

**AL AYSAAR LIGHTING** الأيسر للإنارة

تم بعون تعالى افتتاح فرعنا الجديد في مدينة زايد - المنطقة الغربية

أسعار أقل لجميع أنواع LED

لا تذهب لأقرب بعيداً

الفرع الرئيسي: شارع المبرور بحول خليفة المبرور/رمي  
 فرع 1 - دبي جبل علي - المنطقة الحرة: 052 9973322  
 فرع 2 - المنطقة الغربية - مدينة إيد إيد (إيد): 052 1174879  
 فرع 3 - المنطقة الغربية - مدينة إيد إيد (إيد): 052 1174879

Tel.: 02 6411191 - Mob.: 055 8811932

# منوعات الفكر

**مؤسسة بن عواس للخدمات العامة**  
**Bin Awas General Service EST**

**نوفر خدم وعمالة**  
 من جميع أنحاء العالم  
 سيرلانكا - إندونيسيا - الفلبين  
 بنغلادش - إثيوبيا

نوفر أفراد أمن وحراسات خاصة  
 يوجد أفراد من جميع المهن  
 والوظائف من كافة الجنسيات

فحص طبي مجاني للخدمة  
 خدمات جاهزة للتنازل الفوري

binawas1@yahoo.com  
 02-4462422 / 02-4465030  
 أبوظبي - شارع المبرور - بجانب جريدة الاتحاد

## عملية إنقاذ انتحارية تنفذها مروحية

أظهر شريط فيديو قيام مروحية عسكرية أميركية بعملية إنقاذ ناجحة، محفوفة بمخاطر كبيرة في ولاية أريغون غربي الولايات المتحدة.

ورصد الفيديو لحظة هبوط الطائرة قرب قمة جبل "Hood"، في ظل ظروف خطيرة للغاية، نظراً للانحدار الشديد في الجبل، وانعدام مساحات مسطحة في المكان.

وغامر الطيار بالهبوط معتمداً على عجلتين خلفيتين، واستطاع المنقذون نقل المصاب إلى داخل المروحية ومغادرة المكان.

وحسب ما أورد تلفزيون "KATU" المحلي في أوريغون، الأحد، فقد بدأت العملية عندما اتصل متسلك بخدمة الطوارئ، الجمعة، قائلاً إنه يعاني من وعكة صحية أثناء تسلقه للجبل الذي يبلغ ارتفاعه 11 ألف قدم.

واستجابت السلطات على الفور للنداء، وبعد محاولات حثيثة تمكنت من تحديد موقع المتسلك، وما إن وصل المنقذون إلى الموقع، حتى أدركوا أن العمل على نقله سيرا على الأقدام سيعرض حياته للخطر، إذ سيستغرق ذلك وقتاً طويلاً. واتصل المنقذون بالبحرس الوطني الأميركي في الولاية، الذي سارع إلى إرسال مروحية عملياً التي وصفتها العديد من وسائل الإعلام الأميركية بـ "الانتحارية".

## صيف منتهب ومدن عربية تسجل أرقاماً قياسية

شهدت العديد من مناطق العالم خلال الأسبوعين الماضيين طقساً "ممنها"، وسجلت بعض الأماكن ارتفاعاً قياسياً في درجات الحرارة، بلغت مستويات لم تعدها من قبل.

وسجلت عدة مدن عربية درجات حرارة قياسية خلال الفترة القليلة الماضية، مع استمرار درجات الحرارة بالارتفاع في صيف 2018.

الإنشوغرافيك المرفق يرصد بعض من أعلى درجات الحرارة التي سجلت في مناطق مختلفة من العالم خلال شهر يوليو الجاري.



**مع قدوم الصيف وموسم الإجازات ينطلق الكثير من الأشخاص في الرحلات الشاطئية، ولكن قد تظهر بعض البقع في الملابس الخاصة بالسباحة أو مناشف الاستحمام أو مقارن الرحلات. وفيما يلي بعض النصائح والإرشادات حول كيفية تنظيف الملابس الصيفية:**

## نصائح ذهبية لتنظيف الملابس الصيفية

يبلغ حوالي 400 لفة في الدقيقة، وبعد ذلك يتم إضافة منظف سائل معتدل أو منظف سائل للملابس اللوثة. مفارش الرحلات: كثيراً ما تظهر البقع والانساجات على مفارش الرحلات، وينصح الخبراء بضرورة التخلص من بقع الفاكهة على الفور من خلال تخفيفها بالماء، وبعد ذلك يتم النقع عليها لتجفيفها، وبالتالي تزداد إمكانية التخلص من البقع تماماً عند غسل مفارش الرحلات بعد ذلك في الغسالة الأوتوماتيكية.

وإذا لم يحدث ذلك، فينبغي استعمال مزيل البقع مع استعمال ماء الأوكسجين، علاوة على أنه يجب تخفيف بقع الأيسر كريم على الفور، ومن المستحسن أيضاً اصطحاب منظف أو صابون من أجل التخلص من بقع الدهون على الفور.

الأحذية القماشية: في واقع الأمر يمكن تنظيف الأحذية القماشية والأحذية الرياضية في الغسالة الأوتوماتيكية، ولكن عند استعمال درجات حرارة عالية قد تنفك المادة اللاصقة في باطن الحذاء، وتتشرب الأحذية الرياضية الماء، وهو ما يؤثر سلباً على كفاءتها وجودتها. وإذا كان التنظيف بالفراشة أو بواسطة قطعة قماش مبللة أو شامبو الأحذية بعد عدم كفايته، فعندئذ يمكن غسل الأحذية القماشية والأحذية الرياضية في الغسالة الأوتوماتيكية مع اختيار البرنامج المخصص للملابس الخفيفة أو سهلة العناية مع درجة حرارة تبلغ 30 مئوية، وهناك بعض الغسالات تشتمل على برنامج لغسل الأحذية الرياضية، وفي حال الانساجات الشديدة بالأحذية يمكن ضبط برنامج الغسل على درجة 40 مئوية، إذا كانت الأحذية مصنوعة من ألياف نسيجية في أغلبها.

ملابس السباحة: ينبغي تنظيف ملابس السباحة في درجة حرارة 30 مئوية أو في ماء أكثر برودة في دورة غسل خفيفة أو معتدلة، وتنصح بعض الشركات العالمية بغسل الملابس يدوياً بواسطة منظف معتدل.

ويروى بعض الخبراء أنه يجب التحلي عن استعمال الغسالة الأوتوماتيكية عند تنظيف الموديلات المزينة بالخرز والترتر أو حمالات الصدر، التي تشتمل على مشابك. كما أن منعم الملابس قد يؤثر سلباً على مائة النسيج، كما ينبغي شطف الملابس بماء صاف بعد الاستحمام مباشرة، ومن الأفضل عدم نشر ملابس الاستحمام تحت أشعة الشمس أو وضعها في الجف. مناشف الاستحمام: ينصح الخبراء بتنظيف مناشف اليد في درجة حرارة 40 مئوية مع استعمال منظف شامل أو عام، أو في ظل درجة حرارة 60 مئوية مع استعمال منظف الملابس اللوثة.

حقائب الظهر: يمكن تنظيف حقائب الظهر الكبيرة الخاصة بالرحلات أو التبول لمسافات طويلة في الغسالة الأوتوماتيكية، إلا أن الأمر قد يختلف من شركة إلى أخرى: حيث قد تنصح بعض الشركات صراحة على عدم غسل حقائب الظهر في الغسالة، وبدلاً من ذلك يمكن تنظيفها بواسطة قطعة قماش مبللة بالماء مع استعمال منظف عام لكل الأغراض أو منظف الأطباق، أو أن يتم تنظيفها في حوض به ماء فاتر ومنظف معتدل.

وإذا كان من السموغ تنظيف حقائب الظهر في الغسالة الأوتوماتيكية تبعاً لحجمها، فإنه يمكن تنظيفها بواسطة برنامج خفيف، مثل البرامج المخصصة للمصان أو البلوزات مع مستوى عالٍ من الماء وعدد لفات منخفض

غالباً ما ينتج الإسهال عن التهابات واضطرابات في الجهاز الهضمي، ويتسبب بإزعاج للمريض وخسارة لسوائل الجسم. ويتم علاج الإسهال عن طريق الأدوية والعقاقير الطبية، مع إعطاء المريض كمية من السوائل لتجنب إصابته بالجفاف. ويقدم موقع لايف هاك، مجموعة من الوصفات الطبيعية المنزلية لعلاج الإسهال بأسرع وقت ممكن:

- 1- الأعشاب إذا كنت تبحث عن علاج سريع للإسهال، فعليك بالإكثار من شاي الأعشاب، وخاصة النعناع والقرفة ونبته القراص، فهي تساعد على التخفيف من الالتهابات في الجهاز الهضمي وإيقاف الإسهال.
- 2- حساء الخضار كما هو الحال بالنسبة للمشروبات العشبية، يساعد حساء الخضار على علاج الإسهال، كما يقدم مجموعة من الفيتامينات والمعادن للجهاز الهضمي، لتعويض العناصر الغذائية التي يخسرها الجسم.
- 3- تجنب الألبان والدهون والسكر هذه الأطعمة في كثير من الأحيان صعبة الهضم، ونتيجة لذلك يمكن أن تسهم في تهيج للجهاز الهضمي، ويفضل تناول الأطعمة الخفيفة سهلة الهضم والغنية بالألياف عند الإصابة بالإسهال.
- 4- عصير الألويا فيرا عصير الألويا فيرا مشروب مهدئ بشكل لا يصدق، ويوصى بشرب كوب منه عدة مرات يومياً، إذا كنت تعاني من الإسهال أو أي اضطراب هضمي، وقد يكون من المفيد أيضاً شربه قبل وجبة الطعام، ليساعد على استقرار الأغذية في الجسم.

## علاجات طبيعية لإيقاف الإسهال في الحال

علاجات طبيعية لإيقاف الإسهال في الحال غالباً ما ينتج الإسهال عن التهابات واضطرابات في الجهاز الهضمي، ويتسبب بإزعاج للمريض وخسارة لسوائل الجسم. ويتم علاج الإسهال عن طريق الأدوية والعقاقير الطبية، مع إعطاء المريض كمية من السوائل لتجنب إصابته بالجفاف. ويقدم موقع لايف هاك، مجموعة من الوصفات الطبيعية المنزلية لعلاج الإسهال بأسرع وقت ممكن:

- 1- الأعشاب إذا كنت تبحث عن علاج سريع للإسهال، فعليك بالإكثار من شاي الأعشاب، وخاصة النعناع والقرفة ونبته القراص، فهي تساعد على التخفيف من الالتهابات في الجهاز الهضمي وإيقاف الإسهال.
- 2- حساء الخضار كما هو الحال بالنسبة للمشروبات العشبية، يساعد حساء الخضار على علاج الإسهال، كما يقدم مجموعة من الفيتامينات والمعادن للجهاز الهضمي، لتعويض العناصر الغذائية التي يخسرها الجسم.
- 3- تجنب الألبان والدهون والسكر هذه الأطعمة في كثير من الأحيان صعبة الهضم، ونتيجة لذلك يمكن أن تسهم في تهيج للجهاز الهضمي، ويفضل تناول الأطعمة الخفيفة سهلة الهضم والغنية بالألياف عند الإصابة بالإسهال.
- 4- عصير الألويا فيرا عصير الألويا فيرا مشروب مهدئ بشكل لا يصدق، ويوصى بشرب كوب منه عدة مرات يومياً، إذا كنت تعاني من الإسهال أو أي اضطراب هضمي، وقد يكون من المفيد أيضاً شربه قبل وجبة الطعام، ليساعد على استقرار الأغذية في الجسم.

## حاربي متاعب الحيف بهذا السلاح

قالت الرابطة الألمانية لطب أمراض النساء إن الفينيسوم يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة متاعب الحيف، حيث إنه يتمتع بتأثير إيجابي على العضلات والأعصاب، ومن ثم فهو يحارب التقلصات وآلام العضلات المصاحبة لفترة الحيف. وبالإضافة إلى ذلك، يعمل الفينيسوم بالاشتراك مع فيتامين B على إفراز هرمون السيروتونين المعروف بـ "السعادة"، ما يساعد على تحسين المزاج والتخلص من الصداع، وهي أعراض مصاحبة لمتاعب الحيف.

ويوصى خبراء التغذية بتناول الفينيسوم بكمية تتراوح من 300 إلى 400 ميلي غرام يومياً. وتمتثل المصادر الغنية بالفينيسوم في منتجات الحبوب الكاملة والبقوليات والموز وبنذور القرع العسلي.

## مرأة تقيس الجمال.. وخبراء يخشون التبعات

ينظر الناس عادة إلى المرأة ليروا الهيبة التي يبديها عليها، لكن مهام المرايا الحديثة لم تعد تقتصر على ذلك فقط، إذ أضحت تخبر من يقف أمامها بدرجة جماله.

وترصد مرآة "هيميرور"، وهي عبارة عن جهاز إلكتروني مزود بكاميرا، في الأعلى عدة عوامل في الوجه، مثل نظارة البشرة ولونها وملبسها وصحتها. ويكفي أن يقف المستخدم أمام المرآة حتى يتلقى تقييماً لبيهرته يتراوح بين 1 و100 في المئة، وفق ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وتستطيع المرآة تخزين المعلومات، لتعرض مع مرور الوقت سجلاً يظهر تحسن حال البشرة أو تدهورها، وهو ما يساعد في علاج المشكلات قبل أن تتفاقم.

ويقترح الجهاز على من يعاني مشكلات في البشرة نظاماً للعناية بها، كما يقدم نصائح جمالية حول كيفية تحديد الحاجبين مثلاً. واتقد خبراء في الصحة النفسية هذا الاختراع قائلين إنه قد يسبب "عقداً" لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في البشرة، إذ سيتخيلون أنفسهم كأشخاص قبيحى الوجه جراء ذلك.

ويقول أطباء إن اضطراب التشوه الجسمي الذي يعرف بـ "dysmorphia"، يؤدي إلى متاعب نفسية لدى أشخاص غير راضين عن شكلهم الخارجي، وتشير الأرقام في بريطانيا إلى أن شخصاً واحداً من كل خمسين يعاني هذه المشكلة.

ومن المرتقب أن يكون الجهاز متاحاً في بريطانيا بدءاً من الشهر المقبل مقابل 239 جنيه أسترليني.

