

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبو ظبي - العين

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استقدام الخدمات
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية
الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا
سريلانكا
كينيا
بنجلاديش

الفلبين
الهند
إثيوبيا
يوغندا

العين
شارع خليفة - 21 - خلف المدينة سور ومركب
smr@secure@gmail.com
الاتصال بـ: 03-7850475 - منمركت: 0557007291
ص: 34398
whatsapp now
0551946830

أبو ظبي
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mail@secure@gmail.com
الاتصال بـ: 02-4469546 0529935519
whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 10:00 حتى الجمعة عطلة

منوعات العلاج

الساعات الملكية
ROYAL WATCHES
Swiss Watches

نرتقي بالتميز ونسعى
لنكون الأفضل

الشاهنة مكاني مول
Mob: +971 50 316 6 477 Tel: +971 2 566 8 007 Fax: +971 2 583 3 279
royalwatches royalwatches_abu_dhabi info.royalwatches@gmail.com

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

الخميس 7 سبتمبر 2017 م - العدد 12115
Thursday 7 September 2017 - Issue No 12115

مقتل 30 رضيعاً لنقص الأكسجين

تحقق الشرطة الهندية في وفاة 30 رضيعاً نتيجة نقص أكسجين في مستشفى تديرها الدولة شمال البلاد، وهي ثاني حالة خلال شهر يؤدي فيها نقص الإمدادات الطبية إلى وفاة عشرات الأطفال. واحتل النظام الصحي الحكومي الذي يعاني من سوء الإدارة وقلة التمويل، بؤرة الأضواء بعد مقتل أكثر من 60 طفلاً خلال شهر أغسطس الماضي في مستشفى عام في ولاية أوتار براديش شمال البلاد، في ظل اتهامات بنفاذ إمدادات الأكسجين بسبب فواتير لم تسدد.

وبدأت الشرطة تحقيقاً في أحدث حالة بعدما وجه تقرير حكومي الاتهام لكبير مسؤولي الصحة والأطباء في مؤسسة أخرى في الولاية، وهي مستشفى رام مانوهار لوهيا بعد وفاة 30 طفلاً.

وقالت الشرطة إن الرضع ماتوا بسبب اختناق ما بعد الولادة في وحدة رعاية المواليد في المستشفى الواقع في حي فاروق آباد بالولاية، خلال الفترة بين 21 يوليو و20 أغسطس.

وقالت الشرطة في شكوى نقلت عن تقرير حكومي أخبرت الأمهات ضابط التحقيق أن المستشفى لم يركب أنابيب أكسجين في القسبة الهوائية للمواليد بعد الميلاد ولم يعطهم الدواء المناسب.

وأضافت الشرطة في الشكوى أن التحقيق يظهر 30 من 49 طفلاً ماتوا باختناق ما بعد الولادة. وأصدر ممثل الادعاء في المنطقة أمراً بالتحقيق في وفاة الرضع بعد تقارير إعلامية ربطت بعض حالات الوفاة بنقص الأكسجين، كما أصدر أمراً أيضاً باتخاذ الإجراءات اللازمة ضد الأطباء المتورطين في حالات الوفاة.

قيادة متهورة تنتهي بجادث مرعب

انتهت مغامرة شابين سوريين في استعراض سرعة السيارة على الطرقات، بطريقة مأساوية لم يتوقعها، عندما تقابلاً السائق بإحدى السيارات أمامه. وظهر السائق في مقطع فيديو صورته زميله الذي يجلس إلى جانبه، ونشره موقع أخبار 24، وهو يسير بسرعة فائقة ويتجاوز السيارة تلو الأخرى.



6 أسباب للصداع أثناء الحمل وطرق علاجها

خلال فترة الحمل، لكن قد لا يحدث ذلك في بعض الأحيان، فإذا هاجمك الصداع النصفي عليك استشارة الطبيب بخصوص الإجراءات المناسبة وقت الحمل. هل يمكن للصداع أن يكون علامة على مشكلة أكثر خطورة؟

الصداع أثناء الحمل مزعج، ولكنه غير ضار، ولكن إذا كانت المرأة تعاني من الصداع النصفي أو الصداع الشديد للمرة الأولى وبشكل متكرر، فلا بد من استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلة أخطر، كذلك الصداع في الثلث الثاني والثالث من الحمل. ربما بعد عرض لما يعرف بتسمم الحمل، والذي تعاني فيه الحامل من ارتفاع في ضغط الدم لديها، لذا فينبغي عليها إذا كانت تعاني من الصداع في الثلث الثاني والثالث من الحمل، وبصاحبه بعض التغيرات البصرية وآلام حادة بالبطن وغثيان وزيادة الوزن المفاجئة وتورم اليدين والوجه، أن تستشير الطبيب للأطمئنان على سلامتها

• كيف يمكن التغلب على الصداع أثناء الحمل؟

الجوع. تحتاج الحامل إلى مزيد من السعرات الحرارية والمغذيات لتلبية احتياجات نمو الطفل، ونظراً لنوبات الغثيان قد يكون الحل تناول 6 وجبات صغيرة عديدة على مدار اليوم.

التوتر. تعاني بعض الحوامل من نوبات من التوتر والإجهاد، وأحياناً نوبات من الاكتئاب، وقد يسبب ذلك صداماً. الوفا هي أفضل علاج طبيعي لنوبات التوتر والاكتئاب.

الكافيين. من الطبيعي أن تقلل الحامل مدخلات الجسم من الكافيين بحيث لا تتجاوز فنجان قهوة في اليوم أو كوبين من الشاي، ومن الأعراض الانسحابية لنقص الكافيين في الجسم الصداع. لعلاج هذه الحالة يقضي بعمق، وقومي بعمل بعض التمارين.

ضغط الدم. ينبغي التحقق إذا كان سبب الصداع ارتفاع ضغط الدم، ومراجعة الطبيب واتباع توصياته. يصاحب هذا النوم من الصداع ضبابية في الرؤية ودوخة.

الصداع النصفي. إذا كان لديك تاريخ مع الصداع النصفي قبل الحمل من المتوقع أن تتحسن الحالة

الاسترخاء للدقيقة يزيد من تركيزك في العمل

سواء كنت في موقع العمل أو في المنزل، فإنك بحاجة إلى الحصول على استراحة في حالة إذا ما كنت تصدق بذل جهد كبير في التفكير. وتقول مارجيت أهرينز من الرابطة الألمانية للتدريب على تقوية الذاكرة إنه "ببذل بعض الجهد يمكن للشخص البالغ أن يركز في عمله لمدة 90 دقيقة متواصلة، وبعد هذه المدة يبدأ العقل في طلب فترة راحة، سواء رغبتنا في ذلك أم لم نرغب.

وتشير الخبيرة الألمانية إلى أنه إذا أردنا أن نواصل تركيزنا في العمل لفترة أطول فإن الحصول على دقيقة للاسترخاء سيغيدنا. وتوصي هرينز قائلة "يمكنك على سبيل المثال الوقوف وصعود طابق واحد على السلالم ثم النزول مرة أخرى".

ومن بين الخيارات الأخرى أمامك فتح نافذة واستنشاق الهواء بعمق ثلاث مرات، مما يسمح لك أيضاً بالحصول على لمحات من الاسترخاء. كما توصي أهرينز بأداء بعض التمرينات البدنية البسيطة وأنت جالس على مكتبك، مثل الوصول إلى أسفل المقعد بيديك، والضغط بجسمك على المقعد ثم الصعود مع المقعد لأعلى لأن الجهد البدني يعيقه الاسترخاء بشكل آلي". وهذا التمرين سينشط أيضاً العضلات، والتي بدورها تستحسن قدرة الجسم على الحصول على الأوكسجين.

علاج يسكت أصوات يسمعها مرضى انفصام الشخصية

حدد باحثون منطقة في الدماغ تصدر منها الأصوات الداخلية التي يسمعها المرضى المصابون بانفصام الشخصية، وتمكنوا من إسكات جزء منها بواسطة علاج قائم على النبضات المغناطيسية، بحسب دراسة عرضت نتائجها أمس الأول الثلاثاء.

وشعر أكثر من ثلث المرضى الذين عولجوا بالنبضات المغناطيسية، في إطار تجربة سريرية، بتحسن ملحوظ، من هذه الهلوسات السمعية، وفق البيان الصادر عن الباحثين.

وأجرى فريق من الباحثين الفرنسيين هذه التجربة، التي شملت 26 مريضاً تلقوا تحفيزاً مغناطيسياً للدماغ و33 آخر حصلوا على دواء وهمي.

وقالت صونيا دلفوس، الباحثة في المركز الاستشفائي الجامعي في مدينة كان، والقيمة الرئيسية على هذه الأبحاث، إنها أول دراسة خاضعة للمراقبة بين علاج فعلي وآخر وهمي تظهر تحسناً عند المرضى من خلال استهداف منطقة خاصة من الدماغ واستخدام التحفيز عالي التردد.

وبعد أسبوعين من العلاج بهذه التقنية، كشف 35% من المرضى عن تحسن ملحوظ.

وبالرغم من هذا التقدم، لا يزال الطريق طويلاً قبل البت في فعالية هذا العلاج على المدى الطويل.

وعرضت نتائج هذه التجربة خلال الدورة الثلاثين من المجمع الأوروبي لعلم الأدوية النفسية والعصبية إي. سي. ان. بي التي انعقدت في باريس.

