

منوعات الفكر

ص 22

مدينة العين ترتدي حلة جديدة من الأضواء استعداداً لاحتفالات العيد الوطني



ص 27

جومانا مراد: لا استطيع الفصل بين العلاقات الشخصية والعمل



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين - 4 نوفمبر 2013 م - العدد 10936
Monday 4 November 2013 - Issue No 10936

ترسب الحديد في المخ يصيب بالتصلب العصبي

أكد فريق من الباحثين الأميركيين أن تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد ليس عملية واحدة، بل غالباً ما تكون مسألة الأخرى للأعراض المرضية التي تستهلك صحة المريض. وكشف الباحثون أن ترسب الحديد على خلايا المخ تعد السمة المشتركة بين مرضى التصلب المتعدد في الوقت الذي سألوا السبب مجهولاً وتأثير ترسبه بالخلايا على زيادة حدة المرض. وتشير البيانات إلى أن ترسب الحديد يعد أحد العلامات الأولى للإصابة بالمرض. وأوضحت الجمعية الوطنية لمرض التصلب المتعدد في أميركا أن غالباً ما تكون الأعراض المرضية له غير معلومة أو ظاهرة مما يجعل عامل الوقت من أهم العوامل المساهمة في الكشف المبكر عن المرض وتخفيف حدته. وطالبت الجمعية مرضى الأعصاب والتصلب المتعدد بضرورة الانتباه والأخذ في الاعتبار فحص ومراقبة سلامة أداء الجهاز العصبي المركزي والذي يتضمن جميع خلايا المخ والنخاع الشوكي والأعصاب البصرية.

طفلة تصعق بهدية عيد ميلادها

رفع تسجيل فيديو لطفلة صغيرة وهي تتلقى هدية بعيد ميلادها. بدأت الطفلة في غاية السعادة وهي تبسم وتقبل من حولها، وكانت تصرخ من شدة فرحها بالهدية، التي ظنت أنها حاسوب لوحي. لكن لم تكن تمر لحظات حتى تحول صراخ الفرح إلى صراخ الغضب، إذ اكتشفت بعد أن فتحت علبة الهدية أن ما فيها مجرد حجر. وبدأ وكأن الطفلة شعرت لوهلة بالدنوس بسبب الصدمة. ليس أمام مشاهد الفيديو إلا أن يضحك السبب الذي أثار غضب الطفلة، هل هو خيبة الظن أم لشعورها بأنها خدعت أو هو ضحك من حولها، بل ربما كل هذه الأسباب مجتمعة. فيديو ربما يثير الأسف أكثر مما يثير الضحك لدى من يشاهده، الذي يأمل بأن تكون الطفلة قد حصلت على الهدية التي تمنناها، أو على الأقل أن تكون قد أصابت هدفها بالحجر، خاصة وأن التسجيل انتهى ويد الصور كانت ترتعش فيما كان يصر هارياً من غضب الطفلة، فلم يتسن معرفة مصير الصور والحجر.

نصائح هامة لعلاج انتفاخ البطن

عد انتفاخ البطن حالة منتشرة تتدرج بالحدة بين البسيطة والقوية، بين الوقتية والدائمة، يمكن يصاحبها تغير بنمط الإخراج، ويمكن أن تحدث جراء تناول أطعمة بعينها، ربما يعاني منها الشخص السليم ومنها ما تكون مصاحبة لحالات مرضية حادة أو مزمنة معينة. والحالة لدى الإناث أكثر من الذكور كما أنها تحدث بشكل عام ما بعد سن الأربعين من العمر. ولكن جميع تصنيفات حالة انتفاخ البطن تشترك بصفة واحدة، أنها مزعجة والشعور بعدم الارتياح وربما في بعض الأحيان تسبب الأحرجات، وأحياناً تكون مصحوبة بألم شديد مسببة ضيق نفس وكأنها أزمة قلبية.



- أولاً: أسباب غير مرضية
- 1- الإفراط بتناول السوائل الغازية.
 - 2- مضغ العلكة المستمر.
 - 3- بلع الريق المستمر (جراء حالة نفسية معينة أو توتر).
 - 4- تناول الطعام غير المطبوخ جيداً.
 - 5- الدورة الشهرية.
 - 6- تناول مواد غذائية يسبب تمثيلها الغذائي باطلاق الغازات.

ثانياً: أسباب مرضية

- 1- التهاب اللثة والأسنان وكثرة اللعب.
- 2- السمنة وتشحم جدار البطن وترهله.
- 3- الطعام غير المهضوم بسبب التعفن البكتيري أو الفطريات.
- 4- الديدان المعوية.
- 5- التهاب البنكرياس، التهاب أو حصى المرارة، التهاب المسالك البولية، استئصال جزء من الأمعاء الدقيقة، هبوط الدورة الدموية، فقر الدم، لين وهشاشة العظام فقر الدم و-أو نقص فيتامينات.
- هناك حالات مرضية ليست سهلة تمتاز بانتفاخ البطن كاستسداد الأمعاء (تعد من حالات الطوارئ الجراحية) وكذلك حالة كاترين الأمعاء، إضافة إلى حالات الأورام السرطانية المعوية أو غير المعوية.

ثالثاً:

- أسباب أخرى
- 1- استخدام علاجات الفص (المعوي أو الكلوي) والتي تسبب خمول الأمعاء.
 - 2- القلق وعدم الارتياح والذي تطلق عليه (تهيج القولون

أن تناول وتقطيع وطحن الغذاء ومن ثم تمثيله بتدخل العديد من الهرمونات والأنزيمات والخمائر والعصارات وغيرها إضافة إلى عملية الامتصاص ومن ثم لفظ المواد الصلبة خارج الجسم وكل هذه العمليات والتي تجري في الجهاز الهضمي ابتداءً من الفم وانتهاءً بالمخرج، فأنها وبكل تأكيد تتخلف العديد من المواد ومنها الغازات كغاز الميثان على سبيل المثال، وأن هذه الغازات لابد لها من أن تطرح خارج الجسم، وربما لأسباب منها مرضية وأخرى غير مرضية تبقى تلك الغازات تجول في القولون والذي يتألف من ثلاثة أقسام وهي القولون الصاعد الذي يبدأ من نهاية الأمعاء الدقيقة والقولون المستعرض والذي يقع بين جزئي القولون أما القولون النازل فينتهي بالمستقيم والمخرج.

أن عملية طحن وهضم وتمثيل المواد الغذائية ومن ثم لفظ الفضلات تتأثر بالعديد من العوامل والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

- 1- الطبيعة التغذوية وأوقات تناول الغذاء.
- 2- نوعية الغذاء والماء والسوائل الأخرى.
- 3- الحالة الصحية والنفسية.
- 4- استعمال علاجات الأمراض المزمنة.

هذه الغازات مع الهواء التي تبقى في المعدة والأمعاء تسبب انتفاخ البطن ومن ثم توسعها.

أسباب انتفاخ البطن:



المعكرونة قد تزيد الاكتئاب

وجدت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل المعكرونة ورفائق البطاطا قد يزيد لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب. وذكر موقع ديلى ميديكال أميركي أن الباحثين في مدرسة هارفارد للصحة العام أجروا دراستهم لمدة 12 سنة حول العلاقة بين استهلاك الكربوهيدرات والاكتئاب، حيث شملت 43 ألف امرأة لم يصبن سابقاً بالاكتئاب، وسلطن عن نظامهن الغذائي. وتبين أن النساء اللواتي تناولن الكثير من اللحوم الحمراء والمعكرونة والخبز ورفائق البطاطا كن أكثر عرضة بنسبة بين 29% إلى 40% للاكتئاب. وظهر أيضاً أن اللواتي يستهلكن زيت الزيتون والقهوة والنيبيد والأسماك هن أقل عرضة لسوء المزاج.

الشوكولاتة مرتبطة بانخفاض الدهون

أظهرت دراسة جديدة فوائد أخرى لتناول الشوكولاتة حيث وجد باحثون من جامعة غرناطة الإسبانية وجود صلة قوية بين ارتفاع استهلاك الشوكولاتة بين المراهقين الأوروبيين وانخفاض مستويات الدهون في الجسم، حسب ما ذكر موقع السوسة تأتي هذه النتائج التي نشرتها مجلة جورنال نيوتريشن ضمن بحث موسع يقوم به الباحثون بتحليل بيانات عن الوجبات الغذائية واللياقة البدنية والتدابير الصحية المختلفة بين المراهقين الأوروبيين. وقام الباحثون تحت إشراف البروفيسورة ماجدالينا غارسيا من قسم الفسيولوجيا الطبية بجامعة غرناطة، بتحليل سجلات 1458 مراهق من 9 دول أوروبية تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عاماً. حيث طلب من المشاركين تعبئة استمارات يذكرون فيها كل الطعام الذي أكلوه خلال الـ 24 ساعة الماضية، مع تكرار تعبئة الاستمارة في يومين غير متتاليين من أيام الأسبوع.

وتضمنت بيانات الطلاب المشاركين معلومات عن وزن ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر، ونوعية النشاط البدني، والدهون في الجسم. وأظهرت النتائج أن استهلاك الشوكولاتة المرتفع ارتبط مع انخفاض مستوى الدهون في الجسم وخاصة حول الخصر، بغض النظر عن مدى ممارسة الشخص للرياضة. ولم يفسر الباحثون لماذا تظهر هذه الصلة القوية بين تناول الشوكولاتة وبين انخفاض مستويات الدهون، لكن دراسات سابقة كانت قد اقترحت دوراً لمركبات الفلافونويد التي تحتوي عليها الشوكولاتة.

وتوجد فوائد صحية لمركبات الفلافونويد التي تعتبر مركبات بيوكيميائية مضادة للأكسدة، حيث يعتقد أنها تحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وأن لها آثار مضادة للالتهابات وللتنحسر. وأشارت نتائج الدراسة الإسبانية إلى أن مركبات الفلافونويد قد تقلل من تركيز الكوليسترول الضار في الدم، وتخفف من ضغط الدم. وكانت دراسة سويدية سابقة قد وجدت أن تناول الشوكولا يخفف من احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية.

أغذية لمحاربة نزلات البرد

أكد مركز استعلامات المستهلك بمدينة ميونخ الألمانية أنه يمكن مواجهة الفيروسات والبكتيريا المسببة لنزلات البرد في الشتاء من خلال تناول الأطعمة المحتوية على المواد المثبطة للالتهاب أو التي تتمتع بتأثير مضاد للبكتيريا. ويضرب المركز الألماني أمثلة لهذه الأطعمة:

- الفلفل الأحمر:
- الفجل الحار: ويرجع هذا التأثير المانع للفيروسات الحار إلى احتوائه على فيتامين (ج) وزيوت عطرية وكذلك بعض المواد النباتية الثانوية، التي تعمل على الوقاية من البكتيريا.
- الفجل الحار: إن الفجل الحار الذي يحتوي أيضاً على فيتامين (ج) يتمتع بتأثير مشابه، كما تتميز زيوت الخردل الموجودة بداخله والمحتوية على مادة الكبريت بتأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات.
- الزنجبيل: يتمتع الزنجبيل بتأثير مثبط للالتهاب ومضاد للبكتيريا. ومن الأفضل أن يتم تناوله لأكثر من مرة على مدار اليوم في صورة شاي ساخن.
- نبات اليبليسان: يتمتع مشروب نبات اليبليسان الساخن بتأثير محفز للتعرق الصحي ومزيل للالتهابات المخاطية بفضل ما يحتويه من زيوت عطرية. وكي يجدي مشروب اليبليسان الساخن نفعاً من الأفضل أن يتم الاستلقاء في الفراش وتدفئة الجسم جيداً بعد احتساؤه، كي يتم طرد نزلة البرد إلى خارج الجسم بفعل عملية التعرق.