## طائرات الركاب الأسرع من الصوت تضر البيئة

ذكرت دراسة نشرت أمس أن إعادة تشغيل طائرات الركاب الأسرع من الصوت ستلحق أضراراً بالبيئة لأن هذه الطائرات لن تكون على الأرجح متماشية مع معايير كفاءة الوقود والتلوث والوضوء الراهنة والمستخدمة للطائرات الأقل من سرعة الصوت.

وتسعى شركات ناشئة مقرها الولايات المتحدة ومنها إيريون سوبرسونيك ويوم سوبرسونيك وسبايك أيروسبيس لإعادة تسخير رحلات طيران أسرع من الصوت بحلول عام 2025 عن طريق تعديل المحركات الراهنة بدلاً من إنفاق مليارات الدولارات في صناعة محرك جديد لخدمة سوق طلت راکدة منذ توقف طائرة كوتكورد عن الطيران في عام 2003.

وقال المجلس العالمي للتلوث النظيف إن تعديل المحركات سيحرق ما بين خمسة وسبعة أمثال معدلات الوقود لكل راكب مقارنة بالطائرات الأقل من سرعة الصوت وهو ما يتجاوز الحد الأقصى العالمي للطائرات الجديدة الأقل من سرعة الصوت بنحو أربعين بالمئة لثاني أكسيد النيتروجين وسبعين بالمئة لثاني أكسيد الكربون. وأشار المجلس، استناداً إلى دراسته، إلى أن سوق الطائرات الأسرع من الصوت لن تلبى على الأرجح معايير البيئة ما لم تستخدم محركات جديدة مصممة بتكنولوجيا مثل دائرة متغيرة تعمل في الهبوط والإقلاع بشكل يختلف عن نمط الملاحه. وأضاف المجلس أن البديل لذلك هو أن يخفف صناع القرار بالمعيار المطبقة للطائرات الأسرع من الصوت، وتسعى الولايات المتحدة بالفعل لوضع معايير مختلفة للطائرات الأسرع من الصوت لكنها تواجه مقاومة من الدول الأوروبية التي تريد تشديد القواعد المتعلقة بالضوضاء.

## ما هي كمية الماء الصحية التي تحتاجها يومياً؟

لطالما سمعنا النصيحة التقليدية بشرب 8 أكواب من الماء بشكل يومي، من عدم وجود أي أساس علمي لهذا الرقم.

وينصح الخبراء بدلاً من ذلك، بأن يشرب كل شخص الكمية المناسبة من الماء، بحسب وزن الجسم ومستوى النشاط البدني والمناخ.

إذا كان رقم 8 أكواب غير دقيق، فما هي الكمية التي يحتاجها جسم الإنسان؟ الإجابة العلمية التي يتفق عليها معظم أخصائي الرعاية وخبراء الصحة توصي بشرب 2.7 لتراً من الماء بشكل يومي للنساء البالغات، و3.7 لتراً من الماء للرجال البالغين، بحسب موقع لايف هاك الإلكتروني.

ومع ذلك، هناك حالات قد تكون محتاجاً فيها إلى شرب المزيد من الماء، على سبيل المثال إذا كان المناخ حاراً، أو شاركت في نشاط بدني، ووفقاً للكلية الأمريكية للطب الرياضي، يجب إضافة نحو 400 غرام من الماء مقابل كل 30 دقيقة من النشاط البدني.



## أستون مارتن تطور طائرة صغيرة بمزايا فريدة

تعكف شركة "أستون مارتن" البريطانية، على تطوير طائرة فريدة من نوعها بثلاثة مقاعد بسعر يصل إلى خمسة ملايين جنيه إسترليني.

وتعتمد المركبة على ثلاث مروحيات في إقلاعها وهبوطها بشكل عمودي، وهو ما يعني أن الركاب لن يكونوا في حاجة إلى أماكن هبوط حتى يبدؤوا رحلاتهم الجوية.

وتمت صناعة الطائرة باستخدام ألياف الكربون، ومن المنتظر أن يتم الكشف عن الطائرة الجديدة في معرض فارنبورو ببريطانيا والذي ينطلق الاثنين، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل".

وتتخذ الطائرة شكلاً قريباً من "الطبق الطائر" من الأعلى بواجهة زجاجية فضيحة، وتفوق سرعة المركبة مني ميل في الساعة الواحدة.

ويرتقب أن يجري إنتاج الطائرة على مدى خمس سنوات في إطار شراكة بين "أستون مارتن" وشركة "رولز رويس" وشركة "CAES" لتصميم الطائرات، فضلاً عن دعم حكومي.

# منوعات الفكر

## بحضور الشخة حمدة بنت محمد بن خليفة آل نهيان

## الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تلقت بالمتنعات الإماراتيات دراسات الماجستير والدكتوراة في الجامعات البريطانية



قالت إن والدتها الشخة حمدة بنت محمد بن خليفة آل نهيان دعمتها في كل مراحل حياتها بدءاً من التعليم حتى العمل في الجامعة واختمت اللقاء بتبني جهود الطالبات معبرة عن فخرها واعتزازها الكبير بهن.

من أبرزها التسامح وقبول الآخر في المجتمعات الغربية من خلال معايشتهن اليومية ، وكيف أن الإمارات حققت تقدماً كبيراً في أن يكون التسامح وقبول الآخر من أهم القيم المجتمعية التي ترسخت في يقين الإماراتيين ، ثم انتقل الحوار إلى دور القيادة الرشيدة في تنمية روح الانتماء ، وقد أبدت المتنعات إيماناً بأنه حين يكون الحب والإحترام هو القيمة الراسخة بين السبب الماضي بمقر إقامتها في بريطانيا المتنعات الإماراتيات للدراسة في الجامعات للحصول على الماجستير والدكتوراة من خارج الدولة ، بدعم وتنسيق من السفارة والمحقة الثقافية في بريطانيا ، بحضور روضة العتيبة نائب سفير الدولة في لندن ، حيث كان يرفقتهم مجموعة من المسؤولات بالسفارة الإماراتية في بريطانيا. اتسم اللقاء بالود والسعادة والمعرفة ، ودار حوار مفتوح بين الشخة شما وبينهن حول الكثير من الموضوعات



## بحضور سالم محمد بن ركاض

## محمد سيف بن نيفيع يكرم الطلبة المتفوقين في الثانوية العامة بالبحر

أقام الكاتب والمؤرخ الإماراتي محمد سيف بن نيفيع العامري حفلاً تكريمياً للطلبة المتميزين ذياب سعيد بن نيفيع العامري المتفوق في شهادة الثانوية العامة على مستوى إمارة أبو ظبي، الى جانب تكريم عدد من الطلبة المتميزين والتاجين من أبناء قبيلة العوامر، وذلك بمجلسه في مدينة البحر بمنطقة العين بحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً وسعادة الشيخ سالم حمد بن ركاض وعدد من الشخصيات وجمع من الأهل والأقارب، وتخللت المناسبة مادية عشاء ولقاء كلمات أشادت بجهود الطلبة المتفوقين في ربوع الوطن تحت رعاية وتوجيهات القيادة الرشيدة.

## جامعة الإمارات تعزز مفاهيم التعليم المتنقل لطلبتها

أهمية خاصة وأضافت " عملنا لمدة ثلاث سنوات لتطوير هذا النوع من التعليم في مساق "المجتمع العالمي للثقافة" في تخصص الطفولة المبكرة بكلية التربية بالجامعة وأعدنا كتاباً إلكترونيًا تعليميًا له وحرصنا على أن يكون تفاعلياً ومتضمناً كل ما يحتاجه الطلبة في موقع واحد يحتوي على اختبارات عامة، واختبارات قصيرة، وتعليقات، ومقاطع فيديو لتجارب التعليم والتعلمية مما يجعل طريقة التعليم عملية وفعالة للطلبة إضافة إلى أن هذا النظام يخفف من النفقات المالية التي تنفقها الجامعات في طباعة الكتب الدراسية التي باتت باهظة الثمن". وتتطلع الدكتورة غادة إلى تطور هذا البرنامج ليكون قناة اتصال بين الطالب والمعلم، كأن يقوم الطلبة الذين يخضعون للتدريب أو العمل الميداني بإشياء قصة فيديو يمكنهم إرسالها عبر الأجهزة وسائل التواصل ومشاركتها مع زملائهم، بالإضافة إلى إجراء بعض الأبحاث والمقابلات، وتوثيقها من خلالها.

عرجت على الحوار حول تاريخ الإمارات، وقالت إن تاريخ الإمارات عريق وممتد منذ آلاف السنين ، مستعرضة تلك الاكتشافات الحجرية التي أرخت للعلمر المتعدد لدولة الإمارات العربية المتحدة ، وعن الشخص الذي قدم لها الدعم في كل مراحل حياتها



## منتدى الأمن الذاتي في السفر والتمثيل الوطني المشرف يشيد بتوجيهات محمد بن زايد في التمثيل الوطني

محمد بن الشيخ مجرن، إن النادي منذ تأسيسه، نظم العديد من الرحلات والفعاليات التي استثمر فيها بشكل خاص عالية الإمارات ودي، وحضورها الثقافي، باعتبارها جسراً حقيقياً وبنوة تصنهر عبرها بانسجام تام شتى ثقافات العالم، وهو ما انعكس في حالة التعددية الثقافية للمشاركين في معظم فعالياته.



دعا منتدى "الأمن الذاتي في السفر والتمثيل الوطني المشرف" الذي نظّمته جمعية كلنا الإمارات الى الامتثال لتوجيهات وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة حيث أكد أن كل مواطن سفير لبلده أينما حل وارتحل وأن يكون على قدر التسمية والصفة بأنه أماراتي والكل مسؤول عن سمعة وطنه وأن يكونوا جديريين بها.

وأشار المشاركون في محاور المنتدى الذي أداره المستشار الإعلامي للجمعية عبدالرحمن نقي على حرص القيادة الرشيدة على سلامة الوطن أينما حل وارتحل وجهود وزارة الخارجية والتعاون الدولي ووزارة الداخلية في إرشاد وتوعية المسافرين المواطنين وتحفيز شباب الوطن على التمثيل المشرف وتحفيز الطلبة المتبعثين بشأن التوعية بالمنتجات الإماراتية.

وتحدث الكاتب الدكتور ثاني مبارك شرور الظاهري عن إصداره "الأمن الذاتي في السفر" والذي يأتي امتداداً لإصداره السابق "كيف تؤمن نفسك ذاتياً" حيث حقق نجاحاً كبيراً وأصداء واسعة سواء داخل الدولة أو خارجها كونه الكتاب الفريد من نوعه والإصدار الأهم من حيث دفع الإنسان لأخذ الحيطة والحذر في مختلف الظروف التي يتعرض لها مع رفع الحس الأمني والوعي الوطني لختلف أفراد المجتمع. وأوضح أن الدولة ساهمت بشكل كبير وما زالت تساهم في العديد من المحاضرات التوعوية والتثقيفية والمواظبة العلمية والثقافية للمحافظة على أفراد مجتمعها ورفع الحس الأمني والوعي الوطني لديهم سواء داخل الدولة أو خارجها.

والتحدي الذي يواجهه المجتمع الإماراتي في هذه المرحلة هو كيف يولدونه التابع من داخله كفره وبموجب هذه الوثيقة يجب أن تكون أفراداً إيجابيين على مستويين : ان تكون فرداً إيجابياً بذاته ومع نفسه مثال فلان شخص إيجابي بذاته لأنه ناجح ومتعلم ومبدع وان تكون فرداً اجتماعياً إيجابياً بصفته عضو في مجتمع أكبر منه يعمل من اجل هذا المجتمع ويأخذ أهدافه العامة بعين الاعتبار فهو إنسان غير اناني يفكر في مصالحه الذاتية فقط بل يفكر في مصلحة مجتمعه بشكل عام ويعبر عن ذلك بكل تفاصيل حياته في عمله في بيته ، في سفره فهو يرى نفسه الإماراتي الذي يحمل الإمارات بداخله أينما ذهب ويشعر بمسؤولية جعله إماراتي فلا يمكن أن يسيء لها أو يفعل ما يضر سمعتها.

وذكر بن مجرن أن نادي الإمارات للرحلات تم انتخابه، للمرة الأولى، ليقوم بهما الإشراف على فعاليات مهرجان ميلانو في إيطاليا خلال شهر أبريل، بغرض الاستفادة من خبرات النادي الإماراتي التنظيمية والتقييمية، فضلاً عن الدخول في شراكة ممتدة مع مهرجان التشيك للرحلات العالمي.

وقال: (عام زايد) حري بنا أن نؤكد أن نشاطات رحلة الإمارات، التي امتداد حقيقي لآرث زايد، صاحب البذرة الأولى لفكر التواصل مع الآخر، واستيعابه، واعتباره جزءاً أصيلاً من نسيجنا الثقافي والاجتماعي الضيف والمتعايش، لذلك فإن فريق رحلة الإمارات يضم إلى جانب المواطنين إخواناً عرباً، وإجانبين، يتقاسمون خطوة بخطوة، عوالم الرحلات المتعددة.

وإشارة إلى أن نادي الإمارات للرحلات تم انتخابه، للمرة الأولى، ليقوم بهما الإشراف على فعاليات مهرجان ميلانو في إيطاليا خلال شهر أبريل، بغرض الاستفادة من خبرات النادي الإماراتي التنظيمية والتقييمية، فضلاً عن الدخول في شراكة ممتدة مع مهرجان التشيك للرحلات العالمي.

وإشارة إلى أن نادي الإمارات للرحلات تم انتخابه، للمرة الأولى، ليقوم بهما الإشراف على فعاليات مهرجان ميلانو في إيطاليا خلال شهر أبريل، بغرض الاستفادة من خبرات النادي الإماراتي التنظيمية والتقييمية، فضلاً عن الدخول في شراكة ممتدة مع مهرجان التشيك للرحلات العالمي.

وإشارة إلى أن نادي الإمارات للرحلات تم انتخابه، للمرة الأولى، ليقوم بهما الإشراف على فعاليات مهرجان ميلانو في إيطاليا خلال شهر أبريل، بغرض الاستفادة من خبرات النادي الإماراتي التنظيمية والتقييمية، فضلاً عن الدخول في شراكة ممتدة مع مهرجان التشيك للرحلات العالمي.

وإشارة إلى أن نادي الإمارات للرحلات تم انتخابه، للمرة الأولى، ليقوم بهما الإشراف على فعاليات مهرجان ميلانو في إيطاليا خلال شهر أبريل، بغرض الاستفادة من خبرات النادي الإماراتي التنظيمية والتقييمية، فضلاً عن الدخول في شراكة ممتدة مع مهرجان التشيك للرحلات العالمي.

