

منوعات الفكر

ص 22

دليل إرشادي وحقبة
تعليمية للقضاء على
سوء التغذية



ص 27

مي عز الدين:
مسلسلي الجديد لا
علاقة له بالثورة



الخميس - 18 أبريل 2013 م - العدد 10770
Thursday 18 April 2013 - Issue No 10770

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

100 مليون مشاهد لـ (رجل نبيل)

يستمر النجم الكوري، بساي، في نجاحه، فقد حظي التسجيل المصور لأغنيته الجديدة رجل نبيل بأكثر من 100 مليون مشاهدة على موقع يوتيوب خلال 4 أيام فقط على طرحه. وأفادت وكالة الأنباء الكورية الجنوبية يونهايب ان عدد مشاهدي تصوير أغنية بساي الجديدة الرجل النبيل (Gentleman)، تخطى فجر امس الأربعاء عتبة الـ 100 مليون على موقع يوتيوب بالرغم من مرور 4 أيام فقط على طرحه. وأشارت إلى ان هذا الرقم يتخطى ما حققته أغنية بساي السابقة غانغنام ستايل من نجاح إذ تم يتخط مشاهدتها عتبة الـ 100 مليون إلا بعد 51 يوماً على طرح تصويرها. وجاءت الولايات المتحدة في المركز الأول لجهة عدد مشاهدي Gentleman بحوالي 3.7 ملايين مشاهدة (15%)، وتلتها كوريا الجنوبية بحوالي 3.5 ملايين (14%) وتلتها البرازيل والمكسيك وكندا وغيرها. واحتلت الأغنية المركز الأول أيضاً في موقع (iTunes) وملفات الموسيقى في 42 دولة من بينها الأرجنتين، وبلجيكا، ومصر، وغيرها، واحتلت المركز الخامس في لبنان، بينما جاءت في المركز الـ 7 والـ 13 في بريطانيا والولايات المتحدة على التوالي.

قيص ميسي هدية للبابا

حصل البابا فرنسيس، الذي يشتهر بحبه لرياضة كرة القدم، على قيص تحمل اسم مواطنه الأرجنتيني النجم ليونيل ميسي. وذكرت وكالة أنباء أسفا الإيطالية، امس ان البابا شعر بالسعادة لاستلامه القمصين من حشد المؤمنين الذي تجمع في ساحة القاتيكان والذي جال البابا عليه. يشار إلى ان البابا، كان من أشد منجمي نادي سان لورانزو، أم نوادي كرة القدم في البلاد عندما كان رئيساً أساقفة العاصمة الأرجنتينية، بوينوس آيريس. كما حصل البابا خلال جولته على هدية أخرى من أحد المؤمنين، هي عبارة عن عباءة بيضاء، فيما كان منه إلا أن خلع عباءته وارثدي العباءة الهدية حتى انتهاء جولته.

المشكلات التي تواجه الحامل في المرحلة الأولى من الحمل

فترة الحمل حوالي 40 أسبوعاً والتي يقسمها الأطباء إلى ثلاث فترات تستمر كل منها ثلاثة أشهر، القسم الصحي لصحيفة الديلي ميل البريطانية قدم دليلاً شاملاً لهذه الأسابيع الأربعين.

وذلك من خلال الاستعانة بخبراء وأطباء تخصص النساء والولادة في بريطانيا، والدليل يشتمل على شرح مفصل ومبسط في الوقت ذاته عما يحدث في جسمك وفي جسم طفلك من تغيرات أثناء فترة حملك، وما الذي تستعيرين به، ونحن نقدم لك سيدتي إجابات على بعض الأسئلة التي تشغلك في بداية حملك وتشمل هذه المرحلة الثلاثة الشهور الأولى من بداية الحمل ومن مشاكلك:

1- فرط القيء عند الحوامل:
من المعلوم أن الغثيان أو القيء شيء عادي في الثلاثة الشهور الأولى من الحمل. ولكن إذا كان القيء شديداً ومستمراً لدرجة أنه يؤثر على صحة الحامل فلا بد هنا من الوقوف على الأسباب المؤدية لذلك. أسباب هذه الحالة غير معروفة ولكن البعض يفسر ذلك إلى زيادة نسبة هرمون الإستروجين والجنونوتروبين وتكون هذه الحالة شائعة في الحمل الأول أو الحمل في أكثر من جنين. ولكن ما هي وسائل العلاج في هذه الحالة؟
يجب استبعاد أن هذا القيء نتيجة التهابات بالجهاز الهضمي أو اضطراب في وظائف الغدة الدرقية، ونبدأ العلاج بتنظيم الغذاء وتقسيم الوجبات الغذائية إلى وجبات خفيفة من راحة ومضادات للحموضة وفي الحالات الصعبة يمكن نقل الحامل إلى المستشفى للتعويض عن ذلك بالمحاليل الطبية.

2- حمل خارج الرحم:
وهذا يعني أن البويضة الملقحة تتعلق في مكان آخر غير الرحم وغالباً يتم هذا في قناة فالوب ونادراً ما يتم في المبيضين وعنق الرحم. وقناة فالوب هي قناة ضيقة وغير مؤهلة لاستقبال الجنين ولذلك عندما يبدأ الجنين في النمو فإن جدار قناة فالوب

قد ينفجر من شدة الضغط عليه من نمو الجنين وتكون هنا السيدة في خطر من شدة النزيف الداخلي الذي قد يسبب لها هبوطاً حاداً في الدورة الدموية وصدمه. ما هي أسباب الحمل خارج الرحم؟
معظم هذه الحالات قد تكون نتيجة عدم قدرة البويضة الملقحة على الوصول إلى الجدار الرحمي من خلال قناة فالوب وذلك إما أن يكون نتيجة التهابات بقناة فالوب أو التصاقات بها مما يؤدي إلى ضيق القناة وتمنع مرور البويضة من خلالها إلى جدار الرحم، أو أن يكون بها عيوب خلقية أو داء البطانة الرحمية، حيث يتكاثر غشاء شبيه بغشاء جدار الرحم في قناة فالوب ويؤدي إلى تعلق البويضة به. ومعظم حالات الحمل خارج الرحم تحدث في سن 35 - 44 سنة ويعتبر أهم سبب للحمل خارج الرحم هو التهابات الحوض وتشمل التهابات الرحم وقناة فالوب والمبيضين. ما هي أعراض الحمل خارج الرحم؟
آلام حادة وشديدة بالبطن أو الحوض أو في الكتف والرقبة نتيجة ضغط الدم الناتج عن انفجار الحمل على الحجاب الحاجز.
نزيف مهلي.
قيء وغثيان.
دوار وصداغ.
كيف يتم تشخيص الحمل خارج الرحم؟
الفحص المهلي للحوض لتحديد الألم أو وجود ورم بالبطن.
قياس نسبة هرمون الجنونوتروبين الذي تكون نسبته قليلاً جداً بالنسبة لنسبته في الحمل العادي وكذلك انخفاض نسبة هرمون البروجسترون.
موجات فوق صوتية لمعرفة ما إذا كان الرحم بداخله جنين أو لا.
عند إدخال إبرة معينة عن طريق المهبل توضع خلف الرحم وأمام المستقيم فإذا وجد دم في هذه المنطقة فهذا يعني وجود نزيف نتيجة انفجار قناة فالوب. ما هو العلاج لهذه الحالة؟

جراحة عاجلة لإزالة هذا الحمل غير الطبيعي.
استئصال المنظار لإزالة هذا الحمل من خلال عمل فتحة صغيرة في أسفل البطن وإدخال المنظار إلى داخل البطن وإزالة الحمل غير الطبيعي مع استئصال قناة فالوب.
أما إذا تم اكتشاف الحمل غير الطبيعي مبكراً قبل انفجار القناة فإنه يتم استئصال الحمل فقط وإصلاح قناة فالوب وتركها.
يوجد عقار طبي يسمى (ميثوتريكسات) يستخدم لإذابة الحمل غير الطبيعي وهذا يتوقف على نسبة تقدم الحمل. ماذا بعد العلاج؟
بالطبع لا بد أن تقومي بزيارة الطبيب عدة مرات قبل البدء في حمل آخر وذلك لقياس نسبة هرمون الجنونوتروبين حتى تصل نسبته إلى الصفر وهذا يعني أن جميع أنسجة الحمل غير الطبيعية قد أزيلت تماماً.

3- الإجهاض:
معناه فقد الحمل قبل الأسبوع العشرين من الحمل ويكون نتيجة مشاكل في كروموسومات الجنين، وهذه المشاكل ليست بالضرورية أن تكون ناتجة عن الأبوبين ولكنها قد تحدث بالصدفة عند انقسام البويضة. وقد يكون الإجهاض ناتجاً عن أمراض خاصة بالدم مثل السكر المرتفع، التهابات حادة، ارتفاع حاد في ضغط الدم، أو مشاكل في جهاز المناعة أو عيب خلقي في الرحم أو

اتساع عنق الرحم مبكراً. لا يحدث الإجهاض بالتمارين الرياضية أو الأعمال المنزلية الخفيفة أو القيء. ولكن ما هي أعراض الإجهاض؟
نزيف مهلي يكون مستمراً أو متقطعاً ويأتي هذا النزيف أتم بالبطن وتقلصات بأسفل الظهر.
ما هي وسائل التشخيص؟
فحص مهلي لفحص عنق الرحم للتأكد من هل هو مفتوح قبل الميعاد أم لا وفي هذه الحالة يمكن أن يتم الحمل ولا يحدث إجهاض.
فحص الغشاء المحيط بالجنين هل هو سليم أم تم انفجاره وفي هذه الحالة لا يمكن أن يتم الحمل ولا بد من حدوث إجهاض.
إذا كان هناك بعض الأنسجة قائمة مع النزيف فيتم فحصها لمعرفة ما إذا كانت لنسيج الجنين أم نسيج المشيمة.
موجات فوق صوتية لتبين ما إذا كان الجنين حياً أم لا عن طريق فحص ضربات القلب. والآن ما هو العلاج في مثل هذه الحالة؟
في حالة ما إذا كان عنق الرحم مفتوحاً قليلاً فإن العلاج يعتمد على الراحة التامة مع بعض الأدوية المسكنة للألم حتى يتم توقف النزيف. أما إذا كان الغشاء المحيط بالجنين قد انفجر فإن الأبوبين ولكنها قد تحدث بالصدفة عند انقسام البويضة. وقد يكون الإجهاض ناتجاً عن أمراض خاصة بالدم مثل السكر المرتفع، التهابات حادة، ارتفاع حاد في ضغط الدم، أو مشاكل في جهاز المناعة أو عيب خلقي في الرحم أو

كلب يخضع لعملية شد وجه للتخلص من التجاعيد

خضع كلب في الولايات المتحدة إلى عملية شد وجه أعادت له جماله وخلصته من التجاعيد التي كانت تغطي أذنيه و عينيه. وذكرت صحيفة (نيويورك ديلي نيوز) أن الكلب مسمم من نوع شار بي صيني كان يعاني من تجاعيد في الوجه سببت له التهابات في الأذن وحذت من قدرته على فتح عينيه. وقد اعتنت جمعية رفق بالحيوانات في مدينة سان أنطونيو بالكلب البالغ من العمر سنتين وتولت إجراء العملية له، ويات اليوم جاهزاً للثبتي.

