

هوايا

Thursday 2 January 2020 - Edition No 14093

الخميس ٦ من جمادى الأولى ١٤٤١ هـ الموافق ٢ من يناير ٢٠٢٠م العدد ١٤٠٩٣



سعيد الحضرمي ومشروع تأجير الدراجات «الخضراء»



لعب الطفل بالخارج يفيد



٧٠% من أورام الأطفال يتم شفاؤها



الهام المسكرية

حبها للفروسية ادخلها عالم الكتابة
ومجال التنمية البشرية



الإعتذار
ثقافة لا يجيدها الكل

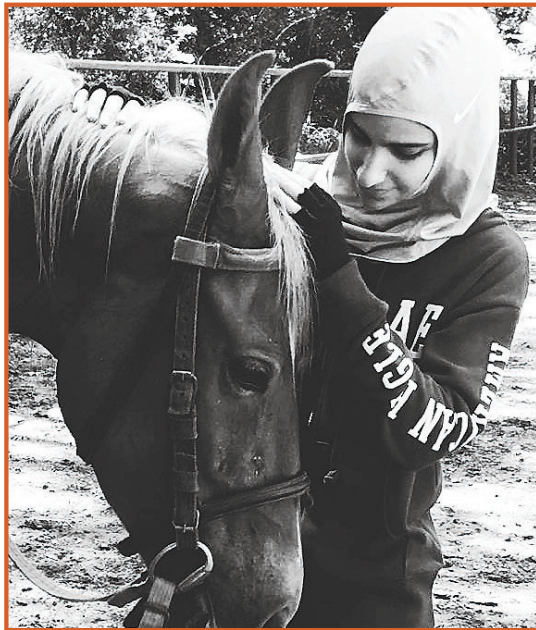
حبها للفروسية أدخلها عالم الكتابة ومجال التنمية البشرية

إلهام المسكرية:

قصصي تبرز عمق العلاقة بين الإنسان والخيل والمهارات الحياتية والقيادية المكتسبة من خلالها

التقتها - فاطمة الإسماعيلية

الشغف أن تتبع ما تحب لتشعر بالسعادة في كل عمل تقوم به، الشغف أن تبذل في الطريق الذي اخترته وتشق ذلك الطريق بكل إتقان لتفيد نفسك وتنشر الاستفادة على الآخرين، واليوم وقفتنا مع إلهام بنت ناصر بنت سلطان المسكرية التي ترجمت هذا الأمر، بحبها لعالم الخيل ودخولها عالم الكتابة بدفعها الشغف والذي أوصلها لأول سلم نحو الاحتراف، وجعلها تؤمن أن الطريق مهما كان طويلا لكنها ستصل.



إلهام المسكرية وعلاقة عشق مع الخيل



تفاعل الأطفال مع قصصها

حديثنا بداية عن دراستك وخبرتك العملية؟

تدرجت في مراحل التعليم المختلفة حتى حصلت على الماجستير في الهندسة الكيميائية والإدارة، وعملت كمحاضرة سابقة في مجال النفط والغاز، وعضو في مجال ضبط الجودة. لكن مع الوقت قررت أن أتفرغ وأركز على ميولي بتقديم حلقات عمل للأطفال في مجال تنمية المهارات القيادية والتفكير الاستراتيجي والتعلم التجريبي للكبار.

وماذا عن الكتابة والبدء في نشر بعض الإصدارات؟ أهي أيضا هواية تحاولين تطويرها؟

صحيح، القراءة والكتابة كانت هواية منذ طفولتي، فمنذ أن بدأت مجال العمل كانت لدي رغبة في تأليف كتب تعليمية للأطفال في عدة مجالات وبالأخص مجال عملي، ولكن افتقدت العزيمة والجرأة حينها، ومضت سنوات عديدة إلى أن اتجهت لعالم الخيول وبدأت ممارسة الركوب كهواية. بينما أتأمل رحلة اكتشاف الذات التي قمتُ بها مؤخرا، لا أزال أشعرُ بالسعادة بسبب الطريقة التي نَهَجْتُها في نَسْجِ علاقتي بالخيول. نَمَتْ هذه العلاقة على الأرض وعلى السرج، حتى أثرت على تطوير بعض جوانب شخصيتي اليوم. وقد بدأت قصتي بفضول بسيط وتعلق لركوب الخيل، في تلك المراحل الأولى لم أكن أعرف شيئا عن عجائب عالم الخيول التي لم أستكشفها بعد، ولم يمض وقت طويل حتى بدأت في ربط تجربتي على السرج بممارسات حياتي اليومية، ورأيت نفسي أتعلم من الخيل فنا لمواجهة الخوف وطريقة التغلب على لحظات عدم اليقين وتذليل التحديات.

كان شغفُ التعلم والطموح والمثابرة المتزايد في حلبة الفروسية ينعكس بوضوح على حياتي الشخصية والمهنية، ومنها عزمتم على تحقيق هدي. وقد اخترت مجال الفروسية كأول موضوع لسببين رئيسيين:

السبب الأول: تعزيز ثقافة الخيل وتأثيره الإيجابي في حياتي وشخصيتي كانت الدافع لمشاركة هذه التجربة، وإبراز عمق العلاقة بين الإنسان والخيل والمهارات الحياتية والقيادية المكتسبة من خلالها.

وثانيا: تعزيز القراءة الترفيهية، حيث دفعني لذلك شغف أبنائي بعالم الخيول والفروسية، وبعد بحث طويل لم أحصل على أية كتب معرفية عن الخيول وتكون مناسبة لأعمارهم، فإما كان المحتوى جيد ولكن اللغة غير مناسبة للأطفال، أو رسوماتها تكون جميلة ولكن محتواها ومعلوماتها سطحية جدا.

لذا قررت أن أقوم بتأليف سلسلة كتب حول الخيل تجمع المحتوى والصور الجيدة، أي العوامل التي تجذب الطفل لاختيار كتاب للقراءة، منها الرسومات الموضحة والسرد ونصوص معرفية تعليمية.

كيف تعمق شغفك بكل ما يتعلق بالخيل؟

عندما دخلت تجربة التدريس المنزلي، نقلتني رسالتني إلى العديد من المجالات وصفحات المنتديات التي من خلالها تعرفت فيها على فلسفة التعلم بمساعدة

هرايا

ملحق أسبوعي يصدر عن
مؤسسة عُمانَ للصحافة
والنشر والإعلان

رئيس التحرير:

سيف بن سعود المحروقي
Editor In-Chief
Saif Bin Saud AL Mahrouqi

مدير التحرير

عاصم الشيدي

التحرير:

وردة بنت حسن اللواتية
مروة حسن أحمد

الإخراج والتنفيذ:

بدر بن ناصر الجابري
أحمد فارسي

فرز الصور

عبد العزيز البلوشي
محمود الهنائي

ص.ب:

٩٧٤.ر.ب. ١٠٠ مسقط،
سلطنة عمان
البيدالة: ٢٤٦٤٩٤٤٤
فاكس: ٢٤٦٤٩٥٠٨

الهواتف

24649505
24649514
24649532
24649531

الإعلانات:

العُمانية للإعلان
والعلاقات العامة
24649401
24649411
24649414
24649433

فاكس:

24699604-24699467

ص.ب. 3303 روي الرمز البريدي، 112

ترسل المشاركات
على البريد الإلكتروني

maraya@omandaily.om

هرايا

ب.ب. ١٤٤١



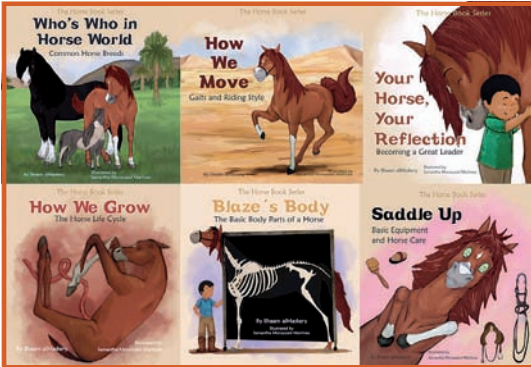
الطبعة ١ من جمادى الأولى ١٤٤١هـ الموافق ٢٠٢٠ من العدد ١٤٠٣
Thursday 2 January 2020 - Edition No 14093

عُمانَ

2



أطفالها تعلموا الفروسية أيضا



سلسلة كتاب الخيل

السلسلة متوفرة حاليًا
بالإنجليزية والفرنسية وقريبا
بالعربية وأتمنى أن تصبح مصدرا
تعليميا في المدارس



جانب من مشاركتها في سوق السبت بالموج

الحيوانات، فالخيل معلم ومرآة لصاحبها، حيث أن أفعالها وسلوكها تعكس صاحبها، وقد يعتبرها تغذية راجعة لشخصيته، وبناء على ذلك يركز على تطوير ذاته. لذلك أنصح كل ولي أمر أن يوفر المجال لأبنائهم للاحتكاك بالخيل، سواء كانت بالركوب عليها أو على الأرض، حيث أن «الْخَيْلُ مَعْقُودٌ فِي نَوَاصِيهَا الْخَيْرُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ» هكذا وصف النبي محمد صلى الله عليه وسلم استدامة بركة الخيل وعلاقتها مع الزمن.

وتاريخياً، لعبت الخيول العربية دوراً محورياً في الحرب والسلام وحركة النقل والتنقل و بناء علاقات الصداقة والتعاون بين البشر. وحتى اليوم، و ببركة سماتها الفريدة من جمالها وقدرتها على التحمل فهي لا تزال واحدة من أكثر سلالات الخيول قيمة في العالم.

كما اهتمّ العرب والمسلمون منذ القدم، بالخيل وبتربيتها، حتى أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حضّنا على تعليم أبنائنا ركوب الخيل عندما قال «علموا أولادكم السباحة، والرماية، وركوب الخيل».

الموقع الإلكتروني

كيف يمكن الحصول على مجموعتك؟ وهل قمتي بعمل مشاركات خارجية للترويج لها؟

حاليا من خلال الموقع الإلكتروني www.ilhaamalmaskery.com وقريبا سيتم تحديد مجموعة من المحلات والمكتبات التي ستعرض فيها هذه السلسلة.

ختاماً.. ما طموحك مستقبلا في هذا الجانب الهام؟

في سياق التنمية البشرية بشقيه «الشخصي والمهني» وتطوير التعليم الأكاديمي، فإني أطلع إلى المشاركة الفعالة وتقديم المزيد من خلال تناولي للفرص المختلفة والمتاحة في المنطقة، والاستمرار في تطوير مشاهداتي لاستكشاف المزيد من عمق العلاقة بين الإنسان والخيل واستخلاص ما يمكن الاستفادة منها.

أما بالنسبة لسلسلة كتاب الخيل بعدة لغاتها الانجليزية والعربية والفرنسية، فأتمنى أن تم الاستفادة منها كمصدر تعليمي في المدارس والمراكز محليا ودوليا.

الخيول، وهو نموذج يستخدم لتعزيز النمو الشخصي والجماعي من خلال تمارين التعلم التجريبي. و الخيول كائنات حساسة للغاية لبيئتها وتتفاعل مع لغة الجسد والعواطف، ولديها الذكاء والقدرة على قراءة النوايا الحقيقية للآخر. بسبب هذه الخاصية المذهلة، فهي تتفاعل معنا من منطلق احتمالات تصرفاتنا حسب الرسالة التي نعرضها والطاقة التي نردد صداها، وبذلك فهي تقدم قراءات وانعكاسات من وحي الملاحظة وليس من وحي الخيال أو نتيجة انفعالات اعتباطية.

وفي هذا الإطار سعيت لاكتساب مهارات جديدة تربط الخيول بالمجال التعليمي «و خاصة القراءة» بصفتي أول مرشدة في الشرق الأوسط في مجال تعزيز مهارات القراءة من خلال أنشطة تفاعلية وموضوعية مع الخيل، وهي فلسفة تعليمية معترفة ومعتمدة من قبل إحدى أكبر المنظمات والمعايير العالمية لتطوير الذات بمساعدة الخيل.

٦ كتب

حدثينا عن سلسلة الكتب تلك؟ وأي فئة من الأطفال تستهدف تحديداً؟

هي تجربة تعليمية تحث على تعليم الأطفال من خلال الخيول. حيث يستكشف المهر «بليز» ومالكة «عمر»، عالم الخيول الرائع. والمراحل الأساسية منذ رعاية الخيل إلى أساليب ركوب الخيال، والقيادة، والمهارات الحياتية. هذه السلسلة التي تتكون من ٦ كتب، تمكن الأطفال من استكشاف حقائق وأفكار جديدة حول الخيول، وتسلط الضوء على القيمة والتأثير الإيجابي لعلاقة الإنسان بالخيل.

وتستهدف الأطفال من عمر ٤- ١١ سنة، فلكل فئة هناك معلومة أو فكرة جديدة بما يتناسب مع أعمارهم، وقد يجد البعض أنها تستهدف فئة أوسع، فقد اندهشت أنه بعد طباعة الكتب ونشرها، أن السلسلة استهوت فئات عمرية أكبر، فالكبار جذبهم المعلومات، والأطفال الأصغر سنا جذبهم الرسومات، وأصبحت كتب للأسرة بأكملها. والكتب متوفرة حاليا باللغة الانجليزية والفرنسية وقريبا باللغة العربية ذلك لتعم الاستفادة.

ما هي نصيحتك للآباء والأمهات فيما يتعلق بتقوية مهارات الأطفال في كل ما يتعلق بالخيول؟

تتصف الخيل بحواسها الفريدة والتي تميزها عن بقية



على ممشى حديقة العمارات

سعيد الحضرمي ينفذ مشروعه لتأجير الدراجات باستخدام الطاقة الشمسية



سعيد الحضرمي

كتب- طالب بن حبيب الوهبي



يعتبر ركوب الدراجة واحدا من الرياضات المنتشرة إلى حد كبير لما لها من فوائد كبيرة للإنسان، فهي تساعد في حرق السعرات الحرارية والتخلص من الدهون المترسبة في الجسم، بالإضافة إلى رفع لياقة الجسم وقدرته العضلية وتنشيط القلب والأوعية الدموية وتنظيم عمل الجهاز التنفسي، كما أن ركوب الدراجة الهوائية بشكل متكرر يساعد على تحسين المزاج والنفسية وتجنب الإصابة بحالات الضيق، والتوتر النفسي، والاكتئاب، حيث تعمل الدراجة على رفع معدلات تدفق ووصول الدم إلى الدماغ، بالإضافة إلى تحفيز الدماغ على ضخ المزيد من الاندروفينات والتي تسهم في عودة الضغط إلى مستوياته الطبيعية في حال ارتفاعه.

وفي هذا الجانب التقينا بسعيد الحضرمي صاحب مشروع الدراجات في ممشى الحديقة العامة بولاية العمارات، والذي يقول عن بداية فكرة المشروع: الفكرة أتت من خلال مشاهدته لها في إحدى الدول، ورسخت الفكرة في ذهني لتطبيقها في إحدى الحدائق العامة في البلاد، وتقدمت بطلبي إلى الجهات المختصة ببلدية مسقط وحسب الإجراءات المتبعة لديها حيث كانت داعمة لها.

وعن اختياره للمشروع على ممشى ولاية العمارات أوضح قائلاً: عندما شرعت بلدية مسقط بتخصيص أماكن مخصصة لممارسة الرياضة، بشقيها المشي والدراجات الهوائية خاصة في ولاية العمارات، قمت باختيار هذا المشي لكونه مخصصاً لمثل هذه المشاريع، كذلك لموقعه الذي يمتاز به، والكثافة السكانية التي تحيط به، حيث يمكن أن يسهم في تنشيط مرتادي المشي، ولتشجيع الجميع على ممارسة الرياضة. ويضيف موضحاً: المشروع قائم بشكل يومي من الساعة الرابعة عصراً وحتى منتصف الليل بممشى الحديقة.

الكهرباء وثلاجة الماء والانتربولوك

أما عن الصعوبات التي واجهته بالبداية، فيشير الحضرمي: من الصعوبات هو عدم وجود غرفة لحفظ الدراجات بالحديقة، ولكن كان لبلدية مسقط الدور البارز في تسهيل كافة العقبات، حيث تم الاتفاق على تصميم معين يناسب الموقع. كما أن هناك صعوبة أخرى تواجهني، وهي عدم تهيئة المر الذي يربط غرفة حفظ الدراجات بالمشي، حيث يصبح المكان طينياً بعد هطول الأمطار، وهنا أطلب بوضع انتربولوك لتسهيل نقل الدراجات.

وكذلك عدم وجود الكهرباء، حيث اعتمد على الطاقة الشمسية لتشغيل الدراجات، وفي حالة تكون الأجواء غائمة فإنه لا توجد لدي إنارة كافية لتشغيل الدراجات، لذا أتمنى من الجهات المختصة توصيل سلك كهربائي لشحن الدراجات عندما تكون الأجواء غائمة، وكذلك أتمنى الموافقة على بيع الماء، حيث المستفيدون يطالبون بوجود ماء، لأن قيادة الدراجات تكون مرهقة ويشعرون بالعطش.

وأما عن المكان يقول الحضرمي: إن المكان مناسب جداً نظراً لموقعه الجغرافي ووجوده في منطقة بها عدد سكان كبير.

وبالنسبة لقيمة الأسعار الخاصة باستئجار الدراجات الهوائية فإن الأسعار مناسبة جداً، وقد وضعتها بعد دراسة لتناسب مختلف الشرائح، والكل يشيد بها ويتقبلها.

”
أطمح إلى أن تسمح لي
بلدية مسقط بفتح أفرع
للمشروع في حدائق أخرى

“

تطوير المشروع

وعن خطته المستقبلية لتطوير المشروع يقول الحضرمي: نعم هناك خطة لتطوير المشروع، وأحاول جلب أنواع متعددة من الدراجات التي تعطي انطباعاً إيجابياً في نفوس الجميع، وأطمح بأن تسمح لي بلدية مسقط بفتح أفرع أخرى في بعض الحدائق العامة لتسهيل على الجميع الحصول على الخدمة المقدمة.