# منوعات العقل

23



تؤدي إلى مصاعب في التعليم

## هز الطفل بعنف يؤدي إلى إصابات دماغية حادة

ما من معطيات مؤكدة حتى الآن حول هز الطفل، لكن يؤدي هذا الأسلوب العنيف إلى إصابات دماغية حادة. إليك توصيات الخبراء لتجنب هذا الشكل من سوء المعاملة!



أسأت معاملة الطفل؟  
- يجب أن تستشير الطبيب بلا تأخير أو تقصد قسم الطوارئ إذا بدا الوضع مقلقاً (تقيؤ، فقدان الوعي...)، يسمح دخول المستشفى بإجراء الفحوص اللازمة ومعالجة صدمات الجمجمة وحماية الطفل وتجنب هذا النوع من الحوادث لاحقاً.  
• هل يتكلم الأطباء عن هذا الموضوع مع الأهالي؟  
- لا يناقش الأطباء هذا الموضوع بما يكفي مع أن الوقاية أساسية في هذا المجال. يجب أن يفهم الوالدان حقيقة هذه المشكلة في الشهر الأخير من الحمل ثم خلال أول موعد مع طبيب الأطفال.  
ويجب أن يدرك أن الطفل يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن نفسه وقد يشير البكاء إلى الجوع أو اتساع الحفاض أو وجع البطن أو التعب.  
حتى أنه قد يبكي إذا لم يشعر بالأمان.

لكن بعد الشهر الثالث، تتراجع حدة البكاء غالباً. أو يمكن أن يستمر البكاء في بعض الحالات إذا شعر الطفل بقلق أمه. قد لا يفهم الوالدان حاجات طفلهم وتختلف قدرة الناس على تحمل هذه الظروف. لذا يجب توخي الحذر لأن الشخص الذي يهز الطفل يكون من أقرب الناس إليه!  
• هل الانزعاج من بكاء الأطفال أمر طبيعي؟  
إنه وضع طبيعي بالنسبة إلى الأهالي! لكن من غير الطبيعي أن يخسر الشخص سيطرته على نفسه لدرجة أن يصبح عنيفاً. لا شيء يبرر الغضب من طفل! لكن يبكي بعض المواليد الجدد كثيراً ويبدوون مضطرباً المحيطين بهم، لا سيما خلال الليل. في هذا السياق، أثبتت إحدى الدراسات أن متلازمة هز الطفل شائعة في المدن أكثر من القرى حيث يمكن أن يتابع الطفل البكاء من دون الخوف من إزعاج الجيران!

• ما معنى هز الطفل؟  
- ربما يتعرض الطفل لهز عنيف إذا لم يتحمل الشخص الذي يعتني به بكاءه! تحصل هذه الحادثة غالباً قبل الشهر السادس لكنها تمتد حتى السنتين أحياناً. في هذا العمر لا يستطيع الطفل أن يثبت رأسه لأن عضلات عنقه لا تكون نمت بما يكفي. لذا يؤدي هزه بقوة إلى حركات مفاجئة وضامة من الأمام إلى الخلف، لا يقاومها العنق، ما يسبب أضراراً دماغية حادة وغير قابلة للعلاج، حتى أنها قد تكون قاتلة أحياناً!  
• كيف تحصل هذه الحوادث؟  
- يشك بكاء الطفل السبب في نشوء نوبات الغضب وفقدان السيطرة على الذات وبالتالي هزه بعنف. يلجأ الشخص الراشد في هذه الحالة إلى ذلك لإسكانه. وقد تحصل العملية بسرعة فائقة ويمكن أن تقتصر على بضع دقائق. ولكن يكفي أن تقع هذه الحادثة مرة في



## أفضل الطرق لحل الخلافات اليومية بين الزوجين

مع اشتداد المواقف العاطفية وظهور مشكلة قلة النوم بعد ولادة الطفل الجديد، لا مفر من نشوء خلافات يومية بين الوالدين. إليك أفضل الطرائق لمعالجتها بكل هدوء.



التمسك بأسلوب تربوي معين لا تتعلق تجربة التربية بتطبيق ما يراه الوالدان مناسباً.

بل يجب التركيز على إنشاء أفضل بيئة حاضنة للطفل. يجب أن يتفهم الوالدان الجديان مختلف الأفكار المتناقضة بشأن تربية الأطفال. إذا برز الاختلاف في وجهات النظر، يجب أن تناقشا الموضوع بطريقة ناضجة وتنفقا على مقاربة مشتركة. ركزاً على حاجات الطفل ومصطلحه ثم اعتبرا نفسيهما فريقاً واحداً كي تتوصلوا إلى أفضل حل يفيد الطفل. ستمتكنان بهذه الطريقة من إيجاد أنسب مقاربة بديلة للتعامل مع طفلكما.

الطرف الآخر لا يقوم بدوره على أكمل وجه، يمكن فرض التحديات عليه بكل احترام. أخيراً، تذكر أن تقسيم الأعمال بإصاف لا يعني بالضرورة إتمام المهام نفسها.

تحديد مكان نوم الطفل في الأسابيع الأولى، من الطبيعي أن يوضع مهد الطفل بالقرب من سرير الزوجين نظراً إلى حاجته إلى الرضاعة كل ساعتين. لكن من الشائع أن

تقاسم المهام يشكّل الامتنان المتبادل أفضل معادلة في أي علاقة ناجحة. حاول أن تتبادلا الشكر على أي عمل تقومون به واحرصا على تقدير أبسط المهام المنجزة، إذا شعر أي منكما بأن

إهمال الزوج يسهل أن تشغلي بحاجات الطفل وتهمل حاجات زوجك في هذه المرحلة! لذا من الطبيعي أن يبدأ بالتدبر. صحيح أن الوضع لن يبقى على حاله بعد ولادة الطفل، لكن يمكن اتخاذ تدابير فاعلة كي لا يطغى المولود الجديد على جوانب حياتكما كلها. يجب أن تخصصوا الوقت للتواصل معاً وتنظما بعض المواعيد الخاصة بكما. ستفاجان من الأثر الإيجابي الذي يعطيه العشاء الخاص مرة أو مرتين في الشهر لتجديد علاقتهما!

علاقة الطفل بأجداده ينشأ أحياناً خلاف بشأن تقرب الأجداد من الطفل بحسب العلاقة التي تربطكما بهم. ربما تترنحين مثلاً عند ترك طفلك مع أمك أكثر من حماكتك.

تقسيم المهام يشكّل الامتنان المتبادل أفضل معادلة في أي علاقة ناجحة. حاول أن تتبادلا الشكر على أي عمل تقومون به واحرصا على تقدير أبسط المهام المنجزة، إذا شعر أي منكما بأن



تقسيم المهام يشكّل الامتنان المتبادل أفضل معادلة في أي علاقة ناجحة. حاول أن تتبادلا الشكر على أي عمل تقومون به واحرصا على تقدير أبسط المهام المنجزة، إذا شعر أي منكما بأن

تقسيم المهام يشكّل الامتنان المتبادل أفضل معادلة في أي علاقة ناجحة. حاول أن تتبادلا الشكر على أي عمل تقومون به واحرصا على تقدير أبسط المهام المنجزة، إذا شعر أي منكما بأن

تقسيم المهام يشكّل الامتنان المتبادل أفضل معادلة في أي علاقة ناجحة. حاول أن تتبادلا الشكر على أي عمل تقومون به واحرصا على تقدير أبسط المهام المنجزة، إذا شعر أي منكما بأن

تقسيم المهام يشكّل الامتنان المتبادل أفضل معادلة في أي علاقة ناجحة. حاول أن تتبادلا الشكر على أي عمل تقومون به واحرصا على تقدير أبسط المهام المنجزة، إذا شعر أي منكما بأن



## «بنك دبي التجاري» و«نتورك إنترناشيونال» توقعان اتفاقية لتوفير حلول نقاط البيع

دبي - د. محمود علياء

وقّع «بنك دبي التجاري» وشركة «نتورك إنترناشيونال» المزود الرائد لحلول الدفع في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، مؤخراً اتفاقية توفر الشركة بموجبها لبنك دبي التجاري حلولها المبتكرة لخدمات نقاط البيع لعملاء البنك من الشركات والمتاجر التي تعتمد حلول الدفع الإلكتروني بواسطة بطاقات الخصم والبطاقات الائتمانية.

وقام بتوقيع الاتفاقية كل من الدكتور بيرند فان ليندر، الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري، وساميون هاسلم، الرئيس التنفيذي للمجموعة في «نتورك إنترناشيونال»، وذلك خلال حفل خاص أقيم مؤخراً في دبي بحضور عدد من أعضاء الإدارة العليا في كلتا المؤسسات.

ويجوب هذه الشراكة، يحظى عملاء الخدمات المصرفية للشركات في «بنك دبي التجاري» بفرصة الاستفادة من الخدمات المبتكرة التي توفرها «نتورك إنترناشيونال» في مجالات تقنيات الدفع، ومعالجة عمليات الاستحواذ وخدمات نقاط البيع.

وتعليقاً على أهمية هذه الشراكة، قال الدكتور بيرند فان ليندر، الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري: «إننا فخورون للغاية بالتعاون مع نتورك إنترناشيونال لتقديم حلول نقاط البيع لعملائنا في قطاع الخدمات المصرفية للشركات. وبصفتنا دولة الإمارات العربية المتحدة، فإننا في بنك دبي التجاري نسعى باستمرار إلى تقديم الحلول المصرفية المبتكرة لعملائنا لتلبية متطلباتهم المتنامية في إدارة النقد والمدفوعات. وستمكن هذه الشراكة عملاءنا من الاستفادة من هذه المجموعة المتطورة من حلول نقاط البيع».

من جهته، قال سامر سليمان، المدير التنفيذي لمجموعة «نتورك إنترناشيونال» - الشرق الأوسط: «إننا سعداء باختيار بنك دبي التجاري، أحد أبرز البنوك التجارية في دولة الإمارات العربية المتحدة، لبقاء حلولنا الرائدة بهدف تعزيز قدراته في مجال معالجة عمليات الاستحواذ. وفي ضوء المكانة الكبيرة التي اكتسبتها نتورك إنترناشيونال كأكبر شركة مستحوذة في دولة الإمارات العربية المتحدة، فإننا نقف تماماً بأن



عملاء الخدمات المصرفية للشركات في البنك سيستفيدون من خبراتنا وتجربتنا في تقديم حلول دفع مخصصة تجمع بين كفاءة التكاليف والامتثال والفعالية».

تجدر الإشارة إلى أن بنك دبي التجاري يعد واحداً من البنوك الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة على صعيد حلول إدارة النقد وسيأقاً إلى طرح أحدث الحلول المصرفية المبتكرة، كما أنه حاز على جائزة «أفضل بنك في إدارة النقد» في دولة الإمارات العربية المتحدة، لحلوله المبتكرة في إدارة النقد وذلك من مجلة «بانكر ميدل إيست» لعامي 2017 و 2018.

## عبد الله النعيمي: مؤشر البنية التحتية الأهم للمرحلة المقبلة لارتباطه بالتنمية الشاملة

دبي-الفجر:

شهد معالي الدكتور المهندس عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي، وزير تطوير البنية التحتية، اجتماع فريق مؤشر البنية التحتية للعام 2018، الذي عقد بديوان الوزارة في دبي، بحضور مختلف الجهات الاتحادية ذات العلاقة،

وتم خلاله مناقشة استعدادات الوزارة وشركائها الاستراتيجيين من الجهات الاتحادية والمحلية المعنية بمحوري البنية التحتية لاستحقاقات القادمة، بهدف تحقيق تطلعات القيادة الرشيدة بتصدر دول العالم بمجال البنية التحتية بحلول العام 2021. وأكد معاليه خلال الاجتماع الذي حضره سعادة المهندس حسن محمد

جمعة المصوري وكيل وزارة تطوير البنية التحتية، وسعادة الهندسة عائشة المدفع الوكيل المساعد لقطاع تخطيط البنية التحتية، وسعادة المهندس محمد الميل الوكيل المساعد لقطاع الخدمات الهندسية، وممثلي الجهات الاتحادية المسؤولة عن المؤشرات التسعة التي تنضوي ضمن مؤشر البنية التحتية الرئيسي، أن المؤشر سابق

الذكر يعتبر من الأهم بالنسبة لدولة الإمارات العربية المتحدة خلال المرحلة القادمة، لاعتماد التنمية الشاملة بمختلف محاورها على البنية التحتية ومدى جاهزيتها على تلبية متطلبات المستقبل. ولفت إلى أن مختلف الإنجازات التي حققتها دولة الإمارات في مجال البنية التحتية ما كان لها أن تتحقق بئناً عن مختلف الجهات للنهوض بالمؤشر وتحقيق التطلعات بصدر دول العالم والمحافظة على المكتسبات التي حققتها الإمارات خلال السنوات الماضية.

كما أثنى على الجهود التي يبذلها الفريق لوضع حلول مبتكرة وناجحة لمواجهة التحديات، وتحويل المبادرات إلى خطط تنموية وبرامج عمل يلتمس نتائجها المجتمع في مجال البنية التحتية ما يساهم في تحقيق الدولة نتائج متقدمة ضمن مؤشرات التنافسية العالمية.

وذكر أن فريق مؤشر البنية التحتية الذي ترأسه وزارة تطوير البنية التحتية وعضوية الجهات الاتحادية والمحلية ذات العلاقة، يختص بوضع خطة عمل شاملة لثلاثة سنوات المقبلة لدعم توجه الدولة وتعزيز مكانتها، وتنفيذ كافة الإجراءات والخطوات الداعمة لتحقيق الهدف المتمثل في تحقيق المركز الأول في مؤشر جودة البنية التحتية.

وأصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات، وبفضل ذلك أضحت البنية التحتية في الدولة أحد أبرز مظاهر التطور الاقتصادي والاجتماعي والحضاري والثقافي. كما وجه معاليه بضرورة سرعة الاستجابة لطلبات المرحلة المقبلة بما يضمن تحقيق الأهداف وفق الجدول والبرامج الزمنية وضمان استدامة النتائج المحققة، مؤكداً على ضرورة وأهمية تكامل العمل بين الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية لتنفيذ



## الفطيم دي سي للطيران توسع أسطولها لإدارة الطائرات

دبي-الفجر:

أعلنت شركة الفطيم دي سي للطيران ومقرها دبي عن توسيع أسطول الطائرات الذي تديره مع إضافة طائرة جديدة من طراز بومباردييه تشالنجر.

