

# منوعات

## العقل

ص 22

مدينة العين تمنح الفرد الواحد 48.5 متراً مربعاً من الرقعة الخضراء



ص 27

ماغى بو غصن: الغناء لم يعد هو المجال الأهم لانتشار الفنان



المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد - 8 سبتمبر 2013 م - العدد 10890  
Sunday 8 September 2013 - Issue No 10890

### انتقادات حادة لفيلم جديد عن الاميرة ديانا

هاجم نقاد فيلم جديد يتناول علاقة الاميرة البريطانية الراحلة ديانا بطبيب باكستاني ووصفه بأنه تطفل على الحياة الشخصية وقارنوه بمسلسلات تلفزيونية قليلة التكلفة.

وتلعب ناعومي واتس الممثلة الاسترالية بريتانية الولد دور الاميرة حبيسة القصر الذهبي ويلعب الممثل الانجليزي نايف اندروز دور حسنا خان جراح القلب الذي يمنح الاميرة الحب الذي تتوق اليه في الفيلم الذي يحمل اسم ديانا وكان عرض الافتتاح في لندن يوم الخميس الماضي.

وهاجمت الصحف الشعبية البريطانية- التي تتبع كل تحركات ديانا منذ زواجها من الامير تشارلز ولي العهد البريطاني في عام 1981 وطلاقها ووفاتها في حادث سيارة في عام 1997 - مخرج الفيلم الاثاني اولى هيرشبيجل بعض.

واقليم مأخوذ عن كتاب ديانا حياها الاخير الذي نشر في عام 2000 لتكاتبه كيت ستيل ويركز على العامين الاخيرين في حياتها ويذكر ان الزوجة السابقة لولي العهد البريطاني كانت على علاقة سريّة مع خان.

ويركز الفيلم على تصوير اللقاءات القصيرة بين الاثنين في المستشفيات والسيارات ومنزل خان وقصر كينجستون ويخلطه عرض لحماتها لمكافحة الالغام الارضية واللقاء التلفزيوني الشهير الذي اجرته في عام 1995 وتحدث فيه عن علاقتها مع الامير تشارلز.

ويجسّد اب تسعد حسنا خان بأنه لن يشاهد الفيلم مطلقاً قائلاً انه قائم على اقتراضات وتلميذ.

وخلال حفل العرض الاول صرحت واتس لريتشر ان أكثر ما يهيمها رأي ابني ديانا الاميرين وليام وهاري في الفيلم اذا ما شاهداه.

وقال لتلفزيون ريتشر اذا فعلا اعمل ان يشعرنا باننا احترمتنا ذكرى والدتهما بأفضل وسيلة ممكنة.

غير ان ناقد صحيفة الجارديان بيتر برادشو كتب في تعليقه على الفيلم الحقيقة المؤلمة انه بعد 16 عاماً من هذا اليوم الرهيب في عام 1997 تتعرض ديانا لميتة بشعة اخرى.

## افقدوا الوزن من دون الشعور بالجوع

من قال إنك مضطر إلى التصور جوعاً لفقدان الوزن؟ يمكنك أن تخسر الوزن عبر التركيز على تناول المأكولات القليلة الدسم بكمية كبيرة (لا سيما الفاكهة والخضار).

إذا كنت واحداً من ملايين الناس الذين يتبعون حمية غذائية، فربما تشعر بالجوع في هذه اللحظة.

الشعور بالجوع والحرمان ليس نتيجة غريبة للحمية التقليدية التي تشدد على الامتناع عن الأكل لأجل فقدان الوزن صحيح أن تخفيف الأكل هو شعار حملات فقدان الوزن، لكن لا داعي لأن تتمحور الحمية حول الحرمان والجوع.

تظن باربرا رولز، أستاذة حائزة شهادة دكتوراه في العلوم الغذائية في جامعة ولاية بنسلفانيا ومؤلفة كتاب (الحمية الكمية الفضلى) The Ultimate Volumetrics Diet، أنها تعلم سبب جوعك.

يطلب معظم الحميات تخفيض حجم الحصص الغذائية والتخلي عن المأكولات المفضلة لدينا بطريقة لتخفيف السعرات الحرارية وفقدان الوزن.



توضح رولز التي تجري أبحاثاً عن تأثير كمية المأكولات ونوعيتها على فقدان الوزن أو الحفاظ على وزن مستقر: (ستكون كمية الطعام التي تأكلها لفقدان الوزن أو حتى لتجنب كسب الوزن صغيرة جداً لإشباع جوعك) يمكن أن يؤدي الجوع الناتج عن الحصص الصغيرة إلى تراجع تصميم الشخص الذي يتبع الحمية الغذائية.

ماداً لو تسنى لك أن تأكل كمية إضافية بدل أن تخفف عدد الحصص؟ إنها الفكرة وراء (المقاربة الكمية)، وهي ظاهرة الإكثار من المأكولات القليلة الدسم، أي المأكولات التي تحتوي على سعرات حرارية أقل مقابل كل وحدة من الوزن، مثل الفاكهة والخضار.

تشمل المأكولات القليلة الدسم نسبة أقل من السعرات الحرارية مقابل الوزن مقارنة بالكمية نفسها من المأكولات الدسمة مثل اللحوم الغنية بالدهون أو البسكويت. كشف بحث رولز أن الناس يميلون عموماً إلى تناول كمية ثابتة من الطعام يومياً بغض النظر عن عدد السعرات الحرارية والغذائية الموجودة في المأكولات التي تناولوها التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة تزامناً مع تعديل حصص المأكولات المفضلة التي تحتوي على سعرات مفرطة، فستستهلك سعرات أقل من العادة وستشعر بالشبع وتنفذ الوزن. يعني هذا الفهم بكل بساطة التركيز على استهلاك كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات القليلة الدسم مثل السلطة الخضراء، حساء الخضار، الطماطم، الجزر، الخيار، الشمام، التوت، والبرتقال.

الشعور بشبع أكبر خلال اليوم. إذا تضمن نصف طبقك على الأقل خضاراً وفاكهة ستجنب بذلك السعرات الحرارية الإضافية الموجودة في اللحوم والنشويات والدهون كمنفعة أخرى، ستستهلك حصصاً إضافية من الخضار والفاكهة التي تحمي الصحة (كما يوصي الطبيب تماماً).

تشير الأبحاث إلى ارتفاع وزن الأشخاص الذين يتبعون حمية تشمل مأكولات دسمة كتلك الغنية بالسكريات والدهون المضافة وتفتقر إلى الخضار والفاكهة، مقارنة بمن يتبعون حمية تركز على مأكولات قليلة الدسم وجدت الدراسات الحمية أيضاً أن الحمية

ماداً لو تسنى لك أن تأكل كمية إضافية بدل أن تخفف عدد الحصص؟ إنها الفكرة وراء (المقاربة الكمية)، وهي ظاهرة الإكثار من المأكولات القليلة الدسم، أي المأكولات التي تحتوي على سعرات حرارية أقل مقابل كل وحدة من الوزن، مثل الفاكهة والخضار. تشمل المأكولات القليلة الدسم نسبة أقل من السعرات الحرارية مقابل الوزن مقارنة بالكمية نفسها من المأكولات الدسمة مثل اللحوم الغنية بالدهون أو البسكويت. كشف بحث رولز أن الناس يميلون عموماً إلى تناول كمية ثابتة من الطعام يومياً بغض النظر عن عدد السعرات الحرارية والغذائية الموجودة في المأكولات التي تناولوها التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة تزامناً مع تعديل حصص المأكولات المفضلة التي تحتوي على سعرات مفرطة، فستستهلك سعرات أقل من العادة وستشعر بالشبع وتنفذ الوزن. يعني هذا الفهم بكل بساطة التركيز على استهلاك كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات القليلة الدسم مثل السلطة الخضراء، حساء الخضار، الطماطم، الجزر، الخيار، الشمام، التوت، والبرتقال.

الشعور بشبع أكبر خلال اليوم. إذا تضمن نصف طبقك على الأقل خضاراً وفاكهة ستجنب بذلك السعرات الحرارية الإضافية الموجودة في اللحوم والنشويات والدهون كمنفعة أخرى، ستستهلك حصصاً إضافية من الخضار والفاكهة التي تحمي الصحة (كما يوصي الطبيب تماماً).

تشير الأبحاث إلى ارتفاع وزن الأشخاص الذين يتبعون حمية تشمل مأكولات دسمة كتلك الغنية بالسكريات والدهون المضافة وتفتقر إلى الخضار والفاكهة، مقارنة بمن يتبعون حمية تركز على مأكولات قليلة الدسم وجدت الدراسات الحمية أيضاً أن الحمية

ماداً لو تسنى لك أن تأكل كمية إضافية بدل أن تخفف عدد الحصص؟ إنها الفكرة وراء (المقاربة الكمية)، وهي ظاهرة الإكثار من المأكولات القليلة الدسم، أي المأكولات التي تحتوي على سعرات حرارية أقل مقابل كل وحدة من الوزن، مثل الفاكهة والخضار. تشمل المأكولات القليلة الدسم نسبة أقل من السعرات الحرارية مقابل الوزن مقارنة بالكمية نفسها من المأكولات الدسمة مثل اللحوم الغنية بالدهون أو البسكويت. كشف بحث رولز أن الناس يميلون عموماً إلى تناول كمية ثابتة من الطعام يومياً بغض النظر عن عدد السعرات الحرارية والغذائية الموجودة في المأكولات التي تناولوها التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة تزامناً مع تعديل حصص المأكولات المفضلة التي تحتوي على سعرات مفرطة، فستستهلك سعرات أقل من العادة وستشعر بالشبع وتنفذ الوزن. يعني هذا الفهم بكل بساطة التركيز على استهلاك كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات القليلة الدسم مثل السلطة الخضراء، حساء الخضار، الطماطم، الجزر، الخيار، الشمام، التوت، والبرتقال.

الشعور بشبع أكبر خلال اليوم. إذا تضمن نصف طبقك على الأقل خضاراً وفاكهة ستجنب بذلك السعرات الحرارية الإضافية الموجودة في اللحوم والنشويات والدهون كمنفعة أخرى، ستستهلك حصصاً إضافية من الخضار والفاكهة التي تحمي الصحة (كما يوصي الطبيب تماماً).



## 3.1 مليار شخص بالعالم بلا كهرباء

قالت مجلة تايم الأميركية إن 3.1 مليار نسمة في العالم يعيشون بلا كهرباء وإنهم يعيشون في الظلام بعد غروب الشمس ولا يحصلون على إضاءة إلا من مصادر ظلت البشرية تعتمد عليها منذ فجر التاريخ مثل حطب الأشجار، والنمح النباتي أو روث الحيوانات.

