أنه يعد معلما بارزا من معالم السياحة الثقافية والدينية في أبوظبي والإمارات والمنطقة.

وجاء جامع الشيخ زايد الكبير الذي يستعد لاستقبال شهر رمضان المبارك ضمن قائمة أفضل 25 معلما سياحيا في العالم وذلك حسب التصنيف الذي أجراه موقع تريبأديفيسور مؤخرا وهو أكبر موقع للسفر في العالم . وقال سعادة يوسف العبيدلي مدير عام

مركز جامع الشيخ زايد الكبير إن الجامع أصبح وجهة ثقافية وسياحية عالمية وهذا التصنيف يشير إلى أن الجماليات المعمارية للصرح الحضاري البارز تلعب دورا كبيرا في استقطاب السياح من مختلف الجنسيات حيث يجعم الجامع في تصميمه البديع بين الأصالة والمعاصرة. وأكد مسير المركز أن النجاح الذي حققه الجامع ولايزال يأتي بفضل مكوناته المعمارية والزخرفية التي تأسر القلوب ويفضل جهود القائمين على العمل بمركز جامع الشيخ زايد الكبير والذين يبذلون قصارى جهدهم لتقديمه بصورة حضارية تعكس قيمنا الإسلامية والثقافية التي تعبر عن

ديننا الحنيف . وأشار سعاده إلى المكانة الكبيرة التي أصبح يمنها جامع الشيخ زايد الكبير على خارطة السياحة الثقافية في الإمارات.. لافتا إلى أنه استقبل في العام الماضي 2012 نحو أربعة ملايين وستمئة وخمسة وثمانين ألف مصل وزائر الأمر الذي يؤكد أنه أصبح وجهة ثقافية ودينية وسياحية رائدة على مستوى العالم .

وأوضح أن المركز يحرص على تعريف الزوار بمعالم جامع الشيخ زايد الكبير من خلال الجولات التعريفية المستمرة التي تنظمها إدارة المركز على مدار العام ويقدم خلالها عدد من المرشدين السياحيين الإماراتيين شرحا مفصلا عن الجامع وأهميته المعمارية والثقافية بوصفه أحد المعالم البارزة في أبوظبي والإمارات والمنطقة.. مشيرا إلى أن هذه الزيارات مستمرة خلال شهر رمضان المبارك وتكون مفتوحة لكافة الزوار من السبت إلى الخميس من التاسعة صباحا وحتى الثانية مساء ما عدا يوم الجمعة وتستعد هذه الزيارات فرصة لتعريف الزوار بأهمية وتقاليد هذا الشهر الفضيل ودور المساجد في تعزيز الجوانب الروحية والإيمانية لدى الصائمين.

جدير بالذكر أن جامع الشيخ زايد الكبير جاء ضمن أهم 16 وجهة سياحية عالمية بفضل زيارتها وذلك حسب استطلاع رأي أجراه الموقع سابقا على السياح ومن بين هذه الجهات ميناة سيدني في استراليا والكوكوسيوم في روما بإيطاليا وبرج إيפל في باريس وجبل الطولة في كيب تاون بجنوب إفريقيا وسنترال بارك في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية كما حصل على المركز الأول كأكثر الوجهات السياحية جذبا للزوار في إمارة أبوظبي سواء من داخل الدولة أو خارجها.

وتهدف استراتيجية مركز جامع الشيخ زايد الكبير بوصفه مركزا عالميا رائدا في تعزيز التواصل الحضاري بين الشعوب إلى تكريس جامع الشيخ زايد الكبير وجهة سياحية عالمية خاصة أنه يعد معلما بارزا من معالم السياحة الثقافية والدينية في أبوظبي والإمارات والمنطقة ويحظى بإقبال ملايين الزوار سنويا من مختلف الجنسيات. ويحرص مركز جامع الشيخ زايد الكبير على التنظيم والمشاركة في الفعاليات المجتمعية المختلفة وعلى رأسها الفعاليات الثقافية كما يسعى من خلال ما يقدمه من أنشطة متنوعة وبرامج تعليمية وتنشئية للزوار الجامع إلى جعل الجامع مركزا للتعلم والاكتشاف علاوة على وظيفته الأساسية بوصفه مكانا للعبادة والقامة الصلوات.

وحققت مسابقة فضاءات من نور التي ينظمها مركز جامع الشيخ زايد الكبير في دورتها الثالثة نتائج مبهرة ولاقت تحريحا كبيرا على كافة المستويات حيث تناقص المشاركون فيها في النقاط أفضل الصور من مختلف

الزوايا وتعكس جماليات الإبداع الفني والمعماري لجامع الشيخ زايد الكبير . وأعلنت نتائج مسابقة الدورة الثالثة من المسابقة في 18 يونيو الماضي تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب

رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة وتم تكريم الفائزين في حفل أقيم في قصر الإمارات بحضور سعادة سلطان ضاحي الحميري وكيل وزارة شؤون الرئاسة وسعادة بلال البدور وكيل وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع ومجهور كبير من المهتمين

بنفون وجماليات العمارة في أبوظبي.

واشتمل حفل التكريم على عدد من الفعاليات والأحداث المهمة وفي مقدمتها معرض الصور المشاركة في المسابقة والذي أقيم في الساحة الداخلية للقصر الإمارات حيث اختلط جمهور المسابقة بزوار القصر

في مشهد فريد جمع أطراف وأنوان من الجنسيات القادمة من أنحاء العالم ليتابعوا بشغف ما أبدعته عيون وعساات المصورين في هذه المسابقة العالمية

بامتياز والتي تحمل اسم فضاءات من نور.

ويحدث يوسف العبيدلي مدير مركز جامع الشيخ زايد الكبير عن الشهرة التي وصل إليها الجامع في أنحاء العالم واعباره معلما معماريا فريدا من نوعه في العصر الحديث مستندا بصور الجامع التي صارت منتشرة في بلدان العالم المختلفة ومنها صورة شاهدها مصادفة تزين جدران أحد المحال التجارية في مدينة سان بطرسبرج الروسية خلال إحدى زيارته هناك.

ثم تطرق العبيدلي إلى الأهمية المتزايدة لهذا الموقع التاريخي السابق الذي وصلت إلى ألف مشارك من سبعين دولة بينما وصل عدد الصور إلى 5500 عمل إبداعى تعكس جماليات الفن الإسلامي وأشكال

العمارة المختلفة التي تضمنتها فنتي المسابقة هذا العام عن جامع الشيخ زايد الكبير وقصر الإمارات.

ونوه إلى أن الجامع وما يحتويه من مظاهر للإبداع المعماري مثل نقطة تحول في فن العمارة في العصر الحديث وهو ما بدأ من الاهتمام العالمي الواسع بكل ما هو اتو الجامع من عناصر متنوعة للجمال انتشرت في كل أرجائه إلى حد أن زاد عدد زواره عن أربعة ملايين ونصف مليون زائر وتم اختياره ضمن أهم 16 وجهة سياحية عالمية وحصل الجامع على المركز الأول من بين 22 وجهة سياحية في أبوظبي

كأكثر الوجهات جذبا للزوار في الإمارة سواء من داخل الدولة أو خارجها.

ولايزال معرض الصور المقام ضمن فعاليات الدورة الثالثة من المسابقة في بهو قصر الإمارات والذي يستمر حتى السابع عشر من أغسطس المقبل يستقبل

الزوار من كل مكان ويضم الصور الفائزة في الدورة الثالثة من فضاءات من نور إضافة إلى بعض الصور

المشاركة والتي اختارت لها لجنة التحكيم. وتؤكد الصور الفائزة في المسابقة ان أبوظبي تمتلك

وقصر الإمارات.
وتعبر غالبية الصور عن زخم الفنون المعمارية والجمال الخارجي للجامع الذي يدفع إلى مصور لإخراج أفضل ما عنده من قدرات فنية كي تليق الصور المشاركة بالقيمة الكبيرة التي يمنحها الجامع في عالم العمارة الإسلامية في العصر الحديث.