ويجوب اتفاقية الإدارة، ستقدم الفطيم دي سي للطيران باقة متكاملة من خدمات إدارة عمليات تشغيل الرحلات الجوية للطائرات، وخدمات الصيانة لطائرة شاننجر، فضلاً عن الخدمات التي تضمن استمرارية صلاحية الطائرات للطيران، و اصطفاط الطائرات في حظيرة الشركة، وخدمات قاعدة العمليات الثابتة والمناولة الأرضية، وذلك انطلاقاً من منشأتها الواقعة في مطار آل مكتوم الدولي.

وبهذا الصدد، قال هولجر أوستيمير المدير التنفيذي لشركة الفطيم دي سي للطيران: نحن سعداء لتجانحنا في إضافة هذه الطائرة الجديدة إلى الأسطول الذي نديره، وكلنا فخر بالثقة المستمرة التي يضعها أصحاب الطائرات في شركتنا. ويأتي الاهتمام المتواصل الذي تلقاه من أصحاب الطائرات وشغفنا على حد سواء بمثابة شهادة تقدير للخبرات الكبيرة التي تتمتع بها وخدمات وحلول إدارة الطائرات الاستثنائية التي نقدمها لعملائنا من كبار الشخصيات.

وإضافة إلى الطائرة الجديدة من طراز شاننجر، يتضمن أسطول الطائرات الذي تديره الفطيم دي سي للطيران طائرتين من طراز بومباردييه جلوبال جيت، وثلاث طائرات من طراز شاننجر وواحدة من طراز فالكون 7X.



## أدنوك تنظم يوماً للسلامة على مستوى شركات المجموعة

أبوظبي-وام:

نظمت شركة بترول أبوظبي الوطنية «أدنوك» أمس فعالية «يوم السلامة 2018» لشركات المجموعة، ووجدت

الالتزام بحماية كوادرها وأصولها والمجتمعات والبيئة في مناطق العمل من أي حوادث أو أضرار. جاء ذلك بمناسبة مضي عام كامل على إطلاق ميثاق أدنوك 100% صحة

وسلامة وبيئة. وشهدت الفعالية إعلان معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بترول أبوظبي الوطنية «أدنوك» ومجموعة شركاتها عن تطبيق 10 قواعد موحدة

للحفاظ على الحياة في كافة شركات المجموعة.. مؤكداً بأن هذه القواعد تتوافق مع أفضل الممارسات العالمية وتمثل إحدى الركائز الأساسية لجهود أدنوك الرامية إلى تحقيق نقلة نوعية والتركيز على رفع الكفاءة والارتقاء بالأداء المتميز وتعزيز العائد الاقتصادي.

وشدد معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر على أهمية قيام جميع موظفي شركات المجموعة بالتعامل بحزم وعدم التهاون مع أي ممارسات أو سلوكيات قد تؤثر سلباً على الصحة والسلامة والبيئة، قائلاً: يجب أن تتفاعل جميعاً مع قواعد الحفاظ على الحياة ونطبقها عملياً في تصرفاتنا وسلوكياتنا اليومية بما يضمن سلامة الأفراد والمحافظة على أعلى معايير الأمن والسلامة في كافة أصولنا وعملياتنا التشغيلية. وشملت فعاليات «يوم السلامة» عقد اجتماعات بين فرق العمل على مستوى شركات مجموعة أدنوك تم خلالها مناقشة سبل تطبيق قواعد الحفاظ على الحياة التي تركز على أفضل الممارسات الدولية لتفادي وقوع إصابات وضمان سلامة الأفراد وحماية الأصول والمنشآت وتعزيز شروط الأمن والسلامة في أدنوك. ويشار إلى أن يوم السلامة يمثل مبادرة جديدة تهدف إلى تحديث وتطبيق أفضل الممارسات العالمية في مجال الصحة والسلامة والبيئة في كافة جوانب العمل. وبإطلاق هذه المبادرة، ترسخ أدنوك مكانتها ضمن شركات النفط والغاز والرائدة عالمياً.



# الفكرة

## بنك أبوظبي الأول يدمج دبي فيرست ضمن مجموعة الخدمات المصرفية للأفراد

أبوظبي-الفجر:

أعلن بنك أبوظبي الأول، أكبر بنك في دولة الإمارات العربية المتحدة وأحد أكبر وأمن المؤسسات المالية في العالم، عن خطته لدمج «دبي فيرست» تحت مظلة مجموعة الخدمات المصرفية للأفراد التابعة للبنك. وتشكل هذه الخطوة جزءاً من مسيرة توحيد العمليات التي يشهدها البنك عقب الإعلان عن عملية الاندماج بين بنك الخليج الأول وبنك أبوظبي الوطني في شهر أبريل 2017، وتواصل جهود بنك أبوظبي الأول الرامية للارتقاء بمستوى العمليات والمنتجات والخدمات المقدمة للعملاء.

وقالت هذا الصدد، قالت هناء الرستمان، رئيس الخدمات المصرفية للأفراد للمجموعة: «يأتي دمج دبي فيرست ضمن مجموعة الخدمات المصرفية للأفراد بمثابة خطوة أخرى هامة في مسيرة تعزيز مكانة بنك أبوظبي الأول كأبرز مؤسسة للخدمات المصرفية للأفراد في الإمارات العربية المتحدة، لتوفير فرص واعدة للعملاء وتعزيز إمكانيات البنك المتميزة في هذا المجال. وتطلع لتزويد عملائنا بمجموعة شاملة من الخدمات والمنتجات التي توفر لهم تجربة مصرفية استثنائية لكي ننمو معاً. ويذكر أن كافة المنتجات والخدمات التي توفرها دبي فيرست ستبقى على حالها من حيث الاسم والشكل والمضمون».

## "التوطين" تطلق البرنامج الوطني للتدريب الميداني والعمل الصيفي "وجهني"

دبي- وام:

أطلقت وزارة الموارد البشرية والتوطين البرنامج الوطني للتدريب الميداني والعمل الصيفي «وجهني» الذي يأتي ضمن مبادرة «توطين 360» وهي إحدى المبادرات التي تطبقها الوزارة بالشراكة مع وزارة التربية والتعليم والجامعات لتوعية الشباب والطلبة المواطنين والمواطنات بأهمية العمل في القطاع الخاص وإبراز المزايا التي يوفرها وإرشادهم مهنيًا وتمكينهم وصولاً إلى توظيفهم في هذا القطاع.

جاء ذلك خلال الحفل الذي تم تنظيمه أمس في جامعة زايد في دبي بحضور معالي ناصر بن ثاني الهاشمي وزير الموارد البشرية والتوطين ومعالي جميلة بنت سالم مصبح المهيري وزيرة دولة لشؤون التعليم العام وعدد من المسؤولين في كلا الوزارتين وجامعة زايد.

ويتم البرنامج للطلبة الإطلاع على فرص التدريب الميداني والعمل الصيفي التي يطرحها القطاع الخاص وذلك من خلال التطبيق الذكي «وجهني» الذي قامت وزارة الموارد البشرية والتوطين بتطويره بما يتيح للمستخدمين التعامل معه وفقاً لخطوات تتميز بالسهولة والسرعة وذلك في متجري اندرويد وابل ستور.

وأعرب معالي ناصر بن ثاني الهاشمي عن اعتزازه بإطلاق البرنامج في عام زايد وفي صرح علمي يحمل اسم مؤسس الدولة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله الذي كرس اهتمامه في بناء الإنسان الإماراتي باعتباره ركيزة النهضة والتطور وهو ما سارت عليه قيادتنا الرشيدة التي تطبق نهجاً ورؤية موحدة تمكين المواطنين لا سيما من خلال تأمين الوظائف المناسبة لهم.

وقال معاليه خلال الحفل إن التوطين من الأولويات الوطنية التي انعكست في الرؤية والخطة الاستراتيجية للوزارة التي تبنت منهجية جديدة للتعامل مع ملف التوطين بما يلي توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاة الله» والتي تركز على ثلاثة مبادئ أساسية تشمل اعتبار التوطين مسؤولية مشتركة وتطوير إطار استراتيجي لتخطيط القوى العاملة «التوطين النوعي» إضافة تحفيز وتشجيع أصحاب العمل والمواطنين على إقامة علاقة عمل بينهم.

وأكد على التعاون والشراكة الاستراتيجية بين وزارتي الموارد البشرية والتوطين والتربية والتعليم والجامعات في تنفيذ «برنامج وجهني» الذي من شأنه تمكين الطلبة وبناء قدراتهم ومهاراتهم بما يتواءم مع احتياجات سوق العمل ومتطلبات وظائفه المستقبلية والاستفادة من التجارب والخبرات والاطلاع على بيئة العمل في مختلف القطاعات الاقتصادية الحيوية.

وأوضح معاليه أهمية البرنامج في دعم جهود الشركات وإدارات الموارد البشرية لديها في استقطاب المواهب الوطنية الشابة وبناء قنوات التواصل معها وبالتالي المساهمة في تحقيق أهداف التوطين على المدى الطويل من خلال الشراكات والتعاون.

وأشار إلى مساهمة «وجهني» في دعم جهود الهيئات التدريبية والمرشدين المهنيين في التدريب بين الدراسة الأكاديمية ومتطلبات سوق العمل خصوصاً وأن البرنامج يتيح لهم خاصة الإطلاع والإشراف على سجلات الطلبة الذين يتقدمون للالتحاق بفرص التدريب والعمل الصيفي والتنسيق معهم ومع فريق «وجهني» في وزارة الموارد البشرية والتوطين. وأكدت معالي جميلة بنت سالم مصبح المهيري وزيرة دولة لشؤون التعليم العام - في كلمة لها في حفل إطلاق تطبيق برنامج التدريب الميداني للطلبة في القطاع الخاص «وجهني» - أن القيادة الرشيدة أولت اهتماماً بالغا في تطوير مهارات ومعارف الموارد البشرية المواطنة ورفدها بكافة مقومات النجاح والريادة لواصله المسيرة التنموية المشهودة للدولة في مختلف القطاعات والمجالات.



## أبوغزالة يرفع جرس حوارية للمؤتمر الوطني للشباب

# الفرجة

26

وزير الاقتصاد لـ «وام»: 120 زيارة لوفود حكومية وبعثات تجارية بين الإمارات والصين

•• أبوظبي-وام



•• عمان - الفجر:

تحت رعاية سعادة الدكتور طلال أبوغزالة، نظم المؤتمر الوطني للشباب جلسة حوارية بعنوان "الأوراق النقاشية الملكية" بالتعاون مع المنتدى الوطني للتوعية والتطوير.

تجلى من الأردن دولة مدنية تسود فيها النزاهة والعدل وسيادة القانون. وقد طالب أبوغزالة الشباب بأن تكون دراسة هذه الأوراق الهامة بهدف تطبيقها مستعنيين بقدرات تقنيات المعلومات والاتصالات في بيئة معرفية متطورة. ودعا إلى ضرورة تطوير برامج الحكومة الإلكترونية بشكل فاعل وملموس أكثر منه من أن تكون هذه البرامج مجرد دعاية إعلامية.

وشدد أبوغزالة على ضرورة مواكبة الشباب للتطوير والتحديث المعرفي، والسعي من أجل الابتكار، لأن العالم اليوم متغير بوتيرة متسارعة، مشيراً إلى ضرورة أن يبذل الشباب كل ما بوسعهم في البحث عن المعرفة التقنية والرقمية وتكنولوجيا المعلومات.

وأشار د. أبوغزالة إلى أن إصلاح التعليم الجامعي ليس فقط تطوير المناهج وأساليب التعليم، وإنما هو مراجعة الآليات في البحث والتطوير العلمي والتكنولوجي وكذلك تعزيز المعرفة بالعلم المحفز على الريادة والابتكار والاختراع.

من جانبه قال الدكتور محمد البدير الأمين العام للمؤتمر أن المؤتمر يهدف

وأبرز التحديات التي تواجههم، وسبل إيجاد الحلول الناجمة لها.

وخلال الجلسة أكد أبوغزالة أن الأوراق النقاشية لصاحب الجلالة الملك عبد الله وضعت الأسس أمام الشباب للمسير في بناء الوطن والتي جاءت بمضامينها الشاملة لتضع الأطر والأسس التي

وتأتي الجلسة استكمالاً لأعمال المؤتمر التي انطلقت في مجلس الاعيان مطلع ايار الماضي، حيث أن هذه الجلسة هي الثانية، شارك فيها طلبة قياديين من مختلف الجامعات الأردنية وهيئات المجتمع المدني، وجرى خلالها حوار موسع حول مختلف القضايا الشبابية،



## ناقش مع سفير صربيا لدى الدولة سبل تفعيل التعاون المشترك مجلس سيدات أعمال دبي يبحث تعزيز العلاقات والشراكات الاقتصادية مع صربيا



إمارة دبي يمتلك خبرات واسعة في قطاعات متنوعة رئيسية، ويتطلع للتوسع في الأسواق الواعدة التي تأتي صربيا في صدارتها.

ولفتت القرق إلى أن اللقاء مع سعادة السفير يأتي استكمالاً للعلاقة المتميزة بين مجلس سيدات أعمال دبي وقطاع الأعمال في صربيا، حيث سبق للمجلس ان قاد بعثة تجارية إلى صربيا في العام 2016، حيث التقى نائبة رئيس الوزراء الصربي وزيرة البناء والنقل والبنية التحتية آنذاك، وشارك في مؤتمر كبير حضره أكثر من 100 من كبار الشخصيات الحكومية والخاصة في صربيا.

ودعت رئيس مجلس سيدات أعمال دبي إلى التعاون في قطاعات العقارات والزراعة والسياحة والرعاية الطبية، موجهة الدعوة لسيدات الأعمال في صربيا لتقديم إلى دبي، والاستفادة من مناخ الاستثمار المتميز في الإمارة، مبدية كافة استعدادات المجلس لتسهيل استقطاب الاستثمارات الصربية النسائية إلى الإمارة، ومساعدتهن على إيجاد شركاء اقتصاديين في الإمارة.

وأضافت القرق قائلة: إننا نؤمن في مجلس سيدات أعمال دبي أن الحوار

المباشر هو الطريقة المثالية لتأسيس شراكات اقتصادية ناجحة، وتتطلع إلى صربيا كشريك اقتصادي موثوق للمستقبل، ولذا فإننا نتمنى مع سفير صربيا لدى الدولة هو نافذة جديدة نفتحها لأعضائنا في السوق الصربية، حيث نأمل كذلك ان تصل رسالتنا لاجتمع الأعمال الصربي بأننا منفتحون على التعاون المشترك، وتسهيل دخولهم الأسواق المنطقة عبر بوابة دبي. وبدوره عبر سعادة ستانيمير فوكيسيتش، سفير جمهورية صربيا لدى الدولة في مقر غرفة تجارة وصناعة دبي ويحضر سعادة فائزة السيد محمد يوسف الهاشمي، نائب رئيس مجلس سيدات أعمال دبي.

