

ص 22

مواطنون في وظائف  
غير تقليدية بحديقة  
الحيوانات بالعين



ص 31

رانيا يوسف:  
(ذات) جذبني جداً لتناولها  
مصر ببيتوتها وأحداها



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

## رعاية الأحفاد تؤدي لاكتئاب الجدات

بينت دراسة أميركية حديثة أن الجدات اللواتي توكّل إليهن مهمة الاعتناء بأحفادهن بشكل دائم، ولا يقمن بأي عمل آخر، معرضات للإصابة بالاكتئاب. ولكن الدراسة وجدت أيضاً أن تلك الجدات كن أكثر انفتاحاً على أشكال المساعدة للتخلص من الاكتئاب. وقالت كارول موسيل، من كلية التمريض بجامعة كايس ويسترن رينزف، إنها أعدت مع زملائها دراسة شملت 240 جدة، وامتدت على مدار طوال ست سنوات ونصف السنة لرؤية مدى تأثير رعايتهن لأحفادهن على صحتهن. وقسمت الجدات إلى ثلاث مجموعات، الأولى تضم جدات يهتمن بأحفادهن بشكل يومي ودائم، والثانية لجدات يعشن في منازل تضم أجيالاً متعددة، والمجموعة الثالثة لجدات لسن موكلات بالاهتمام بالأحفاد وتبين أن الجدات اللواتي كان واجبهن اليومي رعاية أحفادهن كن معرضات أكثر من غيرهن للمعاناة من الاكتئاب. وأضافت موسيل أنه بالرغم من التوقع بأن تكون لدى الجدات اللواتي يربين أحفادهن عوارض اكتئاب أكبر، فإن الباحثين فوجئوا بمدى استمرار هذه الأعراض وتزايدها طوال سنوات البحث. لكن الدراسة بينت أيضاً أن تلك الجدات كن أكثر انفتاحاً على أشكال المساعدة للتخلص من الاكتئاب، مما يعني أنهن لا يمانعن الحصول على تدريب يخفف لديهن العوارض الاكتئابية.

## التوت.. لزيادة خصوبة الرجال

وجدت دراسة جديدة أن تناول التوت قد يساعد في زيادة الخصوبة عند الرجال وذكر صحفية ديلي ميل البريطانية أن باحثين في مختبر لورنس بركلي الوطني الأميركي وجدوا أن تناول التوت الذي يحتوي على مستويات عالية من الفيتامين ج الضروري للخصوبة عند الرجال وعلى المغنيزيوم الضروري لإنتاج هرمون التستوستيرون، يزيد فرص الإنجاب. وتبين أيضاً أن التوت يحمي الحيوانات المنوية من إجهاد الأكسدة ووجد العلماء أن الرجال فوق الـ 44 عاماً الذين يتناولون الكثير من الفيتامين ج يقل لديهم بنسبة 20% تلف الحمض النووي لحيواناتهم المنوية. وقالت الباحثة جوليت ويلسون إن التوت يعطي المغذيات الضرورية المعروفة بتحسين الخصوبة عند الرجال والنساء وفتحت إلى أن تناول حصة غذائية واحدة من التوت تغطي الكمية نفسها من الفيتامين ج التي يوفرها تناول 173 حبة عنب وأشارت إلى أن لهذه الفاكهة منافع صحية كثيرة تجعلها الأمثل للأزواج الذين يريدون الإنجاب وقالت إنها مصدر جيد لحمض الفوليك المعروف بأهميته بالنسبة لخصوبة المرأة ومراحل النمو الأولى للجنين. وأشارت إلى أن التوت يساعد في الحفاظ على وزن جسم صحي وهو المفتاح لتوازن الهرمونات الجنسية.

## وصفات طبيعية للعناية بالشعر

تقدم خبيرة التجميل سارة علي عددا من النصائح للعناية بالشعر المقصف، حيث تؤكد أن المايونيز يعتبر من أكثر المواد إفادة للشعر الصاب بالتحقق، حيث يحتوي المايونيز على البيض، والذي يعد بلسماً طبيعياً يزيد من نسبة الرطوبة في الشعر، كما يساهم الزيت الموجود في المايونيز على تعزيز الرطوبة لهذا الشعر، ويوضع قدر من المايونيز على الشعر من الجذور وحتى نهاية الأطراف ثم يوضع على الشعر لمدة 30 دقيقة ويلف الشعر بمنشفة بعدها قومي بغسل الشعر جيدا. وأضافت سارة أن زيت الزيتون مفيد جدا للعناية به، حيث توضع كمية ساخنة من الزيت وتدلك بها الشعر بأكمله من الجذور إلى الأطراف ثم يلف الشعر في كيس بلاستيك ويترك الزيت لمدة 30 دقيقة بعدها يغسل الشعر جيدا، وتكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع بعدها تحصيلي على أفضل النتائج.

## لا تفقدي الأمل بخسارة الوزن

يمكن تجنب اكتساب الوزن وخسارة العضلات المشدودة في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث. كل ما تحتاجين إليه هو بذل بعض الجهود الإضافية. هل تذكرين الفترة التي كنت تأكلين فيها كل ما تريدته (ضمن نطاق المعقول) مع الحفاظ على رشاقته؟ لطالما كنت تتبعين حمية صحية وتتابعين تحريك جسمك، وكنت تستطيعين الحفاظ على وزن مستقر. لكن يبدو أن تلك الكيلوغرامات الإضافية ما عادت تزول بسهولة الآن، ولا تستطيعين التخلص منها بغض النظر عن مدة التمارين التي تمارسينها أو الحمية الصحية التي تلتزمين بها. يصعب التحكم بالوزن بعد انقطاع الطمث لأن عملية الأيض تتباطأ وكتلة العضلات تتراجع يوضح د. جورج بلاكبيرن، مدير قسم التغذية في كلية هارفارد الطبية: (إذا تراجع حجم العضل وما عاد يعمل أو يستعمل القوة نفسها، يتوقف عن حرق السعرات الحرارية. إذا لم تتعلمي طريقة الأكل المناسبة بعد انقطاع الطمث، من خلال التحكم بحجم الحصص في المقام الأول، ستؤدي السعرات الحرارية نفسها التي كنت تتناولينها في السابق إلى اكتساب الوزن).

مجهود إضافي ستندشين على الأرجح بدرجة الشبع التي ستشعرين بها عبر استهلاك عدد أقل من السعرات الحرارية. التحول من الدهون المشبعة إلى الدهون غير المشبعة؛ اطبخي الطعام بزيت الزيتون أو زيت الكانولا بدل الزبدة. الخبز بدل القلي؛ إذا كنت تحبين البطاطا المقلية أو أصابع الدجاج المقلية، اخبزها في الفرن بدل تغطيتها بالزيت الساخن. حصر مناسبات الأكل في الخارج: من الأفضل الاكتفاء بالأكل في المطاعم خلال نهاية الأسبوع وفي المناسبات المميزة وعندما تأكلين في الخارج، تناولي نصف الحصة واحتفظي بالكمية المتبقية لوجبة لاحقة. تخفيض استهلاك اللحوم الحمراء؛ استبدلي اللحوم الحمراء في وصفاتك، مرة أو مرتين في الأسبوع، ببروتينات قليلة الدهون مثل صدر الدجاج من دون جلد، أو الحبش المزموم، أو السمك، أو الفاصولياء، أو جينة التوفو.

التحول إلى مشتقات الحليب قليلة الدسم؛ انتقلي من استهلاك الحليب الكامل الدسم إلى الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم، واستعملي الجبنة قليلة الدسم. حاولي استبدال الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية؛ مثل البسكويت أو المقرمشات بحصة يومية واحدة على الأقل من الفاكهة أو الخضروات العالية الطاقة. الحد من استهلاك المشروبات الغازية؛ اعصري عصير الليمون أو البرتقال في الماء الفوارة. حين تعجزين عن كبح رغبتك في تناول المشروبات الغازية، اختاري المنتجات غير الحلوة. تغيير استراتيجية تناول التحلية؛ إذا كنت تتوقين فعلاً إلى تناول طعام حلو المذاق بعد العشاء، ننصحك بتناول وعاء من التوت مع مادة مُحلّية قليلة السعرات أو تناول طبق صغير من الجيلاتين الخالي من السكر. يمكنك تناول التحليات الدسمة في مناسبات نادرة.

### نصائح غذائية

في ما يلي بعض الاستراتيجيات البسيطة والعملية لتخفيض السعرات الحرارية والحد من استهلاك الدهون غير الصحية؛  
- الأكل في طبق أصغر حجماً، ننصحك بتناول العشاء في طبق السلطة. إنها طريقة سهلة لتخفيض حجم الحصص الغذائية. أو يمكن تقديم الطعام في وعاء يحتوي على بقايا وجبة مجمدة وقليلة الدسم.

## تمساح ينقض على شاب ويقتله

أعلنت الشرطة الأسترالية أن تمساحاً انقضّ على شاب في الرابعة والعشرين وسحبه إلى الأعماق أمام نحو 15 شخصاً آخر عندما كان يعبر نهراً مع صديق له في شمال أستراليا. وكان الضحية يحتقل بمناسبة عيد ميلاد مع أصدقاء له عندما قرر أن يغطس مع صديق له في هذا النهر في مقاطعة نورذن تيرتوري، المعروف بأنه يضم تمساح قد يصل طولها إلى سبعة أمتار ووزنها إلى الطن.

وأوضح السرجنت جيف بايبرت متحدثاً عن مجموعة الأصدقاء كانوا ينظرون إليه وهو يعبر النهر عندما رأوا التمساح يلتقطه بين فكيه.

وحاولت الشرطة الأسترالية من دون جدوى العثور على جثة الشاب وتتواصل عمليات البحث وقد تم الإجاز على أكبر تمساح في النهر احتياطاً على ما قال الناطق باسم الشرطة. وأفادت وسائل الإعلام بأن الشاب وصديقه تجاهلا تحذيرات السلطات التي تشير إلى وجود تمساح في هذا النهر الواقع على بعد نحو مائة كيلومتر من مدينة داروين شمال واقتل مصدر في بلدية المدينة إنه من الأنهار التي تضم أكبر عدد من التمساح وثمة تمساح عملاق كل كيلومترين. وتحظى التمساح بالحماية في أستراليا منذ السبعينيات وبعدها ينمو باستمرار وفي ديسمبر الماضي، ألهم تمساح طوله أربعة أمتار طفلاً في التاسعة في المنطقة ذاتها.

## مروحة تنهي حياة شقيقين

لقيت طفلتان مصرعهما إثر إصابتهما بصعقة كهربائية من مروحة في منزلهما بضاحية السلمة في العاصمة السودانية الخرطوم. ونقلت صحيفة الخرطوم أن بلاغاً ورد إلى الشرطة من والدة الطفلتين وقالت إن الطفلتين تعرضتا لصعقة كهربائية من مروحة، لا مسستها إحداهما، فأصابتهما الكهرباء، وحاولت الأخرى الإمساك بها فأصببت هي الأخرى بدورها وأضافت الأم أنها وجدت الجثتين مترادفتين فوق المروحة الملقاة على الأرض.



### تكثيف حركة الجسم

الرياضة هي العامل الأساسي الآخر للتحكم بالوزن. صحيح أن الجهات المختصة توصي بممارسة تمارين معتدلة أو مكثفة، مدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، لكنها ليست مدة كافية لفقدان الوزن على الأرجح. كذلك، قد تجدين صعوبة في ممارسة التمارين بالحيوية نفسها كما في سن الشباب، لا سيما إذا كنت مصابة بالتهاب المفاصل أو أي حالة أخرى تحد من القدرة على الحركة. للحصول على النتائج نفسها عبر تمارين أقل حدة، يجب أن تقومي بالتمارين لفترة مضاعفة بحسب رأي د. بلاكبيرن. لا تحصري مفهوم الرياضة بالذهاب إلى النادي والتعرق على آلة رياضية واحدة. لا داعي لتمضية 60 دقيقة من التمارين اليومية في النادي حصراً. تقضي الاستراتيجية الفضلى بتوسيع هامش التحرك في حياتك اليومية. يمكنك أن تشي كل يوم إذا كان الطقس يسمح بذلك، أو يمكنك المشاركة بمباراة كرة مضرب أو غولف أسبوعياً مع الأصدقاء. ويجب أن تصدري السلالم عند الإمكان. استعملي عداد الخطوات كي تتمكني من رصد المسافة التي تقطعينها يومياً. قد يحفزك ذلك على المشي لمسافة إضافية في محيط منزلك حتى قطع المسافة اليومية المناسبة.

## أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

عند الحديث عن انتشار اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يتضح أن نسبته قد تكون بين 3 إلى 7 في المئة من الأطفال بعمر المدرسة، ولكن الأرقام تتفاوت في الدراسات المختلفة والمناطق المختلفة في العالم، وهناك ميل في الولايات المتحدة الأمريكية لتشخيص هذا الاضطراب أكثر من أوروبا وباقي دول العالم لكن ما هي أعراض هذه الاضطرابات التي يجب على الأهل التفريق بينها أولاً والتنبيه إليها واستشارة طبيب عند وجودها لدى الطفل؛  
اعراض نقص الانتباه:  
- غالباً ما يفشل الطفل في الانتباه للتفاصيل ويرتكب أخطاء وتظهر اللامبالاة في الدراسة والنشاطات الأخرى.  
- لا يستطيع الاستمرار في الانتباه في الواجبات أو الألعاب ما يؤدي لعدم إتمامها.  
- لا يبدو أنه مصغ عند الحديث معه ما قد يدفع الأهل للشك في معاناته من مشاكل في السمع.  
- لا يتابع التعليمات ويفشل في إنجاز الواجبات المدرسية أو غيرها.  
- لديه صعوبة في تنظيم وحياته ونشاطاته.  
- يتجنب ويكره ويتردد في الانخراط في مهام تتطلب الجهد والمواظبة المستمرة كالواجبات المدرسية أو أي مهام تتطلب منه في البيت.  
- غالباً ما يفقد حاجاته الضرورية للنشاطات، والمهام كالألعاب والأقلام والكتب.  
- ينشغل بسهولة من أي مؤثر غير الموضوع أو العمل المطلوب.  
- غالباً ما يكون كثير النسيان في النشاطات اليومية، حتى إن الأسرة تظن أن الطفل لديه مشاكل في الذاكرة.