وأضافت المجلة أن انعدام الكهرباء يُسمى فقر الطاقة وهو تحد تنموي لم يجد الاهتمام الذي يستحقه، إذ من السهل تبيين أن الفقر المطلق والجوع وأمراض الإيدز والملاريا على أنها مهددات مباشرة لحياة الناس، لكن فقر الطاقة يتسبب بتلويث البيئة المنزلية، ووفاته أكثر من 3.5 ملايين نسمة سنوياً.

وأشارت إلى أن 550 مليون شخص في أفريقيا وجنوب الصحراء ليس لديهم كهرباء وأكثر من هذا العدد بمناطق أخرى في العالم وبالتالي ليس لديهم ثلاث لحظ لحفظ المواد الغذائية القابلة للتلف، ولا الأدوية التي يجب حفظها في درجات حرارة منخفضة أو كهرباء للطبخ على مواقد كهربائية أو مايكرويف.

وقال مدير منظمة وان للتنمية غير الحكومية، مايكل إيوت إن الحياة لا تنقطع بعد غروب الشمس بالنسبة لمن لديهم كهرباء، لكنها تتوقف لأكثر من مليار من البشر حول العالم.

وأضافت المجلة أن انعدام الكهرباء يُسمى فقر الطاقة وهو تحد تنموي لم يجد الاهتمام الذي يستحقه، إذ من السهل تبيين أن الفقر المطلق والجوع وأمراض الإيدز والملاريا على أنها مهددات مباشرة لحياة الناس، لكن فقر الطاقة يتسبب في الوفاة بشكل غير مباشر لارتباطه بمجموعة من المشاكل.

وحسب المجلة فإن 90% من الأطفال بأفريقيا جنوب الصحراء يدرسون بمدارس ابتدائية ليس بها كهرباء، الأمر الذي يعني عدم وجود مراوح أو مكيفات هواء لتخفيف حرارة المنطقة الاستوائية أو توفر الإضاءة لأداء الواجبات الدراسية بعد غروب الشمس، ناهيك عن أجهزة الحاسوب وغيرها من وسائل الحياة العادية في المناطق الأخرى من العالم.

## فوائد كثيرة لتناول المشمش!

يحتوي المشمش على فيتامين A وB2 وC، بوتاسيوم، صوديوم، فوسفور، حديد، كالسيوم، إضافة إلى الماء (81%) والسكر (8.1%) والألياف (8%). أما زيت بذر المشمش فهو يحتوي على Olein وكمية قليلة من Glyceride of Lanolic Acid، وهو غالي الثمن ويؤدي دوراً مهماً في تجارة المواد التجميلية لما للزيت من تأثير ملطف للجلد وصنع منه الصابون، المرهم النعومة للجلد Cold Cream ومستحضرات تستعمل في صناعة العطور أيضاً.

- استعمالات المشمش وفوائده:
  - يكسر العلقش.
  - يستعمل لتحضير شراب المشمش مع المكسرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناتجين من تخفيف الطعام والشراب خصوصاً بالصيف.
  - يعالج أمراض الحساسية ولا سيما الطفوح الجلدي.
  - زيت بذر المشمش يعالج تدهي اليوساير ويحسن الدورة الدموية في أوردة منطقة الشرج.
  - يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن لأن المشمش يحتوي على سعرات حرارية قليلة ويتأثير آخر هو ملين للطبيعة، فيخرج الطعام بسرعة قبل أن يمتص الجسم كميات كبيرة منه.
  - مهديء نفسي يزيل التوتر والاضطراب.
  - يخفض ضغط الدم الناتج عن توتر نفسي.
  - يقوي الدم عبر الحديد الموجود فيه بوفرة.
  - الكالسيوم الموجود بالمشمش يقوي الهيكل العظمي.
  - يستعمل وفق الاتجاه الجديد بإعطاء فيتامينات مختلفة (وهي موجودة في المشمش) Vit A، Vit C، Vit B للذين يعملون في المستودعات تحت الأرض أو الذي يعيشون في المدن الكثيرة التلوث بالدخان، وتسمى هذه الفيتامينات Micrio Nutrient وهي أيضاً مهمة لمرضى القلب.
  - يعالج الصداغ وداء الشقيقة (الصداغ العصبي).



## زواج الممثل جوناثن شاك

كشف الممثل الأمريكي، جوناثن شاك، أنه عقد قرانه على خطيبته جولي سولومون.

وقال موقع (بيبول) الأمريكي عن حفل الزفاف أنه جمع بين مجموعة صغيرة من أفراد العائلة والأصدقاء على شاطئ البحر عند غروب الشمس.

وأوضح أن حفل الزفاف تم في أواخر تموز يوليو الماضي في أوشن سيتي بولاية ماريلاند، بعد انتهائه من تصوير فيلم هرفل بالأبعاد الثلاثية لمدة 3 أشهر في بلغاريا.

ويذكر أن شاك أطل في أفلام عديدة، بينها فيلم how to make an American Quilt إلى جانب النجمة واينونا رايدر، وفيلم هاش إلى جانب النجمة غوينيث بالترو.





بمساحة خضراء بلغت 30.6 مليون متر مربع

## مدينة العين تمنح الفرد الواحد 48.5 متراً مربعاً من الرقعة الخضراء

بلدية مدينة العين حتى الآن في مختلف القطاعات التابعة للمدينة، بلغ ما مجموعه 58 ملعباً، منها 50 ملعباً رياضياً يقع خارج الحدائق، و 8 داخل نطاق الحدائق في المدينة والقطاعات الأخرى التابعة لها.

وتتوزع الملاعب التي تقع خارج الحدائق على 33 منطقة في قطاعات مدينة العين المختلفة، فيشمل قطاع وسط المدينة 23 ملعباً منها ملعب الرميبة (هيلي)، ملعب خليف (هيلي)، ملعب الشعبية الحمراء (هيلي)، ملعب الفوعة (الفوعة)، ملعب المرخانية (عشب طبيعي)، ملعب المرخانية (رملي)

ملعب البطيخ، ملعب ممارس الإمارات، ملعب القدير، ملعب التخييط (وسط المدينة)، ملعب مريجب، ملعب نعمة 1، ملعب نعمة 2، ملعب فلج هزاع، ملعب الشعبية (كرة قدم)، وملعب الشعبية (كرة طائرة)،

أما بالنسبة لمناطق القطاع الغربي فيشمل 9 ملاعب منها ملعب البحر الشمالي 1، ملعب البحر الشمالي 2، ملعب البحر الجنوبي، ملعب العالية، ملعب الساد، ملعب الخزنة، ملعب السلامات، في حين أن القطاع الشرقي يضم 12 ملعباً منها ملعب مزيد

ملعب الظاهر، ملعب ام غافة، وملعب الصاروخ، ويضم القطاع الشمالي 8 ملاعب منها ملعب الشويب، ملعب الفقع، ملعب ناهل، ملعب سويحان، وملعب الهير أما القطاع الجنوبي فيشمل 6 ملاعب منها ملعب الظاهرة، ملعب العراد، ملعب بوكريه،

ملعب الوقف، وملعب القوق، وتتضمن جميع هذه القطاعات 17 ملعباً عشباً طبيعياً، و 32 ملعباً عشباً صناعياً و 9 ملاعباً رملياً، وتبلغ مساحتها الإجمالية 166.280 متر مربع تقريبا.

أما الملاعب الأخرى الواقعة داخل الحدائق، فتشمل حديقة الجاهلي والبلدية والجيمي والسليمي والفوعة وحديقة ألعاب الهيلي والمقام والبطيخ والمجزرة والوادي والبصرة وحديقة السلامة وحديقة القوق وحديقة ناهل وحديقة الهير.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.



والأمن والوسائل الترويجية للرواد، بما في ذلك ذوو الاحتياجات الخاصة، بالإضافة إلى مميزات التخضير في مدينة العين، وتعزيز صيب الفرد من الرقعة الخضراء.

جدير بالذكر أن بلدية مدينة العين تحرص على زيادة المساحات الخضراء واستمراريتها من خلال التغلب على المعوقات والتحديات وإيجاد الحلول المناسبة لتنفيذ وإنجاح خطط ومشاريع التخضير، وتعزيز الآثار الإيجابية للتخضير كالمردود الاقتصادي والبيئي والسياحي، ما ساهم في حصول مدينة العين على جوائز عالمية.

وتقوم بلدية مدينة العين بدور ريادي وفاعل في بسط الرقعة الخضراء على مختلف أرجاء المدينة، فجهودها الكبيرة التي تبذلها في هذا الشأن لا تتوقف عند حدود حفظ وصيانة المساحات الخضراء في المدينة وقطاعاتها الخارجية فحسب، بل تتجاوز ذلك إلى تحقيق عناصر الإبداع في تطويرها ودفعها إلى الأمام، حيث تعمل بكل قطاعاتها وإداراتها وأقسامها لتحقيق هذا الهدف بكل كفاءة.

وتعمل البلدية بشكل دائم على تطوير وتحسين الرقعة الخضراء في أرجاء المدينة، وعلى الطرق الخارجية، وفق معايير تأخذ بعين الاعتبار تصنيف المناطق تبعاً للأولويات المرتبطة بحماية البيئة، والحفاظ على التربة، وللأغراض الجمالية، في الوقت الذي تعمل فيه على تحقيق التوازن ما بين مساحة التخضير

والأمن والسلامة لروادها. وأضاف بأن تميز مدينة العين في مجال التخضير يأتي كذلك ضمن التوجهات العامة لإمارة أبوظبي نحو دعم المساحات الخضراء، وأولويات بلدية مدينة العين بمجال تحقيق وتنفيذ مشاريع التخضير والتشجير وتوفير أفضل الخدمات للأفراد سواء سكاناً أو زواراً.

وأكد الشامي بأن الرقعة الخضراء بأدوارها وأشكالها من حدائق وأحزمة ومساحات خضراء وساحات عامة أضحت في السنوات الأخيرة جزءاً لا يتجزأ من كيان مدينة العين وأساسها، كونها رنة المدينة التي تنتفخ بها، ومنتجعات سياحية لسكان والسائحون ليست مجرد وحدات جمالية فحسب، بل تدخل في صلب احتياجات السكان.