السلمون يقي من الالتهابات ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان

يُعتبر سمك السلمون من الأغذية الصحية وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من حمض أوميغا 3 الدهني وفيتامين D والسيولينوم ومن بعض الفوائد الصحية لسمك السلمون الوقاية من الالتهابات المزمنة فقد أثبتت الدراسات أن أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في سمك السلمون يمكن تحويلها من قبل الجسم إلى ثلاثة أنواع من المركبات التي تمنع الالتهابات المزمنة. كما أن وجود البيبتيدات النشطة بيولوجياً في سمك السلمون تدعم صحة العضروف العضلي وغيرها من أنواع الأنسجة. ويجوز الجمع بين هذه البيبتيدات مع أوميغا 3 الموجودة في سمك السلمون لتوفير الفوائد المضادة للالتهابات المفصل.

ومن أهم الفوائد الصحية لسمك السلمون أنه له القدرة على تقليل خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان بما فيها سرطان الصدر والبروستاتا، وسرطان القولون والمستقيم. وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين D والسليونيوم مما يساهم في الوقاية من أنواع عديدة من السرطان.

ويؤدي تناول سمك السلمون بشكل منتظم إلى انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية، مثل الأزمة القلبية والسكتة الدماغية وعدم إنتظام ضربات القلب في القلب وارتفاع ضغط الدم وأيضاً إحتواء السلمون على نسبة عالية من السيلينيوم المضاد للأكسدة له أهمية خاصة في حماية القلب والأوعية الدموية كما يُساعد على الحفاظ على صحة البشرة والشعر وذلك لإحتوائه على أوميغا 3 التي تُساعد على تصنيع إنتاج الكولاجين وألياف الإيلاستين، والتي تساهم في تخفيف عيوب البشرة والحفاظ على بريق الشعر ومنع تساقطه والحفاظ على شعر قوي وصحي.

نوبة ربو تمنع سفر إدريس إلبا

أصيب الممثل البريطاني إدريس إلبا، بنوبة ربو قبيل انطلاق رحلته إلى إفريقيا الجنوبية، للترويج لفيلمه الجديد الذي يجسد فيه شخصية الرئيس الجنوب إفريقي السابق نيلسون مانديلا، ما حال دون سفره ونقله على الفور إلى أحد المستشفيات في العاصمة البريطانية لندن لتلقي العلاج. وأفادت وسائل إعلام بريطانية أنه قبيل إقلاع الطائرة، شعر إلبا بانزعاج وتعذر عليه التنفس جيداً ليتبين أنه يشكو من نوبة ربو استدعت نقله إلى المستشفى، بدلاً من التوجه إلى جنوب أفريقيا للترويج لفيلمه الجديد مانديلا: مسيرة طويلة نحو الحرية. وذكرت ان إلبا تعجب عن مؤتمر صحافي في جوهانسبرغ، وهو يتعافى في مستشفى بلندن، على أن يطلق في الترويج لفيلمه الجديد في القريب العاجل. يشار إلى ان إلبا (41 سنة) يلعب دور البطولة في الفيلم الذي يبدأ عرضه في أواخر الشهر الحالي، إلى جانب عدد من النجوم أبرزهم نعومي هاريس في دور زوجة مانديلا ويني .

منوعات الفكر

22

افتتاح حرم جامعة سينرجي الروسية في مركز دبي للسلع المتعددة

•• دبي-وام:

افتتحت جامعة سينرجي وهي أكبر جامعة خاصة في روسيا ويدرس فيها أكثر من 35 ألف طالب من جميع أنحاء العالم أمس رسمياً أول حرم جامعي لها في منطقة الشرق الأوسط في المنطقة الحرة التابعة لمركز دبي للسلع المتعددة في أبراج بحيرات جميرا. ووقع اختيار الجامعة على المنطقة الحرة نظراً لاحتضانها مجتمع أعمال عالمياً ومتنووعاً ويشمل أكثر من سبعة آلاف و400 شركة إلى جانب ما تتمتع به المنطقة الحرة من بنى تحتية ذات مستوى عالي وبيئة ملائمة للطلاب. وذكر أحمد بن سليم الرئيس التنفيذي الأول لمركز دبي للسلع المتعددة إن اختيار جامعة سينرجي أن تفتتح أول مقر لها في الشرق الأوسط في دبي وتحديدًا منطقة أبراج بحيرات جميرا يعكس أهمية الإمارة كوجهة رئيسية للأعمال والسياحة والتعليم ويصفتنا أكبر المناطق الحرة وأسرعها نمواً على مستوى الدولة مع أكثر من سبعة آلاف و400 شركة مرخصة وأكثر من 75 ألفاً يقطنون ويعملون فيها توفر المنطقة الحرة التابعة لمركز دبي للسلع المتعددة البيئة والبنى التحتية المناسبة للتعليم وتطوير المهارات والخبرات ونحن نتطلع قدماً إلى الفرص التي ستوفرها جامعة سينرجي لدبي. حضر حفل الافتتاح الذي أقيم في المنطقة الحرة مركز دبي للسلع المتعددة عدد من الشخصيات البارزة وتخلله جولة في برج أماس أطول برج تجاري في الشرق الأوسط وضم الوفد الروسي كل من الدكتور فينامين كاجانوف نائب وزير التربية والتعليم والعلوم في الاتحاد الروسي واريسا افريموفا نائب مدير إدارة التربية والتعليم العام وزارة التربية والتعليم والعلوم في الاتحاد الروسي وميخائيل ديكيارييف عضو مجلس الدوما وموسكو مايورال مرشح نائب رئيس لجنة مجلس الدوما للعلوم والابتكارات العلمية وروبرت شجلج عضو مجلس الدوما ويان يانوفسكي مؤسس بيونكو وسوسيتيه بانكير عضو اللجنة الدولية للمنتدى الاقتصادي العالمي مجلس جدول الأعمال العالمي على روسيا بالإضافة إلى عدد من المسؤولين في مركز دبي للسلع المتعددة وجامعة سينرجي. وبدوره ذكر يوري روبين عميد جامعة سينرجي أن المجلس الاستشاري الدولي لجامعة سينرجي قرر في عام 2010 بدء عمليات التوسع الدولية ونحن سعداء جداً أن تكون في دبي التي تعد مركزاً للتعليم العالي في المنطقة وأن نسهم بشكل إيجابي في تعزيز البرامج الدولية المتوفرة حالياً في الإمارة كما نملك مجموعة من البرامج الفريدة التي من شأنها إضافة القيمة للخيارات المتاحة حالياً للخمسة وأربعين ألف طالب الذين اختاروا استكمال تعليمهم العالي في دبي. وتقدم جامعة سينرجي برامج البكالوريوس والماجستير لشؤون الحرم الجامعي في دبي لتلبية الطلب المحلي وتشمل البرامج التعليمية إدارة الفوائد والضريبة والاقتصاد العالمي وشهادة الماجستير في إدارة الأعمال المخصصة للسيدات فقط وهو أول برنامج من نوعه في المنطقة كما تتعاون الجامعة مع عدد من الشركات المحلية لضمان اكتساب الطلاب المهارات والخبرات ذات الصلة خلال فترة تواجدهم في دبي.



مدينة العين ترتدي حلة جديدة من الأضواء استعداداً لاحتفالات العيد الوطني

أشكال هندسية إسلامية تمتد بطول 200 كيلومتراً والأضواء تزين أكثر من ألفي نخلة

تراث دولة الإمارات. هذا ومن المقرر أن يشهد يوم الثاني من ديسمبر وهو يوم إعلان دولة الاتحاد إطلاق الألعاب النارية التي تعبر عن هذا الحدث الهام في حياة أبناء الإمارات وشعوب الدول العربية والإسلامية. الجدير بالذكر أن الإعداد لهذا الحدث شهد تنافساً حيث تسابقت العشرات من الشركات والمؤسسات المتخصصة للفوز بهذه الاحتفالية التي تشكل لكل واحدة منها إضافة جديدة تضاف لسجلها.

وسويحان في اتجاه دبي حيث يشعر كل القادم من أبوظبي ودبي أنه في احتفالية متفرقة من المهم أن يسعد بها الجميع ولم تكن المباني الرئيسية بعيدة عن مظاهر الاحتفال حيث زين المبنى الرئيس لبلدية العين بمجسمات مضيئة وتأثيرات صوتية وضوئية سوف يتوقف عندها الكثيرون إلى جانب استخدام تقنية التخليط الثلاثي الأبعاد لعرض الصور التي تعبر عن هذه المناسبة الوطنية والتي تنقل إلى كل من يشاهدها نماذج ولوحات تراثية تعبر عن

كيلومترات بعيدة عنه هذه الجماليات حيث أثلقت الأضواء على جذوعها إيدانا بقرب الاحتفال. وقد شملت الإضاءة والأشكال الهندسية خمسة وعشرين دوراً توزعت عليها أكثر من ستمائة وخمسين شكلاً هندسياً يرجع تاريخها إلى العصور الإسلامية التي تمتد لأكثر من ألف وأربعمائة عام شهد خلالها العالم الإسلامي ازدهاراً سجله التاريخ. وقد حرص القائمون على بلدية مدينة العين على أن تنفرد المدينة بهذه المناسبة من

ارتدت مدينة العين ابتداءً من أمس الأول حلة جديدة من الأشكال الهندسية الإسلامية المضاءة استعداداً لاحتفالات المدينة بالعيد الوطني لقيام دولة الاتحاد الثاني والأربعين حيث توزعت الأشكال الهندسية على السدوارات وواجهات الأبنية الحكومية إضافة إلى الشوارع ولم تكن أشجار النخيل الممتدة لعدة

•• العين-الفجر:
تصوير-محمد معين:



طالبة مدرسة الخالدية بدبا الحصن يكرمون آباءهم ضمن فعالية هديتي لأبي



تواجد أولياء أمورهم وقبولهم للهدايا علاوة على ما عكسته من ثناء من قبل أولياء الأمور وشعورهم بالاعزاز اتجاه أبنائهم. وأشاد محمد رشود عضو المجلس الاستشاري ومجلس أولياء الأمور بطرح هذه المبادرة النوعية والتي أكد أنها تتلاقى والمضامين التربوية في غرس حب الوالدين في نفوس الطلاب وبيان أفضالهم مشيراً إلى أن هذه الفعاليات والأهمية نرى تعميمها على مختلف المدارس والتي تتم عن وعي وإدراك وتشجيع أولياء الأمور للتواصل مع المدرسة.

وتجلت فقرات فعالية هديتي لأبي في قيام عدد من الطلاب بتكريم آبائهم بتقديم هدايا رمزية لهم عرفانا بجميلهم وتقديراً لدورهم في رعايتهم وتربيتهم وتعبيراً عن محبتهم وشكرهم. وجرى تكريم رئيس مجلس الآباء من قبل رئيس مجلس الطلاب المدرسة ثمينا لدوره المتميز وتعاونه المشرم مع مدارس المدينة بصفة خاصة ومؤسسات المجتمع المحلي بصفة عامة وأبرزت الفعالية ملامح من السعادة ارتسمت على وجوه الطلبة من خلال

الأسرة. حضر الفعالية مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات في مدينة دبا الحصن تقدمهم إبراهيم سعيد بغداد رئيس مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بمدينة دبا الحصن والسيد راشد محمد رشود عضو المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة وعدد من أولياء الأمور المكرمين. وجرت الفعالية في حضور وإشراف محمد خميس عبيد النقيب مدير المدرسة ومساعد المدير سالم العوال.