وتتعدد الصور الفائزة والمعروضة حاليا في قصر الامارات معني إيمانيا عميقا يعكس الروحانيات التي يمنحها الجامع لكل من زاره أو رآه سواء من المسلمين أو غيرهم من شعوب العالم الذين استمعروا القيمة

الدينية والثقافية الكبيرة التي يمنحها للجامع. وشارك المركز في مارس 2013 في الدورة الـ 23

لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب بنجاح كبير عرضت فيه جميع إصدارات المركز التي تدور حول العمارة

أبناء الإمارات وتنمية الجوانب الدينية والأخلاقية والعلمية والثقافية لديهم يحرص مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تنظيم برنامج صيفي سنوي يتضمن العديد من الدورات الصيفية المتنوعة والتي تستهدف

الناشئة . وتأتي هذه الدورات الهادفة والطموحة حرصا على التواصل مع كافة قطاعات المجتمع المحلي وتقديم الأنشطة والفعاليات والبرامج المفيدة للطلاب من الجنسين بحيث تقديمهم في استغلال

أوقات فراغهم خلال الإجازة الصيفية واستثمارها بما يفيدهم ويفيد مجتمهم . ويحفل جامع الشيخ

زيد الكبير في شهر رمضان بالأنشطة المتنوعة ما بين دورات لتحفيظ القرآن الكريم واستضافة نخبة من

مشاهير قراء القرآن الكريم لإحياء صلاة التراويح إضافة إلى مشروع إفطار صائم الذي يقام سنويا عن

روح المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه طيلة الشهر الفضيل وقد بلغ إجمالي زوار

الجامع خلال شهر رمضان الماضي وإجازة عيد الفطر نحو مليون 250 ألف زائر. وتجري الاستعدادات حاليا من قبل إدارة مركز جامع الشيخ زايد الكبير لهذا الشهر الفضيل حيث أن العمل في رمضان يختلف

عن بقية شهور السنة ويشكل المركز العديد من اللجان من موظفيه ومتطوعين من خارجه لتنظيم سير

العمل في هذا الشهر الكريم . واستقبل جامع الشيخ

الثالث بالمنارة الشمالية للجامع وهو ما يحدث للمرة الأولى في تاريخ المساجد وبذلك تجمع المئذنة

بين دلالاتها ووظائفها الدينية المعروفة والمعرفة المنتشرة على العالم الداعية الى التسامح ومن هنا

فإن مكتبة مركز جامع الشيخ زايد الكبير تستأنف الدور الحضاري لخزائن الكتب في الإسلام من منظور

معاصر يعي الثوابت ويفهم المتغيرات. ولاقت مكتبة مركز جامع الشيخ زايد الكبير

العديد من الإشادات من الزوار لما تحويه من كتب ومخطوطات نادرة وموسوعات خاصة بالفن والعمارة

المتميز الثقايل والعلمي والمعري للدولة وتعزز دور المؤسسة بهذا الخصوص حيث تعد مكتبة جامع الشيخ

زيد الكبير التي افتتحها سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون

الرئاسة في نوفمبر 2010 من أهم منارات العلم في دولة الإمارات العربية المتحدة وتمثل رافدا جديدا

للمنجز الثقافي والعلمي والمعري للدولة وتعزز دور المركز كمنارة إشعاع ثقافي بما يتوفر فيها من مصادر

وما تحتويه من وسائل تقنية حديثة تساعد الباحثين على الاستفادة القصوى من محتوياتها.

وتستقبل مكتبة المركز عددا كبيرا من الباحثين والدارسين الذين يرغبون في الاطلاع على بعض

الكتب والموسوعات العلمية النادرة التي توجد في المكتبة وتساعدهم في إعداد رسائل الماجستير والدكتوراه

خاصة المتعلقة بموضوعات الحضارة الإسلامية . وتضم المكتبة عددة مصادر أساسية متخصصة

في العمارة الإسلامية وفنونها وعلومها وبلغ عدد الكتب المكتتاة سبعة آلاف كتاب وهي تتراوح بين كتب

ودوريات عن الفنون والعمارة الإسلامية وتاريخها والفن الإسلامي وكيفية صناعة السجاد في بعض الدول

الفريدة في قيمتها العلمية أو التاريخية والأخرى القدية من نفاض الكتب النادرة ذات الطبعات

والقيمة والميزة في أبوابها. وتقنتي المكتبة ما يزيد على 100 كتاب من الكتب الفريدة والنادرة ويوجد

بالمكتبة قسم خاص للمراجع والقواميس والموسوعات وقسم خاص للأطفال يضم ما يزيد عن 800 عنوان

من كتب الأطفال ويوجد أيضا بالمكتبة قسم المصغرات الفيلمية الكروكيشي ويضم ما يزيد عن 50 ألف

مخطوطة عربية وإسلامية تشمل نسخا من الأعمال القديمة للقرآن الكريم في شكل ميكروفيش. ومن

الكتب النادرة التي تضمنها المكتبة كتاب نادر صدر في 1905 عام في تصاميم المساجد في آسيا ويشرح عبر

رسومات أصلية كيفية صناعة السجاد في بعض الدول مثل إيران والهند وباكستان وبعض الدول الآسيوية

الأخرى . أما بخصوص الكتب التي تضمنها المكتبة ولا يوجد منها سوى نسخة واحدة على مستوى العالم

فيوجد كتابان الأول من معالم الفن العربي ونشر عام 1897 في فرنسا والكتاب الثاني عبارة عن نسخة

صادرة عام 1921 من الدورية البريطانية كاتالوج الكتب المطبوعة والتي كانت بدايات مسودها عام

1744. كما يوجد كتاب عن الصلوات الإسلامية يعود تاريخ نشره إلى عام 1792 وصدور بروما

ويعد من الكتب القليلة النادرة التي تؤرخ للعمات في العصور الإسلامية المختلفة وهناك كتاب عن

الفنون العربية الفرنسي بريس دي أفيينس صدر في باريس عام 1973 وهو يتحدث عن الفنون والآثار

الإسلامية في القاهرة ويركز على المساجد في مصر القديمة واللافت أن كل الصور التي يتضمنها هذا

الكتاب للمصايد القديمة في القاهرة هي عبارة عن رسومات واقعية وليست صورا فوتوغرافية.

وفي إطار تأكيد الدور الحضاري لجامع الشيخ زايد الكبير كمنارة إشعاع ثقايل وتنويري ومركز

تعليمي في أبوظبي والدولة ومن أجل تنمية قدرات أبناء الإمارات وتنمية الجوانب الدينية والأخلاقية

والعلمية والثقافية لديهم يحرص مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تنظيم برنامج صيفي سنوي يتضمن

العديد من الدورات الصيفية المتنوعة والتي تستهدف الناشئة . وتأتي هذه الدورات الهادفة والطموحة

حرصا على التواصل مع كافة قطاعات المجتمع المحلي وتقديم الأنشطة والفعاليات والبرامج المفيدة للطلاب من الجنسين بحيث تقديمهم في استغلال

أوقات فراغهم خلال الإجازة الصيفية واستثمارها بما يفيدهم ويفيد مجتمعهم . ويحفل جامع الشيخ

زيد الكبير في شهر رمضان بالأنشطة المتنوعة ما بين دورات لتحفيظ القرآن الكريم واستضافة نخبة من

مشاهير قراء القرآن الكريم لإحياء صلاة التراويح إضافة إلى مشروع إفطار صائم الذي يقام سنويا عن

روح المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه طيلة الشهر الفضيل وقد بلغ إجمالي زوار

الجامع خلال شهر رمضان الماضي وإجازة عيد الفطر نحو مليون 250 ألف زائر. وتجري الاستعدادات حاليا من قبل إدارة مركز جامع الشيخ زايد الكبير لهذا الشهر الفضيل حيث أن العمل في رمضان يختلف

عن بقية شهور السنة ويشكل المركز العديد من اللجان من موظفيه ومتطوعين من خارجه لتنظيم سير

العمل في هذا الشهر الكريم . واستقبل جامع الشيخ

ثقافة وفنون



مجمع الشيخ زايد الكبير في أبوظبي

جامع الشيخ زايد يلبع دورا رائدا في تعزيز التواصل الحضاري بين الشعوب

زايد الكبير في أبوظبي خلال شهر رمضان الماضي نحو 700 ألف صائم في الخيم المكيفة التي نصبت في ساحات الجامع وذلك من خلال مشروع إفطار صائم الذي يقام سنويا من روح المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه . وقد خصص مركز جامع الشيخ زايد الكبير خيما لإفطار النساء والعائلات والمتطوعين والمنظمن خلال شهر رمضان

المبارك تقدم عددا من وجبات الإفطار للصائمين بلغت نحو 20 ألف وجبة يوميا قام تجهيزها نادي ضباط

القوات المسلحة في أبوظبي في حين قام أكثر من 300 شخص على خدمة الصائمين والوقوف على كل

تفاصيل الاستعداد والمتابعة والإشراف. ويستضيف مركز جامع الشيخ زايد الكبير سنويا خلال شهر

رمضان المبارك نخبة من مشاهير قراء القرآن الكريم لإحياء صلاة التراويح وإحياء ليالي رمضان

بالصلاة والعبادة واطفاء أجواء إيمانية بأصواتهم العذبة الرخيمة في جامع الشيخ زايد الكبير.