وختاماً أقدم بالشكر إلى جريدة عمان وبالأخص ملحق مرابا الذي دوماً يقف وقفة طيبة بجانب المواطن على هذا الوطن الغالي.



كتبت- رحاب الهندي

منذ تكوين الإنسان جنينا في رحم أمه وهو يحمل كينونة خاصة به تماما كاختلاف البصمات والصوت والشكل، ثم يتأثر نوعا ما بمحيطة الذي يكتسب منه المهارات، ومن بعض التصرفات المفترض أن يعمل بها الإنسان هو الاعتذار، خاصة إذا كان مخطئا، لكن البعض يرفض هذا التصرف ويعتبره ضعفا. في استطلاعنا مع البعض اكتشفنا ما يلي:

في حوارنا مع عبد الحميد الهنائي (طالب جامعي) أجاب: يعتقد كثيرون أن الاعتذار نقطة ضعف لا يجب إظهارها، كونها دليل انكسار وهزيمة لا تليق بهم، ومن هذا المنطلق فإن أشد المكابرين الراضين للاعتذار هم من الذين يصفون أنفسهم كطبقة مثالية لا تخطئ، وإن أخطأت فهي سامية لا تعتذر لمن هم دونها مرتبة، وفي هذا شيء من صفات الشيطان ألا وهو الكبر.

فالاعتذار ليس دليل ضعف أو فشل، كي نخجل منه، يكفي أن نعلم أن مجرد الاعتذار هو اعتراف بالخطأ ورجوع عنه، وبالتالي فإن ترجمة هذا الشعور إلى فعل حسي ملموس، يحتاج إلى قوة محرقة تجبر النفس على النزول إلى الحق ومحاسبة ذاتها، وهذا لا يكون إلا عند من ملك صفة الشجاعة. فإذا كنت من الذين يجربون الإساءة بالاعتذار فاعلم أنك شجاع.

وتحدثت صفية البلوشية (مدرسة) بقولها: الاعتذار ليس كلمة تقال في زحمة الحديث وتبرير الخطأ، أو البحث عن مخرج من الورطة التي سببها سلوك ما خائئ، الاعتذار يعني الاقتناع التام بأن هناك خطأ ينبغي تصحيحه، وهو ما أوجب الاعتذار، وبالتالي فإن نوع الاعتذار لابد وأن يقترب من نوع الخطأ وحجمه. أن نخطئ فنعتذر لا يعني أننا أشخاص سيئون، بل جيدون لأننا نحاول إصلاح أخطائنا، فليس من بشر معصوم عن الخطأ بعد الرسل.

وأحاول دوماً تعليم أبنائي وطالباتي أهمية الاعتذار، وأحب أن أقول هنا أننا كشعب عmani بشكل عام نعتذر إذا صدر عنا خطأ، فقلة قليلة منا لا تعترف بالاعتذار. والاعتذار الصحيح له شروط لابد من توفرها، وأهمها: سرعة المبادرة بالاعتذار، وعدم محاولة تبرير الخطأ، والصدق في الاعتذار، وعدم التعالي أو التلاعب بالكلمات، إلى جانب أهمية اختيار الوقت والطرق المناسبة، فقد تكون نية البعض بالاعتذار صادقة، لكن طريقة اعتذارهم ربما تزيد الأمر سوءاً، فتتفاقم المشكلة بدل حلها، ومرد هذا الأمر الجهل بثقافة الاعتذار والسلوك الذي ينبغي اتباعه، فالاعتذار هدية تعبر عن تقديرنا وحبنا أو احترامنا لمن أخطأنا بحقهم. فاعتذر أولاً عن الخطأ وبشكل واضح وصريح لا لبس فيه، ثم ناقش وبرر ووضح في حال دعت الضرورة لذلك.

فضيلة

هلال البوسعيدي (مدرس لغة عربية) أجاب: الخطأ مع الله عز وجل هو أعظم الأخطاء حيث يقابله استغفار وتوبة نصوح، وهو أسمى مراتب الاعتذار، والتوبة هنا أسف وندم مقرون بتعهد على عدم الرجوع لهذا الخطأ مجدداً، لكن الإنسان بطبعه مجبول على الخطأ، فنجده يعود إلى معصية الخالق بشكل أو بآخر، فيذنب ويتوب ثم يذنب ويتوب، ولا يزال الله يغفر ويقبل توبة العبد ما لم يغفر. فيقول الله عز وجل: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ). الزمر: ٣٠. (كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون) حديث.

فالاعتذار بالخطأ فضيلة، والاعتذار عنه فضيلة أخرى، كلاهما فضيلتان تعززان الحفاظ على روابط الألفة والمحبة بين البشر، وهما في نفس الوقت وسائل تمنعنا من فقدان من نحب. ويعتقد البعض أن من البشر من لا يستحق الاعتذار، في حين أن البعض الآخر لا يتردد بالاعتذار لشخص غريب، لكنه يجبن عن الاعتذار لقریب أو صديق، وهذا تناقض صارخ مرده لأحد أمرين: إما استعلاء وتكبر، أو أنه يتوقع من الطرف الآخر أن يفهم الموقف ويسامحه بشكل آلي؟

سعدية البلوشية (ربة بيت) تضحك قائلة: لن نخسر شيئاً حين نعتذر، لكن عندي ابن، الله يهديه يرفض أن يعتذر منذ طفولته، وعنيد بشكل أخاف عليه من خسارة من حوله، لكني لن أقطع الأمل في أن يتصرف جيداً، وأن يعتذر بأسلوب جديد بعيداً عن الكلمات، كأن يشتري هدية يقدمها لمن أخطأ بحقه.

أنواع الاعتذار

محمد السيابي (تخصص علم نفس) أجاب: الاعتذار بحسب سيكولوجية الأشخاص، له أنواع متعددة، اعتذار شكلي: غالباً ما يكون رفعا للعتب، لكنه بالعموم غير صادق. واعتذار مجاملة: ويهدف لمجاملة شخص ما عن خطأ بسيط قد لا يستدعي الاعتذار وربما يكون بهدف لفت الانتباه. واعتذار سريع: غالباً ما يتم تقديمه فور حدوث الخطأ، الذي ربما يكون عارضاً أو نتيجة سوء فهم، وسرعة الاعتذار لا تعني أنه رفعا للعتب. وكذلك اعتذار مجادلة: هو اعتذار يصاحبه جدال لا يعترف بالخطأ، ويسعى لتبريره، وربما يكون اعترافاً جزئياً بالخطأ أو رفعا للعتب. واعتذار المكروه: يكون بناء على خشية من سلطة أو قضاء أو أشخاص ذوي نفوذ، أو تجنباً لخسارة شخص ما أو تلافي عقوبة. إضافة إلى اعتذار صريح: هو الاعتذار الواضح الذي لا لبس فيه، والنتج عن قناعة المعتذر بخطئه وسعيه لإصلاحه، ويركز على كسب ود الآخر.



معذرة سقراط

لا يمكنك أن تكتب عن الجمال والحب، هذان المفهومان اللذان شغلا الإنسان بأبعادهما حتى غرق فيهما، ووصفهما حيناً ونقدهما حيناً آخر، إلا وتشعر أنك متورط بشكل عميق في ذلك وكأنك تكتشفهما من خلال تفاعل حواسك مع التباس المفهومين.

من جهة أخرى اجتهد الفلاسفة في تحديد مفهومي الجمال والحب، في موضوع الجمال نجد سقراط مثلاً يرى: «أن الجمال هو جمال هادف، إذ أن الجمال هو ما يحقق النفع أو الفائدة أو الغاية الأخلاقية العليا». لكن سقراط لا يسقط في فخ الشكل الملموس حسياً والذي تأثر به شعراء وفنانون عاصروه قدر تركيزه على جمال النفس والخلق الفاضل، ويبدو ذلك في سؤاله الشهير الذي شكك فيه أن لا يتوافق جمال الشكل مع جمال النفس: «أيمكن ألا ينطوي هذا الجمال الساحر على نفس تناسبه جمالاً وخيراً؟»، أما في موضوع الحب يقول: «يجب أن نعرف طبيعة وقوة الحب وأن نرى إن كان الحب يجلب فائدة أم ضرراً».

سقراط يريد من المفهومين أن يرتقيا لما هو خير مطلق للإنسان، لا يريد الضرر، لذلك توصل إلى أن اللاعقلانية بالحب هدامة وقد تجعل الإنسان يسقط في أغوار شهواته لأن الحب أناني قد يستبد بالحيبيين ويحركهما ضد مصالحهما.

نجد الشاعر أريستوفان بالخطبة التي ألقاها في مأدبة أفلاطون والتي جمعت أهل الفن والشعر والتي كانت الأكثر شاعرية ورومانسية بين الخطب التي تلاها الشعراء والفلاسفة، يقول محاولاً الإجابة عن سؤال: من أين جاءت حاجتنا إلى الآخر؟ «لم تكن دائماً في هيئتنا الحالية؛ ففي قديم الزمن، كان البشر يمتلكون رأسين، وأربع أذرع، وأربع سيقان، وضعف قوة أي منا الآن. خائفاً من قوتهم وتمردهم، أمسك زيوس سيفه وهوى على أجسادهم قاسماً كلا منها إلى نصفين. ومنذ تلك اللحظة، كُتب على كل منا أن يعيش معذباً إلى الأبد بجنين لا شفاء منه لنصفه الآخر».

هو يرى أن هذا الأمر ترك أرواحاً وأجساداً مقسومة وتائهة تبحث عن الكمال برغبة ملتهبة وعاطفة متقدة بحثاً عن الاكتمال، لأن كل طرف يبحث عن الآخر ليعيشا وينموا معاً، من هنا لا نجد تفسيراً لماذا يقع شابا وسيماً بحب فتاة أقل منه جمالاً أو العكس صحيحاً لذا تسقط المعايير، وتنتصر المعجزة العشقية التي خاف منها العقلاء وحذروا من أن القلب أعمى والروح قد تتوه والجسد قد يسقط في الرغبات الملتبسة.

تعثرت الهوى والجمال وسقوط العقل أمام سحرهما قد لا ينجو منهما أحد، فالجميع تقريباً لديهم تجارب غير ناجحة ومعقدة، وطبعاً الفلاسفة براء من هذا، لأنهم حاولوا واجتهدوا وفكروا وحللوها وكتبوا رؤيتهم، ومع هذا العناد في رغبة كل فرد برؤية هذا العالم من زاويته والتفاعل مع مفاهيمه الخاصة التي تحدد وعيه مفهومي الجمال والحب. فكرة أن تجربة كل إنسان هي فريدة وخاصة ومختلفة فكرة غير علمية، بل فكرة عاطفية بحتة، لأن العلم قادر على وضع تصور يقترب من الواقع نتيجة البحث بالتجارب المماثلة ولكن الجميع ينتصر لذاته.

معذرة سقراط فأين أنت اليوم من مفهومي الجمال والحب اللذين دخلا عالم المزايدات والإعلانات وياتا يخضعان لشروط تسويقية؟ الجمال اليوم لم يعد مطلقاً بل أصبح جزئياً ومخادعاً واصطناعياً، وهذا ليس في شكل الإنسان ومحيطه وذوقه فقط بل بكل ما يرتبط بوجوده.

تختلف النظريات عن الواقع المعاش، بل قد نجد تماز بالغرابة حين يتعلق الأمر بالثنائية الإنسانية الجمال والحب، وقد عجز الكثيرون عن إيجاد مفهوم ثابت، لكن ما هو مؤكد أن الحب لا يشترط الجمال.





مناظر طبيعية خلابة

كوستاريكا فرصتك للاستمتاع بالغابات الاستوائية المطيرة



مناظر خلابة

وينعم السياح في المحمية الطبيعية على ساحل البحر الكاريبي بمناظر طبيعية خلابة من الحياة النباتية والحيوانية؛ حيث يضم المشهد الفريد من نوعه العديد من الضفادع والبيغاوات، التي تصدح بصوت عالٍ وتطير فوق قمم الأشجار، كما تقفز قرود الكابوتشات بين فروع الأشجار، وفي المياه تسبح تماسيح الكايمان الاستوائية في صمت، وتخرج على الشاطئ بين الحين والآخر لكي تغفو قليلاً.

وأوضحت المرشدة السياحية أن هذه المنطقة تزخر بتوليفة رائعة تضم المياه والغابات والشواطئ والسلاحف، ولا توجد هنا أية سيارات، ولكن يتم الوصول إلى المنطقة عن طريق القوارب، وقد جعل هذه الهدوء من محمية توروجويرو منطقة فريدة من نوعها.

سلاحف بحرية

وتعد السلاحف البحرية من أهم عوامل الجذب السياحي في المحمية الطبيعية، التي تم إنشاؤها في ١٩٧٥، وتقوم هذه السلاحف بدفن بيضها في الرمال على طول الساحل الضيق، أفضل وقت لمشاهدة هذه المعجزة الطبيعية خلال الليل في الفترة من يوليو وحتى أكتوبر، وخلال هذه الفترة تكون أماكن الإقامة محجوزة بالكامل، كما يصل سعر المبيت في الفنادق إلى أعلى مستوى له.

وعلى الرغم من الترويج للسلاحف البحرية في الكثير من المنشورات السياحية، إلا أن الغابات المطيرة تعد هي النجم الحقيقي لمحمية توروجويرو الطبيعية، غير أن هذه الجنة الطبيعية معرضة للخطر.

وأشارت المرشدة السياحية إلى تزايد المشاكل مع الصيادين في هذه المنطقة؛ حيث تتم مطاردة التماسيح بصورة غير قانونية، بالإضافة إلى محاولة بعض الأشخاص بناء طريق غير قانوني عبر المحمية الطبيعية للوصول إلى توروجويرو، فضلاً عن أن أعداد الحراس في المحمية الطبيعية غير كافية لحمايتها من الصيادين.

تتيح كوستاريكا للسياح فرصة رائعة للاستمتاع بالغابات الاستوائية المطيرة في منطقة توروجويرو الواقعة في شمال شرق البلاد.

وتقع منطقة توروجويرو على ساحل البحر الكاريبي، ويبلغ عدد سكانها حوالي ٦٠٠ نسمة، ويوجد بها بعض المطاعم والمقاهي والمتاجر وأماكن الإقامة بجميع أنواعها، وخاصة مراسي قوارب التاكسي، التي بدونها لا يمكن التنقل في دلتا النهر، ويمكن للسياح استئجار القوارب حتى وقت متأخر من المساء، والانطلاق في نزهة في فروع النهر الجانبية نظير دولارين للشخص.

ويحسب ما جاء بوكالة الأنباء الألمانية (د ب أ) فإن هناك العديد من الشركات السياحية، التي تقوم بتنظيم الجولات في المنطقة الاستوائية النائية، على الرغم من أن الوصول إلى المحمية الطبيعية لا يزال صعباً؛ حيث يصل السياح إلى منطقة بافونا بواسطة السيارات، وبعد ذلك يحمل السياح حقائبهم ويبحرون لمدة ٩٠ دقيقة في القوارب الصغيرة عبر الأنهار حتى يصلوا إلى المحمية الطبيعية، وعلى ضفاف النهر توجد العديد من الفنادق الصغيرة وأماكن الإقامة وبها مراسي خاصة بها.

وتبدأ الجولة السياحية بعد شروق الشمس بقليل عندما تبحر القوارب في الخليج الجانبي في توروجويرو عبر الغابات الاستوائية المطيرة، وتصطف الأشجار على الضفتين وتفرد الطيور بأصواتها العذبة.

وأشارت المرشدة السياحية باربرا هارتونج إلى قمم الأشجار وقالت هامسة: "أستطيع أن أشم رائحة القروود، أتوقع أن يكونوا في مكان ما هنا". وبالفعل ظهر اثنان من القروود بعد المنحنى التالي على الأشجار فوق رؤوس السياح مباشرة، على سبيل الترحيب بهم في محمية توروجويرو الطبيعية في كوستاريكا.



ذات

لمى دعدوش

نعمة الاستيداع

استوقفتني بعض الأفكار في صبيحة يومي تدعوني أن أتفكر وأتساءل في ماهية ديمومة أو اختفاء أو انتهاء الأشياء أو المشاعر أو الأشخاص في حياتنا.

تدعونا استمرارية الحياة وعزيمتها التي لا تلين، حيث تذهب الأعوام والسنوات وتليها ذكريات وذكريات، وكم من أشخاص غادرونا سواء حقيقة بالجسد أو بمغادرة ساحات حياتنا بمرض أو وفاة أو فراق أو سفر أو نهاية، في المجمل هي نهايات كثيرة وعديدة، ولكن: ماذا عن تساؤلنا ما الذي سيبقى لنا، سيبقى معنا؟ رأيت هنا بعد تساؤلات كثيرة بوارق دعاء تعلمته ووجدت جماله في قلبي وأثره في حياتي، حين قرأت يوماً في الماضي عن الاستيداع وما ورد في الحديث أن الله إذا استودع شيئاً حفظه.

جميل أن توطن قلبك على يقين الاستيداع لنعم الله تعالى عند خالقها وبارئها وموجدتها ورازقها وسائقها إليك دون حول منك ولا قوة. لا أبالغ أني شعرت بيد حانية دافئة تربت على كتفي البارد المتعب حين رددت كلمات الاستيداع بقلب مطمئن واثق بالله وقدرته ولطفه ورحمته بعباده. شعرت بقوة تشلني وتقول لي: لا تخافي فأنا الحفيظ لما استودعتني بإيمان ويقين، يبادرنى بنسيج علاقة متينة من الثقة والأمان حيث تشعر أنك في كل الأمان طالما أنت في إيمان حقيقي أنه معك، أنه الباقي الذي لا يترك والحفيظ لما استودعت فلا داعي لخوف ولا قلق ولا حزن.