نظمت مدرسة الخالدية للتعليم الثانوي بمدينة دبا الحصن صباح يوم الخميس الماضي فعالية تربوية انضردت بها خلال العام الدراسي 2013-2014م من خلال طرحها لسلسلة من البرامج المصاحبة لمبادرة وطني هويتي لتنظم فعالية هديتي لأبي. وتعد فعالية هديتي لأبي واحدة من النشاطات الاثرائية التربوية التي تحرص عليها إدارة المدرسة لتنفيذها في إطار رؤيتها لتعزيز التواصل بين الطلبة وآبائهم وإقامة علاقة متينة تنمي وشائج التلاقي بين أفراد

منوعات الفكر

23

لا يحظى العمل بالأهمية عينها في حياة النساء
كلهن أو على الأقل لا يفكرن فيه بالطريقة
عينها.
فهل أنت طموحة لا تخشى شيئاً أم هادئة
تعتقدين أن العمل لا يتماشى مع السلطة؟



طموحة أم هادئة أم مهنية؟

اكتشفي نفسك . هل أنت صاحبة سلطة؟

- 1- طلب منك رئيسك في العمل قبل مغادرة مكتبك بدقائق أن تقومي بعمل طارئ؛
- أ- تتعلمين طوال الليل إذا تطلب الأمر لإنهائه على أكمل وجه.
- ب- تتنقلين فوراً بالعمل عليه لينتهي في اليوم التالي.
- ج- تتنظرين حتى الغد، فقد حان موعد مغادرة المكتب!
- 2- علمت أن منصباً مهماً شغراً في المؤسسة حيث تعملين؛
- أ- ترسلين رسالة خطية إلى المدير ترشحين نفسك من خلالها لهذا المنصب.
- ب- إنه منصب يفرض مسؤوليات جمة لذلك لا تهتمي بالأمر.
- ج- تصعدين مباشرة مكتب المدير العام في محاولة لإقناعه أنك جديرة بتولي المنصب.
- 3- اقترفت إحدى الزميلات خطأ فادحاً في أحد الملفات؛
- أ- تعتقدن أنها لا تتمتع بالكفاءة الضرورية وتعلمين مديرك بالأمر.
- ب- تصحيحين الخطأ سراً كي لا تنزعج من تصرفك.
- ج- تعطينها ملاحظة مباشرة لتصحيحه بنفسها.
- 4- ترين في العمل مصدر؛
- أ- متعة.
- ب- سلطة.
- ج- نجاح.
- 5- يدعوك مديرك إلى العشاء إلا أنك مرتبطة بموعد مع صديقك المفضل؛
- أ- تقبلين من دون تردد فما قد سححت لك الفرصة لتظهري كفاءتك.
- ب- ترفضين دعوته لأنك مشغولة.
- ج- تتصلين بصديقك وتتطلبين منه تأجيل موعدكما.
- 6- توليت منصباً منحك سلطة على عدد من الرجال؛
- أ- تعتمدين أسلوب حوار خاص معهم تجنباً لأي خلاف.
- ب- تضعين النقاط على الحروف فوراً، فأنت الرئيسة هنا.
- ج- تشعرين بالراحة المطلقة وتخرجين معهم مساء بعد العمل.
- 7- لم توافق الإدارة على مشروعك؛
- أ- أمر غير مقبول وتصعدين مديرك شاكياً.
- ب- تعترفين أنك لم تعمل عليه كما يجب.
- ج- ستقومين بعمل أفضل في المرة المقبلة.
- 8- تم تعيين شابة جميلة وذكية في القسم حيث تعملين،
- تفكرين؛



النتائج

أقل من 15 نقطة: أنت هادئة

لا شك في أن العمل لا يحتل مكانة مهمة في حياتك، إلا أنك تحبين أجواءه التي تتيح لك فرصة تبادل أطراف الحديث مع زملائك من دون السعي إلى إبراز أهميتك. تقومين بكل ما يُطلب منك ولم تشككي يوماً من الأمر! ينسابك مركزك تماماً ولا ترغبين في تغييره في الوقت الراهن.

15 - 25 نقطة: أنت مهنية

يعجبك عملك وتحبين أن تستثمري قدراتك وإمكاناتك فيه. تحبين بشكل خاص العمل ضمن مجموعة من دون أن تفقد قدرتك على العمل باستقلالية. تجمعك بزملائك علاقات ودية وتعريفين كيف تفرضين احترامك وتدفعين الآخرين إلى تقدير عملك. لا يتوانى رؤسائك عن إظهار تقديرهم لطموحك واندفاعك وفاعليتك.

أكثر من 25 نقطة: أنت طموحة

تؤمنين بالقول: (أنا أعلم إذا أنا موجودة). تسخرين كل شيء لتنفيذ مشاريعك وتصعدين السلالم سريعاً. أنت محاربة مناضلة لا تخشى أخذ المبادرة أو إدارة فريق عمل معظم أعضائه من الرجال. تعرفين كيف تفرضين نفسك ولكن أنتهي من أن تظهرين كامرأة متسلطة تقادياً لأي توتر قد ينشأ ويسبب لك مشاكل قد تضر بمصالحك وأنت بغنى عنه.

10 نصائح لإتيكيت الجيم



الجيم أن يحملوا الأثقال التي كنت تلعب بها ليعيدوها إلى مكانها.

6 - نوع في استخدام الآلات

خاصة على أجهزة الجري واللياقة، لا تحاول أن تستأثر وحدك بالجهاز لأكثر من 10 دقائق، وذلك كي تتيح فرصة لباقي رواد الجيم الذين من حقهم اللعب مثلك.

7 - المرأة

الكثيرون من رواد الجيم يستخدمون المرأة من أجل ملاحظة مدى تأثير التدريبات عليهم، لذلك فلا تحاول السير بين أي فرد والمرأة التي أمامه خاصة أثناء التدريبات.

8 - مضاد العرق

إذا كان لديك مشكلة مع رائحة الجسم، وقد تفسد هذه الرائحة البيئة المحيطة بك، فعليك دائماً بوضع مزيج عرق، فقط مزيج عرق ولا تحاول أن تبالغ في الأمر عبر وضع روائح فنادة.

9 - لا تتدخل فيما لا يعنيتك

حاول ألا تتحدث إلى أحد أثناء التدريبات ولا تتدخل في حوار جانبي بين فردين أو أكثر إن لم تتم دعوتك شخصياً. كذلك لا تسدي نصيحة إلى أحد (تتعلق بالتدريب) إن لم تكن على دراية تامة بالتدريب وبقوة الشخص الذي أمامك ومدى استجابته للتدريبات.

10 - اللعب بشكل صحيح

حافظ على صورتك أمام الناس في الجيم عن طريق اللعب بشكل صحيح ورفع الأوزان التي تتناسب مع قوتك وفترة ممارستك للرياضة وخبرتك بها.

حتى في صالات الجيم عليك أن تتحلى بأداب المكان كي تحصل على احترام الجميع.

عندما تكون في صالة الألعاب الرياضية، فهناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها إظهار بعض اللياقة الاجتماعية وأداب التعامل مع الآخرين، فإليك خطوات السير على (إتيكيت) الجيم.

1 - قراءة القواعد

بداية، عليك قراءة قواعد صالة الألعاب الرياضية حول استخدام المعدات، ومساحات اللعب، وذلك كي لا تصبح مزعجاً لأي شخص أو ما شابه ذلك.

2 - مسح أسفل المعدات

عليك مسح أسفل المعدات التي استخدمتها عند الانتهاء منها، وذلك عبر منشفتك الخاصة، وذلك لأن اللعب في الجيم دائماً ما يجعلنا نتبلل من كثرة العرق.

3 - السرعة

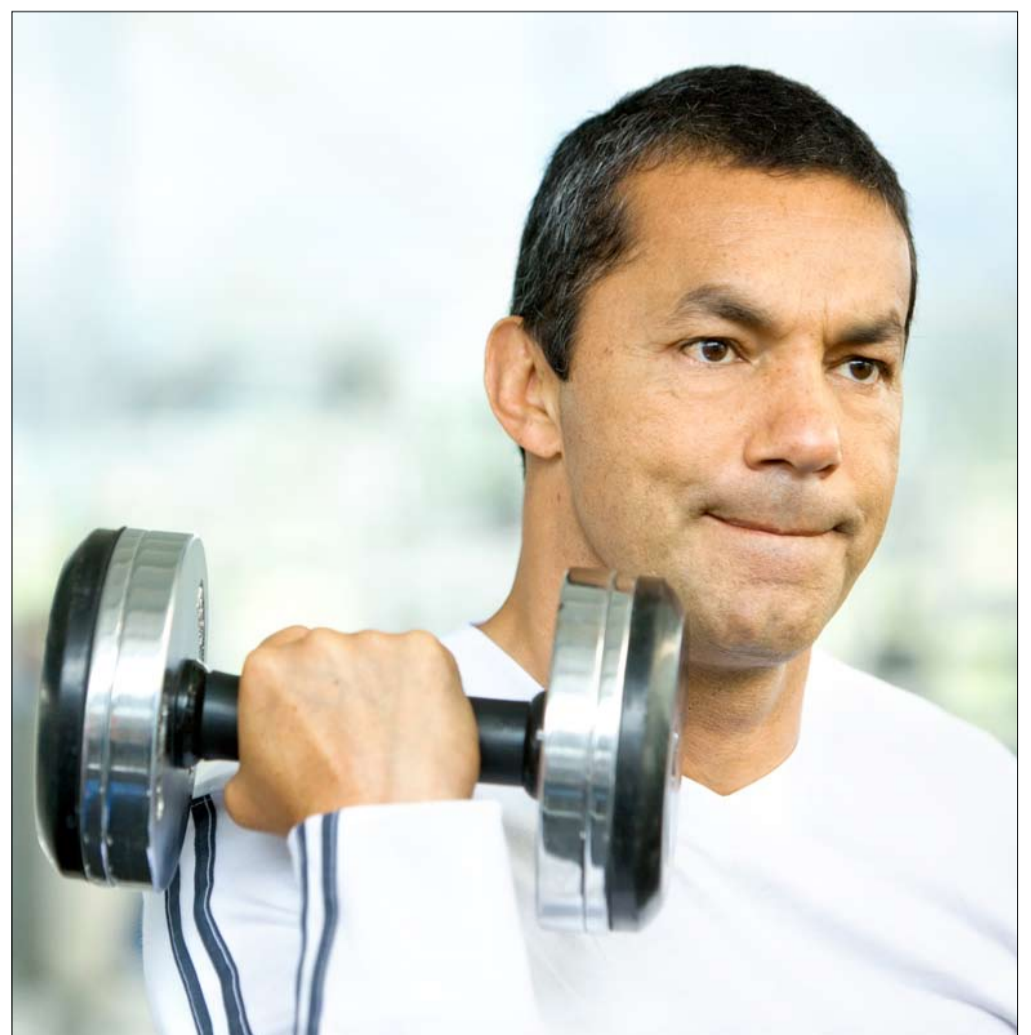
لا تحاول أبداً أن تُبطئ من سرعتك خلال اللعب عبر التحدث مع رفاقك، وذلك لأنه في حالة ازدحام الجيم، قد يكون على كل جهاز عدد كبير من المنتظرين.

4 - اترك هاتفك

لا تدخل الجيم بهاتفك الجوال، لأن الجيم مكان لممارسة الرياضة وليس للدراسة أو إجراء المكالمات الهاتفية، وكي لا تززع الآخرين.