واستقبل جامع الشيخ زايد الكبير في رمضان الماضي نحو 440 ألف مصل منهم 270 ألف مصل في صلاة التراويح و 170 ألف مصل في صلاة التهجد من

بينهم 43 ألف مصل في ليلة 27 رمضان وذلك تحريا لليلة القدر فيما أرا الجامع نحو 40 ألف زائر من

مختلف الجنسيات خلال الفترة الصباحية من شهر رمضان الماضي حيث بلغ عدد الزوار خلال إجازة عيد

الفطر المبارك نحو 40 ألف زائر وسجل يوم الاثنين ثاني أيام العيد أعلى نسبة من الزوار حيث بلغ عددهم

نحو 19 ألف زائر. ويحرص مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

صحرا دينيا وإجازا معماريا فريدا يتصدر قائمة المعالم الدينية والسياحية المفضلة لدى زوار أبوظبي

خصوصا في المناسبات والأعياد لما يتميز به من تصميم فريد من نوعه يجمع بين خطوط العمارة الإسلامية

التقليدية والحديثة. ويحظى جامع الشيخ زايد الكبير بإقبال كبير من الزوار من مختلف الجنسيات

على مدار العام فقد استقبل الجامع نحو مليونين و680 ألف زائر ومصل خلال الفترة من يناير وحتى

سبتمبر 2012 بينهم مليون 900 ألف زائر فيما بلغ عدد المصلين في الفترة نفسها 780 ألف مصل .

وسجل شهر يناير أعلى نسبة من الزوار إذ بلغ عددهم 330 ألف زائر من مختلف دول العالم فيما سجل

شهر أغسطس أعلى نسبة من المصلين حيث وصل عددهم إلى 273 ألف مصل.

وبعكس التزايد المستمر في عدد الزوار والمصلين الذين يستقبلهم جامع الشيخ زايد الكبير المكانة المتميزة التي يمنحها الجامع على خريطة السياحة الدينية

الثقافية في الإمارات والمنطقة باعتباره صحرا دينيا ومعماريا في العالم.

ويحرص مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ

زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر مركز جامع الشيخ زايد الكبير على تعريف الزوار بمعالم الجامع الذي يعتبر

كوني اجتماعية وضحكي

كيف تتغلبن على (فجوة الأربعين)؟

كثيراً ما نتحدث عن المرأة ومشاعرها وأحلامها وأحاسيسها في سن العشرين والثلاثين متناسين المرأة في سن الأربعين رغم حساسية هذه السن... فالمرأة تشعر في هذه المرحلة بأنها في مفترق الطرق، فما بين سن العشرين والأربعين فجوة كبيرة تدركها المرأة في كل تصرفاتها ومشاعرها وعلاقاتها أيضاً. وفي ما يأتي بعض النصائح المهمة للمرأة في سن الأربعين وما بعده، لما يحمل من نقلة نوعية في حياتها، إذ ستكون نحو الأفضل إذا ما جربت كل سيدة ما يتناسب مع قدراتها ونمط حياتها من النصائح الآتية:

منوعات العجوة



في النشاط، ولكن يعقب هذه الزيادة هبوط شديد في مستوى الطاقة والحيوية.

- أنعشي وجهك ببعض الماء: فقط دعي الماء يلمس بشرة وجهك، فهذا كفيلاً بإزالة التوتر والضغط العصبي.

- مددي عضلاتك وخذي نفساً عميقاً: إن عملية تمديد الأيدي والأرجل والعنق مع أخذ نفس عميق من الأنف وتكرار هذه العملية مرات عدة، لن يستغرق منك سوى ثلاثين ثانية. ولكن يجعلك تعودين إلى العمل الذي كنت تقومين به بهمة ونشاط.

- رتبتي ونظمي ما حولك: عندما يكون العالم ومحيطك من حولك منظماً، فإنك لن تهدري الوقت والنشاط الذهني في التركيز والبحث. خفضي الضغط والتوتر من حياتك مع تخفيف كم المكتنات غير اللازمة. وعند تخزين الأشياء بصورة سليمة سيكون من السهل العثور عليها، ولن تهدري وقتاً ثميناً في البحث يمكن أن تقضيه في شيء ممتع ومفيد.

- انظري إلى الجانب المشرق: يجب أن تكون لك نظرة متفائلة بما حولك، فإن توقع حدوث الأسوأ لن يمنح حدوثه، ولكن سيضعك في قلق وتوتر يؤثر سلباً فيك. فقط انظري إلى الجانب المشرق في كل شيء حولك وستجدين الراحة والسعادة.

- خذي إجازة صغيرة: خذي إجازة لمدة يوم واحد تكون خاصة لك استمتعي فيها بما تحبين عمله، واستعودين إلى العمل في قمة الحيوية.

- اختاريك للبروتين أفضل: تناول البروتينات منخفضة الدهون يمنع الارتفاع والانخفاض المفاجئ في نسبة السكر، ويمدك بطاقة متوازنة طوال اليوم. ومن البروتينات ذات الدهون المنخفضة، الأسماك، المأكولات البحرية، والدجاج (صدر الدجاج).

- تخلصي من بعض الكيولوغرامات، تخفيض الوزن له تأثير مزدوج فهو يفيدك صحياً ونفسياً.

- استمتعي إلى الموسيقى أثناء العمل: لا شك في أن ما يسعد الذهن والعقل سمع الموسيقى، وإن سماع أي نوع من الموسيقى تحببته يمدك بطاقة إنتاجية كبيرة.

- قللي قائمة الأعباء: إذا كانت لديك قائمة طويلة بالواجبات والأعباء التي عليك القيام بها، فإن مجرد النظر إلى هذه القائمة الطويلة سيصيبك بالإرهاق، لذا نظمي القائمة مرة أخرى مع وضع الأولويات أولاً.

- اهتمي بمظهرك وملابسك: إحساسك بالرضا عن نفسك وعن مظهرك يعطيك إحساساً إيجابياً بالحيوية والطاقة. فقط جربي الظهور بمظهر أفضل وستجدين التشجيع والإطراء من حولك. إن ذلك سيمنحك طاقة كطاقة النحلة.

- اجعلي اللين (الزيادي) جزءاً من وجبتك: اللين الزيادي يحافظ على الجهاز الهضمي نظيفاً، ويساعد على امتصاص المواد الغذائية في الطعام. وهذا يجعلك أكثر طاقة وأفضل صحة. لذا ننصح بتناول الزيادي المنخفض الدسم.

- الضحك علاج فعال للإرهاق، واحرصي على الجلوس مع من يتسمون بخفة الروح والمرح. وفي أي حال يمكنك الاشتراك في المواقع الإلكترونية التي تحتوي على نكتة أو حكاية مضحكة يومياً.

- حركات (اليوغا) التي تعتمد على مد العضلات والتحكم في الحركة وتنظيم التنفس تقلل من حدة التوتر وتجعلك تشعرين براحة نفسية أكثر وصفاء الذهن.

- خذي قسطاً وافراً من النوم ليلاً: نحن بحاجة إلى عدد ساعات نوم بين 7 و8 ساعات يومياً للإحساس بالراحة، وإذا كنت تحصلين على قدر كافٍ من عدد ساعات النوم يومياً، فإنه يتطلب منك نحو ثلاثين دقيقة للدخول في نوم عميق.

- كوني اجتماعية وقابلي أصدقاءك وأغلقني الإنترنت.

- الوقوف على أطراف أصابع القدم بصورة متكررة ينبه الجهاز الدوري الذي يمد الجسم باحتياجاته من الأكسجين والجلوكوز، وهذا سيجعلك أكثر طاقة وحيوية.

أن يتحول تناول المنبهات إلى عادة، فيرتبط سعيك للحصول على الطاقة والنشاط بتناول الكافيين، لذلك يُنصح بتناول كميات معتدلة من الكافيين وعدم الاعتماد عليها كلياً.

- تجنبي مشروبات الطاقة، لأنها تمدك بالطاقة لفترة وجيزة، وهي تشبه بطاقات الائتمان التي تجعلك تستنفدين طاقتك المستقبلية من أجل الحصول على نشاط وطاقة وقتية قصيرة.

- تناولي الأطعمة ذات مؤشر سكري منخفض، وابتدي عن الأطعمة التي تحتوي على مؤشر سكري عال كالكرتوبهيدرات لأنها تحتوي على سكريات سريعة الهضم، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في النشاط يعقبه انخفاض في حيوية الجسم مع انخفاض نسبة السكر في الدم.