وبحسب منظمة الصحة العالمية، يطال انفصام الشخصية أكثر من 21 مليون شخص في العالم.

"ملك الكوكابين" في قبضة العدالة

اعتقلت الشرطة الأوروغواينية رئيس مافيا يلقب بملك الكوكابين في أميركا الجنوبية بعد 23 عاماً من التخفي.

ووفق ما ذكرته صحيفة تلغراف البريطانية، فإن الشرطة ألققت القبض على روكو مورابيتو، الذي كان مطلوباً من الشرطة الإيطالية بتهمة تهريب الكوكابين من أميركا اللاتينية إلى أوروبا.

وقال المصدر ذاته إن العناصر الأمنية اعتقلت ملك الكوكابين في فندق بالاوروغواي، مشيراً إلى أن مورابيتو يعتبر من أهم خمسة أشخاص فارين من إيطاليا منذ 1994. وخلال تفتيش غرفته في الأوروغواي، عثرت الشرطة على 13 هاتفاً نقالاً، كان يستعملها في عقد الصفقات مع المروجين، ومسدس 9 ملم، والذخيرة، وسكين الصيد و150 صورة جواز سفر لنفسه بأشكال مختلفة.

أخطاء شائعة بحق الغسيل .. تجنّبها رفقاً لئلا يسبك

تعتبر العناية بالملابس الشرط الأساسي للاستمتاع بها بحالتها الأولى كما اشتريتها، خصوصاً إذا كان ثمنها باهظاً وإذا كانت القطعة فريدة من نوعها، وأكثر ما قد يحزنك هو إن تعرضت لأضرار عند غسلها.

ورغم أن الإطلاع على تعليمات العناية والغسيل هي أهم نصيحة يمكن اعتمادها للحفاظ على القطعة الفنية، إلا أن هناك أخطاء شائعة ترتكب بحق الأقمشة قد تعتبر جريمة منزلية إن صح التعبير.

واليك بعض الأخطاء الشائعة التي تحصل خلف باب الغسالة، تجنّبها في المرة المقبلة عند يوم الغسيل:

الإكثار من ملين الأقمشة: خففي من استخدام السائل الكيماوي، فإلى جانب رائحته العطرة، يتسبب الملين بتليق فوق المناشف تحديداً تمنعها من الامتصاص جيداً فيصبح ملمسها خشناً مع مرور الزمن. لذا قللي الكمية إلى النصف وأضيفي ملعقتي خل للقضاء على البكتيريا.

ترك الملابس في الغسالة لفترة طويلة: قد تضعين الملابس في الغسالة قبل التوجه للخارج أو العمل أو النوم، لكن ترك الملابس في الغسالة يؤدي لتكاثر البكتيريا، ما يترك رائحة كريهة على الملابس وفي الغسالة. لذا ينصح بنشر الغسيل فوراً بعد انتهاء الغسيل للمحافظة على رائحتها العطرة ومقاومة التجاعيد. استخدام النشافة بشكل مفرط: امتنعي عن تنشيف الملابس الغامقة في النشافة وعلقيها كي لا يخفت لونها. ويمكن تقليل مدة التنشيف عبر وضع منشفة جافة لتمتص الرطوبة. الإكثار من مسحوق الغسيل: يقصر الإكثار من مسحوق الغسيل عمر الملابس والغسالة نفسها. لذا ينصح بتقليل كمية السائل أو البودرة المستخدمة في كل مرة. عدم تنظيف الغسالة نفسها: نظفي الغسالة نفسها عبر وضع مبييض في المكان المخصص له وشغليها فارغة باستخدام حرارة عالية. ويمكن إضافة الكربونة بين الفينة والأخرى لامتناص الروائح الكريهة وتنظيفها من الداخل في آن معاً.



الفرق بين تبييض الأسنان وتنظيفها

تعتبر الأسنان مرآة لشخصية الفرد وتعكس دائماً ابتسامته وتعبر عن مدى ثقته بنفسه، لذا يعتبر الاهتمام بتبييض وتنظيف الأسنان من أكثر المواضيع المستوحدة على تفكير الشخص ولكن يوجد أشخاص كثيرون يخلطون دائماً بين تبييض الأسنان وتنظيف الأسنان، ولكن هناك فرق كبير بينهما. وأوضح الدكتور شادي الفتيتاني، أخصائي تركيبات أسنان، أن تنظيف الأسنان يأتي دائماً قبل مرحلة التبييض، وهناك فرق بينهما على النحو التالي:

أولاً: تنظيف الأسنان: تنظيف الأسنان الكامل يجري عند طبيب الأسنان المختص ويتم فيه إزالة كل ما هو عالق ومترسب على سطح الأسنان وعلى حواف اللثة من إزالة طبقة البلاك وبقيايا الطعام المتشكلة إلى اللون الأبيض.

والعالقة على الأسنان، وإزالة الطبقات الجيرية المترسبة على سطح الأسنان واللثة وما تحت اللثة وكذلك إزالة كل التصبغات السوداء والبنية الخارجة الناتجة عن الطعام والشراب.

ثانياً: تبييض الأسنان: وأشار أخصائي تركيبات الأسنان في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع"، أن تبييض الأسنان يأتي بعد تنظيف الأسنان، بطريقتين منزلية ليلية ومباشرة عند الطبيب الذي يحدد ذلك، وفي الطريقتين يتم وضع جل من مادة هيدروجين بيروكسيد على الأسنان المراد تبييضها وتقوم هذه المواد بالتفاعل مع خارج سطح السن إلى داخله وتتفاعل مع الأصبغ داخل السن وتحول هذه الأصبغ إلى اللون الأبيض.

أسخف جاكيت جينز في تاريخ الموضة

عالم الموضة معروف بصيحاته الغربية والمجنونة أحياناً التي كثيراً ما تتسائل بشأن الغرض منها، ولكن دون جدوى. وأخيراً ظهر جاكيت جينز قد يكون الأسخف في عالم الموضة والأزياء، وذلك بسبب أكاماهه الطويلة جداً والتي تصل إلى الكعب.

ووفق صحيفة ذا صن البريطانية، يتوافر ذلك الجاكيت الغريب على موقع نيت ايه بورتر بسعر 450 جنيهاً استرلينياً.

وقد أشار الجاكيت سخريه مستخدمى الإنترنت، إذ علقت شابة على تويتر: نيت ايه بورتر تمنح الناس مايريادونه، كما علقت أخرى: ستريش أزمسترونغ سيكون الشخص المثالي لذلك التصميم.

لم تكن تلك المرة الأولى التي يعرض فيها موقع نيت ايه بورتر تصاميم غريبة مثل ذلك الجاكيت المثير للسخرية. ولكن غرابة الأمر لا تتوقف على تصميم الجاكيت فقط، بل على الذين يختارون ارتداهه فعلاً.

منوعات العمل

23



في الحياة الزوجية أو العائلية أو في مكان العمل، تتعدد الوسائل التي يمكن استعمالها لإسعاد صوتنا للآخرين. يمكن بذل جهود أسهل مما نظن لإثبات موقفنا والتصالح مع أنفسنا ومع الآخرين. لكن كيف يمكن أن نعبر عن أنفسنا كي نسمع صوتنا ونمرر أفكارنا؟
ليس نادراً أن يبتعد زملاؤنا في العمل عنا أثناء إجراء محادثة معهم أو أن يقاطعوننا عندما نعبر عن أفكارنا. لا يعني هذا الوضع بالضرورة أن ما نقوله ليس مثيراً للاهتمام بل إن الشخص الذي تحاوره لا يوافقك الرأي بكل بساطة.

إثبات موقفك والتصالح مع نفسك ومع محيطك

تعلم كيف تعبر عن نفسك كي تسمع صوتك للآخرين

الشخص الذي تستهدفه، فستقبل هذا الأخير مجاملتك في مطلق الأحوال. في الحالة العكسية، قد ينقلب الإطراء المباشر أكثر من اللزوم ضدك.

وضع الذات مكان الآخر

هذه القاعدة الأخيرة مهمة بقدر سابقاتها وهي تقضي بوضع أنفسنا دوماً مكان الآخر لفهم طريقة تفكيره. من الأسهل أن نفهم الآخر إذا حاولت تحليل ما تفعله والتفكير من وجهة نظر الغير. لا تتوقف عن خوض لعبة قلب الأدوار في علاقاتك العائلية وصداقاتك وحياتك المهنية وسرعان ما تحصد ثمار جهودك. أخيراً، يجب ألا تخلط بين الشخصية والسلوك. قد تتأثر بسلوك الشخص الآخر في لحظة معينة مع أن ذلك السلوك لا يعكس كامل جوانب شخصيته!

بإختصار، تشمل المبادئ الثلاثة التي تسمح بتحسين علاقتك مع جميع الأشخاص المحيطين بك التسامح والاحترام والتعاطف مع الغير، ما يضمن التوافق الدائم بين الناس.

6 قواعد تضمن التواصل السليم

- العامل الأساسي ليس الكلام بل ضمان أن يسمعا الطرف الآخر.
- أول ما يجب فعله كي يصغي إلينا الآخرون هو التركيز على الفرد أمامنا بدل التكلم عن موضوع معين.
- التواصل يعني إقامة علاقة متبادلة مع الآخر.
- يجب أن يشعر المتلقي فوراً بأنه مهتم بالمعروف التي يقدمها له الطرف الآخر.