وتقوم بلدية مدينة العين بعدد من المشاريع والمبادرات المتنوعة في مجال التخضير والزراعات، تشمل مشاريع إنشاء وتطوير الحدائق، بما في ذلك حدائق بلا أسوار، وملاعب الشطرنج، ومساح الحدائق، والماسي، ومشاريع الطرقات والحدائق والملاعب الرياضية في المناطق السكنية، بالإضافة لمشاريع الأغابات والأحزمة الخضراء، وآلية صيانة وتطوير التخضير في المدينة، ومشروع استخدام النباتات المحلية في الزراعات التجميلية، ومبادرات لدعم الأيدي المحلية العاملة، وتوفير مستلزمات

•• العين - الفجر:

ضمن فعاليات الأنشطة المشتركة بين جامعة الإمارات وجامعة السلطان قابوس شارك وفد من جامعة الإمارات في الملتقى الطلابي الثاني في مدينة صلالة بسلطنة عمان وتأتي هذه الزيارة ضمن النشاطات التي تنظمها الاتفاقية المشتركة بين جامعة الإمارات وجامعة السلطان قابوس، وتألف الوفد الطلابي الزائر والذي رأسه إبراهيم مختار البلوشي رئيس قسم الأنشطة الرياضية بعمادة شؤون الطلبة بجامعة الإمارات من 8 طلاب و 11 طالبة واستمر البرنامج خمسة أيام زاروا خلالها جامعة السلطان قابوس بمشاركة مجموعة من الطلبة العمانيين إضافة إلى زيارة المعالم السياحية والتاريخية والعلمية في صلالة. وقال إبراهيم مختار البلوشي ان هذه الزيارة تهدف إلى تقوية العلاقات الطلابية بين طلبة الجامعة وزملائهم من جامعة السلطان قابوس وتنمية المعارف العلمية والثقافية إضافة إلى المشاركة على صعيد الأنشطة الرياضية والسياحية والتعرف على معالم المدينة، لذا فقد كانت تجربة ثرية وغنية واعتقد انها كانت تجربة جيدة من الناحية العلمية والترفيهية خاصة مع بدأ العام الجامعي الجديد. من جهتهم وصف الطلبة المشاركون في الزيارة أجواء هذه الفعالية بالفريدة والممتعة وانها كانت تجربة لتقييم النفس واقامة علاقات طلابية مع اشقائنا في جامعة السلطان قابوس حيث اشار الطلبة الى أن برنامج الزيارة كان يشمل على فترتين صباحية ومسائية تنوعت بين الزيارات الاثرية والسياحية كزيارة برج مرباط والبناء وكهف طبق وعين جريز وعين صحنون وزيارة متحف اللبان والكثير من الاماكن الاخرى، إضافة إلى الأنشطة الثقافية والتي تنوعت في المسابقات بين طلبة الجامعتين والمسجلات الشعرية وإضافة إلى حوارات ونقاشات مفتوحة في العلوم والتربية والفنون والرياضة.

•• العين - الفجر:

## صلالة ترحب بطلبة الإمارات ضمن الملتقى الطلابي الثاني

ضمن فعاليات الأنشطة المشتركة بين جامعة الإمارات وجامعة السلطان قابوس شارك وفد من جامعة الإمارات في الملتقى الطلابي الثاني في مدينة صلالة بسلطنة عمان وتأتي هذه الزيارة ضمن النشاطات التي تنظمها الاتفاقية المشتركة بين جامعة الإمارات وجامعة السلطان قابوس، وتألف الوفد الطلابي الزائر والذي رأسه إبراهيم مختار البلوشي رئيس قسم الأنشطة الرياضية بعمادة شؤون الطلبة بجامعة الإمارات من 8 طلاب و 11 طالبة واستمر البرنامج خمسة أيام زاروا خلالها جامعة السلطان قابوس بمشاركة مجموعة من الطلبة العمانيين إضافة إلى زيارة المعالم السياحية والتاريخية والعلمية في صلالة. وقال إبراهيم مختار البلوشي ان هذه الزيارة تهدف إلى تقوية العلاقات الطلابية بين طلبة الجامعة وزملائهم من جامعة السلطان قابوس وتنمية المعارف العلمية والثقافية إضافة إلى المشاركة على صعيد الأنشطة الرياضية والسياحية والتعرف على معالم المدينة، لذا فقد كانت تجربة ثرية وغنية واعتقد انها كانت تجربة جيدة من الناحية العلمية والترفيهية خاصة مع بدأ العام الجامعي الجديد. من جهتهم وصف الطلبة المشاركون في الزيارة أجواء هذه الفعالية بالفريدة والممتعة وانها كانت تجربة لتقييم النفس واقامة علاقات طلابية مع اشقائنا في جامعة السلطان قابوس حيث اشار الطلبة الى أن برنامج الزيارة كان يشمل على فترتين صباحية ومسائية تنوعت بين الزيارات الاثرية والسياحية كزيارة برج مرباط والبناء وكهف طبق وعين جريز وعين صحنون وزيارة متحف اللبان والكثير من الاماكن الاخرى، إضافة إلى الأنشطة الثقافية والتي تنوعت في المسابقات بين طلبة الجامعتين والمسجلات الشعرية وإضافة إلى حوارات ونقاشات مفتوحة في العلوم والتربية والفنون والرياضة.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.

وتتضمن الملاعب الرياضية التي تقيمها البلدية 3 أصناف، تشمل ملاعب العشب الطبيعي وملاعب العشب الصناعي والملاعب الرملية، وتسعى البلدية في الوقت الراهن إلى تطوير الملاعب الرملية، وتحويل ملاعب العشب الطبيعي إلى صناعي لاعتبارات تتعلق بتوفير وترشيد استهلاك المياه، وتخفيض التكلفة التشغيلية للمساحات الخضراء على المدى البعيد.



## حوكمة وأبوظبي للحكومة يؤكدان أهمية تطبيق الحوكمة المؤسسية في دول مجلس التعاون

نظم معهد حوكمة للحكومة المؤسسية ومركز أبوظبي للحكومة ندوة تعريفية بمقر غرفة تجارة وصناعة أبوظبي عن الحوكمة المؤسسية القيادة من أجل الأداء والاستدامة. وتعتبر هذه الندوة أول تعاون رسمي بين معهد حوكمة في دبي ومركز أبوظبي للحكومة التابع لغرفة أبوظبي وتهدف إلى جمع ممثلين عن المؤسسات الحكومية والشركات الخاصة والشركات العالمية لمناقشة بعض التحديات التي تواجهها الشركات في دول مجلس التعاون الخليجي في مجال تطبيق الحوكمة المؤسسية.

وركزت الندوة بشكل رئيسي على إظهار مدى فاعلية تطبيق الحوكمة في المؤسسات وإيجاد هيكلية فعالة لتطبيق الحوكمة التي ستمكن من توفير الفرص التي يمكن استثمارها للتمكن من الوصول إلى التنافسية.

وحول هذه الندوة قال سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي إن أهمية هذه الندوة وهي باكورة التعاون بين مركز أبوظبي للحكومة التابع لغرفة ومعهد حوكمة في دبي تأتي من كونها تتناول عنوان الحوكمة المؤسسية القيادة من أجل الأداء والاستدامة وذلك في مرحلة باتت فيها الحوكمة واحدة من أهم الوسائل ليس فقط في تطوير أداء المؤسسات والشركات بل وفي منحها القدرة والآلية على التعامل مع مختلف الظروف والتحديات التي تواجهها لاسيما الأزمات الاقتصادية التي ضربت أمواجها ومنذ فترة زمنية غير بعيدة الاقتصادات العالمية دون تمييز بين هذه المتقدمة أو تلك النامية. وأكد المهيري أن عقد مثل هذه الندوات في إمارة أبوظبي يأتي من كون الإمارة وبفضل التقدم والتطور الذي تشهده في المجالات المختلفة كافة لاسيما الاقتصادية منها أصبحت مركزاً لعدد كبير من الشركات والمؤسسات الاقتصادية الوطنية والإقليمية والعالمية وبالتالي بات البحث عن الآليات الكفيلة بتطوير هذه المؤسسات ونجاحها هدفاً تسعى إليه حكومتنا الرشيدة لأن عائدات هذا النجاح ستصب في مصلحة الدولة وسعمتها وفي مصلحة المؤسسات والشركات نفسها أيضاً.



# منوعات الفكر

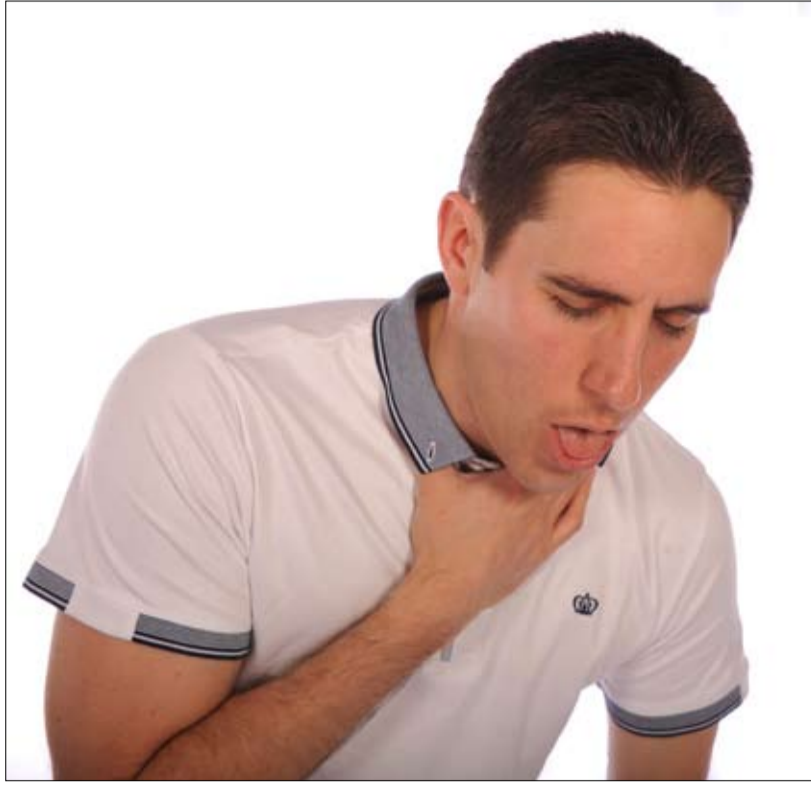
23



## اليوغا والضغط الإبري لضبط ضغط الدم

تظهر دراستان قُدمتا في مؤتمر EuroHeartCare الذي نظّمته الجمعية الأوروبية لطب القلب، أن علاجين بديلين، اليوغا والضغط الإبري (acupressure)، يمكن أن يخفضا ضغط الدم في حالة من يعانون الرجفان الأذيني. قسمت الدراسة الأولى 80 مريضاً يعانون الرجفان الأذيني إلى مجموعتين: أتبعت الأولى العلاج المعتاد، في حين تناولت الثانية العلاج المعتاد (للرجفان الأذيني أو ضغط الدم) مع ممارسة اليوغا الطبية (التي تركز على التنفس العميق من خلال الحركة). بعد ثلاثة أشهر، انخفض ضغط الدم الانقباضي بنحو 5 ملليمترات زئبق والضغط الانبساطي 6 ملليمترات زئبق في مجموعة اليوغا، في حين ارتفع ضغط الدم في المجموعة العادية. أبطأت اليوغا أيضاً نبض قلب المشاركين وحسنت نوعية حياتهم.