المغص قد يتسبب بالصداع النصفي

وجدت دراسة جديدة أن المغص عند الأطفال قد يتسبب بالصداع النصفي لديهم لاحقاً. وذكر موقع هلت داي نيوز الأمريكي أن الباحثين في مستشفى روبرت دبر في باريس، وجدوا أن احتمال الإصابة بالصداع النصفي (الشقيقة) يزيد 7 مرات عند الأطفال الذين يعانون من المغص. وقال الباحث، لويجي تيتوماتليو، إنه من المعروف أن الشقيقة يمكن أن تظهر أوجاعاً معوية عند الأطفال، وهو ما يعرف بالشقيقة البطنية. وأضاف إن نتائجنا أظهرت أن المغص يمكن أن يشير إلى نوع من الشقيقة ، وقال إنه مع تقدم هؤلاء الأطفال بالنسب فإنه ينبغي معرفة أنهم أكثر عرضة لوجع الرأس النصفي. وشملت الدراسة ما يزيد عن 200 طفل في عمر بين 6 و 10 سنوات، تم تخصيص الإصابة بالشقيقة عندهم، وتبين أن قرابة 73% من الأطفال الذين أصيبوا بالشقيقة كانوا يعانون من المغص وهم أصغر سناً، مقابل فقط 26.5% ممن لم يعانون من المغص.

جائزة مهيبه للمرأة الحديدية

بدأ القداس الجنائزي عن روح مارغريت تاتشر امس في الساعة 11.00 بالتوقيت المحلي 10.00 ت غ في كاتدرائية القديس بولس بلندن في حضور 2300 مدعو في مقدمتهم الملكة اليزابيث الثانية. وقد وصل التعش المنقوش بالعلم البريطاني والمطى بياقة من الزهور البيضاء على كيزة مدفع قبل ان يحمله ثمانية عسكريين يتلون مختلف اسلحة الجيش الى صحن الكنيسة. وبدأ أوائل المدعوين والكثير من الانصار وايضا المعارضين يستعدون في الصباح الباكر في لندن تحت مواكبة من الشرطة لمراسم دفن السيدة الحديدية التي تحظى بالاجلال وتثير في الوقت نفسه الجدل. وصرح رئيس الوزراء المحافظ ديفيد كامبرون انه تكريم ليليق برئيس وزراء عظيم حظي باحترام حول العالم. واعتقد ان الدول الاخرى حول العالم ستظن ان بريطانيا العظمى تضل الطريق ان لم نواكب هذا الحدث كما ينبغي، في كلام بدأ دفاعيا. وتابع في مقابلة مع تلفزيون هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي التي ارثى اغلب منديعها ملابس داكنة كلنا نعيش في ظل مارغريت تاتشر . في الوقت نفسه وسط الحشد خلف الجواجز المعدنية ارتدت الطبيبة كايتي مكدونالد 30 عاما ملباس الحداد على ضحايا الثورة الليبرالية التاشريه . وهي مصصمة على اتباع توصية التشرت عبر موقع فيس بوك تدعو الى ادارة الظهر عند مرور التعش. وصرحت كدافعة ضرائب، انا غاضبة جدا لانني ساظطر للمساهمة في تمويل هذا الحدث.

سرقة قواعد عسكرية

كشفت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، امس، إن معدات قيمتها أكثر من 280 ألف جنيه استرليني، سُرقَت من قواعد للجيش للجيش البريطاني خلال العامين الماضيين. وقالت (بي بي سي) إن المعدات المسروقة تشمل 4 سيارات عسكرية من طراز لاند روفر، قيمتها الاجمالية 75 ألف جنيه استرليني، وأنياب نحاسية قيمتها أكثر من 35 ألف جنيه استرليني، وخوذات قيمتها 20 ألف جنيه استرليني، ومجموعة من مناطير الرؤية الليلية، ومكسنتين كهربائيتين، واثنين من محففات الملابس الكهربائية.

مدير أخبار جديد

لـ (بي بي سي)

اختارت هيئة الإذاعة والتلفزيون البريطانية بي بي سي رئيس تحرير مجلة تايمز السابق جيمس هاردينغ مديرا للأخبار بها، في وقت تتعامل فيه مع واحدة من أكبر الأزمات في تاريخها منذ 90 عاما. وقال هاردينغ (43 عاما) إنه يشرفه أن يكون جزءا من هيئة الإذاعة البريطانية، مضيفا أن صالته تحرير بي بي سي تكافح حتى تكون الأفضل في العالم وأن تكون محل ثقة لمصادقيها ومحل احترام لنزاهتها وتكون متار إعجاب لشجاعتها في التغلطة الصحفية. ومن بين مهام هاردينغ- الذي عين امس الأول - إعادة الثقة في الهيئة التي زهتها سلسلة من الفضائح، بما في ذلك المتعلقة بالمذيع السابق جيمي سافيل الذي تبين أنه ارتكب سلسلة من الانتهاكات الجنسية.

16 وفاة يانفلونزا الطيور بالصين

أعلنت الصين ارتفاع حالات الوفاة بالسلاطة الجديدة من إنفلونزا الطيور إلى 16 حالة، بعد وفاة شخصين آخرين هناك من بين 77 شخصا أصيبوا بالمرض، وتوقعت زيادة حالات الإصابة. وقالت وكالة أنباء الصين الجديدة شينخوا إن حالتها الوفاة الجديدتين وقعتا في العاصمة التجارية شنغهاي حيث وجدت غالبية حالات الإصابة الـ 77. أما اللجنة الوطنية للصحة وتنظيم الأسرة فقالت لأن مصدر الإصابة لم تتم السيطرة عليه بفاعلية فمن المحتمل أن يستمر عدد حالات الإصابة في الزيادة . وقالت الصين الأحد الماضي إن الفيروس انتشر خارج منطقة دلتا نهر يانغتسي في شرق الصين، ووردت أنباء عن حالات إصابة في العاصمة بكين وأقليم هينان بوسط البلاد. وبحسب تحليل لوكالة أنباء رويترز لحالات الإصابة اعتمد على تقارير إعلامية رسمية، فإن عشر حالات فقط من الإصابات المسجلة حتى يوم الثلاثاء خالطت دواجن، ورفض المركز الصيني للوقاية من الأمراض والسيطرة عليها التعليق. وكانت حالة الفزع بسبب إنفلونزا الطيور قد جعلت كثيرا من الصينيين يحجمون عن أكل الدجاج خوفا من الإصابة بالفيروس. وقال مسؤول في الرابطة الوطنية لقطاع الدواجن في الصين أمس الثلاثاء إن القطاع سجل خسائر تزيد على 10 مليارات يوان (1.6 مليار دولار) منذ إذاعة أنباء السلاطة الجديدة للمرض قبل أسبوعين. وذبحت السلطات آلاف الطيور وأغلقت أسواق الدواجن الحية في شنغهاي ويكين، في محاولة للحد من معدل الإصابة بالمرض بين البشر. وإزاء تلك الحالة قالت منظمة الصحة العالمية إن فريقا دوليا من خبراء الإنفلونزا سيذهب إلى الصين هذا الأسبوع للمساعدة في الفحوص والاختبارات التي تجرى بشأن الفيروس.

اليوجا تساعد في تنظيم ضربات القلب

يقال إن الفوائد الصحية لليوجا لا تحصى ولا تعد، بداية من علاج التوتر إلى خفض الدهون إلى شحذ النظام المناعي، والآن جاءت دراسة أمريكية جديدة تقول أن اليوجا تفيد أيضا من يعانون من عدم انتظام ضربات القلب. ويقول الرابطه الأمريكية للقلب إن نحو 2.7 مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من حالة ارتجاج اذيني التي يرتعش فيها الجزء العلوي من القلب بشكل فوضوي بدلاً من حدوث انقباضات طبيعية، وهذا يزيد من خطر التعرض إلى أزمات قلبية. وقال باحثون نشرت دراستهم في دورية الكلية الأمريكية لطب القلب Journal of the American College of Cardiology انه على الرغم من

أن مرضى هذه الحالة يعالجون بأدوية للسيطرة على نبضات القلب الا انها لا تفلح مع الجميع. وقال الباحثون بقيادة دهانوجايا لاكيردي من المركز الطبي لجامعة كنساس في كنساس سيتي إن دور اليوجا يمكن أن يأتي في هذه المرحلة. وأضاف أن اليوجا تحسن في حالة مرضى الارتجاج الاذيني الاعراض ومشاكل عدم الانتظام في الضربات، ومعدل ضربات القلب وضغط الدم والقلق والاكتئاب ومجالات عدة في جودة الحياة. وشملت الدراسة 49 شخصاً يعانون من الارتجاج الاذيني لخمس سنوات في المتوسط، وتابعت الدراسة حالتهم المرضية طوال ثلاثة أشهر.





دليل إرشادي وحقبة تعليمية للقضاء على سوء التغذية



التغذية والصحة بجامعة الإمارات ستولى مهمة إدارة هذه المبادرة وسيقوم في يونيو المقبل بتدريب مجموعة من المتدربين المواطنين على تطبيق هذه الدروس. وفي تصريح لسعادة مدير الجامعة د. علي راشد النعيمي قال: إن جامعة الإمارات تسعى جاهدا لتسليح الشباب بالأساليب التعليمية المتكررة التي تصب في خدمة المجتمع، فهذه المبادرة تعد خطوة ذكية لتشجيع المجتمع بأخرى أكثر صحة لضمان حياة أطول وأفضل.

كوسيلة جديدة للتثقيف الغذائي. وقع قسم التغذية والصحة بكلية الأغذية والزراعة والمركز المتعاون مع منظمة الصحة العالمية في مجال التغذية اتفاقية تعاون مع منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة لتوفير خدمات الدعم من أجل تبني النسخة العربية من برنامج دليل الإرشادي وحقبة الأدوات التعليمية لإنشاء وإدارة حدائق المدارس، وتهدف هذه الاتفاقية إلى مساعدة دول منطقة الشرق الأوسط لتحسين الأوضاع الغذائية المتردية للأسر الفقيرة، وجدير بالذكر أن قسم

ترك حرية اختيار الأصناف الغذائية للشخص نفسه، فالبنية التعليمية القوية تضمن بأن الاستفادة من الجهود المبذولة ليست محصورة بزمن ولا مكان معين بل هي تمتد لتشمل الأطفال وأسرهم في كل زمان ومكان. يحتوي هذا الدليل الإرشادي لإنشاء وإدارة حدائق المدارس على خلاصة تجارب العالم في إنشاء وإدارة حدائق المدارس من أجل تحسين التغذية، كما سيتم إصدار حقبة أدوات تعليمية مع الدليل الإرشادي ليزود المدرسين بالجوانب العملية اللازمة لإدارة الحدائق المدرسية



•• العين - الفجر



•• العين - الفجر

والصحة بجامعة الإمارات ورئيسة المركز المتعاون مع منظمة الصحة العالمية في مجال التغذية علاوة على ذلك، أود أن أدعو المدارس للبدء بإنشاء حدائق تعليمية مصغرة بحيث يتمكن الطالب من إدارتها بسهولة وكذلك المعلمين وأولياء الأمور، وأن يتم زراعتها بعدد من الخضروات والفواكه الغذائية. إن تحسين برامج التثقيف الغذائي في المدارس يعد أحد أهم وسائل تطوير العادات الغذائية السليمة الطويلة الأمد لدى الأطفال، وهذا بالفعل ما تسعى منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة لتطبيقه، ويتميز هذا النوع من الاستراتيجيات الغذائية بأنه يخدم مبدأ الاستدامة، لأنه يعمل على تطوير عادات غذائية صحية طويلة المدى مع

قام قسم التغذية والصحة بكلية الأغذية والزراعة وبالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة بإقامة دورة تدريبية لمدة 3 أيام من أجل إنشاء وصياغة دليل إرشادي وحقبة أدوات تعليمية لإدارة حدائق المدارس للحد من الظروف المناخية. التوجه لدى هذه المؤسسات الثلاث بأن المدرسة باستطاعتها أن تساهم وبشكل كبير في التغلب على مشكلة سوء التغذية، وإن للحديقة المدرسية دور كبير في عملية تثقيف وتغذية الأطفال وعائلاتهم، وحول هذا السياق صرحت د. عائشة سالم الظاهري رئيسة قسم التغذية



معرض خيري بمشاركة طالبات الجامعة يختم فعالياته

المجتمع والذين يحتاجون إلى المساعدة وقلن نحن كطالبات نمتلك مهارات متنوعة في التصميم والازياء والاغذية واستطعننا ان نحول هذه المهارات والامكانيات الى واقع ملموس. الجدير بالذكر ان المعرض الخيري شارك فيه 36 محلا من داخل الجامعة ومراكز خارجية اضافة الى مشاركة كبيرة من طالبات الجامعة سواء في التنظيم او الدعم.