وتعرض الجانبان أفق التعاون المشترك، والفرص الاستثمارية المتاحة للجانبين، حيث برز تأكيد مشترك على ضرورة الاستفادة من العلاقات السياسية المثبتة بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية صربيا للدفع بالعلاقات الاقتصادية إلى الأمام.

وأكدت القرق خلال اللقاء على أهمية السوق الصربية بالنسبة لمجتمع الأعمال في دبي باعتبارها بوابة لمنطقة وسط وأوروبا، معتبرة أن سيدات الأعمال في

•• دبي- الفجر:

بحث مجلس سيدات أعمال دبي سبل تعزيز العلاقات الاقتصادية بين سيدات الأعمال في دبي ونظيرتهن في جمهورية صربيا، وتفعيل الشراكات الاقتصادية والتجارية المشتركة وذلك خلال اجتماع عقدهته مؤخراً سعادة الدكتور رجاء عيسى صالح القرق، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي مع سعادة ستانيمير فوكيسيتش، سفير جمهورية صربيا لدى الدولة، في مقر غرفة تجارة وصناعة دبي ويحضر سعادة فائزة السيد محمد يوسف الهاشمي، نائب رئيس مجلس سيدات أعمال دبي.

وتعرض الجانبان أفق التعاون المشترك، والفرص الاستثمارية المتاحة للجانبين، حيث برز تأكيد مشترك على ضرورة الاستفادة من العلاقات السياسية المثبتة بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية صربيا للدفع بالعلاقات الاقتصادية إلى الأمام.

وأكدت القرق خلال اللقاء على أهمية السوق الصربية بالنسبة لمجتمع الأعمال في دبي باعتبارها بوابة لمنطقة وسط وأوروبا، معتبرة أن سيدات الأعمال في

## مركز دبي للسلع المتعددة يوقع مذكرة تفاهم لتعزيز التجارة الصينية

•• دبي-وام:

مدار السنوات الخمس الماضية حتى شهر مايو 2018. وقد عزز مركز دبي للسلع المتعددة نشاطه في الصين بشكل كبير ففي العام الماضي كانت بورصة دبي للذهب والسلع هي أول بورصة أجنبية تدرج عقود شنفهاي الأجل للذهب خارج الصين وقبيل إطلاق مركز القهوة التابع لمركز دبي للسلع المتعددة في وقت لاحق من العام الجاري وقع مركز دبي للسلع المتعددة اتفاق توريد استراتيجي مع ام سي اتش و مزراع ولاية يونان وفي الشهر الماضي، وقع المركز أيضا اتفاقية لنقل المعرفة مع ميشان كيمتل مقاطعة نينغبو.

ويتاريخ 11 يوليو الجاري وقع المركز مذكرة تفاهم مع المجلس الصيني لتعزيز التجارة الدولية وقد تم التوصل إلى الاتفاقية مع المجلس وهو أكبر مؤسسة رسمية لتعزيز التجارة والاستثمارات الخارجية في الصين خلال أحدث حملات المركز الترويجية الدولية "وجد من أجل التجارة" في مدينة ووهان الصينية عاصمة مقاطعة هوبي.

من جانبه قال جولونغ ما الرئيس التنفيذي لشركة "رويال هند انستمننتس":

هناك تآزر قوي بين شركة رويال هند انستمننتس ومركز دبي للسلع المتعددة عندما يتعلق الأمر بالتزامنا بتعزيز الأنشطة التجارية على طول ممر الحزام والطريق..

ويعد مركز دبي للسلع المتعددة شريكاً قوياً ونحن نتطلع إلى تنفيذ الأنشطة الموضحة في مذكرة التفاهم معاً.

تضم المنطقة الحرة التابعة لمركز دبي للسلع المتعددة أكثر من 15,000 شركة بما فيها عدد من الشركات الصينية مثل: هيسنس وهيكفيجن وشركة هندسة البترول والبناء الصينية وشركة البترول والكيماويات الصينية سينوبك وشركة هندسة الموانئ الصينية والشركة الصينية لإنشاءات الطاقة وكيمشيانا وقد شهد تسجيل الشركات الصينية في المنطقة الحرة ارتفاعاً بمعدل 46% سنوياً على

تحقيق الازدهار من خلال إبقاء الأبواب مفتوحة أمام التجارة ونتيجة لعلاقتنا الجديدة مع شركة رويال هند انستمننتس التقينا بالفعل مع الشركات والجهات الحكومية في بكين الأسبوع الماضي مع توقع إجراء المزيد من اللقاءات في المستقبل وتعد المبادرات الواردة في مذكرة التفاهم بمثابة منصة انطلاق للشركات الصينية التي تتطلع إلى النمو في دبي وخارجها.

ويلتزم الطرفان بموجب مذكرة التفاهم بالتواصل وتوفير حلول أعمال جذابة للشركات الصينية التي تتطلع إلى تأسيس أعمال لها في دبي والمنطقة الحرة التابعة لمركز دبي للسلع المتعددة والتوعية بفرص الاستثمار الممكنة في منطقة آبتاون دبي المنتظرة التابعة للمركز إلى جانب التعريف بمنتجات بورصة دبي للذهب والسلع المتوفرة في السوق بما في ذلك عقود شنفهاي الأجل للذهب وعقود الذهب الفورية المتوافقة مع الشريعة الإسلامية.

وقع مركز دبي للسلع المتعددة - المنطقة الحرة التابعة لحكومة دبي المختصة بتجارة السلع والمشاريع - مذكرة تفاهم مع شركة "رويال هند انستمننتس" والتي من شأنها تعزيز العلاقات التجارية الثنائية القوية بين المركز ومجتمع الأعمال الصيني الذي يحقق نمواً سريعاً.

وقع مذكرة التفاهم أحمد بن سليم الرئيس التنفيذي الأول لمركز دبي للسلع المتعددة وجولونغ ما الرئيس التنفيذي لشركة "رويال هند انستمننتس" وذلك في المقر الرئيسي لمركز دبي للسلع المتعددة ببرج الماس في دبي.

وقال أحمد بن سليم الرئيس التنفيذي الأول لمركز دبي للسلع المتعددة: يتشرف مركز دبي للسلع المتعددة بالتعاون مع شركة رويال هند انستمننتس في السعي نحو إيجاد طرق جديدة تمكن الشركات من

وقال أحمد بن سليم الرئيس التنفيذي الأول لمركز دبي للسلع المتعددة: يتشرف مركز دبي للسلع المتعددة بالتعاون مع شركة رويال هند انستمننتس في السعي نحو إيجاد طرق جديدة تمكن الشركات من

ضمن الحملات التفتيشية التي نفذها خلال النصف الأول من عام 2018

## مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة يعلن عن استرجاع 8 منتجات وتصحيح 18 منتجاً خاضعاً للرقابة من أسواق أبوظبي لعدم مطابقتها لاشتراطات السلامة والجودة

•• أبوظبي-الجزيرة

أعلن مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة، الجهة المعنية بتطوير البنية التحتية للجودة في أبوظبي، عن نتائج النصف الأول لعمليات التحقق والتفتيش على المنتجات الخاضعة للرقابة وأدوات القياس القانونية والعبوات المعبأة مسبقاً في أسواق إمارة أبوظبي، وذلك خلال الفترة من الأول من يناير وحتى نهاية يونيو 2018.

وتم خلال عمليات التفتيش المستمرة التي نفذها المجلس في النصف الأول من عام 2018 التفتيش على 35547 سلعة من مختلف المنتجات الخاضعة للرقابة والمداولة في الأسواق والتي تنوعت ما بين ألعاب الأطفال، والأجهزة الكهربائية المنزلية، وإطارات المركبات، ومنتجات السجائر والتبغ والمنظفات المنزلية وقد تم اختيار 95 عينة مختلفة وإرسالها إلى مختبرات معتمدة دولياً للفحص والتأكد من مطابقتها لمواصفات الجودة والسلامة حيث أتت نتائج الفحص على مطابقة 48% من العينات لاشتراطات الجودة والسلامة الخاصة بها، وعدم مطابقتها 44% من العينات لاشتراطات الجودة والسلامة الخاصة بها، وقد تم على إثر ذلك تصحيح 18 منتجاً بجمالي كميته بلغت 16.121 سلعة، واسترجاع 8 منتجات بجمالي كميته بلغت 902 سلعة وذلك لعدم مطابقتها لاشتراطات السلامة والجودة، ويمكن معرفة تفاصيلها عن طريق زيارة موقع [www.manaa.ae](http://www.manaa.ae).

وضمن جهودها المتواصلة والهادفة إلى توفير أسواق آمنة وعادلة في إمارة أبوظبي، قام مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة، في إطار اتفاقية التحويل الموقعة بين المجلس وهيئة الإمارات للمواصفات والمقاييس، بالتحقق من دقة 2277 أداة قياس قانونية وصحة الكمية في 3560 عبوة معبأة مسبقاً تعود إلى 76 منتجاً غذائياً لدى المصانع والموردين في الأسواق في إمارة أبوظبي، وذلك خلال النصف الأول من عام 2018.

وتنوعت أدوات القياس القانونية التي تم التحقق منها ما بين موازين البيع بالتجزئة، وموازين بيع الجواهرات، وموازين بيع العود والطور العربية والموازين المستخدمة في عمليات الشحن، بالإضافة إلى المقاييس الأرضية، وعدادات الوقود في محطات الخدمة التابعة لشركات أدنوك، حيث تم التحقق على أدوات القياس غير المستوفية للاشتراطات لخصائصها وصيانتها وإعادة التحقق منها والتأكد من استيفائها لكافة الاشتراطات والمتطلبات الإلزامية وفقاً للوائح



لخاصة بكل أداة.

أبوظبي..

ويهدفه المناسبة قال سلطان المهيري، مدير إدارة خدمات المعلومات والمشاركة في مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة، "تكتسب الحملات التفتيشية التي ينفذها المجلس أهمية كبيرة نظراً لدورها في تحقيق رؤيته الساعية إلى الارتقاء بالبنية التحتية للجودة والمساهمة في تمكين إمارة أبوظبي من التميز عالمياً، وتحقيق رسالة المجلس الرامية إلى قيادة وتيسير وتنظيم بنية تحتية للجودة في إمارة أبوظبي، متكاملة وذات كفاءة عالية على الصعيد العالمي، من شأنها تعزيز ثقافة الجودة والتنمية الصناعية والتنافسية وسلامة المستهلك، وبما يتماشى مع الأهداف التي وضعتها خطة أبوظبي في بناء اقتصاد قوي وتنافسي.."

وأضاف المهيري، "يحرص المجلس على تطبيق معايير وأنظمة الجودة وفق أعلى المستويات الدولية ويعمل على ضمان التزام الموردين والعاملين والتجار في جميع القطاعات بهذه المعايير، كما ويشجع المجلس الشركات والعاملين في القطاعات الصناعية والتجارية للتقدم بطلب الحصول على «علامة أبوظبي للثقافة» والتي تزيد من ثقة المتعاملين بمنتجاتهم وتساهم في دعم جهود المجلس في ترسيخ مكانة أبوظبي كوجهة عالمية للاستثمار ذات بنية تحتية متميزة للجودة.."

وأشار المهيري، إلى أن المجلس لديه فرقاً فنية متخصصة ومفتشين حاصلين على صفة الضبطية القضائية يقومون بعمليات التحقق من أدوات القياس القانونية والعبوات المعبأة مسبقاً بشكل يومي في إمارة أبوظبي، موضحاً أن المجلس هو أول جهة حكومية في إمارة أبوظبي تحصل على الاعتماد الدولي وفقاً للمواصفة القياسية ISO/IEC 17020:2012 في مجال التحقق من أدوات القياس القانونية، وهو ما يعكس التزام المجلس بتوجهات القيادة الرشيدة في تحقيق خطة رؤية

وقعت اتفاقاً مع الخطوط الإثيوبية

## "الخدمات والحلول التوريبينية" تعزز حضورها في سوق الطيران

•• أبوظبي-الجزيرة

أعلنت امس، شركة "الخدمات والحلول التوريبينية" الرائدة في توفير خدمات الصيانة والإصلاح والعمرة لمحركات الطائرات وتوريبينات الغاز، والعملة

بالكامل لشركة "مبادلة للاستثمار" (مبادلة)، عن توقيع مذكرة تفاهم مع الخطوط الجوية الإثيوبية، التي تعد أكبر خطوط الطيران وأسرعها نمواً في القارة الإفريقية. وبموجب هذه الاتفاقية، تتعاون الشركتان بشكل وثيق

لبناء قدرات خاصة بأجهزة وحدات الطاقة المساعدة APU ومراكز خدمة وصيانة دعم المحركات، فيما ستقوم شركة "سند للحلول الطيران" (سند)، والملوكة هي الأخرى بالكامل لشركة "مبادلة"، باكتشاف فرص توفير حلول

تمويل المحركات لدعم أسطول الخطوط الجوية الإثيوبية الأسرع نمواً في القارة الإفريقية. ومن خلال هذه الاتفاقية، ستتاح لشركة "الخدمات والحلول التوريبينية" فرصة التوسع في أسواق الطيران الإفريقية عبر شراكها مع واحدة من أسرع شركات خطوط الطيران نمواً في إفريقيا، والتي تعتبر أسطولها أحدث أساطيل شركات الطيران الإفريقية وأكثرها تطوراً. وستركز مراكز التميز لأجهزة وحدات الطاقة المساعدة في كل من الشركتين على توفير عدد من خدمات الصيانة والإصلاح المتميزة لشركات الطيران الإفريقية، مثل خدمات إدارة مخزون قطع الغيار، وخدمات الصيانة التنبؤية وما يرتبط بها من تطبيقات محاسبات المراقبة المرتبطة بشبكة الإنترنت. وستساهم "سند" بدورها في تزويد خدمات تمويل وتأجير مكونات الطائرات لأسطول شركة الخطوط الجوية الإثيوبية الحالي والمستقبلي.