الإطراء

ترتكز فاعلية الإطراء المفيد بشكل أساسي على ثلاثة مبادئ: الإنصاف والصرحة والسلاسة.
- الإنصاف: ما أهمية الإنصاف في الإطراء؟ ينبغي التركيز على الجوانب الأكثر تأثيراً بالشخص الآخر. أفضل إطراء ممكن هو الذي ينجح في تعزيز الشعور بتقدير الذات لدى الشخص الآخر ويزيد فخره بنفسه ويزيغ غروره.
- الصراحة: ما أهمية الصراحة في هذا المجال؟ عملياً، يصعب أن يحقق أي إطراء الغاية المنشودة. بشكل عام، لا داعي للمحاولة إذا كانت الجملة مزيفة. في المقابل، لا يمكن للإطراء الصريح والصادق إلا أن يعطي مفعوله. ما من طريقة محددة للتصرف بصدق، بل إنها ميزة لتقانية في الشخص. إذا لم يكن الإطراء الذي توشك على قوله صادقاً، امتنع عن قوله. لا تتصرف بازدياد أو فوقية لأن سلوكك سيُعتبر إهانة.

السلاسة

ما أهمية السلاسة أيضاً؟ يتلقى الشخص المعني الإطراء المتوقع الذي يفتقر إلى السلاسة بشكل واعي، ما يعني أن أثره يبقى ضئيلاً. في المقابل، هو يتلقى الإطراء غير المباشر في لادعيه ويكون تأثيره في هذه الحالة أقوى بكثير. أخيراً، يسمح الأسلوب السلس بقول الجملات للأشخاص الأعلى مستوى من المكانة الاجتماعية. في أي تفاعل اجتماعي، ثمة اختلاف ضمنى بين الناس. نحن نبحث بشكل عام عن رفقة الأشخاص الذين يتفوقون علينا في القيمة الاجتماعية. أما إذا كانت مرتبتك الاجتماعية أعلى من

تلقائياً. لكن ماذا لو غيرنا نظرتنا إلى الأمور وتصرفنا بهامش أوسع من التسامح والانفتاح؟ لن نتوصل إلى تقبل الآخرين إذا لم تقبل نفسك أولاً. إنه أمر صعب، لكن المقاربة بسيطة: لا أحد مثالي؛ لذا يجب أن نتعامل باسترخاء في ما بيننا وأن نتقبل شوائب الآخرين وعبوبنا الخاصة. حين ننجح في القيام بذلك، نشعر بالتحسن. هكذا نستنتج أن كل شخص كئيب أو ساخر أو كسول أو متلاعب أو كاذب يخفي وراءه كائناً مذهلاً ينتظر من يكتشفه. باختصار، يُعتبر حب الذات شرطاً مسبقاً وضرورياً لعقد أي اتفاق.

إظهار الاهتمام

تقضي الخطوة الثانية بالاهتمام بالناس الذين نتواصل معهم. يتطلب ذلك تطوير مزايا عدة:
- الشعور بالفضول لمعرفة المزيد عن الآخرين واكتشاف حقيقتهم. يجب ألا تكتفي بالحكم على المظاهر بل أن تعتبر كل شخص كائناً عاطفياً وفريداً من نوعه ولديه قصة مميزة ليخبرها.

- الصراحة الكافية لإقامة علاقات سليمة ومبنية على الثقة والمشاركة بدل التلاعب. يجب ألا تعتبر الناس طبييين أو سيئين بالكامل. ويجب أن تعترف بأنك لست نموذجاً مثالياً يمكن أن يقتدي به الآخرون. حاول أن تكشف حقيقتك أمام الآخرين وأن تخبرهم بما تريده منهم.
- دقة الملاحظة التي تسمح بالتنبه لما يقوله الناس وملاحظة التفاصيل وروية ما لا يراه الآخرون.
- التعاطف مع الغير وتفهم مشاعرهم وحالتهم النفسية: يجب أن تضع نفسك مكان الآخر كي تتبنى وجهة نظره. إذا كنت تهتم فعلاً بالناس، ستلاحظ كل ما يعينهم. حاول رصد الأمور المميزة في شكلهم وشخصيتهم واكتشف مهاراتهم ومزاياهم وعبوبهم، والأهم هو أن تتفهم بأن أحداً لا يستطيع معرفة الآخر بالكامل.

تحليل وجهة نظر الآخر من الناحية النفسية هل تعرفت إلى شخص معين حديثاً؟ ما هي نقاط ضعفه ونقاط قوته؟ ما هو أكثر ما يريده في الحياة؟ ما الذي يتمناه أو يخشاه؟ كي يشعر الناس بالراحة بحضورك، يجب أن تعطيلهم ما يريدونه. لفهم ما يجب فعله، يجب أن تقارب الوضع بشكل معاكس. بحسب رأيك، ما هي الإهانة التي يمكن أن تجرحه أكثر من غيرها؟ إذا أردنا جرح شخص معين، من الطبيعي أن نستهدف أكثر ما يؤثر به. في ما يخص المجاملات، لا تختلف المقاربة كثيراً. إذا جاملنا عارضة أزياء بشأن مظهرها الجميل مثلاً، فلن نرضيها لأنها تسمع هذه المجاملات من الجميع. يجب أن ينجح الإطراء في زيادة تقدير الذات لدى المتلقي، ما يعني استهداف النقطة التي يشكك بها. لا بد أيضاً من اكتشاف هذه النواقص والشكوك كلها، فضلاً عن فهم الجوانب النفسية لدى الإنسان واكتساب القدرة الفاعلة على فهم الآخرين.

هل يعيش صغيرك ممارسة الرياضة؟

4 نصائح تزيد طفلك نشاطاً

التمارين الرياضية ضرورية للجميع، أطفالاً وراشدين، لكن بعض الأطفال يتعلق بنوع محدد من رياضات تتطلب مجهوداً كبيراً، في هذه الحالة عليك توخي الحذر. إليك أربع نصائح لمساعدته على التحلي بالنشاط.

ممارستها الحفاظ على جسم متناسق. وينطبق ذلك على الرقص أو الأيروبيك. فقد تصبح طفلك مهووسة بوزنها نتيجة تأثير زملانها أو حتى مدربيها. وتشكل هذه خطوة أولى نحو الأنوراكسيا أو البوليميا. ويتسبب هذا النقص في الطعام بمشاكل عدة، منها تأخر النمو. لذلك حاولي التحدث إلى ابنتك ولا تترددي في استشارة طبيبك.

ليتناول الطعام بعد التمرين: اقترحي عليه بعد جلسة التمرين تناول قليل من الطعام الذي يشمل منتجاً لبنياً، حبة فاكهة مع قليل من البسكويت، والحبوب أو الخبز. حتى لو عاد متأخراً ليلاً، عليه تناول وجبة كاملة، مثلاً: شرائح اللحم مع قليل من المعكرونة.
- انتبهي لانقطاع شهته: يتطلب بعض الرياضات من

تزيد توتر طفلك؟ فإما يفهم أن بإمكانه التعلم من أخطائه ليتقدم أو يتخلى عن الرياضة. ولا شك في أنك تساعدينه وتخففين من توتره حين نعرين عن فتلك به ولا تكثرين للنتائج التي يحققها. كذلك انتبهي إلى ما يتناولها، ولذك، إذ يحاول البعض اللجوء إلى المشروبات المنشطة بغية تحقيق الفوز.

لا تضغطي عليه

يجب أن يقرر طفلك بنفسه ممارسة الرياضة. يتخذ الوالد أحياناً هذا القرار لا حباً بالرياضة، بل إرضاء لوالديه. يظن الأهل أن ولدهم يجب هذه الرياضة، فيشجعونه على بذل مجهود أكبر، وفي هذه الحالة قد يتعرض لإصابات متكررة، نتائجه متدنية ويشككي دوماً من الجو السيئ في النادي؟ ربما يحاول التعبير عن رغبته في التحلي عن الرياضة.

امنحيه حاجاته الغذائية

لا يحسن الولد تكييف طعامه لينسجم مع الجهود الذي يبذله. لذلك موازنة طعامه لمنحه حاجاته الغذائية الضرورية من دون الإفراط في الأكل. إليك بعض القواعد البسيطة:
- لتكن قارورة المياه رفيقته: دسبها في حقيبته. وسرعان ما يعتاد شرب المياه ما إن يرى تأثيرها على أدائه. فهي تخفف خطر تعرضه لإصابات مثل التهاب الأوتار والتهاب العضلي. يجب أن يشرب نصف كوب إلى كوب تقريباً كل نصف ساعة خلال ممارسته الرياضة.

مسألة توافق

هل تشعر بالتوتر أو تتصرف بعدائية بسبب عدم إصغاء الآخر إليك أو عدم تفهمه لتفسيراتك؟ من مصلحتك أن تشرح كلماتك بأفضل شكل ممكن أمام الشخص الذي تحاوره. يُترجم هذا النوع من السلوكيات في غالبية الحالات بخلاف في الرأي أو صراع أو تجاهل تام. رغم ذلك، قد تقنع نفسك بأنك محق في مطلق الأحوال. لكنك تنسى بذلك أن تتساءل عن موقف الشخص الذي تحاوره. يجب ألا تخضع نفسك، هو مجرد إنسان مثلك تماماً بالتالي، إذا كنت مقتنعاً بأنك محق، فيجب أن تستنتج أن الشخص الآخر يفكر بالطريقة نفسها. وما لم تكن طريقة تعبيرك حذرة، من الطبيعي أن تصادم مع الشخص الذي يخالفك الرأي.