## العنب الأخضر يقي من أمراض القلب والسرطان والشيخوخة

يركز عدد كبير من الأطباء وعلماء التغذية على فوائد العنب الأخضر الصحية حيث من المعروف ان للعنب الذي نأكله الكثير من الفوائد منها شفاء الكثير من الامراض حيث يوجد العديد من المصحات الطبية تقوم على استخدام العنب في العلاج وذلك في الولايات المتحدة وامانيا والعديد من دول اوربا. وان للعنب العديد من الفوائد كالوقاية من امراض القلب والسرطان وكذلك الحماية من الشيخوخة. يعتبر العنب من اغنى الفواكه لاحتوائه على مواد غذائية كثيرة ويحتاج اليها الجسم فهو يساعد على تقوية انسجة الجسم حيث يحتوي على نسب كبيرة من الكالسيوم والحديد والفسفور والبوتاسيوم والعديد من الفيتامينات ومنها (أ) و (ب) و (ج).

كما بينت بعض الابحاث ان المحتويات السكرية في العنب يقوم بخزنا جهاز الكبد للاستفادة منها في ما بعد اذا احتاجها الجسم كما في حالة الصيام. كما ان قشر العنب الاخضر غني بفيتامين (ب) وهذا الفيتامين يدخل في عمليات عديدة في جسم الانسان وهو عامل مهم في سلامة الجهاز العصبي. كما ان فيتامين (ج) يعزز من مناعة الجسم ويقلل من احتمالات الاصابة بالميكروبات والجراثيم.

## صيني يرتكب مجزرة في حافلة

قتل 4 أشخاص وأصيب 11 آخرون في هجوم بالسكين نفذه رجل في حافلة للركاب بمقاطعة سيتشوان في جنوب غرب الصين. ونقلت وكالة أنباء الصين الجديدة شينخوا امس عن الشرطة قولها إن الكاميرا المثبتة في الحافلة تشير إلى أن رجلاً سحب سكيناً بشكل مفاجئ وأخذ يظعن الأرباب. وأكد مكتب الأمن العام وقوع الحادث، مشيراً إلى أن الرجل، الذي عرف عنه باسم عائلته لي، لم يكتف بالطعن في الحافلة بل نزل منها وأخذ يهاجم الناس في الشارع قبل أن تطلق الشرطة النار عليه وقتلته وأسفر الحادث عن مقتل 4 أشخاص وإصابة 11 آخرين بينهم فتاة في الـ 10 من العمر إصاباتها خطيرة وأظهر التحقيق الأولي أن الرجل في الـ 41 من العمر وهو من مدينة تشانغدو بشمال شرق الصين، وكانت لديه مشاكل مالية مع أفراد عائلته.



# منوعات الفكر

22



## الإرشاد الأكاديمي للطلبة المستجدين الأربعة والخميس انطلاق الدراسة في جامعة أبوظبي يوم 1 سبتمبر المقبل

•• أبوظبي- الفجر:



تنطلق اليوم فعاليات الإرشاد الأكاديمي في جامعة أبوظبي للطلبة المستجدين في برامج الماجستير، وتليها يوم غد الخميس فعاليات الإرشاد الأكاديمي للطلاب والطالبات المستجدين والمسجلين للدراسة في برامج البكالوريوس خلال الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2013-2014، حيث تنظم الجامعة عددا من اللقاءات الإرشادية لتعريف الطلاب والطالبات بطبيعة الدراسة في الجامعة، والبرامج الدراسية المطروحة في البكالوريوس والماجستير من خلال كليتها الأربعة وهي: كلية الآداب والعلوم وكلية إدارة الأعمال وكلية الهندسة وعلوم الحاسب الآلي وكلية الجامعة، وتطرح الجامعة من خلال كل من كليتها ما يزيد عن 25 برنامجا في البكالوريوس و8 برامج في الماجستير بالإضافة إلى برنامج الدكتوراه في إدارة الأعمال، بينما تبدأ الدراسة يوم 1 سبتمبر المقبل وتستمر إلى نهاية الفصل الدراسي الأول يوم 15 ديسمبر المقبل.

وأكد الدكتور نبيل إبراهيم مدير جامعة أبوظبي اهتمام الجامعة باستعدادات استقبال الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2013-2014 وذلك من خلال قيام الجامعة خلال فترة العطلة الصيفية بتحديث وتطوير وصيانة القاعات الدراسية ومختلف المختبرات العلمية المزودة بأحدث الأجهزة التي تلبى احتياجات الطلاب والطالبات المسجلين للدراسة في مختلف البرامج التي تطرحها جامعة أبوظبي والتي تم طرحها بعد قيام الجامعة بدراسة دقيقة لرصد احتياجات سوق العمل من المخرجات التعليمية لهذه البرامج، لافتا إلى الجامعة ستطرح أيضا خلال العام الأكاديمي الجديد نخبة من التخصصات الجديدة في برامج البكالوريوس والماجستير والتي تشمل إضافة نوعية لما تطرحه الجامعة من تخصصات دراسية، وتشمل البرامج الجديدة: ماجستير العلوم في الهندسة المدنية، بكالوريوس الآداب في إدارة الثقافة والتراث، بكالوريوس العلوم في الهندسة الكيميائية، ماجستير العلوم في الهندسة المدنية وماجستير إدارة المشاريع، وغيرها من المجالات التي تهدف إلى توفير كواد وطنية متخصصة لخدمة المسيرة التنموية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وأوضح الدكتور إبراهيم أن فعاليات الإرشاد الأكاديمي للطلاب والطالبات المستجدين والمسجلين للدراسة في فرع الجامعة بأبوظبي والعين تتضمن العديد من اللقاءات الإرشادية والتعريفية والتي تهدف إلى تعريف الطلاب بمختلف الخدمات التي تقدمها لهم جامعة أبوظبي وحقوقهم وواجباتهم، بالإضافة إلى تعريفهم على اللوائح التنظيمية لتقيد وقبول الطلبة، وميثاق الشرف الأكاديمي الذي تعمل به الجامعة، ومختلف الأنشطة والفعاليات اللاصفية التي تنظمها الجامعة من خلال مكتب الأنشطة والتطوير الطلابي والأندية الطلابية المتنوعة التي تضمها الجامعة في فرعها بأبوظبي والعين.

## هيئة كهرباء ومياه دبي تستقبل وفدا من شرطة دبي

في إطار تبادل الخبرات والتجارب والجهود الهادفة إلى تعزيز التعاون بين الدوائر والمؤسسات الحكومية، استقبل قطاع التسويق والاتصال المؤسسي في هيئة كهرباء ومياه دبي وفدا من شرطة دبي بهدف تعزيز العمل المشترك بينهما بما يتوافق ويدعم رؤية واستراتيجية حكومة دبي، وذلك في مقر الهيئة الرئيسي في شرق زعبيل.

وهدفت الزيارة إلى الاطلاع على التقنيات المستخدمة والمنهجية المتبعة والعمليات الإدارية المطبقة في قطاع التسويق والاتصال المؤسسي، والانجازات التي حققها القطاع على مدار الأعوام الماضية خصوصا وأنه يعد أحد أكثر القطاعات ديناميكية في دوائر وهيئات حكومة دبي.

وكان في استقبال الوفد الزائر من إدارة التسويق والاتصال المؤسسي السيدة خولة المهيري نائب الرئيس لقطاع التسويق والاتصال المؤسسي، وفاطمة أسلم مدير الاستهلاك المستدام، وسلطان الزعابي، مدير مشاريع التوعية والتشديد، ومحمد سلطان بن دميثان مساعد مدير التخطيط والمشاريع الخاصة، ويوسف محمد القصير تنفيذي أول الجودة والتميز. كما ضم وفد شرطة دبي كل من النقيب أحمد الحاج والملازم سعيد الكنتي والملازم عيسى السويدي، والسيد فادي نبيل والعريف جبريل يوسف.

خلال اللقاء، تحدثت السيدة خولة المهيري عن القطاع بصفة عامة ومن ثم تم تقديم عرض توضيحي حول رؤية الهيئة ورسالتها وقيمتها المؤسسية، والهيكل التنظيمي لقطاع التسويق والاتصال المؤسسي، وتقنيات وقنوات الاتصال والتسويق التقليدية والإلكترونية على المستوى الداخلي والخارجي، بالإضافة إلى آليات تنظيم الفعاليات المحلية والدولية.

## مواطنون في وظائف غير تقليدية بحديقة الحيوانات بالعين



واستطاعا خلال فترة بسيطة إبراز قيمة وجودهما ضمن الفريق وانضم سعيد الشامي إلى الفريق كأمين مخزن منذ حوالي عام بعد أن عمل كمسؤول مشتريات في مصنع الاسمنت بالعين. ويتحدث سعيد عن تجربته في حديقة الحيوانات بالعين قائلا: لطالما تساءلت عن كيفية العمل في الحديقة، وتبين لي أن الفرص هنا لا حدود لها، ودوري في حديقة الحيوانات بالعين شبيه بالدور الذي كنت أمارسه سابقا ولكنني هنا أقوم باكتشاف أشياء جديدة وأشعر بالخير في نشر رسالة الحفاظ على الحياة البرية، واعتبر نفسي محظوظا بالعمل في بيئة تمتاز بروح الفريق والابداع. ومن جانبها تقول أميرة الوثلي أمينة مخزن تخرجت من الجامعة في مجال الإعلام، ولكنني بدأت التدريب في قسم المشتريات والعقود بحديقة الحيوانات بالعين وبعد التخرج انضمت إلى فريق قسم المستودعات والمخازن، وشعرت بتحدي كبير في أول مرة تعرفت فيها على نظام الأوراكل لتخطيط موارد المؤسسات، وتمكنت من استخدامه خلال شهر واحد وذلك بفضل الدعم والتوجيه المتأخرين، وأنا أشجع الجميع على الانضمام إلى قسم المستودعات والمخازن، سواء كانوا يفضلون العمل على الحاسوب، أو الأعمال الأخرى التي تتطلب نشاطا جسديا دائما.



الوظائف المتواجدة في حديقة الحيوانات بالعين، يعتبر قسم المستودعات والمخازن مسؤول عن المخزن الرئيسي الذي يضم الأعلاف الحيوانية، والأعلاف الحيوانية الجافة والاسمنت والمخازن التي تضم مواد خطيرة، إضافة إلى جزء مخصص للمواد الغذائية والمشروبات التي تستخدمها مختلف المطاعم في الحديقة، واعتقد أنه أحد أبرز عوامل نجاح حديقة الحيوانات بالعين. وأضاف إن الحماس والحرص على التعلم، وتحمل المسؤولية التابع من أفراد الفريق أسهم بدور هام في نمو وتطوير القسم، إضافة إلى عزمهم والتزامهم مراعاتهم للوائح والنظم، وهو ما يشجع حديقة الحيوانات بالعين على توظيف كوادر وطنية تساهم في تنمية الحديقة على المدى البعيد. وقد انضم مؤخرا للقسم كل من سعيد الشامي وأميرة الوثلي كأمناء مخازن، وقد أثبتا أنهما يتمتعان بخبرة وكفاءة كبيرتين في هذا المجال،



•• العين- الفجر:

أطلقت حديقة الحيوانات بالعين سلسلة من المبادرات والفعاليات المتميزة التي تهدف إلى تشجيع الشباب المواطن على استكشاف مجموعة من الخيارات الوظيفية غير التقليدية بما في ذلك رعاية الحيوانات والسياحة والمسؤوليات الإدارية المختلفة المرتبطة بالحديقة وجهود المحافظة على الحياة البرية والأنواع المهددة بالانقراض، حيث تشكل الكفاءات الإماراتية أكثر من 50% من مجموع العاملين في قسم المستودعات والمخازن وهذه النسبة مستمرة في النمو.

وتبلغ نسبة الكفاءات الإماراتية العاملة في حديقة الحيوانات بالعين 39% من إجمالي عدد العاملين في الحديقة، وفي بعض الإدارات وصلت نسبة التوطن إلى 85%، يتمتع جميعهم بوظائف مستقرة ومزدهرة في مختلف الدوائر والأقسام ضمن الحديقة، كما يسهمون بدور هام ومحوري في الجهود الرامية لتحقيق الأهداف الاستراتيجية للحديقة، وفي التعريف بجهودها في مجال الحفاظ على الحياة البرية. وفي هذا السياق ذكرت مريم الشامي مدير إدارة الموارد البشرية والاستراتيجية في حديقة الحيوانات بالعين إن الحديقة أطلقت مبادرات



# منوعات العجز

23

## تمارين إضافية لقلب سليم وصحي

إن لم تكن من محبي النشاطات الجسدية، فلا عجب في أن تعاني من مرض القلب، لذلك عليك أن تمارس تمارين رياضية. ولكن أي نوع من التمارين؟ ولكم من الوقت؟ إليك بعض الاقتراحات التي يقدمها الدكتور ديباك بهات، مدير البرنامج الدولي المتكامل لصحة القلب والأوعية في مستشفى Brigham and Women التابع لجامعة هارفارد:

• المشي: بالنسبة إلى الرجل الذي قلما يقوم بنشاط جسدي، يُعتبر المشي كل يوم الخطوة الأولى للانطلاق. يوضح الدكتور بهات: (لا شك في أن المشي السريع جيد للقلب والأوعية الدموية، إلا أنه مفيد أيضاً لكامل الجسم، من المفاصل إلى العضلات والعظم. فالمشي يحافظ على عمل الجسم بانتظام). ومن المؤكد أنك ستكتشف فوائد المشي يومياً خلال فترة وجيزة، لأنك ستشعر بطاقة أكبر وآم أقل في المفاصل، مع تحسن مزاجك، هذا إذا لم تذكر سوى القليل من الفوائد الكثيرة التي تؤكدتها الأبحاث.