اسمعي واستودعي، وستجد ما شعرته في روحك ووجدانك فهو أجمل ما تبدأ به نهارك، وتختتم به يومك، تجمل به حياتك، توكلك على الله الذي لا يغيب ولا يخيب.

ابتسم، واستودعي الله كل ما تملك وما لا تملك، استودعي كل ما تحب، تراب وطنك، وأهلك، وبيتك، وأولادك، وأحبائك، استودعي جسدك وعافيتك، عقلك وحكمتك، رزقك، عمرك، دينك وإيمانك وخواتيم أعمالك، استودعي سعادتك ويقينك ورضاك وابتسامتك استودعي جمال حياتك.

استودعي حاضرك ومستقبلك، استودعي إنجازاتك الماضية والحاضرة والقادمة أيضاً، استودعي دفاً روحك، استودعي حنو عينك، استودعي رقة قلبك، استودعي قلبك.. أعلى ما فيك. استودعي اليقين به والثبات على هداه، استودعي أنت، باسمك وروحك وقلبك كينونتك، وسعادة حياتك الحاضرة والباقية .



اللعب في الخارج يعود بفوائد على الطفل

عظام قوية، وتطوير مستويات اللياقة، وحرق المزيد من السعرات الحرارية والطاقة، وامتصاص كميات أكبر من فيتامين (د) المهم لهم.

لأن المساحات الخارجية أقل ازدحاماً من المساحات الموجودة داخل المنزل، يساعد لعب الأطفال خارج المنزل في أن يصبحوا اجتماعيين أكثر. بعبارة أخرى، ستزيد رغبة الأطفال في المشاركة في الألعاب والأنشطة وسيتاح لهم التحدث مع أطفال مختلفين وتكوين صداقات جديدة.

المساعدة على إسعاد الأطفال وإدخال السكينة إلى نفوسهم، كما أن حصولهم على كميات كافية من فيتامين (د) عند لعبهم في الخارج ثبت أنه يساعد في تحسين المزاج وجعلهم يشعرون بالإيجابية.

يساعد لعب الأطفال خارج المنزل في حرق طاقتهم وجعلهم أكثر تركيزاً في الغرفة الصفية.

تطوير إحساس الأطفال بالاستقلالية وتخليصهم من إشراف الكبار عليهم.

يساعد اللعب خارج المنزل الأطفال في اكتشاف ألعاب جديدة والتمتع بالثقة اللازمة لتجربة أشياء جديدة.

يقصد بمفهوم «لعب الأطفال خارج المنزل» ممارسة الأطفال للأنشطة على اختلافها ليس فقط بهدف الترفيه عن الأطفال، وإنما كذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- تطوير القدرات والمواهب والمهارات المختلفة لدى الأطفال، ويعتبر لعب الأطفال في الخارج عنصراً مهماً في النمو الصحي والتعلم والتطور الطبيعي لطفلك.
- يتيح اللعب في الخارج لطفلك الفرصة لاكتشاف البيئة الطبيعية وخوض المغامرات، ويمكن أن يلعب الأطفال ألعابهم المفضلة، ويختبروا قدراتهم البدنية، كما يستطيعون عبه التعبير عن أنفسهم، وبناء ثقتهم بأنفسهم.
- إن لعب الأطفال في الخارج قد يتسبب بفوضى عارمة، وكلما زادت الفوضى، كلما زاد مرح الأطفال!
- عندما يكون طفلك خارج المنزل، فمن المحتمل أن يحظى بمساحة أكبر وحرية أكبر في الحركة، وممارسة أنشطة، مثل: الركض، والقفز، والركل، ورمي الأشياء. وتعتبر هذه الأنشطة البدنية السابقة الذكر جيدة لصحة الأطفال، وتطوير لياقتهم، ونموهم البدني.
- يقلل قضاء الأطفال للوقت خارج المنزل من فرص معاناتهم من مشكلة قصر النظر (Short Sight).
- قد يساهم قضاء الأطفال للوقت في الأجواء المشمسة في امتصاصهم كمية أكبر من فيتامين د.
- يساعد اللعب خارج المنزل الأطفال على تطوير قدراتهم التعليمية، وذلك إذا وضعت أحد الأجهزة التعليمية خارج المنزل، فسيتعلم أطفالك عن طريق اللعب. وتعتبر هذه طريقة ممتعة لتعليم الأطفال مهارات ومعلومات جديدة.
- يساهم لعب الأطفال خارج المنزل في استثارة قدراتهم الإبداعية، وبصرف النظر عن القيود المفروضة على لعب الأطفال داخل المنزل، يساهم لعب الأطفال خارج المنزل في تحفيز قدرة الأطفال على التخيل من خلال الأشياء الموجودة حولهم.
- عند توفير مساحة خارجية كبيرة للأطفال، يزداد نشاط الأطفال الجسدي، الأمر الذي يساعد في بناء



السياحة المجانية غير مجدية

حبا لله تعالى بلدنا عمان موقعا جغرافيا وتنوعا في خيرات بحرها وبرها، وبيئة سياحية متنوعة تضم بين جنباتها جبال رائعة ورمال ذهبية وأودية متميزة وشواطئ ممتدة. إن تنوع السلطنة في مناخها ونعمة الأمن والأمان جعلها قبلة سياحية طوال العام، وهذا بعد ذاته يضع جميع مؤسسات الدولة العامة والخاصة في تحدي كبير من أجل صناعة سياحة جديدة تتصف بالشمول والتنوع والتجديد، وتكون مصدر دخل وتوظيف الباحثين عن عمل، وهذا لن يتحقق إلا بإعداد خطة عمل واضحة وتسهيل إجراءات الاستثمار السياحي، ودمج الجهات الحكومية ذات العلاقة بالسياحة، وعمل لقاءات وندوات تعريفية بأهمية القطاع.

لا ريب أن السياحة المجانية سياحة ضعيفة، فهي لا تقدم للسائح خدمات متكاملة، وإن وجدت الخدمات فتكون محدودة لا تلبى احتياجات السائح، مما يجعل السائح قليل البقاء في المكان السياحي، وربما يزور مناطق وولايات سياحية في فترة زمنية قصيرة ومن ثم يعود من حيث أتى، وقد لا يكرر زيارته، وهذا يجعلنا نعيد النظر في واقع السياحة من خلال تطوير المقومات السياحية الطبيعية والتراثية من قبل الحكومة، أو طرح الأماكن السياحية للاستثمار من قبل القطاع الخاص، ويتولى مسؤولية تطوير الموقع السياحي حسب جغرافية المكان وخصوصيته، فعندما نتحدث عن جبل شمس، نجد أن المكان يستقبل زواره من داخل وخارج السلطنة طوال العام، ولكن سمعته وشهرته لا تتناسب مع الخدمات المقدمة للزائر، فالجبل بحاجة إلى رصف الطرق وعمل أماكن مخصصة لبيع المواد الغذائية وبيع المأكولات المحلية وإضافة لمسة جمالية للجبل، فإما أن تتولى الحكومة ذلك أو طرحه للاستثمار للقطاع الخاص، وبعد توفير متطلبات السائح يتم فرض رسوم لزيارة الجبل، وهذا واقع أغلب دول العالم تعمل به في الأماكن السياحية. وما جبل شمس إلا نموذج فقط، فالعيون المائية والأودية والسدود المائية والقلاع والحصون



والشواطئ وغيرها من المقومات السياحية بحاجة إلى خلق عباؤها المجانية وإلباسها لباس الدفع والمال، وإضافة لمسات جمالية تواكب احتياجات السائح لتكون وجهة جاذبة طوال العام. إن الفنون والحرف التقليدية والأسر المنتجة بحاجة إلى عمل قرى تراثية لها ولا بد أن تكون جزءا من السياحة، وهذا يحتاج إلى تخصيص أماكن مخصصة لها في جميع ولايات السلطنة وتعمل طوال العام، فهي رافد مهم في زيادة دخل الأسر المنتجة.

إن السياحة والسفر أصبحت من أساسيات الحياة ومصدر مهم للدخل لكثير من دول العالم وأصبحت تدرس في المناهج الدراسية وتعد لها الندوات والمؤتمرات نظراً لأهميتها فلنجعل كل شبر في بلادنا الغالية عمان موقعا سياحياً، وبالتحديد خلال موسم الشتاء الذي يمتاز باعتدال الطقس ونشاط السياحة من داخل وخارج السلطنة.

أحمد بن علي الصبحي

بكت القلوب على فراقك حرقه

«الذين إذا أصابهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون» والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد صلى الله وسلم وآله وصحبه أجمعين.. إن أول ما نقول في هذه السيرة الموجزة عن حياة إمام وخطيب جامع السلطان قابوس بقرينات أختنا وحبیبنا ومرجعنا المغفور له بإذن الله تعالى ناصر بن سعيد بن راشد الجرداني، هو:

(بكت القلوب على فراقك حرقه.. كيف العيون إذا رحلت ستقل)

بهذا المعنى والوصف البليغ، تلقينا النبأ المؤلم الذي جاء مباشرة بعد انتهائه -رحمه الله- من رفع الأذان لصلاة الظهر من يوم الخميس الموافق السابع عشر من أكتوبر لعام ٢٠١٩م، إثر ألم أحس به في صدره فرجع إلى المنزل وطلب من ابنه أن ينقله إلى مستشفى ولاية قرينات عاجلاً، إلا إنه حال وصوله لقي ربه الكريم، وهو الخبر الذي لم تستقبله العقول في بادئ الأمر، وكذب البعيد قبل القريب، فهنيئاً لك يا ناصر دعوات وحب النفوس الصادقة والمتعلقة بك والقريبة منك.

نعم لقد اهتزت النفوس والمشاعر من هول الخبر برغم إيمانها بالقضاء والقدر هو أمر محتم لا مفر منه إلا إن الخبر نزل على الجميع كالصاعقة، فعندما تنظر إلى العيون بين الحضور ترى همسا فقط بدون حديث، ودموع قبل البكاء، فما أوجعه من ألم، وما أغربه من حال عندما تنظر يميناً وشمالاً أثناء الصلاة على جثمانه الطاهر بمسجده الذي أحبه، ترى الأجساد ترتعش والبكاء والنحيب، علا صوت الإمام مع التكبير لله أكبر من حب تأصل في نفوس المصلين والمشيعين إلى مثواه الأخير، لقد كان منظراً مهيباً، فذلك هو الحب الصادق على الرحيل والفرار لرجل عاش بين الجميع مبادراً بابتسامته العريضة وكلمته الطيبة ونفسه الهادئة وأديه الرفيع.

سبحان الله لقد اجتمعت كل هذه الصفات والخصال الحميدة

في عبد من عباد الله، فكيف من يعيش قريباً منه أن لا يكون عليه وقع مؤلم في مصابه الجلل؟ وكيف لنا وأبناءه وجماعته وأخوته من صغيرهم وكبيرهم عندما يتوجهون إليه لمناظرته في أمر يخص شؤونهم الخاصة وحياتهم العامة أن يهدأ لهم بال، أو تطويه ذكرتهم ونسيانه بين ليلة وضحاها؟ فهو من كان يطالب بشق الطرق وسفلتها للمنطقة، وهو من يتابع بناء البيوت بدلا من البيوت المتضررة من جراء الأنواء المناخية التي ضربت البلاد وشردت العباد لجماعته أولاً ومن ثم لأسرته، وهو من كان يطالب بتوصيل كافة الخدمات الضرورية، وهو من يعلم القرآن وتلاوته وإجادته، وهو من يسير بالصلح بين الأخوين، وهو من يقوم بخدمة كافة أبناء المنطقة من صغيرهم وكبيرهم، وهو من يحترم الصغير ويوقر الكبير ويعطف على المسكين والضعيف، وهو من يكفل اليتيم ويحن على الأرملة، وهو من كان يتابع ويحرص على بناء المساجد للجماعة وخاصة مسجد (الرؤوف) في وسط بلدته الجديدة الواقعة على مرتفع الجبل، من أجل أن يرى أبناء منطقتهم وجماعته في أمن واستقرار وعيش رغيد، فكيف لنا أن ننسى ودودا عاش بيننا؟

حتماً لم ولن تغيب حياتك كاملة مهما تباعدت الأجساد، ومهما طال الزمن، فذكراك محفورة في النفوس والعقول والقلوب، لقد عاش ناصراً بين الناس وفي المجتمع رجلاً يتصف بالأخلاق الحميدة والصفات الطيبة، كريم جواد محبوباً بين الناس، وكان أول من رفع الأذان بمسجده الذي عكف على بناءه وأحبه، وكان إماماً وخطيباً لسنوات تجاوزت الثلاثين عاماً متواصلة فأحبه الناس لجمال صوته وحسن قراءته وكفاءة أداءه للخطب، مع طيب حياته وعدوبة حديثه ونزاهة نفسه، فهنيئاً لك يا ناصر بخروجك من دار الفناء إلى دار البقاء وأنت رافعاً لنداء، حي على الصلاة حي على الفلاح مع نطق الشهادتين عند نهاية الأذان، وهنيئاً لك حبا الناس ودعواتهم الصادقة



عودي إلي

يحملة الليل ليكتب لها رسالة
يتجسدها شوقه المضعم بداخله
طابت ليلتك نجمتي
و يا رب قلب مكتظ بحبكي
شرعت نحو الغياب مبتعدة حزينة
ألا تمرين لطفاً غداً لرفاق حارتنا
فلتتري لتتبر الأمان التي أظلمت من بعدك
عودي إلي، فأمي رأيت حزني وشحوب وجهي
وصحبي لم يكفوا عن لومي وعتبي
وفقدت أنا نفسي وشغفي
عودي إلي، تراحم بي الشوق نحوك جميلتي.

ملهمي

يسعدني أن أذكرك هذه الليلة يا خليل فؤادي، أرغب بأن أكتب آلاف النصوص لأخبرهم عن مدى فرحتي حين وجدتك، كان من الأقدار الجميلة حين سافقتني خطاي لك، لم يكن عادياً، مذهل مميز يجيد أن يصنع من صوته عزفاً موسيقياً أتندذ بسماعه، أما عن الوقت الذي يمر بي معه فكان بمثابة استتعار الأمان، وقلبي يغدو كأنه مشتت ورد، لذلك «أنا أحبك» تلك الكلمة منك كانت كفايتي لأبقى متوردة.

بثينة المحاربية



ناصر بن سعيد الجرداني بجانبه أحد الأطفال

الغير منقطعة، تقبلك الله بواسع رحمته وأسكنك فسيح جناته وأبدلك داراً خيراً من دارك، وحياتك تستقر بها في عيدين من الصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقاً.

اللهم غسله بالماء والتلج والبرد، ونقيه من الذنوب والخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، وأجعل قبره روضة فسيحة من رياض الجنة اللهم آمين، ربنا لا تحرمنا أجر الدعاء ولا تفتنا بعده. أرجو من كافة أسرته وأبنائه وإخوته أن يتقبلوا منا صادق العزاء وخالص المواساة، وكلنا إلى تلك الدار راحلون، وإنّا لله وإنا إليه راجعون.

راشد بن سالم الجرداني

توعويات



د. حميد بن فاضل الشبلي

بشائر «العق» وأمنيات «حبي»

مشاركتنا الأخيرة في ملتقى ولاية بادية، كانت فرصة سانحة لنا للتعرف على آخر أخبار مشروع طريق وادي العق، هذا المشروع الحيوي الهام الذي ينتظره المجتمع بفارغ الصبر، والذكريات المؤلمة التي سجلتها ذاكرة هذا الطريق الذي يربط محافظتي الشرقية مع محافظة الداخلية وامتدادا للعاصمة مسقط، حيث أنه مسار نشط تمر به المركبات الصغيرة والكبيرة وأصعبها الشاحنات، إلا أنه تكثر فيه المنعطفات الحادة ويصعب فيه عملية التجاوز لكونه طريق غير مزدوج، كما أنه يمر بين الجبال ويقطع معابر كثير من الأودية، ولذلك عاش مستخدمي هذا الطريق فترة طويلة من مشاهد الحوادث الأليمة، مما دفع وزارة النقل في تشييد طريق جديد لوادي العق، يمتاز بمواصفات عالمية عالجت فيه تلك السبلات التي كانت موجودة في الطريق القديم المرعب، وخلال مرورنا عبر هذا الطريق لاحظنا البشائر يقرب إنجاز هذا المشروع، الذي تميز بوجود أنفاق طويلة تعد الأولى من نوعها في السلطنة، حيث استخدمت فيه أحدث أساليب الحفر، كما زود بمنشآت لتصريف مياه الأمطار من عبارات وجسور تؤمن انسيابية الحركة المرورية، كذلك تم تصميم المشروع ليكون مساراً بعيداً عن الأودية ومتفادياً للمنحدرات الصعبة، لذلك العمل فيه قائم بواقع ٢٤ ساعة متواصلة، كما يحظى بمتابعة شخصية في الموقع نهاية كل أسبوع من كبار المسؤولين في الوزارة بهدف سرعة الإنجاز.