5 - لا تترك الأوزان خلفك

أحد أهم قواعد الأدب في الجيم، هو عدم اللعب بأثقال معينة تم تركها وراءك، فليس ذنب من يلعب معك أو العاملين في



منوعات الفجر

24

برنامج إبدأ - ينظم لقاء للمشاركين فيه مع مدير معرض الشارقة الدولي للكتاب

نظمت إدارة برنامج - إبدأ - ضمن تطبيق مقررات البرنامج الذي أطلقته الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي المؤسسة والرئيسة التنفيذية لمجموعة كلمات للنشر لإعداد قادة المؤسسات الثقافية في إمارة الشارقة أمس الأول لقاء للمشاركين في البرنامج مع أحمد بن ركاض العامري مدير معرض الشارقة الدولي للكتاب. وتم خلال اللقاء استعراض تجربة العامري في قيادة فريق عمل المعرض وتحقيق النجاحات المتواصلة لأحد أهم أربعة معارض للكتاب في العالم. ويأتي هذا اللقاء ضمن سلسلة لقاءات يعزّم البرنامج تنظيمها تحت مسمى - غداء مع قائد - يلتقي خلالها المشاركون مجموعة من رؤساء ومدراء المؤسسات والهيئات والفعاليات الثقافية في الإمارة والدولة للاستماع إلى تجاربهم في قيادة مؤسساتهم والاستفادة من خبراتهم. واستهل العامري حديثه خلال اللقاء الذي عقد في واجهة الجواز المائية في الشارقة بحضور أحمد السويدي مدير برنامج إبدأ - عن أثر الدعم للاقتصاد لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في تطور مجالات المعرض وتدعيم تأثيره في المشهد الثقافي المحلي والعالمي.. مستعرضاً تاريخ المعرض وبداياته منذ أكثر من ثلاثين عاماً وأثر الرؤية الثاقبة والتوجيهات لصاحب السمو حاكم الشارقة للوصول بالعرض إلى ما عليه الآن. وأشار مدير معرض الشارقة الدولي للكتاب إلى أهمية الإيمان بالدور الثقافي في التنمية الشاملة للمجتمع وأثر المؤسسات الثقافية في دعم البناء الوطني لأبناء الوطن وما لذلك من انعكاسات إيجابية على كل هيئة أو مؤسسة اقتصادية وتجارية واجتماعية وإعلامية ومختلف القطاعات الأخرى.. مؤكداً أن الانطلاقة للنجاح في قيادة القطاع الثقافي يجب أن تبدأ من داخل القيادة والإدارة ومن ثم إلى فريق العمل وبعدها ستجدها في مجتمعك. من جانبه قال أحمد السويدي أن معرض الشارقة الدولي للكتاب يشكل علامة بارزة في مسيرة الثقافة والفكر الإماراتي المعاصر موضحاً أنه تم تحديد بداية انطلاق المجال الثقافي لبرنامج إبدأ - من المعرض باعتبارها تصب في دعم خبرات القادة المستقبليين في المجال الثقافي من خلال النموذج المتميز في هذا المجال المتمثل بالعرض ما يبذله العامري وفريق العمل من جهود مهمة في سبيل إظهار المعرض بما ينسجم مع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.. مؤكداً استمرارية عقد لقاءات مماثلة في المستقبل مع قادة آخرين لتحقيق أهداف البرنامج بشكل متميز ونجاح. يشار إلى أن إبدأ - هو برنامج تدريبي مهني ينظمه المكتب التنفيذي للشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي ويقام على مدار 18 شهراً ويهدف إلى تدريب القادة الشباب وتطوير مهاراتهم القيادية والإدارية من خلال تقديم التدريبات في الفصول الدراسية والخبرة العملية والمشاركة في الفعاليات الثقافية. كما يوفر البرنامج فرصة للدخول في اجتماعات منتظمة مع كبار صانعي القرار في القطاعات الثقافية في إمارة الشارقة بهدف الحصول على فهم أفضل حول القطاع الثقافي واكتساب المزيد من الخبرات القيادية ليكونوا قادة مستقبليين للمؤسسات والمبادرات الثقافية المختلفة في إمارة الشارقة. وتضم قائمة الشركاء والمؤسسات المضيفة التي ستقدم فرص الخبرة العملية أو المنح التدريبية لبرنامج إبدأ - كلاً من المكتب التنفيذي للشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي ووزارة الثقافة والإعلام في الشارقة ومعرض الشارقة الدولي للكتاب والمجلس الإماراتي لكتب اليافعين ومشروع ثقافة بلا حدود وجمعية الناشئين الإماراتيين.



أكدت سعادة منى غانم المري الأمينة العامة لجائزة الصحافة العربية أن دولة الإمارات العربية المتحدة لعبت دوراً حيويًا في صياغة واقع ومستقبل الإعلام وأدركت في وقت مبكر من تاريخها الدور الحيوي للإعلام في المجتمع كشريك رئيس في صنع واقعه وصياغة مستقبله. وأضافت خلال اللقاء التعريفي الذي نظّمته الأمانة العامة للجائزة في دولة الكويت الشقيقة مساء أمس الأول على هامش اجتماع المكتب الدائم لاتحاد الصحفيين العرب أن دبي اهتمت على وجه الخصوص بالمشاركة بدور فعال في دعم المجال الإعلامي ليس فقط في نطاق الدولة ولكن على امتداد المنطقة وذلك عبر مجموعة متنوعة من المشاريع والمبادرات النوعية التي شملت إيجاد منصات جديدة تساهم في حفز تطور العمل الإعلامي ومن بينها نادي دبي للصحافة.

منى المري: الإمارات لعبت دوراً حيويًا في صياغة واقع ومستقبل الإعلام



والتحكيم وعرضت حقائق وإحصائيات تتعلق بعدد المشاركات في الدورات كافة.. مسيرة إلى أن المشاركات سجلت ارتفاعاً ملحوظاً عاماً بعد عام ووصل عدد الفائزين فيها منذ انطلاقتها إلى 199 فائزاً من جميع أنحاء الوطن العربي. وأضافت أن تنظيم اللقاء يأتي في إطار السعي لتحقيق رؤية وتوجهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم بتطوير الجائزة وتوسيع انتشارها.. منوهة بأن الأمانة العامة للجائزة اغتنمت فرصة تواجد صحفيين وإعلاميين من مختلف الدول العربية في دولة الكويت الشقيقة لتنظيم هذا اللقاء التعريفي. وأضافت بوسمة بالتهيئة التي قدمها اتحاد الصحفيين العرب وجمعية الصحفيين الكويتيين في إطار التعاون المشترك لخدمة الصحافة العربية مجددة دعوتها لكل الصحفيين العرب بالمشاركة في الجائزة حيث سيتم غلق باب استلام الترشيحات يوم 31 ديسمبر من العام الجاري. وأشارت إلى أن اللقاء شهد حضوراً مميزاً وتفاعلاً كبيراً من قبل ممثلي الأوساط الصحافية العربية والذين أبدوا اهتمامهم وحماستهم لخوض تجربة المناظرة على الجائزة. وتضمن اللقاء التعريفي عرض فيلم عن مسيرة جائزة الصحافة العربية التي بدأت في العام 1999 وتم بعدها فتح المجال لاستفسارات المشاركين.

الإمارات ولكن على امتداد العالم العربي وذلك من خلال استحداث وتفعيل مبادرات استهدفت تعزيز مسيرة الإعلام في مختلف الأقطار العربية فكان منتدى الإعلام العربي. وأشارت الأمين العام للجائزة إلى مسيرة تأسيس منتدى الإعلام العربي الذي يجري التحضير حالياً لدورته الـ 13 وصولاً إلى جائزة الصحافة العربية.. منوهة بأن الجائزة أصبحت مصدر إلهام محفز للإبداع ومحفلاً للاحتفاء بالمتميزين من أصحاب القلم والفكر ولتكريم المبدعين من صناع الرأي في أروقة الصحافة العربية. وأضافت بتمكن الجائزة خلال فترة وجيزة من تكوين سمعة ناصعة كساحة للمنافسة الشريفة نتيجة اعتمادها مبادئ الحياد والشفافية وإشراكها لنخبة من رموز الصحافة العربية في مجلس إدارتها. وأضافت المري أن الجائزة أصبحت اليوم حدثاً محورياً على خارطة فعاليات الإعلام العربي السنوية.. مؤكداً أن الجائزة لا تصل إلى مبتغاه إلا بمشاركة الصحفيين العرب.. فهي أول وأخيراً منهم ولهم.. داعية الصحفيين العرب إلى إثراء الجائزة بالمشاركات الصحافية المبدعة التي سيكون لها بالغ الأثر في رفع السقف التنافسي في أروقة الصحافة العربية. وأضافت منى بوسمة عرضاً مفصلاً عن الجائزة وعملية التقدم للمنافسة في فئاتها الـ 12 وعرفت المشاركين بعملية الفرز

و خلال اللقاء الذي حضرته منى بوسمة مديرة نادي دبي للصحافة مديرة الجائزة بجانب جمع من الصحفيين والإعلاميين العرب وعقد في إطار التعريف بالجائزة والترويج لها لتوسيع مساحة انتشارها.. توجهت المري بالشكر لاتحاد الصحفيين العرب وجمعية الصحفيين الكويتية لإتاحة الفرصة لإحتضان لقاء الجائزة في دولة الكويت الشقيقة. وأشارت بالدور الهام والرائد الذي يضطلع به الاتحاد في دعم مسيرة الإعلام العربي عموماً ومهنة الصحافة على وجه الخصوص.. منوهاً بأن الأمانة العامة لجائزة الصحافة العربية كرمت أحمد بيهباني رئيس اتحاد الصحفيين العرب رئيس جمعية الصحفيين الكويتية وحاتم زكريا الأمين العام لاتحاد الصحفيين العرب. وأكدت المري أن نادي دبي للصحافة من المنصات التي أطلقتها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله لتطوير المجال الإعلامي حيث يسمى النادي جاهاً منذ إنطلاقه لتحقيق الأهداف التي تأسس من أجلها في إطار الرسالة التي حملها على عاتقه بتوجيهات من سموه وذلك لإيجاد محفل من شأنه توفير أوجه دعم متنوعة للمهنة في مختلف مساراتها وكذلك للعاملين فيها على اختلاف تخصصاتهم ليس فقط في دولة

انطلاق أعمال البرنامج المهني لمعرض الشارقة الدولي للكتاب



تفرض تحديات كبيرة على الناشرين وتدفعهم إلى تبني إستراتيجيات مبتكرة تضمن وصول الكتاب إلى القارئ بأعلى جودة وأفضل مضمون وفي أي مكان. وسيخصص اليوم الثاني من البرنامج مناقشة بعض القضايا المعقدة في مجال النشر بدءاً من ندوة - موارد التعليم.. التغييرات والتحديات في عالم رقمي - التي ستشارك فيها الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة كلمات للنشر إلى جانب حلقة نقاشية عن التحديات التي تواجهها صناعة النشر بعد الربيع العربي وجلسة مناقشة وسائل مساعدة الناشرين والكتاب على بناء وتوسيع وجودهم على شبكة الإنترنت.