- تناولي الألياف، إذ إن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يقلل من امتصاص السكر من الأمعاء، كما يحمي من الإمساك.

- احصلي على فيتامين (C): يجب الحصول على جرعة يومية من فيتامين (C) ويمكن تناولها في هيئة عصير البرتقال في الصباح. ولا ننسى أهمية هذا الفيتامين في عملية امتصاص الغذاء من الأمعاء.

- فيتامين (B) له أهمية ودور فعال في معظم وظائف الجسم، وهو عامل أساسي في تحويل السكريات إلى طاقة. وللتأكد من حصولك على الكمية المناسبة من هذا الفيتامين، تناولي وجبة متوازنة تحتوي على كل العناصر الغذائية.

- توقفي عن التدخين: إن النيكوتين في السجائر يؤثر على سلامة النوم، ما يجعلك مرهقة وفي حالة مزاجية سيئة طوال اليوم.

- مارسي بعض الألعاب الترفيهية: إن ممارسة بعض الألعاب الذهنية تشغل الخ والذهن على عكس مشاهدة التلفزيون.

- تناولي وجبات أكثر وأخف، إن تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم يحافظ على نشاطك وحيويتك طوال اليوم، وذلك بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث مكثسة بأنواع الطعام. وتجنبي الوجبات السريعة التي تحتوي على سكريات ومواد دهنية بنسبة كبيرة. قد يعقب هذه الوجبات زيادة

- تفهمي ساعتك البيولوجية: هناك أوقات يكون نشاط الجسد فيها في قمته، حاولي استغلال هذه الأوقات المفعمة بالطاقة لإنجاز أعمالك. وتكون ذروة النشاط في منتصف النهار وبداية فترة المساء، ويقط النشاط تدريجياً حتى مرحلة ما قبل النوم.

- تناولي قطعة من الشوكولاته: لا ننصح بتناول الكثير، ولكن قطعة صغيرة من الشوكولاته يومياً ترفع الحالة المزاجية العامة للشخص، كما أنها تمده بكمية من الكافيين المنشط.

- تناولي وجبة خفيفة عصرًا بعد الغداء بنحو ساعتين، تساعدك في إنهاء اليوم بحيوية ونشاط، وتوضح بأن تكون الوجبة غنية بالبروتين والألياف وتحتوي على كمية قليلة من السكريات.

- تناولي كثيراً من التوت، خصوصاً الأزرق والأحمر، لأن هذه الفاكهة غنية بالمواد المضادة للأكسدة.

- ارتدي الملابس ذات الألوان المبهجة، أما ارتداؤك للألوان القاتمة فيضوي نوعاً من الكآبة على الحالة المزاجية، وعلى سلوكك تجاه الآخرين، فيما الألوان المبهجة تضفي حيوية ونشاطاً على من يرتديها وعلى من حوله.

- اهتمي بالقبولولة، فهي فترة للاسترخاء.

- اللانفندر (العلاج بالزيوت العطرية): أثبتت الأبحاث أن اللانفندر له تأثير منبه للجهاز العصبي، وقد تم إجراء بحث على مجموعتين، بحيث أعطيت المجموعتان اختباراً للرياضيات وكانت نتيجة المجموعة التي تعرضت لاستنشاق اللانفندر قبل الاختبار أفضل وتم إنجاز الاختبار في وقت أقل.

- الاستيقاظ في ميعاد ثابت: حاولي تثبيت ميعاد الاستيقاظ يومياً حتى في أيام العطلات، لأن ذلك يساعد الجسم على تنظيم طاقته الداخلية، كما يساعد في نهاية اليوم على النوم العميق.

- اشربي الكثير من الماء: الجفاف سبب رئيسي للشعور بالإجهاد. لذا يجب تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً.

- تناولي الكافيين بحكمة: الكافيين من المواد المنبهة والمنشطة، احذري

تجنبي الصابون واستبدليه بغسول مطر

يداك... أبعدني عنهما خطر الجفاف



عطر ناعم وتركيبه غنية بزبدة الشيا، الغليسيرين والمياه الحرارية (Uriage) التي تتميز بقدرتها على تهدئة البشرة من دون بارابين. مرهم لليدين، Uriage.

4 مرهم مضاد للتشققات بالصبار، غني بفيتامين A الذي يحفز تجديد الخلايا، هلام الصبار الذي يتمتع بخصائص شافية ومهدئة ويسهل على البشرة امتصاصه. هلام لإصلاح البشرة بشكل سريع Vita Citral.

5 مرهم لترطيب طويل الأمد: يحتوي على مرهم بارد (شمع النحل، زيت اللوز الحلو) مع مياه Avene الحرارية المهدئة، سوكرافلات (عنصر مرهم) في مستحلب يترك البشرة ملساء كالحرير. مرهم لليدين Cold Cream Avene.

6 مرهم مركز: يحتوي على الغليسيرين المرطب، تسمح كمية قليلة منه يومياً بحماية اليدين الجافتين التالفتين وتغذيتهما حتى

كرد فعل أولي على استعمال المياه المتكرر، تعاني يداك تشققات وجفافاً وغيرهما من أعراض، ما يتطلب منك عناية خاصة بهما عبر الترطيب والحماية... تتشابه بشرة اليدين مع بشرة الجسم، إنما هي أكثر تعرضاً للعوامل الخارجية، وطبيعة راحة اليد القرنية أكثر سماكة بالمقارنة مع أجزاء اليد، ويتميز ظهر اليد ببشرة رقيقة تشبه بشرة الذراع. عندما تكون الظروف الخارجية قاسية (برد، رياح، أعمال تتطلب استعمال المنظفات ولا يمكن معها ارتداء قفازات)، تعجز...

تعاني اليدان جفافاً عندما تتعرضان لعوامل قاسية. في حال اضطرت إلى غسلهما مرات عدة استعملي مرهم عناية لترطيبهما مرتين إلى ثلاث مرات يومياً، وتجنبي الصابون واستبدليه بغسول مطر.

تزيد حدة جفاف البشرة خلال الشتاء لأن الرطوبة تقل ويرتفع الجفاف بفعل البرد، فتخسر البشرة كميات من المياه وتصبح جافة. تتغير هذه الظاهرة من يوم إلى آخر، لذلك يمكنك الحفاظ على توازن رطوبة بشرتك، من خلال:

- الغليسيرين: من أصل نباتي، يحل محل عوامل الترطيب الطبيعية، يحبس المياه وفاعليته سريعة، فيترك الطبقة القرنية ناعمة والبشرة مرتاحة.

- اليوريا: تؤدي دوراً مشابهاً لليوريا الغليسيرين إلا أنها أنبأ منه ويديم أثرها فترة أطول.

- المطريات والشمع: تترك غشاءً على البشرة

ما يمنع تبخر المياه.

- بيزابول وبانتينول: مكونات مهدئة يمكن استعمالها للتخفيف من حدة التهيجات.

- حمض الهيالورونيك: يحفز تجديد البشرة، إذا لم يكن لديك مرهم خاص لليدين، يمكنك الاعتماد على مرهم الجسم أو مرهم الاستعمال النهاري، فهما فعالان ويفيان بالفرض. لترطيب كامل، ضعي طبقة سميكة من أحدهما على بشرتك طوال الليل، إلا أن الأثر لا يدوم طويلاً، فكل منطقة في جسمك مستحضر عناية خاص وطريقة عناية خاصة.

- فالزين: فاعل لمعالجة البشرة الجافة سواء كانت متشققة أو غير متشققة.

3 طرق تدليك

تأكدتي أنك تجمعين بين الاسترخاء والترطيب عند استعمال مرهم مغذ أثناء تدليك يديك المرطبتين للجفاف يومياً. يمنحك التدليك تريبياً وراحة في أن، إنه أسلوب سريع وسهل يضيف على يديك بعض الحرارة، يريحهما لا سيما أنهما تُستعملان في أعمال مختلفة، ويمكن القيام به مرات يومياً. لما كانت اليدان تحتويان على كمية كبيرة من الأعصاب، فإن تدليكهما يحافظ على حركة المفاصل ومرورتهما.

1 تدليك دائري على راحة اليد افتح يديك أمامك، دلكي راحة يدك

بواسطة إبهامك بشكل دائري. ابدئي من جوف اليد وانطقي نحو الخارج. استمري في التدليك فيها ترهقين من قوة الضغط. بعد بلوغ الجهة الخارجية من يدك عودي تدريجياً إلى نقطة الانطلاق.