وانطلاقاً من الأهمية الكبيرة التي أولتها الحكومة ممثلة في وزارة النقل لطريق وادي العق، ها نحن اليوم نقدم مناقشة المجتمع ومستخدمي طريق وادي حبي الذي يربط محافظة شمال الباطنة بمحافظة الظاهرة، الذي نتمنى أن يكون أول أجندة الوزارة لهذا العام، طريق وادي حبي يستحق التعجيل في تشييده بشهادة جميع من مر به سواء من داخل السلطنة أو الزائرين من الخارج، هذا الطريق من المؤسف أن يبقى إلى الآن بدون تجديد، على الرغم أنه يفتقد لكثير من شروط السلامة الواجب توافرها في الطرق الحيوية، ويمكن الرجوع لسجلات شرطة عمان السلطانية وسجلات مراكز ومستشفيات وزارة الصحة لمعرفة عدد المصابين وكذلك الذين فارقوا الحياة عبر هذا الطريق، وإذا غفل السائق ولو لثانية لوجد نفسه في عمق أحد الأودية لعدم وجود أي أكتاف جانبية للطريق تحميه من أي تدهور أو انحراف للمركبة، وطريق حبي من ضمن خططه انه يربط ميناء صحران التجاري بمحافظة الظاهرة، وكذلك المسار المؤدي لمركز السعودية البري والمتوقع افتتاحه قريباً بإذن الله، فهل يعقل أن يبقى على حاله ونحن نناشد بدعم التجارة والسياحة في السلطنة؟

نحن على قناعة تامة بمعرفة وزارة النقل لمدى الخطورة التي يتعرض لها مستخدمي هذا الطريق، وربما أن الأزمة المالية التي تمر بها كثير من الدول هي التي أخرت البدء في تشييد الطريق بشكل جديد، إلا أن الوضع الحالي الخطير له قد وصل لوصفه بأنه أصبح (أزمة) تفوق تداعيات الأزمة المالية، والسبب يعود في الأرواح البريئة التي تزهر والحالات الصعبة المصيبة التي يتم تحويلها إلى المستشفيات، والخسائر المادية الكبيرة من جراء الحوادث المرورية، كما أن خطورته قللت من نشاط الحركة السياحية والتجارية بين الولايات التي يوصل بينها هذا المسار، وأخيراً هذا الطريق يعبر به كثير من المتوجهين إلى عملهم لخدمة الوطن، لذا من الواجب أن نبث الطمأنينة في قلوبهم وقلوب أهاليهم الذين ينتظرون عودتهم سالمين، وذلك من خلال تشييد مسار جديد يحمل مواصفات تتسم بالأمن والسلامة، وكلنا أمل في الله ومن ثم بتفهم المعنيين بوزارة النقل حول التعجيل في تشييد طريق وادي حبي تحقيقاً للمصلحة العامة للمجتمع، وأن يكون أول المشاريع التي سيعمل عليها هذا العام بإذن الله، وهذا ما عودتنا عليه وزارة النقل من الوقوف مع المناشدات المجتمعية التي تطالب بسهولة تنقل الأفراد عبر طرق تتصف بالأمان.

humaid.fadhil@yahoo.com



لهاية حمد سعيد القرينية

lahiya@gmail.com

الممارسة التأملية في العملية التعليمية

يمكن المعلمين من التواصل وطرح أفكارهم وآرائهم ومقترحاتهم، وتقويم أدائهم الذي يقومون به من حيث: أهدافه ونتائجه للعمل على تطوير قدراتهم؛ حتى يتمكنوا من تحقيق متطلبات التفكير الإيجابي والتقييم والتنمية المهنية الذاتية.

ويتضح مما سبق أن الإنسان لا يتعلم كثيراً من خبراته، وإنما من تأملها والتفكير فيها وملاحظتها وتحليلها، وتستوجب هذه العمليات العقلية معارف تساعدنا على التنظيم والتمييز بين المظاهر والخصائص وعلى ربط العلاقات، ووضع التساؤلات والفرضيات. وترى المغيرة (٢٠٠٧) أن المشرف التربوي يلعب دور المشجع في تنظيم عملية التأمل، وتنمية اتجاهات إيجابية لتطويره، وتنمية استراتيجياته، وتعريف المعلمين بمجالات التأمل والسلوكيات التي يمكن تطويرها عن طريقه، وتزويدهم بالأدوات التي تساعد على التأمل، وتنظيم جلساتهم في مجموعات لدراسة التقارير التي يعدونها، ومساعدتهم على توظيفها، وأن الآثار الإيجابية المنعكسة على المعلم بتوظيف أسلوب التأمل، تعطي المعلم الخيار والتفكير، إذ لا يطلب منه تنفيذ المقترحات، بل التفكير فيها، ثم اختيار ما يناسبه، كما أنه يساهم في تمكين المعلم، عن طريق الحوار مع النفس والزملاء، بحيث يطور المشرفون والمعلمون مهارات البحث والتفكير الناقد، والاستبصار والتفكير، وتعزيز الأنماط البديلة للتفاعل المهني، كما أنه يعزز تحمل المسؤولية الاجتماعية.

ولكننا نرى أن ضغوط العمل المتزايدة على المعلمين، تظل عائقاً يحول دون ممارستهم التفكير التأملي، فمن متطلبات نجاح التفكير التأملي: تدريب المعلمين على ممارستها، وتزويدهم بأدوات الملاحظة، والتقييم الذاتي، وهذه تحتاج إلى وقت لتطبيق استراتيجياتها، نورد هنا فيما يلي: ملف الإنجاز المهني أو الملف الوثائقي، كتابة المذكرات، سجلات المعلمين التعليمية: الصحف التأملية، التقييم الذاتي، البحث الإجمالي (سلطان، ٢٠١٧).

تقنيات

إن الممارسة التأملية تساهم في ترسيخ منهجية جديدة للتطوير والتأهيل التربوي مع إضافة فهم جديد إلى التطوير المهني القائم على أساس التأطير النظري للممارسات المهنية للمعلم من خلال وضع المعايير، وصياغة الأسئلة، والمحيط الذي يتيح الانخراط في دائرة بناء النظرية (عبر الزمان والمكان) عند تحليل الممارسة التدريسية قيد التأمل.

وللممارسة التأملية عدة تقنيات يمكن للقائد التربوي أن يستخدمها وهي:

- ملف الوثائق: وهو وسيلة لتشجيع التأمل من أجل التطوير والتقييم الوظيفي.
- التفكير بصوت عال، بشكل مقصود في التخطيط واتخاذ القرارات.
- الاحتفاظ بسجل للأفكار لتحليلها والتأمل فيها.
- البحوث الإجرائية: ويتم فيها اختيار مشكلة معينة تهتم المشرف التربوي، وتصميم خطوات لجمع المعلومات عنها، واستخدام تلك المعلومات لمعرفة مستقبل المشكلة والعمل على التعامل معها بما يؤدي إلى كشف الغموض وحلها.

- أشرطة الفيديو والأشرطة السمعية: حيث يقوم القائد بتسجيل الموقف ثم يقوم بمشاهدته وتحليله بأسلوبه.

- توفير الكفايات: حيث يتم اختيار مجموعة من الكفايات المحددة، ويقوم القائد بترتيب كفاياته في هذه المعايير من الأكثر إلى الأقل.

- مجموعات التعلم: وهي عبارة عن عدد قليل من الأفراد يتحدون معاً بهدف تنمية القدرات.

- البروتوكولات المتناغمة: وهي عبارة عن مجموعة من الزملاء يعملون على فحص أعمال بعضهم البعض مع الإشادة بالأعمال المتميزة وذلك أثناء جلسة رسمية متناغمة.

- الصحيفة التأملية: تهتم بتسجيل الملاحظات وإبراز وجهات النظر. وأخيراً تبقى الممارسة التأملية مهارة لها ما للمهارات من خطوات ومتطلبات، ويبقى التدريب على اكتسابها وممارستها هي الفيصل عند من يقول إنني أجد مهارة الممارسة التأملية.

التأمل والتدبر كلمات تعودت أباصرنا على رؤيتها، كما تعودت أذاننا على سماعها، ولكنها تأخذنا إلى مصطلح آخر وهو الممارسة التأملية، فما هي؟ وما علاقتها بالأعمال التي نمارسها، وما هي مراحلها، وماهي أنماط ممارستها بشكل عام وفي العملية التعليمية بشكل خاص، وما أهميتها في الحياة، كل تلك التساؤلات سوف تجيب عنها السطور القادمة.

ظهرت أولى بدايات الممارسة التأملية على يد جون ديوي عام (١٩٣٢) في كتابه (كيف نفكر؟)، ثم بدأ الاهتمام بها في العملية التعليمية؛ لما لها من أهمية في هذا المجال؛ حيث إنها تحوي بين طياتها التفكير حول التعليم باستخدام التأمل المستمر في الموقف التعليمي، والذي يقود إلى تطوير وتحسين الممارسة عبر استقصاء منظم يبدأ منفرداً بالتأمل في خبرات التعلم، وينتهي تشاركياً تعاونياً بحيث يعمل على تشكيل تلك الخبرات من خلال التفاعل بين الطلبة، ويرى منظر التعلم التجريبي أن التعلم يكون أكثر فعالية وقدرة على أحداث تغيير سلوكي عندما يبدأ بالخبرة.

وتعرف الممارسة التأملية على أنها أنشطة تأملية تجذب إليها الفرد لاكتشاف خبرة جديدة، تقوده إلى مفاهيم وتقديرات واضحة لتحسين نموه المهني، وهي أيضاً القدرة على التبصر في تصرفات فرد ما للمشاركة في عملية التعلم المستمر. أما الأساس المنطقي الرئيسي للممارسة التأملية هو: أن الخبرة وحدها لا تؤدي بالضرورة إلى التعلم، والتعلم المعتمد على التجربة ضروري، وأنها طريقة مهمة للجمع بين النظرية والتطبيق.

والممارسة التأملية في مفهومها الواسع ترى عملية تطوير المعلم على أنها: عملية تأملية خارجية وداخلية في الوقت ذاته، فالتأملية هي الممارسة التي يقوم بها المعلمون في إطار السعي بغية تطوير أساليب التعليم، وما يتصل بها من نشاطات مثل: جمع المعلومات وتوظيفها في التحليل الذاتي والتقييم الذاتي، والنمو الوظيفي.

وتمر الممارسة التأملية بعدة مراحل وهي:

- التأمل من أجل العمل: تقتضي هذه المرحلة من المعلم الذي يمارسه إتباع طرائق ذهنية يعي من خلالها الأهداف المراد تعلمها، والسلوكيات التعليمية المرغوب في إتباعها النتائج المنوي تحقيقها.

- التأمل أثناء العمل: وهو يتطلب تفكيراً واقعياً، وتقتضي هذه المرحلة من المعلم الذي يمارسها إتباع طرائق ذهنية يدرك من خلالها أثر سلوكياته في إنجاز المهمات التعليمية المتنوعة.

- التأمل بالعمل: في هذه المرحلة تتم عمليات تفكير منظمة عند التأمل حيث يعي المعلم منها نتائج سلوكياته التعليمية، والقرارات التي اتخذت بموجبها بعد تنفيذ المهمات التعليمية ذاتها في ضوء التغذية الراجعة التي حصل عليها بعد تنفيذ المهمات التعليمية، ويساعده في وضع قرارات معدلة.

وللممارسة التأملية ثلاثة أنماط هي:

- التأمل الاسترجاعي: وهو التأمل في استعادة الأحداث الماضية أو التطلع إلى الوراء للتأمل فيما حدث أثناء الخبرة السابقة.
- التأمل الآني: وهو ممارسة التفكير في أثناء القيام بالعمل.
- التأمل التوقفي: وهو تأمل في العمل قبل حدوثه وطريقة لإدراك المواقف قبل معايشة الخبرة.

مناخ داعم

وتمر الممارسة التأملية بست خطوات هي: وصف ما حدث، الشعور فيما نفكر ونشعر به، والتقييم والتحليل، والاستنتاج، ووضع الخطة الإجرائية في ماذا سنعمل لاحقاً.

كما أن للممارسة التأملية عدة إجراءات تعليمية وهي: تنمية اتجاهات إيجابية نحو التأمل، بحيث يمارس المعلم عملاً تأملياً، تنمية استراتيجيات التأمل وإكساب المعلمين المهارات الخاصة بالتأمل، تنظيم جلسات للمعلمين في مجموعات؛ لدراسة التقارير التي يعدها المشرفون.

والممارسة التأملية تهدف في الأساس إلى الأخذ بيد المعلم؛ لكي يصبح أكثر اهتماماً بالتفكير في ممارساته، موجهها بقدراته الذاتية، حريصاً على تطوير كفاياته المهنية، ولا يتأتى ذلك بشكل فاعل إلا بتوفير مناخ داعم، وبيئة تعليمية محببة، ونظام اتصالات مفتوح





استشارات

المحامي والمستشار القانوني / د. عادل المقدادي

مكتب د. أحمد سعيد الجهوري للمحاماة والاستشارات القانونية



انقضاء الشركة بإشهار إفلاسها أو خسارة كامل رأس مالها أو معظمه

كما أنه بالاستناد إلى نفس الفقرة (٦) من المادة (٤٠) المذكورة سابقاً، يمكن أن تنقضي الشركات بخسارة كامل رأس مالها أو جزء منه بحيث لا يفي الباقي منه لتمكين الشركة من الاستمرار في نشاطها.

ومثال خسارة الشركة لرأس مالها بالكامل، كما لو تعرضت الشركة إلى حريق أدى إلى القضاء على جميع موجوداتها، أو قد تكون الشركة تمارس أعمال النقل البحري وتعرضت لخسارة بسبب غرق جميع السفن التي تستخدمها في نشاطها التجاري. كذلك تنقضي الشركة إذا تعرضت لخسارة أدت إلى هلاك جزء كبير من رأس مالها وكان المتبقي منه غير كاف لاستمرارها في عملها.

وغالباً ما يجري تحديد مقدار ذلك في عقد تأسيس الشركة أو في نظامها الأساسي، كما لو جرى الاتفاق في عقد تأسيس الشركة على حل الشركة إذا بلغت خسارة الشركة نصف رأس مال الشركة أو ثلث أرباع رأس المال، فتحل الشركة إذا بلغت النسبة المذكورة في عقد تأسيسها.

وأياً كان مقدار الخسارة التي تعرضت لها الشركة، فإن بإمكان الشركة الاستمرار في نشاطها إذا ما كانت قد أجرت تأمين على موجوداتها، وحصلت على مبلغ التأمين عند تعرضها للحادث المؤمن ضده كالحريق مثلاً، ولكن يشترط في هذه الحالة أن يغطي مبلغ التأمين مقدار الخسارة ويسمح لها بالاستمرار في ممارسة نشاطها.

الشركاء قسمة غرماء إذا لم تكف لإعادة حصة كل شريك في شركة.

وإفلاس الشركات كأصل لا يؤدي إلى إفلاس الشركاء، وإنما قد يؤدي إلى إخلالها إذا قل عدد الشركاء فيها عن الحد المقرر قانوناً، ولكن إفلاس شركة التضامن بالاستناد إلى المادة (٦٣) من قانون الشركات يؤدي إلى إفلاس الشركاء فيها، حيث نصت على ذلك بالقول: « كل شريك في شركة التضامن من يكتب صفة التاجر ويعتبر قائماً بأعمال تجارية تحت اسم الشركة، ويترتب على إفلاس الشركة إفلاس جميع الشركاء فيها». وسبب ذلك يعود إلى أن مسؤولية الشركاء في شركات التضامن تمتد إلى جميع أموالهم عن ديون الشركة.

ويخضع بالاستناد إلى المادة (٨٢) الشركاء المتضامنين في شركة التوصية إلى نفس الحكم فيؤدي إلى إفلاس هذه الشركة إلى إفلاس الشركاء المتضامنين فيها، حيث نصت على ذلك المادة (٨٢) بالقول: « يترتب على الحكم بإشهار إفلاس شركة التوصية إفلاس الشركاء المتضامنين فقط» ولنفس الأسباب المذكورة سابقاً، ولكن إفلاس شركة التوصية لا يؤدي إلى إفلاس الشركاء الموصين فيها، وذلك بالاستناد إلى المادة (٨١) حيث نصت على ذلك بالقول: « لا يعد الشريك الموصي قائماً بأعمال تجارية باسم الشركة ولا يكتب صفة التاجر ولا يؤدي إفلاس الشركة إلى إفلاسها».

من الحالات التي تنقضي بها الشركة، بالاستناد إلى الفقرة (٦) من المادة (٤٠) من قانون الشركات، هي حالة إفلاس الشركة أو خسارة كامل رأس مالها أو جزء كبير منه بحيث لا تتمكن الشركة من استغلال ما تبقى منه للاستمرار في نشاطها، حيث نصت على ذلك الفقرة (٦) من المادة (٤٠) بالقول: « مع مراعاة الأحكام الخاصة بحل شكل من أشكال الشركات، تحل الشركة للأسباب التي تنص عليها وثائق التأسيس، كما تحل للأسباب الآتية: ... إفلاس الشركة أو خسارة كامل رأس مالها أو معظمه، إذا حالت هذه الخسارة دون استعمال ما تبقى من رأس المال استعمالاً مجدياً».

يتضح من حكم الفقرة (٦) من المادة (٤٠) بأن الشركة تنقضي إذا أفلس أو تعرضت لخسارة أدت إلى هلاك كل رأس مالها أو معظمه، بحيث لا تستطيع استعمال ما تبقى منه للاستمرار في نشاطها.

