

**المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)**

**خدماتنا**

- خدم
- ممرضين
- مرسات
- طباطين
- كوافيرات
- سائقين أثنى / ذكر

Mob: +971 55 4588774 - Tel: +971 2 444 7457 - P.O.Box:29449 Abu Dhabi-uae  
Email: info@maharahrecruit.com - website:www.maharahrecruit.com

# منوعات العصر

**سكيور لاستقدام العمالة**  
Secure Manpower Recruitment  
أبوظبي

**استمتع بالحياة باستخدام خدمات متخصصات**

**تسهيلات استخدام الخادمت**  
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

**الخدمات المتوفرة حالياً**

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	يوغندا

**أبوظبي**  
طريق المطار - نورة خياطة البناء  
mailauh.secure@gmail.com  
0529935519 02-4469546  
whatsapp now  
0529935519

**الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة**

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

الثلاثاء 5 ديسمبر 2017 م - العدد 12190  
Tuesday 5 December 2017 - Issue No 12190

## حيلة فريدة للحصول على مقعد في القطار

إذا كنت تستخدم وسائل النقل العامة بشكل يومي من وإلى عملك، فبالإمكان أن تدرك مدى صعوبة الحصول على مقعد فارغ، لكن هذا الراكب في الصين، وجد طريقة فريدة من نوعها، ليضمن جلوسه على مقعد في قطار مزدحم.

ويقطع فيديو تم نشره على موقع ليف ليك، يظهر رجل لم يتلق تحديد هويته، وهو مستلق على الأرض، ويتظاهر بتعرضه لنوبات عصبية، ليساعد عدد كبير من ركاب القطار للتجمع حوله. وراح الرجل يختلج بطريقة غريبة، ليعتقد الركاب، أنه تعرض لنوبة مرضية، قبل أن يواجئ الجميع، ويهرع إلى أقرب مقعد في القطار ليجلس فيه، بعد أن ترك العديد من الركاب مقاعدهم، بحسب ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وأشار الفيديو جداً كبيراً على مواقع التواصل الاجتماعي، ففى حين أثنى البعض على ذكاء الرجل، وطريقته المبتكرة للحصول على مقعد في القطار، انتقد آخرون هذا الأسلوب في ابتزاز مشاعر الآخرين، والتظاهر بالمرض، لتحقيق هذه الغاية.

## «كوكو» يواصل تصدره لإيرادات السينما

واصل فيلم الرسوم المتحركة الجديد - كوكو تصدره إيرادات السينما في أمريكا الشمالية للأسبوع الثاني على التوالي وحصداً 26.1 مليون دولار بعد عرضه في 3987 دار عرض.

وجاء فيلم الحركة والمغامرات جاستيس ليح في المركز الثاني هذا الأسبوع بإيرادات بلغت 16.7 مليون دولار من خلال عرضه في 3820 دار عرض.

والفيلم بطولة بن أفليك وهنري كافيل وجال جادوت وجاسون موموا ومن إخراج زاك سنابير.

وواصل الفيلم الدرامي ونتر نجاحه وحقق إيرادات بلغت 12.5 مليون دولار في 3449 دار عرض ليأتي في المركز الثالث. والفيلم بطولة جوليا روبرتس وجاكوب تريميلاي ومن إخراج ستيفن تشيوسكي.

## علاقة بين الصلع والشيب وأمراض القلب لدى الرجال

أشارت دراسة حديثة أجريت في الهند عن علاقة بين الصلع والشيب المبكر لدى الرجال، وأمراض القلب. إذ كشفت التجربة أن الرجال الذين يصابون بالصلع أو الشيب المبكر أكثر عرضة بـ 5 أضعاف من غيرهم للإصابة بأمراض القلب.

**هل يقلقك تساقط شعرك الذي بدأ باكراً، أم أنك لا تشك في هذه المسألة تحديداً، بل يقلقك ابيضاض شعرك ولم تتجاوز الـ40 من عمرك بعد؟ يبدو أن هناك أسباب وراء هذا التغيير في الشعر، سواء بلونه أو كثافته. فبحسب دراسة حديثة أجريت في الهند، ترتبط هذه الظاهرة بوجود أمراض القلب والأوعية الدموية، فكن حذراً ولا تهمل أبداً مراجعة الطبيب لغرض الفحص الطبي.**

**وقال الباحث د. ساشين باتيل، من معهد ميهتا لأمراض القلب والأبحاث في أحمد آباد بالهند: "إن حدوث مرض الشريان التاجي لدى الشباب يتزايد، ولكن لا يمكن تفسيره بعوامل الخطر التقليدية". وأضاف: "الشيب المبكر و صلع الذكور على وجه الخصوص، ترتبط بمرم الأوعية الدموية - بغض النظر عن العمر الزمني- مما يندرج بخطر أمراض القلب". بحسب ما نشره موقع (ذا إنديبندينت) البريطاني.**

المبكر. فهامى العلاقة بين الشيب وأمراض القلب؟ خلص باحثون في جامعة القاهرة أن الرجال الذين يظهر لديهم الشيب في الرأس هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وشارك في الدراسة 545 رجلاً، طلب منهم المشرفون على الدراسة الخضوع للأشعة المقطعية. وأجريت لهم في نفس الوقت فحوصات للقلب. وفرق الباحثون الأشخاص المشاركين في التجربة إلى مجموعات حسب نسبة الشيب في شعرهم أو أجزاء أخرى من أجسادهم، فقلنا عن صحيفة "أوغسبورغر ألغماينه" الألمانية.

وكانت النتيجة أنه كلما ارتفعت نسبة الشيب ارتفعت مخاطر الإصابة بمرض القلب كتصلب الشرايين. وهذا يعني أن تزويد عضلة القلب بالدم لا يحدث بشكل صحيح، ما يتسبب في حدوث ألم في الصدر أو اضطرابات في إيقاع القلب.

ويفسر الباحثون العلاقة الموجودة بين الشيب وأمراض القلب بالحمض النووي. فنسبة الشيب ترتفع كلما حدث خلل في الحمض النووي، أو عندما يتم تشكيل عدد كبير من مركبات الأوكسجين التفاعلية خلال عملية التمثيل الغذائي أو عند حدوث التغيرات الهرمونية. ويتعلق الأمر هنا بنفس الآليات التي يمكن أن تتسبب في تصلب الشرايين، فالشيب لا يتسبب في أمراض القلب ولا أمراض القلب تتسبب في الشيب. ما هنالك هو أن الشيب وأمراض القلب لديهما نفس المسببات، تضيق ذات الصحية.

وأوضح طبيب القلب الدكتور إيريني صونيل، الذي أشرف على الدراسة، أن الشيب هو إشارة على العمر البيولوجي للجسم الذي لا يتطابق دائماً مع العمر الجيني للأشخاص، وفقاً لما أوردته موقع "هايل براكسيس نيت" الألماني المتخصص في المواضيع الطبية. وهذا يعني أن الشيب يمكن أن يكون علامة تحذر من ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. ومؤخراً أثبتت نتائج دراسة علمية أخرى وجود علاقة بين ارتفاع نسبة فقدان الشعر وبين أمراض القلب لدى الرجال.

الدراسة قارنت 790 رجلاً أصيبوا بأمراض قلبية، على الرغم من أن أعمارهم لم تتجاوز الـ40 عاماً، و1270 رجلاً بصحة جيدة. وكشفت نتائجها عن ازدياد مستويات الصلع، وبيضاض الشعر بين الرجال، الذين يعانون من أمراض القلب، بمعنى أن هؤلاء أكثر عرضة للصلع والشيب المبكر أكثر من الأفراد الأصحاء. بحسب ما نشره موقع صحيفة ديلي ميرور البريطانية.