أما في الدراسة الثانية، فساهم الضغط الإبري (تقنية الضغط بالأصابع على نقاط محددة من الجسم) في خفض نبض القلب وضغط الدم، مقارنةً بالعلاج التقليدي في حالة 60 شخصاً يعانون الرجفان الأذيني. إذاً، تشير هاتان الدراستان إلى أن اليوغا والضغط الإبري قد يشكلان مكملين فاعلين لمعالجة من يعانون الرجفان الأذيني.



## ضيق النفس... سبب شائع للاتصال بالطبيب

من الطبيعي أن تشعر بضيق النفس بعد القيام بتمارين قاسية، في أماكن مرتفعة جداً عن سطح البحر، وعند التعرض فجأة لدرجة حرارة مرتفعة أو منخفضة جداً. لكن حالات ضيق النفس الطويلة والدائمة تعكس عموماً مشكلة صحية تتطلب رعاية طبية، إلا أنها قد لا تكون بالضرورة حالة طارئة.

قد يعني ضيق النفس الحاد والمفاجئ (حتى لو لم يدم طويلاً) أن من الضروري استشارة الطبيب. تشمل العوارض المقلقة ضيق نفس مع أي من العوارض التالية:

- ألم في الصدر أو شعور بالانزعاج في الصدر. تشمل الحالات المحتملة نوبة قلبية، تمزق في الشريان الأبهر، أو جلطة في الرئتين.
- تورم الكاحلين أو القدمين.
- قد يكون ذلك إشارة إلى قصور القلب.
- حمى.
- قد يعود ذلك إلى عدد من الأسباب:
- تعب غير مألوف. تشمل الحالات المحتملة تصلب شرايين الرئتين (ارتفاع الضغط الرئوي)، مرض في الرئة، أو فقر دم.
- سعال حاد ويصق دم أو مخاط أصفر أو أخضر أو أحمر. تشمل الحالات المحتملة جلطة في الرئة، سرطان الرئة، أو ذات الرئة.
- صغير وسعال. قد يتعرض المريض إلى نوبة ربو أو يعاني من خمج في الرئة.
- أسئلة قبل أن تتصل بطبيبك لأنك تعاني ضيق النفس، استمد للإجابة عن الأسئلة التالية التي تساعد الطبيب في تقييم حالتك وتحديد ما إذا كانت طارئة.
- وإذا لم يطرح الطبيب عليك هذه الأسئلة، فينصح الدكتور المريض بإعطائه هذه المعلومات في مطلق الأحوال:
- كيف يبدو ألم الصدر الذي تشعر به؟
- أخبر طبيبك ما إذا كان حاداً، كما لو أنه طعن سكين، أو أنه شعور ضاغط.
- يكون الألم الذي يترافق مع النوبة

القلبية أقرب إلى شعور ضاغط منه إلى ألم حاد. لكن الألم الحاد يكون غالباً إشارة إلى عدد من الحالات الطارئة المختلفة التي تتطلب عناية طبية سريعة.

- هل تتعرق بإفراط؟ يرافق هذا العرض عادة نوبة قلبية وعدد من الحالات الخطيرة الأخرى التي تدفع الجسم إلى حالة تدعى (الكر والفر) (flight-or-fight).
- هل تواجه صعوبة في التنفس عندما تتمدد؟ قد يكون هذا إشارة إلى قصور القلب بسبب تراكم السوائل في الرئتين.
- هل تورم كاحلك أو قدمالك؟ يعتبر تراكم السوائل في الأطراف إشارة إلى قصور القلب.
- هل تعاني السعال أو الحمى؟ قد يكون ضيق التنفس أحد عوارض إصابتك بخمج تنفسي، مثل ذات الرئة.
- ما مدى سرعة تنفسك؟ يُعتبر التنفس أكثر من 20 مرة في الدقيقة مدعاة للقلق، لربما تعاني من فرط التنفس، وتؤدي الجرعات المفرطة من الدواء (كميات كبيرة من الأسبرين، مثلاً) أو مجموعة متنوعة من المشاكل الطبية إلى عوارض مماثلة.
- ما هو معدل نبض قلبك؟ تحقق من نبض قلبك بوضع يدك على عنقك أو معصمك. احص عدد دقات القلب في 15 ثانية ثم اضرب هذا العدد بأربعة للحصول على نبض القلب في الدقيقة الواحدة. وإن كان قلبك ينبض أكثر من 90 نبضة في الدقيقة، فهو يعاني على الأرجح. لربما تعاني نوبة هلع، لكن ضيق النفس وتوسع نبض القلب قد يكونان إشارة إلى عدد كبير من أمراض القلب والرئتين الخطيرة.
- كيف يحدد الطبيب الحالات الطارئة؟

من الطبيعي أن تشعر بضيق النفس بعد القيام بتمارين قاسية، في أماكن مرتفعة جداً عن سطح البحر، وعند التعرض فجأة لدرجة حرارة مرتفعة أو منخفضة جداً. لكن حالات ضيق النفس الطويلة والدائمة تعكس عموماً مشكلة صحية تتطلب رعاية طبية، إلا أنها قد لا تكون بالضرورة حالة طارئة.

قد يعني ضيق النفس الحاد والمفاجئ (حتى لو لم يدم طويلاً) أن من الضروري استشارة الطبيب. تشمل العوارض المقلقة ضيق نفس مع أي من العوارض التالية:

- ألم في الصدر أو شعور بالانزعاج في الصدر. تشمل الحالات المحتملة نوبة قلبية، تمزق في الشريان الأبهر، أو جلطة في الرئتين.
- تورم الكاحلين أو القدمين.
- قد يكون ذلك إشارة إلى قصور القلب.
- حمى.
- قد يعود ذلك إلى عدد من الأسباب:
- تعب غير مألوف. تشمل الحالات المحتملة تصلب شرايين الرئتين (ارتفاع الضغط الرئوي)، مرض في الرئة، أو فقر دم.
- سعال حاد ويصق دم أو مخاط أصفر أو أخضر أو أحمر. تشمل الحالات المحتملة جلطة في الرئة، سرطان الرئة، أو ذات الرئة.
- صغير وسعال. قد يتعرض المريض إلى نوبة ربو أو يعاني من خمج في الرئة.
- أسئلة قبل أن تتصل بطبيبك لأنك تعاني ضيق النفس، استمد للإجابة عن الأسئلة التالية التي تساعد الطبيب في تقييم حالتك وتحديد ما إذا كانت طارئة.
- وإذا لم يطرح الطبيب عليك هذه الأسئلة، فينصح الدكتور المريض بإعطائه هذه المعلومات في مطلق الأحوال:
- كيف يبدو ألم الصدر الذي تشعر به؟
- أخبر طبيبك ما إذا كان حاداً، كما لو أنه طعن سكين، أو أنه شعور ضاغط.
- يكون الألم الذي يترافق مع النوبة

من الطبيعي أن تشعر بضيق النفس بعد القيام بتمارين قاسية، في أماكن مرتفعة جداً عن سطح البحر، وعند التعرض فجأة لدرجة حرارة مرتفعة أو منخفضة جداً. لكن حالات ضيق النفس الطويلة والدائمة تعكس عموماً مشكلة صحية تتطلب رعاية طبية، إلا أنها قد لا تكون بالضرورة حالة طارئة.

قد يعني ضيق النفس الحاد والمفاجئ (حتى لو لم يدم طويلاً) أن من الضروري استشارة الطبيب. تشمل العوارض المقلقة ضيق نفس مع أي من العوارض التالية:

- ألم في الصدر أو شعور بالانزعاج في الصدر. تشمل الحالات المحتملة نوبة قلبية، تمزق في الشريان الأبهر، أو جلطة في الرئتين.
- تورم الكاحلين أو القدمين.
- قد يكون ذلك إشارة إلى قصور القلب.
- حمى.
- قد يعود ذلك إلى عدد من الأسباب:
- تعب غير مألوف. تشمل الحالات المحتملة تصلب شرايين الرئتين (ارتفاع الضغط الرئوي)، مرض في الرئة، أو فقر دم.
- سعال حاد ويصق دم أو مخاط أصفر أو أخضر أو أحمر. تشمل الحالات المحتملة جلطة في الرئة، سرطان الرئة، أو ذات الرئة.
- صغير وسعال. قد يتعرض المريض إلى نوبة ربو أو يعاني من خمج في الرئة.
- أسئلة قبل أن تتصل بطبيبك لأنك تعاني ضيق النفس، استمد للإجابة عن الأسئلة التالية التي تساعد الطبيب في تقييم حالتك وتحديد ما إذا كانت طارئة.
- وإذا لم يطرح الطبيب عليك هذه الأسئلة، فينصح الدكتور المريض بإعطائه هذه المعلومات في مطلق الأحوال:
- كيف يبدو ألم الصدر الذي تشعر به؟
- أخبر طبيبك ما إذا كان حاداً، كما لو أنه طعن سكين، أو أنه شعور ضاغط.
- يكون الألم الذي يترافق مع النوبة



## يمكنك استعادة حياتك الطبيعية

# تغلب على فرط نشاط المثانة



مضادات الكولين خيار جيد أيضاً للنساء إذا لم تنجح تمارين (كيجل). يمكن إيجاد الأوكسيبوتينين الآن ضمن تركيبة لا تحتاج إلى وصفة طبية (مثل الأوكسيترول). لكن لا تتجاوز المانة أحياناً مع الأدوية. في هذه الحالة، يمكن اللجوء إلى حقن توكسين البوتولينوم (بوتوكس). إنه مرخي العضلات المعروف بتخفيف تشنجات الوجه وتجاعيد الجبين. تبين الآن أنه يرخي أيضاً عضلات المثانة عند الرجال والنساء معاً، مع أنه يُعتبر مناسباً للرجال حصراً إذا كانت المشكلة ناجمة عن عضل المثانة وليس تضخم البروستات. تُعتبر هذه الطريقة فاعلة لكن تبقى النتائج متفاوتة ويجب تكرار الحقن خلال فترة تتراوح بين 6 و12 شهراً. الأهم من ذلك هو استباق المشكلة عند ظهور عوارض فرط نشاط المثانة. تتوافر سبل المساعدة وقد لا تحتاج إلا لعلاج بسيط كي تعيش حياتك من دون خوف من تبليل نفسك في الأماكن العامة.