والحكم بإشهار إفلاس الشركة قد تكون بالاستناد إلى المواد (١٨٩، ٧٤، ٧٢، ٧١، ٧٠) من قانون الإفلاس رقم (٥٣) لسنة ٢٠١٩، أما بناء على طلب دائئتها أو ممثلها القانوني، ويجوز للمحكمة أن تقضي بإشهار إفلاس الشركة من لقاء نفسها. وحكم إشهار إفلاس الشركة يؤدي إلى انقضاء الشركة حيث يترتب على ذلك تعيين مدير تفليسة للشركة لتوزيع حقوق دائئتها، وإذا ما تبقى جزء من موجوداتها فإنه يوزع على



٣٠ مليون مشاهدة لفيلم الرسوم المتحركة «كلون» إلى الآن



المشاهدة في أول ٢٨ يوماً لعرض الفيلم منذ طرحه لأول مرة في ١٥ نوفمبر الماضي.
يذكر أن كاتب ومخرج الفيلم هو فنان الرسوم المتحركة الإسباني سيرخيو بابلوس وقام بالأداء الصوتي جيه. كيه سيمونس وجيسون شوارتزمان.
وقالت ملبسا كوب نائب رئيس نتفليكس لأفلام الرسوم المتحركة الأصلية إن الشركة تعتزم بث عدة أفلام رسوم متحركة للأطفال والأسرة في العام المقبل ومنها (ذا ويلوبيز) المقتبس من كتاب للأطفال والفيلم الموسيقي (أوفر ذا مون) «على سطح القمر»

كشفت شركة نتفليكس لخدمات البث عبر الإنترنت أن فيلم الرسوم المتحركة «كلوز klaus» حقق ٣٠ مليون مشاهدة على مستوى العالم في الشهر الأول لعرضه ليصبح ضمن الأعمال الأصلية الأكثر مشاهدة التي أنتجتها الشركة.
ويروي الفيلم قصة نشأة شخصية سانتا كلوز (بابا نويل) وهو أول فيلم رسوم متحركة أصلي تنتجه نتفليكس ويأتي ضمن جهود تكوين مكتبة للأفلام العائلية في إطار منافستها مع خدمات بث جديدة منها والت ديزني.
وقالت نتفليكس: إن فيلم (كلوز) حقق معدل مشاهدة متكررة مرتفعاً مضيئة أن هذا المعدل غير مشمول في عدد مرات المشاهدة البالغ نحو ثلاثين مليوناً. ويعكس العدد مرات



٢٧ مارس عرض فيلم «مولان»

وبحسب مجلة The Oprah Magazine الأمريكية تظهر في نسخة الفيلم مجموعة من الشخصيات الجديدة، منها دوني ين، الذي يؤدي دور تونج، مساعد مولان، وجونغ لي في دور الساحرة الشريرة.
بينما يلعب جايسون سكوت دور زعيم المحاربين الأعداء بوري خان، ونرى جت لي في دور إمبراطور الصين، يؤدي تزي ما دور والد مولان، إضافة إلى يوسون أن، الذي سيلعب دور تشن هونغو، الخصم الذي سينقلب محباً لمولان، وتتولى نيكي كارو مهمة إخراج الفيلم، لتصبح ثاني امرأة في التاريخ تخرج فيلماً من إنتاج شركة ديزني، بميزانية تتجاوز ١٠٠ مليون دولار.

Lion King. وتلعب دور البطولة فيه الممثلة الصينية ليوي فاي، وبحسب مجلة The Hollywood Reporter، جاء اختيار ليو لتمثيل الدور بعد بحث استمر عاماً كاملاً في مختلف أنحاء العالم، وكان اختيار ممثلة صينية حصراً يمثل أولوية قصوى لصناع الفيلم.
وتجري أحداث الفيلم في القرن الخامس، حيث يُصدر الإمبراطور مرسوماً يطلب رجلاً واحداً من كل أسرة للخدمة في الجيش الإمبراطوري. وتتدخل مولان لتحل مكان والدها، المحارب القديم الذي أقعده المرض، وتتكرر في زي رجل لتشارك في الحرب وشبكة الأحداث.

تبدأ صالات السينما في ٢٧ مارس المقبل بعرض فيلم مولان الذي يشبه إلى حد كبير فيلم الرسوم المتحركة، إذ يتميز بالمشاهد القتالية القوية، وتلك اللحظات المؤثرة التي تمر بها مولان في سبيل اكتشاف ذاتها حاضرة بقوة. كما أن أكثر العبارات تأثيراً في فيلم الرسوم المتحركة موجودة أيضاً في الفيلم الدرامي، وخاصة عندما تقول مولان في النهاية «سأجلب الفخر لنا جميعاً».
وعلى ما يبدو من المقطع التشويقي الذي تم نشره للفيلم، فإن النسخة الحية من مولان ستكون مشوقة تماماً كالفيلم الأصلي، خاصة بعد التجارب الناجحة التي خاضتها ديزني في تحويل أفلام الكرتون إلى نسخ واقعية مثل فيلم The



مسلسل عن الدولة العثمانية على نتفلكس

توبا بويوكوستن

أعلن موقع Internet Haber التركي أنه في ٢٤ يناير الجاري سيتم عرض مسلسل «صعود الإمبراطوريات: العثمانية» من بطولة توبا بويوكوستن على نتفلكس.
يحكي المسلسل الوثائقي الذي صُوّر في إسطنبول ضمن ٦ حلقات قصة صعود السلطان محمد الفاتح، وفتحته مدينة إسطنبول الذي شكل خطوة كبيرة لصالح الدولة العثمانية في تلك الفترة.
وستؤدي بويوكوستن دور مارا خاتون، والدة السلطان محمد الفاتح، وهي أميرة صربية، وكانت إحدى زوجات السلطان العثماني مراد الثاني، ويشاركها البطولة بيركان سوكولو، وسليم بايراكتار، ودامللا سونمز.

نسرین طافش تصوّر مشاهداها في «ختم النمر»

صورت الفنانة نسرین طافش مشاهداها الأولى ضمن أحداث المسلسل الجديد «ختم النمر» للفنان أحمد صلاح حسني في أولى بطولاته المطلقة، وجمعت المشاهد بينهما في مدينة ٦ أكتوبر.
وتدور قصة العمل الموجه للأسرة العربية في إطار اجتماعي وعلى عدة خطوط درامية تجمع بين الحركة والإثارة والرومانسية، كما تفتح النقاش حول العادات والتقاليد التي تحكم المجتمع في سياق درامي مشوق.
ويتألف المسلسل من ٤٥ حلقة، ويفترض عرضه خلال موسم الشتاء الجاري. وهو من تأليف محمد عبد المعطي، إخراج أحمد سمير فرج، ويشارك في بطولته الممثلون ميرهان حسين وإسلام جمال وعفاف شعيب وجميل برسوم وأحمد فؤاد سليم.



تصاميم مبهجة للشابات في ميلانو

هيا

جمال وأناقة



الطبعة 1 من جلد الأول 1441 هـ الموافق 3 من يناير، 2020 العدد 14093
Thursday 2 January 2020 - Edition No 14093

عمان

12





عوامل تدفعك لتغيير قصة الشعر

تغيير قصة الشعر ليس بقرار سهل، لكن حان الوقت للقيام بتغيير، وإليك بعض العلامات الدالة على ضرورة تغيير قصة الشعر:

١- الكل يخبرك أن شكلك لم يتغير منذ سنوات: من المفترض بقصات الشعر الجيدة أن تمنح وجهك إطاراً جميلاً، ولكن إذا كان الشعر ما يزال يظهره بذات الشكل، فقد حان الوقت لزيارة الحلاق مرة أخرى، خاصة إذا كان أصدقائك من أيام المدرسة يؤكدون على أنك «لم تتغيري» على الإطلاق منذ المدرسة الثانوية، فقصة الشعر الجديدة سوف تساعد على تحديث شكلك وجعلك تبدين أصغر بسنوات من عمرك الحقيقي، كما ينبغي أن تكون قصات الشعر الناجحة سهلة التنفيذ.

٢- صبغة شعرك أوضح من اللون الأصلي: إذا كان يمكن تمييز لون شعرك الأصلي بسهولة رغم أنه مصبوغ، وهو لا ينسجم بشكل متناسق، فهذه علامة على أنه قد حان الوقت للتجديد. فألوان الصبغة الناجحة والمتقنة لا ينبغي أن تظهر بوضوح، وإنما يجب أن توفر فقط القليل من الضوء للوجه، ولتحقيق التأثير المطلوب ينصح بتجديد الصبغة مره كل ٣ أشهر.

٣- الملائمة للون الجلد: إذا كان لون الشعر ولون الجلد متشابهاً إلى حد كبير جداً، يمكنك الاستفادة من منح الشعر لونا جديداً.

بالطبع أنت لست مجبرة على اختيار لون مختلف تماماً عن لون شعرك، فمثلاً كل لون عسلي أو كستنائي سوف يحسن قصة شعرك ويجدد مظهره.

٤- أزيائك تغيرت لكن تصفيفة شعرك لم تتغير: قد تكون اعتمدت لنفسك مظهراً أنثوياً أكثر نضجاً مع مرور السنين، ومن خلال التجربة والخطأ تعلمت ما الذي يناسبك أكثر، لكن ليس هناك من سبب لكي لا تحسني أيضاً من تصفيفة شعرك وفقاً لذلك.

٥- شعر متمرّد ومتهيش: إذا كان شعرك جافاً وكثير التقصف، إذاً لا بد من الذهاب إلى مصفف الشعر، فقص أطراف الشعر سوف يجعل الشعر ينمو بشكل صحي وأقوى.

نصائح لاختيار قصة الشعر

إليك أهم النصائح التي سوف تفيدك عند التفكير في اختيار قصة شعر جديدة:

١- ابحثي عن الإلهام: فتشّي في المجلات، شاهدي عروض الأزياء، في التلفزيون أو الناس في الشارع لتلقي أفكار

لكل عمر كريم الوجه المناسب له



أوردت مجلة «إيلي» الألمانية أن كريم الوجه يمثل أساس العناية السليمة بالبشرة؛ نظراً لأنه مطور خصيصاً لتحديث بشرة الوجه المجهد بفعل العديد من العوامل، مثل الأشعة فوق البنفسجية وعوادم السيارات. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن كريم الوجه يحتوي في الوقت الحالي على مواد فعالة تعمل على ترطيب البشرة وتحميها من الأشعة فوق البنفسجية الضارة وتحارب التجاعيد والشوائب والاحمرار والبقع الصبغية لتمنحها مظهراً موحداً ومتجانساً.

كما يتوفر كريم الوجه أيضاً بأنواع تلبّي احتياجات كل بشرة على حدة، بدءاً من البشرة العادية مروراً بالبشرة الجافة والبشرة الدهنية وصولاً إلى البشرة الحساسة.

العمر

وللحصول على بشرة تتمتع بالنقاء والنضارة والحيوية وتتشع إشراقاً وحيوية، تنصح «إيلي» باختيار كريم الوجه بناءً على العمر، موضحة أنه بدءاً من منتصف العشرينات يبدأ شباب البشرة في التراجع، وهو ما يستلزم ترطيب البشرة بشكل مكثف. ولهذا الغرض ينبغي استعمال الكريمات المحتوية على

الألوفيرا وفيتامين E وفيتامينات B. ومن المهم أيضاً أن يحتوي الكريم على معاملة حماية من أشعة الشمس يبلغ ١٥.

وفي الثلاثينات تصير البشرة أكثر نحافة وتفقد الدهون والرطوبة، ولواجهة ذلك ينبغي استعمال كريم وجه يعمل على ترطيب البشرة ويحميها من أضرار الأشعة فوق البنفسجية وظهور أولى آثار الشيخوخة، كالكريمات المحتوية على البيتا كاروتين، التي تحمي البشرة في هذا العمر من خطر ما يعرف بالجذور الحرة «Free Radicals»، التي تهاجم الخلايا وتُعجّل بالشيخوخة. ويمثل سن الأربعينات بداية مرحلة انقطاع الطمث. وبالنسبة للبشرة يعني هذا تراجع إنتاج الكولاجين بنسبة تصل إلى ٣٠٪، ومن ثم تترهل البشرة، فضلاً عن أن الأشعة فوق البنفسجية والجذور الحرة تعززان من تدهور إنتاج الكولاجين.

لذا تحتاج البشرة بدءاً من هذا العمر إلى كريم وجه يمد البشرة بالرطوبة ويجارب التجاعيد وترهل البشرة. ولهذا الغرض، يمكن استعمال الكريمات المحتوية على الريتينول وفيتامين C وحمض الهيالورونيك وخالصة الخميرة.

ربما

رسائل



د. يسرية آل جميل

-إليه حيثما كان:

• «لا شئ يكسر قلب امرأة مُخلصة مثل الخيانة، فحافظوا على قلوب النساء، استوصوا بهن خيرا، لأنها مثل الزجاج.. كسرُها لا يُجبرُ.

• يا سمو الحب الذي يأتي بلا أسباب، ويستمر معك بلا أسباب، يُعطيك، يحرص عليك، يستيقظ على صوتك، ينام على أنفاسك، ولا ينتهي منك أبدا، بلا أسباب.

• كلما تقدّم بي العمر، اكتشفت أن الذين يستحقون حولي، عددهم قليل.. قليل جدا. النُضح يكشف لنا كل شيء على حقيقته.

• أنا لستُ آسفة على إحساسي المسفوك بأيديهم طالما أنك تمنحني دعائك بحُب كل حين.. بأن يحفظني ربي، من شر ما خلق.

• أبحث عن أرضٍ لم تطأها قدم إنسانٍ بعد، يكون فيها لقاءنا الأول، تحتوينا أنا وأنت فقط، نعيش فوقها كل لحظات الفرح، ثم نغادرها وخلصنا كل شئ سعيد، ينتظر عودتنا، نُغلق الباب بقل من حديد، نعود إلى روتين الحياة، ومتى ما شاءت قدرة الله، نقتنص أياماً من دوامة هذه الحياة نلتقي هناك حيث النقاء.. الإنسانية.. الطهر محجوزة باسمنا فقط، أين هذه الأرض؟!

• أنت عيناى اللتان أرى الدنيا بهما، وهوائي الذي أتنفسه، ودمٌ وريدي الذي يسري في العروق، أنت حياتي وموتي ميلادي.. فستان زفافي وثوب كفني ومدينة حبي، باختصار أنت يا سيدي وطني وليس كل الرجال للنساء وطن.

• أنت عيناى اللتان أرى الدنيا بهما، وهوائي الذي أتنفسه، ودمٌ وريدي الذي يسري في العروق، أنت حياتي وموتي ميلادي.. فستان زفافي وثوب كفني ومدينة حبي، باختصار أنت يا سيدي وطني وليس كل الرجال للنساء وطن.

• أنت عيناى اللتان أرى الدنيا بهما، وهوائي الذي أتنفسه، ودمٌ وريدي الذي يسري في العروق، أنت حياتي وموتي ميلادي.. فستان زفافي وثوب كفني ومدينة حبي، باختصار أنت يا سيدي وطني وليس كل الرجال للنساء وطن.

• أنت عيناى اللتان أرى الدنيا بهما، وهوائي الذي أتنفسه، ودمٌ وريدي الذي يسري في العروق، أنت حياتي وموتي ميلادي.. فستان زفافي وثوب كفني ومدينة حبي، باختصار أنت يا سيدي وطني وليس كل الرجال للنساء وطن.

• إذا شعرتُم أنكم ضعفاء، يتضحّم فيكم إحساسكم بالحنين، الحُزن، البُكاء، الأنين فلا تياسوا.. واعلموا أنكم في أرقى وأصدق وأطهر حالات الحب ولكن لا تشعرون.

• بوصلّة قلبي التي لم تتخذ سواك قبلة، مدى الحياة تُيمم شطرها نحوك، بالذات إذا كنت في حالة حُب!

• أخشى أن أكون محمومة، أصابني شيء من الهديان فتماديت في تخيل ما لا يمكن وقوعه، فتنتهى صلاحية هذه الفرحة مع آخر حرف كُتب هنا، فلا تُميتني!

• أمي دائما تُردد على مسامعي هذه الكلمات «وعلى نياتكم ترزقون» يشهد الله أن نواياي بيضاء، بريئة، طاهرة، ومثلي أنت تماما في كل شيء، لك سريرة شفافة.. تقية.. طاهرة، ولا أطمع من هذه الحياة إلا بك.. الله يحفظك لي.

• أخشى أن أتمادى في حبك فتكون النهاية.. فشلا، ككل العلاقات الجميلة التي لا تنتهي إلا بفشل، فتعيش أنت.. حيث أنت، وأموت أنا هنا دون أن تشعر بي!

• زوّجتك قلبي! فأنت الوحيد في هذه الدنيا الذي أحببته بكامل قواي العاطفية، فقررت أن أمنحك زاوية من قلبي.. بل قررت أن أمنحك قلبي كله كقطعة واحدة لأنك شيء واحد

• زوّجتك قلبي! فأنت الوحيد في هذه الدنيا الذي أحببته بكامل قواي العاطفية، فقررت أن أمنحك زاوية من قلبي.. بل قررت أن أمنحك قلبي كله كقطعة واحدة لأنك شيء واحد

• زوّجتك قلبي! فأنت الوحيد في هذه الدنيا الذي أحببته بكامل قواي العاطفية، فقررت أن أمنحك زاوية من قلبي.. بل قررت أن أمنحك قلبي كله كقطعة واحدة لأنك شيء واحد

• زوّجتك قلبي! فأنت الوحيد في هذه الدنيا الذي أحببته بكامل قواي العاطفية، فقررت أن أمنحك زاوية من قلبي.. بل قررت أن أمنحك قلبي كله كقطعة واحدة لأنك شيء واحد

• زوّجتك قلبي! فأنت الوحيد في هذه الدنيا الذي أحببته بكامل قواي العاطفية، فقررت أن أمنحك زاوية من قلبي.. بل قررت أن أمنحك قلبي كله كقطعة واحدة لأنك شيء واحد

رماد



عبدالله بن محمد المعمرى

أمنية

دائرة مفرغة، لها بداية بلا نهاية، تعصف بأعماقي، تدفعني إلى التيه، وتُجبرني على العزلة، وكأنها سجن يستهدف السجن فيه روعي أكثر من جسدي، لأكون في هذا السجن بلا دور في الحياة، مركون على الرف بلا هدف. ربما تكون هي حالة نفسية تسيطر على الذات، وتحد من مستوى النظر إلى المستقبل، وقد لا تكون هي المرة الأولى التي أصاب بها، ولكنها قد تكون أقسى من سابقتها في قوة التأثير على ما يحدث الآن، ذلك أنها تصنع عزلة جبرية تأبى كل الجوارح أن تعيشها، أو أن تستسلم لها دون أن تتخلص منها.

الأفكار تطرق رأسي لكنها لا تستطيع أن تخرج منه، ولا على أقل تقدير أن أسجلها على الورق، فأني حالة هي هذه، فكل شيء مقيد، وهو في حقيقته حر طليق، لديه فسحة واسعة من التحقق، إلا أن الخروج من هذا السجن النفسي هو ما أحتاج إليه، لترى النور أحلامي، ولتبصر الضوء طموحاتي، ولأنجو من حالة الخذلان التي تخنقني حينما أرى أو أسمع من كانوا معي قد سبقوني، وأنا لا أزال باقٍ في مكاني.