ويعرض تعليقه على توقيع مذكرة التفاهم، قال منصور جناحي، الرئيس التنفيذي بالإنابة لشركة الخدمات والحلول التوريبينية: "تشكل الاتفاقية الجديدة مع الخطوط الجوية الإثيوبية



تركز على أهمية المباني الخضراء وآثارها الإيجابية على المدن والمجتمع

## غرفة دبي تطلق العدد الثالث من نشرة «المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات اليوم» للعام 2018

•• دبي-الجزيرة

أصدر مركز أخلاقيات الأعمال التابع لغرفة تجارة وصناعة دبي العدد الثالث من نشرة "المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات امس" للعام 2018، حيث يحتوي العدد الجديد على مقالات وأخبار متنوعة تعكس التطور الذي تشهده نشاطات المركز في نشر التوعية حول أهمية المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، ويسلط هذا العدد من النشرة الضوء على أبرز الأخلاقيات والفعاليات الخاصة بمركز أخلاقيات الأعمال، ومقالات محلية وعالمية حول المسؤولية الاجتماعية للشركات والاستدامة والمباني الخضراء. كما عرضت النشرة مبادرة "الإمارات

لنصرافة" حول تشجيع استخدام القنوات القانونية لتحويل الأموال، حيث ركزت هذه المبادرة على الجالية البنغلاديشية الموجودة في الدولة، وهدفت إلى رفع مستوى الوعي بينهم حول استخدام قنوات التحويل القانونية والمرخصة عند إرسال أموالهم إلى بنغلاديش. واحتوت النشرة كذلك على مقابلة مع الدكتور محمد عصماني، مدير برنامج الهندسة المعمارية وإدارة التصميم في كلية الهندسة المعمارية والبناء والهندسة المدنية في جامعة لوفيبورو في المملكة المتحدة الذي تحدث حول أهمية المسؤولية الاجتماعية للشركات في خفض مخلفات البناء، وركزت المقالة الرئيسية للنشرة على المباني الخضراء وأشارها

الإيجابية على المدن والمجتمع، بالإضافة إلى تسليط الضوء على حصول الغرفة على الفئة البلاطينية لاعتماد الريادة في تطبيق أنظمة الطاقة وحمائية البيئة (لييد) لعمليات وصيانة المباني القائمة خلال الفترة الماضية، وهو أعلى تقييم عالمي للمباني الخضراء، ليكون ميناها أول مبنى في الوطن العربي يحصل على هذا الاعتماد في هذه الفئة، مما يعكس السمعة العالمية لغرفة دبي في مجال المسؤولية المجتمعية والمباني الخضراء. وشدد الدكتور بلعيد رتاب، رئيس قطاع الأبحاث الاقتصادية والتنمية المستدامة في غرفة دبي على الدور الذي يلعبه مركز أخلاقيات الأعمال في نشر الوعي حول أهمية المسؤولية

الاجتماعية للمؤسسات وتأثيرها الإيجابي على الأعمال والمجتمع بشكل عام، مؤكداً أن هذه النشرة تعكس التطور الذي تشهده نشاطات المركز في نشر التوعية حول أهمية المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات. وتوفر النشرة بأعدادها المتنوعة معلومات محدثة حول المسؤولية الاجتماعية للشركات في دبي وممارساتها المختلفة، وتسلط الضوء على أبرز وأحدث المبادرات حول المسؤولية الاجتماعية والاستدامة، بالإضافة إلى توفيرها أدوات وإرشادات لمساعدة الشركات في الإمارة في دمج ممارسات المسؤولية الاجتماعية ضمن استراتيجياتها. ويعتبر مركز أخلاقيات الأعمال الذي تم إنطلاقه في غرفة تجارة

ومصنعة دبي عام 2004 المركز الأقدم والأهم من نوعه في دولة الإمارات نظراً لدوره البارز في الترويج لفهوم المسؤولية

الاجتماعية للأعمال. ويقوم المركز الذي احتفل خلال العام 2014 بالذكرى العاشرة لتأسيسه، بتسليم أعضاء غرفة



## 27 برنامج «الريادة اللاحقة» لدبي لتنمية الاستثمار بدعم حركة إعادة الاستثمار وخدمة المستثمرين

•• دبي-الجزيرة

استجابة إلى توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، في تعزيز قنوات التواصل المباشر مع المستثمرين والوصول إلى فهم عمق احتياجاتهم الحالية والمستقبلية، وتسخير كافة الإمكانيات لتسهيل مزاولته أنشطتهم الاستثمارية دون

تعقيد. أكدت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، عزمها على مواصلة الجهود الحديثة لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة من خلال توسعة تعزيز خدمات «الريادة اللاحقة»، والذي يعد برنامج نوعي في إطار الخطة الاستراتيجية للمؤسسة، بهدف إلى تعزيز المشاركة الضعالة في تسهيل رحلة المستثمر وتوفير كافة السبل اللازمة لضمان تحقيق رضاه ونجاحه بعد تأسيس المشاريع الاستثمارية في دبي.



ويأتي برنامج "الريادة اللاحقة" ليمثل دفعة قوية باتجاه جذب واستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، إذ تقيد الإحصائيات الرسمية الصادرة عن مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار وفقاً لتقرير "مرصد دبي للاستثمار 2017" بأنها تمثل حالياً 7.1% من الناتج المحلي الإجمالي لإمارة دبي. وتبذل المؤسسة مساع مستمرة لزيادة مساهمة الاستثمارات الأجنبية المباشرة في دفع عجلة نمو الاقتصاد الوطني، من خلال ترسيخ زيادة دبي عالمياً في سهولة ممارسة الأعمال وتعزيز سمعتها كوجهة مفضلة للاستثمار الأجنبي. وكشفت المؤسسة عن أنّ 20% من الاستثمارات الأجنبية المباشرة في المشاريع المحلية تأتي من إعادة الاستثمار، وهو ما يعكس ثقة المستثمرين بالإمارة كبيئة استثمارية مثالية لضضافة النمو.

ويمثل البرنامج دليلاً دامغاً على تطور النهج الاستباقي الذي تتبناه مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار في سبيل تفعيل التواصل مع المستثمرين وتزويدهم بحلول وخدمات استشارية مصممة خصيصاً لتمكينهم من تحقيق النمو وتعزيز الاستفادة المثلى من الفرص الواعدة التي تزخر بها دبي، بما يتماشى مع أهداف "خطة دبي الاستراتيجية 2021" في جعل الإمارة "محور رئيس في الاقتصاد العالمي".

وفي ذات السياق، أشار صلاح الأنصاري، مستشار الريادة اللاحقة وعلاقات المستثمرين في مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: لا تدخر المؤسسة جهداً لإيجاد طرق مبتكرة وجديدة لتعزيز قنوات التواصل الفعال مع المستثمرين في إطار استراتيجيتها الشاملة لتحفيز وتشجيع الاستثمار الأجنبي المباشر في الإمارة. وأضاف الأنصاري، تنطلق دعماً إلى مواصلة تعزيز جاذبية دبي للاستثمارات الأجنبية المباشرة، في الوقت الذي تبرز فيه دولة الإمارات كواحدة من الدول العشر الأكثر تنافسية في العالم. ولتلتزم من جانبنا بتزويد المستثمرين بالمعلومات الموثوقة والدعم المستمر والاهتمام اللازم لضمان إنجاح أعمالهم واستثمارهم من خلال برنامج "الريادة اللاحقة"، الذي يمثل دفعة قوية باتجاه توسيد علاقات الإيجابية والثمرة مع مجتمع الاستثمار.

وأكد الأنصاري، على أن البرنامج سوف يساهم ببناء قاعدة بيانات حديثة وشبكة واسعة من المستثمرين الاستراتيجيين مع لائحة محدثة باهتماماتهم الاستثمارية الحالية والمستقبلية، الأمر الذي يوفر مصدر موثوق وغني للمعلومات التي يمكن أن تساعد في فتح آفاق استثمارية جديدة تدفع مسار تنمية وتنويع الاقتصاد الوطني. والجدير بالذكر، أن برنامج "الريادة اللاحقة" يتمحور حول تنظيم سلسلة من الفعاليات والنشاطات التفاعلية التي تسعى مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار من خلالها لرفع وعيها وقياس وتحديد سلوكيات المستثمرين بصورة دورية وتحديد الاستراتيجيات المثلى للتعامل بفعاليتها مع تطلعات مجتمع الاستثمار، فضلاً عن استشراف الاتجاهات الحالية والمستقبلية التي تضمن مساعدتهم على تنمية وتطوير وإنجاح أعمالهم. ويقعد البرنامج اجتماعات دورية، من أجل مناقشة اهتماماتهم الاستثمارية وتحديد خطط نمو الاستثمار، بالإضافة إلى تعزيز الإمكانيات وتحديد المعوقات والحلول الفاعلة لها وتزويد مجتمع الاستثمار بتقارير سنوية وفضلية حول النتائج والتحديات والحصول وغيرها.







## وصفات طبيعية للتخلص من مشاكل البشرة بالعسل والسكر والبرتقال

مشاكل البشرة يتعرض لها الكثير من نديبات الحبوب أو البثور وجفاف الجلد والبقع الداكنة وغيرها، والتي تنتج عن أسباب كثيرة كالتلوث أو التعرض للشمس لفترات طويلة، أو مشاكل وراثية، ويصبح أول حل تفكر به هو شراء وتجربة العديد من المنتجات من السوق وقد يكون بعضها ضار لبشرتنا، وفي النهاية هناك وصفات طبيعية يمكن أن تساعد في الحصول على بشرة متوهجة وجميلة فقط باتباع النصائح التالية وفقا لما جاء في موقع boldsky في الخطوات التالية.



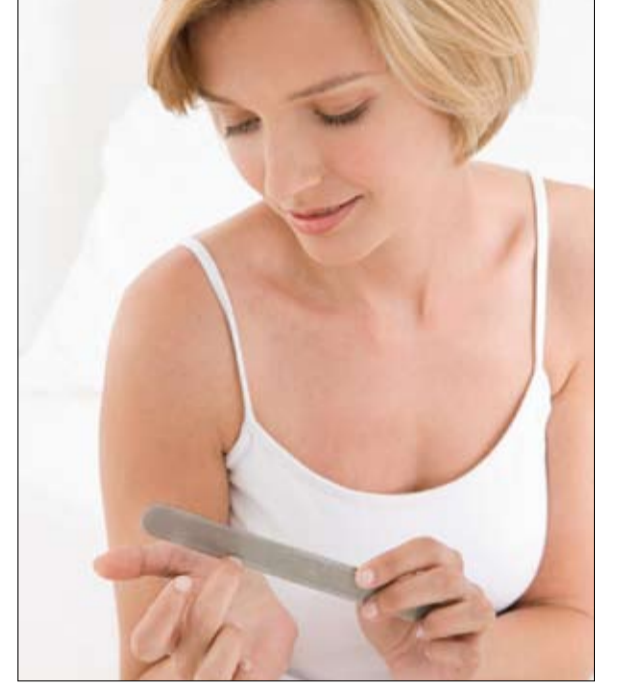
• المكونات  
• معلقة كبيرة من السكر  
• معلقة من عصير الليمون أو البرتقال  
• الوصف  
• امزجى هذه المكونات معا في وعاء صغير وافركيها بلطف على وجه نظيف باستخدام أصابعك، واحرصي أن تتبدي عن عينك أثناء الاستخدام، ثم اشطفيها بالماء العادي وجففيها جيدا، وتأكدى من وضع مرطب بعدها لأن الليمون أو البرتقال لديه ميل لجعل البشرة جافة.  
• الترطيب:  
استخدمى دائما مرطب مناسب لنوع بشرتك حتى يساعد على ترطيبها وجعلها متوهجة طوال اليوم، مما يجعل بشرتك أكثر إشراقا ويقضى على كل التعب على الفور، ولكن عليك أن تتأكدى جيدا من اختيار مرطب يناسب بشرتك.

• المكونات  
• ملعقتان طعام من مسحوق قشر البرتقال  
• معلقة طعام من الشوفان  
• 3.2 ملاعق طعام من العسل  
• الطريقة  
• امزجى مسحوق قشر البرتقال والشوفان بكميات متساوية، واخلطى معهما معلقة كبيرة من العسل بحيث يتحول المزيج إلى معجون سميك، ثم ضعيه على وجه نظيف ودلكيه ببطء في حركات دائرية لبضع دقائق ثم اشطفيه جيدا وانتظري النتائج.

• المكونات  
• المكونات  
• معلقة كبيرة من السكر  
• معلقة من عصير الليمون أو البرتقال  
• الوصف  
• امزجى هذه المكونات معا في وعاء صغير وافركيها بلطف على وجه نظيف باستخدام أصابعك، واحرصي أن تتبدي عن عينك أثناء الاستخدام، ثم اشطفيها بالماء العادي وجففيها جيدا، وتأكدى من وضع مرطب بعدها لأن الليمون أو البرتقال لديه ميل لجعل البشرة جافة.  
• الترطيب:  
استخدمى دائما مرطب مناسب لنوع بشرتك حتى يساعد على ترطيبها وجعلها متوهجة طوال اليوم، مما يجعل بشرتك أكثر إشراقا ويقضى على كل التعب على الفور، ولكن عليك أن تتأكدى جيدا من اختيار مرطب يناسب بشرتك.

## منوعات العسل

30



### تقوية الأظافر في 30 دقيقة

تقوية الأظافر والاهتمام بصحتها هو جزء لا يتجزأ من الإهتمام بجمالك بشكل عام، لذا نقدم لك اليوم - سيدتي - وصفة سحرية تساعدك على التخلص من الأظافر الضعيفة والداكنة.

لتقوية الأظافر، الحل من خلال الوصفة التالية فهي تمنحك أظافر قوية وجذابة وبأقل التكاليف؛ إليك مكوناتها وطريقة تحضيرها ليدين أكثر جذابة بحلول العيد، ولن تتطلب منك المزيد من الجهد بل ستمنحك سحر يدين لا يقاوم.

مكونات وصفة تقوية الأظافر:

• معلقة ملح الطعام  
• نصف معلقة من عصير الطماطم  
• عصير حبة ليمون  
• نصف كوب ماء  
• نصف معلقة من زيت الزيتون  
• نصف معلقة زيت لوز  
• طريقة تحضير وصفة تقوية الأظافر:

في وعاء تخلط المكونات جيدا حتى تتجانس ثم تغمس فيها يداك أو يتم توزيع المزيج على أظافرك بالنساي بواسطة قطنية، ويترك المزيج على يديك لحوالي 15 إلى 30 دقيقة ثم يتم غسل يديك بالطريقة العادية. يمكنك تكرار تلك الوصفة ثلاث مرات أسبوعيا وستدهشين بالنتيجة.