2 تدليك دائري على ظهر اليد ارسمي دوائر بين الأوتار على ظهر اليد انطلاقاً من المعصم وصولاً إلى قاعدة الأصابع. طبقي التدليك عينه فيما تقومين بدوائر أصغر.

3 تدليك يمتدني فتح الأصابع افركي أصابعك الواحد تلو الآخر بلطف. ابدئي من قاعدة الإصبع وصولاً إلى طرفه بطريقة ناعمة. كرري العملية واستمتعي بالراحة تسري في عروقك.

7 مراهم مرطبة

1 مرهم مضاد للتسك: يحتوي على الفازلين، الغليسيرين ومادة البانتينول التي توقف الجفاف وتهدئ من حدة التهيجات. مرهم لإصلاح اليدين من Cicabafine.

2 مرهم زهد الثمن من حليب الشوفان: يحتوي على نسبة عالية من الغليسيرين وحليب الشوفان تصل إلى أكثر من 30%، يرمم التكرات ويخفف من الحكة. مرهم للعناية باليدين الدهنيتين من Mixa.

3 مرهم بالمياه الحرارية لنعومة اليدين:

إن لم أستطع بلوغ الشهرة عبر الغناء، أفضل ألا أصل إليها بأسلوب آخر

ميشال قزي: أبحث عن حب ثابت ومستقر وصادق وبناء عائلة

رغم قدرات صوته الجبيلية، تبقى الأغنية الرومانسية موطنه الأول في كل الفصول، يعود إليها بأحلامه وأشجانه... ويعبر عنها باللبناني حيناً فيتميز وبالخليجي حيناً آخر فيتألق. بعد أغنية (وصلت لحدنا) أطلق الفنان اللبناني ميشال قزي أغنيته الرومانسية الطربية الجديدة (كرمال الله) من كلمات الشاعر يوسف سليمان، ألحان هيثم زياد، وتوقيع الموزع الموسيقي علي صفا. عن أغنيته الجديدة ومشاريعه المستقبلية كان مع ميشال هذا الحوار:



أفضل ألا أصل إليها بأسلوب آخر.
• هل تملك خبرة فنية كافية لتختار أعمالك الفنية بمفردك؟
- كلا، لذا أتكل على فريق مؤلف من يوسف جارودي وعلى صفا ويوسف طرابلسي لاختيار أعمالتي، فضلاً عن الإصغاء إلى آراء كثيرين قبل اتخاذ قرار نهائي. حتى لو كان الفنان من الصف الأول، إلا أنه لا يعرف سلفاً ما إذا كانت الأغنية ستحقق نجاحاً. أذكر في هذا السياق قول الملحن جان -ماري رياشي لي إنه لو كان يعلم سلفاً أن الأغنية التي يبيها ستحقق نجاحاً، لكان باعها بعمليون دولار.
• ألا يمكن التمكن من خلال مقومات الأغنية؟
- يتوجب على الفنان اختيار كلمة لائقة ولحن جميل وتقديم موسيقى نظيفة، ويبقى قرار نجاحها بيد الجمهور الذي يحب أحياناً أغاني بشعة وأحياناً أخرى أغاني ذات مقومات فنية بسيطة، من نواحي الألقان والكلمات والتوزيع فيحفظها بسرعة ويردها فتحقق النجاح.
• عندما أعلنت سابقاً عن فيلم سينمائي عالمي اعتبر بعضهم أنك تروج لنفسك من خلال مشروع وهمي، كيف ترد؟
- ندمت لأنني تحدثت عنه في الإعلام قبل بدء التنفيذ، ولا صحة لما أسمع عن أنني اختلفت للترتيب لنفستي.
• أين أصبح المشروع؟

له إبداء الرأي واتخاذ القرار النهائي.
بالنسبة إلى (جارودي)، فقد منحتني حرية اختيار الأغنية التي أريد شرط أن تتمتع بالستوى المطلوب، خصوصاً أن مديري الشركة يوسف طرابلسي وعلي الصفا هما موسيقيان في الأساس ومتمكنان فنياً، وبالتالي يرفضان أي عمل هابط.
• ما سبب اختيارك أغنية صعبة مثل (كرمال الله)؟
- أردت إعطاء قيمة فنية للحن والتذكير بالأغاني الطربية القديمة، لذلك لم أختار لحنًا سهلاً يحفظه الناس بسرعة ومن ثم ينسون، بل صممت (كرمال الله) ثلاثة ألحان مختلفة في مقاطع الأغنية الثلاثة، فيما بقي لحن المطلع واحداً، في حين تضم أغنية الأغاني في السوق لحنًا واحداً في مقاطعها الموسيقية كافة.
• قدمت أغنيتين خليجيتين (أحبك حب) و(داب الحكي)، هل من أغنية خليجية جديدة؟
- أركز راهنا على اللهجة اللبنانية لأثبت نفسي بشتي أنواعها وألوانها على أن أقدم لاحقاً أغنيتين: خليجية ومصيرية.
• هل تحقق الأغنية اللبنانية الانتشار العربي للفنان؟
- اللهجة اللبنانية، أسوة بالمصرية، محبوبة في العالم العربي بفضل اللبنانيين المنتشرين في الدول كافة. برأيي، يجب أن ينوع الفنان ولا يكتفي بتقديم لهجته الأم ما دام قادراً على تحقيق ذلك.
• ما جديدك بعد (كرمال الله)؟
- أغنية لبنانية جميلة.
• أيهما الأقرب إلى الجمهور، الرومنسي أم الجبيلي؟
- ما من نوع مفضل لدى الجمهور، لأن ثمة أغاني بسيطة وقيمته الفنية متواضعة إلا أنها تحظى

الرومانسية في (وصلت لحدنا) رغم نجاحك باللون الشعبي، لماذا؟
- منذ بداية مسيرتي قدمت أغاني رومنسية لأنني أعشقها، أما أغنية (وصلت لحدنا) فجاءت إرضاء للجمهور الذي يهوى اللون الشعبي، علماً أنني غنيت اللون الجبيلي أثناء مشاركتي في (ستار أكاديمي)، وما زلت أقدمه في الحفلات لأنه يحسن الجمهور على الرقص، لكنني أجد نفسي في اللون الرومنسي.
• هل من رابط بين اختيارك الأغاني الرومانسية وشخصيتك؟
- ربما هذه الأغاني هي فحة خلق لأنني أتوق إلى عيش علاقة حب صادقة، فأختبر هذه الأحاسيس في الأغاني الرومانسية التي أقدمها.
• يسعى بعض الفنانين إلى علاقات حب عابرة بهدف زيادة شعلة الإحساس، ما رأيك؟
- أفتش عن حب ثابت ومستقر وصادق وبناء عائلة، لذلك أطمح إلى علاقة صادقة ومستقرة تحقق لي هذا الحلم.
• هل تفضل أن تكون حياتك الشخصية تحت الأضواء أم التكتّم حولها؟
- قبل أن أبدأ مسيرتي الفنية، كان لدي فضول لمعرفة تفاصيل حول حياة الفنانين الخاصة الذين كنت معجباً بهم، وكيف يمضون يومهم ووقتهم وكيف يتواصلون مع محيطهم الاجتماعي. أعتبر أن متابعة أخبار الفنان ويوميته بعيداً من الفن كقضية بتقريبه إلى جمهوره، لذلك أحب اطلاع جمهوري على كل ما يتعلق بحياتي غير الفنية.
• هل تؤدي برامج المنوعات دوراً في إظهار وجه الفنان الآخر؟
- صحيح، لهذا السبب شاركت في البرنامج الفكاهي (كوميكاز) الذي يعرض على شاشة المؤسسة اللبنانية للإرسال. رغم أن هذه التجربة غريبة عنّي فإنني أحببتها، في حين أن البعض لم تعجبه هذه المشاركة.
• كيف كانت أسدأ أغنية (كرمال الله)؟
- إيجابية وقد ذكرني نجاحها بأغنية (غرامك).
• هل قررت تصويرها؟
- نحن في صدد التحضير لتصويرها، لكننا لم نقرر المخرج بعد لأننا في مرحلة الاطلاع على القصص المترحة، إنما يجب أن يصدر بعد شهر تقريباً.
• انضممت إلى (جارودي ميديا) رغم أن تجاريك مع شركات الإنتاج كانت سيئة، كيف تفسّر ذلك؟
- انطلقت من تجاربي السيئة مع شركات الإنتاج عندما تشاروت مع (جارودي ميديا) في البثوث المتعلقة بالقدس، فاشترطت ألا يضم العقد أموراً سببت لي مشكلات في السابق. ثم علاقتي مع الشركة عائلية بامتياز، تسودها المودة والاحترام وحسن التواصل.
• ما الشروط التي فرضتها؟
- عندما حددت مطالبتي وجدت أنها تشكل أولويات لدى الشركة التي ترفض أساساً أي أمر يمس بالأخلاق، وأي نشاط غير فني يسبب إلى قيمتي الفنية والإنسانية على حد سواء.
• ألم يفقدك انضمامك إلى شركة إنتاج حرية اختيار أعمالك الفنية؟
- لكل شركة إنتاج سياستها المحددة مع الفنان، ومن الطبيعي أن يفقد الحرية الكاملة في اختيار أعماله ما دام المنتج يتحمل كلفة الإنتاج والتمويل، بالتالي يحق