فيا ترى ماذا أحتاج حتى أنجو مما أنا عليه؟، ولأصنع لذاتي ما أصبو إليه، وكيف يمكن للأحلام التي سجنتها في داخلي سنوات أن تتحرر وتصبح واقعا أعيشه ويشاركني فيه كل من يحبني، فتتحول سباقات الحياة إلى فوز يُسعدني، ويرسم لي خارطة طريق جديدة عوضاً عن تلك القديمة التي باتت تشبه العجوز في ملامحها وحركتها، بل وحتى في مشيتها ونظرتها للحياة.

أن أخرج من الجمود والقيود إلى فسحة الحركة والحرية، فأغدو طائرا يحلق في سماوات الحياة، يضرد جناحيه ليصل إلى القمة، تلك التي عندها سيكون قد بلغ هدفه، وأعظم من ذاته التي يفخر بها.

هي أمنية لا أعلم حقا إن كنتُ سأبلغها ذات يوم أم سأظل في هذا التيه والعزلة مدة أطول أو إلى الأبد!.



نبض
المجتمع

حبيب القريني

أهداف تحتاج لقرار

تمثل عملية تحديد الأهداف أولى خطوات سلم النجاح في حياة الفرد أو المؤسسة وحتى المجتمع بصورة عامة، ذلك أنه لا يمكن أن تصل إلى غاياتك بدون وجود برنامج واضح مبني على أسس محددة وهذا يحتاج لتحديد أهداف واضحة، ولعل أبرز ما يمكن أن نصف فيه أي فرد ناجح- في العادة- هو وجود هدف واضح لديه، فعالية الناجحين هم في الواقع نجحوا أولاً في وضع أهداف إجرائية لما يريدوا الوصول له، ومن ثم كان الوصول للهدف واضحاً لديهم.

إلا أن السؤال البديهي هنا، هل يكفي أن تكون لدينا أهداف لكي نصنع النجاح؟، والبعض قد يتفلسف قليلاً ليقول: هل هذه الأهداف يجب أن تكون مكتوبة، أم فقط في عقل الشخص عندما يسعى لها؟، لا شك أن كتابة الهدف وتحديد مهم وجيد، ولكن بغض النظر عن هذه النقطة، في اعتقادي هنالك نقطة أهم مرتبطة بالسؤال الأول، وهي أننا لا يمكن أن نصل إلى النجاح فقط بتحديد الهدف بل بوجود قرار واضح لكيفية تنفيذه، فلا اعتقد أن مجرد تحديدنا لهدف يعني أننا حققنا النجاح، لكنه في النهاية أفضل من عدم وجود هدف في الأساس، وذلك جانب آخر.

إذن كم هم الأشخاص وكم هي المؤسسات والمجتمعات التي تمتلك أهدافاً ولا يوجد لديها القرار الواضح والجري لتنفيذها، أنها أكثر من أن تحصى، فلو تحدثنا على مستوى الأفراد هنالك أهداف حياتية واضحة كالزواج وبناء منزل وشراء سيارة، فكم من الأشخاص الذين لديهم هذه الأهداف ويمكن أن يحققوها نتيجة وجود الإمكانات لتحقيقها، -وهنا أتحدث عن وجود الإمكانات بحيث لا يذهب البعض في نظرتهم للموضوع إلى زوايا مختلفة، ولكن نرى في النهاية أن العمر يمضي والأيام تتوالى والأهداف تراوح مكانها، سواء تعلق الأمر بجميع الأهداف أو بعضها أو واحد منها، فهل لهذه الدرجة يتم التدقيق على الإجراءات الواجب اتخاذها لتحقيق المطلوب، أم هو الانشغال بأهداف أخرى أقل قيمة، أم عدم وجود قرار جريء هو السبب في عملية التسوية هذه؟ في اعتقادي أسباب مشتركة والنتيجة لا تحقيق للأهداف ولا وصول للغايات.

أما إذا تحدثنا على مستوى المؤسسات والشركات، فهي رغم وضوح أهدافها إلا أنها تهتم فقط بالحضور والانصراف، فهو شغلها الشاغل ولا يمكن أن تعطي الموظف الحرية لممارسة عمله ومساءلته عن مدى تقصيره في تحقيق أهداف المؤسسة، فالسؤال البديهي هو لماذا قصر في حضوره ولماذا انصرف مبكراً؟ ولكن الأهداف مغيبية، مع انه من المفترض أن يسأل عن الجانب المحدد له وفق خطة المؤسسة- سواء قصر في حضوره أو لم يقصر- وفق الفترة الزمنية المحددة لتحقيق الأهداف، ولعل هذا هو السبب في تخلف الكثير من المؤسسات والمجتمعات، حيث تكمن أهمية العمل في جوانب مظهرية لا تقدم ولا تؤخر، بينما يتم التغافل عن الجوهر الذي هو الأساس الذي يجب أن تشغل به.

إن وجود هدف يتبعه وجود قرار وإجراءات واضحة لتحقيقه، سواء كان ذلك على مستوى الفرد أو المؤسسة أو المجتمع مع ضرورة الاهتمام بالآليات الحقيقية لتحقيقه بغض النظر عن الأمور الهامشية التي لاتسمن ولا تغني من جوع، حيث تتكرر الأهداف بتكرار السنوات والوضع يراوح مكانه، والعمر يمضي والناس تتقاعد.

يمكن أن تضر جهازك أداة مجانية تخلصك من البرامج الإعلانية

بالأدوات الخاصة مثل برنامج Adwcleaner المجاني، عندما تظهر مثل هذه المشكلات، كما ينصح الخبراء باستعمال هذه الأداة الصغيرة لفحص الحاسوب من وقت إلى آخر. وفي وضع الفحص تقوم أداة Adwcleaner برصد أي برنامج أو إعدادات على الحاسوب، قد لا يرغب بها المستخدم، وفي الخطوة التالية أو ما يعرف بوضع التنظيف يتم إزالة البرامج الإعلانية وإعادة تعيين الإعدادات المشكوك فيها.

في بعض الأحيان قد يلاحظ المستخدم تغير الصفحة الرئيسية في متصفح الويب، ويعتبر ذلك أبسط الأمثلة على البرامج الضارة أو ما يفعله القرصنة؛ حيث يتم إقناع المستخدم بواسطة بعض العروض المشبوهة أو الإعلانات المشكوك فيها، ولذلك فإن البرامج الضارة التي تقف خلف هذه التغييرات تعرف باسم البرامج الإعلانية Adware. ونظراً لأن برامج مكافحة الفيروسات العادية لا ترصد هذه الفئة من البرمجيات الضارة، فمن الأفضل الاستعانة

«أندرويد أوتو» نظام التشغيل الذكي للسيارات الحديثة



هواتفهم الذكية، التي تعمل بنظام أندرويد، بالسيارة لاسلكياً بدءاً من الإصدار BMW Operating System 7, 0، وذلك للاستفادة من معلومات هامة أثناء القيادة مثل خطوط السير الموصى بها والمواعيد القادمة.

أعلنت شركة بي إم دبليو عن تجهيز موديلات نظام أندرويد أوتو اعتباراً من منتصف العام القادم. وبحسب وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ) فقد أوضحت الشركة أن أصحاب سياراتها سيتمكنون من توصيل

بمعالجات إنتل كور i5 أو i7

هونور تطلق أحدث إصداراتها في أجهزة اللاب توب



ما يبلغ مجموعه ثمانية أو تسعة موديلات مزودة بمعالجات Ryzen 5 أو Ryzen 7 من شركة AMD أو معالجات إنتل Core i5 أو Core i7 من الجيل العاشر.

وأكدت شركة هونور على أن الموديلات الجديدة من أجهزة اللاب توب MagicBook 14 و MagicBook 15 تأتي مزودة بذاكرة وصول عشوائي بسعة حتى 16 جيجابايت مع تزويدها بنظام تشغيل مايكروسوفت أو لينوكس.

أعلنت شركة هونور عن إطلاق أجهزة اللاب توب MagicBook 14 و MagicBook 15 الجديدة مع تجهيزها بمعالجات إنتل Core من الجيل العاشر، بالإضافة إلى المزيد من ذاكرة الوصول العشوائي.

وأوضحت الشركة الصينية أنها تتيح للمستخدم إمكانية الاختيار ما بين معالجات إنتل الجديدة ومعالجات AMD، التي تم إطلاقها منذ نهاية نوفمبر الماضي، وتضم أجهزة اللاب توب MagicBook 14 و MagicBook 15 الجديدة



مارينج سنومان



وصفات
لذيذة
للأطفال



المقادير:

- ٤ بياضات بيض، كبير الحجم
- ١/٤ ملعقة صغيرة نكهة اللوز
- ١/٤ ملعقة صغيرة كريم الترتار (بديل: كمية متساوية من الخل أو عصير الليمون)
- ١ كوب سكر
- صوص السكر الملون للتزيين

طريقة التحضير:

- سخني الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة فهرنهايت.
- اخفقي بياض البيض ثم أضيفي نكهة اللوز وكريم الترتار واخفقي على سرعة عالية حتى يتضاعف حجم الخليط ثم أضيفي السكر تدريجياً أثناء الخفق.
- ضعي المارينج في كيس تزيين الكيك وشكليه بشكل رجل الثلج (سنومان) على صينية خبز مبطنة بورق الزبدة.
- ضعي الصينية في الفرن لمدة ساعتين أو حتى ينضج المارينج، اطفئي الفرن وافتحي بابه قليلاً ثم اتركي الصينية بالداخل لمدة ساعتين إضافيتين، عندما يبرد المارينج زينه بصوص السكر الملون حسب الذوق.
- قدميه لأطفالك مع مشروب الشوكولاتة الدافئ.
- صحتين وهنا.

كاري الدجاج الياباني



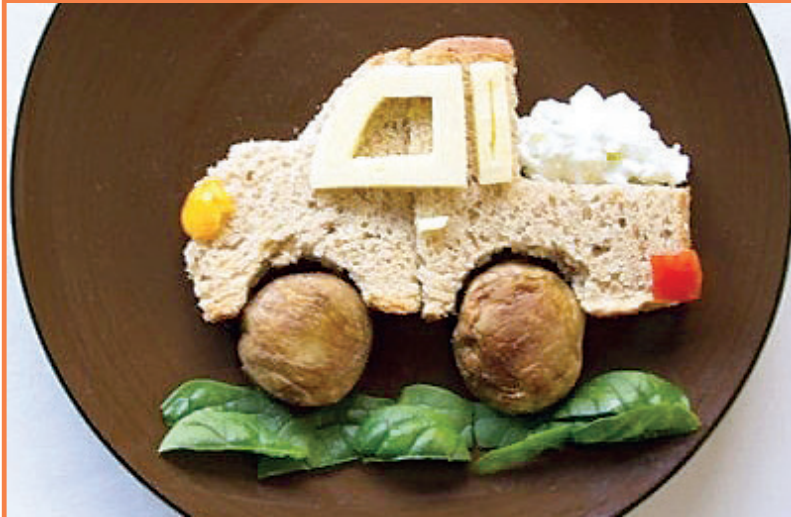
المقادير:

- ٢٥٠ جرام صدور دجاج طازجة مقطعة
- ١٥٥ جرام بازلاء مجمدة
- مكعبات
- ٤٠ جرام كاري
- كوب (٣٦٠ مل) من مرق الدجاج أو
- ٢ مكعب مرق دجاج
- الخضار
- زيت نباتي
- حبة كرات كبيرة مفرومة

طريقة التحضير:

- سخني القليل من الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة ثم ضعي الكرات أو البصل وقطع الدجاج وتطهى مع التقليب المستمر لمدة ٤ : ٥ دقائق أو حتى ينضج الدجاج.
- أضيفي الجزر والبازلاء إلى الدجاج ويطهى لمدة ٢ دقيقة أخرى.
- أضيفي مرق الدجاج ومكعبات المرق والكاري وانتظري حتى يغلي المرق على نار متوسطة تميل إلى المنخفضة (حوالي ١٠ دقائق).
- عندما تدوب مكعبات المرق وتصبح الصلصة سميقة القوام تبلي بالملح والفلفل الأسود.
- انقلي كاري الدجاج بالخضار إلى طبق التقديم وقدميه لأطفالك مع الأرز الأبيض ولكن بطريقة الباندا الموضحة بالصورة أعلاه.

شاحنة التوست المحمص



المقادير:

- فطر كامل مطهى
- خبز القمح الكامل (توست بنى
- بيض مسلوق أو مقلى (مفصول محمص)
- جبن إيدام للنوافذ
- طماطم لكشافات السيارة
- الصفار عن البياض (
- سبانخ للطريق

طريقة التحضير:

- في البداية ضعي حبتين من الفطر على طبق التقديم ليحل محل عجلات الشاحنة ثم ضعي فوقه شريحتين من خبز التوست المحمص.
- اقطعي من ناحية الفطر أنصاف دوائر لإمكانية وضع الفطر في المكان المرغوب بحيث يعطى شكل عجل الشاحنة الطبيعي.
- الآن قومي بتقطيع التوست بحيث يأخذ شكل جسم الشاحنة.
- قطعي الجبن وضعيه على سطح الخبز ليحل محل نوافذ ومقبض الشاحنة.
- من صفار البيض اصنعي كشافات الشاحنة الأمامية ومن مكعب صغيرة من الطماطم اصنعي كشافات الشاحنة الخلفية.
- استخدمي بياض البيض في عمل حمولة الشاحنة.
- أخيراً ضعي ورق السبانخ تحت الشاحنة ليحل محل الطريق ثم قدمي الطبق لطفلك بهذه الطريقة المرحّة.

اللويميا أكثر سرطانات الأطفال انتشارا في السلطنة

د. نجوى البنا: ٧٠-٨٠٪ من الحالات يتم شفاؤها بسبب التقدم في علاج أورام الأطفال



د. نجوى البنا

حوار- فاطمة الإسماعيلية



هايا

صحة وعافية



متى تبدأ فحوصات مرض السرطان؟

يبدأ العلاج المثالي للأورام- ما عدا حالات قليلة طارئة- بعد تشخيص المرض بدقة ومعرفة مدى انتشاره في الجسم حتى يتمكن الطبيب من تحديد نوع ومدى العلاج، ويعطي الأسرة فكرة جيدة عن توقعات تطور المرض ومدى استجابته للعلاج، وعند البدء في تشخيص المرض يجب إخبار الأسرة والطفل (بحسب سنه) بخطة الفحوصات والعلاج، وما الذي يجب معرفته من كل فحص وما هو الوقت اللازم للحصول على نتائج الفحوصات.

فعادة ما تضيق الأسرة بعدد الفحوصات وطول الوقت اللازم لها، خاصة عينة الورم حيث تظهر نتيجتها بعد عدة أيام، حيث إن فترة الانتظار والقلق هي أكثر ما يتعب الأهل. ولكن يجب أن تأخذ الوقت الكافي للوصول إلى التشخيص السليم قبل بدء العلاج، وأثناء العلاج هناك فحوصات دورية لدى تحمل الجسم للعلاج ولمواجهة الآثار الجانبية وأيضاً هناك فحوصات لمتابعة السيطرة على المرض، وهناك فحوصات بعد الشفاء لرصد الآثار الجانبية للعلاج ومتابعة المرض والتأكد من عدم عودة ظهوره، لذلك فإن معرفة الأبوين بالفحوصات وأهميتها يساعدهما في إقناع الطفل بتقبل هذه الفحوصات.

ما هو دور الأم والأب تحديداً في التخفيف عن معاناة الطفل من الجانب النفسي؟

كلنا نعلم حين يشعر الطفل بالألم أو المرض يلجأ لحضن الأم أو الأب، فهو بمثابة علاج مساعد له، لذا فإن وجود الآباء والأمهات بجانب أطفال مرضى السرطان له دور كبير وبارز في عملية العلاج، حيث تقوم الأم بمساعدة الكادر الطبي في رفع معنويات الطفل من حيث الاهتمام بأكله وتوفير له الجو المناسب للعلاج سواء مساعدته في تغيير ملبسه أو عمل له بعض التمارين أو أيضاً اللعب معه، والاهتمام به من جانب التعليم حتى لا تقوته المادة التعليمية التي لم يدركها في المدرسة، كذلك الأب يقوم بتوصيل الطفل للمستشفى حتى لا يشعر بالوحدة أو الفقد عندما يكون الأب موجوداً معه في المستشفى، بالتالي من الممكن أن يقضي فترة طويلة لأخذ العلاج ومعه والداه، كذلك توفير احتياجاته وتشجيعه في أخذ العلاج له دور كبير في عملية نجاح الخطة العلاجية.

هل للجمعية العمومية للسرطان دور في التخفيف عن المرضى الصغار؟

للجمعية العمومية للسرطان دور كبير في التوعية ونشر الثقافة حول مسببات المرض وكيفية الوقاية منها، كما تقوم الجمعية بعمل بعض حلقات العمل أو الندوات الخاصة المتعلقة بالمرض، وتدريب الكوادر الطبية فيما يخص بالمرض أو العناية التلطيفية.

ما هو دور الفرق التطوعية في مساندة الأطفال مركز الأورام؟

للفرق التطوعية دور كبير كذلك في رفع معنويات المرضى الأطفال وتحسين نفسياتهم، ولهم دور كبير في عملية تقبل العلاج من حيث الفعاليات التي ينظمونها للأطفال، وأيضاً التطوع لخدمتهم ومساعدة الأمهات في جناح الأورام، وعمل بعض المسابقات المسلية لهم، وتحقيق أمنياتهم في المناسبات المختلفة، وإدخال البهجة في نفوسهم وزيارتهم في المناسبات الوطنية والدينية المختلفة.