والتحديات التي تواجه عملية التسويق وأفضل الطرق التي تضمن تسويقاً جيداً للكتاب وكيفية الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي في دعم التسويق. كما تعرف الناشر على نماذج من تجارب التسويق الناجحة للكتاب من خلال الاطلاع على دراسات حالة أجراها طلبة وباحثون في جامعة نيويورك. وأعرب الناشر المشاركون في أعمال اليوم الأول للبرنامج المهني عن تقديرهم الكبير للجهود التي تبذلها إدارة معرض الشارقة للكتاب وإمارة الشارقة عموماً في تطوير صناعة النشر المحلية والعربية واكتسابهم مهارات وخبرات جديدة تزيد من احترافية نشر وترجمة وتسويق الكتب وتواكب في الوقت نفسه التطورات التقنية التي

فعليات اليوم الأول من البرنامج المهني محاضرة حول حقوق النشر الدولية والبيعت والأذونات الواجب الحصول عليها قبل ترجمة أو إعادة طباعة أو توزيع الكتاب بما في ذلك إستراتيجيات التفاوض فيما بين الناشرين أنفسهم وبين الناشرين والموزعين.. إلى جانب تدريب عملي على كيفية الحصول على أذونات النشر الدولية. وخصصت الجلسة المسائية للبرنامج والتي أدارها ماثيو باداشي نائب رئيس عمليات التسويق والمبيعات في مطبعة سانت مارتن وأستاذ مادة - مدخل إلى التسويق والعلامات التجارية - في برنامج الماجستير بجامعة نيويورك لموضوع إستراتيجيات تسويق الكتب للطباعة والإلكترونية بما في ذلك مناقشة التغييرات

في برنامج الماجستير في النشر والإعلام الطبوع والرقمي بكلية الدراسات المستمرة والمهنية في جامعة نيويورك بمحاضرة تعريفية حول قانون النشر الدولي إلى جانب مناقشة قضايا معقدة تتعلق بالقوقود والصفقات المرتبطة بعالم الكتب. ثم بدأت جلسة حوار جانبية تعرف خلالها الناشر على مهارات التفاوض في عقود الكتب وهو جانب يغيب كثيراً عن صناعة النشر في العالم العربي ويعتبر واحداً من ركائز نجاح دور النشر الكبيرة في الولايات المتحدة وأوروبا. ونظراً لحرص معرض الشارقة الدولي للكتاب على التزام الناشر بقانون حماية الملكية الفكرية باعتباره الأداة القانونية لحماية حقوق المؤلف والناشر فقد تخلت



انطلاق أعمال البرنامج المهني لمعرض الشارقة الدولي للكتاب

انطلقت أمس أعمال الدورة الثالثة من البرنامج المهني للناشرين الذي ينظمه معرض الشارقة الدولي للكتاب وذلك بمقر غرفة تجارة وصناعة الشارقة بمشاركة أكثر من 300 ناشر من مختلف أنحاء العالم بالتعاون مع مركز النشر في كلية الدراسات المستمرة والمهنية بجامعة نيويورك ويهدف البرنامج إلى تطوير مهارات وخبرات الناشرين الإماراتيين والعرب من خلال مجموعة من المحاضرات والندوات والحلقات النقاشية والورش التدريبية التي تقام على مدار ثلاثة أيام. وألقى أحمد بن ركاض العامري مدير معرض الشارقة الدولي للكتاب كلمة ترحيبية أمام المشاركين أكد فيها الدور الريادي الذي يلعبه المعرض في خلق قنوات التواصل بين الناشرين والجمهور إلى جانب تطوير مهارات الناشرين المحليين والعرب للارتقاء بقطاع النشر في الشرق الأوسط.. معرباً عن ترحيبه بتعاون المعرض مع مركز النشر في كلية الدراسات المستمرة والمهنية بجامعة نيويورك الذي يمتلك خبرات طويلة في مجال تطوير النشر عبر البرامج الأكاديمية والدورات التدريبية التي يقدمها في مناطق مختلفة من العالم. وأعربت أندريا تشامبرز مديرة مركز النشر التابع لكلية الدراسات المستمرة والمهنية بجامعة نيويورك في كلمة ألقاها في مستهل بدء أعمال البرنامج عن تقديرها الكبير للاهتمام الذي يبديه معرض الشارقة الدولي للكتاب لتطوير مهارات العاملين في قطاع النشر بالمنطقة عبر الاستفادة من خبراتها التعليمية والأكاديمية في السوق الأمريكية حيث تنملك خبرة تدريبية على درجة عالية من الاحترافية في مختلف مجالات النشر ونريد أن نقدم خبرتنا إلى الناشرين المشاركين في هذا البرنامج. واستهل البرنامج جلسته الصباحية التي أدارها ديفروس شاتيلون أستاذ النشر وقانون الإنترنت

منوعات العناية

25

تكثر في الخريف تقلبات الطقس، وذلك بفعل التغير الحاصل في درجات الحرارة، ففي الوقت الذي تكون فيه تحت ضربات أشعة الشمس المتواصلة لفترة طويلة من النهار، تبدأ درجات الحرارة بالانخفاض بشكل تدريجي ومتقلب في فصل الخريف، تمهيدا لفصل الشتاء قارس البرودة. هذا التقلب في درجات الحرارة بين الارتفاع والانخفاض، لا بد أن تكون له تأثيراته المباشرة على بشرتنا، التي تصبح في كثير من الأحيان عرضة للحكة والحساسية، وربما الجفاف، ما يجعلها أقل رطوبة، وهذا يستدعي اتخاذ إجراءات وقائية للمحافظة عليها نقيّة ورطبة.



اجراءات وقائية للمحافظة عليها من تقلب الطقس

تحدي الخريف بشرة متوهجة



استخدمي مرطبات ليّيلة تحتوي على مضادات الأكسدة لمحاربة الجذور الحرة التي تسبب التجاعيد، وهي أيضا تزيل السموم من البشرة وتقيها وتغذيها.

استخدمي الفسول المناسب لبشرتك، فإذا كانت مختلطة أو دهنية استخدمي غسولا مطهرا يحتوي على حمض الصفصاف. أما البشرة الجافة فتحتاج الى غسول معتدل يحتوي على حبيبات رقيقة جدا لإزالة الخلايا الميتة والسماح للبشرة بتجديد نفسها.

عالمها برهق لا تتعاملي مع بشرتك بخشونة، بل كوني لطيفة معها وعاملها بعناية ورقة وأناة، فالبشرة التي تعاني بنورا أو هي دهنية في الأساس، تحتاج الى ليونة ورعاية وفرك خفيف لتجنب الآثار الضارة عليها وزيادة ظهور البثور وانتشارها بشكل كبير.

أقنعة لترطيب الجلد إذا شعرت بجفاف بشرتك، فغليك ببعض الأقنعة لترطيب: قناع الأفوكادو وزيت اللوز الخلطى حبة أفوكادو مع ملعقة شاي من زيت اللوز في الخلط حتى تصبح ناعمة، ثم ضعيها على الوجه وهو نظيف، واغسليه بعد 20 دقيقة لتحصلي على الترطيب. يحتوي الأفوكادو على البوتاسيوم وفيتامين K وفيتامين C

قناع العسل والخيار اعصري 3 ملاعق كبيرة من الخيار المبشور بشكل جيد وضي العصير في وعاء. أضيفي طينا ورديا ونصف ملعقة من العسل إلى عصير الخيار واخلطي جيدا. ومن ثم ضعي المزوج على بشرة نظيفة، وتركه لفترة ما بين 15 و 20 دقيقة، ثم اشطفيه جيدا وضي المرطب. هذا القناع فعال جدا للذين يعانون من الكلف والتمش.

البيقع والتصبغات يعاني البعض من ظهور بقع وتصبغات بسبب أشعة الشمس، وهذا الأمر بالإمكان معالجته من خلال استخدام منتجات أو أطعمة تحتوي على مضادات للأكسدة كالتوت والشاي الأخضر والعنب وعرق السوس، إضافة إلى المنتجات التي تحتوي على حمض الكوجيك، الذي يساعد على تقليل هذه التصبغات ويحمي البشرة من الجذور الحرة.

شيخوخة الخلايا تسبب أشعة الشمس في تعرض البشرة إلى الشيخوخة المبكرة، من خلال ظهور التجاعيد والخطوط الرقيقة في غير موعدها، وهذا الأمر مقلق للغاية، لذلك ننصح بالسماح لتنشيط الخلايا وتجديدها والتشهير إضافة إلى التنظيف العميق، والابتعاد، ما أمكن، عن التعرض لأشعة الشمس في أوقات الذروة (بين 11 ظهرا و2 عصرا).

أقنعة منزلية لمواجهة تقلب الطقس بعض الماسكات تفيد بشرتك في فصل الخريف تحديدا، ومنها:

قناع جبن الريكوتا والعسل استخدمي وعاء متوسط الحجم لخلط ملعقتين كبيرتين من العسل مع ربع كوب من جبن الريكوتا، ويجب أن يكون العسل فاتق السيولة للحصول على قوام مثالي للمعجون، نظفي وجهك ثم ضعي القناع بالتساوي على جميع أنحاء الأجزاء الحساسة، واتركي القناع لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة،

أكثر من هم بحاجة إلى مضاعفة الاهتمام بالبشرة خلال فصل الخريف، هم أصحاب البشرة الجافة، الذين عليهم تجنب استخدام الصابون أو المنظف الرغوي وللجوء إلى المسفرة لإزالة الخلايا الميتة وانعاش تجديد الخلايا.

نصائح مهمة إليك بعض النصائح التي تساعدك على تجاوز تقلبات الطقس وتسمح لك بالإبقاء على بشرتك نضرة ومنعمة بالحيوية وذات صحة جيدة، وهذا هو ما نسعى إلى الوصول إليه في مختلف الفصول:

احرصي على الابتعاد، ما أمكن، عن أشعة الشمس خلال فترة الذروة، وعلى وضع كريمات واقية من أشعتها، وهذا مهم جدا، حيث يعتقد الكثيرون أن انخفاض الحرارة يعني تلاشي خطر الأشعة فوق البنفسجية التي ترسلها الشمس، وهذا ليس صحيحا، فالخاطر مستمرة، وبالقوة نفسها، ولذلك أنت بحاجة إلى كريم بنسبة حماية 30% على الأقل، وهذه حاجة ملحة على مدار العام في الخليج. ووضع الواقي من الشمس، خاصة خلال الخريف مهم جدا، فطبيعة الطقس تدفع الكثيرين إلى الخروج من المنزل للتسليّة والنزهة وقضاء الأوقات حتى في أوقات الذروة، وهذا يستدعي معدل حماية أعلى لضمان عدم تعرض البشرة للأضرار والمخاطر.



قناع الخميرة اغلي 50 غراما من الخميرة في الماء لمدة 10 دقائق، ثم أضيفي عصير جزر وورق خس، واغسلي وجهك بالماسك مرتين في الأسبوع، ستجدين نتائج جيدة خلال فترة قليلة، فهذا القناع يوحد لون البشرة ويعطيها نضارة وجمالا.

قناع الموز اهرسي موزة واستعملي منها مقدار ملعقة شاي واخلطها مع ملعقة كبيرة من العسل، ثم ضعي الخليط على الوجه، واسترخي حوالي 20 دقيقة، ومن ثم قومي بإزالته بالماء الفاتر، فهذا القناع ينشط البشرة ويصفيها.

قناع العسل والحليب امزجي ملعقة من العسل مع ملعقة حليب طازج ومسحوق قرصي خميرة، واصنعي بها دهانا وضعيه على بشرتك ووجهك وعنقك، وابتعدي، قدر الإمكان، عن العينين، وذلك لمدة 15 دقيقة، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر، فهذا القناع مفيد للبشرة التي تعاني من الشوائب كالرؤوس السوداء والبيضاء.

ثم اغسليه بالماء الدافئ.

قناع النعناع والبابونج امزجي ملعقة شاي من زهور البابونج المجففة، وملعقة صغيرة من النعناع الطازج المفروم مع ملعقة كبيرة من العسل، وبيضضة في وعاء متوسط الحجم، ثم ضعي الخليط على وجهك وعلى عنقك، وتركه حتى يجف لفترة لا تقل عن 15 دقيقة، ثم اشطفيه بالماء الفاتر. هذا القناع سوف يعالج البشرة الدهنية جدا ذات المسام الواسعة، ويحارب في الوقت نفسه التجاعيد.