وقال أحد الباحثين إن هذه العوامل تشير إلى العمر البيولوجي أكثر من العمر الزمني، الأمر الأهم في تحديد الوضع الصحي والمخاطر الصحية المحتملة. وينصح الأطباء غالباً باتباع نظام غذائي صحي، والابتعاد عن التدخين والدهون، وممارسة الرياضة، وإلتصاص الوزن للحفاظ على صحة جيدة. وعلى شعر جميل. وعلى الرغم من أن الشعر الرمادي أو تساقط الشعر، قد يرجع إلى ضعف في تجديد الخلايا الجذعية، والصغيرة، أو ببساطة بسبب العوامل الوراثية، إذ يمكن ملاحظة توارث جينات الصلع وظهور الشيب من الآباء إلى الأبناء، غير أن الفحوصات المبكرة، والوقاية، والاهتمام بالصحة قد يساعد على تقليل المخاطر الصحية إن وجدت.

يذكر أن الدراسة احصائية يمكن أن تكون غير دقيقة، فلا عليك أن تقلق كثيراً. أما بالنسبة لمراجعة الطبيب لغرض الفحص الدوري، فهو أمر مطلوب بغض النظر عن الإصابة بالصلع أم لا.

**إذا اشتعل رأسك بالشيب فأبحث عن طبيب القلب!** كشفت دراسة حديثة أن ظهور الشيب عند الرجال يمكن أن يكون علامة من علامات الإصابة بأمراض القلب. ويأمل الباحثون أن تساهم نتائج الدراسة على التشخيص

## الزواج يقلل فرص الإصابة بالخرف

أظهر تحليل جديد لدراسات أجريت في وقت سابق أن الشخص المتزوج أو الذي كان متزوجاً تقل كثيراً فرص إصابته بالخرف مقارنة بمن يفرض حياته عازياً.

وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين لم يتزوجوا من قبل تزيد احتمالات إصابتهم بالخرف بنسبة 42 بالمئة عن الذين تزوجوا في منتصف العمر. ولم تكن هناك صلة بين الطلاق وزيادة فرص الإصابة بالخرف.

وقال كبير الباحثين أندرو سومرلاد من كلية لندن الجامعية "نتائجنا التي استندت إلى مجموعات كبيرة من السكان في بلدان كثيرة وفترات زمنية متعددة هي أقوى أدلة على أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالخرف. يمكننا أن نكون متأكدين من ذلك تماماً نظراً لأننا فحصنا ما يقرب من مليون شخص".

وقال في مقابلة عبر الهاتف "ما لا يمكننا التأكيد منه في هذه الدراسة هو تفسير ذلك". وحلل سومرلاد وفريقه 15 دراسة نشرت حتى نهاية عام 2016، وفحصت الدور المحتمل للحالة الاجتماعية في احتمال الإصابة بالخرف. وشمل التحليل الجديد أكثر من 812 ألف مشارك في هذه الدراسات نصفهم في سن الخامسة والستين أو أكبر. وأجريت الدراسات في أوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية وآسيا. وقال فريق البحث في دورية طب المخ والأعصاب والطب النفسي إنه على الرغم من أن دراسة واحدة من السويد ساهمت بأغلبية المشاركين إلا أن بقية الدراسات كانت أيضاً متفقة على نطاق واسع مع نتائج هذه الدراسة.

## بين الكلاب والقطط... من الأذكى؟

الكلاب قادرة على حل المشاكل الأكثر تعقيداً بحسب دراسة نشرت في مجلة "Frontiers in Neuroanatomy"، إذ أن قشرة دماغ المنطقة المسؤولة عن التفكير والتخطيط لدى الكلاب تحتوي على خلايا عصبية أكثر بمرتين من تلك الموجودة عند القطط. وتؤكد الدراسة في الوقت نفسه على أن "هذا لا يدل على أن القطط غبية، إلا أنها من الحيوانات التي يصعب دراستها".

وقارن الباحثون لفترة طويلة من الزمن أدمغة أنواع مختلف الحيوانات بما في ذلك الدببة والراكون والضباع والأسود وابن عرس، ووجدوا أن هنالك حوالي 530 مليون خلية في القشرة المخية للكلاب و250 مليون خلية فقط لدى القطط.

وقام بهذه الدراسة علماء من جامعة فاندربيلت في الولايات المتحدة بهدف إجراء بحث لمعرفة الأذكى في مقارنة بين الكلاب والقطط.

## يصنع صاروخاً ليثبت أن الأرض مسطحة

رغم تعرضه لجرح في تجاربه الماضية، إلا أن مايك هيوز، المعروف بتصويره مشاهد خطيرة، يخطط للانطلاق في صاروخ صنعه بيديه إلى الفضاء الخارجي.

لا يزال الأمريكي مايك هيوز البالغ 61 عاماً، عاهد العزم على الانطلاق في الصاروخ الذي صنعه بنفسه، إذ أعلن أنه من الممكن جداً أن يقوم بتجربته الصاروخية يوم الاثنين المقبل، وفق ما ذكرته قناة "فوكس 5".

ويهدف هيوز من وراء التجربة إثبات أن الأرض مسطحة وليست كروية أو بيضاوية الشكل. وسبق لهيوز أن تعرض لجرح جسيمة خلال تجربة مشابهة لإطلاق صاروخه بولاية أريزونا، جعلته يسير على عكازتين لعدة أسابيع، لكنه رغم ذلك لم يتوقف عن محاولاته. ويوجد صاروخ هيوز في عتار خاص في صحراء موهافي بكاليفورنيا. وكان هيوز قد أعلن سابقاً أنه سينفذ تجربة الانطلاق بالصاروخ يوم الخامس والعشرين من نوفمبر الماضي، لكنه أجل العملية بمبرم أنه لم يحصل بعد على إذن من السلطات الأمريكية "المسؤولة عن عملية إطلاق صاروخ من عتار تابع للدولة".

ويقول هيوز إنه لا يحتاج هذه المرة لتصريح من الدولة، لأنه يخطط لإطلاق الصاروخ من أرض خاصة. ويديع هيوز أن صاروخه يمكن أن يحلق على ارتفاع يصل إلى 600 متر بسرعة نحو 500 ميل في الساعة (800 كيلومتر في الساعة تقريباً).

## الضئران تستوطن بالبيت الأبيض

كشفت وثائق أن البيت الأبيض يخضع لاستيطان من كائنات تتجول بحرية في أكثر الأماكن حساسية، منها مقر إقامة الرئيس دونالد ترامب. وذكرت قناة "إن بي سي 4" أنه طبقاً للمفاتيح الصيانة المتعلقة بالبيت الأبيض، فقد تم العثور على صراصير في أربعة أجزاء على الأقل من مقر إقامة الرئيس الأمريكي، بينما تحول مكتب كبير موظفي البيت الأبيض جون كيلي إلى مستعمرة للنمل.

وبحسب الوثائق، فقد تم اكتشاف فئران تعيش في غرفة العمليات، وهي مركز إدارة الأزمات التابع للرئيس الأمريكي، إضافة إلى منطقة تناول الطعام. وذكرت الوثائق أن مسؤولي البيت الأبيض أرسلوا مئات الطليات إلى إدارة الخدمات العامة التي تعمل على صيانة البيت الأبيض والمباني الحكومية الأخرى.

وشملت الطليات إعادة تصميم مكتب مستشار الأمن القومي أتش آر ماكاستر ومقعد المرحاض الجديد في الحمام للمكتب البيضاوي. كما طلب شون سبايسر السكرتير الصحفي السابق للبيت الأبيض الحصول على أثاث وصور جديدة معلقة في مكتبه بعد فترة قصيرة من تنصيب ترامب.