يصعب تشخيص أورام الأطفال في المراحل الأولى لتشابه أعراضها مع الكثير من الأمراض الأخرى



أيضاً على زيادة أورام الأطفال مثل التعرض للإشعاع أو المواد شديدة القلوية.

ولأن علاج أورام الأطفال تقدم تقدماً كبيراً فإنه يتم حالياً شفاء ٧٠-٨٠٪ من الأطفال، وقد يصاب الطفل بسرطان آخر بعد سنوات عديدة، لذلك يجب متابعة هؤلاء الأطفال بصفة دورية حتى بعد الشفاء.

ما هي العلاجات المستخدمة في مركز الأورام للأطفال؟

يستخدم للمرضى المصابين من الأطفال العلاجات المستخدمة للكبار ذاتها، وهي التدخل الجراحي والعلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي.

في التدخل الجراحي يجب شرح الجراحة للوالدين والطفل ببساطة وأمانة، مع توضيح أهميتها في القضاء على المرض. أما العلاج الكيماوي فيساعد على القضاء على الخلايا التي تنمو بطريقة غير طبيعية، ويستخدم للسيطرة السريعة على نمو هذه الخلايا ومنع انتشار المرض في أجزاء الجسم المختلفة، ويمكن مساعدة الطفل لتقبل العلاج بإعطائه فرصة للحديث عن مخاوفه ومشاعره، وأهمية تجنب الأماكن المزدحمة وتجنب الاختلاط مع الأطفال المصابين بالحصبة والجدري.

والعلاج الإشعاعي هي أشعة تحمل طاقة عالية جداً توجه بحذر نحو الخلايا السرطانية لقتلها وتمنع نمو الورم وانتشاره، ويستخدم وحده أو غالباً بعد الجراحة وأيضاً مع الدواء الكيماوي، ويحتاج الطفل بعدها للراحة الكافية والنوم والتغذية السليمة لتعويض الطاقة المفقودة وبناء أنسجة جديدة، لذلك يجب الاهتمام بالغذاء المتوازن لمنع نقص الوزن أثناء العلاج.

الأورام السرطانية التي يصاب بها الأطفال تعتبر من الأمراض التي تسبب قلقاً وتعباً على الطفل وأسرته، وعندما يشخص الطفل بوجود ورم سرطاني يصبح المستشفى عالماً جديداً وغريباً بالنسبة له ويحمل ذكريات مؤلمة، خاصة إذا حُرِمَ من أن يعيش طفولته بمرح ونشاط لكثرة التردد على المستشفى لإجراء الفحوصات والعلاج، والطفل المصاب بالأورام السرطانية يحتاج لكثير من العناية والدعم سواء من أسرته الصغيرة أو مجتمعه، حتى يتقبل العلاج بمراحله المختلفة ويتعافى.

وقفتنا التالية مع الدكتورة نجوى البنا، من قسم أورام الأطفال بالمركز الوطني لعلاج الأورام بالمستشفى السلطاني.

ما أكثر أنواع السرطانات المنتشرة لدى الأطفال في السلطنة؟ وهل توجد أسباب معينة لانتشارها؟

يعتبر السرطان من أهم أسباب الوفاة لدى الأطفال بعد الحوادث بالرغم من ندرة إصابة الأطفال به، ولا تعرف حتى الآن الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالسرطان ما عدا بعض حالات السرطان التي تعود لأسباب وراثية. من الأهمية أن نعرف أن السرطان مرض غير معد أي أنه لا ينتقل من شخص لآخر، فإصابة أحد الأبناء لا تعني أن يصاب إخوته بالمرض نفسه، وأكثر أنواع السرطانات المنتشرة لدى الأطفال تحت سن ١٥ سنة، سرطان اللوكيميا بنسبة ٣٢٪ ومن ثم يأتي سرطان الغدة اللمفاوية بنسبة ٢٠٪ وبعدها أورام المخ بنسبة ١٥٪.

هل بالإمكان تشخيص السرطانات لدى الأطفال في مراحل مبكرة؟

يصعب تشخيص أورام الأطفال خاصة في المراحل الأولى من المرض وذلك لندرة إصابة الأطفال بالسرطان، وتشابه أعراضه مع الكثير من الأمراض الأخرى التي عادة ما تصيب الطفل، وعادة ما يكون السرطان هو آخر ما يفكر فيه الطبيب العام أو طبيب الأطفال، حيث يتردد كثيراً قبل أن يتجه لتشخيص السرطان وإجراء الفحوصات الخاصة به خوفاً من إزعاج الوالدين، ومع ذلك فإن بعض الأعراض مثل ورم في البطن يلاحظها الأهل قبل الطبيب ويتوقعون أن يكون هناك مرض.

هل يمكن لتاريخ العائلة المساعدة في تشخيص المرض بالنسبة للأطفال؟

٨٥٪ من الأطفال المصابين بالأورام من الممكن أن تكون الأعراض المختلفة لديهم واضحة، في حين من ١٠-١٥ من الأطفال يعاني من أعراض نادرة مما يزيد من صعوبة التشخيص المبكر، ولكن الدقة في أخذ التاريخ المرضي للطفل والتاريخ الطبي للعائلة يساعد الطبيب على توقع الورم وتقرير الفحوصات اللازمة لتشخيصه.

حيث إن التاريخ الطبي للعائلة عامل مهم، وتلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في بعض أورام الأطفال مثل نقص المناعة الوراثية التي تعرض الطفل للإصابة بأورام الغدة اللمفاوية، ومتلازمة داون التي تعرض الطفل للإصابة بسرطان الدم، وهناك أسر قد تنتشر فيها أورام مثل سرطان العضلات والعظام والعين وسرطان الدم. كما تساعد العوامل البيئية



كتاب الأسبوع



(فن اللامبالاة لعيش حياة تخالف المألوف) هو كتاب تطوير ذاتي يتمحور حول فكرة ضرورة تعلم التعامل مع الشدائد تعاملًا أفضل لتكون أقوى وأسعد، ولقد أخذ هذا الكتاب شهرته في العالم العربي عندما تم تصوير اللاعب نادي ليفربول الشهير محمد صلاح وهو يقرأه وعندما انتشر اسم الكتاب كثيرا خاصة بين أوساط الشباب وكان من أبرز الكتب قراءة وبحثا في ذلك الوقت.

«يويو» سيارة بتقنية الـ 3D



كشفت شركة XEV النقاب عن سيارتها الكهربائية Yoyo الصغيرة، والتي تعتمد على تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد 3D في تصميم بعض الأجزاء. وبحسب ما جاء بوكالة الأنباء الألمانية (د ب أ) فقد أوضحت الشركة الإيطالية أن السيارة الكهربائية Yoyo ثنائية المقاعد يبلغ وزنها ٧٥٠ كجم فقط، وينبض بداخلها محرك كهربائي بقوة ١٠ حصان بشكل مستمر، كما يمكن أن يوفر ٣٠ حصانا لمدة ٣٠ ثانية للتسارعات البينية، في حين تصل السرعة القصوى إلى ٧٠ كلم/س. وتتمتع السيارة الكهربائية Yoyo الصغيرة ببعض التجهيزات القياسية مثل مكابح ABS ووسائد هوائية ومكيف هواء وشاشة لمسية. ومن المقرر طرح السيارة Yoyo الجديدة في الأسواق بحلول نهاية عام ٢٠٢٠.

العالم يودع ٢٠١٩ بـ «حلقة النار»



رصد الكسوف أعلى أحد الشواطئ بدولة الكويت. (أ ف ب)



رصد الكسوف في ولاية أدم



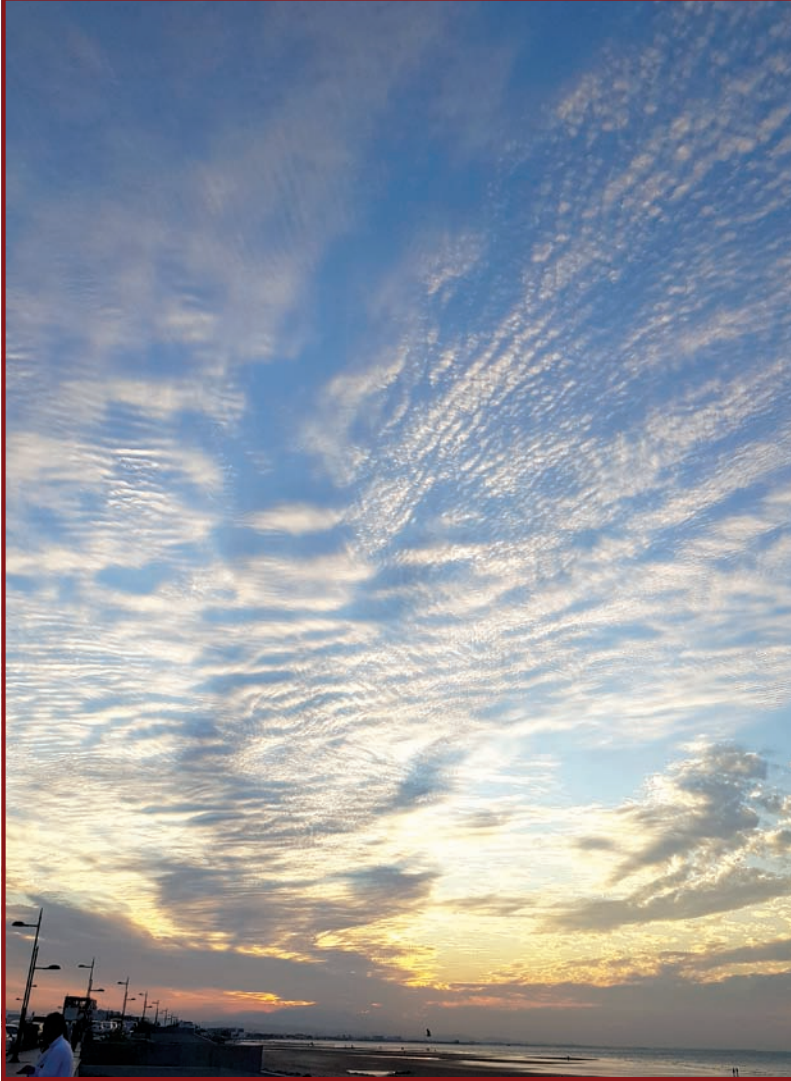
مشاهدة الكسوف في الهند. (أ ف ب)

كسوف الشمس الحلقي
بمحافظة مسقط.
(العمانية)

مرايا- وكالات

تجمع الناس على شواطئ ولاية تاميل نادو لمشاهدة الحدث، وحتى أن الكسوف أثر على لعبة الكريكت إذ أجلت مباراة بين مومباي وراجكوت من الدرجة الأولى لمدة ساعتين. ويحدث الكسوف الحلقي عندما لا يكون القمر قريبا بما فيه الكفاية من الأرض لإخفاء الشمس تماما، ما يترك حلقة رقيقة من القرص الشمسي مرئية، ويحدث هذا النوع من الكسوف كل سنة أو سنتين فقط، وفي كل مرة يكون مرئيا في أجزاء معينة من الأرض، ويمكن أن تمر عقود قبل أن يتكرر النمط ذاته في الأماكن نفسها. وسيكون الكسوف السنوي المقبل بإذن الله في يونيو ٢٠٢٠ مرئيا على نطاق ضيق من إفريقيا إلى شمال آسيا، أما الكسوف الذي سيحصل في يونيو ٢٠٢١، فلن يكون مرئيا إلا في القطب الشمالي وأجزاء من كندا وغرينلاند والشرق الأقصى الروسي البعيد.

شهد أواخر العام المنصرم ظاهرة فلكية مميزة، حيث استيقظ جزء كبير من العالم على مشهد نادر لكسوف الشمس الكلي والذي يعرف باسم «حلقة النار»، ولقد تمكن الخميس الفائت الكثير من محبي متابعة الظواهر الفلكية في السلطنة والسعودية والكويت وغيرها من دول المنطقة وصولا إلى جنوب الهند وجنوب شرق آسيا وشمال المحيط الهادئ من مشاهدة هذه الظاهرة المميزة. وقد شهدت سماء السلطنة في وقت مبكر كسوفًا جزئيًا وحلقيا للشمس استمر حوالي الساعتين و٢٧ دقيقة، وكانت أفضل مواقع رصد الكسوف الحلقي للشمس سنةً وجزيرة مصيرة ورأس الرويس وجنوب أدم وقرن علم وفهود وحمراء الدروع. وفي إندونيسيا، تجمع مئات الأشخاص خارج جاكرتا بلاتاريوم لمشاهدة الحدث باستخدام نظارات واقية قدمتها هذه القبة الفلكية، وفي جنوب الهند،



تشكيلات السحب في شاطئ القرم



تصوير- أسماء الشقصية

الجامع الأكبر.



تصوير- محسن بن هلال الهنائي

رمال ذهبية.



الأحجار الكريمة



توجه البشر لاقتناء الأحجار الكريمة منذ أزل القدم لأسباب عديدة من أبرزها الجمالية التي تملكها الأحجار الكريمة واستغلال هذه الميزة في الحلي والزخرفات التجميلية وكرموز دينية، علاوة على ذلك فقد تم استخدامها في الأعمال التجارية مثل المقايضة والأعمال الاستثمارية وفي المجالات الطبية، واتخذها الأغنياء لاستعراض ثرائهم ومكانتهم وسلطتهم الاجتماعية، فهي عنصر من عناصر التميز وأظهر الثراء.

أول إنسان في الفضاء

هو الروسي يوري جاجارين الذي كان أول من وصل إلى الفضاء في عام ١٩٦٠ عندما بدأ الاتحاد السوفييتي - سابقاً - الإعداد لبرنامج فضائي جديد مع تجنب الأخطاء التي وقعوا فيها في المحاولة الأولى، والهدف هو إرسال إنسان إلى الفضاء والتعرف على خفايا هذا الفضاء الواسع والمجهول بالوقت نفسه. وكانت رحلة جاجارين في ١٢ أبريل ١٩٦١م على متن مركبة الفضاء السوفييتية «فوستوك».



الثقوب السوداء

يشير مصطلح الثقب الأسود إلى منطقة موجودة في الفضاء عالية الكثافة، أي تمتاز بكتلة كبيرة مضغوطة ضمن حيز صغير، مما يؤدي إلى إيجاد مجال جاذبية قوي وغير معتاد لا يترك شيئاً أو ضوءاً يفلت منه. هذا الأمر تم إدراكه منذ قرون، إلى أن تنبأ العالم أينشتاين بوجود ثقوب سوداء من خلال نظريته المسماة النسبية العامة، فأظهر أنه عندما يموت نجم في الفضاء ويضمحل وجوده، لا يتبقى سوى القليل من مخلفاته ذات الكثافة العالية، التي تولد مجال جاذبية لا يضاهيه أي قوة أخرى، مما ينتج ثقوباً سوداء.



تعرف على العصفور الماسي !



عصافير الاستريليد باللاتينية أو العصفور الماسي بالعربية، هي من الطيور الجواثم الصغيرة التي تعيش في المناطق المدارية وفي أستراليا. هذه الطيور من الأنواع الاجتماعية وعادة ما تكون عبارة عن مستعمرات آكلة للبذور ذات مناقير قصيرة وسميكة لكن محدبة. وتتشابه جميعها في التركيب والموطن، ولكنها تختلف على نحو واسع في ألوان وأنماط الريش. وتبني عششا كبيرة، ومقبية وتضع حوالي 5 إلى 10 من البيض، ومعظمها يكون حساسا بالنسبة للبرودة ويتطلب الدفء، لكن القليل منها يتكيف مع المناخ البارد كما في جنوب أستراليا. أصغر الأنواع في الفصيلة يعرف باسم «فيرنارندو بو أوليفياك»، أما عن أضخم الأنواع فهو الطائر الدواري جافا.

تهنئة



بأطيب ما في الكون أهدي المهندا
تهانئ بالمولود طيبا وعسجدا
وأدعو إلهي دعوة مستجابة
تكون له دُخرا وتاجا وموردا
تتقدم عائلة سيف بن ناصر الخروصي بالتهنئة الكريمة
للمولود (المُهَاب بن المهندي).



تم يوم السبت الماضي
عقد قران شهاب بن
حمد الشيببي على
من اختارها قلبه
لتشاركه مشوار حياته،
وبهذه المناسبة الغالية
يتقدم إليه بالتهنئة
القلبية جميع الأهل
والأصدقاء والزملاء،
وتهنئة خاصة من
المصور خلفان الرزيقي.



تم بقرية طوي بولاية
العوابي بمحافظة
جنوب الباطنة يوم
الخميس الماضي عقد
قران أحمد بن محمد
الذهلي، وبهذه المناسبة
السعيدة يتقدم له
والده وأعمامه وإخوانه
وزملاؤه وأصدقائه
وأهالي (قرية طوي
السيح) بالتهنئة
الصادقة، كما يتقدم له
خليفة المياحي مراسل
جريدة عمان بالولاية
بالتهنئة المخلصة
متمنين له السعادة
والتوفيق.

معدن الحديد



يعتبر الحديد معدنا ذا كثافة عالية، ويتميز
بخصائص مغناطيسية مميزة، ويشكل ما
نسبته 5% من وزن القشرة الأرضية، وهو
رابع أكثر العناصر وفرة بعد الأكسجين
والسيليكون والألمنيوم، حيث يذوب هذا
المعدن عند درجة حرارة 1538 درجة مئوية،
أي ما يعادل 2800 درجة فهرنهايت، ويمكن
تشكيل هذا المعدن باستخدام الحديد من
الطرق كالتطرق وما يعرف بالاختزال المباشر.