نورهان:

استعدت حريتي بعد الطلاق

انفصلت الفنانة المصرية نورهان عن زوجها الشاعر إبراهيم عبدالفتاح بعد زواج دام لسنوات طويلة، ابتعدت فيها الفنانة المصرية عن الساحة. نورهان تحدثت عن عودتها القوية للتمثيل وقالت: (لم أعتزل أبداً كنت فقط متفرغة لأسرتي، خاصة بعد إنجاب ابني معاذ، والطلاق قسمة ونصيب وأنا متفرغة الآن للعمل والفن فقط، وأشعر بحريتي واستقلاليتي بعد الطلاق).
يُذكر أن نورهان قد اكتسبت نجومية بعد مسلسل (عائلة الحاج متولي)، و(العصيان)، إلا أنها اخفت فجأة بعد زواجها حتى أن البعض قال إنها اعتزلت.

(السينما يمكنها مواجهة آلة القتل)

أحمد عاطف: رفضت بيع (باب شرقي) ليبقى رمزاً للثورة السورية



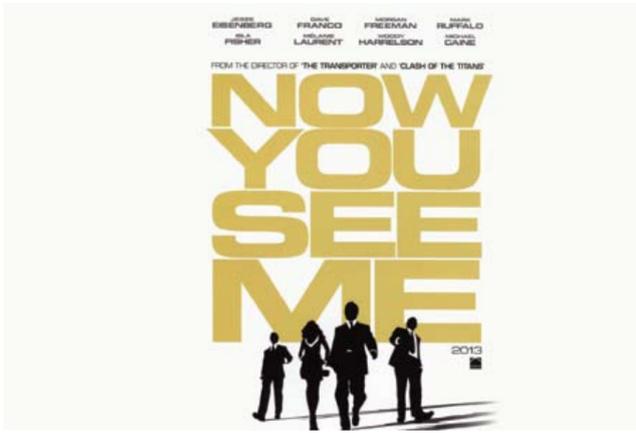
قال أحمد عاطف مخرج فيلم (باب شرقي)، الذي يعد أول فيلم روائي طويل عن الثورة السورية، إن سبب قيامه بإنتاج وإخراج الفيلم أن دولا كثيرة تحاول استخدام سلاحها السياسي في طرد بشار الأسد من سورية، لكنه استخدم سلاحه كإنسان وسينمائي، وهو صناعة فيلم يتحدث عن الثورة السورية، فالسينما أداة سحرية قوية قادرة على أن تقف أمام آلة القتل).
وأوضح عاطف، في الإسكندرية، أنه رفض بيع الفيلم لأي جهة سينمائية أوروبية، (حتى لا يخضع الفيلم لأي جهة سياسية ويظل رمزاً حقيقياً للثورة السورية، فالفيلم هو جهد من صنعه، وقد عمل فيه الإعلامي السوري فرحان مطر والأخوان ملص دون أجر).
وأضاف: (القنوات التلفزيونية غير قادرة على شراء الفيلم نظراً لشهد نهايته، لكنه عُرض في مهرجان بيوركينا فاسو، كما أن مهرجان (كان) طلب نسخة منه لمشاهدته قبل عرضه، بالإضافة إلى أن الفيلم سوف يُعرض في 8 دور عرض في مصر).
وعن نهاية الفيلم، قال: (النطق الفني يقتضي العدالة، أي أن يأخذ الظالم جزاءه ليُسهر المشاهد بالعدالة، والنهائية التي اخترناها للفيلم هي حل درامي أكيد باعتبار أن بشار الأسد هو السبب في كل ما حدث في سورية، كما أنه لعبة سينمائية، فكان لا بد من وجود دوي يجذب المشاهدين للفيلم).
وعن سبب تكرار مشاهد التعذيب والقتل في الفيلم

أكد عاطف أن (المشاهد قد وصل إلى درجة غريبة من التبلد، بسبب كثرة مشاهدته لتلك المشاهد في نشرات الأخبار، فكانت وظيفته كمبدع أن يوقف وعي المشاهد ليأخذ موقفاً ولا يكون متفرجاً فقط).
وكان عاطف قد ذكر، في ندوة في مكتبة الإسكندرية عنوانها (ثلاثية الربيع العربي السينمائية)، أن (باب شرقي) هو مكان في دمشق عاشت به جميع الأديان والأعراف، ورغم أن سورية تضم طوائف عدة لكنها لم تكن أبداً طائفية، وعندما يقوم رئيس دولة بتقسيم البلد إلى طوائف وقتل من يختلف معه في الرأي فيجب عليه أن يتنحى فوراً، أو أن يخرج من الحكم بطريقة ما مثلما فعل الرئيس اليمني السابق علي عبدالله صالح.
ومن جهته، أعرب الإعلامي السوري فرحان مطر عن مدى تقديره للمخرج أحمد عاطف لإنتاجه وإخراجه الفيلم، مؤكداً أن العنصر الأول الذي حققه الفيلم هو تحقيق السبق والريادة له، (فلم يجروا أحد من الساسة ورجال الأعمال والفنانين على المشاركة في إنتاج الفيلم، لكن أحمد عاطف اعتمد على ذكائه الفني ومهارته، واعتمد أيضاً على الناشطين السوريين وهذه مغامرة في حد ذاتها).
وأشار مطر إلى أن العنصر الثاني يتمثل في أن الفيلم كان سورياً في كل تفاصيله، كما أن عاطف أعطاه حرية التعرف على دوره وقام بكتابته كما يرى، وتلك الحرية ساعدت على تحقيق تلك الروح السورية.

منوعات

الغرفة

27



جيسي أيزنبرغ... الممثل الأذكي في الغرفة

(يجب أن تكون كل حيلة، لا الحيل الكبرى فحسب، وكل حركة، مهما كانت بسيطة، دقيقة ومتقنة كي ينجح العرض). يذكر جيسي أيزنبرغ متحدثاً عن دوره في فيلم Now You See Me.



رُشح جيسي أيزنبرغ لجائزة أوسكار عن دوره كمؤسس موقع Facebook مارك زوكربيرغ. أما في فيلم Zombieland، فهو الراوي الذي اكتشف (قواعد) البقاء كافة في عالم الأموات الأحياء. لذلك عندما يسأل الساحر الأذكي مايكل أتلاص (أيزنبرغ) شرطياً عن (الرجل الأذكي في الغرفة) في فيلم Now You See Me، يبدو لنا أن اختيار هذا الممثل لأداء هذا الدور صائب بالفعل. يذكر أيزنبرغ: (يظن الجميع أنهم أذكياء، حتى الأغبياء الذين يفكرون إلى ذرة ذكاء).

حتى زملاؤه مستعدون لتأكيد مدى ذكائه. تذكر إلسا فيشر، التي تشاركه البطولة في Now You See Me، (يتمتع بذكاء خارق). لذلك عندما واجه أيزنبرغ، الذي اعتاد كتابة مسرحياته الخاصة والتمثيل فيها في نيويورك خلال فترات الفراغ بين تصوير الأفلام، مشكلة نتيجة ذكائه هذا، لا عجب في أنه برهن على أنه (الممثل الأذكي في الغرفة).

يشعر أنه أكثر هشاشة على المسرح. نتيجة لذلك، سُر كثيراً بالانهماك في فيلم يضم مجموعة من الممثلين الذين شاركوه البطولة، منهم فيشر، وودي هارلسون، وديف فرانكو. فيؤدي هؤلاء دور مجموعة من السحرة (فاعلي الخبير) الذين يستهدفون بحيلهم مصاريف أسابيع للعامة، في حين يحاول مارك روفالو ومورغان فريمان فضح أمرهم.