## الكركم والليمون لتبييض البشرة فوائد تناول الأمهات الأطعمة الحارة خلال الرضاعة

نصح أطباء، الأمهات المرضعات بالإقبال على تناول الأطعمة الحارة والغنية بالتوابل، أثناء الرضاعة الطبيعية إذا كن لا يردن مواجهة رفضا من أطفالهن لتناول الأطعمة في المستقبل.

أن تجعل الامتنصاص الغذائي يتم خلال ساعة وربما تظل حتى 24 ساعة. وتحويل البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والماء إلى جسيمات صغيرة يتم امتصاصها في مجرى الدم، وفقا للمعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى.

من هناك، تذهب تلك الجسيمات إلى الأوعية الدموية في الغدة الثديية وفي حليب الثدي. والنكهات، وكذلك الجزيئات التي تحمل رائحة الطعام، تذهب أيضا في مجرى الدم وتصل إلى حليب الثدي، وهي عملية مماثلة لتلك عندما يكون الطفل في الرحم، حيث أن الغذاء الذي تأكله الأم يذهب إلى الدم وإلى السائل الذي يحيط بالجنين الذي يتغذى عليه الطفل في الرحم.

وقالت الدكتورة بولا ماير، أستاذ طب الأطفال والتمريض في المركز الطبي لجامعة راشو "إذا كانت الأطعمة الحارة بالفعل جزءا من نظام غذائي للأُم أثناء الحمل، فإن احتمالات اعتياد الرضيع على هذه النكهات عند بدء الرضاعة الطبيعية تكون عالية". ووجدت الأبحاث المنشورة في المجلة الكورية لطب الأطفال في العام الماضي أن الأطعمة الحارة يتم تجنبها عادة من قبل الأمهات المرضعات لأنهن يعتقدن أنها يمكن أن تسبب الغازات والطفح الجلدي عند الأطفال الرضع. وخلصت الدراسة نفسها إلى أنه في حين أن النكهات القوية يمكن أن تغير رائحة ونكهة حليب الثدي، فإنه من غير المرجح أن تؤثر على الطفل.

في واقع الأمر، تشير الأبحاث إلى أن الأطعمة الحارة وذات النكهات القوية تحفز الأطفال فعلا. اقرأ أيضا: الإمساك عند الأطفال الرضع .. أسبابه وكيفية علاجه والوقاية منه

لا يصنع مباشرة من الجهاز الهضمي، وإنما من دم الأم.. حتى إذا تناولت الأمهات الخضروات المسببة للغازات، سيتم سحب المكونات الغذائية لحليب الثدي ولكن المكون الغازي غالبا لا يؤثر على الطفل". وقالت "هذا لا يعني أن الرضع ليسوا حساسين لبعض الأطعمة، كل طفل يختلف". ويستغرق الأمر ما بين أربع إلى ست ساعات ليصل الغذاء إلى حليب الثدي، ولكن عوامل مثل كيمياء الجسم والتمثيل الغذائي يمكن

فيما بعد، وقالت الدكتورة جنيفر ويدر، المستشارة الطبية لجمعية أبحاث صحة المرأة، إنه لا توجد أدلة علمية "جيدة" تفيد بأن الطعام الحار له تأثير سلبي على الأطفال الرضع. حتى أنها تقول إنه لا ضرر من أن ترضع الأمهات أطفالهن مباشرة بعد تناول المأكولات اللذيذة لأن الغازات التي قد تصيب الأم هي رد فعل في المعدة أو الأمعاء. وأضافت "من المهم أن نتذكر أن حليب الثدي

وتجنب العديد من الأمهات المرضعات تناول الأطعمة الحارة بسبب أسطورة منتشرة تقول أن تناول الأطباق الحارة مثل التي تحتوي على الفلفل الحار سوف يسبب غازات مفرطة للرضيع وقد يجرح حنجرته. وقال أطباء في تقرير طبي لصحيفة (ديلي ميل) البريطانية أن تناول مجموعة متنوعة من النكهات، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالتوابل، ويعزز حاسة الذوق لدى الرضع، مما يجعلهم يقبلون على الغذاء بشكل أسهل



مع دخول موسم الصيف وارتفاع درجات الحرارة، لا بد من الاستعداد لحماية بشرتك ووقايتها مما قد يسببه وهج الشمس. إليك خلطة لتبييض الجسم من الكركم للمحافظة على نضارة بشرتك وأخرى من عصير الليمون تساعدك على تبييض بشرتك وتحافظ على شباب جسمك.

المكونات  
- كوب من عصير الليمون  
- ماء ورد  
طريقة التحضير:  
- ضعي 6 قطرات من ماء الورد في كوب من عصير الليمون  
- اخلطي المزيج جيدا  
- اغمسي قطنية بالخليط، وافركي بها المناطق التي تريد تبييضها بحركات دائرية  
- اتركيها لمدة 15 دقيقة قبل غسلها.



زيدة الكاكاو الحل الأمثل للعناية ببشرة الوجه  
الخلطة الأولى: خلطه لتبييض الجسم من الكركم

المكونات:  
- كوب زبادي  
- معلقة صغيرة من العسل  
- معلقة كبيرة من عصير الليمون  
- 3 حبوب من اللوز  
- رشة من الكركم المطحون

طريقة التحضير:  
- اطحنى حبوب اللوز جيدا حتى تتحول إلى بودرة  
- أضيفي الزبادي، والعسل،

منوعات

# الفكر

31



عندما انطلقت سلسلة Pitch Perfect الموسيقية الفكاهية في عام ٢٠١٢، تبين أن الجمهور كان متعطشاً إلى نوع الفكاهة الخشنة إنما النسائية بامتياز التي قدّمتها. كذلك لاقت العروض الموسيقية المبتكرة فيها رواجاً كبيراً. وفجأة، صار أسلوب (نيش) في الغناء هذا، الذي ينتشر غالباً في الجامعات، واسع الانتشار. ومع Pitch Perfect ٢، ازدادت السلسلة اتساعاً وتطوراً، إلا أنها حققت نتائج مختلطة.

تخلّى عن الفكاهة المرتكزة على شكل الجسم ليستبدل بها المغامرة والحركة

## Pitch Perfect 3 . . قصة مغنيات فرقة Bellas وهن يتخبطن وسط الحياة بعد الجامعة

راقص لأغنية بريتنى سبيرز Toxic كوسيلة لها. وتعمل منفردة أم تبقى مع زميلاتها؟ تحاول للأسف تحقيق الهدفين معاً. ولكن مع غياب الفنانين الشبان، لا يتضمن هذا العمل قصة حب قوية، بل مجرد لمحات عابرة. وهكذا تدور القصة خصوصاً حول الصداقة بين النساء والانسجام... لمحاربة المجرمين؟

### دعايات

يحفل نص Pitch Perfect 3 بالدعايات، وخصوصاً اللكات الغريبة والدعايات البصرية. وتستحوذ ليلي الصامته والغريبة الأطوار (هانا ماي لي) على عدد من تلك اللحظات الضحكة. ولكن تبدو الحكمة عموماً واهية لكل من لا يُدعى ريبيل ويلسون. يشكّل الفيلم حقاً وسيلة عرض لأسلوبها الفكاهي الجريء والسخيف، حتى إنها تشارك في عدد من مشاهد الحراك المحتد، فيما تواجه رجال والدها على متن يخت. ولكن حتى قصة بيكا (آنا كندريك) اختُصرت إلى حد ما. بعدما تركت وظيفتها كمنتجة موسيقية، لتتلقّى رحلتها هذه. إلا أنها



شريفة مخيبة، وهكذا تُضطر الفتيات إلى الاستعانة بمهارتهن الفنية الخاصة لإحباط خطته. ويشكّل هذا العمل على الأرجح فيلم التجسس الوحيد الذي يشمل استعمال عرض

فرنسا لا في الفلوجة. نلاحظ لمحة من التأمل الذاتي في مختلف مراحل Pitch Perfect 3. ما يكشف اقتناع هذه السلسلة إلى الأصالة في بعض أجزائها. تسأل كلوي (بريتاني ستو) المتحمسة بأنفاس مخلوطة: (هل من مباراة؟ ثمة دوماً مباراة). ولا شك في أن هذه الفرقة ستخوض مباراة. في هذه الجولة التي يربعها (دي جي خالد) (يودي دوره)، تتنافس أربع فرق لتحديد أية واحدة منها ستفتح حفلته في الليلة الأخيرة. تشعر فتيات Bellas بالتوتر عندما يكتشفن المنافسة التي يواجهنها، بما أن الفرق الأخرى كافة تعزف على آلات موسيقية. ويدرك أن منافسهن الحقيقي فرقة روك جميع أعضائها من الفتيات تُدعى Evermoist وتترأسها كالاميتي (روبي روز) المتملقة والخبيرة. رغم ذلك، لا تُعتبر المبراة كافية. تزداد قصة

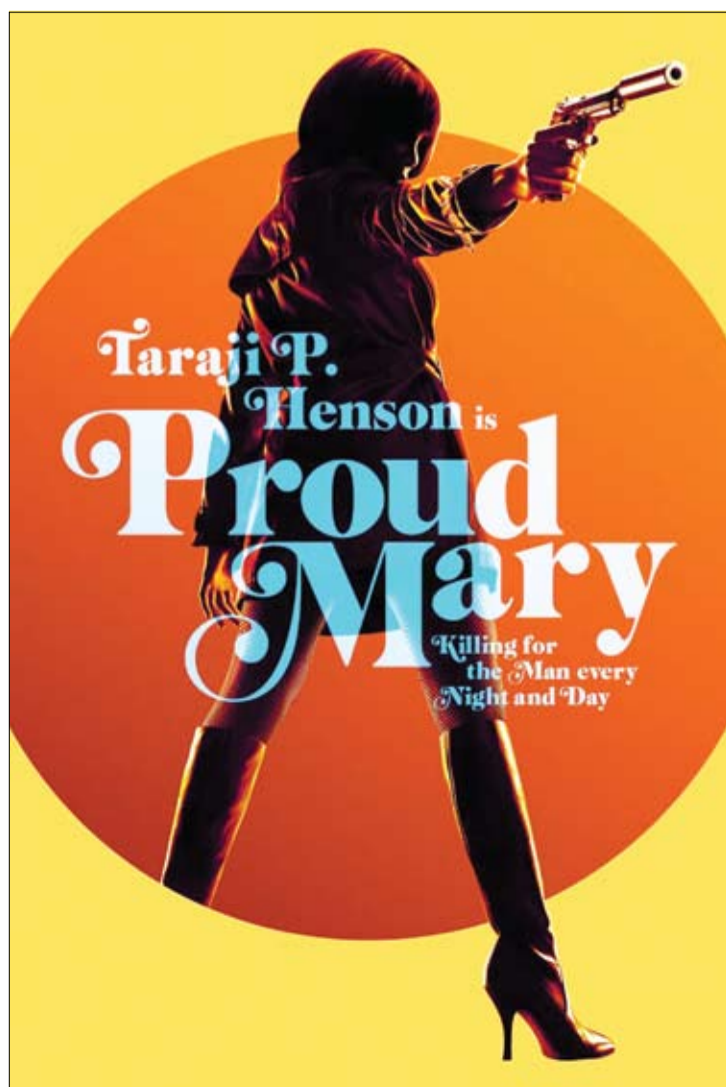
في الوداع الأخير ثلاثية Pitch Perfect، تخلص Pitch Perfect 3 عن الفكاهة المرتكزة على شكل الجسم ليستبدل بها المغامرة والحركة ونحا كثيراً نحو الغرابية حتى بات غريباً جداً إنما بقي ممتعاً، أو على الأقل الموسيقي مميّزة. يروي الفيلم، الذي كتبه كاي كانون ومايك وايت وأخرجه تريش سي (Step Up All In)، قصة مغنيات فرقة Bellas (اللواتي تخرجن في جامعة باردن) وهن يتخبطن وسط الحياة بعد الجامعة. ولما كنّ ما عدن قادرات على الغناء بانتظام مع صديقاتهن الغربات، فيسخرن بالإحباط ويتفننن إلى حفلات الجامعة. وفي محاولة أخيرة للاستمتاع معاً، يقررن الانضمام إلى جولة موسيقية تقدّم العروض للجنود الأميركيين. واللافت أن هذه الجولة تُنظّم في إسبانيا، واليونان، وجنوب



تراجي هينسون.. امرأة قوية جعلت علم الحساب يبدو مميّزاً

## Proud Mary يهدف إلى تمكين المرأة في زمن نحن بأمس الحاجة إلى ذلك

أدت تراجي هينسون أدواراً عدة اضطرت فيها إلى إطلاق النار. ولكن في دور البطولة في Proud Mary، هذه أول مرة تكون فيها القاتلة المأجورة. تلبس ممثلة مسلسل Empire، التي جعلت علم الحساب يبدو مميّزاً في Hidden Figures، الجلد الأسود في عملها الأخير، وتخفي ترسانة تجعل جون ويك فخوراً، وتقود سيارة مايزيراتي من مهامها وإليها، منفذة ما تطلبه منها عائلة تعمل في مجال الجريمة المنظمة في بوسطن. كانت تعمل (لدى هذا الرجل ليلاً ونهاراً)، لكن حياتها تنقلب رأساً على عقب عندما تلتقي فتى صغيراً يدخل حياتها مصادفة عندما تخطف إحدى عملياتها. تبرز مقتطفات الفيلم مشاهد حركة لم يسبق أن رأيناها من هينسون حتى اليوم. أما ملصق العمل، فيعيدنا إلى زمن كانت فيه موجة استغلال السود رائجة. تتحدث هينسون، التي كانت أيضاً منتج الفيلم المنفذ، عن جهودها الأخيرة لتمكين المرأة.



إلى حفنة على لوحة القيادة، بدا لي مثيراً للاهتمام. • من يظل أفلام الحركة المفضل لديك؟ • أحب كيانو ريفز وليام نيسون، وأهوى أيضاً كل أعمال بوند. لكن المفضل لدي بيض دانيال كريب لأنه نقل هذه الشخصية إلى مستوى أعلى. • أعرب عن جراءة أكبر ويدا أكثر جاذبية. أعتقد أن إدريس (إليا) ينجح في دور بوند، أو ربما أنا. • ممن استمدت إلهامك في هذا الدور؟ • من النساء اللواتي يناضلن في سبيل الأفضل. تستند هذه الشخصية إلى كل أنواع النساء، النساء اللواتي عرفتهن في حياتي، وصديقاتي. • هل تعتقد أن ماري ستمهد الدرب لآراء بطلات أخريات في عام 2018؟ • هذا ما أرجوه. • لا أستطيع توقع المستقبل، إلا أنني أأمل ذلك بالتأكيد.