وقال الجنرال بريان ميلر، وهو مفتش سابق بإدارة الخدمات العامة، لـ "إن.بي.سي. 4" إنها مبان قديمة. تعرف أن المنازل القديمة تحتاج إلى الكثير من الصيانة.

## التطعيم ضد الجدري المائي ضروري قبل الحمل

شدّد معهد علم الفيروسات التابع لمستشفى شاريتيه بالعاصمة الألمانية برلين على ضرورة تلقي تطعيم ضد الجدري المائي قبل الحمل بالنسبة للمرأة، التي لم تُصّب بالمرض في الصغر. وينطبق ذلك أيضاً على المرأة، التي لا تتذكر ما إذا كانت قد تلقت تطعيماً ضد المرض في الصغر أم لا. وأشار المعهد

إلى أنه إذا أصيبت المرأة أثناء الحمل بالجدري المائي، فقد يؤدي ذلك في أسوأ الحالات إلى ضرورة تلقي تطعيم ضد الجدري المائي قبل الحمل بالنسبة للمرأة، التي لم تُصّب بالمرض في الصغر. وينطبق ذلك أيضاً على المرأة، التي لا تتذكر ما إذا كانت قد تلقت تطعيماً ضد المرض في الصغر أم لا. وأشار المعهد



## تعرف على طرزان روسيا

ظهرت معلومات على الإنترنت عن "طرزان روسيا" ميخائيل فومينكو، الذي عاش 60 عاماً في الطبيعة البرية. بالإضافة إلى ذلك، هذا الرجل كان يصطاد مدة نصف قرن تقريباً التماسيح والأسود بيديه العارية، وفقاً لموقع LIGAnews.

وعلى الرغم من أصوله النبيلة، كان لدى الصيبي مشاكل في المدرسة، وعندما أصبح عمر الشاب 25 سنة ترك حياة كل شيء وغادر إلى شمال أستراليا. هناك أقام اتصالات مع السكان الأصليين، كان يصطاد التماسيح وحتى الأسود. وهذا لم يكف ميخائيل؛ بعد أن عاش ثلاث سنوات في الأدغال، صنع لنفسه زورفاً وذهب إلى غينيا الجديدة، عن طريق التركيز على النجوم.

في عام 1964، انتقل ميخائيل، وذلك بطلب من والدته لأنها تعبت من الخوف على حياة ابنها الوحيد. واتهم "طرزان" بالتسكع وبالسلوك غير اللائق. ثم بعد العلاج، بقي ميخائيل ليضعة أيام يتجول في جميع أنحاء المدينة وهرب مرة أخرى إلى البرية.



برعاية وزارة الداخلية وبحضور سعيد بن طحنون آل نهيان

## مجلة 999 تنظم احتفالية "قمة على قمة" على جبل حفيت بالعين

ورفع العقيد عوض صالح سعيد باسم مجلة "999" للفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية أسمى عبارات الشكر والتقدير على توفير كل الدعم والامكانيات اللازمة لتكون الاحتفالية رسالة وطنية على مستوى الحدث، ومحطة جديدة في تحقيق رؤية وشعار مجلة "999" مفهوم جديد لعلاقة الشرطة بالمجتمع.

وشهدت الاحتفالية أوبريت بعنوان "قمة على قمة" من تأليف الشاعر عبد الله بن شمام وكريم العرافي، وأحان الفنان فايز السعيد، وأداء الفنانة سميرة أحمد، وأداء وإخراج الفنان الدكتور حبيب غلوم، وبمشاركة فرقة "أورنيتا".

كما كانت هناك فقررة غنائية للفنان فيصل الجاسم، وفقرات رياضية استعراضية من حسين شمشون العرب والنادي المصري في العين.

وفي ختام الاحتفالية، قام معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، بإرافته العميد مسلم محمد العامري مدير مديرية شرطة العين، والعقيد عوض صالح سعيد رئيس تحرير مجلة "999" بتكريم الشعراء والفنانين المساهمين في الفعالية، بالإضافة إلى تكريم الجهات والشركات الراعية للاحتفالية وشملت بلدية العين وميديا موشن وكالة الامارات للفضاء والخليج للصناعات الدوائية وابوظبي للاعلام وغيرها من الشركات الوطنية والدولية.



للقائد المؤسس "طيب الله ثراه" كل مشاعر الحب والوفاء لذكراه الخالدة والعهدة. وأنشأ إلى أن احتفالية مجلة 999 في الأمسية المباركة أمسية الثاني من ديسمبر ما هي إلا رسالة وفاء وحب للقائد الخالد خصوصاً وأنها تتزامن مع اقتربنا من عام زايد 2018، والذي اعتمده صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله".

مبتكرة عبر تنظيم احتفالية "قمة على قمة" على جبل حفيت، حيث تم استعراض تاريخ باني الاتحاد المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" من خلال المؤثرات السمعية والبصرية التي تعبر عن حبه "رحمه الله" لشعبه، ووفاء الشعب لثرائه، وفيهم، وتأكيداً للهوية الوطنية وقيم الولاء، فجميع أفراد المجتمع في الإمارات من مواطنين ومقيمين يحملون في قلوبهم

•• العين - الفجر

تحت رعاية وزارة الداخلية، وبحضور معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، احتفلت مجلة 999 مجلة الثقافة الاجتماعية والأمنية التي تصدر عن وزارة الداخلية باليوم الوطني الـ 46 لقيام اتحاد دولة الإمارات العربية المتحدة عبر تنظيم احتفالية "قمة على قمة" على جبل حفيت في العين مساء الثاني من ديسمبر. حضر الاحتفال العميد مسلم محمد العامري مدير مديرية شرطة العين، والعقيد عوض صالح سعيد رئيس تحرير مجلة "999" ولضيف من الشخصيات والضباط وممثلي الجهات والشركات الراعية، وحشد من المواطنين والمقيمين.

وأكد العقيد عوض صالح سعيد أن مجلة "999"، تحرص بتوجهات كريمة من الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية، وبمتابعة من سعادة خليل داود بدران رئيس لجنة تطوير مجلة 999، وبجهود فريق عمل المجلة، على المشاركة منذ سنوات في الاحتفالات الرسمية والشعبية باليوم الوطني لقيام اتحاد دولة الإمارات العربية المتحدة، عبر تنظيمها لمثل هذه الاحتفالات الكبرى. وأضاف أنه في هذا العام، رأت مجلة "999" وبالتعاون مع شركائها أن تحتفل باليوم الوطني الـ 46 بطريقة جديدة و



## احتفالات آل ربيع المناسير باليوم الوطني بمشاركة شعبية

•• العين - الفجر

أقام آل ربيع المناسير احتفالية بمناسبة اليوم الوطني الـ 46، اشتملت على قصائد شعرية تتغنى بالانتصارات والإنجازات التي حققتها دولة الإمارات، كما ضم الحفل فقرات تراثية لأبناء القبيلة رافعين أعلام الدولة. حضر الحفل عدد من وجهاء القبائل وكبار المسؤولين، وكبار ضباط القوات المسلحة والشرطة، وأعيان آل ربيع المناسير، وحشد كبير من الحضور.



## تضم علامات تجارية محلية وعالمية بلدية مدينة العين تبدأ تنفيذ أنشطة استثمارية جديدة في حديقة الطوية

•• العين - الفجر

وقعت بلدية مدينة العين عقدا استثماريا لمدة 15 سنة مع شركة فايند سولت إحدى الشركات الإماراتية المتميزة لتنفيذ نشاط مطعم وكوفي شوب "سولت" في حديقة الطوية، حيث تستغرق مدة تنفيذ المشروع 15 شهرا وبمساحة إجمالية تبلغ 200 متر مربع، بنظام تعاقد البناء والتشغيل والتحويل، لتقديم خدمات متميزة لزوار حديقة الطوية في مدينة العين.