### ما الحل؟

إذا كنت امرأة وأعلن الطبيب أنك مصابة بفرط نشاط المثانة، أول خطوة دفاعية يمكنك القيام بها هي تمارين (كيجل) التي تشمل شد وإرخاء العضلات المستعملة لحبس البول. قد تساهم كريات الأستروجين المهبلية أيضاً في تخفيف عوارض فرط نشاط المثانة عند النساء بعد انقطاع الطمث بما أن الأستروجين يساهم في تخفيف الحاجة الملحة للتبول واحتمال انقباض المثانة لإراديًا. في ما يخص الرجال، تقضي أول خطوة دفاعية بتناول الأدوية. وفق د. أوليري، تشمل الأنواع النموذجية حاصرات الألفا، مثل التيرازوسين (هيترين) والدوكسازوسين (كاردورا)، لإرخاء العضلات في البروستات وتخفيف الانسداد، فضلاً عن مضادات الكولين، مثل الأوكسيبوتينين (ديتروبان) والتولتيرودين (ديترو)، لإرخاء عضل المثانة. تشمل الآثار الجانبية لمضادات الكولين جفاف الفم والإمساك.

من فرط نشاط المثانة. تشمل عوارض هذه الحالة التبول المتكرر (ثمانى مرات أو أكثر يومياً، ومرات عدة ليلاً)، والحاجة الملحة إلى التبول، وتسرب البول، والاستيقاظ من النوم للتبول. يختلف فرط نشاط المثانة عن سلس الإجهاد البولي الذي يحصل حين يؤدي ارتفاع الضغط على البطن (عند السعال مثلاً) إلى الضغط على المثانة والإجليل، ما يسبب تسرب البول.

### الأسباب والتشخيص

قد ينجم فرط نشاط المثانة عن وضع موقت مثل التهاب المثانة. لكنه قد ينجم أيضاً عن حالة أخرى مثل التصلب المتعدد أو مرض الباركنسون أو الجلطة الدماغية أو داء السكري. تكون المرأة أكثر عرضة من الرجل بنسبة الضعف لمواجهة مشكلة فرط نشاط المثانة بسبب الضغط على المسالك البولية أثناء الولادة فضلاً عن خسارة الأستروجين بعد مرحلة انقطاع الطمث. عند الرجال، قد تظهر مشكلة فرط نشاط المثانة نتيجة تضخم البروستات، يوضح اختصاصي المسالك البولية مايكل أوليري، أستاذ جراحة في كلية هارفارد الطبية: (عند تضخم البروستات تقوم بإعاقة التدفق، ما يؤدي إلى زيادة نشاط عضل المثانة). لا يُبلغ الكثيرون أطباءهم عن عوارض فرط نشاط المثانة. يوضح د. فيش: (يشعرون بالإحراج، ويظنون أنها مشكلة طبيعية مع التقدم في السن، ويعتبرون أن الطبيب منشغل بأمر كثيرة ما يمنعه من التعامل مع مشكلة أخرى تُضاف إلى لائحته، أو أنهم لا يعلمون أن العلاج متوافر أصلاً).

يشمل التشخيص الاطلاع على التاريخ الطبي وإجراء فحص جسدي وربما اختبارات تقيس كمية البول التي يمكن أن تخزنها المثانة، وكمية البول التي يمكن تفرغها، وقوة تدفق البول، وكمية البول المتبقية في المثانة بعد محاولة تفرغها. تساهم تمارين (كيجل) في تقوية العضلات التي تدعم المثانة. لتطبيق تمارين (كيجل)، يجب أن تشد العضلات التي تستعملها لبدء التبول والتوقف عن التبول، أو يجب أن تمتنع عن تفرغ الأمعاء. حافظ على حركة الانقباض طوال خمس فوان ثم استعد وضعية الاسترخاء. حاول القيام بثلاث مجموعات من 10 تمارين (كيجل) في اليوم

### سبب المشكلة

حين تقوم الكلى بتصفية السموم والسوائل الإضافية من الدم، يتم تخزين الفضلات (البول) في المثانة. ترسل الأعصاب إشارة إلى الكلى لملء المثانة، كما ترسل إشارة إلى الدماغ حين تمتلئ المثانة وتحتاج إلى التفرغ. عند تفرغ المثانة، ينقبض العضل الموجود في جدار المثانة وتسترخي العضلة العاصرة التي تسيطر على تدفق البول.

أحياناً يختل عمل الأعصاب، ما يجعل المثانة تنقبض بشكل غير متوقع. نتيجة لذلك، يشعر الفرد فجأة بالحاجة إلى التبول؛ إنه النوع الجاف من فرط نشاط المثانة. حين يعجز الشخص عن السيطرة على ذلك الشعور، يتسرب البول قبل أن يتمكن من بلوغ الحمام؛ هذا هو النوع الرطب

يسبب فرط نشاط المثانة (المعروف أيضاً باسم سلس البول الإلحاحي) شعوراً ملحاً ومفاجئاً بالحاجة إلى التبول، حتى إذا لم تكن المثانة ممتلئة. في بعض الأحيان، تكون الحالة مجرد مصدر إزعاج. لكن في حالات أخرى، لا يمكن السيطرة على ذلك الشعور الذي لا يؤدي حصراً إلى سلس البول بل يعكس بشدة على نوعية الحياة.

يمكنك استعادة حياتك الطبيعية إذا كنت تواجه فرط نشاط المثانة التي يسهل معالجتها. يقول د. جورج فيش، مدير قسم جراحة المسالك البولية النسائية وجراحة ترميم الحوض في كلية (هارفارد فانغارد الطبية): (إنها مشكلة كبرى كونها تحد الحياة الاجتماعية بسبب الخوف من الإحراج الناتج عن تسرب البول. إنه عامل أساسي لتعزيز مشاعر الاكتئاب. بعض مرضاي بالكاد يخرجون من منازلهم لأنهم يخشون أن يبللوا أنفسهم في الأماكن













الصدفة لعبت لعبتها في تغيير مسارات حياتها

## إيفا غاردنر . . اجمل نجومات السينما العالمية ولدت في بيئة ريفية فقيرة ووالدتها تحملت أعباء الأسرة

لا يمكن وصف النجمة الاميركية ايفا غاردنر الا بلقب (اجمل جميلات عصرها) وقد قرنت ذلك الجمال بحضور سينمائي مشعب بالبهاء وايضا المسيرة السينمائية الخصبة بالاعمال الثرية بالبصمات والانجازات لقد عاشت العصر الذهبي للسينما الاميركية وفي هوليوود على وجه الخصوص فكانت احد الرموز الشامخة التي استطاعت ان تعيش جميع المراحل فكانت الصبية والمرأة وايضا السيدة الكبيرة التي قدمت جميع الشخصيات والمراحل بنضج وثناء فني شامل. وان ظل جمالها الاسري غطي على موهبتها واسلوبها في التقمص وتقديم الشخصيات.



علاجها. وتوفيت ايفا الجميلة عام 1990 عن عمر يناهز 67 عاما بعد حياة عامرة بالنجاحات ونجمات السينما العالمية.



وتفضر الى القمة عبر نتاجات اخرى ومنها الشمس سترشق من جديد - 1957 مع تايور بابور واريل فلان.

وتعود الى لقاء بيرت لانكستر وكيرك دوغلاس في عام 1962 في فيلم -سبعة ايام في مايو- ثم اللقاء مع الكبار شارلوتون هيستون ودايفيد نفين في فيلم - خمسة وخمسون يوما في بكين - 1963.

وفي عام 1964 قدمت واحداً من اهم افلامها الكبيرة وهو فيلم (ليلة لوجانا) عن رواية لثبستي ويليامز، جمعتها مع ريتشارد بيرتون والفيلم من اخراج جون هيوستن وصور الفيلم في المكسيك، وترشحت ايضا عن الفيلم لجائزة (بافتا) و(الغولدن غلوب) عن ادائها الشري والخصب والقيم.

وتمضي المسيرة والافلام حتى مع تقدمها في العمر حينما بلغت الخامسة والاربعين كانت تتلقى العروض وان ظلت حزينة لان دور السيدة روبنسون لم تحصل عليه في فيلم (الخروج) لمايك نيكولاس، وكانت تمنى ان تجسد تلك الشخصية عن امرأة متقدمة بالعمر تراود شايا عن نفسه وقد اعطى الدور يومها الى انيت بينج.

ولكنها قالت: كم كنت اتمنى ان اقدم تلك الشخصية، وفي عام 1968 انتقلت ايفا غاردنر للقائمة في لندن، وفي ذات العام توفيت والدتها، التي تؤكد دائما انها صاحبة الفضل عليها وعلى جميع افراد اسرتها.

في ذات العام ايضا صورت فيلم (مايرلينج) امام جيمس ميسون في واحد من الاعمال السينمائية الاضخم انتاجا.

وفي السبعينيات راحت تختار بدقة وباتت لا تعمل الا في القليل من الاعمال ومنها - الزلزال 1974، مع شارلوتون ميسون وتقاطع كاسينديرا 1976 ومدينة النار - 1979 وفي ذات العام صورت فيلم (الطائر الازرق مع اليزابيث تاييلور وجين فوندا.

ويعتبر فيلم (ريجينا روما - 1982 - هو اخر الافلام التي شاركت بها وبعدها اتجهت الى التلفزيون ولكنها ظلت دائما المرأة الجميلة حتى مع تقدمها في العمر، وتصر على ان تظهر على الشاشة بكامل انقتها وجمالها الذي حافظت عليه بحرص واهتمام.

وعلى الصعيد الشخصي ارتبطت ايضا حينما وصلت الى لوس انجلوس مع النجم ميكي روني وتزوجا رسميا 1942 يومها كانت في 19 من عمرها وكان في 21 من عمره وانفصلا عام 1943 كما كان زواجها الثاني قصيرا ايضا مع ارثي شاو (1945 - 1946).

وكان زواجها من فرانك سيناترا اطول قليلا من (1951 - 1957) وقالت في مذكراتها انه (حب حياتها) ويومها ترك سيناترا زوجته السابقة نانسي من اجل عيون ايفا، وخلال تلك المرحلة حملت ايفا مرتين ولكنها في كل مرة كانت تضطر الى اجراء عملية جراحية وتفقد الجنين وظلت ايضا صديقة مقربة من سيناترا وحتى بعد انتقالها الى لندن.

المشكلة الاساسية التي كانت تعاني منها ايضا هي التدخين بل والاسراف في التدخين ما جعلها تعاني من مشكلات في الرئتين وهذا ما عرضها لاحقا الى ازمتين قلبيةتين عام 1986 تعودان الى التدخين ويومها كانت تعاني من ظروف مالية صعبة، وقام سيناترا شخصيا بتحمل كافة

افراد الاسرة الى احدي المدن الكبرى، حيث كان الاستقرار في نيويورك - فرجينيا ولكن سرعان ما دامه المرض ليموت بعد وقت قليل بينما راحت والدتها تعيلهم وهي تعمل في المكاتب وايضا التدريس.