• التمارين القلبية: إذا أردت أن تزيد نشاطك بممارسة بعض التمارين (القلبية) المجهدة في نادٍ رياضي، فقد يكون من الأفضل أن تستشير طبيبك أولاً لتتأكد من أن ذلك لا يضر بصحتك.

• صالة رياضة في المنزل: تؤمن النوادي الرياضية بيئة اجتماعية يجيها البعض، إلا أن البعض الآخر يفضل استعمال آلة للمشي أو الدراجة الهوائية الثابتة في المنزل.

• الكمية القليلة مهمة: يمكنك أن تمارس مجموعة من النشاطات الجسدية لفترات محدودة خلال اليوم، بدل أن تخصص وقتاً طويلاً للتمرين على آلة المشي، مثلاً. يذكر الدكتور بهات: (يوضح بعض الباحثين أنك تستطيع الحصول على فوائد التمارين على دفعات، لنقل مثلاً فترات تمارين قصيرة عدة لا تدوم كل منها أكثر من 10 دقائق).

• زد نشاطك عموماً: ثمة طرق عدة لتبقى ناشطاً جسدياً، لكن الأهم أن تزيد مستوى نشاطك، بغض النظر عن شكله وطبيعته، يوضح الدكتور بهات: "تحصل على فائدة قصوى في الانتقال من انعدام النشاط إلى شخص ناشط:

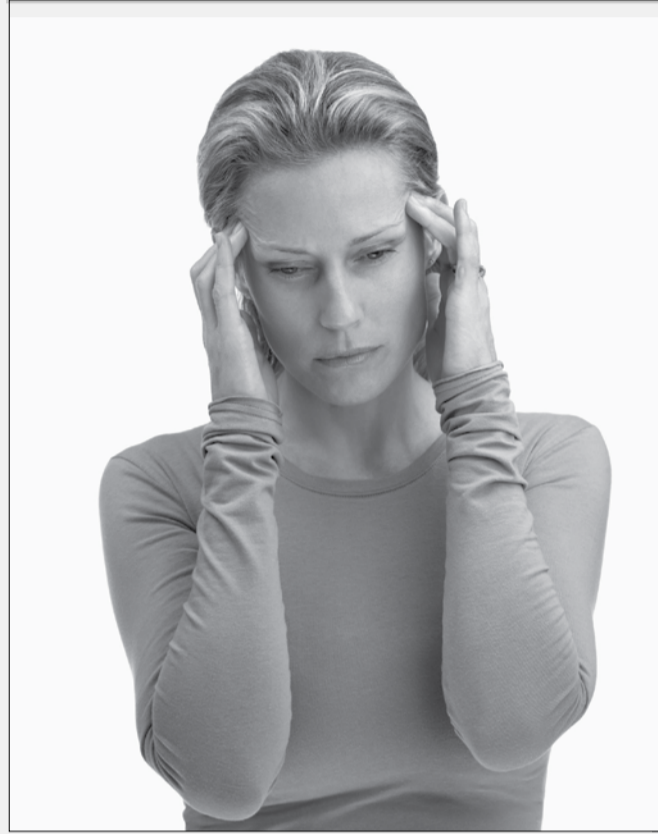
- سر بدل أن تستقل الحافلة.
- اصعد الدرج بدل أن تستخدم المصعد.
- اركن السيارة بعيداً قليلاً عن المتجر.
- تنقل في المركز التجاري سيراً على الأقدام.
- شارك في صف تمارين جماعية، مثل الأيروبيك المائي أو الأيروبيك الخفيف.



إن كنت تشعر بالإرهاق حتى بعد حصولك على 7 أو 8 ساعات من النوم، فهذا دليل على وجود خلل، وإن كنت تشعر بانخفاض معدل طاقتك وقدرتك على الانتاج، فهذا دليل على خلل. وإن كنت تشعر بأن أداءك لأي مجهود بدني يفقدك كامل طاقتك فهذا دليل على خلل. فلا تترك شعورك بالإرهاق يستمر من دون أن تعرف السبب وتعالجه أو على الأقل تتحكم به.



## حتى تستعيد معدل طاقتك الطبيعي تغلب على الإرهاق



يقوم بتحويلك إلى الخصائص نفسي او استشاري نفسي، فلا يجب عليك العيش مع الاكتئاب، بل يشدد الخبراء على أهمية علاجه بطريقة مناسبة للمصاب، مثل العقاقير والجلسات النفسية والإرشاد النفسي والاجتماعي وغيرها من طرق. فايبروميالجييا والاكتئاب الأعراض: إرهاق مزمن وألم عميق في العضلات وألم في بعض نقاط الجسم، مشاكل في النوم، التوتر والاكتئاب. بعد مرض الفايبروميالجييا Fibromyalgia الشائعة للإرهاق ولألم العضلات الشديد والمزمن، وخاصة في النساء. ورغم عدم وجود سبب عضوي للإرهاق، ولكن يعرف أن هاتين الحالتين ترافقان بعضهما البعض. فعدد الاصابة بمرض فايبروميالجييا ستشعر بالتعب المزمن مهما كان عدد الساعات التي تنامها ليلاً، ويستمر الإرهاق طوال اليوم، وقد تكون تصحو كثيراً أثناء النوم ليلاً، ولكن عادة لا تتذكر حدوث اي اضطراب في النوم بعد استيقاظك. ويصف معظم الصابيين بالفايبروميالجييا بأنهم يعيشون في داخل قفاهه او غمامة الفكرية، فيشعرون بان قدراتهم الذهنية مشوشة ويصعب عليهم التركيز، ومن الوارد ان يسبب اضطرابات نفسية مزاجية، ويترتب عن شعورهم المزمن بالتعب، قلة ممارستهم للجهد البدني او الرياضة، فتتخفف لياقتهم البدنية. وفضل ما عليهم فعله هو الانتظام في ممارسة الرياضة للتغلب على المزاجية لياقتهم البدنية، فينصحبون بممارسة نوع خفيف من الرياضة كالمساحة ولو لعدة دقائق يوميا، على ان تزيد مع مرور الوقت.

يقوم بتحويلك إلى الخصائص نفسي او استشاري نفسي، فلا يجب عليك العيش مع الاكتئاب، بل يشدد الخبراء على أهمية علاجه بطريقة مناسبة للمصاب، مثل العقاقير والجلسات النفسية والإرشاد النفسي والاجتماعي وغيرها من طرق. فايبروميالجييا والاكتئاب الأعراض: إرهاق مزمن وألم عميق في العضلات وألم في بعض نقاط الجسم، مشاكل في النوم، التوتر والاكتئاب. بعد مرض الفايبروميالجييا Fibromyalgia الشائعة للإرهاق ولألم العضلات الشديد والمزمن، وخاصة في النساء. ورغم عدم وجود سبب عضوي للإرهاق، ولكن يعرف أن هاتين الحالتين ترافقان بعضهما البعض. فعدد الاصابة بمرض فايبروميالجييا ستشعر بالتعب المزمن مهما كان عدد الساعات التي تنامها ليلاً، ويستمر الإرهاق طوال اليوم، وقد تكون تصحو كثيراً أثناء النوم ليلاً، ولكن عادة لا تتذكر حدوث اي اضطراب في النوم بعد استيقاظك. ويصف معظم الصابيين بالفايبروميالجييا بأنهم يعيشون في داخل قفاهه او غمامة الفكرية، فيشعرون بان قدراتهم الذهنية مشوشة ويصعب عليهم التركيز، ومن الوارد ان يسبب اضطرابات نفسية مزاجية، ويترتب عن شعورهم المزمن بالتعب، قلة ممارستهم للجهد البدني او الرياضة، فتتخفف لياقتهم البدنية. وفضل ما عليهم فعله هو الانتظام في ممارسة الرياضة للتغلب على المزاجية لياقتهم البدنية، فينصحبون بممارسة نوع خفيف من الرياضة كالمساحة ولو لعدة دقائق يوميا، على ان تزيد مع مرور الوقت.

التحسس الغذائي والإرهاق الأعراض: الإرهاق والتعب والشعور بالاستنزاف (نقص الطاقة). يفترض ان تعطيك الطعام طاقة، ولكن الأطباء يعتقدون أن بعض الاجسام لديها عدم تحمل او نوع من التحسس اتجاه أصناف غذائية يقوم بتحويلك إلى الخصائص نفسي او استشاري نفسي، فلا يجب عليك العيش مع الاكتئاب، بل يشدد الخبراء على أهمية علاجه بطريقة مناسبة للمصاب، مثل العقاقير والجلسات النفسية والإرشاد النفسي والاجتماعي وغيرها من طرق. فايبروميالجييا والاكتئاب الأعراض: إرهاق مزمن وألم عميق في العضلات وألم في بعض نقاط الجسم، مشاكل في النوم، التوتر والاكتئاب. بعد مرض الفايبروميالجييا Fibromyalgia الشائعة للإرهاق ولألم العضلات الشديد والمزمن، وخاصة في النساء. ورغم عدم وجود سبب عضوي للإرهاق، ولكن يعرف أن هاتين الحالتين ترافقان بعضهما البعض. فعدد الاصابة بمرض فايبروميالجييا ستشعر بالتعب المزمن مهما كان عدد الساعات التي تنامها ليلاً، ويستمر الإرهاق طوال اليوم، وقد تكون تصحو كثيراً أثناء النوم ليلاً، ولكن عادة لا تتذكر حدوث اي اضطراب في النوم بعد استيقاظك. ويصف معظم الصابيين بالفايبروميالجييا بأنهم يعيشون في داخل قفاهه او غمامة الفكرية، فيشعرون بان قدراتهم الذهنية مشوشة ويصعب عليهم التركيز، ومن الوارد ان يسبب اضطرابات نفسية مزاجية، ويترتب عن شعورهم المزمن بالتعب، قلة ممارستهم للجهد البدني او الرياضة، فتتخفف لياقتهم البدنية. وفضل ما عليهم فعله هو الانتظام في ممارسة الرياضة للتغلب على المزاجية لياقتهم البدنية، فينصحبون بممارسة نوع خفيف من الرياضة كالمساحة ولو لعدة دقائق يوميا، على ان تزيد مع مرور الوقت.

بالإرهاق في 60% من الأشخاص يرجع إلى اصابتهم باضطرابات نفسية، وخاصة الاكتئاب والتوتر المزمن. وتتضاعف نسبة اصابة النساء بالاكتئاب مقارنة بالرجال، وخاصة فيمن لديهن تاريخ إصابة بين افراد العائلة، ويشع بدء نوبة الاكتئاب اول مرة ما بين سن 15 و30 سنة، رغم انها قد تبدأ في أي مرحلة عمرية، وقد تصاب السيدة بالاكتئاب واضطراب المزاج مؤقثا في كل شهر نتيجة لتغير الهرمونات أثناء الدورة الشهرية، او تصاب بالاكتئاب بعد الولادة او بالاكتئاب الموسمي، الذي يزداد في بعض فصول السنة خاصة فصل الشتاء. البعض يعاني من نوع من الاكتئاب يسمى ثنائي القطب، الذي يتصف بتقلب حالة المصاب النفسية بشكل حاد ما بين العزلة والكتابة الى الافتتاح وفرط النشاط والهوس، ومن اهم اعراض الاكتئاب الشعور بالحزن والهم في معظم الوقت، وانخفاض النشاط واختلاف ساعات النوم (زيادة او نقصان)، وقد الاهتمام بأداء معظم النشاطات اليومية حتى التي كانت تثير اهتمامك سابقا، بالإضافة إلى الشعور بالإرهاق، قد يضرب المصاب في تناول الطعام او يفقد شهيته تماما فنقل كمية ما يتناوله، وهو ما يسبب تغييرا كبيرا في الوزن. أما أعراض الإصابة بالتوتر الحاد، فتشمل:

- سرعة الاستئارة.
  - صعوبة في النوم.
  - القلق المفرط والتوتر الزائد.
  - الشعور باليقظة والتأهب في معظم الوقت.
  - الشعور أن هناك أمراً ينتظرك أو شيئاً سيحصل قريباً.
  - الصعوبة.
- تحدث مع الطبيب ان كنت تشعر بأعراض الاكتئاب او التوتر المزمن، واخضع للفحص الطبي، فقد يكون هناك سبب عضوي لا تشعر به، مثل: اضطراب هرموني او خلل في عمل الغدة، وهي امور يمكن علاجها. اما ان لم يكن هناك سبب عضوي، فيقوم الطبيب بوصف ادوية تساعدك او

هل شعورك بالإرهاق سببه التعب فعلا؟ هل تشعر أنك متعب طوال الوقت؟ هل تشعر بالتعب بشكل دائم؟ أتشعر دائما بالتعب ونقص الطاقة وانخفاض القدرة على التركيز والنشاط ويغلبك التعب دائما عند القراءة؟

أسباب الإرهاق من الطبيعي ان تشعر بالإرهاق بشكل مؤقت أثناء الإصابة بنزلة برد او ارتفاع في درجة الحرارة، او انك لم تنم في الليلة السابقة، ولكن من غير الطبيعي ان يكون الإرهاق مزمنًا وحليف إيامك لفترة طويلة من دون سبب معروف، ففي هذه الحالة، يتصحب الخبراء بزيارة الطبيب لفحص صحتك. فقد تعزو حالتك إلى سبب عضوي يمكن علاجه والسيطرة عليه، حتى تستعيد معدل طاقتك الطبيعي، وإليك أهم أسباب الإرهاق وكيف تتعامل معها:

الحساسية الأعراض: الإرهاق والصداع وانسداد الأنف وسهولة المخاط والحكة وتحسس العين. من أكثر أنواع الحساسية شيوعا هي حساسية الجيوب الأنفية. وهي من الحالات التي يسهل علاجها مع اتباع الارشادات الطبية للوقاية منها. وتشخيصها بدقة قد يتطلب منك الخضوع لفحوصات تصويرية لاكتشاف وجود انسداد او التهاب في الجيوب، بالإضافة إلى فحوصات الدم التي تحدد المواد المثيرة للحساسية. فقد تكون تتحسس من الحشرات او وير الحيوانات والعفن او الغبار او حبوب اللقاح او تغيرات الجو او شيء آخر. وبالإضافة إلى تناول الادوية، يمكن وقف اعراض الحساسية (كالتعب) باتباع الارشادات الوقائية وتغادي مثيرات التحسس. اما في حالة نوبة الحساسية الشديدة، فيصعب لك المعالج كورسا من العقاقير الستيرويدية، ويتبعها بحبوب مضادات الهيستامين وقطرات الأنف والبخاخات. كما تستفيد بعض الحالات من اخذ حقن الحساسية اسبوعيا

الاكتئاب والإرهاق أعراضه: الشعور بفقدان الامل وعدم القيمة واليأس والضعف والإرهاق. بحسب الدراسات، فإن سبب الشعور







## هيئة تنظيم الاتصالات ترعى قمة الحكومات الخليجية للتواصل الاجتماعي في دبي



لبن دور مؤثر في هذا القطاع.. ومع هذه الزيادة إلا أن المشاركة النسائية تعتبر أقل من المتوسط العالمي ويحطأ من يعتقد أن تلك المشاركة الضئيلة تسبب مشكلة للمرأة فحسب وإنما للرجال أيضاً نظراً لأن الأخير سيحرم من المساهمات والآراء القيمة للنساء المتعلمات اللواتي يملكن كفاءة عالية في مجال التكنولوجيا والتي قد تحدث علامة فارقة على صعيد قطاع التواصل الاجتماعي لا سيما تويتر وفي أي مكان آخر. ويتوقع المحللون أن الخط الفاصل بين الشؤون الجارية والأمر والترفيهية أوشك على الزوال لأن الحكومات تمتلك أبعاد أخرى وتسعى إلى تحقيق أهداف أكثر من إنشاء صفحة على موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك أو تويتر بدلا من اكتشاف مزيد من الطرق الإبداعية لتابعة سير الحياة اليومية الخاصة بالجمهور ومن خلال استخدام تطبيقات المحمول البث المباشر ونقاط التواصل الأخرى تستعمل الحكومات على تعزيز خدماتهم في جميع مناحي الحياة المنزلية والعمل وأماكن الترفيه والأماكن العامة.