قناع العسل والعنب امزجي ملعقتين من العسل مع 5 أو 6 ثمرات من العنب المهروسة، ثم ضعي القناع على وجهك وتركه يقوم بمعالجته لفترة لا تقل عن 25 أو 30 دقيقة، وبعد ذلك اشطفي الوجه بالماء الفاتر. فهذا القناع يقوم بتهدئة وتغذية الوجه وينظف المسام من الأوساخ وفائض الزهم.



يقوم بتطهير السام بعمق بفضل خصائصه المطهرة، وموصى به لعلاج حب الشباب والوردية الخفيفة، وفرط التصبغ والجلد الميت.

التقشير بجمض الغليكوليك يعمل على إصلاح البشرة وتجديدها، وتحسين مظهر الشيخوخة والجلد المترهل، ويعالج فرط التصبغ في البشرة. وهناك أيضا التنظيف العميق للبشرة، وجلسات العناية بها، والتي بالإمكان أن تساعدك بشكل كبير في الحصول على نضارة البشرة وما يلائمها على الدوام.

نصيحة يجب ان تعري جيدا متى تحتاجين إلى حقن أو جراحة؟ فهذا هو القرار الذكي الذي يجب ان تعلمي متى تأخذي به، فبعض الناس لا يحتاجون إلى أي عمل جراحي. هذه النقطة مهمة للغاية، فقد نلجأ إلى السعي وراء وسيلة لا نحتاج إليها، ولا تزيدنا جمالا وصحة، وإنما قد تضر بصحتنا وتسبب لنا القبح وتضي علينا مظهرا غير لائق ومبالغ فيه، فالجراحات التجميلية والحقن، وإن كانت تقنيات متطورة ونسفيد منها، لكنها فقط للناس الذين يحتاجون إليها.

الكثير من الناس يعانون الكلف (فرط التصبغ)، وعلى الرغم من أن البيض يختار علاجات الليزر فإن هذه الخيارات ليست دائما الأفضل، لأنه في كثير من الأحيان تعود التصبغات بعد العلاج بفترة. والسؤال الذي يطرح دائما: كيف بإمكاننا علاج التصبغات؟ يمكننا القول إن هناك مجموعة واسعة جدا من علاجات التصبغات والمشاكل الأخرى، منها:

- علاج الديرما ميلانين هذا العلاج فعال للغاية ويهدف الى التخفيف من تغير اللون الذي يحدث نتيجة للكلف، او فرط التصبغ، ويمتدح البشرة مظهرا سلسا.
- التقشير بالأحماض والمواد الكيماوية يساعد هذا الحل في علاج الكثير من الحالات، ليس للمناطق الداكنة غير المرغوب فيها من الجلد فحسب، حيث أثبتت هذه المواد فعاليتها أكثر من الأجهزة المستخدمة في علاج بعض المشاكل التجميلية.
- التقشير بجمض الككتيك يحسن مظهر الخطوط الدقيقة مع تسلاخات الجلد، والقدرة على الاحتفاظ بالرطوبة، وهو فعال لعلاج شيخوخة الجلد، حب الشباب وأضرار أشعة الشمس، إلى جانب علاج فرط التصبغ وجفاف الجلد.
- التقشير بجمض الساليسيليك

الكلف .. حلول عدة للتخلص منه



لا يحتاج النجم شون بن إلى التعريف بموهبته ونجوميته، فيكفي مشاهدة أي من أدواره لاكتشاف براعته من خلال الغوص في تفاصيل الدور، ولعل أشهرها في فيلم (I am SAM)، فقدم شخصية رجل يعاني من تأخر قدراته العقلية التي لا تتماشى مع المرحلة العمرية التي وصل إليها وتبعات هذا الأمر على ابنته التي تبلغ سبعة أعوام وترفض إكمال دراسته حتى لا تكون متفوقة عليه، إذ استطاع (شون) أن ينقل حالة الصراع التي عاشتها الشخصية بكافة تفاصيلها.



فائز بجائزة الأوسكار لأفضل ممثل مرتين

شون بن... نجوميته لم تمنعه من الخوض في السياسة أسلوبه يعدّ امتداداً لمدرسة التمثيل المنهجية



ولد شون بن في 17 أغسطس 1960، لأبوين فنانين... فوالده هو المخرج والممثل ليو بن، ووالدته الممثلة ايلين راين. ونظراً لنشأته في هذا المناخ الفني، كان من الطبيعي أن يتصور حياته كممثل، ولم تقتصر (عدوى) الفن عليه وحده، بل امتدت إلى إخوانه، فشقيقه الأكبر هو الموسيقي ميشيل بن، والأصغر الممثل كريس بن الذي تويجه في العام 2006.

لم يترك البيت أثراً فنياً فيه وحسب، بل على صعيد بناء الشخصية أيضاً، فكان لحملات التطهير التي تعرض لها والده والتي كانت تجتاح أميركا في فترة الخمسينيات للتخلص من الشيوعيين واليساريين، أثراً بالغا في نفسه وأوجد ترسيبات ظلت كاملة فيه. ولا يجد المتابع لاختياراته في الحياة غضاضة في انتقاله بين الأمر وتقبضه، كونه يفعل ذلك دائما بصورة رشيقة لا تحمل في طياتها أي تناقض لسلاستها.

بدأ بالعمل في صناعة الأفلام القصيرة منذ أن كان في المرحلة الثانوية مع مجموعة من أصدقائه، وبعد تخرجه شارك في أعمال تلفزيونية عدة في سنة 1974، ومنها عمل تولى والده إخراج وحصل على أول دور سينمائي له، وكان ذلك في فيلم (هارولد بيكر) الذي كان أول فرصة لظهور الممثل توم كروز أيضاً.

يُعدّ أسلوبه في التمثيل امتداداً لمدرسة (التمثيل المنهجية) لصاحبها كونستانتين ستانيسلافسكي، كما درس على يد أستاذة التمثيل بيجي فيوري، التي طوّرت أفكار سترايسبيرغ وادلر، وكانت تؤمن بأن كل شيء ممكن توظيفه، ومن هنا بدأ شون في زخرفة ملامح الشخصية من الخارجية ثم يسكن في تفاصيلها، ويرى أنه لا حدود قد تمنعه من تقمص روحها ليصل بها إلى قلوب وعقول المشاهدين.

الأوسكار

فائز بجائزة الأوسكار لأفضل ممثل مرتين عن دوره في فيلمين، الأول هو (Mystic River) عام 2003، وجسد فيه دور رئيس عصابة تقتل ابنته في ظروف غامضة ويدخل في حالة من التخبط تدفعه لاتخاذ قرارات خاطئة، والفيلم الثاني هو (Milk) الذي أنتج في العام 2008 وقدم فيه شخصية سياسي أميركي شاذ، عرف بمواقفه المدافعة عن حقوق هذه الفئة.

شون من قلائل الفنانين الذين تتسق قناعاتهم مع أفعالهم، وتأتي بصورة جريئة لا يقدر عليها بعض المنظرين، ومثال على ذلك مشاركته في فيلم (The Falcon and The Snowman) والذي جسّد فيه شخصية حقيقية لتاجر مخدرات يدعى ليو وما مرّ به أثناء فترة احتجازه في السجن وكيف حاول الاندماج مع المجتمع بعد انتهاء فترة محكوميته. وكون الفيلم ينادي بدعم هذه الشريحة ومساعدتها للعيش بصورة طبيعية كي لا تعود إلى الطريق نفسه، اتخذ شون قراراً بالاستعانة بـ (ليو)، وهو المجرم الذي جسّد شخصيته كمساعد شخصي له، كنوع من العرفان من قبل شون على سماحه له بتقديم شخصيته، ولتبدأ بنفسه ويثبت على أحقية هذه الفئة في الاندماج في المجتمع مجدداً.

قام بحظبة الممثلة إليزابيث ماكلولين لفترة وجيزة، ثم قام بالزواج من (ملكة البوب) مادونا. وبعد انفصاله عنها لم يمض وقتاً عليه وحيداً، ودخل في علاقة حب جديدة مع الممثلة روبين رايت التي أنجبت منه ابنته الكبرى Dylan Frances في العام 1991، ثم رزق بابنه الثاني Hopper Jack، وفي العام 1996 جاء قرار شون بالزواج بأولاده، وفي العام 2010 انتهى ارتباط الزوجين رسمياً بعد فترة طويلة من معارك الطلاق.

ودخل في العام 2007 بعلاقة حب قصيرة مع الممثلة سكارليت جوهانسون، ولكن الانفصال جاء سريعاً كون شون غير راغب في التقيد بارتباط رسمي يعكس جوهانسون التي كانت تسعى إلى إعلان هذه العلاقة والدفع بها إلى الأمام، وكانت لبعض الصور التي جمعتها بالممثلة نتالي بورتمان والتي خرجت سريعاً إلى العلن لتنتفي وجود علاقة تجمعهما.

زواجه القصير بمادونا لم يكن زواجاً عادياً، فحامت حوله الكثير من التساؤلات، فحبهما الكبير الذي لم يكن خفياً على أحد، خصوصاً بعد إهدائها ألبومها الثالث (True Blue)، فكتبت على غلافه (the coolest guy in the universe) في إشارة إلى شون، وقدماً معاً الفيلم الكوميدي البوليسي (مفاجأة شغاهاي)، إلا أن الفيلم فشل وتعرض لانتقادات كثيرة. الثاني الشهير فتح بوابة من الاهتمام الإعلامي على مصراعها، وكان التسابق من قبل المصورين على التقاط صور لهما سبباً في الوصول بشون للاعتداء على أحد المصورين بالضرب، ما أدى إلى الحكم عليه بالسجن لمدة 60 يوماً، وفي حادثة أخرى لم يتوان عن تعليق أحد مصوري (الباپاراتزي) من ساقيه في الطابق التاسع عندما اقتحم غرفته في الفندق. وكان لجوء مادونا لإحدى المستشفيات للخضوع لأشعة مقطعية،



إليزابيث أولسن في (المنتقمون ٢)

تعاقدت النجمة الشاببة إليزابيث أولسن على بطولة الجزء الثاني من فيلم The Avengers، والذي سيحمل اسم (Avengers: Age of Ultron) ومن المنتظر طرحه بالسينما خلال عام 2015. وكشف عن انضمام أولسن للعمل للنجم صامويل إل جاكسون في حوار له مع جريدة (وول ستريت)، والذي جسّد في الجزء الأول شخصية نيك فيري (مدير وكالة حفظ السلام الدولية)، ومن المنتظر أن يعود جاكسون بنفس الشخصية في الجزء الثاني من الفيلم، كما أنه يشارك أولسن أيضاً بطولة فيلم (Oldboy) في نسخته الأمريكية، من إخراج سبايك لي. وقال جاكسون في حوار إنه لا يعتقد أن تصوير الفيلم سيبدأ قبل شهر مارس المقبل، مُشيراً أن كل ما يعرفه عن الجزء الجديد هو أنه سيتم تصويره في العاصمة الإنجليزية لندن، وأن الممثل جيمس سبائير سيلعب شخصية الشرير أولترون، بالإضافة إلى انضمام أولسن التي لا يعرف أي دور ستلعبه في الفيلم.



جوليان مور قائدة الثورة ضد (الكابيتول)

تطل الفنانة الأميركية، جوليان مور، في الجزأين الجديدين من سلسلة (ألعاب الجوع: موكينغ جاي)، حيث تؤدي دور الرئيسة، ألكا كوين، قائدة الثورة ضد (الكابيتول).