دخول عقول الآخرين

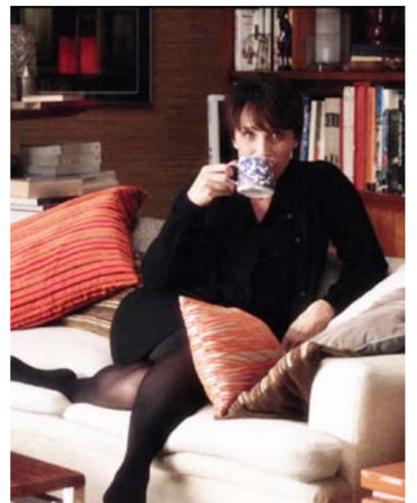
عمل أيزنبرغ، الذي سيبلغ الثلاثين من عمره في شهر أكتوبر المقبل، مع سحرة محترفين، ما زاد تقديره لهذا الفن وكيفية ارتباطه بالتمثيل.

من التلاعب بمجموعة كبيرة من الناس، ينبغي أن يسبقهم بنحو 10 خطوات، عليه أن يدرك المتغيرات... ذلك من الممثل دخول عقل إنسان ما يستطيع التفكير بهذه الطريقة وبإمكانه دخول عقول الآخرين. في المسرح على الممثل العمل بالأسلوب عينه. فلا يمكنك أن توقف العرض، إذا طرأ خطأ ما. عليك أن تتوقع وتسبق ما قد يحصل. لا يتوقف العرض. غير أن وجه الاختلاف الوحيد أن شخصيتي في Now You See Me، أتلاص، تهوى هذا العمل. أما أنا، فندما أشارك في مسرحية، تتلف أصابعي.

تري فيشر (a Confessions of a Shopaholic) في هذا الممثل الذي يشاركها البطولة مؤدياً وإعياً (بترجع قليلاً، يدرك الواقع، ويعمل جاهداً كي لا يتخطاه).

إخراج فرانسوا أوزون وبطولة فابريس لوتشاني

(في البيت) فيلم فرنسي شديد الغموض



بالذات، المدرس والطالب... خصوصاً حينما يبدأ المدرس بحث الطالب في اتجاهات أكثر جرأة... وحث الشاب على حب شخصياته... كل شيء يبدأ من خلال (الحسد والرغبة) عند ذلك الطالب الذي يتحدث عن ذكرياته مع صديقه وأسرتة... فأين سيقدو المدرس ذلك الطالب الذي اكتشف لديه المهبة في الكتابة، وراح المدرس يحفز بدخله تلك القدرات مع التحكم في لعبة التوجيه، التي تفلت منه... فإلى أين ستصل تلك اللعبة الخطرة. لعبة يتورط بها الجميع، الطالب وأسرته صديقه وبالذات الأم والزوج، وايضا المدرس وزوجته (الممثلة الكبيرة كرسطين سكوت توماس)، خصوصاً، حينما تتورط

يعيش حالة من الارتخاء تقترب من النهاية، وسرعان ما يجد نفسه وراء منكرات يكتبها إليه أحد طلباته متشعبة بالخيال... والالتواء... والغموض. منكرات طالب، توقظ بداخل ذلك المدرس لمادة الأدب الفرنسي خياله الخصب... ودأكرته... وليقود كل منهما الآخر إلى مغامرة شديدة الغموض... ولربما خارج إطار السيطرة في تداعي أحداثياتها النهائية، مما يجعل السيناريو مفتوحاً على جميع الاحتمالات والتأويلات. هنالك جملة تكرر في مراحل الفيلم، البداية والوسط والنهاية تقول: (ان تستمر) فإلى أي اتجاه ستفضي تلك الاستمرارية... وإلى أين ستقود تلك الاستمرارية كل تلك الشخصيات،

اللعبة، الطالب... او المدرس... وإلى أين يسعى كل منهما... هذا ما يكشف عنه هذا الفيلم يقوم الذي يقود المشاهد، كما يقود المدرس والطالب من غموض إلى آخر... حتى يشعر المشاهد انه تورط (حقاً) في متاهات تلك اللعبة الذكية التي صاغها سيناريو العمل... ومن قبلها العرض المسرحي في الفيلم بدور المدرس النجم الفرنسي القدير فابريس لوتشاني ومعقه، ومعقه في الفيلم بدور زوجته كرسطين سكوت توماس، وبدور ام الصديق الممثلة سيفغر ايمانويل وبدور الشاب كلود غارسيا دارنست امبير.

المدرس يتورط في متاهات تلك اللعبة الخطرة التي تعرفه على ألق التفاصيل الحياتية لتلك الاسرة والعلاقات التي تحركها... ولا ينتهي الصبي عند ذلك الحد، بل يبدأ في النزج بأستاده إلى متاهات أخرى، حينما يكشف في منكراته عن علاقات مع أم صديقه... وغيرها من الحكايات.

في تلك الفترة يبدأ المدرس بإطلاع زوجته على كل ما يكتبه هذا الطالب، فأين ستذهب زوجة المدرس... كل الاحداث تقود إلى متاهات لا تكاد تنتهي... عبر كمية من العلاقات المتداخلة... التي تكشف لنا أحاسيس تلك الشخصيات، ابتداء من الطالب إلى المدرس إلى بقية الأشخاص... فمن ورتد الآخر في تلك

تذهب السينما الفرنسية، في نسبة كبيرة من مناجاتها إلى البعد النفسي والفلسفي المقرون بالغموض، والذي يجعل المشاهد ملتصقا بالشاشة، وهو يبحث عن تلك الخطوط التي تتطور وياتيقاع ببطيء، بعض الشيء، وبلا موسيقى، في أحيان أخرى، وهذا ما نتابعه في أحدث نتاجات المخرج وال كاتب الفرنسي فرانسوا أوزون، والذي يحمل عنوان (في المنزل) معتمداً على نص مسرحي رائع بالاسم نفسه كتبه خوان مايورجا.

وللذين لا يعرفون المخرج فرانسوا أوزون، نشير إلى انه واحد من أبرز صناع السينما الفرنسية في هذه المرحلة من تاريخها، وفي مسيرته كم من الابداعات السينمائية العالية الجودة، والتي احتضت

حكمة

عش مابقى من عمرك اليوم يا إنسان
وخل المظاهر عنك صفّ المخابر
مهما اعتليت بعز جاه وعلو شأن
بكرة مرّك مندفن في المقابر

هجر بن الله

بيت القصيد

الله عطانا خير وأنعام
باللي عطانا إيمان وإلهام
واليوم صارت جنة أحلام
قام الوطن تخطيط وانظام
دولة تطور عز وإسلام
والشعب متهنى بالأنعام
هاذا جهود أعوام وأعوام
ونسعى لمجدن) له عيننا

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)

اعداد

عبد الله المنصوري

للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

ريوتيت

جمعت التغريدات : غاية

الشاعره النادره

@alnadirah

ازيف الفرحة سوايف ومزوح
وامني الخاطر بلا باس لا باس !
تدري وش اللي يقهر القلب والروح ؟
انك تعيش العمر محتاج للناس !
x x

عبدالعزیز السبيل

@a_alsbil

واللي فرق ملحك وطبعك عن سواك ،
خايف اقول : اني احبك / وأخسرک !
x x

شيخة الكتبي

@Al_Ketbi

صباح الخيريا الرادار سجلها ..
وصور ما تلاقي مشكله عندي ،
أنا بنت اضهاد الشوق نكلها ..
على طاري التلاقي والعه كبدي !
x x

سعيد بن طميشان

@saeed_tumeishan

تقول ياكر كل الأحوال ب تزين ..
يا هو تقاؤل يحبس الدمع في الموق
كنّا نصب الماي من فوق في الطين ..
وصرنا نصب الطين في الماي من فوق

ينتابني

نعيد نشرها بناءً على طلب متابعينا الكرام ، قصيدة ملحمية توابك
الحدث وترد على كل مغرض وطامع بتراب هذا الوطن الطاهر.