على الحكومات اطلاع المشاركين حول أساليب القراصنة والطريقة التي يقومون من خلالها ببيع مواطن الثغرات والضعف للمواقع الحكومية الإلكترونية في السوق السوداء. وتستقطب القمة مجموعة من المتحدثين من أبرزهم آدم فيتشر الذي أدار أعظم حملة تواصل اجتماعي في التاريخ أوباما من أجل أمريكا والبرازيل ليندروهي متخصصة في القطاع الحكومي والسياسات على موقع الفيسبوك. كما تضم القائمة سيلك فون بروكوسون من برنامج التنمية للأمم المتحدة الدكتور عائشة البوسميط مديرة إدارة التسويق والاتصال المؤسسي في هيئة الطرق والمواصلات الدكتور هبة السميت رئيس قسم الإعلام الجديد في مؤسسة دبي للإعلام وغيرهم. وتعليقا على الدور البارز الذي تلعبه مواقع الإعلام الاجتماعي كعامل محفز في تعزيز المساواة الاجتماعية.. قالت نور شما مديرة إدارة الاتصال المؤسسي في هيئة تنظيم الاتصالات بالإبارة نحن سعداء بزيادة أعداد المشاركين من العالم العربي على صعيد التواصل الاجتماعي ليكون

المحمولة.. ولفتح إلى أنه منذ استخدام الشبكات اللاسلكية لوجات الأثير العام أصبحت تلك الشبكات ضعيفة أمام تلك الهجمات وعاجزة أمام مواجهتها. ودعا الحكومات إلى تنظيم الدورات التوعوية لمواطنيها وإكسابهم خبرات إيجابية حول طبيعة عمل تقديم الخدمات عبر الهاتف والحكومات الذكية وذلك من أجل تعزيز الأمن ضد تلك الهجمات وبناء جسور الثقة للمواطنين بهذا النوع من العمل. وسيعرض المهندس طارق الحاي مدير فريق الاستجابة في هيئة تنظيم الاتصالات قضية الأمن الإلكتروني بشكل أكثر عمقا وتفصيلا وذلك من خلال موضوع الإعلام الاجتماعي والأمن الإلكتروني. وفي هذا الإطار قال الحاي إن القرصنة الإلكترونية تجد في شبكات التواصل الاجتماعي منفذا سهلا للهجوم عليها حيث تستخدم تلك الشبكات لإرسال المعلومات وسرقتها. وأضاف لقد شهدنا زياد كبيرة في أعداد الهجمات الإلكترونية على المواقع الحكومية الإلكترونية لذا يجب أن تكون الاستجابة السريعة الطارئة حاسمة.. وينبغي

وفي هذا السياق قال سعادة محمد ناصر الغنيم المدير العام لهيئة تنظيم الاتصالات إن أهداف القمة لا تقتصر على دفع المنطقة للحاق بمراد العالم في مجال التواصل الاجتماعي وحسب وإنما إلى قيادة العالم في هذا القطاع لا سيما أن دولة الإمارات تصنف حاليا كأفضل دولة في العالم في التماسك الاجتماعي والكفاءة الحكومية. وتضم قائمة المتحدثين حمد عبيد المنصوري نائب مدير عام الهيئة لقطاع المعلومات والحكومة الإلكترونية حيث يسلط المنصوري الضوء على التحديات الخاصة بالهجوم الحكومي نحو تقديم الخدمات الحكومية عبر الهواتف وتوظيف خدمات الحكومة الذكية عبر شبكات التواصل الاجتماعي لتعزيز التواصل الحكومي.. والذي يشير إلى أنه في الوقت الذي تسهم فيه الخدمات الحكومية عبر الهاتف في توفير قدر أكبر من الكفاءة من حيث التكلفة والوقت إلا أن يجب علينا أن ننظر إلى الزاوية الأخرى من الجانب المادي حيث تشهد منطقتنا مستويات غير مسبوقة على صعيد الهجمات الإلكترونية الخاصة بالأجهزة

# منوعات الفجر 26

## أخبار الساعة: التعافي الاقتصادي العالمي غير آمن

قالت نشرة أخبار الساعة إن الأبناء تواترت خلال الفترة الأخيرة عن بوادر جديدة لموجة تعاف في العديد من الاقتصادات حول العالم بداية بالاقتصاد الأمريكي الذي أظهر أسسا قوية للتعافي وفقا لتصريحات مسؤولي بنك الاحتياطي الفيدرالي.. مروراً بالاقتصاد الألماني الذي شهد تحسناً في الأوضاع خلال الربع الثاني من العام الجاري جراء انتعاش الطلب المحلي.. و مروراً أيضاً بالاقتصاد الإيطالي الذي أظهر وقفاً لا البنك المركزي الإيطالي علامات أولية على تعاف بطيء وصولاً إلى اقتصاد منطقة اليورو ككل الذي قفزت ثقة المستهلكين به في الشهر الجاري وقفاً في المفوضية الأوروبية إلى أعلى مستوى لها منذ عامين. وتحت عنوان تعاف اقتصادي عالمي غير آمن أوضحت أن هذه الإشارات ذات أهمية كبيرة بالنسبة إلى الاقتصاد العالمي خصوصاً في المرحلة الراهنة نظراً إلى أنها أولاً تأتي من اقتصادات ذات دور محوري في النظام الاقتصادي العالمي.. وثانياً فإنها تأتي من اقتصادات عانت ضغوطاً كبيرة طوال الفترات الماضية ما قد يدلل على أنها قد بدأت في السير قدماً على طريق التعافي الحقيقي. وأضافته النشرة التي يصدرها مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية.. أنه برغم ذلك فإن هناك إشارات متناقضة على الجانب الآخر تشير إلى هشاشة أداء الاقتصادات التي صدرت عنها الإشارات الإيجابية أنفة الذكر وتبقى على احتمالات تعرضها لانتكاسات جديدة في المستقبل وتأتي تحذيرات كريستين لاجارد مديرة صندوق النقد الدولي لتصب في هذا الاتجاه فهي حذرت البنوك المركزية في أوروبا والولايات المتحدة واليابان ودعتها إلى عدم التسرع في إنهاء سياسات التحفيز الاقتصادي التي تطبقها منذ بداية الأزمة بل أكدت أنه مازالت هناك حاجة إلى مثل هذه السياسات في الاقتصادات التي تستعملها كافة. وذكرت أن هناك مؤشرات أخرى تدلل على هشاشة الأوضاع في الاقتصادات المذكورة تدعو إلى الحذر في التعامل مع الإشارات الإيجابية الصادرة عنها وتشير إلى أن التعافي الحالي فيها وما يمكن أن يقال على الاقتصاد العالمي في الإطار نفسه هو تعاف غير آمن ومن بينها ذلك الارتفاع في معدلات البطالة والبطء الشديد في معدلات النمو إلى جانب بقاء المديونيات الحكومية في هذه الاقتصادات عند مستويات استثنائية.. مبيئة أن بوادر التباطؤ التي ظهرت مؤخراً على اقتصادات الدول الصاعدة كالصين والهند والبرازيل تأتي لتزيد من ضبابية المشهد. وقالت أخبار الساعة في ختام مقالها الافتتاحي إن هذه الإشارات المتضاربة تمكث في مضمونها مدى التعميد الذي يشوب المشهد الاقتصادي العالمي الحالي وتؤكد ضرورة التعامل معه بحذر شديد وعدم الإفراط في التفاؤل بشأنه وتؤكد ضرورة قيام الحكومات وخصوصاً حكومات الدول الكبرى بالتنسيق فيما بينها لإيجاد نوع من التوازن في السياسات بشكل يسمح بمحاصرة الآثار المتبقية من الأزمة المالية العالمية من ناحية ويساعد على البناء على ما تم إنجازه حتى الآن من تحسن من ناحية أخرى.



## معرض الإضاءة يدعم حلول الإنارة الذكية ومشاريع التنمية المستدامة في المنطقة



محترفو ومصمموا واستشاريو قطاع الإضاءة أن المنتديات التفاعلية وورش العمل والنوبات التعليمية ستلتي الضوء على أهم قضايا وتوجهات الصناعة. حققت دورة المعرض العام الماضي نجاحاً كبيراً حيث شارك فيها 220 عارضاً من 22 دولة قدوماً أكثر من 350 علامة دولية أمام 4.557 زائر تجاري من 72 دولة. تقام دورة المعرض هذا العام خلال الفترة من 7 وحتى 9 أكتوبر.

لايت أند باور و بانلوكس وغيرهم. من جانبه أوضح أسامه سولمي، مدير المبيعات لقسم أتمتة المنازل في شركة المزروعي قائلاً: يعد معرض الإضاءة في الشرق الأوسط المعرض التجاري الرائد لحلول ونظم الإضاءة في المنطقة ويمثل مؤشراً ممتداً للتطورات والتوجهات التي تشكل الصناعة عالمياً. ينظم المعرض برنامج رؤى الإضاءة العربية الشامل من مؤتمرات وورش عمل. ويرى

الإضاءة والتصميم الداخلية التي تواكب المشاريع العقارية في المنطقة. وسيتم عرض هذه التوجهات التي تؤثر على الصناعة في دورة المعرض هذا العام. وتشهد الفترة الجارية نمو سوق المصابيح وزينة الإنارة الملونة مع بداية شهر رمضان الكريم الذي تستقبل من خلاله أفخم الفنادق في المنطقة والخيم الرمضانية الزوار وتستقطبهم من خلال تصميم الإضاءة المبتكر ومنحهم فرصة الاستمتاع بالأجواء الرمضانية المرحة. وفي ظل حالة النمو القوي الذي تشهده اقتصادات المنطقة وانتعاش صناعات العقارات والإنشاءات فمن المتوقع أن يستمر تزايد الطلب على أحدث نظم الإضاءة. بالإضافة إلى الدور الهام الذي تلعبه الحكومات من أجل دعم مشاريع التنمية المستدامة وتقنيات الإضاءة الخضراء وترشيد استهلاك الطاقة وهو ما يتطلب استمرار توعية الأفراد وتعريفهم بمدى فعالية وكفاءة حلول الإنارة الذكية والتقنيات صديقة البيئة واستخدام مصابيح موفرة للطاقة واعتماد ممارسات الأبنية الخضراء ونظم إ.إ دي.

## شركة أبوظبي للموائى تعزز الممارسات الصديقة للبيئة في أعمالها

## وحدة تقنية المعلومات تطبق استراتيجيات برمجية ذكية تحول دون طباعة مليارات الصفحات

عن بعد وتقتن التنقل بالركبات بين المواقع المختلفة لمكاتب الشركة الأمر الذي يساهم في تخفيف الآثار الناتجة عن استخدام المركبات لهذا الغرض. وتشير دراسة صدرت مؤخراً عن شبكة العلوم البيئية العالمية إلى أن الزيادة الملحوظة في استخدام الوسائل الإلكترونية والاتجاه الواضح على مستوى العالم نحو الاستخدام الرقمي لم تسعف قرابة 4 مليارات شجرة من مواجعة مصير القطع لتصنيع الورق، ويعمل هذا الرقم نسبة 35 بالمئة من الأشجار التي يتم الإطاحة بها سنوياً ويفوق معدل اجتثاثها معدل نموها، الأمر الذي يخلق حالة من عدم التوازن البيئي. وحول التزام الشركة بتطبيق أفضل الممارسات الصديقة للبيئة في أعمالها، يؤكد سيف الكتيبي، نائب الرئيس - مدير وحدة تقنية المعلومات بشركة أبوظبي للموائى قائلاً: نهدف دائماً إلى تعزيز الممارسات ذات التأثير الإيجابي على البيئة في ما نقوم به بشركة أبوظبي للموائى من خلال مساهمتنا بتوفير أفضل الحلول البرمجية والاستراتيجيات الرامية إلى ترشيد استهلاك الطاقة وحماية الموارد الطبيعية كذلك.