ويضا اضطرت الاسرة بقيادة الام هذه المرة الى الرحيل مجددا الى رول ريدج بالقرب من شمال كارولينا حيث استأجرت الام منزلا حولته الى مدرسة وروضة للاطفال، بينما ذهبت ايضا للدراسة الثانوية وتخرجت من هناك عام 1939 ومنها الى كلية انتلتيك كرسيتيان في ويسلون.

وتؤكد ايضا غاردنر في كتاب اصدارته في نهاية الثمانينيات حول شيء من مذكراتها قالت فيه ان (الصدفة وحدها لعبت لعبتها في تغيير مسارات حياتها).

وتحكي الاخبار في هذا الجانب، الى انها وفي عام 1941 قامت بزيارة شقيقتها بياتريس (بابي) في نيويورك حيث قام زوج شقيقتها المصور لاري تير بالتقاط مجموعة من الصور لها وقد كان سعيدا بالنتائج حيث قام بعرض تلك الصور على نافذة الاستديو الذي يديره في فيف ايفينو في نيويورك ليشاهد الصور صديقه المسرحي برنارد دوهان الذي كان يتعامل مع الاستديوهات الكبرى وهذا ما دعاه لان تحضر ايضا القابلة

قيادات ستديوهات مترو غولدن ماير وهذا ما جعل زوج شقيقتها يبادر الى مراقبتها الى تلك القلعة الخالدة لصناعة السينما في هوليوود.

وكان اللقاء الاول لتلك الصبية الريفية مع آل التمان مدير ادارة اكتشاف المواهب في نيويورك التابع لاستديوهات مترو غولدن ماير حيث اجري لها اختبار تصوير جعلها تقف امام الكاميرا وتقول بعض الكلمات كما تردد قليلا في تسجيل صوتها لانها لاتزال وقتها تتحدث بلهجة ريفية او لهجة اهل الجنوب في اميركا.

وبعدما قال آل التمان: انها اجمل امرأة قابلتها في حياتي. وحينما تم عرض المشاهد التي صورت لها اكتشف الجميع ان الكاميرا تشعقها فكانت تظهر في ابهى صورة وكأنها توشع الى ميلاد نجمة كبيرة. ارسل بعدها (آل) المشاهد الى لوس انجلوس ليتلقى الرد مباشرة من لويس بي ماير الذي يدعوه لان يحضر مع ايفا من اجل توقيع العقد حيث وصفها في برقية مختصرة قال فيها (انها رائعة).

وفي ذلك العام، وقعت العقد وتركت مقاعد الدراسة وكانت برفقتها شقيقتها بياتريس.

والى تجارياها كانت في فيلم (القتلة) 1946 الى جوار النجم الكبير بيرت لانكستر، وتواصلت المسيرة لتتحقق عدد كبير من الافلام وخلال زمن قياسي ومن ابرز افلامها (داهكستيز) 1947 مع كلارك كيبيل وشو بوت- 1951 ثم النقلة البارزة في فيلم (تلوج كالينجارو) مع جريجوري بيك في عام 1952 وايضا فيلم (موغامبو - 1953) مع كلارك كيبيل وغريس كيلي وترشحت عن الفيلم الى الاوسكار.

ثم فيلم (ذا بيرفوت كونيتسا - 1954) امام همفري بوغارت.

جاء فيلم (القتلة) عام 1946 بشكل نقلة في مسيرتها وولفت الانظار اليها بل انها قفزت من خلال ذلك الفيلم لتصبح واحدة من اشهر نجومات هوليوود وفي عام 1953 ترشحت للاوسكار عن دورها الرائع في فيلم (موغامبو) الذي شكل هو الاخر نقلة وازافة الى رصيدها ومسيرتها الفنية.

وتعود الى ايام الطفولة حيث ولدت هذه النجمة في اسرة ومجتمع ريفي في فسفيلد شمال كارولينا.

وكانت الاكبر بين اشقائها السبع لديها شقيقات واربع شقيقات والادتها ماري اليزابيث ووالدها جونا بيلي غاردنر وهذا

الاخير كان فقيرا يعمل مزارعا في مزارع القطن والتبغ وهو من اصول ايرلندية - انكليزية ووالدتها من اصول هندي

حمراء ولهذا جاء جمالها خليطا من تلك العروض والاصول.

خلال طفولتها فقد والدها الكثير من اعماله ما جعل الاسرة تضطر للعمل حيث عملت والدتها كطباخة ومدرسة في احدي المدارس.

حينما بلغت ايضا السابعة من عمرها قرر والدها ان يحمل جميع

وفي ذلك العام، وقعت العقد وتركت مقاعد الدراسة وكانت برفقتها شقيقتها بياتريس.

والى تجارياها كانت في فيلم (القتلة) 1946 الى جوار النجم الكبير بيرت لانكستر، وتواصلت المسيرة لتتحقق عدد كبير من الافلام وخلال زمن قياسي ومن ابرز افلامها (داهكستيز) 1947 مع كلارك كيبيل وشو بوت- 1951 ثم النقلة البارزة في فيلم (تلوج كالينجارو) مع جريجوري بيك في عام 1952 وايضا فيلم (موغامبو - 1953) مع كلارك كيبيل وغريس كيلي وترشحت عن الفيلم الى الاوسكار.

ثم فيلم (ذا بيرفوت كونيتسا - 1954) امام همفري بوغارت.

ولدت ايفا لافينا غاردنر في 24 ديسمبر 1922 وتوفيت في 25 يناير 1990، طرقت مسيرتها بتوقيعها عقدا من اعلى العقود مع ستديوهات مترو غولدن ماير في عام 1941 في العام الذي توفيت به غريتا غاربو عن العمل، وكان هذا الاستديو الحريق قدم ايضا كاحدي البدائل لتلك النجمة الخالدة ولتسير ايضا على ذات النهج حيث المزج بين الجمال والاقتدار.

تعرفت ايفا انها في البداية ظلت تحصل على الادوار الصغيرة لانها كانت في بداية شبابها، حتى



شريط جديد للنجمين روبرت دي نيرو وجون ترافولتا

## (موسم القتل) يسترجع دور الغرب في إنقاذ مسلمي البوسنة



وأحد الجنود الصربيين الذين شاركوا في ارتكاب المجازر، وما زال حاقداً على القرار الأميركي بقصف الصربيين منهم من اكمال عملية الغاء الوجود الاسلامي في أراضي يوغوسلافيا السابقة، ويدعى اميل كوفاك.

فورد الذي أحب تلك البلاد رغم ما عرفه فيها من حقد، قرر البقاء فيها ممراساً هوايته في التصوير الفوتوغرافي بعيداً عن عائلته السابقة، زوجته التي تركته قبل عشرين عاماً وتزوجت من سواها، ونجده الوحيد منها الذي دعاه الى حضور عمادته، لكنه اعتذر لبعدها السابقة، وعوض عنها لاحقاً بعدما نجا من أفخاخ كوفاك وتغلب عليه على خلفية دفاع فورد عن مسلمي البوسنة، مطالبا بجواب عن الغاية الايجابية من تصفية وجودهم، وطبعاً من دون جواب منطقي لدى الصربي المتعصب.

في تلك الحرب التي يصعب على العالم نسيانها بسهولة في المدى المنظور.

هذا المناخ رصدته شريط جديد للنجمين روبرت دي نيرو وجون ترافولتا بعنوان (موسم القتل) (Killing Season).

للمخرج مارك ستيرن جونسون، استناداً الى سيناريو وضعه ايفان دوغرتي ويتناول لقاء صدفة في صربيا الحديثة بين عقيد أميركي يدعى بنجامان فورد (روبرت دي نيرو) شارك في الهجمات التي قامت بها قوات أميركية على رأس مجموعات من حلف شمال الأطلسي (الناتو) على الجيش الصربي لحد من جرائمه في ابيادة مسلمي البوسنة،

القوات الصربية التي ارتكبت مجازر شنيعة ضد مسلمي البوسنة حيث اتفقت معظم المصادر على رقم متي ألف قتيل

صحيح أن حلف (الناتو) أو الذراع الطويلة القاسية للغرب قامت بواجب أخلاقي أمام العالم حين قامت قاذفات الحلف بقصف





## منوعات

# الفكر

27



## ليال عبود: لست

## بحاجة لعمليات تجميل

نفت الفنانة ليال عبود ما يتردّد من أنها أجرت جراحات تجميل مؤكدة أنها ما زالت صغيرة عليها، وأضافت: (لا أحتاج إلى (نفخ) ما دام الجمهور يتقبلني كما أنا).

من جهة أخرى، كشفت ليال عبود أن الفروسية إحدى هواياتها المفضلة إلى جانب كتابة الشعر والتلحين والطبخ، ولديها ثلاثة خيول عربية وُلد اثنان منهما في لبنان وربتهما بنفسها.



## هند صبري: لم أعتذر عن (الجزيرة ٢)

نفت الفنانة هند صبري صحة خبر اعتذارها عن فيلم (الجزيرة 2) مؤكدة أن الامر لم يتجاوز الشائعة التي لا أساس لها من الصحة، حيث تقوم بالتحضير لدورها فيه تمهيداً لانطلاق التصوير قريباً.

الفيلم الذي قامت هند ببطولة الجزء الاول منه قبل عدة سنوات بمشاركة أحمد السقا، خالد الصاوي، محمود عبدالمغني، وعبدالرحمن ابوهره، حقق إيرادات سينمائية مرتفعة وأتى هذا النفي بعد إعلان فريق عمل فيلم (الجزيرة) تأجيل تصوير الجزء الثاني من الفيلم بسبب حمل الفنانة هند صبري بطفلة الفيلم بمولودها الثانية والتي وضعتها قبل شهر قليلة.

ارتأت الممثلة اللبنانية ماغي بو غصن الابتعاد عن الدراما الرمضانية هذه السنة، وفضلت عليها فيلماً سينمائياً من بطولتها والنجم يوسف الخال بعنوان (Bebe)، هو الأول في تجربتها السينمائية الفنية ويبدو أنها تعوّل عليه الكثير، لأنه يملك كل مقومات الفيلم السينمائي من ناحية ولأنه دور صعب ومركّب وتطلب منها جهداً كبيراً من ناحية ثانية.

بو غصن التي لم تسمح لها ظروفها وأسفارها بمتابعة الا عدد محدود من المسلسلات الرمضانية، أشادت بالفنانة سيرين عبدالنور في مسلسل (لعبة الموت) واعتبرت أنها الممثلة الأولى عربياً، كما أشارت الى أن نادين الراسي تركت بصمة في مسلسل (سنعود بعد قليل)، موضحة أنه لا يوجد سبب يمكن أن يجبر كارمن لبس على القبول بدورها في هذا المسلسل لو أنها لم تجد فيه شيئاً مميزاً وجديداً.