حركة عندما دخلت مجال العمل هذا؟ • من يتخيل أمراً ممانلاً؟ وهنا تكمن المتعة. هنا جنني المكاسب. من لا يرغب في أداء دور البطل القوي؟ هذه أفضل شخصية. • هل استندت في دور ماري إلى شخصية محددة؟ • كان لا بد من أن أقل ما قدمه من سبقوني، خصوصاً بام غرير. لكنني جعلت تلك الشخصية الحقيقية وصداقة. لا ترى في الحياة كثيراً من القاتلات المأجورات. لذلك أجريت بعض الأبحاث عن الرجال، وعثرتُ مصادفةً على رجل يُدعى أيسمان (ريتشارد كوكلينسكي) أشار اهتمامي. أحببته. قام بأعمال مرعبة، إلا أن أمراً ما جعله شخصيته شدياً إليه. أعتقد أن هذا ما جعله القاتل المأجور المناسب، بما أن عليه تنفيذ بعض عمليات القتل عن مسافة قريبة جداً. ما كان يستخدم دوماً سكيناً أو مسدساً، بل لجأ أحياناً

أن يُعرض عليها هذا الدور. لم نرَ أمراً مماثلاً منذ سبعينيات القرن الماضي. شاهدنا كثيراً من الأدوار الساندة والثانوية القوية، بيد أننا لم نرَ امرأة في دور الفيلم الرئيس (غالباً). هذا فيلمها... تفوز في النهاية وتقتل الرجل... لم نرَ هذا منذ السبعينيات. • لماذا لم نرَ فيلماً مماثلاً منذ ذلك الحين؟ • لا يرون المكاسب المالية. لا يتخلّى أحد بالذكاء الكافي ليرى أرباح هذا الفيلم المالية. لكنهم سيهايدونه في مطلق الأحوال. • لم احتاج أصحاب القوة إلى هذه الفترة الطويلة ليستيقظوا ويتحركوا؟ • يسيطر الخوف على الناس. يرون المناصب المتبدلة في هذه الاستوديوهات ويدركون مواضع الخطأ. ترتاد النساء دور السينما أكثر من الرجال. لذلك من الذكاء التوجه إلى اليهن. • هل تخيلت أنك قد تصبحين بطلة أفلام

يهدف فيلم Proud Mary إلى تمكين المرأة في زمن نحن بأمس الحاجة إلى ذلك. هل خططت لذلك؟ كلا، هكذا شاعت الأقدار. يحرص القدر على حدوث التطورات في وقتها المناسب. وما كنت أستطيع أنا نفسي أن أخطئ لذلك بشكل أفضل. لم يكن هذا من تربيته، بل هذا ما شاء الكون. ولكن ما نحن! ويمكنني اليوم استخدام هذا المنبر لأتحدث عن بعض المسائل المهمة. يتناول الفيلم أهمية استعادة القوة وعدم التحول إلى ضحية أو القبول بهذا الدور. تريد هذه المرأة أن تخرج من نمط حياتها الذي سمته. لكن مجموعة من الرجال تأمرها وتمنعها من ذلك. فما الحل؟ تستعيد قوتها. هذا جوهر القصة. ولكن بالنسبة إلى كمنثلة في هذه اللعبة، يعكس الفيلم أهمية أن تؤدي امرأة أميركية من أصل أفريقي في سن معينة الدور الرئيس في فيلم مماثل. يكفي



# الفكر

## البصل الاحمر يساهم في علاج السكري

البصل الأحمر والثوم.

ووفقاً لإحدى الدراسات التي أجريت على مرضى السكري ونشرت في مجلة إحصاءات الصحة البيئية عام 2010، أدى تناول 100 غرام من البصل الأحمر إلى انخفاض كبير في مستويات سكر الدم خلال أربع ساعات، لدى مجموعة من مرضى السكري الذين أجريت عليهم الدراسة. وأظهرت دراسة أخرى بأن إضافة القرصة للشاي يمكن أيضاً أن يساعد على خفض مستويات السكر في الدم، إذ أنها تحتوي على كتل من الأنزيمات تسمى الألائين، والتي تعمل على استيعاب السكر في الدم وامتصاصه، وفقاً لما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

يعتبر مرض السكري حالة شائعة بين ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم، وينجم عادة عن خلل في وظيفة البنكرياس الذي لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، الأمر الذي يؤدي إلى عدم تفاعل خلايا الجسم مع هرمون الأنسولين. وتتضمن أعراض داء السكري الشعور بالعطش طوال الوقت وفقدان الوزن والحاجة المستمرة للتبول، وللتخفيف من هذه الأعراض يمكننا أن نضيف هذا النوع من الخضار الذي يؤدي إلى تقليل مستويات السكر في الدم. وبحسب أخصائية التغذية الطبية، الدكتورة سارة برور، فإن اتباع نظام غذائي صحي يساهم بشكل فعال في التقليل من مستويات السكر في الدم، وخاصة تناول بعض الأطعمة مثل

## هل يمكن إنقاص الوزن بشرب الماء؟

تدعم عدة فرضيات استراتيجيية التخسيس بواسطة الماء، خاصة أن ترطيب الجسم يلعب دوراً هاماً في عملية الهضم والإحساس بالجوع ووظائف العضلات التي تقوم بدور في حرق السعرات. لكن لا يوجد الكثير من التأكيدات الطبية لهذه الطريقة. إليك ما تستند إليه فرضية التخسيس بواسطة الماء:

«الماء يخفف حدة الجوع، ويقلل الشهية إذا شربت نصف لتر قبل وجبة الطعام بنصف الساعة.»

« وفقاً لتجربة، الجسم يحرق 2 إلى 3% سعرات أكثر خلال الـ 90 دقيقة التالية لشرب نصف لتر من الماء.»

« الماء ينظف الجسم من السموم، ويقلل الإمساك.»

« شرب المزيد من الماء يقلل الرغبة في شرب العصائر المحلاة والمشروبات الغازية السكرية.»

« وفقاً لتجربة، تناول ربع لتر من الماء في نهاية وجبة الطعام يساعد على التخسيس نتيجة الإحساس بالامتلاء»

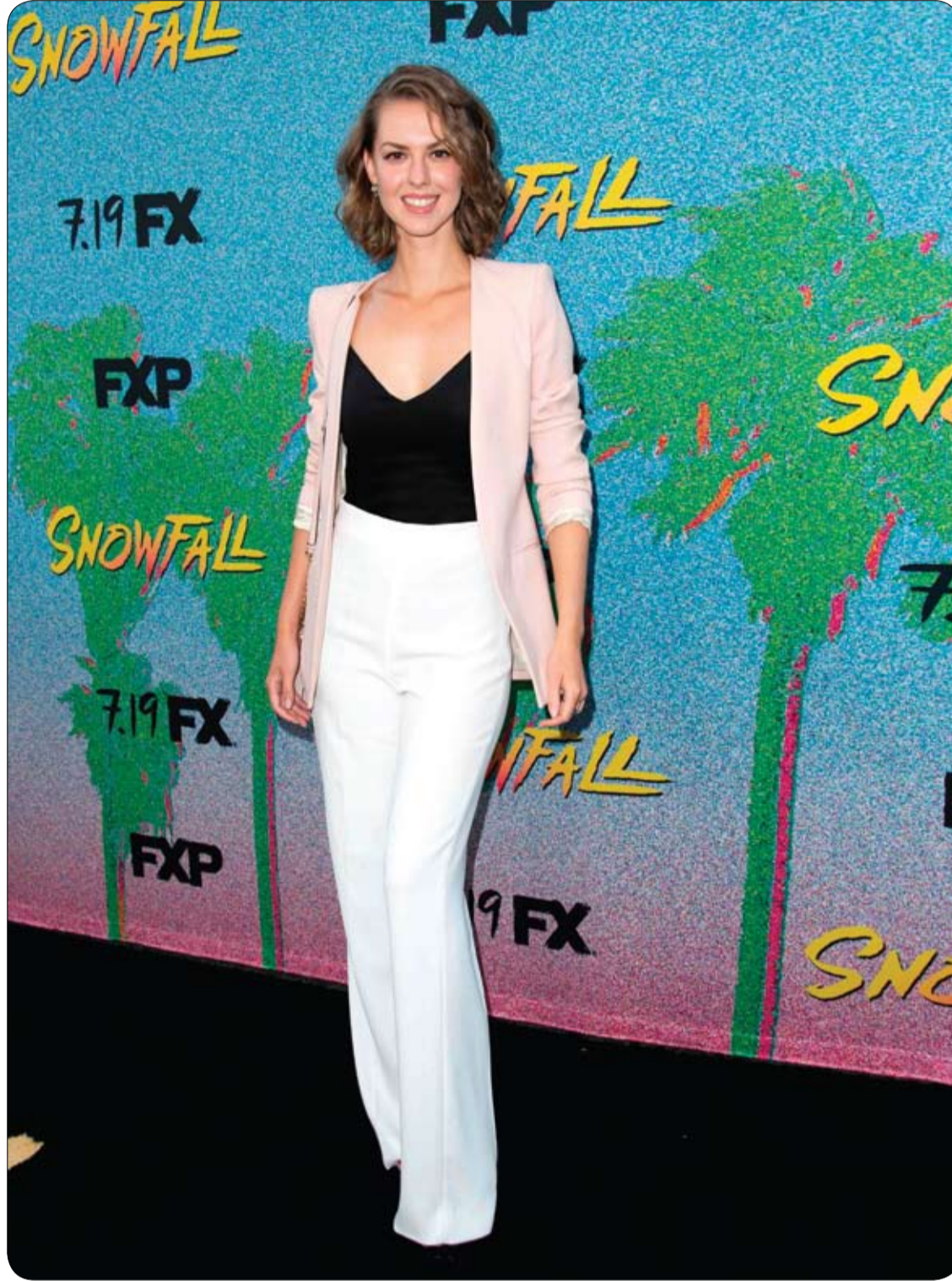
## تعزيز مرضى حساسية القمح من

### التهاون بالأغذية الخالية من الجلوتين

حذرت مديرة التغذية العلاجية بمستشفى قوى الأمن بالرياض الدكتورة إجلال الجلال، مرضى حساسية القمح من التهاون بتعليمات المختصين عن تناول المنتجات الغذائية الخالية من الجلوتين؛ تجنباً لحدوث مضاعفات صحية.

وقالت: إن مرض حساسية القمح يصيب الجهاز الهضمي ويؤدي إلى تدمير خلايا الأمعاء الدقيقة وحدوث خلل في امتصاص العناصر الغذائية لاسيما عندما يتناول الأشخاص الصائين الأطعمة التي تحتوي على بروتين الجلوتين الموجود في القمح، وعدد كبير من الحبوب مثل: القمح، الشعير، والشوفان، ومستشفى الأمن يوفر العلاج المناسب لهم منذ ما يقارب خمس سنوات في المملكة.

وأضافت أن تناول هذه الكمية يجعل جهاز المناعة لدى الإنسان يقوم بردة فعل ينجم عنها تلف الخلايا المبطنة لجدار الأمعاء الدقيقة التي تزيد من سطح الامتصاص بما يؤدي إلى تكسرها وفقدانها فيصاب الشخص المصاب بسوء التغذية نتيجة لعدم قدرته على امتصاص العناصر الغذائية والشعور بالإعياء والتعب، فضلاً عن ظهور بعض المشاكل الجلدية؛ مثل احمرار الجلد والحكة التي غالباً ما تبرز في الرقبة، والركبتين، والظهر. وبينت أن المصاب يشعر كذلك بالشعور بالانتفاخ عند تناول الأطعمة المحتوية على القمح، وقد يصاحب ذلك حدوث زيف طفيف، ويصح الشخص عرضة للأنيميا والقلق والاكتئاب واضطراب الحالة المزاجية.



المثلة لياتكا جريو خلال حضورها العرض الأول لفيلم تساقط الثلوج في موسمه الثاني، في لوس أنجلوس. (AFP)

## قرأت لك

فائدة جديدة للشاي الأخضر



حصل علماء جامعة سوينبرن الأسترالية للتكنولوجيا على إثباتات تؤكد أن تناول الشاي الأخضر يخفض مستوى التوتر ويساعد في تحسين المزاج. وجمع الباحثون مجموعة من الشباب الأصحاء لتناول الشاي الأخضر، وفي نفس الوقت خضعت أدمغة المشاركين للتصوير المغناطيسي. وأظهرت النتائج أنه بعد تناول الشاي الأخضر، يغلب إيقاع ألفا في الدماغ، ما يشير إلى حالة الهدوء في فترة اليقظة، وهذا بدوره يشير إلى انخفاض مستوى التوتر. وبحسب الباحثين، فإن التأثير الإيجابي للشاي الأخضر على الجهاز العصبي يعود إلى احتوائه على نسبة عالية من مكون خاص هو thianin-1، يخفض مستوى هرمون التوتر في الجسم (الكورتيزون)

## سؤال وجواب

### من هو ماسبيرو؟

هو مستشرق فرنسي درس اللغات الشرقية فضلع في اللغة الهيروغليبية وأنشأ المعهد الفرنسي بالقاهرة وعمل مديراً للمتحف المصري وكان قد قدم مصر كرئيس للبعثة المصرية لدراسة الآثار كما أن له جهوداً في الكشف عن بعض الآثار المصرية وأهمها مومياء رمسيس الثاني، كما أطلق اسمه على أحد الشوارع الرئيسية في القاهرة والمطلة على كورنيش النيل.

### من هو جوتنبرج؟

هو مخترع الماني يرجع الفضل إليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.

### ماههما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن؟

هما قبرص ويني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس، أما الدولة الأخرى فهي الأرجنتين واسمها مشتق من الإسبانية إرجانت اي الفضة.

## هل تعلم؟

- أن زجاجة الحليب تنفذ ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للاستهلاك إليه
- أن طائر الكيوي هو الطائر الوحيد التي تقع فتحة أنفه في مقدمة منخاره
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن ما يخص الجمال من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر

## قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر.

ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه .. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغابة كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغابة كلها متشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا ويبحث فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها المغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لمذموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عنياه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابني وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابدأ.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغبائه ام غباء الأسد؟

## مساحة للتلوين