باسم (SPS) Secure Pull Solution وهو عبارة عن برمجية تحول دون تنفيذ أوامر الطباعة العشوائية وتسمح بمرور أمر الطباعة بعد إدخال رمز التعريف الشخصي لمن أصدر أمر الطباعة، وذلك في إطار سعيها للحد من استهلاك كميات هائلة من الورق المطبوع وغير المستلم من الطباعة. ويعد هذا الإجراء خطوة أخرى على طريق تقنين استخدام الورق بالإضافة إلى عدد من الإجراءات الداعمة، حيث عمدت الشركة إلى إعادة تدوير حاويات الأخبار الملونة وصناديق الكرتون المستخدمة لأغراض الطباعة، وتشجيع الموظفين على استخدام تقنية الصوت والصورة في عقد الاجتماعات

نموذجاً للبيانات مثل إشعارات الدفع وطلبات الإجازات المختلفة كانت تعبأ في السابق باستخدام الورق المطبوع وأصبحت مقبولة إلكترونياً دون الحاجة لطباعتها. وفي خطوة أخرى تهدف إلى توحيد النسخ الاحتياطي لأغراض تخزين البيانات، تم نقل كافة النسخ الجديدة التي تساهم بفعالية في تعزيز الآثار الإيجابية على البيئة. ويعد التطبيق الناجح الحائز على العديد من الجوائز والمتمثل في تقليل عدد خوادم إدارة المعلومات وتخفيض عددها من 250 خادم رئيسي إلى أقل من 20 ونجاحها في خفض استهلاك الطاقة بنسبة 80 بالمئة، بدأت وحدة تقنية المعلومات بشركة أبوظبي للموائى في تطبيق استراتيجيات صديقة للبيئة لا ينحصر تأثيرها على تخفيض استهلاك الطاقة فحسب، بل يساهم في حماية الموارد الطبيعية. واعتمدت شركة أبوظبي للموائى منهجاً تم تطبيقه في جميع مكاتبها وشركائها التابعة يقضي بخفض استهلاك الورق لأغراض الطباعة، ولهذا تم تهئية جميع آلات الطباعة المرتبطة بأجهزة الحاسب الآلي بإعدادات للطباعة على وجهي الورقة لتوفير في أعداد الورق المستخدم واعتماد أكثر من 450



## المركزي المصري: 07ر1 مليار دولار حجم الاستثمارات الأجنبية المباشرة في مصر

بلغ صافي الاستثمارات الأجنبية المباشرة في مصر خلال الربع الثالث من العام المالي 2012 - 2013 .. 074ر1 مليار دولار مقابل 193ر3 مليون دولار في الربع الثاني. ونقلت وكالة أنباء الشرق الأوسط (أ ش أ) عن البنك المركزي المصري في تقريره أمس.. أن وتيرة خروج الاستثمارات الأجنبية من مصر تراجعت حيث بلغت صافي التدفقات إلى الخارج نحو 085ر1 مليار دولار مقابل 207ر2 مليار دولار بالربع الثاني فيما بلغت صافي التدفقات إلى الداخل نحو 2.159 مليار دولار في الربع الثالث مقابل 464ر2 مليار دولار في الربع الثاني من العام. وأضاف التقرير أن استثمارات دول الإتحاد الأوروبي وصلت تصديرها قائمة الاستثمارات الأجنبية الوافدة إلى مصر خلال الربع الثالث وإن تراجعت مقارنة بالربع الثاني بنحو 26ر7 في المائة مسجلة 954ر9 مليون دولار مقابل 303ر1 مليار دولار. وأوضح التقرير أن المملكة المتحدة تصدرت قائمة الدول المستثمرة في مصر خلال فترة المقارنة بحجم استثماراتها بلغ 9ر586 مليون دولار متراجعة بنحو 33ر3 في المائة عن الربع الثاني والتي بلغت 6ر880 مليون دولار.. كما هيبت مقارنة بالربع المناظر من العام السابق 2011 - 2012 الذي بلغت حجم الاستثمارات فيه نحو 970ر1 مليار دولار. واحتلت الاستثمارات البلجيكية المرتبة الثانية 7ر169 مليون دولار تلاها الاستثمارات الفرنسية بـ 8ر47ر3 مليون دولار فيما جاءت الاستثمارات الألمانية في المرتبة الرابعة باستثمارات بلغت 3ر36 مليون دولار وجاءت الاستثمارات الأمريكية في المرتبة الثانية حسب ترتيب المناطق بنحو 5ر445 مليون دولار بانخفاض بلغت نسبتته 8ر19 في المائة عن معدلاتها في الربع الثاني والتي بلغت 555ر7 مليون دولار. وأشار التقرير إلى أن الاستثمارات العربية التي احتلت المركز الثالث.. ارتفعت خلال الربع الثالث من العام المالي 2012 - 2013 لتصل إلى 6ر601 مليون دولار مقابل 311 مليون دولار خلال الربع السابق له. ونوه التقرير بأن استثمارات القطرية شهدت زيادة ملحوظة خلال الربع الثالث متصدرة المرتبة الأولى من حيث الاستثمارات العربية 5ر295 مليون دولار مقابل 55 مليون دولار خلال الربع الثاني تلاها في المرتبة الثانية الاستثمارات البحرينية والتي سجلت نمواً كبيراً لتبلغ 4ر156 مليون دولار مقابل 38ر7 مليون دولار في الربع السابق.

# منوعات العقار

## 27

### احمد بن سعيد يفتتح الاثنيين القادم فعاليات مهرجان الرطب بالمبنى 3 بمطار دبي

•• دبي-وام:

يفتح سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات فعاليات مهرجان الرطب المقبل. ويهدف المهرجان الذي يقام في المبنى 3 في مطار دبي قاعة المغادرين وينظمه فريق الهوية الوطنية في مطارات دبي إلى التعرف بأهمية شجرة النخيل المباركة وثمارها المفيدة والجهود الكبيرة التي تبذلها دولة الامارات للحفاظ على هذه الثروة الوطنية. وتشمل فعاليات المهرجان عرض بعض انواع الرطب والتمور وبعض الاشغال اليدوية الى جانب عرض لأزياء مصنوعة من سنف النخيل إضافة إلى إعداد أكبر طبق ربيجة الرطب مدون عليه اسم مطار دبي.



### نخيل تنجز مشروع الفرجان السكني بالكامل

•• دبي-وام:

أعلنت شركة نخيل امس عن انجازها مشروع الفرجان السكني بالكامل والانتهاه من جميع أعمال البناء والتسليم..كما تخطط الشركة لبناء مركز تجزئة جديد في القريب العاجل. يعتبر الفرجان مشروعاً سكنياً متكاملًا ويقع قبالة شارع الشيخ محمد بن زايد على مقربة من حدائق ديسكفري و مركز ابن بطوطة للتسوق..وقامت نخيل بالانتهاه من بناء 819 منزلا بحدائقها وشرفاتها موزعة بين المنازل المدرجة وبين فلل منفصلة. وتم استكمال جميع أعمال البساتين في 32 حديقة والممرات التي تشكل ربع المساحة من المخطط الرئيسي لمشروع الفرجان. يذكر أن مشروع الفرجان هو أحدث مشاريع نخيل السكنية في دبي .وسيضمين مركزاً مجتمعياً يضم العديد من المحلات التجارية والقاهي والذي سيتم الإعلان عن الجدول الزمني لبنائه قريبا. وقال متحدث باسم شركة نخيل العقارية إن الانتهاء من مشروع الفرجان بالكامل يعتبر إنجازاً كبيراً للشركة ويسلط الضوء على الوفاء بالتزامات نخيل لاستكمال تسليم مشاريعها للمستثمرين. وأضاف انه تم الانتهاء بالفعل من 819 منزلا وسلمت بالكامل للعملاء مؤكدا الالتزام بخطة الشركة والتي تهدف إلى تسليم 3 آلاف وحدة سكنية في جميع مشاريعها بما فيها مشروع الفرجان خلال العام الحالي. وأوضح ان مركز التجزئة الجديد والذي سيمنح على مساحة 30 ألف متر مربع في مشروع الفرجان يهدف لتعزيز وتوفير الراحة لقائمينه. كما سيوفر لهم حاجياتهم الضرورية اليومية. وتعمل نخيل حاليا على بناء مركزين جديدين للتجزئة هما تحت الانشاء في جميرا بارك وحدائق ديسكفري .ومن المقرر افتتاحهما في وقت مبكر من عام 2014.

### توني جاشنمال متحدثاً رئيسياً في الجلسة القادمة من ندوات الأعمال العالمية من بنك الإمارات دبي الوطني

•• دبي-الضجر:

أعلن بنك الإمارات دبي الوطني ، البنك الرائد في منطقة الشرق الأوسط، امس عن مشاركة توني جاشنمال، عضو مجلس إدارة مجموعة جاشنمال ، كمتحدث رئيسي في الجلسة القادمة من ندوات الأعمال العالمية من بنك الإمارات دبي الوطني ، المقرر عقدها يوم 27 أغسطس 2013 في صالة غودولفين في فندق جميرا أبراج الإمارات، وذلك من الساعة 7:00 مساءً ولغاية 9:30 مساءً. وسيستعرض جاشنمال خلال هذه الجلسة، مسيرته المهنية مع مجموعة جاشنمال، والتي قام خلالها بتأسيس عدد من الشركات الجديدة ضمن المجموعة، والتي تنشط في قطاعات متنوعة من قبيل وسائل الإعلام المطبوع والاكسسوارات الرجالية ومنتجات التبغ والأزياء. كما سينتظر جاشنمال في حديثه إلى الدور الفاعل الذي لعبه في إعادة توزيع استثمارات مجموعة جاشنمال في الكويت عقب حرب الخليج الأولى في التسعينيات من القرن الماضي، وكيف أنه قاد المجموعة إلى التوسع في الهند وإبرام عدد من الشركات الاستراتيجية. تضم مجموعة جاشنمال عدداً من أشهر العلامات التجارية الفاخرة في الشرق الأوسط. ويضم ذراع التجزئة في المجموعة أكثر من 150 متجراً تتوزع في خمس دول في المنطقة. بينما يقوم قسم جاشنمال للتوزيع وقسم الجملة، يومياً، بتزويد شبكة تتألف من حوالي ألف نقطة بيع بمجموعة واسعة من المنتجات المتنوعة كالأجهزة المنزلية وحقائب السفر ومنتجات التبغ وماشابه ذلك. ويرجع تأسيس المجموعة إلى العام 1919 عندما بدأت من متجر صغير في مدينة البصرة في جنوب العراق، والذي سرعان ما ازدهرت أعماله وتوسعت ليتحول اليوم إلى واحدة من أكبر المجموعات الرائدة في مجال تجارة البيع بالتجزئة والتوزيع في دول مجلس التعاون الخليجي والهند، والتي تتخذ من دولة الإمارات العربية المتحدة مقراً لها. ويأتي برنامج ندوات الأعمال العالمية من بنك الإمارات دبي الوطني ، الذي يتألف من مجموعة من الجلسات الشهرية التفاعلية، ضمن مبادرة مجلة إنتليجنج للأعمال الصغيرة والمتوسطة (The Intelligent SME) التي قامت باطلاقه بالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة ، الشريك الاستراتيجي للبرنامج، والخدمات المصرفية للأعمال في بنك الإمارات دبي الوطني ، الراعي الرئيسي له.



والمدعمة بأحدث التقنيات والوسائل التكنولوجية وشبكة المواصلات الحديثة والمباني التجارية والسكنية العصرية والفنادق والرعاية الصحية والاتصالات والخدمات والتسهيلات النوعية التي تشكل مجتمعة بيئة اقتصادية متكاملة مؤهلة لاستضافة سوق مالي عالمي الى جانب الصداقية والملاءة المالية العالية التي تتمتع بها إمارة أبوظبي.

لا - شيكاغو حيث عملت امانة ابوظبي وبعد الدراسات الدقيقة على تجهيز متطلبات الخاصة بإنشاء سوق مالي عالمي من بيئة قانونية فعالة ومتوافقة مع قوانين الأسواق المالية العالمية إضافة الى البنية التحتية المتطورة التي أنشأتها في جزيرة المارية التي تتميز بموقعها الاستراتيجي وقربها من كافة المرافق الحيوية في الامارة

## شراكة إيمال وشركة أبوظبي للموائئ تسرع الأعمال الإنشائية لتوسعة مصر الطويلة

•• أبوظبي-الفضجر:

الخاص في ميناء خليفة، وتعد شريكاً استراتيجياً هاماً لشركة أبوظبي للموائئ. وأضاف المصعب: يختصر الرصيف المخصص لإيمال في ميناء خليفة سلسلة توريد المواد الخام التي يعتمد عليها المصهر بتسليمها مباشرة عبر البحر. وقد تعاوننا معاً لتوفير أفضل الحلول اللوجستية لتسلم مواد البناء الخاصة بالمرحلة الثانية من مشروع إيمال عبر الموائئ التي تديرها شركة موائئ أبوظبي. وختم المصعب: نهضت إيمال بإنجاز القسم الأكبر من أعمال بناء المرحلة الثانية لتوسعة المصهر وتنتقل إلى مواصلة دعمها والتعاون معاً على تحقيق استراتيجيات توسيع الاقتصاد الوطني التي رسمتها رؤية أبوظبي الاقتصادية 2030.