الفناء لم يعد هو المجال الأهم لانتشار الفنان

## ماغي بو غصن: الآمال المعلقة على السينما اللبنانية كبيرة جداً



تجعل الناس يحبون متابعتها ومشاهدتها.

- هل تعتبرين أن سيرين عبدالنور هي النجمة الأولى عربياً؟

طبعاً ومع احترامي لجميع الفنانات. لا شك أنه يوجد عدد كبير من النجمات العربيات، وإذا بدأت بتعدادهن لن أنتهي، فهناك نجيمات سوريات وأيضاً نجيمات مصريات ولكن سيرين عبدالنور تمكنت من ترك بصمة مميزة وأنا أهنتها عليها.

كانت هناك أيضاً مشاركة للممثلين اللبنانيين في مسلسل (الولادة من الخاصرة)، فكيف تقيمين هذا العمل؟

لا شك أن مسلسل (الولادة من الخاصرة) هو عمل ناجح جداً ومتابع وله جمهوره عدا عن أنه يتميز بحبكة خاصة به.

- ثمة من اعتبر أن دور الفنانة كارمن لبس في (سنعود بعد قليل) لا يليق باسمها ونجوميتها وتاريخها الفني. فهل توافقينه الرأي؟

لا أعتقد أن هناك سبباً أجبر كارمن لبس على القبول بهذا الدور لو أنها لم تجد فيه شيئاً مميزاً وجديداً سواء على مستوى الأداء أم المشاركة. الآراء تختلف ويجب معرفة رأي كارمن لبس في هذا الشأن، ولا شك في أن هناك سبباً خاصاً بها جعلها توافق على التواجد في هذا العمل.

- رغم أنك تملكين صوتاً جميلاً، ولكن يبدو أنك لا تتعاملين مع الفن بجديّة؟

هذا صحيح، ولو أنني أتعامل بجديّة مع موضوع الفن لكنت خضعت لتدريبات صوتية. عندما أقرر أن أخطو خطوة معينة أفضل أن تكون صحيحة وعلى الشكل المطلوب. مثلاً قبل أن أطرح أغنيتين في الفترة السابقة، قمت بتدريب صوتي لمدة أربعة أشهر تحت إشراف الفنان أسامة الرحباني. موضوع الفن ليس سهلاً على الإطلاق.

ولماذا لا تركزين على الفناء ما دمت تملكين المهوية وأن هذا المجال يؤمن شهرة للفنان أكثر من تلك التي يؤمنها التمثيل؟

ربما كان الفن في المرحلة السابقة هو المجال الأهم لتحقيق الانتشار الفني، ولكن اليوم تغيّر الوضع بوجود الفضائيات ومع انتشار المسلسل اللبناني وتاليا الممثل اللبناني. ربما انتشار الأغنية يتم بشكل أسرع لأنه يمكن سماع الأغنية مرات عدة في اليوم الواحد بينما المسلسل يتابع في أوقات محددة.

لم أتابع عملاً محدداً منذ بدايته وحتى نهايته، عدا عن أنني لا أحب هذا السؤال ولا أميل إلى الاجابة عن هذا النوع من الأسئلة وأن أقول ان فلانة هي أفضل ممثلة أو ان هذا العمل هو الأكثر نجاحاً. لأن كل شخص يرى الأمور من منظاره الخاص، ولذلك لن أقول سوى ان كل الممثلين جيدون وكل الأعمال جميلة.

- ولتلك فنانة ويحق لك أن تبدي رأيك بأي عمل فني؟

كنت فعلت ذلك لو أنني تابعت عملاً بأكمله، ولكن عندما أشاهد المسلسلات بشكل متقطع ولا أعرف مجريات الحلقات، لا يمكنني أن أبدي رأيي كي لا أظلم أحداً.

- من لا يتابع عملاً منذ بدايته وحتى نهايته فهذا يعني أنه لم يشده؟

ليس بالضرورة، لأن هذا العمل قد يكون الأفضل، ولكن لم يتسن لي مشاهدته بسبب ظروفي. أنا أعتب على كل من يُصدر أحكاماً ويقول عن عمل معين انه فاشل، وعندما يُسأل هل شاهدته يجيب بالنفي. لا يحق لأي شخص أن يحكم بالفضل على أي عمل اذا لم يتابع كل حلقاته.

بصراحة، ألا ترى أنك أيضاً تحاولين أن تكوني ديبلوماسية في اجاباتك من منطلق قولك انك توجهين التحية لكل زملائك وبوصفك للدراما اللبنانية بأنها جيدة وبأنك تشجعينها مهما كان مستواها؟

لا شك أنني أشجع الدراما اللبنانية، ولكنني لا أحاول أن أكون ديبلوماسية، بل كل ما في الأمر أنه لا يحق لي أن أعطي رأياً سلبيّاً في أي عمل، بل يمكن أن أبدي ملاحظات حولها. أنا لا أتقبل النقد (الهدام) عندما أشارك في عمل لا يحقق النجاح ولم يحبه الناس أو لم يحبوا دوري فيه، ولكنني أتقبل النقد البناء لأنني من الممكن ألا أحقق النجاح في عمل ما، وهذا ليس خطراً رغم أنني أحاول ألا أتعرض لتجربة مماثلة.

لكن النقد ليس محرماً وكبار النجوم في العالم معرضون له؟

كلما أصبح الفنان نجماً معروفاً ومشهوراً، كلما طاله الانتقاد أكثر، بينما بالنسبة الى الفنان المبتدئ فمن حقه أن يجرب وأن يبدأ من مكان معين كي يكتشف أين هو مكانه الصحيح.

كيف تبديين ملاحظتك حول مسلسل (سنعود بعد قليل)؟

أحببت دور دريد لحام فيه، وكل مشهد له كنت أتابعه ثم أفكر فيه وبطريقة أدائه له في اليوم التالي، ولكنني لم أتابعه كله بسبب كثرة أسفاري.

كيف وجدت نادين الراسي في هذا العمل؟

جيدة جداً! نادين نجمة تتميز بأدائها الجيد وهي نجحت بترك بصمة خاصة في هذا المسلسل.

يقال ان مسلسل (لعبة الموت) هو العمل الذي (كسر الدنيا)... هل توافقين على هذا الرأي؟

طبعاً، وهذا ما تؤكد نسبة المشاهدة العالية التي حظي بها.

- ما ملاحظتك حوله وحول أداء سيرين عبدالنور فيه؟

لا توجد لدي ملاحظات سلبية حول مسلسل (لعبة الموت). سيرين كانت رائعة ويمكن القول انها حالة خاصة شكلاً وأداءً وحضوراً وجمالية، وأنا أعتبرها النجمة العربية الأولى، وهي تتمتع بكاريزما



والأوضح أنها لا تتعامل مع الفن بجديّة، معتبرة أن الفن لم يعد هو المجال الأهم لانتشار الفنان في ظل انتشار الدراما اللبنانية وتاليا الممثل اللبناني؛

- يبدو أنك أثرت الابتعاد عن الشاشة الصغيرة رغم زحمة الأعمال الدرامية العربية واللبنانية التي حفلت بها الشاشات العربية، لماذا غبت عن الموسم الرمضاني هذه السنة؟

لأنه في الوقت الذي كان من المفترض أن أسور عملاً تلفزيونياً كنت مشغولة بتصوير فيلم سينمائي بعنوان (Bebe) سيعرض قريباً في صالات السينما.

- هل أنت متزعجة لأنك كنت بعيدة عن السياق الرمضاني؟

لا، لأن العمل الناجح يمكن أن يعرض في شهر رمضان أو خارجه، وكل الأصحاب والأصدقاء الممثلين قاموا بالواجب على أكمل وجه.

لكن العمل الناجح يحظى باهتمام أكبر عندما يُعرض في رمضان؟

هذا صحيح، ولكن الخيارات تقرض نفسها ولم يكن بإمكاننا أن أسور فيلماً ومسلسلاً في وقت واحد، وأنا اخترت الفيلم.

- هل لأن هذا الفيلم يشكل أولى تجاربك الفنية في السينما؟

نعم، عدا عن أنني أحببت العمل كثيراً، وهو يحكي عن فتاة تعاني اعاققة عقلية بسبب توقف نموها العقلي عند سن معينة، وهذا الدور مركب وصعب جداً وتطلب مني جهداً كبيراً في الأداء، ويشاركني بطولته الممثل يوسف الخال بالإضافة الى عدد كبير من الممثلين.

- وهل الفيلم من إنتاج زوجك؟

هو إنتاج مشترك جمع شركة (غرين) لصاحبها ايلي حبيب وشركة الانتاج التي يملكها زوجي.

- كيف تفسرين سبب ضعف الفنانين أمام السينما، حيث هم يرفضون عشرات المسلسلات التلفزيونية ويقولون بأني عرض سينمائي؟

هو ليس ضعفاً، السينما كالتلفزيون تماماً بالنسبة التي، ولكنها تحتاج الى تأن أكبر في التصوير، عدا عن أن السينما هي نوع من الاختيار لمحبة الجمهور للممثل لأنه يلحق به كي يشاهد فيلمه اذا كان ذك يحبه، على عكس التلفزيون حيث يقصد الممثل الناس في بيوتهم من خلال العمل الذي يشارك فيه.

- بأي مواصفات سينفند هذا الفيلم، لا سيما وأن هناك نوعاً من الاستهزاء بالسينما اللبنانية التي تُقدّم حالياً والتي يرى البعض أنها مجرد حلقات تلفزيونية يدعى القيمون عليها والمشاركون فيها أنها أفلام سينمائية؟

فيلم يندرج في إطار أفلام السينما

عدا عن أن السينما هي نوع من الاختيار لمحبة الجمهور للممثل لأنه يلحق به كي يشاهد فيلمه اذا كان ذك يحبه، على عكس التلفزيون حيث يقصد الممثل الناس في بيوتهم من خلال العمل الذي يشارك فيه.

- بأي مواصفات سينفند هذا الفيلم، لا سيما وأن هناك نوعاً من الاستهزاء بالسينما اللبنانية التي تُقدّم حالياً والتي يرى البعض أنها مجرد حلقات تلفزيونية يدعى القيمون عليها والمشاركون فيها أنها أفلام سينمائية؟

فيلم يندرج في إطار أفلام السينما

عدا عن أن السينما هي نوع من الاختيار لمحبة الجمهور للممثل لأنه يلحق به كي يشاهد فيلمه اذا كان ذك يحبه، على عكس التلفزيون حيث يقصد الممثل الناس في بيوتهم من خلال العمل الذي يشارك فيه.