وستكون فعاليات هذا الحدث عبارة عن نشاطات طلابية متنوعة و عرض ازياء بالاشتراك مع المصممة منى فارس و مريم سليج . في حين اعربت الطالبات خلود الشرياني من كلية ادارة الاعمال وروضة الحميري من كلية العلوم فأعربن عن سعادتهن وهن يشاركن في هذا المعرض الخيري الانساني حيث قالتا ان العمل الخيري ينمي في نفس الانسان الاحساس بالغير من افراد

في هذا المعرض يجعلهن يفكرن في العطاء وحب مساعدة الغير ومد اليد للمحتاج وخاصة اذا كان هذا المحتاج هو من ابناء هذا الوطن لذلك جاءت هذه الفكرة في اقامة معرض خيري يحوي على ابداعات طالبات جامعة الامارات واعمالهن ويعود ريعه للأسر المتعفة الاماراتية والهدف من حملتنا التطرق لهذه الطبقة من المجتمع و توعية الناس بأهمية العمل التطوعي.

اختتمت فعاليات المعرض الخيري الذي نظمته جامعة الامارات بالتعاون مع الهلال الأحمر فرع العين حيث أكدت الطالبة لطيفة خلف الحميري من كلية العلوم الانسانية وصاحبة فكرة المعرض والمشرقة عليه ان مشاركة الطالبات

•• العين - الفجر

مشاريع مدينة العين بمعرض سيتي سكيب

•• العين - الفجر

عرضت بلدية مدينة العين مجموعة من مشاريعها الرائدة في مجال تحسين مستوى الخدمات المقدمة للسكان والمجتمع وتطوير الخدمات البلدية والبنية التحتية للمدينة في معرض سيتي سكيب 2013، ضمن مشاركة دائرة الشؤون البلدية السنوية في المعرض الذي يختتم فعالياته اليوم بمركز أبوظبي الوطني للمعارض.

حيث يخصص معرض سيتي سكيب بعرض أحدث المشروعات التنموية والخطية التي تضطلع بها بلديات النظام البلدي الثلاث في الإمارة (بلدية مدينة أبوظبي - بلدية مدينة العين - بلدية المنطقة الغربية)، وتساهم في تعزيز البنية التحتية المتطورة والخدمات الناتجة عنها، وتحقيق بيئة نموذجية ومستدامة. وتضمن معرض سيتي سكيب هذا العام اربع مبادرات تنموية تعكس التزام بلدية مدينة العين في تلبية تطلعات السكان والمدينة لتحقيق التنمية المستدامة والارتقاء بالخدمات المقدمة في قطاع العقارات وتطوير البنى التحتية، وتطوير جسور التواصل بين بلدية مدينة العين والمتعاملين وفق خدمات متكاملة لمختلف أفراد المجتمع. ليكون من بين المبادرات المشاركة مشروع تزامن الذي تم اطلاق موقعه الالكتروني في مؤتمر صحفي اثرى حضوره جناح دائرة الشؤون البلدية في المعرض، و مشروع تزامن هو نظام إلكتروني يقوم بعرض مشاريع البنية التحتية القائمة والمخطط لها وفعاليات الجهات المختلفة، بالإضافة إلى الأحداث العارضة على الخريطة الالكترونية المرئية، لجعل عمليات التنسيق والتخطيط أكثر فعالية ودقة، وتعميم الفائدة على سكان مدينة العين. ومشاريع مكتب الاستمرار حيث تشمل مشاركة مكتب الاستمرار في معرض سيتي سكيب ثلاثة مشاريع هي مشروع تطوير الاسواق القديمة ومشروع تطوير استعمار مراقف الحدائق ومشروع مدينة ألعاب الهيلي، والتي تهدف الى تقديم أنشطة تجارية وخدمية وترفيهية مناسبة للسكان وتحسين المظهر العام لمدينة العين.

وذكر علي حمد الظاهري مدير مكتب الاستمرار ان مشاريع مكتب الاستمرار تعمل على الاستفادة من المرافق التي تزخر بها مدينة العين، والتي تقادمت مع مرور الزمن واصبح لزاما تطويرها وتحسين الخدمات المقدمة فيها للسكان، بالإضافة لأهمية الاستفادة منها كمصادر استثمارية للمدينة، واهمية تطويرها لتحسين المظهر العام للمدينة بما يتوافق مع مواصفات مدينة الواحات السياحية والثقافية ليكون من بينها مشروع تطوير الاسواق القديمة الذي يهدف الى تطوير وتحسين مستوى الاسواق بحيث تتناسب مع احتياجات السكان في المناطق المحيطة بها، ومشروع تطوير استعمار مراقف الحدائق ويتضمن تطوير استعمار مراقف الحدائق ومشروع مدينة ألعاب الهيلي ويهدف الى اعادة احياء مدينة الملاهي واستقطاب السكان والزوار الى خدماتها ومرافقها التي سيتم العمل على تطويرها وتحسينها، والبدء في وضع خطط استثمارية جديدة تتناسب مع احتياجات المجتمع. وتجربة احصائيات خدمة العملاء في تطوير قنوات التواصل مع المتعاملين حيث تسعى ادارة خدمة العملاء (القنوات غير المباشرة) ببلدية مدينة العين من خلال مشاركتها في معرض سيتي سكيب الى تعريف الجمهور و اطلاعهم على تجاربها واحصائياتها خلال الاعوام من 2008 الى 2012 في مجال توفير قنوات التواصل المتنوعة التي تضمن الوصول إلى كافة شرائح المجتمع وتلبية مختلف احتياجاته.

ألم الصدر... هل يشير إلى داء الصمام الأبهرى؟

في بعض الحالات قد يبدو استبدال الصمام الأبهرى إجراءً ضرورياً، إلا أن الموضوع ما زال مثار جدل.
لماذا وهل الألم في الصدر يشير حتماً إلى عيب ما في الصمام الأبهرى؟



مع التقدم في السن، يغطي الكالسيوم وريقات الصمام الأبهرى ما يجعلها سميكة ومتصلبة، وهي حالة تُسمى تضيق الصمام. ولما كانت الصمامات لا تفتح أو تغلق بشكل عادي، يتعرض تدفق الدم إلى القلب لبعض الإعاقات. على مدى سنوات، تغييب الأعراض التي تميز هذه الحالة، إلا أن الطبيب قد يكتشفها أثناء الفحوص الروتينية.

يمكن أن يؤدي تضيق الصمام، عندما تبلغ هذه الإعاقات نقطة معينة، إلى أعراض كألم في الصدر أو دوام أو حتى ضيق نفس الذي يشير في العادة إلى قصور القلب. للأسف، لم يعثر الطب على علاج دوائي لتضيق الصمام إلا أن استبدال الصمام الأبهرى يساعد على التخلص من هذه الأعراض.

يتطور مرض الصمام الأبهرى بصمت، وعندما تظهر أعراضه يصبح المريض معرضاً لخطر الموت المفاجئ. بالتالي، يلجأ بعض الأطباء إلى استبدال الصمام الأبهرى فور إصابته بتضيق حاد، حتى قبل أن تبدأ الأعراض بالظهور.

هل يتعين على المرء الخضوع لجراحة في وقت مبكر؟ يقول الأطباء الذين يفضلون استبدال الصمام الأبهرى في وقت مبكر إن معدل الوفاة يرتفع بسرعة بعد ظهور الأعراض، بالتالي قد يموت المرضى فيما يراجعون طبيهيم بحثاً عن علاج يشفيهم من هذا المرض. ولما كان المريض يحتاج عاجلاً أم آجلاً، إلى استبدال الصمام المصاب، ولما كانت المخاطر المترتبة على جراحة القلب تزيد مع العمر، ينصح هؤلاء الأطباء بإجراء الجراحة حين يبدأ الصمام بالتضيق تدريجياً وقبل أن تظهر أعراض المرض. وكلما تأخر المريض في الخضوع للجراحة زادت سماكة جدار عضلات القلب بفعل الضغوط التي يتعرض لها، ما يزيد من احتمالات الوفاة تحت تأثير الجراحة.

بالإضافة إلى ذلك، قد لا تظهر أعراض على الأشخاص المصابين بتضيق الصمام لأنهم لا يمارسون تمارين رياضية ولا يتحدثون قلوبهم.

قد يكشف تخطيط صدى القلب الجهدى مدى حسن سير القلب والصمامات، وهو يقوم على مراقبة عمل القلب، عن طريق تخطيط القلب أولاً ثم عن طريق الموجات الصوتية. في حال بين هذا الاختبار، الذي يعتمد على إجراء المريض مجهوداً، ضيقاً شديداً في تدفق الدم عبر الصمام الأبهرى تكون الحاجة إلى استبداله في غضون سنة أمراً ضرورياً. يؤكد مؤيدو الجراحة المبكرة خطورة الانتظار ويشيرون إلى أن خطر التعرض للموت المفاجئ ينخفض حين يشرف طبيب ماهر على إجراء هذه الجراحة.

هل يبقى الانتظار القرار الأفضل؟

يرمي استبدال صمام أبهرى يعاني إصابة خطيرة إلى التخفيف من أعراض مرض تضيق الصمام وتجنب الموت المفاجئ. لكن شمة أطباء يرون أن هذين السببين غير كافيين للخضوع للجراحة في وقت مبكر. يقول د. أدولف هوتر (طبيب أمراض القلب في مستشفى مساشوستس العام التابع لجامعة هارفارد) في هذا الصدد: (لن يساهم استبدال الصمام في تحسين نوعية حياة مريض متقدم في السن لم تظهر عليه بعد أي أعراض. بالإضافة إلى ذلك، يبقى خطر الموت المفاجئ منخفضاً إلى حين ظهور الأعراض).
يزيد خطر الوفاة المفاجئ مع زيادة كمية الكالسيوم التي تنقل الصمام وانخفاض كمية الدم التي تمر عبره. ويزداد أكثر مع تضخم عضلة القلب وتراجع قدرته على الضخ. ولا بد من الإشارة إلى إمكان تقييم هذه الظروف أثناء اختبار الجهد.
يضيف د. هوتر: (قد تشير النتائج إلى أن القلب

معرض للخطر وقد يكون خيار إجراء الجراحة في هذه الحالة منطقياً سواء ظهرت الأعراض أم غابت).