إلى موقع العمل في المصهر. وقد ساعدت التكنولوجيا التي يعتمد عليها ميناء خليفة في تسريع عملية التسليم وإنجاز عمليتي تسليم يوميًا لكل شاحنة (الأولى في السابعة صباحاً والثانية في الثالثة مساءً) إلى موقع إيمال، الأمر الذي قلل أعداد الشاحنات المطلوبة للتسليم. وتعليقاً على ما تم إنجازه حتى تاريخه، قال يوسف بستكي، نائب رئيس إيمال للمشاريع: يعود جزء من النجاح الذي حققناه في أعمال توسعة المصهر حتى الآن إلى شراكتنا المثمرة مع شركة أبوظبي للموائئ، التي وفرت خدمات نقل انشائية فعالة، وخدمات شرياناً حيواً لنقل المعدات والتجهيزات التي نحتاجها لبناء وتوسعة أحد أكبر المواقع المنفردة لمصهر الألبنيوم في العالم. ولا شك أن هذا النوع من

شراكة إيمال وشركة أبوظبي للموائئ تسرع الأعمال الإنشائية لتوسعة مصر الطويلة

## بلدية عجمان تناقش توجهاتها البيئية نحو الاقتصاد الأخضر مع مسؤول بالمنظمة العربية الأوروبية للبيئة

•• عجمان-الفضجر:

الثاني بينهما استعرض سعادة علي المويجي المدير التنفيذي للخدمات المساندة بالدائرة رؤية رسالة الدائرة واستراتيجياتها فيما يتعلق بتحقيق التنمية المستدامة لافتاً إلى ما تحقق من قصة نجاح بيئية بتنظيمها مؤتمر عجمان الدولي للاقتصاد الأخضر الذي نظّمته مؤخراً بعجمان وما انبثق عنه من توصيات خاصة بذلك وما تنفذه الدائرة من مشاريع بيئية تخدم توجهات الاقتصاد الأخضر مثل مشاريع الحدائق العامة والمساحات الخضراء وغيرها من المشاريع البيئية

التقى علي بن محمد المويجي المدير التنفيذي للخدمات المساندة بدائرة البلدية والتخطيط بعجمان امس في مكتبه بالدائرة سعادة خالد الأيووب ألقناعي رئيس مكتب الاستثمار للمنظمة العربية الأوروبية للبيئة وبحث مع أوجه التعاون مع الدائرة في مجالات البيئة وأهدافها الإستراتيجية في الوصول إلى تنمية مستدامة من خلال تنفيذ مشاريع بيئية ذات علاقة بالاقتصاد الأخضر. وخلال الاجتماع



في المنطقة من خلالها وتقديم كل ما هو أفضل لخدمة البيئة بشكل عام. وتبادل الطرفان وجهات النظر وناقش كل منهما إستراتيجيات التعاون التي يمثلها مؤكدين أهمية الجاهة وتبادل الخبرات في المجالات المشتركة بينهما.

الرؤى الخاصة بالوصول إلى الاقتصاد الأخضر. وأعرب ألقناعي عن أمهه بتوثيق التعاون بين الدائرة والمنظمة وفق تطلمات المنظمة باحتضان إمارة عجمان المقر الدائم لها لتنطلق بنشاطاتها البيئية

## تراجع مؤشر بورصة ناسداك دبي بنسبة 0.7% في ختام تداولات امس

•• دبي-وام:

0.41 دولار. ويتعقب مؤشر فوتسي ناسداك دبي الإمارات 20 أداء 20 سهما لأكبر الشركات المدرجة في سوق دبي المالي و سوق أبو ظبي للأوراق المالية و ناسداك دبي وتم تصميمه ليكون آلية للتحول والاستثمار بالنسبة للمستثمرين من منطقة الخليج العربي ومختلف أنحاء العالم. وتعد ناسداك دبي ، التي تتخذ مركز دبي المالي العالمي مقراً لها . بورصة مالية عالية تقدم خدماتها للمنطقة بين غرب أوروبا وشرق آسيا وتستقبل المصدرين سواء من المنطقة أم من شتى أنحاء العالم الذين يتطلعون إلى الاستفادة من الفرص الاستثمارية على المستويين الإقليمي والدولي. وتدرج البورصة حالياً الأسهم والمشتقات والسلع المتداولة في البورصات والمنتجات الهيكلة والصكوك السندات الإسلامية والسندات التقليدية.

تراجع مؤشر فوتسي ناسداك دبي الإمارات 0.7% في المائة فاقدا 19.3 نقطة ليغلق على 2955.4 نقطة في ختام تداولات امس حيث بلغت كمية الأسهم المتداولة نحو 236 ألف سهم بقيمة حوالي ثلاثة ملايين دولار أمريكي. وكانت شركة موانئ دبي العالمية الأكثر نشاطاً من بين تسع شركات مسجلة في البورصة من حيث كمية الأسهم المتداولة بنحو 186 ألف سهم بقيمة مليونين و 940 ألف دولار وأغلق السهم عند سعر 15.9 دولار بانخفاض نسبتة 0.7 في المائة لتلها شركة دبي المحدودة بتداول نحو 50 ألف سهم بقيمة 20 ألف دولار محافظاً على سعر إغلاقه السابق عند



## وزارة البيئة تغلق كسارة في الضجيرة لمخالفات بيئية

وإن تسمح للكسارات بمعاودة عملياتها بعد فترة الإغلاق إلا بعد التأكد من تطبيق الإجراءات الصحية لها. يذكر أنه تم منذ بداية العام الحالي إغلاق 13 كسارة وإصدار كسارتين لمخالفتهن القوانين والتشريعات المنظمة.

المنظمة لعمل المنشآت العاملة في مجال الكسارات والمقالع ونقل منتجاتها. وأشار الى وجود انبعاثات كثيفة للغبار من وحدات التغذية الرئيسية للكسارة ومن الأحزمة الناقلة بسبب عدم صيانتها بشكل دوري وعدم استخدام

ضبط الكسارة المخالفة أثناء قيام فريق من المختصين بالتدقيق عليها وذلك ضمن برامج التفتيش والرقابة الدورية التي تتم على أعمال الكسارات والمقالع في الدولة بهدف تعزيز الأمن البيئي ورفع كفاءة تطبيق التشريعات

أغلقت وزارة البيئة والمياه إحدى الكسارات العاملة في منطقة الطويين بإمارة الضجيرة لمدة شهر لمخالفاتها لأحكام التشريعات المنظمة عملها وذلك بالتنسيق والتعاون مع السلطة المحلية المختصة. وأوضح سلطان بن علوان وكيل الوزارة المساعد للتدقيق الخارجي أن قرار إغلاق الكسارة جاء بسبب مخالفتها أحكام قرار مجلس الوزراء الصادر عام 2008 في شأن تنظيم أنشطة الكسارات والمحاجر ونقل منتجاتها والقرار الوزاري الصادر سنة 2010 في شأن الخطوط الإرشادية المنظمة لتخطيط وتشغيل وتنفيذ أعمال المنشآت العاملة ..لافتاً إلى أنه لوحظ أثناء عملية التدقيق انبعاث غبار نشاج عن العمليات التشغيلية للكسارة. وأضاف أنه تم







# منوعات العلم الطبي

29



## أكثر لحظات

## القرصنة الإلكترونية رعباً

تنتشر الأجهزة الذكية في كل مكان بحياتنا اليومية، ولم تعد مفاهيم القرصنة مجرد الإطلاع على المعلومات الشخصية للمستخدم، بل يمكن أن تعداها بتعرض حياة الناس للخطر أو حتى التسبب بكارث بيئية.

إذ كشف عدد من القرصنة الباحثين وعلماء في مؤتمر DefCon الأسبوع الماضي خمس طرق يمكن للقرصنة فيها أن تحول حياة المستخدمين للأجهزة الذكية لتجسس حقيقي، ومن هذه الطرق:

### - التحكم بالسيارات عن بعد

قد لا تكون السيارات ذكية بشكل كلي حتى هذا الوقت، ولكن الكمبيوترات دخلت في وظائف أساسية للسيارات، إذ يمكن للقرصنة الإلكترونية أن تتغلبها متى شاءوا، وقد أظهر الباحثون الذكية التي تستخدم كاميراتهم، عند التحكم من اختراق تلك الكمبيوترات، وليس هذا فحسب، بل يمكنهم أيضاً التحكم بحزام الأمان أو التلاعب بأجهزة الاستشعار التابعة للسيارة، هذا عدا عن القدرة على التحكم بالأضواء وبيوب السيارة من على بعد.

### - الهواتف الذكية

أصبح الآن بإمكان القرصنة الدخول إلى الهواتف الذكية، والإطلاع على موقع المستخدم، وتحركاته، بالإضافة إلى تتبع المكالمات والرسائل الإلكترونية، وليس هذا فحسب بل يمكنهم من الوصول إلى أوضاع الكاميرا وتشفيرها متى شاءوا، وقد أظهر الباحثون الذكية التي تستخدم كاميراتهم للقرصنة الدخول إلى هاتف iPhone واستخلاص معلومات كثيرة منه، وهو أمر شكرتهم عليه شركة آبل التي أشارت إلى اتخاذها احتياطات أكبر بنظام تشغيلها الجديد iOS 7، والذي يفترض إطلاقه نهاية العام الحالي.

### - المنازل الذكية

أصبح يمكن لمستخدمي المنازل الذكية التحكم بكل شيء من على بعد، ويجب على هذه المنازل أن تكون متصلة بشبكة إنترنت، وهكذا يمكن للقرصنة التوغل إليها، إذ يمكنهم أن يفتحوا الأبواب أو أن يتحكموا بأنظمة المدمج بالمشروع أو حتى بالأجهزة الذكية التي تستخدم كاميراتهم للتأكد من خلو المنزل، وقد اكتشف الباحثون طريقة يمكن فيها مراقبة المنازل من خلال الدخول إلى كاميرات التلفزيونات الذكية، ومثال على ذلك خلخول إلى موديل عام 2002 لتلفزيون سامسونغ الذكي، وتمكنوا من الإطلاع على المنزل الذي يحوي التلفزيون، وينصح الخبراء بوضع شريط لاصق على الأجهزة الذكية لمنع القرصنة من التجسس على حياتهم الشخصية.

### - جهاز بسيط .. مشاكل كبيرة

تمكن أحد العلماء الذين شاركوا بمؤتمر DefCon أن يعرض جهازاً صنعه بكلفة لا تتجاوز 57 دولاراً أمريكياً، ويمكن لهذا الجهاز الصنوع من مواد بسيطة أن يلتقط أجهزة الهاتف القريبة منه ليجمع المعلومات، ولكن المدهش بالموضوع هو سعر حجم الجهاز الذي يمكن من يريد بوضعه بأي مكان للتنصت أو التجسس على معلومات من حوله، وبالتكلفة والسهولة التي صنع فيها هذا الجهاز لا يستغرب الكثيرون وجود العديد من الأجهزة المماثلة التي لم يكشف عنها بعد.

### - المنشآت الصناعية

تعد هذه الفئة عامة وتتجاوز المفاهيم الشخصية بالتجسس على جميع المراحل، إذ كشف الباحثون أن الأنظمة القديمة التي تعمل فيها المنشآت الصناعية في أمريكا تسهل عملية قرصنتها، إذ يمكن بسهولة أن يقتحم القرصنة شبكات آبار النفط الموصولة بالإنترنت، وبذلك يمكنهم أن يتحكموا بمنسوب النفط في بحر معين بل وإفاضته مما يمكنه أن يتسبب بكارثة بيئية وفقاً لما يراه الباحثون، ورغم أن الحكومة الأمريكية على علم بهشاشة هذه الأنظمة إلى أن التقيد والتكلفة التي يتوجب فيها إعادة تأسيس البنية التحتية لهذه الأنظمة هو ما يبطئ من تحديثها.

قبل سنوات من وصول النازيين إلى السلطة، راح العلماء الألمان ينشرون نظريات عن نقاء الدم. صحيح أن هذا الهوس أدى إلى ظهور نظريات غريبة وخطيرة عن تفوق بعض الأعراق البشرية وخصائص الشخصية، لكنه ساهم أيضاً في تحقيق إنجازات طبية. (شبيغل) ألفت الضوء على هذا الهوس.



## نقاء الدم... كيف ساهم هوس غريب في تقدم العلم؟



اللاعبون المختلفون في مجال أبحاث الدم على توافق في أغلب الأحيان. في عام 1929 مثلاً، خصص لاندشتاينر الذي كان قد هاجر في تلك الفترة إلى نيويورك بعض الوقت خلال زيارته إلى ألمانيا لقابلة الباحث الغامض المتخصص بالأعراق ريشي. في رسالة إلى أحد الزملاء، أبدى العالم العنصري الذي أصبح لاحقاً أحد المعجبين بهتلر مشاعر تتراوح بين انعدام الثقة والإعجاب بشخص لاندشتاينر: (رجل طويل الأيسر. لا يبدو أصله العرقي واضحاً جداً... أنتج عدداً من الأفكار الممتازة). أبدى هتلر بدوره اهتماماً شديداً بالموضوع مع أنه حصل على معلوماته من مصادر يداينية. استوحى (قانون حماية الدم والشرف الألماني) الذي مرر في عام 1935 كجزء من (قوانين نورمبرغ) من رواية مشيئة صدرت في عام 1917 بعنوان (الخطيئة ضد الدم).

دراسة فئات الدم التي أجريها. حين رفضت (المجلة الطبية البريطانية) نشر الدراسة في البداية، وأسى لودفيك هيرزفيلد نفسه حين عرف أن نظرية النسبية لأينشتاين لم تحصد التقدير اللازم في البداية. في نهاية المطاف، نشرت مجلة (ذا لانسيت) البريطانية الطبية النتائج الجريئة التي توصل إليها الزوجان هيرزفيلد في معسكر الجنود. في تلك الحقبة، كان يديهياً بالنسبة إلى هيرزفيلد وباحثين آخرين في مجال الدم أن تكون مختلف فئات الدم مؤشرات على خصائص عرقية متفوقة أو أقل شأناً. كان هؤلاء العلماء مقتنعين أيضاً بأن خصائص الشخصية يمكن استخلاصها من الدم.

في تفسير وجود فئات دم مختلفة، طور لودفيك هيرزفيلد نظرية تبدو سخيفة اليوم. كان مقتنعاً بوجود (عرقين أساسيين) فقط في الماضي الغابر، حاملو فئة الدم A الذين عاشوا في الغرب والشمال، وحاملو فئة الدم B وأصلهم من الجنوب والشرق. ثم استنتج أن الاختلاط التدريجي بين الشعبين على مدى آلاف السنين أدى إلى نشوء فئات دم أخرى.