وقال بدر العامري مدير مكتب الإستثمار بلدية مدينة العين، بموجب العقد، يسمح للشركة مزاوله نشاط موسمي في المنطقة الخارجية في الموقع ذاته لمدة ثلاثة أشهر قابلة للتמיד، تم خلالها بدء النشاط الموسمي للمطعم والكوفي شوب في الجهة الشمالية الشرقية من حديقة الطوية، حيث يوفر خدمات تقديم وجبات خفيفة ومشروبات متنوعة من خلال سيارة متنقلة مصرحة، وفق توقيت زمني محدد من الساعة 9:00 صباحاً وحتى 3:00 صباحاً، بالإضافة إلى توفر جلسات خارجية في الهواء الطلق، وذلك من منطلق تفعيل الأنشطة الموسمية والفعاليات لتقديم فرص حيوية وترفيهية مناسبة لجميع أفراد المجتمع.

وأضاف العامري، ويأتي هذا العقد، ضمن خطة تفعيل حدائق مدينة العين وجذب أكبر عدد من الزوار، من خلال استقطاب العلامات التجارية المعروفة وخلق فرص استثمارية جديدة، لتعزيز تقديم خدمات جماهيرية بجودة عالية وذات قيمة مضافة لسكان وزوار مدينة العين بنشاط المطاعم والمقاهي، بما يضمن الارتقاء برضا المجتمع وتعزيز الإدارة التكاملية مع الشركاء الاستراتيجيين وأصحاب العلاقة.

وأشار العامري، كما وتعمل بلدية مدينة العين على افتتاح كاريوكافيه في حديقة الطوية خلال ديسمبر القادم في الجهة الجنوبية الغربية من حديقة الطوية، من خلال عقد تم توقيعه سابقاً مع الشركة، لتقديم خدمات ذات مستوى عالي لسكان مدينة العين وزوارها في المواقع السياحية والترفيهية من المدينة، إضافة إلى خلق مجال من التنافسية في تقديم الخدمات ونوعيتها وتحسين المظهر العام في حدائق مدينة العين، وإضافة مشاريع ذات طابع حيوي لتعزيز مظهر المدينة وخدمة سكانها ومرتاديها.



شهدت تفاعلاً واسعاً من الجمهور في جميع أرجاء العاصمة

## دائرة الثقافة والسياحة تختتم بنجاح احتفالاتها باليوم الوطني الـ 46 لدولة الإمارات

والشركات فعاليات خاصة باليوم الوطني من بينها "مبادلة" التي سلطت الأضواء على التراث الإماراتي العريق بثرائه الثقافي، من خلال مجموعة متنوعة من الفعاليات والأنشطة الترفيهية التي أقيمت في معش الوجاهة البحرية لجزيرة الماربه، وسط أجواء احتفالية مميزة عكست الطابع التراثي للمجتمع الإماراتي، وعرض للألعاب النارية أضواء أفق "الماربه" بألوان العلم الإماراتي. كما نظمت شركة ميرال المسؤولة عن إدارة مرافق جزيرة ياس مجموعة متميزة من الأنشطة الترفيهية العائلية، والتي اختتمت بعرض للألعاب النارية أيضاً. من جهة أخرى، نظمت بلدية العين باقة متنوعة من الفعاليات في مدينة ألعاب الهيلي من بينها عروض مسرحية، واستعراضات شعبية وفنية، وعروض أضواء الليزر، وشاحنات الأظعمة، وأنشطة ترفيهية وألعاب مائية للأطفال. كما شاركت العديد من مراكز التسوق في احتفالات اليوم الوطني، عبر تنظيم أنشطة تفاعلية للأطفال وعائلاتهم، من بينها نقوش الحناء والخط العربي، والاستعراضات الموسيقية، وورش لتلوين ورسم وتصميم العلم الوطني والرسم على الوجوه. بالإضافة إلى سحوبات على جوائز قيمة طول فترة الاحتفالات.



مشاركة طائرات قتالية من طراز إف 16 وميراج 2000، والتي أظهر طياروها براعة واحترافية عالية المستوى في أداء الحركات والمناورات الجوية الصعبة، بالإضافة إلى العرض الملون الذي ملأ السماء بألوان علم دولة الإمارات. كما نظمت العديد من الجهات

وطنهم الثاني، بما يجسد قيم التسامح والعيش المشترك والسلام، وتعزيزاً لجهودنا للترويج للثقافة والتراث بأشكال معاصرة، وتضمن برنامج الاحتفالات، عرض جوي فريد من نوعه قدمته فرقة الفرسان، والذي شهد لأول مرة

•• أبوظبي - الفجر

اختتم بنجاح كبير مساء أمس برنامج الاحتفالات الذي نظمته دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بمناسبة اليوم الوطني الـ 46 لدولة الإمارات العربية المتحدة، وكانت الدائرة قد أطلقت سلسلة من الفعاليات والأنشطة والاستعراضات، التي عكست مهمتها الرامية إلى ترسيخ مكانة الإمارة كوجهة رائدة تقدم تجارب ثقافية وسياحية أصيلة من وحي غناها التراثي والتاريخي. وتضمن برنامج الاحتفالات الذي امتد خلال الفترة من 28 نوفمبر إلى 2 ديسمبر، عرضاً مبهراً للألعاب النارية أقيم على مدار يومي 1 و2 ديسمبر، واستعراضات مسرحية، وعروض خاصة في مراكز التسوق، وعروض جوي فريد من نوعه، وورش عمل تفاعلية لكل أفراد الأسرة.

ويهدد المناسبة قال سعادة سيف سعيد غباش، مدير عام دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "نحن سعداء بهذا التفاعل الواسع من قبل الجمهور مع ما قدمته الدائرة من برنامج حافل احتفاءً بهذه المناسبة الوطنية الغالية، وهو تفاعل شارك فيه إلى جانب المواطنين، أكثر من 200 جنسية من المقيمين في الدولة ويعتبرونها

تضمن قالب كيك بوزن 2000 كغ مزين بألوان علم الإمارات

## اللؤلؤ تحفل بالعيد الوطني السادس والأربعين بمدينة العين



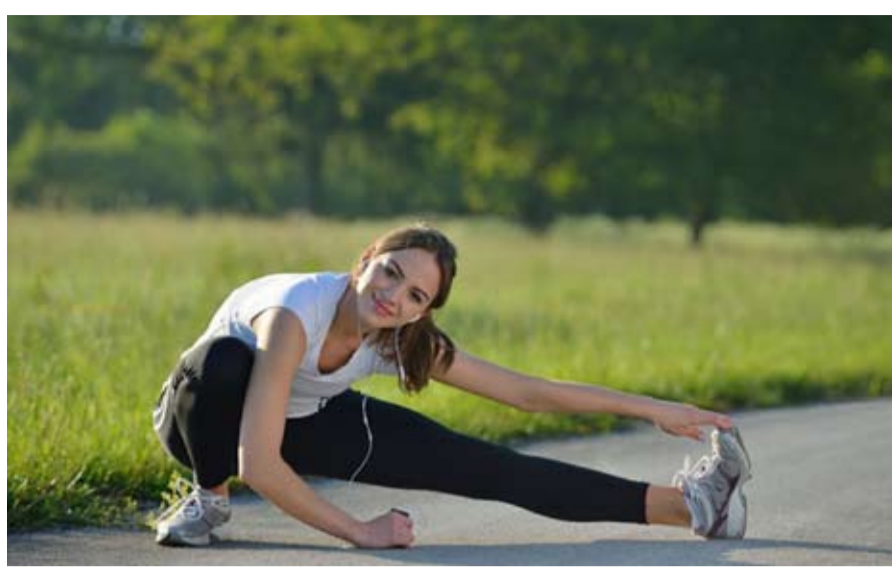
من العاملين باللؤلؤ هايبر وحشد كبير من اهالي مدينة العين واشتمل الحفل على مسيرة شعبية رفع المشاركون فيها الولاء والوفاء لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله ونائبه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم رعاها الله وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإلى حكام الامارات.