وذكر موقع (ديدايلين) الأميركي أن مور ستضم إلى النجمين، جنيفر لورنس، ووليام همسورت، في الجزأين الجديدين من سلسلة (ألعاب الجوع: موكينغ جاي) المقرر صدورها في نوفمبر 2014 والشهر عينه من العام 2015، على التوالي، وتؤدي مور في السلسلة دور ألكا قائدة الثورة ضد الكابيتول.

كما يشارك في الفيلم الممثلون ناتالي دورمر، وستيف دوسون، وإيفان روس. وتدور أحداث الرواية في المستقبل بعد دمار أميركا الشمالية في حوادث غير معروفة، ونشأة دولة جديدة تدعى (بانيم) تتكون من المدينة الشرية (الكابيتول) و12 مقاطعة أخرى فقيرة تقع تحت سيطرة واستغلال تلك المدينة.

جاء ضرب شون لها بكرة بيسبول في رأسها وجعلها ترتطم بالحائط، أكد الإشاعات عن تعرضها للضرب والإساءات الجسدية من قبل شون، وانتهى الأمر بانفصالهما في العام 1989. وبالرغم من مضي فترة طويلة، إلا أن مادونا اعترفت في أكثر من مرة بأن شون هو حب حياتها الحقيقية.

وضع الممثل الأميركي شون بن تحت الرقابة القضائية لمدة ثلاثة أعوام وحكم عليه بالخدمة العامة لـ 300 ساعة في 2010، بعدما أقدم على ضرب مصوّر وأتلف كاميرا التصوير الخاصة به. ونظراً لتسجيل المشهد، لم يسع الممثل استئناف الحكم وقبل به، خصوصاً أنه كان من الممكن أن تصل العقوبة إلى السجن ثمانية عشر شهراً.

مواقفه السياسية

غالباً ما يتعدد الفنانون عن السياسة أو إبداء آرائهم فيها حتى لا يتم أخذها عليهم، ولكنها لم تغب يوماً عن حياة شون الذي يجاهر دائماً بأرائه بصورة لا تحمل جانباً من المواربة، وكان له دور في الإفرج عن الأميركيين المتهمين بالتجسس على إيران، وذلك من خلال علاقته القوية مع الرئيس الفنزويلي الراحل هوغو تشافيز وصدافته مع الرئيس الإيراني السابق محمود أحمددي نجاد، ويعرف بمواقفه

أياد بيضاء مساعداً الإنسانية للناجين من إعصار (كاترين) و(هايتي) لم تتوقف، وقام فيها بحشد كل ما يمكن لساندهم، ولم تتوقف محاولاته لجمع الحشد الدولي لتحقيق ذلك. وحصل في العام 2012 على جائزة تقديرية من اللجنة المنظمة للمؤتمر الدولي السنوي لجائزة نوبل، وذلك لتقدمه عددا هائلا من المساعدات الإنسانية والتزامه الإنساني تجاه (هايتي)، وتعتبر الجائزة بمثابة الأوسكار الإنسانية.

منوعات

الفعل

27



سيرين عبد النور تدعم السينما اللبنانية

أكدت الفنانة سيرين عبد النور أنها تحضر لفيلم سينمائي من كتابة ريم حنا، إخراج رامي حنا، بطولة مكسيم خليل، إنتاج مروان حداد. كانت عبد النور شديدة في حديث لها، على دعمها للدراما والسينما اللبنانيين، وطالبت كل مخرج لبناني يملك أفكاراً أن يعمل من دون استسلام.



نادين الراسي: مستعدة للمثيل بأي لهجة عربية

أعلنت الممثلة نادين الراسي استعدادها للمثيل بأي لهجة عربية، مشيرة إلى أن الأهم بالنسبة إليها أن يعرفها الجمهور بـ (الممثلة اللبنانية)، وقالت: (انتقدني البعض لأنني تكلمت باللهجة السورية، بعدما كنت أردت أني لن أشارك بأي عمل درامي عربي إلا بلهجاتي اللبنانية، لكن الانتشار العربي الذي حققته وكنيتي بـ (الممثلة اللبنانية نادين الراسي)، جعلاني أقوم بهذه الخطوة لأنها جاءت في الوقت المناسب).



بعد غياب عامين، أعاد مسلسل (فرعون) جوماننا مراد إلى الدراما التلفزيونية، فارتدت من جديد حلة الشخصية التي تجسدها وتأثرت بها نفسياً وجسدياً، كعادتها عندما تؤدي أدوارها التي تحرص على أن تكون مختلفة. عن تقييمها للمسلسل، ودور بنت البلد الذي أدته كان معها هذا الحوار:

جوماننا مراد: لا أستطيع الفصل بين العلاقات الشخصية والعمل

وهذا الأمر أسعدني لأن الجمهور يتفاعل معي ويتأكد من أنني لا أكذب عليه. عموماً، أي شخصية أجسدها تؤثر بي لأننا نعمل 16 ساعة من دون راحة، فضلاً عن الإرهاق الناتج عن الخروج من شخصية والدخول في أخرى، والحمد لله أننا كممثلين لا نصاب بانفصام الشخصية.

هل كانت لك إضافات على الدور؟

لا إضافات محددة، عادة بعد قراءتي للسيناريو وخلال التصوير يكون لدى المخرج رؤية فيضيف تفاصيل، وكممثلة قد أرغب في إضافة معينة فاقتصرنا عليه، وفي بعض الأحيان أقول حواراً غير مكتوب لأنه مناسب في هذا المشهد، وقد يعجب المخرج فلا يوقفني ويستمر التصوير.

ماذا لم تستخدم مستحضرات تجميل في (فرعون)؟

لأنها تصنع حاجزاً بين تعابير وجه الفنان والمشهد، ويفترض أن يجسد الممثل حالات يجب تصديقها، وهذه الشخصية لا تهتم بمظهرها دائماً.

هل قابلت شخصيات تشبه (سحر)؟

لا يمكنني تقديم شخصية من وحي الخيال، بل يجب أن أكون قد قابلتها وراقبت أفعالها لأفهم طبيعتها، وهذا واجب على الفنان لأنها تمثل مرعبة له عند تجسيد أي شخصية.

هل قصدتم شخصية بعينها؟

لدينا نماذج كثيرة لسيدات عشن الظروف نفسها ولكن الطريق نفسه، لكننا لا نقصد شخصية بعينها.

ما الصعوبات التي واجهتكم أثناء التصوير؟

محاولات قتل أغلب الشخصيات في المسلسل لـ (سحر) منها مشهد السيدات اللواتي حضرن لضربها، فوجد له محمد علي رؤية إخراجية، بأن السيدات سيجمعن حولها لضربها، لكنني انقلبت من فوق الكنية كردة فعل طبيعية لما يحدث، فضلاً عن مشهد النهاية الطويل مع الفنان أحمد صفوت، فكان صعباً للغاية، والتقط من أكثر من زاوية، لأنه لم يكن مشهد قتال عادياً ولكن بحقد وكراهية، وهذا ما أردنا إيصاله إلى الجمهور، أن من يحب ويقتل حبيبه، تكون طريقة قتله مختلفة لأنه يكون في هذه اللحظة قد فقد الوعي.

كيف تقييمين العمل مع خالد صالح؟

بعدها تعاوننا سوياً في فيلم (كف القمر)، تمنينا تقديم عمل آخر يجمعنا سوياً بمساحة أكبر، وسعدنا عندما سنحت فرصة البطولة في (فرعون)، خالد أعز وصديق عزيز أحبه على المستوى الشخصي، وعلى المستوى الفني هو هادئ، لديه طاقة إيجابية

بد للمتابع من أن يلمس ذلك شكلاً وأداءً.

كيف تصفين سحر؟

شخصية مركبة؛ فهي طماعة ووصولية، طيبة وشريفة، لا تعرف الحب لأن أحداً لم يحبها، والسبب نشأتها وظروف حياتها الصعبة، فقد هربت من بلدتها بعدما عانت قهر زوجها لها، ما اضطرها إلى قتله ثم التوجه إلى القاهرة، لتصلح بواقع أسوأ، فأصبحت بمرض نفسي وفقدت الإحساس بالأمان، وسيطر عليها خوف مستمر جعلها في حالة دفاع عن النفس، وتؤدي أي شخص يقرب منها ليس بمبادرة منها ولكن كردة فعل.

كيف تعاملت مع المراحل التي مرت بها الشخصية؟

يتقسم دور سحر في المسلسل إلى قسمين؛ في القسم الأول تظهر شخصية بنت البلد، وفي

القسم الثاني تظهر كفتاة غنية، كان يجب الفصل بينهما بشكل واضح، لكن المشكلة

أن الفرق الزمني بين المرحلتين ليس طويلاً، بالتالي لم تتغير بشكل كامل، حتى أنها في المرحلة

الثانية، بعدما ارتدت ملابس أنيقة واهتمت بمظهرها، ظلت تتحدث بطريقتها الأولى نفسها خصوصاً عندما تغضب، كذلك

لم تتغير الطباع وكان الخوف رفيقها الدائم، ويرشدها إحساسها إلى أن المال سينجحها الأمان.

نلاحظ أنك تأثرت بـ (سحر) نفسياً.

تأثرت بها نفسياً وجسدياً، لاسيما في مشهد القطار الذي

قفزت منه، في المرحلة الأولى كنت خائفة من التصوير لكن

بمرور الوقت شعرت أنني أعيش الشخصية وتخرج مني تصرفاتها.

كيف تقييمين ردود الفعل حول (فرعون)؟

حقق المسلسل نسبة مشاهدة مرتفعة وسط الأعمال المنافسة، ويعود ذلك إلى اجتهد فريق العمل لتقديم أفضل ما لديه، وإلى أن العمل

مختلف بطبيعته.

والتعليقات التي وصلت حول دورك؟

أسعدتني لأنها أشادت بدوري وأدائي بعيداً عن الاهتمام بكون جوماننا جميلة وملابسها (شيك).

ما الذي جذبك في شخصية سحر؟

كاملة أبحث عن الاختلاف على الدوام، لذا

لفتتني سحر لأنها شخصية غريبة وجديدة لم أقدمها في الدراما التلفزيونية، وكان تجسيدها

تحدياً كبيراً بالنسبة إلى كفتاة، فقد سبق أن أدت دور فتاة شعبية

(بنت بلد) في أفلام: (الفرح) و(كباريه) و(كف القمر).

لماذا حرصت على تقديمها في (فرعون) بنمط مختلف ولا ومميز، ولا

سابقاً؟

لأنها تصنع حاجزاً بين تعابير وجه الفنان والمشهد، ويفترض أن يجسد الممثل حالات يجب تصديقها، وهذه الشخصية لا تهتم بمظهرها دائماً.

هل قابلت شخصيات تشبه (سحر)؟

لا يمكنني تقديم شخصية من وحي الخيال، بل يجب أن أكون قد قابلتها وراقبت أفعالها لأفهم طبيعتها، وهذا واجب على الفنان لأنها

تمثل مرعبة له عند تجسيد أي شخصية.

هل قصدتم شخصية بعينها؟

لدينا نماذج كثيرة لسيدات عشن الظروف نفسها ولكن الطريق نفسه، لكننا لا نقصد شخصية بعينها.

ما الصعوبات التي واجهتكم أثناء التصوير؟

محاولات قتل أغلب الشخصيات في المسلسل لـ (سحر) منها مشهد السيدات اللواتي حضرن لضربها، فوجد له محمد علي رؤية إخراجية، بأن السيدات سيجمعن حولها لضربها، لكنني انقلبت من فوق الكنية كردة فعل طبيعية لما يحدث، فضلاً عن مشهد النهاية الطويل مع

الفنان أحمد صفوت، فكان صعباً للغاية، والتقط من أكثر من زاوية، لأنه لم يكن مشهد قتال عادياً ولكن بحقد وكراهية، وهذا ما أردنا إيصاله إلى الجمهور، أن من يحب ويقتل حبيبه، تكون طريقة قتله مختلفة لأنه يكون في هذه اللحظة قد فقد الوعي.