ماذا عن القرار المناسب؟

يرتبط خيار استبدال الصمام الأبهرى المصاب بالخضوع لجراحة لتخفيف خطر التعرض لموت مفاجئ. وهنا لا بد من مناقشة الخطر الشخصي الذي يكون المريض معرضاً له مع طبيبه.

يشرح د. هوتر: (مع التقدم في السن، تتحول هذه المسألة إلى نقاش فلسفي. بعد سن معينة، يفضل أشخاص كثر فكرة الموت المفاجئ على الموت البطيء، نتيجة مرض تصاعدي موهن للعزيمة مرتبط بالتقدم بالسن كالألزهايمر أو السرطان).
كذلك قد يقترح الأطباء احتمال استبدال الصمام بواسطة القسطرة، وهي طريقة حديثة لا تتطلب جراحة بقدر الطرق الأخرى. تعتمد على إدخال

الصمام إلى القلب عن طريق أنبوب بلاستيكي (يُسمى القسطرة) يُدخل في الشريان في المنطقة الإربية أو عبر طرف القلب السفلي.
بغض النظر عن الطريقة التي سيقع اختيارها، طبيبك وأنت، عليها، من الضروري أن تنشأ علاقة حميمة بينك وبين طبيب أمراض القلب الذي سيقم الخطر وينصحك باعتماد الأسلوب الأنسب لحالتك وظروفك.

منوعات الغذاء

23



الأسبرين يحارب سرطان القولون

انتشرت في الآونة الأخيرة أنباء مشجعة تتناول فوائد علاج الأسبرين اليومي الصحية. وثبت دور الأسبرين في حماية القلب والحفاظ على صحته، لا سيما أن عدداً كبيراً من الدراسات أشارت في السنوات الأخيرة إلى أن الأسبرين قد يساعد مرضى السرطان أيضاً. إلا أن دراسة جديدة أجراها باحثون في معهد دانا - فابر للسرطان التابع لجامعة هارفارد أشارت إلى أن مرضى سرطان القولون المصابين بنوع معين من الورم عاشوا لفترة أطول عند تناولهم الأسبرين. تناولت الدراسة، التي نُشرت في مجلة (نيو إنجلاند) الطبية العمر الافتراضي لمرضى سرطان القولون المصابين بورم متحول من جين PIK3CA. وأظهرت النتائج أن 97% من المصابين بهذه الطفرة والذين تناولوا الأسبرين يومياً يبقون على قيد الحياة لخمس سنوات على الأقل بعد اكتشاف إصابتهم بسرطان القولون، مقارنة مع 74% من أولئك الذين لم يتلقوا علاجاً يعتمد على الأسبرين.

التهاب مفاصل الركبة... منافع حمض الهيالورونيك

يُصاب شخص على ثلاثة تقريباً بالتهاب المفاصل وتتفاوت حدة الحالة. يرتفع خطر الإصابة بالتهاب المفاصل مع التقدم في السن وتعتبر الركبة أحد أبرز المفاصل التي يطاولها هذا المرض.

ما هو التهاب المفاصل؟

يشير مرض التهاب المفاصل إلى تآكل المفاصل، وبشكل أدق التدهور التدريجي الذي يصيب غضاريف المفاصل. تسبب هذه الحالة أوجاعاً وتصلباً، ونضطر عاجلاً أو آجلاً، إلى مواجهتها لأن المفاصل تتضرر مع مرور الوقت؛ يعاني أكثر من 8% من الناس فوق عمر الخامسة والستين التهاب المفاصل. يظهر التهاب المفاصل في مرحلة أبكر عند الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل مكثف (كرة القدم، كرة المضرب...) أو يمارسون نشاطاً مهنيًا يستلزم ضغطاً دائماً على مفاصلهم (العمال الذين يستعملون آلات الحفر باستمرار...).

التهاب مفاصل الركبة

يمكن تعريف الركبة بأنها المفصل الذي يتعرض لأكبر كم من الضغوط لأننا نستعملها باستمرار.
التهاب مفاصل الركبة هو النوع الأكثر شيوعاً بين حالات التهاب المفاصل عند كبار السن.

ما هو العلاج المناسب؟

تقليدياً، أصبح التهاب المفاصل جزءاً من علاج يستهدف العوارض من دون الشفاء من المرض ويرتكز بشكل أساسي على مكافحة الألم والالتهاب. يقوم هذا العلاج على المسكنات ومضادات الالتهاب وأدوية (كورتيكويد). لكن تترافق هذه العلاجات مع بعض المخاطر:
• تسبب المسكنات مشاكل في الكبد.
• تسبب مضادات الالتهاب مشاكل في المعدة وتزيد مخاطر الأمراض في القلب والشرايين.



فضيلة معينة.

عند الإصابة بالتهاب المفاصل، لا يفتقر الضروف إلى المرونة ويصبح أقل حماية من الصدمات فحسب، بل يفتقر إلى الغذاء أيضاً ويصبح أقل قدرة على مقاومة الإصابات. يشكل حقن الحمض الطريفة الأسرع لاستعادة توازن كمية حمض الهيالورونيك في المفصل.

يساهم علاج التهاب مفاصل الركبة بحمض الهيالورونيك في تخفيف الألم وتحسين مشاكل تحريك المفصل بشكل ملحوظ. تفوق مدة مفعوله الستة أشهر أو قد تدوم سنة، ويمكن تكرار العلاج عند اللزوم.

لا تزال فاعلية العلاج بحمض الهيالورونيك مثيرة للجدل، إذ تشير دراسات إلى تراجع التركيز على هذا العلاج بسبب الآثار الجانبية المحتملة، لكنه يبقى أحد الخيارات المتوفرة لمكافحة التهاب المفاصل، لا سيما حين لا تكون الحالة حادة جداً.

• يمكن أن تسرع أدوية (كورتيكويد) تضرر الغضروف.
في مرحلة متقدمة، يقضي الحل الوحيد لتهاب مفاصل الركبة بإجراء جراحة ترقيعية، أي تركيب مفصل اصطناعي. لكن يحاول اختصاصيو العظام إرجاء خيار تركيب المفصل الاصطناعي لأن متوسط حياة الركبة الاصطناعية لا يتجاوز الـ15 سنة، ولا يكون استبدال المفصل الاصطناعي بسيطاً بل يترافق مع بعض المخاطر.

حمض الهيالورونيك لمكافحة التهاب مفاصل الركبة

يرتبط التهاب مفاصل الركبة بتراجع نوعية وكمية الغشاء الزليلي الذي يضمن مرونة المفصل ويتألف في معظمه من حمض الهيالورونيك. يتكون حمض الهيالورونيك الذي ينتجه الجسم طبيعياً في صلب المفصل نفسه من جانب خلايا متخصصة، وهو ليس حكراً على فرد معين أو

منوعات الفكر

25

منتدى الإعلام الرقمي ينطلق في دبي 22 مايو

تستضيف مدينة دبي منتدى الإعلام الرقمي يوم 22 مايو القادم لتبادل الخبرات والمعارف والاطلاع على آخر المستجدات في هذا القطاع ويستمر يومين في فندق رويال ميراج في دبي. وينظم المنتدى الذي يستقطب ألع وأفضل العقول في عالم الإعلام الرقمي .. شركة سيوتن لخدمات الإعلام والفعاليات والأحداث.

ويناقد المنتدى مجموعة واسعة من القضايا بشكل فردي وضمن حلقات نقاش تدور حول العوامل المؤثرة في تنفيذ برامج التواصل الاجتماعي وكيفية تلقيها من المستخدمين .. إلى جانب مواضيع عدة في مجال الإعلام الرقمي مثل نظرية التواصل الاجتماعي و من هو ملك التواصل الاجتماعي إضافة إلى عقد نقاشات حول التعليم الإلكتروني وقياس فاعلية وسائل التواصل الاجتماعي.

ويشارك في فعاليات المنتدى إيلي خوري الرئيس التنفيذي لمجموعة أومنيكوم ميديا في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بجانب نخبة من المتحدثين الدوليين والمحليين في مجال الإعلام الرقمي من بينهم كريم خليفة المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة ديجيتال ريبابليك و بريان كارتر الكوميدي ومؤلف ثلاثة كتب في التسويق الإلكتروني هي لايك إيكونومي و فيسبوك ماركتنغ ولنكد إن فور بزنس و سوشال ميديا ستراتيجيست وميل غيشن المؤسس الشريك في شركة دوتنيكست شمال أفريقيا وجاينت بارغافا مسؤولة في شركة بوز أند كومباني وعضو في شركة متخصصة بالأعمال الترفيهية والإعلامية.

وأشارت نجلاء سمان مزيودي مدير إدارة شركة سيوتن لخدمات الإعلام والفعاليات والأحداث إلى نجاح المنتدى في دورته الأولى خلال العام الماضي إذ طرح وناقش مجموعة واسعة من القضايا والدراسات وقدم الكثير من المعلومات القيمة. وقالت نحن مستمرين على النهج ذاته في دورتنا الثانية إذ نرغب بالاستفادة من العقول المستتيرة وقادة صناعة الإعلام الرقمي ليشاركوا أفضل الممارسات وآخر ما توصلوا إليه من نظريات وتقنيات ومعلومات وذلك لمساعدة أصحاب الأعمال والحديثة التي تتصل مباشرة بوسائل الإعلام الرقمي.

وتوقعت مشاركة الكثير من رواد قطاع الإعلام الرقمي خلال الأسابيع المقبلة وتقديم ثمرات خبراتهم وتجاربهم في هذا المجال ثبات الطلاب ورجال الأعمال من الحضور.



بمعدل نمو 13% وأكثر من 1000 مشارك

معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الثالثة والعشرين بحلة جديدة

•• مبارك المهيري: حرصنا على تعزيز أنشطة البرنامج المهني والثقافي بفعاليات موسيقية

•• جمعة القبيسي: منمة مهمة للنشر باللغة العربية وترويج القراءة للأجيال القادمة

•• محمد الشمي: أكثر من 50 بلداً يعرفون أكثر من نصف مليون عنوان كتاب متنوع

•• تغطية رمضان عطاً:

أعلن معرض أبوظبي الدولي للكتاب، عن برنامجته الثقافي والمهني وبرنامج الضراء الصغار خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد صباح أمس. ويتوقع أن يجذب البرنامج المزيد من الحضور للمعرض الذي يقام في الفترة من 24 حتى 29 أبريل الجاري، وتشهد دورته الحالية نمواً بنسبة 15% في المساحة و13% في عدد المشاركين. ويقام المعرض تحت رعاية الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، ويتميز بمشاركة رواد القطاع الأدبي ودور النشر وقطاع الأعمال في العاصمة أبوظبي، الذين يعرضون أعمالهم من الكتب والمحتوى الرقمي والتطبيقات الرقمية إلى جانب التميز الثقافي.

أكبر حدث

وقال سعادة مبارك حمد المهيري، مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، الجهة المنظمة للمعرض في مركز أبوظبي الوطني للمعارض: معرض أبوظبي الدولي للكتاب هو أكبر حدث من نوعه في المنطقة، وأحد أسرع وجهات النشر نمواً في العالم. لقد حرصنا على تعزيز أنشطة البرنامج المهني والثقافي بفعاليات موسيقية تعبر عن التراث العريق والغني للمنطقة، لإثراء تجربة عشرات الآلاف من الزوار المتوقعين.