كما رفع المشاركون علم دولة الامارات ورددوا الاناشيد الوطنية التي تتغنى بحب الوطن كما اشتمل الحفل على فقرات تراثية شعبية. وفي نهاية الحفل قام عدد من كبار الحضور بشاركهم ادارة اللؤلؤ هابر ماركت بتقطيع الكيكة التي تتزين بعلم الامارات.

ضمن الاحتفالات بالعيد الوطني الـ 46 لدولة الإمارات العربية المتحدة أقيم في هايبرماركت اللؤلؤ في مدينة العين مهرجان احتفالي حيث تم إعداد قالب كيك بوزن 2000 كغ مزين بألوان علم دولة الإمارات العربية المتحدة.

حضر حفل افتتاح المهرجان من مديرية شرطة العين الرائد علي سالم العيسائي والرائد سلطان الكتبي والرائد سعيد محمد الشامسي والكتيب سعيد سالم الشامسي محمد النيايدي معاون مدير إدارة الموارد البشرية والتوظيف في العين وشاخي جمال الدين المدير الإقليمي لمجموعة اللؤلؤ في العين و اوفيكريشان مدير المنطقة ومحمد عمر مدير العلاقات العامة للمجموعة في العين وجمع كبير

# منوعات الفكر 23



ربما لا تبدو لك خسارة المرونة مشكلة كبيرة مع التقدم في السن، لا سيما أنك ما عدت مضطراً إلى القيام بحركات رياضية اعتدت أداءها في شبابك. لكن ألا تعلم أن المرونة تمثل الخطة السرية التي تتيح لك التحرك بسهولة وسهولة؟ كي تحافظ عليها، من الضروري أن تمارس تمارين التمدط.

المرونة تمثل الخطة السرية التي تتيح لك التحرك بسهولة وسهولة

## تمارين التمدط.. حافظ على لياقتك وتمتع بصحة افضل

• وضعية الانطلاق: تمدد على ظهرك على الأرض وركبتك مثنيتان وقدمك متلاصقتان ومسطحتان على الأرض. أما ذراعاك، فمداهما براحة على جانبيك عند مستوى كتفيك.

• الحركة: شد عضلات بطنك وارفع ركبتيك نحو صدرك، ثم أنزلهما على الأرض إلى الجهة اليمنى. أبق كتفيك مسترخيتين على الأرض وأنظر إلى الجهة المقابلة.

اشعر بعضلات صدرك والنصف العلوي من جذك تتمدط. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم أعد ركبتيك إلى الوسط وأزل أولاً قدمك اليسرى إلى الأرض ثم قدمك اليمنى. كرر هذه الحركة في الاتجاه المعاكس.

### ملاحظات وتقنيات:

• مط عضلاتك إلى أن تشعر بشد خفيف فيها من دون ألم.

• يمكنك أن تضع منشفة أسطوانية الشكل بين ركبتيك لتسهيل عملية التمدط هذه إن دعت الحاجة.

### 6 - وضعية الكلب المنحني:

تمرين أساسي لمط كامل الجسم. عدد المرات: مرتان إلى 4 مرات. حافظ على وضعيتك مدة 10 إلى 30 ثانية.

• وضعية الانطلاق: اجث على يدك وركبتك. احرص على أن تكون يداك موازيتين لكتفيك وقدماك لوركيتك وافتح أصابعك جيداً.

• الحركة: ازفر فيما ترفع ركبتيك عن الأرض وتدفع بدميك لتستقيماً من دون أن تشد ركبتيك إلى أن تصبح موضعية V مقلووية، لا تحرك ركبتيك وعمودك الفقري واحرص على أن تكون أذنك موازيتين لعضلات ذراعيتك. حاول أيضاً أن تبقي وزن جسمك موزعاً بالتساوي بين قدميك ويديك. شد عقبك على الأرض، مبقياً كتفيك إلى الأسفل والخلف. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى وضعية الانطلاق.

### ملاحظات وتقنيات:

• أرخ مرفقك وأبق كتفيك إلى الأسفل والخلف فيما تمدد عمودك الفقري. شد عضلات البطن.

• اطو ركبتيك قليلاً وارفع عقبك بعض الشيء عن الأرض إذا دعت الحاجة.

• ملاحظة: يمكن لتمارين الأيروبيك ورفع الأثقال أن تعد العضلات أيضاً للتمدط الساكن. ولكن من الضروري عدم ممارسة تمارين التمدط قبل التمرن حين لا تكون العضلات مستعدة.

### استشر طبيبك قبل البدء ببرنامج تمدط.

• قم بتمارين تمدط ديناميكي مدة دقيقتين إلى خمس دقائق قبل البدء ببرنامج تمدط ساكن.

• جرب بعض أنواع التمدط الواردة أعلاه.

• توقف عن التمدط، إذا شعرت بألم أو حرق لا يُحتمل في العضلات.

• التزم بالبرنامج. لن تتمكن من استعادة مرونتك بسحر ساحر. ولكن مع التمدط المنتظم، تشعر بمرور الوقت بنتائج نظامك الناجح.

أثناء الوقوف: تمرين أساسي لمط الجهة الخلفية من الفخذين. عدد المرات: مرتان إلى 4 مرات. حافظ على وضعيتك مدة 10 إلى 30 ثانية.

• وضعية الانطلاق: قف منتصباً وضع ذراعيتك على جانبيك.

• الحركة: مد ساقك اليمنى مباشرة أمامك وثبت عقبك على الأرض مع رفع أصابع قدمك نحو السقف. ضع يديك على أعلى فخذيك لتحطى بالدعم وانحن إلى الأمام عند منطقة الوركين من دون أن تحرك عمودك الفقري. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى وضعية الانطلاق. كرر هذه الحركة مستخدماً الساق الأخرى.

### ملاحظات وتقنيات:

• مط عضلاتك إلى أن تشعر بشد خفيف فيها من دون ألم. كذلك يجب ألا تحس بأي ضغط في الجهة الخلفية من الركية أو الظهر.

• أبق كتفيك إلى الأسفل والخلف.

### 4 - مط عضلات الوركين على الأرض:

تمرين أساسي لمط الجهة الأمامية من الوركين. عدد المرات: مرتان إلى 4 مرات. حافظ على وضعيتك مدة 10 إلى 30 ثانية.

• وضعية الانطلاق: تمدد على ظهرك على الأرض ومد ساقيك.

• الحركة: أرخ كتفيك على الأرض. اطو ركبتيك اليمنى وضع يديك على الجهة الخلفية من الفخذ، ثم اسحب ركبتيك نحو صدرك. اطو قدمك اليسرى واضغط فخذ تلك الساق ويطئها على الأرض خلال الحركة. اشعر بعضلات مقدمة وركبك اليسرى وأعلى فخذك تتمدط. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى وضعية الانطلاق. كرر هذه الحركة مستخدماً الساق الأخرى، وهكذا تكمل حركة واحدة.

### ملاحظات وتقنيات:

• مط عضلاتك إلى أن تشعر بشد خفيف فيها من دون ألم.

• عندما تحافظ على وضعيتك، حاول ألا تتحرك قدر المستطاع من دون أن تضطر إلى القفز.

### 5- دوران الصدر المزدوج الركية:

تمرين أساسي لمط الظهر، والصدر، والجهة الخارجية من الفخذين. عدد المرات: مرتان إلى 4 مرات. حافظ على وضعيتك مدة 10 إلى 30 ثانية.