كيف تقييمين العمل مع خالد صالح؟

بعدها تعاوننا سوياً في فيلم (كف القمر)، تمنينا تقديم عمل آخر يجمعنا سوياً بمساحة أكبر، وسعدنا عندما سنحت فرصة البطولة في (فرعون)، خالد أعز وصديق عزيز أحبه على المستوى الشخصي، وعلى المستوى الفني هو هادئ، لديه طاقة إيجابية

مي كساب لا أعترف بـ (البطولة المطلقة)

أعربت الفنانة المصرية مي كساب عن أملاها في أن تسعد جمهورها من خلال فيلم (8%)، الذي تعتبره يتميز ببطولة جماعية شارك فيها كل من ظهر في أحداثه وهم 8 من الفنانين وهو من إخراج حسام الجوهري، مضيفة (هذا سيكون سر نجاحه ولا اعتبره من بطولتي المطلقة).

وأكدت كساب، رفضاً فكرة البطولة المطلقة وأنها لا تعترف بهذا المفهوم، كما انتقدت الهجوم عليها بسبب مشاركة الفنانين الشعبيين أو كا وأورتيجا في الفيلم، معتبرة أنهما (مطربان موهوبان بمعنى الكلمة، لهذا تحمست جداً لمشاركتهم بطولة الفيلم، وعلينا أن ننحهما الفرصة ولا نسير على خطى من يقومون بمهاجمتهما مجرد الهجوم من دون أدلة).

ورد على انتقاد صنّاع الموسيقى لما قدمه أوكا وأورتيجا، قالت: (الجمهور أيضاً هو الفيصل وهو الذي يضع الفنان في المكانة التي يستحقها)، لافتة إلى أن (هناك الكثير من النقاد الذين يمكن الاستفادة من آرائهم، كما أن هناك آخرين من الصعب اعتبارهم نقاداً لعدم تخصصهم في النقد ومعرفة بقواعده)، وأضافت: (في مرات كثيرة كنت أستمع إلى الملاحظات البناءة وأسفيد منها الكثير).



حكمة

و حد كلما مر اسمه نردد و نغمين ..

و حد كلما مر اسمه نقول و العثرة!

اعداد الشاعر

عبد الله المنصوري



للتواصل:

E-mail: xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

بيت القصيد

ياها السعد وغمرها من والي الأقدار
عم البر و بحرهما و فاضت بها الأنهار
تنوافد إلقطرها عالم من الزوار
تنفسح في شجرها و ورودها و لزار
فيها الهامكثرها وريومها و لهار
ياسعد اللي نظرها و تحف به لسرار
نحمدلذي صورها و هوب لها لخيار
وعظّمها في قدرها إيجاه/ن واعتبار

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)

سعيد بن ميثان

سلامة بنت حمدان

قصيدة خطت أحرفها في شخص القلب الكبير، سيدة المبادرات الخيرة والأيدى البيضاء، سمو الشيخة سلامة بنت حمدان آل نهيان حرم الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، حفظهم الله ورعاهم .

يكتب التاريخ ..
صفحات المواقف .. ب الأسمي
اسم .. اسم ..
ما يفرق بين رجل وبين .. أنتى
وأعظم الصفحات .. كانت
من " إمارات المحبة " ..
واسمها " المهج "
" سلامة "

....
" بنت حمدان " : العظيمة
في تواضعها : سمو وألف غيمة
تمسح الدمعة من آلاف العيون
ترسم البسمة على آلاف الشفاة
كنها للمحيط تعيد الحياة
في مواقفها الكريمة

...
قل : سلامة
وأبشر ب بخير يعمك
أبشر ب فقدان همك
أبشر ب تحقيق أمالك .. ولو كانت كبيرة
أبشر بمن يسمع أقوالك .. ولو كانت كثيرة

...
في زمان اليأس والإحباط .. والأحلام : مرة
لا اشتكيت من المضرة ..
لا تشيل من الألم مثقال ذرة ..
دام تفرغ لك " سلامة "
أبشر ب خيرو " سلامة "

...
كن هذا الفخر : ليل
ويا كثر من يشتكى وحشة ظلامه ..
لين يتبدد ..
ب وقفة من " سلامة "

...
كل ما يصعب على المحتاج حاله
ويتلفت .. ف الدروب الضيقة حوله
ويشكي عجزه وضعفه وقل الحيلة
وقرب انهزامه ..
تسبته وقفة " سلامة "

...
كم سجين عاش في زنازة المجهول عمره
ينتظر سيف المنايا يقضي أمره
بينه وبين الحياة .. الملايين الكثيرة
وكانت يديته : قصيرة
ولا درى ألا العالم تهنيه : أبشر ب " السلامة "
جتك فرقة من " سلامة "

...
كم مريض ما لقي كف يداوي
ما لقي له قلب ياوي ..
كان جسمه شبه ذوي
والأطباء قالوا : يسافر
وكان الفخر : كافر
وانجذت روحه " سلامة "
ب " المرض " سافر .. وعود ب " السلامة "

...
كم عوايل .. شافت إن الوقت عايل
ب الأجار .. قضت العمر الطويل
ومن عقار إلى عقار .. و " اتملك " مستحيل
وصار هذا الحلم : واقع في تمامه
حققه .. وقفة " سلامة "

.....
والأرامل ..
واليتامي ..
والضعوف ..
والنساء اللي بلا عايل .. وقوف
يشتكن من الظروف
من لهم في ه الزمان
ألا .. " سلامة "

شعر / زايد الزبيدي - السعودية



كلنا خليفة

سيدي برجك شبيهك فالعلو..

بارتضاعه فوق هامات السحاب..

اشهد انك سيدي صاحب سمو..

بالفعل ماهوب خط(ن) في كتاب

الشاعر / محمد بن قذاف

مبدأ وتاريخ وهويه!

حسن واسمع قبل تنسى و (أروح)

لك الشكر المعطر .. بالتحية

انا ماقول . : (قيس بن الملوح)....

.. ولا.. ليلي !! : (ليلي العامريه) .

انا (الصب : المكان) اللي تضوح

وليالي : (الليال) اليعريه

ألوح للزمان اللي .. تلوح

و يشريني سراب المهميه

حسن .. يابو علي .. قوم . نتروح :

مساعات الفرق .. ! والنرجسيه .

أنا . (لامن).. نص الليل روج

تعديت النجوم السرمدية

واذا .. قام .. السهربي . يتط.....وح

لعت (ام) الحروف ا ل ا ب ج د ي ه

حسن ... واقرا قبل تسمع.. وروح

هنا : مبداء .. وتاريخ . وهويه .

فالد الإبداعي

جمعت التغيرات : غاية

ريانة العود

almayidiya@

يا جماهير البنفسج .. تدركون ؟!

أن هذا اليوم مختوم انتصار

تحضرون مشجعين .. وتضحون ..

والصدارة للزعامة (باختصار)

أحمد المجاحمة

almja7ma@

اجمل نساء الارض يا حبي لها

مشاعري دايم لها متزاحمه

لا قلت تسكن وين شيخة جيلها

قالت انا بقلب احمد المجاحمه

خلود التميم

K_Elshehhi@

ما كان له داعي أجي ، وأتكلم

مفروض تسألني : سبب تغييرتي

يقول لك كلمة .. و دخيلك إههم ؟

(أموت لو شفتك مع أنتى غيري) -

الجمهور مدعو لترشيح من يقابل اللجنة..

الباص يصل الأردن والمقابلات تبدأ اليوم



تنطلق صباح اليوم الاثنين مقابلات لجنة تحكيم الموسم السادس 2013-2014 من برنامج شاعر المليون، في العاصمة الأردنية عمان (فندق هولندي ان عمان)، حيث تستمر اللجنة في مقابلات الشعراء المترشحين على مدار ثلاثة أيام 4 و 5 و 6 نوفمبر.

وقد أوضح السيد سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترارية بأبوظبي، أن لجنة تحكيم شاعر المليون للموسم الجديد سوف يكون لها أربع محطات في كل من المملكة الأردنية الهاشمية، ومملكة البحرين، ودولة الكويت، وأخيرا دولة الإمارات العربية المتحدة.

ويذكر أن حافلة شاعر المليون قد غادرت مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي حيث تصل الأراضي الأردنية يوم الجمعة القادم، فيما باشرت إدارة البرنامج بفرز وتوثيق جميع القصائد التي وردتها خاصة وأن باب الترشيح يخلق اليوم الخميس (31 أكتوبر الجاري) ليتم تحديد المترشحين الذين استوفوا كافة الشروط والمعايير لمقابلة لجنة التحكيم ضمن الجولة.

وفيما تحفل جولة لجنة التحكيم والبرنامج بشكل عام بالعديد من المضاجات والتغييرات الهامة في هذا الموسم، وفي مبادرة هي الأولى من نوعها تهدف لتحفيز متابعي البرنامج لتفعيل وتعزيز دورهم في اكتشاف المواهب الشعرية، فقد وجهت إدارة البرنامج الدعوة للجمهور ومتدوخي الشعر النبطي لترشيح من يرغبون من الشعراء، والذين يرون أنهم على مقدره شعرية عالية وقد تمنعهم بعض الأسباب من الترشيح والمنافسة، وذلك عبر البريد الإلكتروني Mp6@taabudhabi.

ae، حيث سيكون البرنامج على استعداد لمقابلة بعض الشعراء ممن يرشحهم الجمهور وفق المعايير والشروط المعروفة التي سبق الإعلان عنها.

وبحسب ما هو مقرر فإن الأردن هي المحطة الأولى، تليها مملكة البحرين حيث تستقبل لجنة التحكيم المترشحين خلال يومي

14 و 15 نوفمبر بقاعة الشيخ عبد العزيز بن محمد بجامعة مملكة البحرين.

وبعدما ستغادر اللجنة إلى دولة الكويت لتستقبل مزيدا من المتسابقين خلال أيام 24 و 25 و 26 نوفمبر في فندق ومنجج جيميرا - شاطئ المسيلة بالعاصمة الكويت.

وأخيرا سوف تعود لجنة التحكيم إلى إمارة أبوظبي لتستقبل مُسابقين من دولة الإمارات ومن مختلف الدول التي لم يتسنى للجنة التحكيم زيارتها، حيث تمتد جولة أبوظبي على مدار 4 أيام من 4 ولغاية 7 ديسمبر 2013، وذلك في مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي.

ويتوقع الدكتور غسان الحسن عضو لجنة التحكيم في مسابقة شاعر المليون أن تشهد جولة الأردن زخما كبيرا من شعراء الأردن وسوريا والسعودية واليمن، إضافة إلى شعراء من العراق وقطر وليبيا ومصر، فعشاق البرنامج الذين دام انتظارهم عامين وجهاو له في الفترة الماضية تساؤلات كثيرة عن موعد بدء الجولة وتاريخ انطلاق شاعر المليون.

أما عن توقعاته فيما يخص الموسم الجديد فيرى الدكتور الحسن أن شاعر المليون لهذا الموسم سيحظى بإقبال أكبر مما شهدته في الواسم السابقة وسيقدم شعراء بمستوى عال.

وأشاد الدكتور غسان الحسن بالأثر الإيجابي للبرنامج في جعل عدد كبير من الشعراء يقدمون قصائد سليمة من حيث الوزن والقوافي، خالية من الأخطاء والملاحظات التي تتعلق بضعف المستوى الفني والإلقاء لأنه تنديروا على تلافياها من خلال المواسم السابقة على مستوى المنطقة والعالم.