يبدو سر العلاقات الإنسانية بديهاً جداً، لكن نادراً ما ينتج له الناس: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك، بمعنى أن نعبر عن أفكارنا بكل صدق مع الاقتناع بما نؤسك على قوله، بدلاً من قول أمر معين مع أننا نشعر بعكسه في داخلنا. اللطف والصدق مما أفضل ميزتين لإسعاد صوتنا في محيطنا المهني وأماكن أخرى. التمسك بالرأي لا يفيد العلاقات الإنسانية لأن أي اتفاق لا يعود ممكناً في هذه الحالة. لذا في المرة المقبلة التي تريد فيها أن تقول أمراً مهماً أو أن تمرر رسالة صعبة، تحضر جيداً واحترم الشخص الذي تحاوره وكن صادقاً في ما تقوله.

7 طرق للتوافق مع الآخرين

لا يسهل دوماً أن نتواصل مع الآخرين أو نضمن التفاهم معهم حين نتفاعل في حياتنا اليومية. لكن ثمة قواعد





العقار

26

سلطان القاسمي يشهد إطلاق مشروع «الجدادة» في الشارقة بتكلفة 24 مليار درهم



سلطان بن أحمد القاسمي لـ «وام» الشارقة مقبلة على طفرة عقارية مميزة

•• الشارقة-وام:

أكد الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس إدارة شركة «أراد» للتطوير العقاري ان امانة الشارقة مقبلة حاليا على طفرة عقارية ذات نوعية مميزة من شأنها ان تعمل كمحفز مهم للنمو الاقتصادي وتساهم بشكل كبير في رؤية حكومة الشارقة ومستقبل الإمارة.

وقال سعادته في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات وام على هامش تدشين شركة «أراد» اليوم بمركز الجواهر للمؤتمرات والمناسبات للمشروع العقاري الجدادة ان امانة الشارقة بحاجة مثل هذه المشاريع العقارية المتميزة لمشروع الجدادة يقدم للمقيمين والمستثمرين تجارب سكن راقية عالية المواصفات غير متاحة حاليا في السوق ويحرص على توفير حياة أفضل لكل من يزور الوجهة أو يعيش أو يعمل فيها ونحن على ثقة بأن هذا المشروع سيزيد الاهتمام بالشارقة ويرسخ مكانتها كوجهة استثمار آمنة ومنشودة.

وأشار الى تميز قطعة الأرض التي سيقام عليها المشروع من حيث تمتعها ببنية تحتية جاهزة.

لافتا الى ان الشركة ستعمل على تطوير هذه البنية للمستوى المناسب للمشروع وستستغرق هذا التطوير عاما كاملا من حيث تخصيص شوارع فسحة و مداخل المشروع ومخارجه لتحقق أكبر قدر من الأنسيابية في الحركة ومن ثم بناء مرافق المشروع حيث سيتم تسليم المرحلة الأولى من المشروع في الربع الأخير من العام 2019 وستضم هذه المرحلة عددا من الفلل السكنية الى جانبها عدد من المرافق الخدمية على ان يتم انجاز المشروع بالكامل في العام 2025.

ولفت الى ان مشروع الجدادة سيشهد انشاء فنادق من أرقم العلامات التجارية المتميزة على المستوى العالمي لاستقطاب المزيد من الزوار والسياح لأمانة الشارقة.

وأوضح ان شركة أراد تعمل على عدد من المشاريع الأخرى ومنها مشروع مساكن نسمة الذي تم اطلاقه مؤخرا والواقع على شارع الإمارات خلف مشروع مدينة تلال حيث تم بيع كافة مساكن المرحلة الأولى الى جانب تحقيق نسب مبيعات عالية لسكان المرحلة الثانية تمهيدا لطرح المرحلة الثالثة للسماكن قريبا.

يشار الى ان مشروع الجدادة يعتبر أكبر مشروع عقاري في تاريخ أمانة الشارقة وسيبلغ عدد سكانه عند اكتماله حوالي 70 ألف شخص ما بين مقيم وعامل و سائح.

389 مليون درهم تصرفات العقارات في دبي

•• دبي-وام:

حققت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والإملاك في دبي أكثر من 389 مليون درهم حيث شهدت تسجيل 178 مبيعة بقيمة 313 مليون درهم، منها 9 مبيعات للأراضي بقيمة 77 مليون درهم و 169 مبيعة للشقق و الفلل بقيمة 236 مليون درهم.

وقد جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 18 مليون درهم في منطقة المراكض تليها مبيعة بقيمة 15 مليون درهم في منطقة المراكض تليها مبيعة بقيمة 14 مليون درهم في منطقة البرشاء جنوب الثالثة.

وتصدرت منطقة الثانية الخامسة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 2 مبيعة بقيمة 11 مليون درهم وتلتها منطقة المراكض بتسجيلها 1 مبيعة بقيمة 34 مليون درهم وثالثة في الثانية الثالثة بتسجيلها 1 مبيعة بقيمة 3 ملايين درهم.

أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مبيعة بقيمة 20 مليون درهم بمنطقة برج خليفة كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 6 ملايين درهم في منطقة الخيران الأولى وأخيرا مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة برج خليفة. وتصدرت منطقة مدينة المطار المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 31 مبيعة بقيمة 20 مليون درهم وتلتها منطقة البلايس 2 بتسجيلها 22 مبيعة بقيمة 25 مليون درهم وثالثة في الخيران الأولى بتسجيلها 13 مبيعة بقيمة 29 مليون درهم. وسجلت الروهات قيمة قدرها 76 مليون درهم منها 17 رهن أراضي بقيمة 47 مليون درهم و 26 رهن فلل وشقق بقيمة 29 مليون درهم، وكان أهمها بمنطقة مجمع دبي للاستثمار الثاني بقيمة 11 مليون درهم وأخرى في منطقة معيصم الأول بقيمة 8 ملايين درهم.

سهم إعمار يقفز الى مستوى 8.65 درهم

•• أبوظبي-وام:

قفز سهم إعمار الى مستوى 8.65 درهم خلال جلسة امس قبل الأخير من تعاملات الاسبوع في أسواق المال الإماراتية التي شهدت تواصل عمليات الشراء الائتقائي على شريحة من الأسهم القيادية.

وجاءت المكاسب القوية التي حققها سهم إعمار وتجاوزت نسبتها 2.2% عقب اعلان الشركة عن اطلاق مشروع عقاري جديد ما رفع من شهية التداول على السهم ودفعه بالتالي للصعود لأعلى مستوياته منذ أكثر من عام.

وفي ظل النشاط الذي سجله السهم فقد أسهم ذلك بدعم المؤشر العام لسوق دبي المالي الذي نما بنسبة 0.49% بالغا 3642 نقطة. وفي سوق أبوظبي للأوراق المالية انخفض المؤشر العام بنسبة 0.48% مغلقا عند مستوى 4457 نقطة تحت ضغط من عمليات جني أرباح على بعض الأسهم التي ارتفعت في وقت سابق.

وقال وسطاء في السوق إن عودة النشاط الى سهم إعمار كان متوقعا بعد حالة الاستقرار السعري التي سيطرت على حركته خلال الجلسات التي سبقت عطلة عيد الأضحى، معربين عن اعتقادهم بمواصلة السهم لارتفاعه خلال الايام القادمة وذلك بحسب معطيات التحليل الفني التي تشير الى تحطيه حاجز مقاومة مهم.

ويظهر التحليل اليومي للتعاملات للسهم ارتفاعه من 3.98 درهم وديار الى 52 فلسا، كما ارتفع سهم دبي للاستثمار لسنتي 2.35 درهم والاتصالات المتكاملة الى 5.55 درهم. وكان سهم بنك ابوظبي الأول المدرج في سوق العاصمة شهد نشاطا كبيرا، وبلغت قيمة الصفقات المبرمة عليه أكثر من 341 مليون درهم وذلك رغم انخفاضه الى 10.30 درهم.

مختلف مناطق الجدادة. شهد انطلاق المشروع إلى جانب سمو حاكم الشارقة كل من الشيخ محمد بن سعود القاسمي رئيس دائرة المالية المركزية والشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيس هيئة للاستثمار والتطوير «شروق» والأمير خالد بن الوليد بن طلال نائب رئيس مجلس إدارة شركة أراد والشيخ سالم بن عبد الرحمن القاسمي رئيس مكتب سمو الحاكم والشيخ فيصل بن سعود القاسمي مدير هيئة مطار الشارقة الدولي وسعادة خولة الملا رئيس المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة والعميد سيف الزري الشامسي قائد عام شرطة الشارقة وسعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة والسادة أعضاء المجلس التنفيذي والاستشاري وكبار المسؤولين بحكومة الشارقة والمستثمرين والمطورين العقاريين.