أثناء التمدط إلى الأسفل والخلف بعيداً عن أذنيك. تنفس بعمق.

### 2 - الدوران أثناء الجلوس:

تمرين أساسي لمط الظهر. عدد المرات: مرتان إلى 4 مرات. حافظ على وضعيتك مدة 10 إلى 30 ثانية.

• وضعية الانطلاق: اجلس في كرسي وأبق ظهرك مستقيماً. ضع قدميك على الأرض وبعاد بينهما إلى أن تصبحا موازيتين لوركيتك. أبق ذراعيتك على جانبيك.

• الحركة: أدر رأسك وصدرك ببطء إلى اليمين، واضعاً يدك اليسرى على الجهة الخارجية لركبتك اليمنى ويدك اليمنى قرب وركبك اليمنى. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى وضعية الانطلاق. كرر هذه الحركة مستخدماً الجهة المقابلة من جسمك. وهكذا تكمل حركة واحدة.

### ملاحظات وتقنيات:

• مط عضلاتك إلى أن تشعر بشد خفيف فيها من دون ألم.

• أبق وركبتك ثابتتين ومتجهتين نحو الأمام أثناء الدوران.

• تنفس بعمق.

### 3- مط عضلات الردفين

• وضعية الانطلاق: اجلس في كرسي وأبق ظهرك مستقيماً. ضع يدك اليسرى على كتفيك اليمنى. أمسك مرفق الأيسر بيدك اليمنى.

• الحركة: أدر كتفيك إلى الأسفل وإلى الخلف، ثم اسحب مرفق الأيسر فوق صدرك فيما تمدد يدك اليسرى. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى وضعية الانطلاق. كرر هذه الحركة مستخدماً الجهة المقابلة من جسمك. وهكذا تكمل حركة واحدة.

الأقل ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً.

### أنواعه

من الضروري أن تحمي العضلات قبل البدء بتمارين التمدط. تمدد عملية التحمية هذه الأنسجة بالدم والأكسجين كي تصبح أكثر ليونة وقابلية للتغير. وإذا لم تحم العضلات، فقد تعرض أليافها للتلف.

الحدى الطرافق الفاعلة لتحمية العضلات ممارسة تمارين التمدط الديناميكي. تذكر هوبر- أندرسون: تقوم هذه التمارين على تحريك الفصل خلال مدى حركته الكامل مراراً من دون التوقف في وضعية محددة. وتشمل تمارين التمدط الديناميكي أيضاً إدارة الكتفين، ورفع الركبتين، وتحريك الذراعين من جهة إلى أخرى ونحو السقف مراراً. توصي هوبر- أندرسون بممارسة تمارين التمدط الديناميكي هذه مدة دقيقتين إلى خمس دقائق.

بعد ذلك، تصبح مستعداً لأنواع التمدط التي تساعدك في استعادة المرونة. تعرف أنواع التمدط هذه بالتمدط الساكن. حافظ على كل حركة في هذه التمارين مدة 10 إلى 30 ثانية. ولكن تفاد القفز لأنه قد يسبب لك الإصابة.

### 1 - مط الكتفين أثناء الجلوس:

تمرين أساسي لمط الكتفين. عدد المرات: مرتان إلى 4 مرات. حافظ على وضعيتك مدة 10 إلى 30 ثانية.

• وضعية الانطلاق: اجلس في كرسي وأبق ظهرك مستقيماً. ضع يدك اليسرى على كتفيك اليمنى. أمسك مرفق الأيسر بيدك اليمنى.

• الحركة: أدر كتفيك إلى الأسفل وإلى الخلف، ثم اسحب مرفق الأيسر فوق صدرك فيما تمدد يدك اليسرى. حافظ على وضعيتك هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى وضعية الانطلاق. كرر هذه الحركة مستخدماً الجهة المقابلة من جسمك. وهكذا تكمل حركة واحدة.

### ملاحظات وتقنيات:

• مط عضلاتك إلى أن تشعر بشد خفيف فيها من دون ألم.

• أبق كتفيك على مستوى الكتفين.

يساعدك برنامج منتظم من تمارين التمدط في الحفاظ على نشاطك واستقلالييتك. تذكر إيسا هوبر- أندرسون، معالجة فيزيائية في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد: (لا يدرك الناس دوماً أهمية التمدط في تفادي الإصابات والإعاقة).

### خسارة المرونة

تتراجع المرونة مع التقدم في السن لأن العضلات تزداد تصلباً وتختسر من طولها إن لم تمدها. توضح هوبر- أندرسون: (لا تنقبض العضلات التي تقصر بالفاعلية ذاتها كما العضلة التي لا تزال بطولها الطبيعي).

وعندما تعرض العضلة القصيرة للجهد، تواجه خطر الإصابة بتلف، أو التواء عضلي، أو ألم في المفاصل.

نتيجة لذلك، تزيد العضلات التي تقصر احتمال التعرض لسقوط وتصعب عليك إنجاز نشاطات تتطلب مرونة، مثل صعود الدرج أو إحضار كوب من خزنة المطبخ. (ومن ضمن الإشارات التحذيرية التي تنبهك لهذه المشكلة مواجهتك صعوبة في لبس جوربيك، أو انتعال حذاءك، أو وضع قميصك تحت سروالك عند أسفل ظهرك)، وفق هوبر- أندرسون.

### فوائده

• عندما تمد عضلة، ترغم النسيج على بلوغ طوله الكامل. وإذا حافظت على هذا التوتر مدة كافية، تزداد العضلة طولاً عندما تسترخي مجدداً. تؤكد هوبر- أندرسون: ( يمكننا تشبيه مط العضلات بمط شريط مطاطي. يزداد طول الشريط حتى خلال فترات الراحة).

• كلما زدت مط عضلاتك، اكتسبت مرونة إضافية وحققنت نجاحاً أكبر في الحفاظ على هذه المرونة مدة أطول. نتيجة لذلك، تحقق الأهداف التالية:

- تزيد مدى الحركة.
  - تحد من خطر التعرض لإصابة في العضلات أو المفاصل.
  - تحد من ألم المفاصل والظهر.
  - تحسن توازنك، فتحد بالتالي من خطر السقوط.
  - تزيد جسمك انتصاباً.
- من الضروري استشارة الطبيب قبل أن تبدأ ببرنامج تمدط، وخصوصاً إن كنت تعاني أمراضاً مزمنة تؤثر في العضلات والمفاصل، مثل التهاب المفاصل وداء باركنسون. في هذه الحالة، يحيلك طبيبك إلى معالج فيزيائي يقيم صحة عضلاتك ويقدم لك برنامج تمدط يلائم حاجتك. أما إن كنت تتمتع بصحة جيدة، فتستطيع أن تبدأ عملية التقييم في النادي الرياضي.
- يركز برنامج التمدط الشامل على بطني الساقين، والردفين، وعضلات الحوض والوركين، والعضلة الرباعية الرؤوس في مقدمة الفخذ، فضلاً عن عضلات الكتفين، والعنق، وأسفل الظهر. علاوة على ذلك، اسع إلى التمدط يومياً أو على

## علاج فقدان السمع مبكراً وتمتع بفوائد رائعة

تشير الدراسات إلى أن نحو ربع البالغين من العمر بين ٦٥ و٧٥ سنة، ونحو نصف الذين تحطوا الـ٧٥ من عمرهم، يعيشون مع فقدان السمع. ويمضي كثيرون

معدل ١٠ سنوات على هذه الحالة قبل البحث عن المساعدة.

لنضع الحجج جانباً ونتعرف إلى الأسباب التي تجعل علاج فقدان السمع مبكراً يتمتع بفوائد رائعة.