يستقطب رموز النشر

وأوضح السيد جمعة عبدالله القبيسي، مدير معرض أبوظبي الدولي للكتاب بأن الدورة 23 ستكون الأكبر والأكثر شمولية وتفاعلاً مقارنة بالدورات السابقة، وقال: نحن فخورون بالإنجازات التي تحققت للمعرض كل عام، في الوقت الذي يرسخ معرض أبوظبي الدولي للكتاب حضوره أكثر فأكثر

على الساحتين العالمية والإقليمية بصفته مركزاً للحضارة العربية والأدب وفي مجال صناعة النشر. وأضاف: لقد أصبح المعرض اليوم يستقطب رموز النشر وصناعة الكتاب والمؤلفين العالميين، ويشكل منصة مهمة للنشر باللغة العربية وترويج القراءة للأجيال القادمة، إضافة إلى احتضان المواهب الياقة في مجال الكتابة. ويضم برنامج المعرض مجموعة شاملة من النشاطات المتنوعة، مثل حلقات النقاش والعروض التقديمية وفرص التواصل المتاح، حيث يستمتع الزوار بقائمة من 30 جلسة حوار تجمع ما يزيد على 50 متحدثاً من الخبراء ورواد قطاع النشر في المنطقة والعالم، ليقدموا أفكارهم وآراءهم حول عدد من أهم القضايا المتعلقة بالنشر.

ثراء وتنوع

وقال السيد محمد عبدالله الشحي، مدير النشر في معرض أبوظبي الدولي للكتاب: تنطلق إلى الترحيب بمئات المشاركين من أكثر من 50 بلداً، يعرضون أكثر من نصف مليون عنوان كتاب متنوع ما بين الثقافي والعلمي والتجاري بأكثر من 30 لغة عالمية مختلفة، وبما يعكس ثراء وتنوع



•• محمد عبدالله الشحي



•• جمعة عبدالله القبيسي



•• مبارك حمد المهيري

الجديد في المنطقة. معرض أبوظبي الدولي للكتاب هو المنصة الوحيدة في منطقة الشرق الأوسط الذي يحتضن المزودين بالخدمات الإلكترونية والشركات للتواصل وعقد الصفقات مع دور النشر، حيث ستقدم المنطقة الإلكترونية حلقات دراسية حول القضايا الحديثة المتعلقة بالنشر والتكنولوجيا. وتضم المنطقة الإلكترونية eZone شركات من الولايات المتحدة وألمانيا وإسبانيا واليونان ودولة الإمارات العربية المتحدة والأردن والهند. ويمثل أحد أهم معالم الجذب في معرض أبوظبي الدولي للكتاب في عودة ركن الرسامين أحد المواقع الأكثر شعبية وديناميكية ونضج المحتوى المرئي للمعرض. يمثل ركن الرسوم التوضيحية منصة للرسامين المحليين والدوليين لعرض مواهبهم وطلب المشورة من خبراء الصناعة. ويشارك فيه للدورة الحالية فنانون من فرنسا وسويسرا ودولة الإمارات العربية المتحدة وسوريا وماليزيا. يفتح المعرض أبوابه يومياً من الساعة 9 صباحاً حتى 10 مساءً ما عدا يوم الجمعة حيث يفتتح أبوابه من الساعة 4 بعد الظهر حتى 10 مساءً، والدخول مجاني.

معرض أبوظبي الدولي للكتاب، ويولي معرض أبوظبي الدولي للكتاب أهمية كبرى للقراء الصغار، وتعليقاً على ذلك قال جمعة عبدالله القبيسي: يعكس اهتمامنا بتثقيف الصغار والأجيال الجديدة حول أهمية الكتاب والقراءة إيماننا بأهمية التعليم وبعنايته مكوناً أساسياً للمعرض، وقد تم تعديل موعد انطلاق فعاليات المعرض حتى لا يتعارض مع امتحانات المدارس لتمكين أكبر عدد من الطلاب والأطفال الحضور. وسيستمتع محبو الكتب من الصغار بجلوسات للقراءة، ومراسم توقيع الكتب وورش العمل الخاصة بالأطفال ومشاركة كتاب وقراء القصص من أنحاء العالم، إضافة إلى عروض الفنانين المشاركين في ركن الرسامين. وسيشمل ركن الأبداع وورش عمل تتناول مواضيع مختلفة مثل التدوير وحماية البيئة والرسوم المتحركة والتوعية المرورية وغيرها. ويدرك القائمون على معرض أبوظبي الدولي للكتاب الأهمية المتزايدة لتوضيح النشر الرقمي حيث تضاعفت مساحة المنطقة الإلكترونية eZone للعام الجاري، بما يعكس نمو قطاع النشر الرقمي وشعبية الكتب الإلكترونية بين أوساط الجيل

لقاء تلفزيوني مع مديرة موقع هوتلز اند ريسورتس



حكومتها أبوظبي لجذب سياحة النخبة الراقية إلى الدولة.

•• ابوظبي-الصحف:

اجرت إحدى القنوات التلفزيونية امس لقاء مع الإعلامية حنين الداود مديرة شركة آيريس ميديا للإعلام ومديرة موقع هوتلز اند ريسورتس بابوظبي، وذلك عقب جولة قامت بها في معرض اللوفر ابوظبي المقام حالياً في منارة السعديات.

وأشارت بدور شركة الاستثمار والتطوير العقاري في إقامة هذا المعرض لتنشيط السياحة الثقافية بدولة الامارات.

ذكرت ان معرض اللوفر الذي يهدف للافتتاح متحف اللوفر في السعديات عام 2013 يحن ضمن حوار الحضارات وحوار الثقافات الذي تحرص عليه دولة الامارات لتعزيز التعايش السلمي بين البشر. وقالت ان موقع هوتلز اند ريسورتس حريص على تغطية مثل هذه الأنشطة الهامة و التي تضع ابوظبي على خارطة السياحة والثقافة في العالم. www.hotelandrest.com



(القوافل الثقافية) تحط رحالها في منطقة فلج الملا بإمارة أم القيوين

•• دبي-الصحف:

تنطلق اليوم الخميس 18 إبريل الجاري، فعاليات القافلة الثقافية الثانية لهذا العام والتي تنظمها وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع بمنطقة فلج الملا التابعة لإمارة أم القيوين، وتخدم مناطق الراسدية وكاب والمهذب والسلمة التابعة لإمارة أم القيوين، وتستمر القافلة ليومين تحت شعار مجتمعنا أمانة، بمشاركة واسعة من الجهات الحكومية والخاصة في الدولة، في برنامج شامل ومتنوع يضم ما يزيد عن 120 فعالية اجتماعية وصحية وترفيهية. وتأتي القوافل الثقافية انطلاقاً من دعوة قيادة دولتنا الرشيدة إلى تعزيز التلاحم المجتمعي، حيث تنفذ الوزارة مجموعة من البرامج والمبادرات التي تستهدف مختلف فئات المجتمع ضمن خطتها الاستراتيجية (2011-2013)، ومن أبرزها مبادرة القوافل الثقافية التي تعتبر تجسيدا لقيم التلاحم الثقافي والمجتمعي وخدمة الأهالي في التجمعات السكنية البعيدة عن مراكز المدن.

ونفذت الوزارة 14 قافلة ثقافية منذ مطلع 2010، وتعد القافلة الثقافية بمنطقة فلج

الملا هي الخامسة عشرة في ترتيب القوافل الثقافية، التي تطلقها الوزارة للعام الرابع على التوالي. من ناحية أخرى زار وفد من الفنانين وعدد من قيادات وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع مجموعة من مدارس منطقة فلج الملا بأب القيوين وذلك لاستطلاع آراء الطلاب عن احتياجاتهم الثقافية والمجتمعية ودعوتهم لحضور فعاليات القافلة الثقافية الثانية لهذا العام، تقدم وفد الفنانين الفنان إبراهيم سالم والفنان عبدالله صالح وعدد من مدرءاء وموظفي مراكز الوزارة الثقافية والمجتمعية. وقام الوفد بتزويد المدارس بمجموعة من المكتبات والإصدارات الجديدة للوزارة، تضمنت إصدارات للأطفال ومجموعة إبداعات شابة وجميع إصدارات الوزارة الجديدة وتضم أكثر من 110 عنواناً، إضافة لطبوعات الهوية الوطنية والإصدار الأول من القصص الفائزة في مسابقة القصة القصيرة والمجموعة القصصية للوزارة وتوزيع الأعداد الأخيرة من منكرات ومجلة مبدع. كما وجه الوفد الدعوة للطلاب والمعلمين في هذه المدارس لحضور فعاليات القافلة الثقافية التي تنظمها وزارة (الثقافة)

الاتحاد النسائي العام يشارك في مهرجان الجنادرية

والطقولة التي قدمت أروع الأمثال في العطاء والعمل الدؤوب والإخلاص والتفاني في خدمة الوطن وإعلاء رايته في المحافل الدولية والعالمية. وأضافت أن مشاركة الاتحاد النسائي العام في المهرجان متميزة وتفتح المجال أمام النساء المشاركات لعرض منتجاتهن وأشغالهن اليدوية والحرفية وتسهم في صقل مهارتهن عن طريق تبادل الخبرات العملية والثقافية. وأشارت إلى أن المملكة العربية السعودية لها مكانة عالية على قلوبنا كإماراتيين وإماراتيات فنحن أخوة جمعنا لغة واحدة وتاريخ مشترك.. وثقافتنا وتراثنا متقاربان ونبهان عن ذات المصدر.. لافتة إلى أن المعرض لاقى إقبالاً واستحسان الجمهور فيما حضره العديد من ممثلي المنظمات الدولية وأعضاء وعضوات السلك الدبلوماسي.

شاركت إدارة الصناعات التراثية والحرفية في الاتحاد النسائي العام في فعاليات مهرجان الجنادرية الذي يقام في المملكة العربية السعودية. وعرض الاتحاد النسائي في مشاركته ضمن جناح الدولة ومن خلال معرضه التراثي.. مشغولات يدوية تعكس التراث الإماراتي العربي الأصيل بجانب عرض حي للحرف التراثية النسائية من قبل حاميات التراث وعمل البراقع وتفصيل الملابس التراثية القديمة وصناعة البخور.. وذلك حرصاً من الاتحاد على نشر التراث العربي الأصيل للدولة. وقالت لولوة الحميدي مدير إدارة الصناعات التراثية والحرفية إن مشاركة الاتحاد النسائي في المهرجان.. تأتي تنفيذاً لتوجيهات سمو الشخبة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأوممة

المبدع فيدو فينود شوبرا

مخرج هندي يعود إلى لوس أنجليس لتحقيق حلم جديد

زار المخرج الهندي المبدع فيدو فينود شوبرا لوس أنجليس للمرة الأولى لحضور حفلة توزيع جوائز الأوسكار بعد ترشح فيلمه الوثائقي الذي تقتصر مدته على 20 دقيقة An Encounter With Faces للجائزة.



دفعت الحكومة الهندية ثمن بطاقة سفر فيدو فينود شوبرا إلى لوس أنجليس للمرة الأولى، فالمخرج الذي تخرج حديثاً في كلية الأفلام لم يكن يملك المال الكافي. كذلك لم يكن يستطيع تحمل كلفة استئجار بدلة رسمية، لذا ارتدى زيه الوطني في عشية الاحتفال في عام 1979. لكن بعد تلك التجربة، شكك شوبرا باحتمال عودته يوماً إلى لوس أنجليس: (لو لم أترشح، لا أظن أنني كنت لأعود إلى هنا).