كم عدد سكان قارة آسيا؟



هي أكبر القارات في العالم وأكثرها من حيث
عدد السكان، إذ إن مساحتها تغطي 8,7% من
مساحة الأرض، وعدد سكانها يصل إلى 4,150
مليار نسمة تقريبا، ويطلق على سكان القارة
اسم الآسيويين. وتتميز بأنها غنية جدا بالموارد
الطبيعية مثل النفط، والغابات، والطحاس،
والفضة. وتقسّم آسيا إلى عدة تقسيمات
هي جنوب آسيا، وشرق آسيا، ووسط آسيا،
وسيبيريا، وجنوب شرق آسيا، وغرب آسيا. أما
عدد دولها فيبلغ 48 دولة. وأكبر الدول من
حيث عدد السكان هي الصين والهند بحوالي
1,3 مليار نسمة لكل منهما.

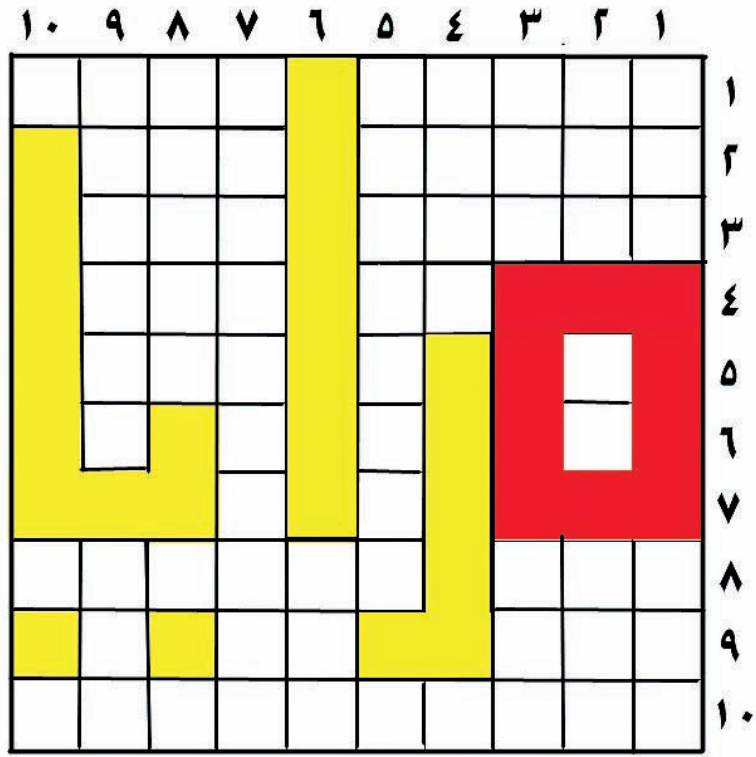
الإشعاع الحراري



هو طريقة انتقال الحرارة عبر الفراغ،
والأماكن التي لا يوجد بها جزيئات، حيث أن
الإشعاع من أشكال الطاقة الكهرومغناطيسية،
التي تشمل على الأشعة تحت الحمراء، حيث
تشع الأجسام ذات درجات الحرارة المرتفعة أشعة
أكثر من الأجسام الباردة، فعند انطلاق الأشعة
الكهرومغناطيسية من الأجسام الساخنة نحو
الأجسام الباردة فإنها تمكس جزءاً وتمتص
الجزء الآخر محولة إياه إلى طاقة حرارية مما
يؤدي لرفع درجة حرارتها وحركة جزيئاتها،
ولعل أقرب مثال على انتقال الحرارة بالإشعاع
ما يحصل للأرض عند ارتفاع حرارتها بفعل
طاقة الشمس.



مهـ باتيخ شبكة الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ١- من سور القرآن(م).
- ٢- ألف مليون(م) - عابث.
- ٣- يتجلد ويصبر- رمي بالحجارة(م).
- ٤- خذ- تجدها في نندد.
- ٥- طواه(م).
- ٦-
- ٧-
- ٨- للاستفهام- ناد رياضي(م).
- ٩- ضياء- سكب(م).
- ١٠- من الفتوحات الإسلامية في أوروبا(م)

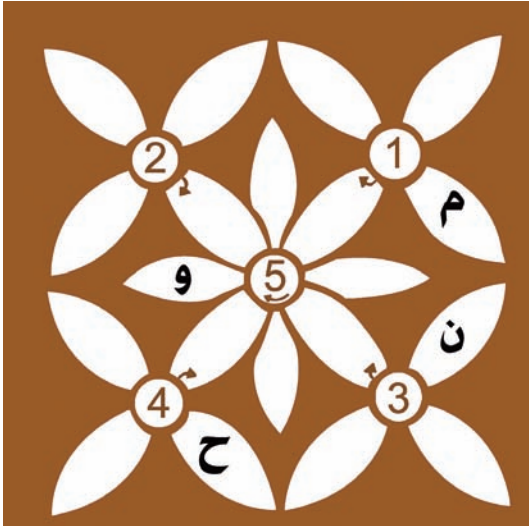
رأسياً:

- ١- أشاهد- ولاية عمانية...و(م).
- ٢- بدا- جميع- ولاية عمانية(م).
- ٣- من الفواكه(م) - نجيب.
- ٤- سعة صدره.
- ٥- من الأسماء الحسنى...ك(م).
- ٦- شركة تقنية عالمية.
- ٧- من مؤلفات الإمام نور الدين السالمي.... في.
- ٨- ولاية عمانية(م).
- ٩- من العملات(م) - للتمني.
- ١٠-

الزهور المتقاطعة

طريقة اللعب:

- اكتب مرادف الكلمات التالية في الزهور المرقمة ١ : ٤ حسب اتجاه السهم .. سوف يتكون في الزهرة الوسطى إحدى المعارك الفاصلة في التاريخ الإسلامي فما هي؟
- ١- من الطيور.
 - ٢- من الغزوات الإسلامية.
 - ٣- عسكري.
 - ٤- برهة.



سدودوكو

طريقة اللعب:

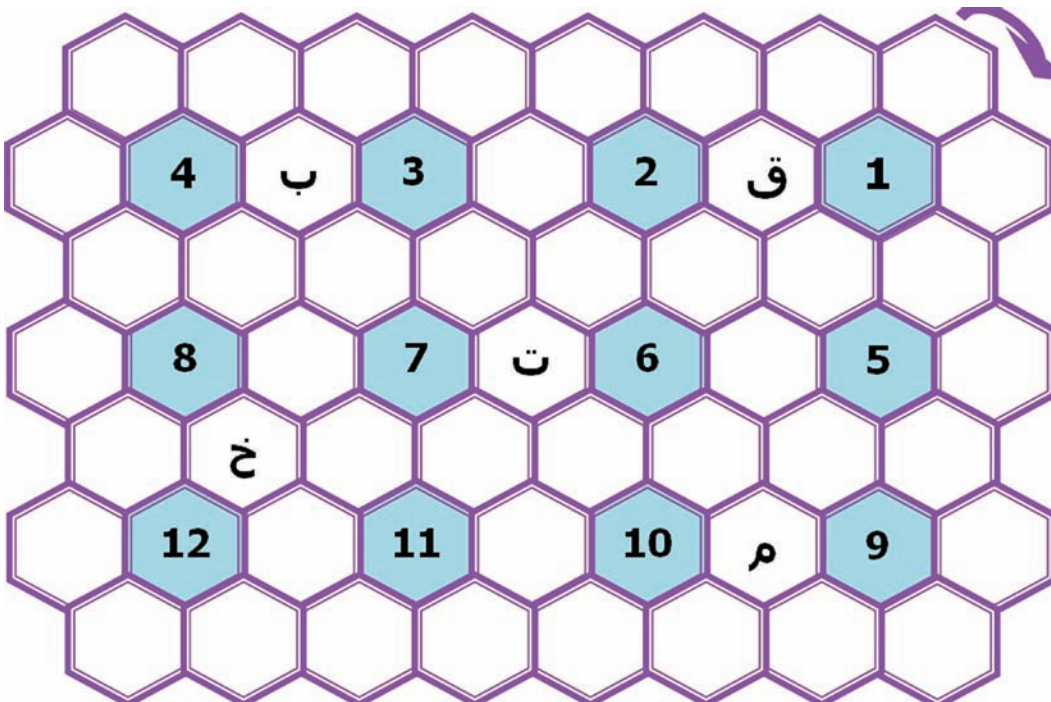
- ضع الأرقام من ١ إلى ٩ في جميع الخانات المكونة للجدول بحيث تحتوي على جميع الأرقام من ١ إلى ٩ (دون تكرار).

8			3					
			5	6	2			9
6	3	2	7			4		
9		6		5	3	2		7
7		4	9	8		5		1
			1			5	9	2
2			8	1	9			
					7			3

خلية الكلمات

اكتب معاني الكلمات الآتية في الخلية بوضع الحروف حول الأرقام في اتجاه عقارب الساعة كما يوضح السهم:

- ١- من سور القرآن...ن.
- ٢- من الأسماء الحسنى... (م).
- ٣- ولاية عمانية... (م).
- ٤- رسوخها.
- ٥- إيصالات.
- ٦- من الفواكه -هلكن.
- ٧- يتناقش.
- ٨- تقاعسوا(م).
- ٩- شقيقة- اتملت.
- ١٠- واش- والدة.
- ١١- المزارع(م).
- ١٢- أثناءها.





فروق



اكتشف الفروق
هناك خمسة فروق بين الصورتين
حاول اكتشافها.



ممن



هذه الصورة لشخصية رياضية حاول التعرف عليها.



حبل



احمد الكاف

حلول العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ا	ح	ي				ا	س	ل	ب	1
	ب	ر				ه	ض	ن	ل	2
	ر	م				ل	و	ت	ل	3
	ي	ع				ا				4
	ق	م				س				5
						د				6
						ا				7
ن	ا	و	ل	ه	ب		د	ع	ا	8
	ه		ا	ي			ح	ن	م	9
ا	ب	ق	م	ل	ا	م	ل	ا	س	10



ر	ا	ا	ي	ل	ق	ن	ل
4	ل	3	ر	2	ا	1	ر
ص	ب	ش	و	س	ن	ح	ي
8	ا	7	ا	6	ي	5	س
ي	ب	غ	ر	ر	ب	ر	ت
12	ر	11	ي	10	ا	9	ا
ق	ن	ا	ب	ع	ش	م	ي



3	1	4	5	6	8	9	7	2
9	7	2	2	4	1	8	6	3
6	2	8	7	3	9	5	4	1
4	8	6	3	9	5	2	1	7
7	5	1	8	2	4	3	9	6
2	3	9	1	7	6	4	8	5
1	9	3	4	5	7	6	2	8
8	4	2	6	1	3	7	5	9
5	6	7	9	8	2	1	3	4



تسالي



الخميس ٦ من جمادى الأولى ١٤٤١ هـ الموافق ٢ من يناير ٢٠٢٠ العدد ١٤٠٩٣
Thursday 2 January 2020 - Edition No 14093



وتر

شريفة بنت
علي التوبية



محطة استراحة

أسألها عن حالها، فتخبرني أنها على علاقة برجل متزوج، وقد تتزوج منه ولو سراً، أسألها لماذا المتزوج؟ ألا يوجد كثير من العزّاب والذين قد يصلح أحدهم لأن يكون زوجاً؟ فقالت: الرجل المتزوج يا عزيزتي حينما يكون على علاقة بامرأة أخرى فتقي أنه أحرص منك على كتمان هذه العلاقة لأنه يخاف من زوجته، وبالتالي أكون على ثقة أنه لن يبتزني في يوم من الأيام بل العكس، والمتزوج يكون أكثر حرصاً على محو كل أثر لهذه العلاقة، كما أنه يكون خائفاً مني لأنني قد أكون من يقوم بتهديده، وأنا على ثقة بأنه لن يفعل شيئاً ولن يحرك ساكناً خوفاً على أسرته المهتدة بالانهيار، المتزوج رجل مستعد لأن يدفع ولأن يأخذني إلى أرقى الأماكن التي لا يذهب إليها العامة، ويأتي لي بأغلى الهدايا، المتزوج

صيد سهل ليس لأن زوجته ما عادت تحبه، وليس لأنه ما عاد يحبها، لكن هناك من تسري الخيانة في دمه، وتستطيع المرأة الخبيرة معرفة مثل هذا الرجل. أسألها ما مبررات مثل هذا الرجل؟ هل أخبرك عن مشكلة بينه وبين زوجته؟ هل تعرفينها؟ هل التقيت بها يوماً؟ قالت: لا، أنا لا تهمني زوجته في شيء، ولست مهتمة بالسؤال عنها، فلو كانت ذكية لعرفت ما يفعله زوجها، لكنها يبدو أنها (مغلّلة) لأنها تثق به كثيراً، فهي لا تفتش هاتفه ولا تسأله أين يذهب؟ ومتى يعود؟ فهو في عينها رجل محب ومخلص، رجل يمنحها كل شيء، لا تلاحظ غيابها، ولا تتبّه لما يحدث في غفلة منها، أعلم أنه لا يريد خسارة زوجته وعائلته، وأنا لا أريد خسارته كرجل يهتم بي، ولا أريد خسارة المحفظة البنكية التي

أصرف منها كما شئت. لا أعلم ما الذي يدفع مثل هذه الفتاة لأن تقبل على نفسها بأن تكون في مثل هذا الوضع، وكيف برجل يسمح لأن تكون لزوجته مثل هذه الصورة المشوهة وهي أم أطفاله، بغض النظر عن ظروف زواجه بها سواء أكان زواجاً تقليدياً أم بعد علاقة عاطفية؟ المضحك في الأمر حين أخبرتها أنني سأكتب حكايتها في مقال دون الإشارة إليها، ضحكت وقالت: اكتب ما عندي مانع، بس أخاف هو يقرأ الكلام ويطيّر، فقلت لها هذا النوع من الرجال لا يقرأ لأنه مشغول بأشياء أخرى، ضحكت مرة أخرى بتلك الروح المرحة والذكية، ولعل هذه الروح كانت سبباً لوقوع الرجل الباحث عن محطة استراحة في شباكها.

ساعة ذكية تنقذ حياة دراج سقط بين الصخور



أنقذت خاصية «توقّع وكشف السقوط» في ساعة آبل، حياة رجل بعد سقوطه من دراجته وفقدانه الوعي إثر ارتطام رأسه بالصخور. وقد انتشرت قصة شاب يدعى غابي بورديت أنقذ حياة والده بفضل الإشعارات التي وصلت له من الساعة، وفق قصته التي نشرها عبر حسابه على فيسبوك. إذ اتفق الأب وابنه على ركوب الدراجة في الجبال بحديقة ريفرسايد الحكومية، وقبل ساعة من موعد اللقاء، وصلت رسالة من ساعة والد غابي إليه تخبره بأنه تعرّض لسقوط قاس، وأرسلت معه خريطة لموقعه. ذهب غابي إلى مكان الخريطة فوجد أن والده كان مصاباً ومغشياً عليه بالموقع، قبل أن تقوم سيارة الإسعاف بنقله للمستشفى، فوصلته رسالة جديدة تخبره بالموقع الجديد لوالده في المستشفى. وقد اتصلت الساعة بالطوارئ مع إرسال موقعه، وأرسل إلى المستشفى في أقل من نصف ساعة، وفق ما نقلته شبكة NBC الأمريكية.

هوايا

الخميس ٦ من جمادى الأولى ١٤٤١هـ الموافق ٢ يناير ٢٠٢٠م العدد ١٤٠٩٣ Thursday 2 January 2020 - Edition No 14093

لتعريف الأجيال بماضي الآباء والأجداد

أهالي حارة الصوافة بسناو يلتقون في الحارة القديمة



المضيبي - علي بن خلفان الحبسي

مسعود الصوافي، وتحدث الجميع عن الأوضاع المعيشية والاقتصادية والسياسية التي مرت بالحجارة وقوة التلاحم بين أهلها، كما تحدث خميس بن راشد الصوافي عن بعض الجوانب الفنية في الحجارة وبعض المواقف التي عايشها. وقال مبارك بن علي الصوافي المشرف على الفعالية: جاءت فكرة الفعالية نظراً لما تمثلها الحجارة في المجتمع من أهمية تاريخية ومجتمعية، كون بعض من عاش فيها ما زال على قيد الحياة، ولكي يتسنى للشباب معرفة التاريخ ممن عاصروه ولتسجيل شهادتهم على العصر. حيث قسمت الفعاليات على مرحلتين، المرحلة الأولى وهي مرحلة الإعداد وشملت تهيئة الطرقات في الحجارة عبر معسكر عمل شارك فيه الشباب، والمرحلة الثانية وهي المحاضرة في مسجد المغرة، وهو مسجد تاريخي، والحوار المفتوح مع الآباء في الحارة، والجولة الحرة في بيوت وطرق الحجارة ونتمنى أن يتكرر لتعريف الأجيال بماضي آبائهم وأجدادهم.

في بادئة تعد الأولى من نوعها بولاية المضيبي، نظم الأهالي بناية سناو ممثلاً في فريق المغدر التعاوني التابع للجنة الاجتماعية بالمضيبي ملتقى الآباء والأبناء الثاني بحجارة الصوافة بالمغدر بناية سناو تحت عنوان «لنحتفي مع بتاريخ حجارة الصوافة». الفعالية ازدانت بتواجد عدد ممن عاشوا في كنف الحجارة وعدد من المهتمين بالتاريخ ولضيف من الشباب صغار وكبارا، وقد بدأت الفعاليات بالتجمع في ساحة حارة الصوافة القديمة التي تعد واحدة من عدة حارات قديمة بسناو، حيث أقيمت محاضرة دينية في مسجد المغرة القديم تحدث فيها فضيلة الشيخ إبراهيم بن ناصر الصوافي أمين الفتوى بمرکز الإفتاء عن أهمية ودور المسجد في حياة المسلمين. وخلال التجمع الأهلي في الحارة تحدث بعض المشاركين عن أحوال الحجارة بدأها الشاعر راشد الصوافي بقصيدة شعرية عبر فيها عن فخره واعتزازه بهذا الموروث وهذا التجمع الجميل، وأدار الحوار في الحارة الدكتور سالم بن