- (إنه مجرد جزء من التقدم في السن): صحيح أن فقدان السمع يأتي مع التقدم في العمر، لكن ذلك ليس سبباً لتأجيل اختبار السمع، فالأخير لا يدوم أكثر من ساعة وقد يجد لك الحل لفقدانك سمعك.
- (لا يزعم أي شخص آخر، فلماذا يزعمني؟): يحمل علاج فقدان السمع آثاراً إيجابية وفوائد تشمل تقوية العلاقات وتحسين السلامة العقلية وزيادة المشاركة في نشاطات المجتمع.



(لن تساعدني السماعة، بل ستزيد صخب الأصوات!): كانت السماعات القديمة تضخم الأصوات التي يتلقاها الميكروفون، بما فيها الضوضاء الخلفية. أما اليوم، فتطورت تكنولوجيا سماعات الأذن لتتخطى فكرة التضخيم البسيط. فالميكروفونات الموجهة وأحدث التقنيات خفضت الضوضاء الخلفية وركزت على الأصوات.

• (سماعات الأذن كبيرة ولا أريد وضعها!): كانت سماعات الأذن كبيرة في الماضي لكن معظمها اليوم صغير وغير مزعج.

• (السماعة غير المرئية التي تدخل في مجرى الأذن مناسبة تماماً، وتكون وحدة الأذن التي تأتي خلفها أصغر أيضاً من الأولى).

• (لا أريد أن يعلم أحد عن فقدان سمعي): يشعر الناس بالخجل أو بالإحباط غالباً بسبب فقدانهم سمعهم. لذا من المهم جداً مناقشة المخاوف مع الأحباء أو مع اختصاصي.









# منوعات العمل

27

والسادس وهما تعزيز التعليم والتدريب والتطوير المهني للمرأة وتعزيز المساواة من خلال المبادرات المجتمعية وحشد التأيد.

فيما تعهدت هيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة - الهادفة إلى تعزيز الأنشطة التجارية والسياحية في الإمارة - بالالتزام بالمبدئين الرابع والخامس.

كما تعهدت مؤسسة الشارقة للإعلام - المعنية بتطوير وتحسين القطاع الإعلامي في إمارة الشارقة - بدعم اثنين من مبادئ التمكين وهما المبدأ الأول والسابع وينصان على .. إنشاء قيادة مؤسسية رفيعة المستوى للمساواة بين الجنسين تتضمن إدراج سياسات واستراتيجيات المساواة بين الجنسين وقياس حجم الإنجازات وتقييمها ونشر تقارير علنية حول التقدم في عملية تعزيز المساواة بين الجنسين.

كما أعلنت مؤسسة رواد لدعم المرأة تحت مظلة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة والهادفة إلى تمكين الأسرة ومجتمعها من خلال تقديم الدعم المباشر لها وتبنيها المناخ الملائم لإشانتها وتطويرها وتوفير فرص التمويل المناسبة لها وفقاً لنظم وقواعد التمويل الإسلامي - التزامها بالمبدئين الرابع والخامس.

وكانت "نماء" قد أتاحت المجال أمام المؤسسات والأفراد الراغبين بالتعهد وتقديم التزامهم بضمان تحقيق المساواة بين الجنسين من خلال تنفيذ مبادرات أو أنشطة أو فعاليات أو دراسات أو إجراءات أو سياسات ضمن اختصاصهم لتعزيز اندماج المرأة بشكل كامل في الاقتصاد وزيادة مشاركتها في مختلف القطاعات والقضاء على أوجه التمييز وعدم المساواة في مكان العمل وتشجيع روح المبادرة من خلال زيارة الموقع الإلكتروني: <http://weesummit.com/pledge> للاطلاع على معايير وشروط التعهد وتعبئة طلب المشاركة.

## بحضور حاكم الشارقة وقرينته . 20 مؤسسة تتعهد بدعم تجربة النساء في سوق العمل



” - العاملة تحت مظلة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة والهادفة إلى تمكين الأسرة ومجتمعها من خلال تقديم الدعم المباشر لها وتبنيها المناخ الملائم لإشانتها وتطويرها وتوفير فرص التمويل المناسبة لها وفقاً لنظم وقواعد التمويل الإسلامي - التزامها بالمبدئين الرابع والخامس. وكانت "نماء" قد أتاحت المجال أمام المؤسسات والأفراد الراغبين بالتعهد وتقديم التزامهم بضمان تحقيق المساواة بين الجنسين من خلال تنفيذ مبادرات أو أنشطة أو سياسات ضمن اختصاصهم لتعزيز اندماج المرأة بشكل كامل في الاقتصاد وزيادة مشاركتها في مختلف القطاعات والقضاء على أوجه التمييز وعدم المساواة في مكان العمل وتشجيع روح المبادرة من خلال زيارة الموقع الإلكتروني: <http://weesummit.com/pledge> للاطلاع على معايير وشروط التعهد وتعبئة طلب المشاركة.



والتي سببها أصبح لدولة الإمارات سمعة عالمية ومكانة دولية متقدمة في هذا المجال. وتابعت ابن كرم أن الالتزام بهذا التعهد سيؤدي إلى تغيرات إيجابية في بيئات العمل على تنوعها وسيكون أول من يستفيد من نتائجها الشركات والهيئات المتعددة نفسها وسيكون بإمكانها قريباً أن تشهد مشاركة أوسع للمرأة في القرار الإداري وحصص أفضل في الترفيعات والترقيات إذ تسعى إلى القضاء على كل أشكال التمييز بناء على النوع ليجل مكانها اختيار الشخص الأنسب بناء على المؤهل. وتضمن ” مبادئ التمكين الاقتصادي للمرأة“ ثمانية محاور رئيسية وعلى الراغبين في الالتزام بالتعهد تنفيذ مبادرة أو مشروع أو برنامج بناء على محورين يتم اختيارهما من الثمانية ويتعهدون بتنفيذ مبادراتهم الداعمة خلال مدة أقصاها عامين.



ويوجب التعهد فإن جميع هذه الجهات ستلتزم بمراجعة سياساتها وممارساتها القائمة تجاه المرأة أو تطوير سياسات جديدة في سبيل تحقيق التمكين للمرأة في مكان العمل والمجتمع بما يخدم دعم دورها الحيوي في الاقتصاد والتنمية المجتمعية. وقالت ريم بن كرم مدير مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة إن التزام هذه المجموعة الكبيرة والمتنوعة من الجهات الحكومية والخاصة يؤكد نجاح فكرة التعهد الداعمة إلى تأسيس بيئة عمل مناسبة للمرأة تشجعها على بذل المزيد من العطاء إذ يتشكل التعهد مجموعة من الإجراءات والسياسات التي تتخذ ضمن إطار عمل تنظيمي بهدف تعزيز مكانة المرأة ومساهمتها في الاقتصاد. وأضافت ابن كرم أن وجود هذا الكم الكبير من الشركات والهيئات التابعة لإمارة الشارقة في قائمة المتحمدين يؤكد أن الإمارة ماضية بعزم في مسيرة التمكين للمرأة التي أرسى دعائمها الوالد المؤسس بونغ وي كونغ انترناشيونال.