صحيح أن شوبرا لم يعد إلى دياره حاملاً أحد تلك التماثيل المطيبة بالذهب من هوليوود، لكنه رجع إلى المدينة نفسها بعد أكثر من 30 سنة لصناعة أول فيلم له باللغة الإنكليزية. انتهى إنتاج فيلمه المستقل Broken Horses في الأسبوع الماضي.

قال شوبرا، أحد أشهر المخرجين في الهند، في مقابلة معه: (أتيت إلى هنا لأنني حققت جميع أحلامي في الهند. لكن هذا التحدي مختلف. أنا أسعى إلى تحقيق حلم جديد من الصفر. شعرت بأنني عدت مجدداً إلى كلية الأفلام لأن أحداً لا يعرف من أكون).

تولت شركة Reliance الترفيهية الهندية تمويل فيلمه الجديد الذي يكلف 10 ملايين دولار ومن المقرر أن يصدر في السنة المقبلة. Broken Horses ليس أول فيلم باللغة الإنكليزية للمخرج شوبرا فحسب، بل يُقال أيضاً إنه أول عمل يصوره مخرج هندي في لوس أنجليس لعرضه أمام الجمهور الأمريكي.

تشمل أفلام شوبرا أعمالاً ناجحة في هوليوود مثل عمله الأخير 3 Idiots الذي كان أنجح فيلم من حيث الإيرادات على الإطلاق في الهند، وملحمة رائعة لشكسبير بعنوان Eklavya: The Royal Guard، وفيلم وثائقي عن الأطفال المحرومين في مومباي.

حروب العصابات

تقع أحداث Broken Horses في بلدة حدودية من كاليفورنيا، وتروي قصة شقيقين يؤدي دورهما أنتون يلشين وكريس ماركيت، وهما يعلقان وسط حروب العصابات على الحدود الأمريكية المكسيكية.

صحيح أن الفيلم ليس بهوليوودياً (معظم الممثلين أمريكيون ولا أحد يبدأ بالغناء في مشاهد الفيلم)، ولكنه يرتكز بنسبة معينة على فيلم آخر كان قد كتبه وأخرجه شوبرا في عام 1989، وهو الفيلم الهندي Parinda.

السيناريو من كتابة شوبرا وأبهيجات جوشي اللذين كتبا أيضاً سيناريو فيلمي Idiots 3 و Eklavya: The Royal Guard. عمل صهر شوبرا، سوبهاش دهار، كمنتج للفيلم وهو كان قد ساهم في عدد من أفلام شوبرا (تولى الشريكان ديفيد هوبرمان وتود ليرمان من شركة أفلام (مانفيل) الإنتاج التنفيذي).

قال شوبرا: (بالنسبة إلي، الفيلم في المقام الأول قصة حب بين شقيقين يعلقان في صراع داخل بلدة حدودية. أنا مقرب جداً من شقيقي ومن عائلتي، وأردت أن أعرض هذه القصة من كل قلبي).

احتاج الفيلم إلى سنوات عدة كي يبدأ. كان يُفترض أن يكون العمل مشروعاً بميزانية أكبر وكان يجب أن تدور القصة في نيويورك، لكن سرعان ما أدرك شوبرا أنه لا يعرف هذه المدينة بما يكفي، فراجع السيناريو لأجل اختيار بلدة حدودية تدور فيها القصة ويبحث عن المواقع في نيغادا ونيو مكسيكو، لكنه اختار في نهاية المطاف منطقة لوس أنجليس بسبب تنوع المواقع وبراءة فرق العمل فيها. (حصل الإنتاج أيضاً على ائتمان ضريبي بقيمة مليوني دولار).

جمع شوبرا طاقم عمل رفيع المستوى، وقد شمل المصور السينمائي الذي ترشح لجائزة أوسكار توم ستيرن (من أعماله The Hunger Games و Million Dollar Baby)، ومصمم الإنتاج توبي كوربيت (Crossing Over)، ومصممة الأزياء ماري فوغت التي ترشحت لجائزة إيمي (Men in Black 3 و Batman Returns).

أوضح شوبرا: (جمعت طاقم عمل يكلف 100 مليون دولار لصنع فيلم بقيمة 10 ملايين دولار. لقد عملوا كلهم في أفلام ناجحة).

منوعات الفن

26



هاريسون فورد صحافي

قبل الإطالة في فيلم حرب النجوم من جديد، سيشارك النجم الأمريكي هاريسون فورد في فيلم كوميدي يجسد فيه شخصية الصحافي توم بروكاو.

وأفادت صحيفة هوليوود ريبورتر الأمريكية أن فورد، سيشارك في فيلم (أنكورمان 2) الكوميدي من إنتاج استديوهات باراماونت حيث سيجسد شخصية بروكاو.

وأوضحت أن الفيلم الجديد من إخراج آدم مكاي، وسيبدأ تصويره في أطلنطا في وقت لاحق من هذا الشهر.

ويشارك في فيلم (أنكورمان 2) الذي سبق أن عرض الجزء الأول منه في العام 2004 كل من ويل فيريل وستيف كاريل وكريستينا أبلغيت وكريستن ويغ وغيرهم. وكتب فيريل ومكاي قصة الفيلم الذي لم يكشف عن مضمونه.

فوق تلة في أكتون لمشاهدة أحد مساعديه وهو يقود مركبة على طريق وعرة نحو مزرعة في تلك المنطقة. وضع رجل مروحة لتفخ سحابة من الغبار وراء الشاحنة.

أحب شوبرا ذلك المشهد كله باستثناء أمر واحد، فقد لاحظ أن هينش الذي يؤدي دوره فينستون دونوفريو كان يرمش بعينه بشكل مبالغ فيه وطلب منه تصوير لقطة ثانية. كرر دونوفريو (نجم المسلسل التلفزيوني Law & Order: Criminal Intent) اللقطة مع الحرص على تخفيف رمش العين. قال شوبرا أخيراً: (حصلنا على مشهد جميل جداً).

تصوّر فيلم Broken Horses طوال 34 يوماً في أنحاء منطقة لوس أنجليس. قال دهار: (كان الموقع مثالياً بالنسبة إلينا. يمكن أن تقدم لنا لوس أنجليس الكثير. يمكن التصوير في نيويورك، داخل بلدة حدودية، إذا أردنا إظهار الصحارى. ثمة مناظر طبيعية مذهلة على مسافة 50 ميلاً من المدينة).

كان شوبرا يرتدي سترة شتوية قبيحة لمقاومة الطقس البارد في الأيام الأخيرة من التصوير في مزرعة (بولسا روزا)، وانضم إليه حوالي 100 عضو من طاقم العمل لتصوير أحد مشاهد Broken Horses. جلس جوليوس هينش في سيارته السوداء من طراز (فورد إس يو جي)

جونني ديب .. رجل

عصابات في (بلاك ماس)

سيؤدي الممثل الأمريكي جونني ديب دور رجل العصابات الشهير من بوسطن، وايتي بولغر، في فيلم (بلاك ماس)، الذي سيتولى إخراج جاري ليفينسون، حسبما أعلن منتجو الفيلم. وتدور قصة الفيلم حول مصير وايتي بولغر، الذي عمل مخبراً لمصلحة مكتب التحقيقات الفيدرالي، بهدف التخلص من رجل عصابات (منافس)، والذي أوقفه العملاء الفدراليون في نهاية المطاف سنة 2011. وسيبدأ تصوير (بلاك ماس)، المقتبس من كتاب لصحافيين من صحيفة (بوسطن غلوب)، في مايو المقبل، وستولى إخراج الفيلم جاري ليفينسون، الذي حاز جائزة أوسكار عن أفضل مخرج سنة 1988، عن فيلم (رين مان). وسيؤدي جونني ديب الصيف المقبل دور البطولة في فيلم (ذي لون رينجر)، الذي تنتجه استوديوهات (ديزني). يذكر أن الممثل أعلن في يونيو الماضي انفصاله عن فانيسا بارادي، بعد علاقة دامت 14 سنة، وأنجبا خلالها ولدين.



ريكي مارتن: الحياة حلوة (دون لحوم وأسماك)

سبعة أسابيع لحمية غذائية نباتية. وأضاف مارتن: (لدي شعور رائع!). ولم يكشف مارتن (41 عاماً) عما إذا كان سيستمر في التخلي عن تناول اللحوم فترة أطول، أو ربما على الدوام.

أعرب الغني الشهير ريكي مارتن، من بورتوريكو، عن شعوره بالارتياح بعد إقلاعه عدة أسابيع عن تناول اللحوم والأسماك.

وكتب مارتن على موقع التواصل الاجتماعي (تويتر) أنه يخضع منذ

منوعات

العمل

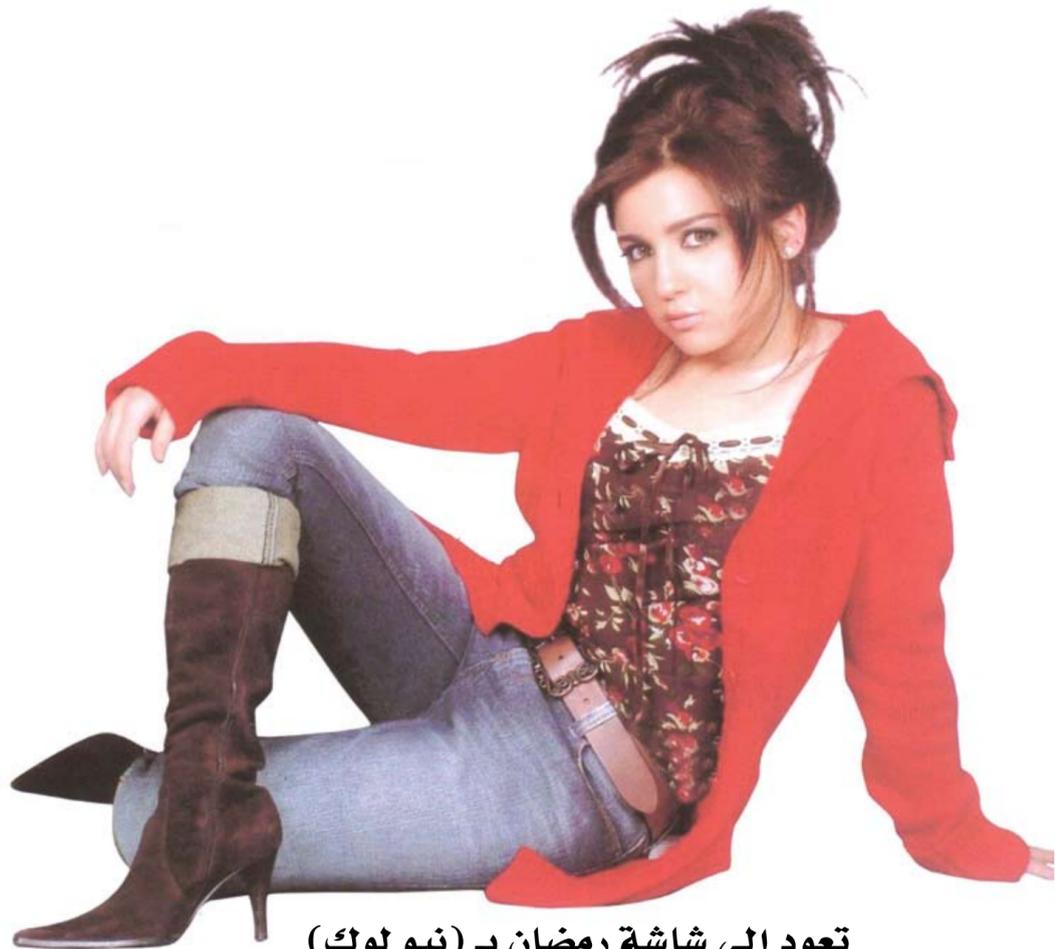
27



زينة ونيكول سابا وجومانا مراد داخل (سجن النساء)

منذ أيام قليلة دخلت الفنانة نيكول سابا ومعها الفنانة زينة سجن النساء بالفناتر الخيرية بالقاهرة وستطول إقامتهما هناك داخل السجن لأسابيع عدة مقبلة ليس لأنهما متهمتان بأية جرائم ولا من أجل تنفيذ أحكام قضائية بالحبس ولكن من أجل تصوير المسلسل التلفزيوني الجديد (سجن النساء) والذي سيتم تصوير أجزاء كبيرة من مشاهد داخل هذا المكان الذي فضل مخرج المسلسل اسلام خيري ومنتجه د. محمد العدل ومؤلفته الكاتبة زينب الصال ان يكون التصوير داخل سجن النساء الحقيقي وليس داخل ديكور للسجن يتم انشاؤه في الاستديو وذلك لاضفاء لمسة واقعية ومصداقية أكثر للمسلسل الذي من المقرر ان يكون ضمن مسلسلات رمضان المقبل.