- بأي مواصفات سينفند هذا الفيلم، لا سيما وأن هناك نوعاً من الاستهزاء بالسينما اللبنانية التي تُقدّم حالياً والتي يرى البعض أنها مجرد حلقات تلفزيونية يدعى القيمون عليها والمشاركون فيها أنها أفلام سينمائية؟

فيلم يندرج في إطار أفلام السينما

عدا عن أن السينما هي نوع من الاختيار لمحبة الجمهور للممثل لأنه يلحق به كي يشاهد فيلمه اذا كان ذك يحبه، على عكس التلفزيون حيث يقصد الممثل الناس في بيوتهم من خلال العمل الذي يشارك فيه.

- بأي مواصفات سينفند هذا الفيلم، لا سيما وأن هناك نوعاً من الاستهزاء بالسينما اللبنانية التي تُقدّم حالياً والتي يرى البعض أنها مجرد حلقات تلفزيونية يدعى القيمون عليها والمشاركون فيها أنها أفلام سينمائية؟

فيلم يندرج في إطار أفلام السينما

عدا عن أن السينما هي نوع من الاختيار لمحبة الجمهور للممثل لأنه يلحق به كي يشاهد فيلمه اذا كان ذك يحبه، على عكس التلفزيون حيث يقصد الممثل الناس في بيوتهم من خلال العمل الذي يشارك فيه.

- بأي مواصفات سينفند هذا الفيلم، لا سيما وأن هناك نوعاً من الاستهزاء بالسينما اللبنانية التي تُقدّم حالياً والتي يرى البعض أنها مجرد حلقات تلفزيونية يدعى القيمون عليها والمشاركون فيها أنها أفلام سينمائية؟

فيلم يندرج في إطار أفلام السينما



## حكمة

احبابي اكثر من شعر راسي وحسادي بعد

فسر تعابير الوجيه وتعرف اسرار الصدور!

المرحوم / فيصل الرباعي

اعداد الشاعر

عبد الله المنصوري



## بيت القصيد

الملاحه لي لها شاني في معاندنا ومصيونه  
إنظر الغواص شيعاني في حصور الدر و وزونه  
في لجج البحر وايعاني يقضي الأتيام والشونه  
به ينال إتيك فرحاني به تعوزه نظرة اللونه  
حبة الجيون لها شاني بن علي إصبر ولك عونه  
كم مثلك صوب انساني من قبل والآن يطرونه

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



## كلنا خليفة

الله كرمنا في كرام المعازيب  
و الله يوفقنا شكر ما كرمنا  
واكبر نعم هذا الزمن - قبله الطيب  
خليفة المنوود يومه حكمنا

محمد الكجري

## قصيدة المربخ والرد عليها

قصيدة الشاعر أحمد بن سيف بن صقر المحبري يشاكي  
الشاعر محمد بن نعمان الكعبي والرد عليها.

## آيات المصيري

ان كان ماتبفنيه روح  
لا انته مداوي فيه اجروح  
يا نغج يا بوعطر (ن) يذوق  
خليتني في حبك أنوع  
ولوما فحبك كنت مطروح  
لك باب قلبي طلق مفتوح  
انته ملكت القلب والروح  
حسنك فريد وفند مملوح  
شفت القمر في خدك يلوح  
الترجمسي مزروع في دوح  
يا قايد الغزلان لسروح  
انته غناي وكل مربوح  
وياك لونغبر بحر نوح  
الا غلاكم شفته يشوح  
وياك للمربخ بنروح  
صاروخ ماله بنكه تلوح  
جرحت قلبي سبعة اجروح  
عليك دمع عيونني نضوح  
هذا كلام الصدق بوضوح  
يا طارشي جدوي علي روح  
وقله خويك مسازم ينوح

## رد الشاعر محمد بن نعمان الكعبي على القصيدة:

حي البيان وقفاف مملوح  
من شاعر (ن) فالفن مدوح  
رحبت به من قاصي الروح  
من سقطرة لا وادي الدوح  
وراعي الهوى لي ون مسموح  
درب العشق قبل النبي نوح  
كسم (ن) وكسم مخرجروح  
وي حب ليلى صار مجروح  
وانا شرقاته صرت مذئوح  
لو شفتني جثه بلا روح  
بين امعلق لفساد مشبوح  
كل السبب لي ساكن الدوح  
صاير عسى فالصبر مربوح  
ومن عادتي أكرم ولا ابوح  
بوسيف لو تطلبني الروح  
بشور في شفق وباروح  
ويقطع فيايه ويقطع اسبوح  
وباسايره في وضع مشروح  
وان شفته امصم يبا يشوح  
وبتسلطه تسليط مصروح  
وكان اعتذر باقول مسموح



## عيشي بلادي

قصيدة تنبض بالوطنية وتهتف أحرفها بالولاء لقادتنا الكرام.

عيشي إبلادي وعاشن الاتحاد

باتحادج يابلادي ياأبيرة..

بيتنا مرفوع ع سبعة عماد

بيتنا مرفوع في صورة بهية

ودارنا تسوى لها إميه بلاد

ذا وعدها بالعمر تبقى صبية

حافظنها خالقي من شخص كاد

وحافظنها م العقول اللي غبيه

واحن جند إلها نحاولها زناد

نفسنا في حبها للموت حيه

ما انتبري غير من رخص العباد

مع بهانس تشري النفس الدنية

التي دوم ادعت ثوب الزهاد

جاعلين الدين لي نامن ، مطيه!

يستحقون السلاسل والصفاد

والقضا عادل ولا يعرف لويه

خالضوا منهاج حسن الاعتقاد

طاعة الله ثم ولي امر الرعية

حن حباننا الله بقيادة للرشاد

خيرقادة.. فضلهم على البريه

عزبوسلطان واخوانه مداد..

مايجف وهم يقودون السريه

بالعدل والطيب والمعروف ساد

ذا خليفتنا و جوده بالعطيه

معه بوخالد ورايه للسداد

ذا ولي العهد شيخ العبقريه

نرتقي مع فكره اللي دوم شاد..

للوطن صرح ومكانه معتليه

للتطور دايماً والانضراد

يابلادي ياكريمة يافتية

من حضارتنا التميزي استفاد

ف الصناعة والتجارة العالمية

ربنا يللي عليك الاعتماد

اسألك تحفظ هل النفس النقيه

الشيخوخ اللي لهم بيعة فواد

وان نزعنا افوادنا ، البيعات حيه

شعر/ علي فولاذي النوري

@HaFajer

## رتويت

جمعت التفريدات : غاية

شبكة الكتبي

AL\_Ketbi@

تنشغل وتصد تتجاهل تنام  
.. وتنكسر في خاطري بسمه واضيق  
وانت فمك أسوار و عيونك خمام  
.. و أنا تتهيدي من اهمالك حريق!

× ×

تركي عواد

TurkeyAwad@

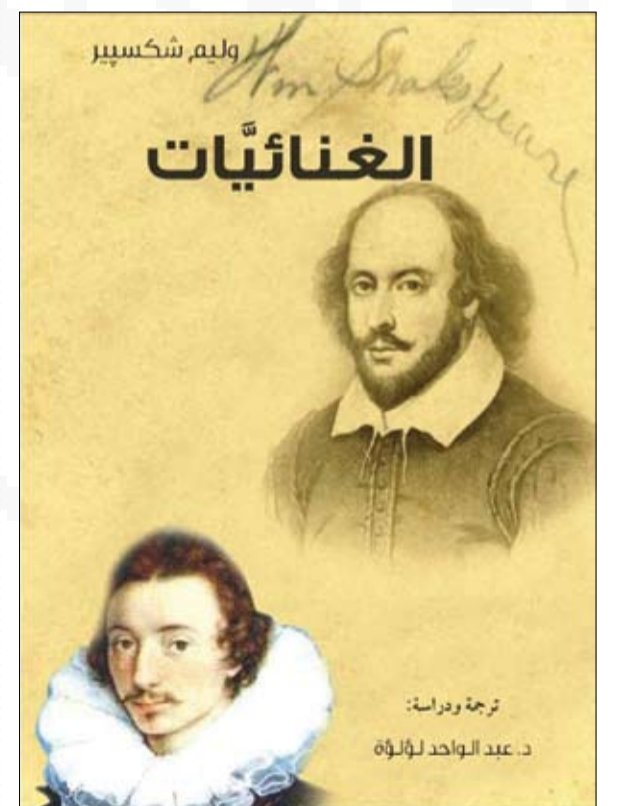
يحتني البعد واستشعرت ؟  
إن العطش دون غدراك ..!  
فكرت أنساك واستغفرت  
وحاولت " نسيان " نسيانك ..!

× ×

حمود محمد البغلي

bogaili@

طلع المنديل وامسح به دموعك  
ماخلق ربي عيونك للبيكا...  
بس انا محتار في جنسك وتوعك...  
كيف جمعت السداجه والذكا



## "كلمة" ينشر "غنائيات" شكسبير

أصدر مشروع "كلمة" للترجمة التابع لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة كتاباً جديداً بعنوان: "الغنائيات" للشاعر وليم شكسبير وترجمه إلى العربية د. عبدالواحد لؤلؤة.

تتوزع مجموع الغنائيات 154، على ثلاثة أبواب، الأول من الغنائية 1-17، وفيها بحث الشاعر صديقه العزيز على الزواج لكي يتجنب ولداً يديم للعالم جمال الوالد ومحاسنه الخفية. والباب الثاني يشمل الغنائيات 18-126، وهي غنائيات عن الحب وجمال المحبوب. والباب الثالث يشمل الغنائيات 127-152، وتتحدث عن الخلية السمر، التي ينعثها أحياناً بالسواد في الخلقة والخلق، الأمر الذي يجد فيه بعض الباحثين تعبيراً عن كراهية شديدة للمرأة عموماً. ثم تتبع الغنائيات 153 و154 وهما نستوحيان قصيدتين من الشعر الإغريقي، في مراهة لحالة الحب الحقيقي.

توفي شكسبير قبل حوالي أربعين عاماً خلفاً ستاً وثلاثين مسرحية، واثنان بالاشتراك مع زميل آخر ولكن شكسبير كان يعتر بكونه شاعراً بالدرجة الأولى، فقد خلف للعالم مئة وأربعاً وخمسين من قصائد القصائد الغزلية من نمط "السونيت" الذي شاع في إنجلترا في القرن السادس عشر، نغلاً عن النمط الإيطالي الذي ينتسب في جذه الأعلى إلى الموشح الأندلسي. وقد قام مشروع "كلمة" للترجمة بنقل هذه الغنائيات تعريباً وتفسيراً بصورتها الكاملة، مما يحسب أنه العمل الأول من نوعه.