إلى شرح حول ما يتضمنه من خدمات ومرافق ومساحات خضراء حيث يضم المشروع منطقة ترفيه واستجمام تسمى «الردهة المركزية» يحيط بها نافورة مياه تتحرك على أنغام الموسيقى وتقع في ساحة جميلة التصميم تضم مطاعم ومتاجر متنوعة إضافة إلى أكبر مجمع مغامرات واستكشاف مخصص للأطفال في الإمارة وميادين التزلج ومركز رياضات المغامرة ومحطات الترفيه القائمة في أماكن مغلقة ومتوتحة. وتضم «الجدادة» منتزهين ممتدين على طول المشروع على مساحة 2.2 كيلومتر مربع بحيث يسهمان في الترويج لأسلوب حياة صحي وناشط ويمنحان كل مقيم فرصة التمتع بمشاهد المساحات الخضراء الممتدة على بعد دقائق قليلة من منازلهم. كما يضم المشروع أزقة واسعة تحيط بهما أشجار ويمتدان على مسافة 4.4 كيلومتر بحيث يؤمنان التواصل بين

تنتهج الفكر والعلم والثقافة مرتكزا رئيسا للبناء وفي الإمارة التي تحطو نحو مستقبل تتكامل فيه عناصره التنموية المستدامة يشرفنا اليوم إطلاق مشروع جديد يشكل توجهها مختلفا في الفكر العقاري ويكمل منظومة مشاريع الشارقة التي تعكس روح الإمارة ونهجها التطويري. وأشار إلى أن الجدادة وجهة شارقية جديدة تحمل رسالة الإمارة وقيمتها وتجمع فيها ثورة «الكونكريت» مع أرق الثقافة والحضارة لتشكل نموذجا تنمويا وعمرايا فريدا تجسيدا لرؤى وتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي. وأكد الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي أن مشروع الجدادة الجديد - الذي ابتغيت فكرته مما تكتنزه إمارة الشارقة من تراث عمراني وثقافي عريق وفريد - يتوافق والرؤى المستقبلية للإمارة وبالبناء لأجل أبنائها بما يرتضي إلى

•• الشارقة-وام:
شهد صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي امس المجلس الأعلى حاكم الشارقة امس حفل إطلاق مشروع «الجدادة» العقاري وذلك في قاعة الجواهر في الشارقة. ويعد مشروع «الجدادة» العقاري - الذي تمتلكه شركة «أراد» المنبثقة من شراكة مجموعة بسمة ومجموعة كيه بي ديليو للاستثمار - الأكبر من نوعه في إمارة الشارقة حيث تبلغ مساحته 24 مليون قدم مربع بتكلفة 24 مليار درهم ويشتمل على عدد من المرافق الصحية والتعليمية والتنموية وتحمل هندسته العمرارية روح وعبق الشارقة الأصيل. وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس الشارقة للإعلام رئيس مجلس إدارة «أراد» - في كلمته خلال حفل الإطلاق - في إمارة الشارقة التي



«اقتصادية أبوظبي» تطبق آلية للقضاء على الرخص الوهمية أو الصورية

الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في أبوظبي يسند إليه مسؤولية الكشف عن الممارسات الوهمية والحد من المعاملة السائبة وتأمين إطار قانوني صحيح للمقيمين في الدولة. وأضاف سعادة خليفة المنصوري أن بروز ظاهرة الرخص الصورية والوهمية جاء بسبب الممارسات الخاطئة من خلال تشكيل غطاء قانوني لملك الشركة أو الشريك فيها من أجل ضمان الإقامة في الدولة ولا يتم تسجيل أي عامل على هذا النوع من الشركات.

وأشار إلى أنه ضمن هذه الممارسات الخاطئة استخدام العمالة من الخارج للمتاجرة بتصاريح العمل مقابل عائد مالي أو لتقيام بأعمال خاصة للمالك أو العمل الشخصي المنزلي لديه إضافة إلى تجنب دفع الضرائب في بلدانها الأصلية أو الاحتيال على بعض فئات

بشأنها وهي موزعة على 70 منشأة في أبوظبي وخمس في العين و 25 في الظفرة وتبين أن بعض الرخص وهمية وتم اتخاذ الإجراءات اللازمة بشأنها.. فيما تم إلغاء إقامات العمالة الصادرة عليها مع إعطاء مهلة لتصحيح أوضاعهم. وقال سعادة خليفة بن سالم المنصوري وكيل دائرة التنمية الاقتصادية - أبوظبي بالإناية إن ظاهرة الرخص الاقتصادية الوهمية والصورية والمحال المخلقة تعتبر عاملا مؤثرا سلبيا على النشاط الاقتصادي في إمارة أبوظبي ومجتمع دولة الإمارات بشكل عام.

وأوضح أنه لحد من هذه الظاهرة فقد تم تشكيل فريق عمل مشترك برئاسة دائرة التنمية الاقتصادية وعضوية كل من وزارة الموارد البشرية والتوطين

•• أبوظبي-وام:
طبقت دائرة التنمية الاقتصادية - أبوظبي آلية لمواجهة ظاهرة الرخص الاقتصادية الوهمية أو الصورية في الإمارة تعتمد على الزيارات الميدانية وحملات التفتيش المكثف من قبل فريق التفتيش في مركز أبوظبي للأعمال بجانب تفعيل الربط الإلكتروني مع «توثيق» التابع لدائرة الشؤون البلدية والنقل واستحداث عقوبة مالية لهذه الظاهرة تصل إلى 50 ألف درهم إضافة إلى إدراج المنشآت المخالفة في القائمة السوداء وإنشاء وحدة تحقيق في الدائرة.

ونجح من تطبيق الآلية إحالة 100 منشأة تجارية مشتبها بها كرخصة وهمية أو صورية بناء على المعطيات والمستندات حيث تم البدء بالتحقيقات

وأكد أن الدائرة مستمرة في رصد كل الأنشطة التي يشبه في أنها رخص وهمية أو صورية وذلك من خلال مراجعة المستندات والسجلات التجارية لها والتي تدل على عدم ممارستها للنشاط الاقتصادي المخصص لها إضافة إلى تكثيف الزيارات الميدانية للمفتشين للتعرف على ما إذا كانت هذه المنشآت تزاول نشاطها أم أنها مغلقة طوال العام.

وأضاف محمد المنصوري أن فريق العمل - الذي تم تشكيله للقضاء على ظاهرة الرخص الوهمية - عمل على إعداد دراسة تفصيلية شاملة تتعلق بأوضاع الرخص التجارية الوهمية والصورية والمحال المخلقة ومدى انتشارها في مختلف مناطق الإمارة إضافة إلى تقديم الحلول والمقترحات الملائمة للتخلص من الرخص الوهمية وذلك بناء على جدول زمني وإجراءات محددة تكفل عدم تكرار ظهور حالات مشابهة على أن تخضع للمراجعة بشكل دوري بالتنسيق مع شركاء الدائرة الاستراتيجيين.



•• الشارقة-الفجر:

في إطار تعزيز التبادل المعرفي والإبداعي بين الجهات الفاعلة ثقافياً على المستوى الدولي، شارك وفد ممثل عن جمعية الناشرين الإماراتيين ومبادرة ثقافة بلا حدود، في فعاليات "المؤتمر العالمي للمكتبات والمعلومات" (إفلا)، الذي اختتمت أعماله مؤخراً في مدينة فروكلاف البولندية، حيث استعرض جانباً من الحراك الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وخصوصاً في مجال المكتبات والمعلومات والأرشفة.



بحضور ممثلين عن جمعية الناشرين الإماراتيين وثقافة بلا حدود

مؤسسات ثقافية إماراتية تشارك في «المؤتمر العالمي للمكتبات والمعلومات» ببولندا

من جانبها، قالت نورا بن هدية، إلى جانب دورها الرئيسي في إثراء الحياة الثقافية بإمارة الشارقة، تسعى مبادرة ثقافة بلا حدود إلى نشر المعرفة والثقافة لتخطي الحدود وتعزيز الحوار والتفاهم بين الثقافات، وأتاحت مثل هذه المشاركة عرض برامج المبادرة وأهدافها ونشر رسائلها على المستوى العالمي، إضافة إلى الإطلاع على كيفية تنظيم وإدارة المؤسسات الثقافية الدولية لخدماتها المكتبية، وهذا ما سيساعدنا على تعزيز جهودنا في تفعيل النشاط الثقافي على مستوى دولة الإمارات بشكل عام. وتأسست جمعية الناشرين الإماراتيين عام 2009، تحت رعاية الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة جمعية الناشرين الإماراتيين، وتهدف إلى خدمة وتطوير قطاع النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة، والارتقاء به، والنهوض بدور الناشر من خلال برامج التأهيل والتدريب التي ترفع كفاءته، وتعمل الجمعية على رعاية العاملين في قطاع النشر بدولة الإمارات، وتحسين شروط المهنة والقوانين الخاصة بها بالتنسيق والتعاون مع الجهات المعنية بالنشر داخل الدولة وخارجها. فيما أنشئت "ثقافة بلا حدود" عام 2008، بمبادرة كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ومتابعة مباشرة وحثيئة من قبل الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة اللجنة المنظمة لثقافة بلا حدود، وتهدف المبادرة إلى تعميق علاقة الفرد بالكتاب والقراءة بشكل عام، ونشر ثقافة القراءة في كل بيت إماراتي.

وشمل برنامج المؤتمر مجموعة من الجلسات وورش العمل، تناولت التحديات الناشئة في مجال حقوق النشر، ورواية القصص للمكتبات، وكيفية فهم المكتبة بشكل كامل. وشملت التعريف بمهارات تعامل المكتبات مع الأفراد المصابين بالتوحد، وآليات تحقيق التأثير المنشود في عالم النشر والمعرفة المتغير. وركز المؤتمر على سد الفجوة بين المدارس والمكتبات، مع تسليط الضوء على أفضل الممارسات في هذا المجال، إذ تناولها ممثلون عن أبرز المؤسسات التعليمية الدولية، منها جامعة تورنتو، وجامعة نورث تكساس، وجامعة بكين، وكلية فنلندا، كما شمل جدول أعمال المؤتمر جولات خارجية شهدت زيارة المشاركين في المؤتمر إلى عدد من المكتبات في مدينة فروكلاف وضواحيها.