ينتابني من بعض خلق الله كلام

ودي أقول وحكمة (ن) يحكى بها
ما كل شي (ن) في ضمير الحي حام
مدعاه للفتنة وفك أبوابها
واللي تسول فكر وافكاره حيام
أشواله من الطيب لوما يابها
لكن تجود الأرض ويجود الغمام
والسبخة أم الملح لا نبلا بها
واللي يبي غرس الليالي لا ينام
معاوله في الطيب لا ينئى بها
ما تظهر أم رقيش في بيت الحمام
لا كنها في النخل من صرابها
يا الله دخيلك من دعاة الانقسام
ناس (ن) مطامعها تحد أنيابها
ما شمروا للمجد في جنح الظلام
ولا علمت سود الليال أجنابها
والله يديمك يا وطن أمن وسلام
ويديم شيخ (ن) رايته غلابها
غلابها للعز و اغلاها مقام
واروى ثراها حب يا جلابها
يا سيدي جيناك جند (ن) ما نضام
بالبيعة اللي سيدي ترضى بها
أرواحنا دون الوطن وأمنه تسام
تل الرقاب اللي تبي وارقابها

الشاعر/ ماجد بن طويرد المنهالي



كلنا خليفة

ارقا النوايف ياوطن لا تلتفت للي رماك
وش تنتظر لاصرت في القمة وحسادك تحت
لكن حكامك وشعبك حبهم يجبر عزاك
الله يكبر اقلوبهم، كلما رموها : سامحت !
مبارك المنطوري

سنين عمري في غيابك تباكن

نحب نعشق نغفن نمتلي جروح
لكن نحن لكل ذيك الاماكن
نغيب نستحضر صورهم من الروح
واثر الغلا في مهجة القلب ساكن
ياحبي اللي مع سنا الشمس له ضوح
يا سنين عمرن في غيابك تباكن
وش عاد لو كثرت في بعدك النوح
شف جرحك اللي وسط الاعماق ماكن
تتعبني الذكرى وتمنعني أبوح
وضلوع صدري تنتحب ويتشاك
فاحت دلال الوجد يا صاحبي فوح
وانهد حيلن من ضنا الشوق ساكن
يامنتهى حلمن غدا اليوم مشروح
يا عمر عيت تحتويه المساكن
اثر الغلا لوهو مضا سنين مضوح
ولا توقف الذكرى بلوك ولاكن

البفواز - الكويت



على خشبة مسرح شاطئ الراحة اجتمع الشعراء الـ20،
وختموا بقصيدة ألقى كل واحد منهم بيتاً منها، وجاء في
مطلعها الذي قاله ولد بلعمش:

الجوائز :

بالإضافة إلى البردة التي تمثل الإرث التاريخي للعرب،
والخاتم الذي يرمز للقب الإمارة . تبلغ القيمة المادية للفائز
بالمركز الأول ويلقب "أمير الشعراء" مليون درهم إماراتي.
فيما يحصل صاحب المركز الثاني على 500 ألف درهم
إماراتي، ولصاحب المركز الثالث 300 ألف درهم إماراتي،
أما جائزة صاحب المركز الرابع فهي 200 ألف درهم
إماراتي، وتبلغ جائزة صاحب المركز الخامس 100 ألف درهم
إماراتي.
هذا إضافة إلى تكفل إدارة المسابقة بإصدار دواوين شعرية
مقروءة ومسموعة للفائزين.

عق حروفك واسكبه شدا وندي تسمع لحنوك ما بين
النجوم صدى
مع إعلان النتائج كرم معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان
وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع، وسعادة محمد خلف
المرزوقي، الفائزين الذين حصلوا على الدرجات النهائية
التالية: يحيى وهاس 59 درجة، الشيخ ولد بلعمش 56
درجة، هشام الصقري 55 درجة، محمد أبو شرارة 54 درجة،
أما الأول علاء جانب الذي حصل على 69 درجة فقد سلمه
البردة والخاتم الشاعر اليمني الفائز في الدورة الماضية من
المسابقة عبدالعزیز الزراعي.
هكذا اختتم الموسم، ودع الشعراء المسرح، فيما ودع الجمهور

بحضور نهيان بن مبارك

المصري علاء جانب أميراً للشعراء

مفتتح الخاتمة

الشُّوراع في همس ينابني، وأضاف: أبوطني تنابك
وتنابجها وتنابجها بشعر كالنسيم، فأنى لك ذلك يا شاعر -
" سبع سنابل خضر " إلى روح الشيخ زايد رحمه الله: أهدى
الشاعر محمد أبو شرارة " سبع سنابل خضر " . د. فضل توقف
عند البيت (لي بحة الشحور / موسيقى تفيض على مقام)،
وأضاف: كالعهد بك تضمير أبياتك ثقافة وتاريخ، وفي البيت
(وطن / لسبع سنابل خضر) قففت ثمار البلاغة، وقففت
تقاحة الإبداع لكن لم تطرد من جنة الشعر.
- " مسبحة النور " مع " مسبحة النور " تألق هشام
الصقري، فقال له د. بن تميم: لعل الإضادات الشعرية تتبدل
كثيراً في النص، لكن القصيدة تشبه لوحة تجريدية تعلق
كثيراً، وأحياناً تعزل عن المكان.
- " الأرض ذات البروج " مع " الأرض ذات البروج " ألقى ثاني
الفائزين الشاعر يحيى وهاس نصه،
د. مرتاض رأى أن العنوان مؤثر، خصوصاً وأنه مأخوذ عن
الآية القرآنية " لقد كنت في غفلة من هذا فكشفنا عنك
غطاءك فيصرك اليوم حديد "، كما أبع الشاعر في البيت
الأخير، هي (الإمارات لا خوف ولا سغب) يا نعمة الله
دومي وانثري قبلي، وهو مأخوذ من قوله تعالى: «الذي
أطعمهم من جوع»، وأضاف: بينك وبين الظبية حكاية عشق
جميلة تهواك وتهواها.

كان حضور معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير

الثقافة والشباب وتنمية المجتمع بهياً، إلى جانب سعادة
محمد خلف المرزوقي مستشار الثقافة والترات بديوان ولي
عهد أبوطني: عضو مجلس إدارة هيئة أبوطني للسياحة
والثقافة؛ رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية
والتراثية، وسلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر، بالإضافة
إلى أعضاء لجنة التحكيم.

رؤى الصياد الأخيرة" النص الشعري الذي أتحف الجمهور
به الشاعر الشيخ ولد بلعمش، بادنا بالموضوع الذي كانت قد
طلبتة اللجنة من المتنافسين الخمس، وهو التغني بأبوطني في
ثمانية أبيات لا أكثر وعليها ستمنح كل واحد منهم درجاتها
من أصل 30 درجة، د. بن تميم أشار إلى أن الشاعر افتتح
النص بحكاية الماء والظبي، وهو مفتتح حكاية أبوطني، وفي
النص حافظ الشاعر على أبوطني والصياد، ووجد أن النص
لفتة جميلة، وولد بلعمش شاعر متجدد.

- " أيقونة الحب " ثاني الشعراء هو الفائز بلقب الإمارة
علاء جانب الذي ألقى على مسامح الجمهور " أيقونة الحب "
د. مرتاض قال: إن الشاعر حلّق في الفضاء مستعيناً برياح
الهوى، ويهم شطر أبوطني بكل ما لها وما فيها، وبلغ الشعر
من خلال البيت (لغى مصاييحها / بؤخ الضياء / على وجه

بعد توقعه الوصول إلى النهائيات برفقة زميله الشيخ ولد
بلعمش، وتنافسهما وإياه على المركزين الأول والثاني، تحقق
حلم علاء جانب من جهة حملته للقب والفوز ببردة الشعر
وخاتمته، لكنه لم يتحقق من جهة الشاعر الموريتاني الذي حل
ثالثاً، إذ ذهب المركز الثاني للشاعر اليمني يحيى وهاس.
ففي آخر حلقات " أمير الشعراء "، وأهمها على الإطلاق، ليس
لأنه من خلالها ينتهي الموسم الخامس من هذه المسابقة التي
تقام منذ عام 2007 على مسرح شاطئ الراحة بأبوطني؛
إنما لأن أميراً قد توج بعد مناهضات بين الشعراء الـ20،
ومن ثم بين الشعراء الستة الذين وقفوا على خشبة المسرح
في الأسبوع الماضي، واستمروا حتى حلقة أمس التي قدمها
الفنان باسم ياخور الذي تلاعب كثيراً - كجزء من التشويق -
بأعصاب الجمهور، والشعراء وهم: علاء جانب/ مصر الذي
حصل في الحلقة السابقة على أعلى الدرجات ممثلة بـ29 من
درجات لجنة التحكيم من أصل 30، الشيخ ولد بلعمش/
موريتانيا الذي حصل على 24 درجة، محمد أبو شرارة/
السعودية 25 درجة، هشام الصقري/ سلطنة عمان 25 درجة،
يحيى وهاس/ اليمن 24 درجة، وأخيراً ليندا إبراهيم/
سوريا 23 درجة، وهي التي خرجت ليلة أمس من المسابقة
بسبب حصولها على أقل الدرجات بعد إضافة درجات تصويت
الجمهور وهي 40 درجة.