المسلسل تدور أحداثه في 30 حلقة وتقع معظم هذه الأحداث داخل السجن من خلال فتاة ثرية مدله في عمر المراهقة تضطر لدخول السجن لطروف خاصة وتغير شخصيتها تماما داخل السجن أثناء فترة تمضية عقوبتها وتخرج منه مناضلة سياسية بعد ان كانت مجرد فتاة مدله مستهتره تجهل كل ما يدور حولها وداخل وطنها من أحداث. وتشارك في بطولة المسلسل الفنانة جومانا مراد التي تقوم بدور سجنينة داخل العنبر ولها قصة وحكاية درامية وتتقابل مع زينة التي تقوم ببطولة المسلسل ومعها نيكول سابا وتحدث بينهن العديد من المواقف الدرامية داخل جدران السجن. الجدير بالذكر ان ادارة سجن النساء بالقاهرة خصصت عنبراً كاملاً من أجل تصوير مشاهد وأحداث المسلسل رغم ازدحام السجن بالنزيلات وأعطت الفرصة لفريق العمل خصوصاً الممثلات الثلاث ليختلطن بالمسجونات من اجل ان يعشن حياتهم ويتعرفن على يومياتهن داخل السجن وذلك من اجل مزيد من المصداقية في أدائهن.



تعود إلى شاشة رمضان بـ (نيو لوك)

مي عز الدين؛ مسلسلي الجديد لا علاقة له بالثورة

بعد غياب دام أكثر من عامين عن الشاشة الصغيرة، تعود الفنانة مي عز الدين لتطل من جديد عبر شاشات التلفزيون من خلال مسلسله الجديد (الشك). مي تتحدث عن المسلسل ودورها فيه، وسر حماسها له وأهم استعداداتها الخاصة، كما تتكلم عن سبب ابتعادها عن السينما طيلة الفترة الماضية، وحقيقة تقديمها لجزء رابع من فيلم (عمر وسلمى) الذي جمعها بتامر حسني.

أساساً عن تفاصيله، فلم يعرض علي السيناريو لكي أوافق أو يتم استيعادي مثلما ذكر، وهذا الكلام مجرد فرقة إعلامية أراد مثيرها الشهرة على حسابي، فأنا مشغولة في الفترة الحالية بتصوير مسلسلي الجديد (الشك).

وما سبب توقفك عن تقديم أعمال سينمائية طيلة الفترة الماضية؟
- حال السينما سيئ جداً بسبب الاضطرابات السياسية التي تتصاعد يوماً بعد الآخر، وأدت الى عدم رغبة المنتجين في إنتاج اي أعمال فنية. فالتوقف لم يكن بإرادتي، ولكني أتمنى أن أقدم عملاً سينمائياً جيداً ومختلفاً، أعود به إلى جمهوري مرة أخرى.

ما حقيقة استعدادك لتقديم جزء رابع من فيلم (عمر وسلمى)؟
- في الفترة الحالية لم يُعرض علي تقديم جزء رابع، ولكن عن نفسي أنا مستعدة للمشاركة في اي جزء جديد، خاصة ان فكرة الفيلم بشكل عام تتحمل العديد من الاجزاء، لانها تناقش العديد من المشاكل الاجتماعية، التي عادة ما تقع بين الشباب المتزوجين في عصرنا الحالي. كما أن وجود الطفلين ملك وليلي يساعد على ذلك لزيادة المشاكل، خاصة أن عمرهما يختلف في كل جزء عن الآخر، وهو ما يعطي فرصة جديدة لمناقشة مشاكلهما مع الأب والأم خلال سنوات عمرهما الصغيرة وصولاً الى عمر المراهقة.

بعيدا عن الفن، أين الحب والزواج في حياتك؟
- أنا لا أعيش قصة حب في الوقت الحالي، ولكنني أحلم بكل تأكيد بالارتباط بشخص يحبني ويخاف على مشاعري ويحترم طبيعة عملي، كما أنني أحلم بتحقيق حلم الأمومة الذي يراودني منذ فترة طويلة، وأتمنى أن أنجب العديد من الأطفال، لأنني أعشقهم.

هل كانت هناك استعدادات خاصة لهذا الدور؟
- كنت حرصية على أداء بروقات مكثفة قبل البدء في التصوير، وذلك للاتفاق على التفاصيل الخاصة بتلك الشخصية والإلمام بجوانبها النفسية والاجتماعية. أما فيما يتعلق بالشكل الخاص بالشخصية، فقد عمدت إلى عمل (لوك) جديد حتى أبدو مختلفة شكلاً ومضموناً عن أي دور قدمته من قبل. فقد تَقَمَّصت الشخصية بملاحمها وتفاصيلها لدرجة أنني جعلت وسيلة تعيش معي باستمرار.

هل يتناول العمل أحداث الثورة المصرية؟
- المسلسل ليس له علاقة بثورة 25 يناير، لكنه يتناول التغيرات التي حدثت في المجتمع المصري بشكل عام، وانعدام الثقة بين المصريين بسبب حالة التوتر السياسي، هذا الى جانب تطرقه الى انهيار القيم الأخلاقية في المجتمع خلال السنوات الماضية، وأعتقد أن هذا السبب الرئيسي الذي جعل البعض يربط بين المسلسل والثورة.

ما صحة ما تردد عن أنك رفضت تخفيض أجرك في المسلسل، رغم أن كل المشاركين وافقوا على التخفيض تجاوزاً للضرورة الاقتصادية؟
- ليس من حق أحد أن يسأل الفنان عن أجره، ولا اي شخص عن عائد عمله، فهي أمور خاصة ليس من حق أحد السؤال عنها. ولكنني وافقت على طلب المنتجين بتقليل الأجور في ظل ظروف البلد والمشاكل التي نعيش فيها، من دون ان يقلل ذلك مني. وعموماً، الأهم بالنسبة لي العمل الذي سيضيف الى رصيدي الفني، وليس ما سأقتاضه منه.

ما حقيقة استبعادك من فيلم (جحيم رومانسي)، الذي يحضر له الفنان نور الشريف؟
- كل ما قيل في هذا الشأن لا أساس له من الصحة، ولا أعلم أي شيء

ما سبب ابتعادك عن الدراما بعد مسلسلك الأخير (آدم)؟
- بصراحة لم أجد السيناريو الذي يجذبني لخوض التجربة مرة أخرى، وللحفاظ على النجاح الذي حققته في أعمال الدرامية الأخيرة، خاصة بعد مسلسل (قضية صافية) و(آدم) اللذين حققا نجاحاً كبيراً. فأنا لا أريد أن أكرر نفسي أو أقدم أدواراً شبيهة للأدوار التي قدمتها من قبل، لذلك توقفت عن العمل الفترة الماضية حتى أجد العمل المناسب الذي يعيدني إلى الدراما مرة أخرى.

ولماذا اخترت مسلسل (الشك) لتعودي به؟
- الدور الذي أقدمه بالمسلسل مميز وجذاب ويختلف عما قدمته من قبل، وهذا ما يبحث عنه الممثل الحقيقي في المقام الأول. كما ان المسلسل في مجمله تركيبة مختلفة بسبب الحكمة الدرامية للسيناريو الذي كتبه أحمد محمود ابو زيد، بالإضافة إلى فريق العمل الذي شاركه بطولة هذه التجربة. وأتمنى ان ينال العمل إعجاب جمهوري، خاصة انه يناقش قضايا اجتماعية وإنسانية حساسة ومهمة للغاية.

ما تفاصيل دورك؟
- أجسد دور فتاة تدعى وسيلة من أسرة متوسطة الحال، تتزوج أدهم الحاسب (يجسد شخصيته نضال الشافعي)، ولا اريد ان اكشف عن تفاصيل الشخصية حتى تكون مفاجأة للجمهور، وكل ما أستطيع قوله إن الشخصية التي أجسدها في هذا العمل بعيدة كل البعد عن الأدوار التي قدمتها من قبل، لذا اعتبرها بمنزلة تحد كبير بالنسبة لي. ولكن بدأت نتائج المسلسل تتضح تدريجياً مع ردود الأفعال الإيجابية التي تلقيتها أثناء التصوير، سواء من المخرج محمد النقلي أو زملائي في المسلسل.

حاتم علي يتولى مهمة إخراج (تحت الأرض)



وقعت المنتجة دينا كريم مع المخرج السوري حاتم علي عقد تولي مهمة إخراج مسلسل (تحت الأرض) بعد اعتذار مدير التصوير أحمد جبر عن إخراج العمل.

وقد أوضحت المنتجة دينا كريم ان مدير التصوير أحمد جبر فضل الاعتذار عن إخراج مسلسل (تحت الأرض)، حرصاً منه على مصلحة العمل، خاصة أنها التجربة الإخراجية الأولى وتحتاج منه الى وقت كاف حتى يخرج العمل بالشكل اللائق، وهو ما دفعها لتقبل اعتذار مدير التصوير أحمد جبر بتفهم وود شديدين ويقائه في مهمته الأساسية كمدير تصوير للمسلسل، على ان يجمعهما لقاء فني يتولى أحمد جبر إخراجها، خاصة وان بينهما علاقة إنسانية عظيمة وتجارب فنية ناجحة.

وأبدت دينا كريم سعادتها لتوقيعها مع المخرج السوري حاتم علي مؤكدة أنه رقم صعب في عالم الإخراج وماركة فنية عالية، ومجرد ان يحمل عمل فني اسمه فهذا كليل وضمان للنجاح والجودة الفنية وأنه عمل استثنائي بامتياز. بحسب (السينما دوت كوم). ومن ناحيته، أعرب المخرج السوري حاتم علي عن سعادته بتولي مهمة المسلسل بعد مطالعته للسيناريو.

الفكر

ممارسة الجري بشكل خاطئ له عواقب وخيمة



المفاجئ مثلما يحدث في الكثير من سباقات الماراثون. وأوصى فيسينغهاغه بممارسي رياضة الجري، سواء المبتدئين أو الرياضيين المتمرسين، بضرورة الإنصات جيداً للإشارات الصادرة من أجسادهم في الوقت المناسب؛ حيث دائماً ما يُرسل الجسم إشارات بأنه قد تعرض للإجهاد أو أنه لا يزال قادراً على التحميل عليه بعض الشيء. وبشكل أساسي، أكد فينتر أن الحركة تُعد دواءً للجسم، لكن من المهم أن يحرص المبتدئين في ممارسة رياضة الجري وغيرها من الرياضات ألا يُطروا في ممارستها وألا يقطعوا مسافات كبيرة في البداية وألا يبذلوا في سرعة الجري.