مخاوف بشأن الاختلاط وتدنيس الدم هيمن الهوس بالنقاء العرقي على أوساط العلماء وترافق مع عواقب كارثية في مجال تطور التبرع بالدم. فقد بقيت العملية محدودة في ألمانيا في الوقت الذي عدت فيه الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا إلى تطوير برامج للتبرع بالدم في أولى سنوات الحرب العالمية الأولى. بسبب المخاوف من الاختلاط وجلب الشوائب إلى الدم، كان الأطباء الألمان مستعدين حصراً لنقل الدم الطازج مباشرة إلى عرق المريض المتلقي. في الولايات المتحدة، استعمل الأطباء دماً مكرراً يسترات الصوديوم كمضاد للتخثر، وهو تطور أفاد المرضى بما أنه يمنع الدم من التخثر بعد عملية نقل الدم. اعتبر الأطباء الألمان من جهتهم أن مضاد التخثر منتج اصطناعي خطير مع أن بعض الأطباء لاحظ حتماً السليبات الطبية التي تطبع الطريقة الألمانية.

لا يزال الأصل الحقيقي لفئات الدم لغزاً حتى هذا اليوم. ما يمكن استنتاجه أن الفئة O منتشرة أكثر من غيرها في الأمريكيتين وإفريقيا بينما تبدو فئة B أكثر شيوعاً في آسيا وفئة A في أوروبا.

لنفس فئات الدم، يعتبر الباحثون المعاصرون أن السر يكمن في خصائص معينة تطبع كل فئة. يتسم حاملو فئة الدم O مثلاً بمناعة أفضل ضد الملاريا. لذا يظن العلماء أن فئة الدم هذه تطورت في إفريقيا منذ ملايين السنين كرد فعل تطوري نتيجة تحول في فئة الدم A. في المقابل، يتسم حاملو فئة الدم B بدرجة أعلى من المناعة ضد الطاعون وقد نشأوا على الأرجح في المناطق التي استعمل فيها المرض. مع ذلك، لا ترتبط فئات الدم بخصائص الشخصية بأي شكل. لكن خلال عهد جمهورية فايمار، أثرت تلك المعتقدات الخاطئة على النظام

بالنسبة إلى غالبية البشر، كان اندلاع الحرب العالمية الأولى كارثة غير مسبوقة. لكن بالنسبة إلى لودفيك هيرزفيلد، تبين أن ذلك الحدث حمل له بعض الحظ الجيد. كان الطبيب الألماني وزوجته هانا يديران مختبراً متخصصاً بعلم الجراثيم في فيسالدونيك في اليونان، حيث كان يسهل الوصول إلى أفراد مناسبين لإجراء تجارب بشرية عليهم؛ إنهم الجنود الفرنسيون والبريطانيون والإيطاليون والروس والصرب الذين شكلوا (جيش الشرق) المتعدد الجنسيات وكانوا يتركزون في هذه المدينة المرفئية في شمال اليونان بعدما حاصرتهم القوات الألمانية في (حملة البلقان) خلال الحرب.

بهدف إجراء إحدى أكبر الدراسات الميدانية في تاريخ الطب حتى تلك المرحلة، تقرب هيرزفيلد من سجناء الحرب الضمفاء حاملاً إبرة البداية. سحب دمهم. كان الطبيب يدرك كيفية التعامل مع مختلف الجنسيات لعقد الصفقة بنجاح وإقناع الجنود بالمشاركة في تجربته الواسعة النطاق. يذكر هيرزفيلد في مذكراته: (مع الجندي الإنكليزي، كان يكفي إبداء تعليق بسيط مفاده أن التجربة لها أهداف علمية). في ما يخص (أصدقائه الفرنسيين)، قدم الطبيب الذي بعض المعلومات عن أشخاص يمكن أن يخلطوا من دون مواجهة أي عقاب استناداً إلى فئة دمهم. كذلك لم يجد صعوبة في إقناع الجنود السنغاليين الذين كانوا ضمن القوات الاستعمارية في الجيش الفرنسي. كتب هيرزفيلد: (أخبرناهم بأن الاختبار قد يرتبط بفترة إجازتهم. فسارعوا إلى مد أياديهم السوداء نحونا بلمح البصر).

خلال بضعة أشهر فقط، استطاع هيرزفيلد بحماسة الكبيرة أن يحقق إنجازاً كان ليحتاج إلى سنوات عدة؛ تحديد فئات دم حوالي 8 آلاف جندي من مجموعة كبيرة من البلدان. حين أقدم الطبيب الذي كان يقم منذ فترة طويلة في مدينة هايدلبرغ في غرب ألمانيا على تحليل بياضه، ظن أنه حقق اكتشافاً ثورياً. كتبت المؤرخة السويسرية ميريام سبوري في كتاب نُشر حديثاً عن التاريخ الثقافي لأبحاث فئات الدم: (ارتبطت فئة الدم A بشكل أساسي بالعرق) الأوروبي

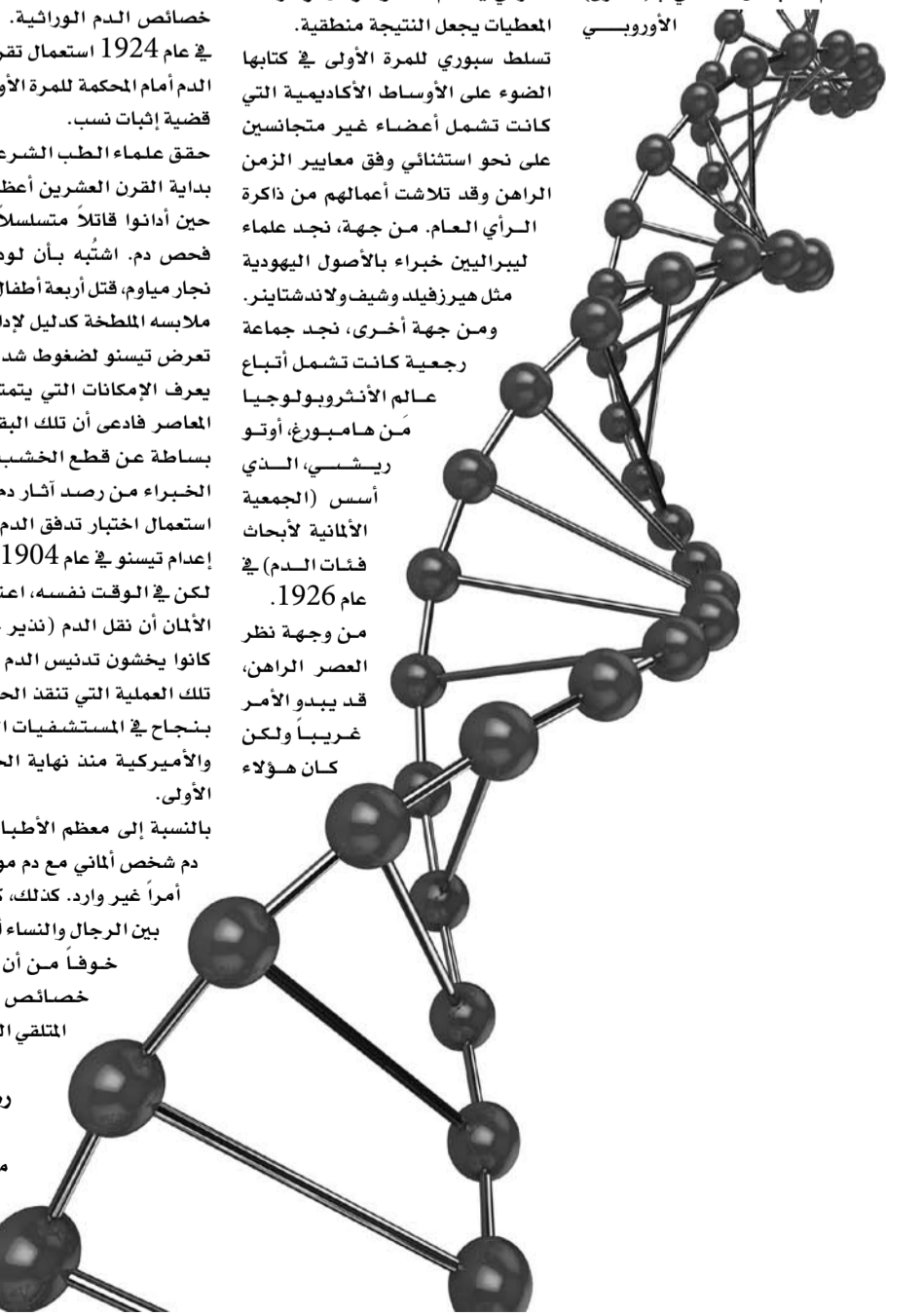
تقاسم معظم الباحثين في تلك الحقبة الهوس بفكرة نقاء الدم. قبل سنوات من وصول النازيين إلى السلطة، كان الباحثون في مجال فئات الدم من اليهود وغير اليهود يبحثون عن خصائص عرقية ومؤشرات على الاختلاط العرقي في الدم، فافتراضوا أن توافر تلك المعطيات يجعل النتيجة منطقية.

تسلط سبوري للمرة الأولى في كتابها الضوء على الأوساط الأكاديمية التي كانت تشمل أعضاء غير متجانسين على نحو استثنائي وفق معايير الزمن الراهن وقد تلاشت أعمالهم من ذاكرة الرأي العام. من جهة، نجد علماء ليبراليين خبراء بالأصول اليهودية مثل هيرزفيلد وشيف واندشتاينر. ومن جهة أخرى، نجد جماعة رجعية كانت تشمل أتباع عالم الأنثروبولوجيا من هامبورغ، أوتو ريشي، الذي أسس (الجمعية الألمانية لأبحاث فئات الدم) في عام 1926. من وجهة نظر العصر الراهن، قد يبدو الأمر غريباً ولكن كان هؤلاء

بالنسبة إلى معظم الأطباء، كان خلط دم شخص ألماني مع دم مواطن يهودي أمراً غير وارد. كذلك، كان نقل الدم بين الرجال والنساء أمراً مشبوهاً خوفاً من أن ينقل الدم خصائص نسائية إلى المتلقي الذكر.

رصد تفوق مهدا الزوجان هيرزفيلد لنشوء هذا التصبب بسبب

رصد تفوق مهدا الزوجان هيرزفيلد لنشوء هذا التصبب بسبب





## منوعات

# الفن

31



## نجوى كرم : (ارباب غات تالنت) سيعبر عن نفسه في الموسم الثالث

أكدت الفنانة نجوى كرم ان برنامج (ارباب غات تالنت) سيعبر عن نفسه في الموسم الثالث، مشيرة إلى أن الكوميديا ستكون أعلى بكثير من الموسم السابق، وقالت: أحمد حلمي (يخرب بيته) فهو البهارات مع الروح الحلوة والبسيطة التي يمتلكها بالإضافة إلى المحبة مع لجنة التحكيم والتقارب والتناغم الذي سيفاجئ الجمهور. وأضافت كرم : (حلمي كثير مهضوم .. وفاجاني كثيراً فإذا كنت أنا اول المتفاجئات فكيف الجمهور؟ ولا أعني أنني فوجئت بخفة دمه فقط، لأن الكثير من الكوميديين يكونون خلف الكواليس جديدين ولديهم نوع من الفلسفة العميقة وحلمي يتمتع بالبساطة التي يحبها بل ويعشقها الجمهور).



## رويدا عطية تحضر مفاجأة

أعلنت الفنانة السورية رويدا عطية أنها تحضر لعمل فني جديد باللهجة العراقية، لافتة إلى أنها أصبحت تميل أكثر إلى فن الهدوء والاعنية الهادئة. وقالت عطية في الندوة الصحفية التي نظمت خلال السهرة الثانية من مهرجان جميلة التي يقام بالمدينة الأثرية (جميلة) بمدينة سطيف بالجزائر، أنها تستعد لتصوير فيديو كليب لأغنية تحمل عنوان (نسمة يا دمع) مع المخرج العراقي رواد الجواد. وفي إطار آخر، أكدت رويدا عطية ان الأمور في بلدها سوريا (ستحسن كما تحسنت أوضاع الجزائر التي عاشت عشية كاملة سوداء)، معربة عن أملها بالمساعي الحالية لتطبيق الأمانة.



مشاركتي في أكثر من مسلسل من أجل النجاح

## رانيا يوسف: (ذات) جذبني جداً لتناولته مصر بيوتها وأحداثها

رمضان؟ تفاصيل تلك التجارة، وتناولنا تلك الموضوعات الغربية، علماً أن الرقابة كانت ستمنع تناوله وتقديمه في ظل نظام مبارك، وفي عهد الإخوان تناولنا كل ما نريد في أعمالنا من دون أن نعلم أن 30 يونيو سيغير النظام كامله.

• من هي الفنانة التي تجسديها في (نيران صديقة)؟  
- أرى أنهن مجموعة من الفنانات وليست فنانة واحدة، فالبعض يعتقد أنها شريهان، وأنا أرى أنها شريهان وفنانتان غيرها، لكنني لن أجزم بأسمائهن، كما سبق أن قدمت في مسلسل (أهل كايرو) دور صالحي سليم، واعتقدوا أنها سوزان تميم، لكنها كانت مزيجاً لأكثر من فنانة منهن سوزان تميم.

• وما الأعمال التي نالت إعجابك في شهر رمضان؟  
- أرى أنهن مجموعة من الفنانات وليست فنانة واحدة، فالبعض يعتقد أنها شريهان، وأنا أرى أنها شريهان وفنانتان غيرها، لكنني لن أجزم بأسمائهن، كما سبق أن قدمت في مسلسل (أهل كايرو) دور صالحي سليم، واعتقدوا أنها سوزان تميم، لكنها كانت مزيجاً لأكثر من فنانة منهن سوزان تميم.

• أيهما أقرب إليك (نيران صديقة) أو (موجة حارة)؟  
- مسلسل (موجة حارة)، لأن الشخصية التي قدمتها في المسلسل قريبة إلى شخصيتي، وفيها الكثير من طباعي، كما أن المسلسل يقدم البيت المصري، ما يجعلني أشعر بالدفء، ولذلك أتابع كل مشاهد المسلسل حتى التي لم أشارك فيها التمثيل.

• وأيها حقق نجاحاً أكثر؟  
- العملاق حققا مستوى النجاح نفسه، لأن (نيران صديقة) قصته جيدة ومشوقة أيضاً.

• وهل مشاركتك في عمليتين في التوقيت نفسه يسعدك؟  
- الأمر بالنسبة إلي سهل، لأنني ازددت خبرة الآن، فلي أكثر من 20 عاماً في الفن، كما أن النجاح الذي أجنيه من تلك الأعمال يسعدني جداً أكثر من المقابل المادي.