ووضع الوفد بين أعضائه سعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، ونورا بن هدية، مدير ثقافة بلا حدود، وشارك في سلسلة من ورش العمل والندوات، حيث تواصل أعضاء الوفد مع نظرائهم العاملين في المؤسسات الثقافية والمعرفية، وبحثوا سبل تعزيز التعاون في المجالات التي يمكن أن تُفضي إلى المنفعة لجميع الأطراف في قطاع النشر. وقال راشد الكوس: وفرت مشاركتنا في المؤتمر العالمي للمكتبات والمعلومات فرصة ثمينة، للاطلاع على أحدث الفرص والتحديات في مجال المكتبات على المستوى الدولي، بالإضافة إلى تعزيز التواصل مع العديد من الجهات العالمية التي من شأنها مساعدتنا على توسيع نطاق عمل المؤسسات الثقافية ودور النشر الإماراتية والوصول إلى أسواق جديدة.

يستمر حتى 16 سبتمبر المقبل

«الشارقة للكتاب» تواصل استقبال المشاركات في البرنامج المهني للناشرين 2017



والفكرية والأدبية والفنية، ومن المتوقع أن تشهد النسخة السابعة من البرنامج إقبالاً كبيراً، وذلك في أعقاب اختيار الشارقة عاصمة عالمية للكتاب لعام 2019. ويُعتبر البرنامج المهني مواعيد المتخصصين جزءاً رئيسياً من معرض الشارقة الدولي للكتاب، حيث يجذب أهم خبراء الحقوق في مجال الكتاب من أكثر من 60 دولة، ويسعى إلى تعريف المشاركين بالمتخصصين في مجال النشر في الدول العربية والأجنبية، إلى جانب تنظيم جلسات خاصة لعقد الاتفاقيات بين المشاركين في البرنامج.

إلى جانب ترجمة إصدارات بلدانهم إلى اللغة العربية. ودعا سالم عمر المتخصصين في مجال الحقوق والترجمة من مختلف دول العالم الراغبين بالمشاركة في النسخة السابعة من البرنامج المهني لتقديم طلباتهم. ويشهد البرنامج المهني مواعيد المتخصصين في كل عام تنامياً ملحوظاً في حجم المشاركات والاتفاقيات المبرمة، حيث سجلت لقاءات البرنامج في العام 2016 قرابة 1239 صفقة بين الناشرين، ليحقق بذلك رقماً غير مسبق منذ انطلاقة في العام 2010، وتضمنت الصفقات جميع المجالات الثقافية

وفي هذا الصدد قال سالم عمر سالم، مدير إدارة التسويق والمبيعات في هيئة الشارقة للكتاب: بات البرنامج المهني مواعيد المتخصصين أحد أبرز المنصات والفعاليات المعنية بتبادل حقوق النشر والترجمة في المنطقة العربية، ويشكل تنظيم البرنامج تحت مظلة معرض الشارقة الدولي للكتاب إضافة نوعية للبرنامج والناشرين المشاركين فيه، إذ نجح البرنامج خلال الست سنوات الماضية من الترويج للكتاب العربي وتعزيز مكانته، وتولج ذلك في الاهتمام الكبير من قبل الناشرين الأجانب بترجمة الأعمال العربية إلى لغاتهم،

معرض الشارقة الدولي للكتاب، حيث يجذب أهم خبراء الحقوق في مجال الكتاب من أكثر من 60 دولة، ويتضمن تعريف المشاركين بالمتخصصين في مجال النشر في الدول العربية والأجنبية، إلى جانب عقد اتفاقيات بين المشاركين في البرنامج، إذ يحصل المشاركون في فعاليات البرنامج على عدد من الفرص والامتيازات، أبرزها الاستفادة من منحة الترجمة المقدمة من المعرض والبالغ قيمتها 300 ألف دولار أمريكي كتمويل لاتفاقيات الحقوق التي يتم إبرامها خلال البرنامج.

•• الشارقة-الفجر:

تواصل هيئة الشارقة للكتاب، حتى 16 سبتمبر المقبل، استقبالها طلبات المشاركة في الدورة السابعة من البرنامج المهني "مواعيد المتخصصين"، الذي يقام خلال الفترة من 30-31 أكتوبر المقبل، في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، بمشاركة أكثر من 300 ناشراً ومتخصصاً في مجال الحقوق والترجمة من مختلف دول العالم. ويُعتبر برنامج "مواعيد المتخصصين"، جزءاً رئيسياً من

من خلال تنظيم جائزة «هويتي»

«سيدات الشارقة» يعزز المفاهيم الإبداعية وأهميتها في تشكيل الهوية المتفردة

إضافة إلى صفوف رقص الباليه والعزف على البيانو، والطبخ، والإتيكيت، وغيرها من الفنون. يذكر أن نادي سيدات الشارقة، إحدى مؤسسات المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، دأب منذ تأسيسه عام 1982 على توفير مرافق وأنشطة ترفيهية وثقافية للسيدات والأطفال. كما ينظم باستمرار مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي تدعم شؤون المجتمع والفنون والصحة، إضافة إلى الفعاليات الخيرية، والمحاضرات، والبارازات، والمعارض، والماراثونات، والندوات، والملتقيات بشتى أنواعها.



«هويتي» الجائزة الأولى من نوعها لنادي سيدات الشارقة، فرصة مميزة وفريدة لرعاية المبدعات في عالم الرسم والتصوير الفوتوغرافي، وتشجيعهن على عرض أعمالهن من خلال المعرض، وطرحها أمام جمهور وزوار النادي، لتعريف المجتمع المحلي بمواهبهن المختلفة، وقدرتهن على المشاركة في المهرجانات والفعاليات المتخصصة بأنواع الفنون المختلفة. وأضافت السويدي: نحرص دائما في نادي سيدات الشارقة على تنظيم الفعاليات والمعارض والندوات والملتقيات المختلفة على مدار العام، انطلاقاً من إيماننا الراسخ بأهمية دعم وتمكين المرأة، وتنمية مواهبها في مختلف المجالات، عبر توفير بيئة مثالية للراحة والاسترخاء والرياضة والتعلم، إلى جانب العديد من النشاطات المجتمعية والفنية والصحية والرياضية التي ينظمها النادي ضمن مرافق وخدمات متميزة أحدثت تفعراً جدياً في حياة المرأة، وعززت مفهوم الهوية الشخصية وأهميتها في تشكيل شخصياتهن، وأولوياتهن، وحياتهن.

ويشرف على تنظيم الجائزة كولاغ مركز للمواهب التابع للنادي، الهادف إلى تطوير المهارات الفنية واكتشاف الذات والارتقاء بالمواهب في مختلف المجالات الفنية والإبداعية والتعليمية، مثل تعليم صنع الخزاريات، وتعلم مبادئ تزيين الورود باستخدام السيراميك، والرسم بمختلف أنواعه،

أكتوبر المقبل 2017.

ويستقبل نادي سيدات الشارقة طلبات الاشتراك من المواطنات والمقيمات من الفئة العمرية 18-40 عاماً من جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة، ويتواصل استقبال المشاركات حتى الـ 10 من سبتمبر المقبل 2017، وسيتم عرض الأعمال الفنية المختارة في معرض رواق نون الفني من 24 وحتى 30 من شهر أكتوبر المقبل. وتعرض المسابقة على المشاركات عدداً من الشروط والأحكام ومن أبرزها، أن يلتزمن بالأشكال الفنية المحددة الرسم والتصوير، وأن تكون ملكية العمل حصراً لها ولم يتم الاستعانة أو الاقتباس من أعمال أخرى، ولا يجوز تقديم أي عمل فائز أو حاصل على جوائز سابقة. كما يشترط على المشاركات التقدم بعمل واحد فقط ضمن كل فئة، وذلك حتى الـ 10 من سبتمبر 2017، يجب إرفاق الصورة بصيغة jpeg أو tiff وأن لا تقل الجودة عن 300dpi، وبارتفاع لا يتعدى 108 متر عرضها ولا يتعدى 3متر، كما يجب أن تكون الصورة مناسبة للنشر، وعلى جميع الراغبات بالمشاركة الإطلاع على المزيد من المعلومات حول الجائزة وشروط التسجيل، الدخول إلى الموقع www.sl.c.ae وقالت شخبة السويدي، مدير مركز كولاغ للمواهب: تشكل جائزة

•• الشارقة-الفجر:

انطلاقاً من حرصه على دعم المواهب الإبداعية، وتخرية أجيال مبدعة في مختلف الفنون التشكيلية، بهدف دعم مسيرة البناء الحضارية والثقافية التي تشهدها الدولة بشكل عام، وإمارة الشارقة بشكل خاص، ينظم نادي سيدات الشارقة ومن خلال جائزة نون للفنون، الجائزة الأولى من نوعها "هويتي"، بهدف تكريم المواهب الإبداعية الفردية الحرة لدى الفنانات. وتنقسم جائزة "هويتي" ضمن فئتين رئيسيتين هما فئة الرسم وفئة التصوير الفوتوغرافي، ويندرج كل منهما تحت فئتين فرعييتين تشمل الأولى جائزة نون للفن: المخصصة للرسم والتصوير الفوتوغرافي المصممتين للفنانات المتمرسات ذوات الخبرة من الفئة العمرية 25-40 عاماً، وتبلغ قيمة كل جائزة منهما 10 آلاف درهم إماراتي. وتتضمن الفئة الثانية "جائزة نجمة نون الصاعدة" المخصصة للرسم والتصوير الفوتوغرافي لتكريم المواهب الجديدة للفنانات من الفئة العمرية 18-24 عاماً، وتبلغ قيمة كل منهما 5 آلاف درهم إماراتي، ومن المقرر عرض الأعمال الفنية الفائزة في "معرض رواق نون" التابع لكولاغ مركز المواهب في نادي سيدات الشارقة في الفترة الممتدة من 24 إلى 30



منوعات العمل 31



منة جلال تعود إلى (السر)

عاد منة جلال إلى تحضيرات دورها في مسلسل (السر) الذي تشارك فيه مع كل من مايا نصري، وحسين فهمي، فيما تنتظر موقف المخرج محمد حمدي من استئناف التصوير.