كشفت دراسة طبية ألمانية أن ممارسة الجري بشكل خاطئ لها عواقب صحية وخيمة، من بينها مثلاً حدوث أضرار طويلة المدى بالجهاز الحركي، ما يؤدي إلى الإصابة بالأم الظهر مثلاً. هذا ما أكده الطبيب الألماني توماس فيسينغهاغه مدير عيادات إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي بمدينة باد فيس زيه الألمانية، أن التحميل الشديد على الجسم أثناء ممارسة الجري تكون له أعراض باطنية أو عصبية، كالإصابة باضطرابات التوجه والتوازن مثلاً أو الإصابة بالصداع أو بهبوط حاد في الدورة الدموية. وحذّر الطبيب الألماني من إمكانية أن يؤدي ذلك، في حالات التحميل الشديدة على الجسم، إلى الإصابة بأزمة قلبية أو بمتلازمة الموت

رائحة زيت الزيتون تمنح الشعور بالشبع

كشفت دراسة علمية حديثة عن ميزة أخرى يتمتع بها زيت الزيتون، تُضاف إلى مزاياه العديدة. فإدراج زيت الزيتون في قائمة الطعام اليومية تُسهم بالحد من الشهية، وحتى دون تناوله، والاكتفاء بشمه فقط.

فقد خلصت هذه الدراسة إلى أن زيت الزيتون يساعد على إفراز هرمون السيروتونين الذي يتم إفرازه في حالة الشبع.

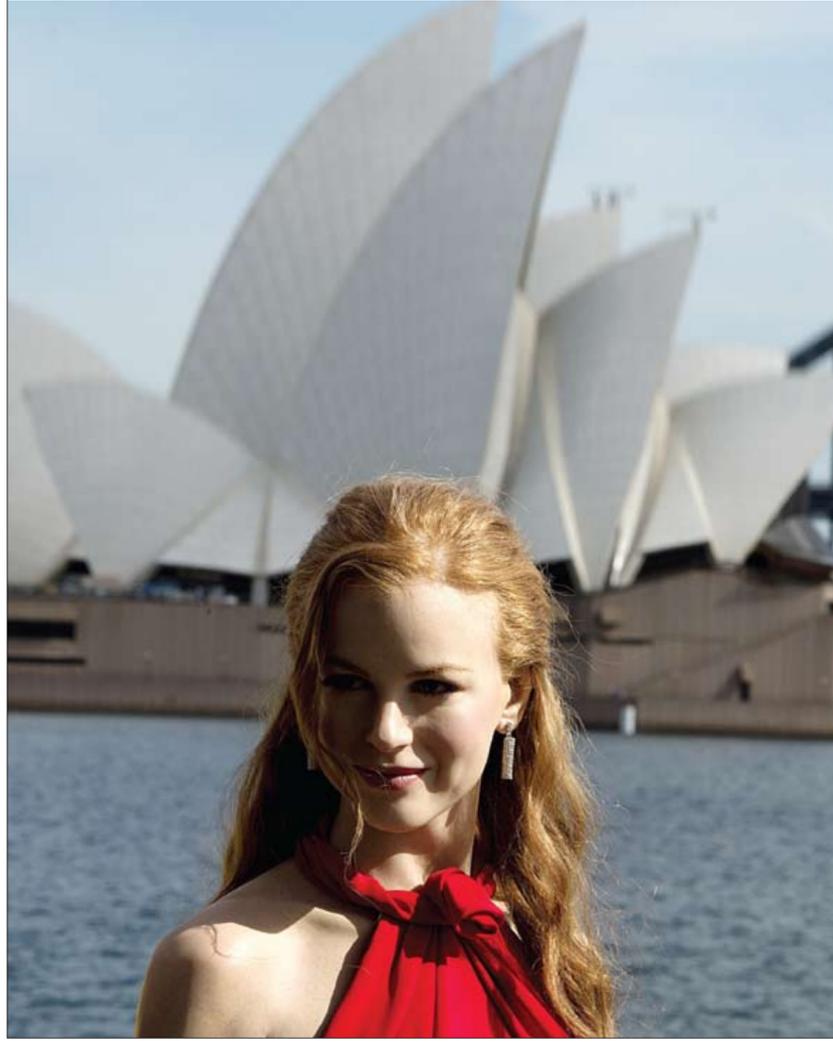
ويحسب البروفيسور روبين داندو، وهو أستاذ مساعد في جامعة كورنيل، فإن رائحة زيت الزيتون ترتبط في أذهان الكثيرين بوجبة الطعام الكاملة. الجدير بالذكر أنه بالإضافة إلى زيت الزيتون تتمتع بعض الفواكه بهذه الميزة أيضاً، كالموز والفراولة، التي تمنح رائحتها الإنسان الشعور بالشبع.

وانطلاقاً من نتائج هذه الدراسة سيستنى للراغبين بالتخلص من الوزن الزائد اعتماد حمية جديدة تعتمد على حاسة الشم، تساعد في تحقيق هدفهم.

الوجبات قليلة الدهون تقلل مضاعفات العمليات الجراحية

كشفت دراسة أمريكية حديثة عن وجود رابط مؤثر بين محتوى الوجبات الغذائية التي يتناولها المريض قبل إجراء العمليات الجراحية، وبين المضاعفات التي قد تحدث في فترة النقاهة والاستشفاء، مرجحة أن الإكثار من تناول الوجبات الغذائية عالية الدهون في تلك المرحلة يفاقم من فرص التعرض لتلك المضاعفات.

ويشير العلماء دائماً إلى وجود روابط قوية بين البداية وارتفاع معدلات الإصابة بمضاعفات ما بعد الجراحة، حيث أفادت دراسات سابقة بأن مضاعفات الجراحة وما بعدها (خلال فترة النقاهة) تتناسب طردياً مع زيادة الوزن عن معدلاته الطبيعية، وأن نسبة تعرض البداية لتلك المخاطر تجاوز 12 ضعفاً مقارنة بأصحاب الوزن المعتدل.



تمثال من الشمع للممثلة الأسترالية نيكول كيدمان وضع أمام جسر هاربور ودار الأوبرا في سيدني أثناء الاحتفال بالذكرى السنوية الأولى لتحف مدام توسو سيدني. (أ ف ب)

قرأت لك

القرنفل



تعد ازهار القرنفل المحضنة من التوابل المشهورة، استعمل في الصين منذ القرن الثالث قبل الميلاد وعرفه الرومان واكتشفه البرتغاليون فقط في القرن السادس عشر فاحتكروه لحسابهم قبل ان تنتشر زراعته، وبشجرة القرنفل تنمو في البلاد الحارة وهي صغيرة دائمة الاخضرار يجمع زهر القرنفل ويجفف ليستعمل كبهار ومطيب زهر القرنفل يشجع القلب ويقوي المعدة وسائر الاعضاء الباطنة ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة ويقوي اللثة ويطيب النكهة وينفخ من الاستسقاء ويقوي الكبد والدماغ ويدخل في الاكحال التي تحد البصر ويقطع سلس البول.

سؤال وجواب

• ما هو مصب النهر؟

مصب النهر هو النقطة التي ينتهي عندها النهر هي حيث يلتقي النهر بالبحر ويصب فيه. يسمى ايضا قم النهر قد يحصل مد وجزر عند مصب النهر مما يجعل مصب النهر موحلاً

• لماذا يأخذ مصب بعض الأنهار شكل الدلتا؟

قد يحدث لا تجري بعض الأنهار بخط مستقيم إلى البحر بل تنقسم إلى عدة أنهار صغيرة أو إلى قنوات متعددة تتكون الدلتا من الوحل والطين الذي تجرفه الأنهار الصغيرة والقنوات إلى مصب النهر سميت دلتا لأنها تشبه الحرف اليوناني المعروف دلتا.

هل تعلم؟

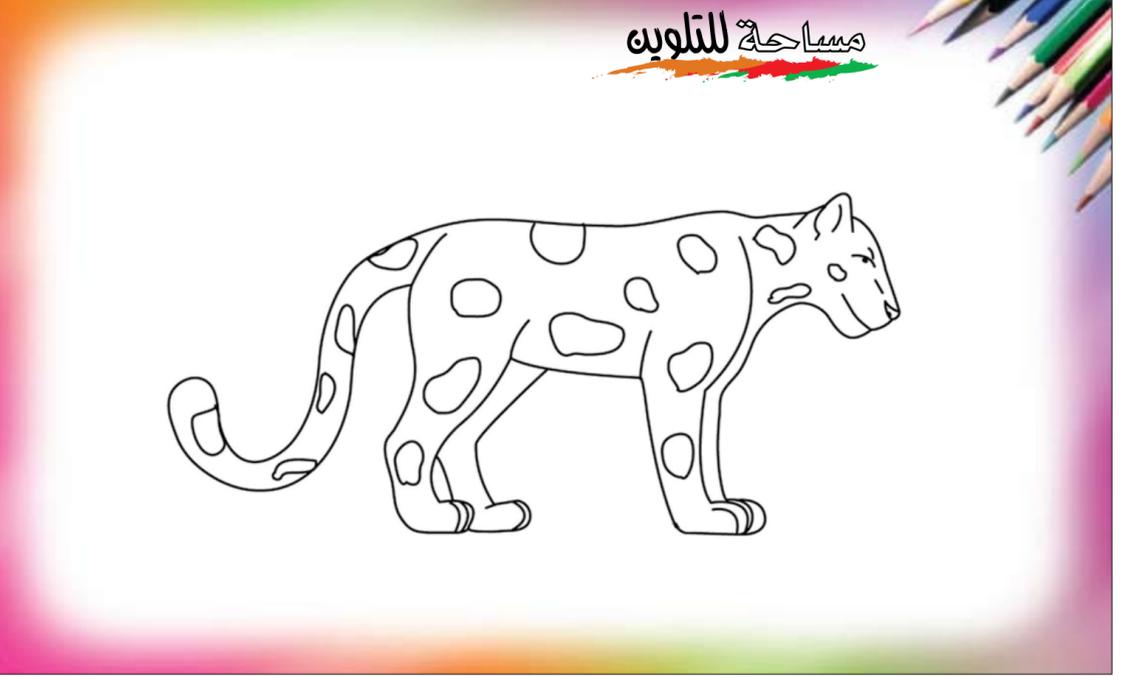
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون نهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 متراً . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

قصة جحا والملتصص

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائماً ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يخنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتصنت عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما .

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجدار وقال لها بصوت هاديء يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بواصر الضجر وان لم ترغبى في ذلك المكان فعلياً ان نخبئه داخل تجويف عامود السرير فأبهما تفضلين فثالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته .. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيداً، وجعل الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معا .. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل ملتصصاً يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمداً على عدم وجود أحد في البيت ولما يأس قال اذن سأجدها في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتتعارك معه عراكاً عنيفاً لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب إليه ليبلغه نية جارهم السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القى القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.



مساحة للتلوين



أحمد سيف الدين رزق

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندساً في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



محمد سيف الدين رزق

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



ألاء محمد أحمد

متفوقة في دراستها.. ومتعاونة مع زملائها.. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل.. وتهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



أحمد محمد أحمد

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندساً في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.