• وما تعليقك على جراءة الموضوعات التي تناولتها مسلسل

• أيهما أقرب إليك (نيران صديقة) أو (موجة حارة)؟  
- مسلسل (موجة حارة)، لأن الشخصية التي قدمتها في المسلسل قريبة إلى شخصيتي، وفيها الكثير من طباعي، كما أن المسلسل يقدم البيت المصري، ما يجعلني أشعر بالدفء، ولذلك أتابع كل مشاهد المسلسل حتى التي لم أشارك فيها التمثيل.

• وأيها حقق نجاحاً أكثر؟  
- العملاق حققا مستوى النجاح نفسه، لأن (نيران صديقة) قصته جيدة ومشوقة أيضاً.

• وهل مشاركتك في عمليتين في التوقيت نفسه يسعدك؟  
- الأمر بالنسبة إلي سهل، لأنني ازددت خبرة الآن، فلي أكثر من 20 عاماً في الفن، كما أن النجاح الذي أجنيه من تلك الأعمال يسعدني جداً أكثر من المقابل المادي.

• وما تعليقك على جراءة الموضوعات التي تناولتها مسلسل

• وما تعليقك على جراءة الموضوعات التي تناولتها مسلسل

(موجة حارة)؟  
- المسلسل يتناول تجارة (الحريم) بجرأة، وذلك موضوع جريء لأنه يقدم



## دعوى قضائية ضد أصالة



أثارت زيارة الفنانة السورية أصالة نصري الى فلسطين استغراباً كبيراً في الأوساط السورية، خصوصاً أنها أول فنانة سورية تحيي حفلاً غنائياً في فلسطين منذ عام 1967 وبعد صدور قرار حظر التعامل مع إسرائيل أو الدخول الى الأراضي المحتلة، فتحولت هذه الزيارة الى تخوين لأصالة واتهامها بالتعاون مع (العدو).

أصالة ذهبت الى فلسطين لتحيي حفلاً غنائياً ضمن مهرجان ليالي برك سليمان في بيت لحم، فاعتبرت زيارتها وفق القانون السوري، تطبيقاً مع إسرائيل، وهو ما دفع بمجموعة من المحامين السوريين الى جمع الوثائق اللازمة، لرفع دعوى قضائية

ضدها. ويبدو ان الدعوى القضائية التي تم تحريكها ضد أصالة، جاءت من قبل محامين مؤيدين للنظام السوري، كرد فعل انتقامي من موقف أصالة التي جاهر بتأييدها المطلق للثورة السورية منذ بدايتها في منتصف آذار 2011.

ويؤكد هؤلاء المحامون حصولهم على وثائق تؤكد أن أصالة حصلت على تأشيرة دخول اسرائيلية لحضور المهرجان بمساعدة ضابط اسرائيلي، حيث قامت نقابة المحامين بتقديم الادعاء الشخصي باسم (الجمهورية العربية السورية)، وحركت الدعوى العامة لدى قاضي التحقيق الأول في دمشق تحت رقم 886.

# الفكر

## القهوة .. علاج لقصور القلب

ما يبدو مع زيادة استهلاك القهوة، حتى إنه يخفتي في حالة من يشربون خمسة أكواب أو أكثر يومياً. لم تتناول هذه الدراسات قوة القهوة وما إذا كانت تحتوي على الكافيين أو خالية منه. لكن القهوة الاسكندنافية تكون عادة أقوى من الأميركية وتحتوي على الكافيين.

صحيح أن الدراسات لا توضح الأسباب التي تجعل القهوة تحد من خطر قصور القلب، إلا أن دراسات أخرى أظهرت أن احتمال الإصابة بالنوع الثاني من الداء السكري يتراجع بين محبي القهوة، الذين يعانون أقل من ارتفاع ضغط الدم. ويحد التأثيران من خطر الإصابة بمرض القلب وبالتالي قصوره.

صحيح أن العلماء اعتبروا القهوة في الماضي مضرّة بالقلب، إلا أن الباحثين اكتشفوا أخيراً أنها قد تكون مفيدة له. ففي إحدى الدراسات الأخيرة، استخلص فريق من مركز طبي (بوسطن، ماساتشوستس) تابع لجامعة هارفارد أن شرب كمية معتدلة من القهوة بانتظام قد يساهم في حماية الإنسان من قصور القلب.

بعد مراجعة خمسة دراسات اسكندنافية عالية الجودة تتناول عادات شرب القهوة، اكتشف الباحثون أن خطر الإصابة بقصور القلب بين من يشربون مقدار كوبين (وزن كل منهما 225 غراماً) من القهوة يومياً يتراجع بنسبة 11%. لكن هذا التأثير الإيجابي ينخفض على



## حذار مسكنات الألم المخدرة

يكون خطر الوقوع والتعرض لكسور أكبر في حالة المسنين الذين يصف لهم الأطباء أدوية مخدرة للتخفيف من آلام المفاصل العظمي (التهاب المفاصل العظمي)، حسبما تشير دراسة نشرت في مجلة الجمعية الأميركية لطب المسنين. درس الباحثون السجلات الطبية لأكثر من 13 ألف مريض يعانون المفاصل خلال فترة تمتد بين عامي 2001 و2009. في هذه المرحلة، سُحب مسكناً الألم روفوكوكسيب (Vioxx) وفلاديكوكسيب (Bextra) من الأسواق بسبب تأثيراتها السلبية المحتمل في القلب.

الأسيتامينوفين (Tylenol) وغيره من الأدوية المشابهة) ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية الخيار الأول في علاج المفاصل. لكن المرضى يلجأون أحياناً إلى مسكنات الألم المخدرة، إن شعروا أن تلك الأدوية لا تخفف أوجاعهم كفاية. لكن المشكلة تكمن في أن مسكنات الألم المخدرة هذه تسبب الارتباك والتخدير. لذلك تُعتبر بالغة الخطورة في حالة المسنين، الذين قد يتعرضون لمشاكل صحية خطيرة إن سقطوا وكسروا عظاماً أساسياً أضعفه ترقق العظم.

تشدد الدراسة على ضرورة استخدام هذه الأدوية بحذر، وخصوصاً إذا كان المريض معرضاً لخطر الكسور.

## عوادم السيارات أكثر خطراً من التدخين

بيئت عدة دراسات أن تنفس البشر لما تنتجه من عوادم السيارات من مركبات كربونية صغيرة جداً يرفع خطر إصابتهم بأمراض الرئة والشرايين والقلب وبشكل يفوق اثر التدخين. وفي تقرير من جامعة بريستون وجامعة هارفرد، قارن بين أثر معدل تلوث الهواء وعمر الأفراد، اكتشف بأن معدل عمر الأفراد ينقص تبعاً لارتفاع معدل تلوث الجو الذي يعيشون فيه. واثبتت النتائج بأن عمر الريفين أطول بحوالي 10 أشهر على الأقل مقارنة بعمر قاطني المدن الملوثة هوائياً. فالمدنيون يتعرضون لنسبة أكبر من دخان عوادم وسائل النقل وموادها السامة. وقال احد الباحثين: ما ان يتم تشق هذه المواد فستصل الى الرئة والدم، ومنهما الى جميع اعضاء الجسم لتضر الأعضاء الحساسة كالكبد والكلية والرئة والقلب. بل انها تؤثر على كيميائية الدم ايضاً.



الطفل فاديم فيليجوروف يلعب مع عصفوره (أبي) الذي عثر عليه في حالة إعياء شديد ولا يقوى على الطيران فأخذه واعتنى به في منزل جدته جنوب مدينة سيبيريا الروسية. (رويترز)

## قرأت لك

الصبار



هو من النباتات المعروفة والمنتشرة في مصر لكن كثيراً من الناس لا يعرفون فوائده رغم من أنه نبتة كانت مفضلة عند القدماء المصريين

فأكثرنا من زراعته واستعملوه ضمن علاجاتهم دهانا وشرابا وهو نبات صحراوي معمر يمكن الحصول على عصارتة بعمل شقوق طولية في أوراقه في الوصفات الفرعونية يستعمل العصير عن طريق الفم كمشروب لازالة عسر الطمث ومرض الصفراء، وهو ملين للأعضاء الغليظة أما من الخارج فاستعملوا دهانة من الخارج لعلاج تقرحات العين واستعملوه فوق الجروح والقروح لسرعة شفاؤها، وفي الطب العربي كتبوا أنه يفيد أوجاع المفاصل وقروح الأنف والغم والعضل في جانب اللسان طلاء أو شرابا، وهي ينقي الدماغ وأوجاع الصدر وأمراض المعدة كلها ويذهب الحكة الجلدية والجرب والاكتهال به يحد البصر وهو يستعمل كدهان لفرودة الرأس فيقوي الشعر.

## سؤال وجواب

- من هو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي؟  
هو العالم الايطالي جاليليو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي الحديث وايضا مخترع الميزان المائي والعديد من الاكتشافات والدراسات منها دراسة لأوجه كوكب الزهرة والبقع الشمسية واكتشافه اربعة اقمار للمشتري واطواره ان سطح القمر جبلي .
- ما هي وحدة قياس الصوت؟  
هي الديسبل
- الى من كانت تؤول جزر الفوكلانده؟  
جزر الفوكلانده كانت تؤول لاسبانيا ثم تنازلت عنها إلى بريطانيا في 1771-1-22

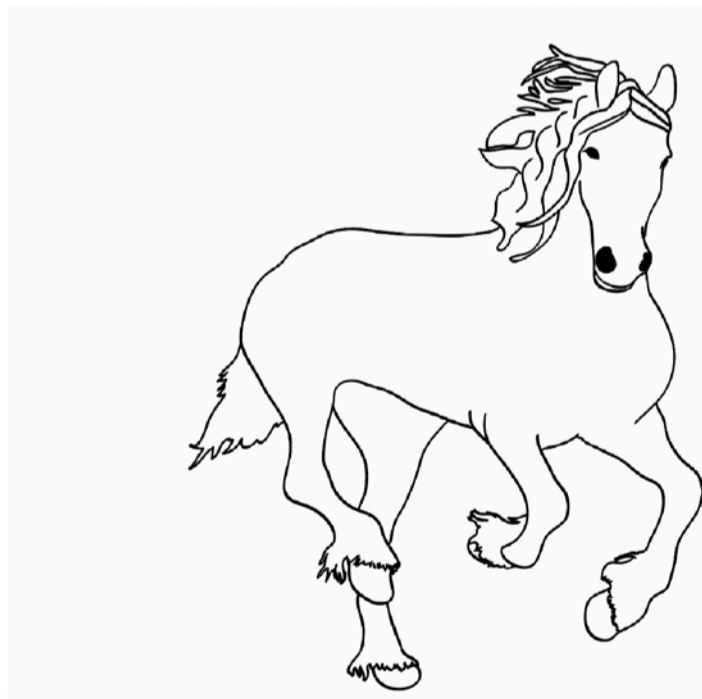
## هل تعلم؟

- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٢٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٢٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعّال ل فقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمن بالسكريات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشعب الكبد وهناك أسباب أخرى لتشعب الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.

## قصة العلب الوفي

خرجت نورا للزئمة مع كلبها الجميل وكان اسمه شجاع انها تحبه كثيرا فقد ربه منذ ان كان صغيرا ومنذ ذلك الحين لم يتركها ابدا ..وعند منطقة خضراء جميلة ووسط الحشائش اليباعة احدث تجري هنا وهناك ترمي كرتها ويلتقطها كلبها الشجاع وفجأة صرخت نورا لقد سقطت بين الحشائش ..لايل سقطت في حفرة حفرها احد الصيادين وغطاها باوراق الاشجار الكبيرة ولم تلحظها نورا فسقطت فيها ..انها حفرة عميقة لن تستطيع ان تخرج منها وحدها فأخذت تصرخ وجاء شجاع لينظر اليها بحزن واخذ يلف ويدور حول نفسه ويكاد عقله ان يجن ..يا للمسكينة ماذا سيفعل لها ..هي تبكي وتنادي وهو ينيح ولايجد احدا للمساعدة ..وعندما هم بالانصراف لطلب المساعدة صرخت فهي تخاف ان تبقى لوحدها فلو جاء حيوان جائع وسقط هنا ماذا ستفعل ..وكانه عرف ما اردت فوقف بجانب الحفرة ينيح من وقت لآخر وكانه ينادي على احد ..أما هي فجلست داخل الحفرة تنتظر من يأتي لاقادها كلما تأخر الوقت سيخرج والدها للبحث عنها هكذا حدثت نفسها اما شجاع فقد جلس بجوار الحفرة ينيح بصوت عال وكانه يحذر احدا من الاقتراب ولكن البرد هو من اقترب برد قاس ..خاف على نورا فغطى الحفرة بورق الشجر الكبيرة حتى لا يتسرب البرد اليها لكنه تسرب اليه نعم كان جسدها ينتفض من الهواء البارد لكنه لم يترك الحفرة واخذ صوته يتعب لكنه لم يكف عن النباح كل فترة حتى احس بغيريته بأصوات تأتي من بعيد يحملها هواء الليل انها اصوات الرجال ..انه صوت والد نورا ومعها الأصدقاء فاستجمع شجاع قوته الباقية واخذ ينيح فسمعوا صوته ومن وسط الحشائش اخذ يقفز ليراه الجميع انه شجاع انه شجاع .. اتى الاب واستطاع واصدقاؤه انقاذ ابنته وعندما خرجت من الحفرة سقط شجاع على الارض منهكا حمل الأب نورا وحمل الأصدقاء شجاع ذهبوا الجميع إلى البيت استعادت نورا صحتها بعد يومين لكن شجاع تطلب الأمر منه أسبوعا كاملا حتى تعود صحته ويتخلص مما اصابه من البرد .

## مساحة للتلوين



- سالم محمد المرزوعي
  - غافان حمد المرزوعي
  - حمدان حمد المرزوعي
  - راكان حمد المرزوعي
- متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.
- متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح معلم في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.
- متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.
- متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح مهندس في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.