تؤدي الممثلة المصرية شخصية فتاة (ريكلام) في ديسكو تتعرض لمواقف عدة.



أحمد عز يبدأ تحضيرات أبو عمر

بدأ المخرج أحمد خالد موسى تحضيرات تصوير مسلسله (أبو عمر المصري) الذي سيقوم ببطولته أحمد عز ويعرض خلال رمضان المقبل، وجمعت عز وموسى جلسات عمل خلال الأيام الماضية.

موسى يتعاون مع المنتج طارق الجنائني الذي رصد ميزانية مفتوحة للعمل لخروجه بأفضل صورة، علماً بأن التصوير يبدأ قبل نهاية العام الجاري.



تعود الفنانة لبلبة إلى الدراما التلفزيونية من خلال مسلسل (الشارع اللي ورانا) الذي بدأت تصويره أخيراً.

في هذا الحوار تتحدث الفنانة المصرية عن المسلسل مؤكدة أن فريق العمل اتفق على عدم كشف التفاصيل.

العرض خارج رمضان يعطي المسلسل فرصة مشاهدة أكبر

لبلبة: حماستي لـ«الشارع اللي ورانا» بددت تعبي في السينما أحرص على انتقاء الأدوار التي تناسبني، وتضيف إلي

أعرف الموعد المقترح منذ توقيع العقد وخلال جلسات التحضير، فريق العمل فضل تأجيل التصوير إلى ما بعد إجازة عيد الفطر كي لا تتوقف خلال شهر رمضان، لا سيما أن المسلسل سيعرض خلال الشتاء ولا ضرورة للعجلة قبل الانتهاء من التحضيرات.

• ماذا عن كواليس العمل؟
- الكواليس مليئة بالحب والحيوية والأجواء الإيجابية التي تجمعنا كفريق عمل من درة إلى فاروق الفيشاوي وغيرهما ونريد تقديم أفضل ما لدينا، وثمة مشاهد تجمعنا، لذا نمضي وقتاً طويلاً سوياً.

• تردد أن ثمة خلافات بين فريق العمل بسبب ترتيب الأسماء على الشارة؟
- ليس صحيحاً. يركز فريق العمل على تفاصيل التصوير لتقديم صورة جيدة تحترم الجمهور وتناسب الإمكانيات التي وفرتها الشركة المنتجة، ولم يتحدث أحد في ترتيب الأسماء لتقتنا في أن الشركة المنتجة تقدر تاريخ كل فنان مشارك.

• ألا تشعرين بالقلق من عرض المسلسل خارج رمضان؟
- على العكس. يعطي العرض خارج رمضان المسلسل فرصة مشاهدة أكبر، وهي ميزة وليست عيباً، فتكسب الإنتاج الدرامي طوال العام ليعرض خلال شهر واحد في العام ثم إعادته لاحقاً أمر غير صائب، وهو ما ترك مساحة كبيرة لعرض أعمال مبدلة من تركيا وغيرها، ما أضر بصانعي الدراما المصرية. وحظيت في الفترة الأخيرة مسلسلات عرضت خارج رمضان بنسبة مشاهدة كبيرة.

• هل تقصّدت الغياب عن السباق الرمضاني الماضي؟
- لا أسمى إلى الحضور في الدراما الرمضانية سنوياً. تهمني المشاركة في عمل جيد بغض النظر عن توقيت عرضه على الشاشة، وأشعر بسعادة عندما أجد سيناريو جيداً أقدمه للدراما، فصعوبة الأخيرة أنها تستغرق وقتاً طويلاً في التصوير، يعادل نحو 10 أفلام سينمائية، والمجهود الكبير لا بد من أن يُصرف في عمل يستحق.

• ما سبب غيابك عن السينما؟
- أحرص على انتقاء الأدوار التي تناسبني، وتضيف إلي. لم أعثر على السيناريو الذي يجعلني أوافق عليه ويضيف إلى مسيرتي السينمائية. لدي تاريخ سينمائي طويل، ولا أرتب في أن أقدم عملاً ينتقص منه، حتى لو استغرق البحث وقتاً طويلاً.

• عموماً، ثمة مشاريع جديدة أدرساها في الفترة الراهنة، لكن لم أحسم موقعي منها.

وتتمنى لبلبة ألا يطول غيابها عن السينما لأنها عشقتها الأول،

كما تقول، وتضيف: (أشعر بجاذبية خاصة عند الوقوف إزاء عدستها، ورغم استخدام التقنيات الخاصة بالسينما في التصوير التلفزيوني فإن السينما تبقى في شريط الفنان الخاص بعد رحيله وتشكل رصيده الحقيقي، والأعمال السينمائية يشاهدها الجمهور رغم مرور السنوات على عكس الدراما التلفزيونية، وإن كان ثمة اهتمام متزايد بها في السنوات الأخيرة).

• ما سبب حماسك لمسلسل (الشارع اللي ورانا)؟
- المسلسل تجربة مختلفة درامياً بشكل كامل عن أي عمل قدمته أو مسلسل يعرض رهناء. لذا تحمّست له وأحضر له من أشهر من خلال جلسات المناقشة مع فريق العمل، وبدأنا تصويره خلال الفترة الماضية.

• أتم تقلقي من التعاون مع السيناريست حاتم حافظ لأن تجاربه السابقة محدودة؟
- يهمني النص. وصلني سيناريو متكامل وشيق، والعمل مع جيل جديد من المؤلفين والمخرجين أمر لا يقلقني إطلاقاً. لا سيما أن أي فنان في بدايته يرغب في تقديم مشروع جيد، وحاتم موهوب للغاية وورقه مكتوب بطريقة احترافية.

• ماذا عن دورك؟
- اتفقتنا مع الشركة المنتجة على عدم الحديث عن تفاصيل العمل في وسائل الإعلام أو حتى كشف أي من الأحداث حفاظاً على عنصر التشويق، وهو أمر جيد يصب في صالح المسلسل، في حين أن إعلان أي دور قبل عرضه يضره، والجمهور لن يشاهد المسلسل إذا عرف



خالد الصاوي يقاضي منتج (فوبيا)



يبدو أن سوء الحظ سيلازم مسلسل (فوبيا) الذي يقوم ببطولته كل من خالد الصاوي وإيثار عامر، وكان خرج من السباق الرمضاني بعد قرار منتجه وقف التصوير لعدم تمكنه من تسويق العمل.

يتلقى الصاوي وعوداً متكررة من فريق العمل باستكمال التصوير قريباً، لكن ذلك لم يتحقق حتى الآن، ما جعله يفكر في إسقاط المسلسل من حساباته ومراجعة موقفه القانوني من العقود.

وفي نفس السياق كلف الفنان المصري خالد الصاوي محاميه بملاحقة منتج (فوبيا) لإخلاقه بالتعاقد المبرم بينهما مرتين، مؤكداً توقفه عن تصوير المسلسل وعدم العودة إليه مجدداً.

خالد لا يزال يقيم دعاوى ضد المنتج المدعو شاهين على خلفية عدم حصوله على مستحقاته المالية عن أعمال عدة، فيما يستعد لتصوير فيلمين وسداسية في مسلسل (مدرسة الحب).

باسل الخطيب: (الاعتراف) سيعرض نهاية العام



شارك المخرج السوري باسل الخطيب على الانتهاء من تصوير فيلمه السينمائي الجديد (الاعتراف) عن سيناريو كتبه بالتعاون مع ابنه مجيد، الذي يدرس حالياً الإخراج السينمائي في الولايات المتحدة الأمريكية.

تدور أحداث الفيلم الذي تنتجه المؤسسة العامة للسينما في زمنين، الأول مطلع ثمانينيات القرن الماضي، الذي شهدت فيه سورية إرهاب التنظيمات التكفيرية (الإخوان المسلمون).

والثاني في 2016، الذي تواجه فيه البلاد جرائم هذه التنظيمات وقد اتخذت طابعاً أكثر وحشية وهمجية.

ويلعب بطولة الفيلم الذي يجري تصويره ما بين دمشق وطرابلس وريف حمص،

كل من: غسان مسعود، ديمة قندلفت، محمود نصر، كندا حنا، روبيان عيسى، ومن المقرر أن يكون الفيلم جاهزاً للعرض أواخر العام الجاري.

الفكر

السناكس والمقرمشات تؤدي لخلل

الجهاز المناعي

- 1- تجنب الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على ألوان صناعية ومواد حافظة.
- 2- الابتعاد عن المياه الغازية واستبدالها بالمشروبات الطبيعية.
- 3- أثبتت بعض الأبحاث أن تناول السناكس والمقرمشات يؤدي إلى خلل الجهاز المناعي وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية، ولذلك يجب الابتعاد عن هذه الأطعمة واستبدالها بكل ما هو صحي ومفيد.
- 4- الإكثار من شرب المياه على الأقل 2 لتر في اليوم لأنها تعمل على غسل الكلى وتنقيتها من الرواسب والسموم.
- 5- الاهتمام بالعناصر الطبيعية مثل اللبغون والبرتقال.

يجعل بعض الآباء التغذية السليمة لأطفالهم، ونتيجة لذلك يتعرض الأطفال للفيروسات والبكتيريا التي تسبب الأمراض المزمنة.

وفي هذا الصدد، قدم الدكتور رضا مرسى، أستاذ التغذية بمركز البحوث الزراعية في مصر، بعض النصائح الغذائية التي يجب أن تتبعها الأمهات للحفاظ على صحة أطفالها من الإصابة بالأمراض، وهي:

1- تجنب الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على ألوان صناعية ومواد حافظة.



أضرار خطيرة لرضاعة الطفل نائماً

تلعب وضعية الطفل أثناء الرضاعة دوراً هاماً في إتمامها على أكمل وجه، فضلاً عن الحفاظ على صحته وحمايتها من أضرار مزعجة وخطيرة هو في غنى عنها.

وتؤدي بعض الوضعيات الخاطئة لشاكال ومضاعفات لطفلك، بحسب غالبية مراكز الأبحاث الطبية.

ويقول أخصائي الأنف والأذن والحنجرة الدكتور محمد مسعود: إن من الأخطاء الشائعة التي تقع فيها كثير من الأمهات محاولة إرضاع الطفل وهو نائم، وأوضح أن ذلك من شأنه أن يجعل اللبن يذهب إلى الأذن الوسطى عن طريق قناة أوستاكيوس التي تصل بين البلعوم الأنفي والأذن الوسطى.

وأشار، إلى أن هذه القناة أفقية وقصيرة جداً وأكثر اتساعاً عند المولود الجديد، ما يسمح بمرور بعض اللبن إلى الأذن الوسطى الذي يشكل بؤرة خفية لهجوم الميكروبات التي تشعل الالتهاب في الأذن.

وحذر من أن تكرار إرضاع الطفل وهو نائم يومياً يسبب مع الوقت التهاباً مزمناً في الأذن الوسطى ما يؤدي إلى سيلان الأذن المتكرر، وانتقاب غشاء الطبلة، وضعف في السمع، ووقوع مضاعفات أخرى خطيرة.

معلومات مهمة عن عمليات تكميم المعدة

تعد عملية "تكميم المعدة" من ضمن جراحات السمنة الشائع إجرائها، والتي يتم خلالها تصغير حجم المعدة إلى ما يقارب 15% من حجمها الأصلي، عن طريق إزالة جزء كبير من المعدة جراحياً، وبعد ذلك يتم ضم الأجزاء المفتوحة معاً باستخدام دبابسات جراحية، أو غرز، أو الاثنتين معاً. وتضغر هذه العملية حجم المعدة بشكل دائم مما يساعد على استهلاك كميات من الطعام أقل من المعتاد، وهو ما يساعد في النهاية على إنقاص الوزن.

ويجيب استشاري التغذية العلاجية والسمنة والنحافة دكتور محمد حلمي عن عدد من الأسئلة الشائعة المرتبطة بجراحة تكميم المعدة، ومن بينها إذا كان تلك العملية تجميلية أو كمالية، إن عملية تكميم المعدة ليست تجميلية ولكنها عملية لعلاج السمنة المفرطة التي قد ينتج عنها أكثر من 30 مشكلة مرضية أخرى.

ورداً على سؤال عن الوقت الذي يحتاجه الشخص للعودة لعمله بعد العملية قال: إنه يتراوح من 3 إلى 7 أيام على الأكثر.

وعن استمرار المريض في تناول المسكنات يقول: إنه لا يحتاج إليها لأكثر من يومين.

أما عن نوع التخدير قبل العملية فيقول: إنه يكون تخديراً عاماً وليس موضعياً.

ومن الأسئلة الشائعة- أيضاً- مسألة الترهلات بعد العملية، قال: إنها تحدث غالباً نتيجة نزول الوزن بشكل سريع ولكن يمكن التخلص من هذه المشكلة بنسبة 70% بممارسة الرياضة بعد شهر ونصف الشهر من الجراحة.

وعن إمكانية خضوع مريض السكري لجراحة تكميم المعدة قال: إنها تصلح لمريض السكري وتسهم أيضاً في تعزيز فرص شفائه بنسبة 65%، ونفس الإجابة بالنسبة لمريض الضغط، ومريض الربو؛ حيث تسهم في شفاء هذه الأمراض بعد التخلص من الوزن الزائد.



الممثلة مولي باركر خلال حضورها فيلم "Wormwood" المنافس في مهرجان البندقية السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

بيضة يومياً تحمي القلب



دحضت دراسة طبية أمريكية حديثة المعلومة التي تناقلت لعقود عن أن البيض يرفع نسبة الكوليسترول في الدم، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والقلب، وأثبتت بأنها لم تكن سوى أكذوبة.

وأظهرت الدراسة الجديدة التي اعتمدت على إحصائية جديدة أظهرت أن تناول بيضة يومياً يقلل من نسبة الإصابة بالجلطة القلبية إلى 12 بالمائة. وبحسب مجلة جامعة نيوترن العلمية الأميركية، كشف الباحثون عن نتائج دراستهم، التي أوضحت أن تناول بيضة يومياً يقلل من أمراض القلب وخاصة انسداد عضلته.

ودرس الباحثون نتائج فحوصات بين عامي 1982 و 2015، واتضح من خلال الإحصائيات أن هناك علاقة بين تناول البيض وأمراض القلب والدورة الدموية.

ويقول دومنيك الكسندر من معهد "بييد ستات": إن النتائج تشير الاستغراب، وتساؤل عن تأثير تناول البيض على أمراض القلب؛ لكنه يوضح: "أن البيض يحتوي على مواد صحية كثيرة، منها مضادات أكسدة تساعد على تقليل الإصابة بالتهابات، كما أن البيض يحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، ويقلل من ضغط الدم."

سؤال وجواب

• ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟

- ماري الياس

• ماذا تعني كلمة بوذا؟

- العالم.

• ماذا تعني كلمة قراقوش؟

- النسر الأسود.

• من الحكيم الجاهلي الذي وحد الله تعالى في عصره؟

- قس بن ساعدة الأيادي

• ما هو الفرق بين كلمتي الراية والواء في الحرب؟

- الراية للقائد والراية للأمير.

• ماذا يعني اسم أديس أبابا؟

- الزهرة الجديدة

• ماذا تعني كلمة الضطاط؟

- الخيمة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البلاتين هو معدن ثمين ذو لون أبيض رمادي يتميز بطرقته وتماسكه. يستعمل البلاتين النقي في صناعة لوازم ومعدات تستخدم في المختبر وفي الصناعة الكيميائية.
- هل تعلم أن الزرافة هي أطول حيوان في العالم. فقد يصل ارتفاع الذكر الكبير إلى حوالي خمسة أمتار ونصف، وكونها قادرة على أن ترعى عالياً من رؤوس الأشجار فهذه فائدة عظيمة لها، فلن تكون هناك أي منافسة لها. إلا أن هناك سلبيات واحدة لطول الزرافة الزائد، ذلك أنها عندما تريد أن تشرب عليها أن تتمدد، وهي تستطيع ذلك جيداً عن طريق فرشحة ساقها الأماميتين والجلوس على بطنها حتى تروي جيداً من الماء.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد أنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالماء. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستطيع أن يلتقط جسماً صغيراً كحبة البازيلاء. وهو أيضاً مستكشف قوي للرائحة.
- هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جداً ذو لون رمادي ضارب إلى الزرق. وهو معدن طري جداً لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظراً إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتكسية وفي صنع الاتانيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.

قصة الشاب الطيب

استيقظ الشاب من نومه نشطاً فأخذ حماماً بارداً لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبته وقيل يد أمه وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهباً إلى محطة القطارات فالיום هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملاً في نيل درجة وظيفة عالية شاغرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعده فيترك إعطاباً سينا.. كان مضطرباً بعض الشيء لكنه متمسكاً وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فانفتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في ملء أحيائها ثم اغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته.

اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للنزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوقر والاحترام والشراء وهي تحاول حمل حقيبتها للنزول من القطار فأصر بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبتها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهماك المطر.. وقف كثيراً للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتقت نظرهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيراً على طيبك.. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأصرق وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبتها السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظر هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهبت سيارة الأجرة وأكرمه الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لا يتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق.

وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخراً عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقيم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظراً لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوباً من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وإد به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشاً وقد ظهرت ابتسامة جميلة حنونة على شفتيها وكأنها تطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتاً طويلاً لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقترب من رئيسة اللجنة التي ربت على شعره وهي تقول إنك تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيراً فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