## اتحاد الغرف : الإمارات قطعت شوطاً طويلاً في مسيرة النمو الاقتصادي

الاستثمارية وتحقيق المصالح المشتركة وذلك في إطار الحوار المباشر بين الدول المستقبلية للاستثمارات والدول المصدرة. وفي إطار تجسيد دور القطاع الخاص وتعزيز مسيرته في التنمية الاقتصادية .. قال ابن سالم إن اتحاد الغرف قد نظم وشارك في العديد من المناسبات والمؤتمرات والندوات الاقتصادية والاستثمارية المشتركة أهمها حوكمة هجرة العمالة المؤقتة في دول الخليج العربية وملتقى فرص الاستثمار والأعمال بين دولة الإمارات من جهة وكل من المملكة العربية السعودية والعراق وتونانيا والأردن وبيلاروسيا واليونان وكازاخستان وروسيا الاتحادية وغيرها من الملتقيات الهامة التي شكلت منصة لتبادل الخبرات والتجارب بين الجانبين وذلك لزيادة التبادل التجاري. وأكد أن دولة الإمارات شهدت منذ قيامها عام 1971 نمواً اقتصادياً سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة. وتشهد الإمارات حاليًا نموًا اقتصاديًا سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة. وتشهد الإمارات حاليًا نموًا اقتصاديًا سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة.

أعلنت ”موانئ دبي العالمية“ إتمام صفقة الاستحواذ على حصة إضافية تبلغ 66.67 في المائة في الشركة البرازيلية لمحطات الموانئ ”إمبرابورت“ في البرازيل من شركة ”أوديريسيت“ لتصبح بذلك مالكة 100 في المائة من حصة الشركة التي أعادت تسميتها ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“. وتبلغ قيمة الشراء أقل من خمسة في المائة من صافي قيمة أصول موانئ دبي العالمية بحسب نتائج النصف الأول من 2017. وعلى أساس التقدير المبني متصل مديونية موانئ دبي العالمية - قيمة صافي الدين إلى الأرباح قبل استقطاع الفوائد والضرائب والإهلاك والإستهلاك - مع هذه الصفقة إلى 2.8 مرة مقارنة بـ 2.6 مرة - مديونية على أساس التقدير المبني وفقاً لنتائج النصف الأول من 2017 مع افتراض استكمال الاستحواذات التي تم الإعلان عنها للأحواض الجافة العالمية ومدينة دبي الملاحة و”إمبرابورت“ ستصل إلى 3.1 مرة مقارنة بـ 2.6 مرة التي تم الإعلان عنها مع نتائج النصف الأول - التي سبق الإعلان عنها -.

وتعتبر ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“ أكبر محطة ميناء خاصة متعددة الوسائط في البرازيل وتقع في ميناء سانتوس الذي يعد من أكثر موانئ أمريكا اللاتينية نشاطاً حيث قام بمناولة 3.4 مليون حاوية نمطية خلال 2016 ويبر عبور 90 في المائة من البضائع إلى السوق المحلي في ”ساو باولو“ ويتميز بوجود شبكة طرق وسكك حديدية ممتازة وينفذ استراتيجي إلى الطرق البحرية والبرية. وشهدت المرحلة الأولى من مشروع ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“ بناء رصيف بطول 653 متراً وساحة حاويات تقدر بنحو 207 آلاف متر مربع وبطاقة استيعابية سنوية تصل إلى 1.2 مليون حاوية نمطية قياس 20 قدماً.



## موانئ دبي العالمية تزيد حصتها بمحطتها في إمير ابورت وتمتلكها بالكامل

الاستثمارية وتحقيق المصالح المشتركة وذلك في إطار الحوار المباشر بين الدول المستقبلية للاستثمارات والدول المصدرة. وفي إطار تجسيد دور القطاع الخاص وتعزيز مسيرته في التنمية الاقتصادية .. قال ابن سالم إن اتحاد الغرف قد نظم وشارك في العديد من المناسبات والمؤتمرات والندوات الاقتصادية والاستثمارية المشتركة أهمها حوكمة هجرة العمالة المؤقتة في دول الخليج العربية وملتقى فرص الاستثمار والأعمال بين دولة الإمارات من جهة وكل من المملكة العربية السعودية والعراق وتونانيا والأردن وبيلاروسيا واليونان وكازاخستان وروسيا الاتحادية وغيرها من الملتقيات الهامة التي شكلت منصة لتبادل الخبرات والتجارب بين الجانبين وذلك لزيادة التبادل التجاري. وأكد أن دولة الإمارات شهدت منذ قيامها عام 1971 نمواً اقتصادياً سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة. وتشهد الإمارات حاليًا نموًا اقتصادياً سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة.

أعلنت ”موانئ دبي العالمية“ إتمام صفقة الاستحواذ على حصة إضافية تبلغ 66.67 في المائة في الشركة البرازيلية لمحطات الموانئ ”إمبرابورت“ في البرازيل من شركة ”أوديريسيت“ لتصبح بذلك مالكة 100 في المائة من حصة الشركة التي أعادت تسميتها ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“. وتبلغ قيمة الشراء أقل من خمسة في المائة من صافي قيمة أصول موانئ دبي العالمية بحسب نتائج النصف الأول من 2017. وعلى أساس التقدير المبني متصل مديونية موانئ دبي العالمية - قيمة صافي الدين إلى الأرباح قبل استقطاع الفوائد والضرائب والإهلاك والإستهلاك - مع هذه الصفقة إلى 2.8 مرة مقارنة بـ 2.6 مرة - مديونية على أساس التقدير المبني وفقاً لنتائج النصف الأول من 2017 مع افتراض استكمال الاستحواذات التي تم الإعلان عنها للأحواض الجافة العالمية ومدينة دبي الملاحة و”إمبرابورت“ ستصل إلى 3.1 مرة مقارنة بـ 2.6 مرة التي تم الإعلان عنها مع نتائج النصف الأول - التي سبق الإعلان عنها -.

وتعتبر ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“ أكبر محطة ميناء خاصة متعددة الوسائط في البرازيل وتقع في ميناء سانتوس الذي يعد من أكثر موانئ أمريكا اللاتينية نشاطاً حيث قام بمناولة 3.4 مليون حاوية نمطية خلال 2016 ويبر عبور 90 في المائة من البضائع إلى السوق المحلي في ”ساو باولو“ ويتميز بوجود شبكة طرق وسكك حديدية ممتازة وينفذ استراتيجي إلى الطرق البحرية والبرية. وشهدت المرحلة الأولى من مشروع ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“ بناء رصيف بطول 653 متراً وساحة حاويات تقدر بنحو 207 آلاف متر مربع وبطاقة استيعابية سنوية تصل إلى 1.2 مليون حاوية نمطية قياس 20 قدماً.



## شراكة بين «أبوظبي العالمي» و«ضمان» لتطوير التكنولوجيا المالية

الصحي. وقال الدكتور مايكل بيتزر الرئيس التنفيذي للشركة الوطنية للضمان الصحي - ضمان: ”نحن فخورون بهذا التعاون لذي من شأنه دعم مساعي سوق أبوظبي العالمي لتحويل أبوظبي لمركز عالمي للتكنولوجيا المالية، وبما يتماشى مع برامج خطة أبوظبي المعنية بتطوير قطاع الخدمات المالية لتحقيق التنوع الاقتصادي ونشر ثقافة ريادة الأعمال بين المؤسسات الصغيرة والمتوسطة. ونحن على ثقة بأن خبرتنا الواسعة وإمكاناتنا المتعددة والإطار التنظيمي المتكامل لسوق أبوظبي العالمي تشكل معاً عوامل مشجعة لتطوير الحلول التأمينية التي تتناسب مع متطلبات القرن الحادي والعشرين.“

من جانبه، قال ريتشارد تنج، الرئيس التنفيذي لسلطة تنظيم الخدمات المالية في سوق أبوظبي العالمي: من المتوقع أن يصل حجم الاتفاق التكنولوجي على قطاع التأمين الصحي لحوالي 205 مليار دولار بحلول 2019، وبالرغم من ذلك مازال مفهوم تكنولوجيا التأمين في بداياته، ونسعى عبر شراكتنا مع ”ضمان“



## اتحاد الغرف : الإمارات قطعت شوطاً طويلاً في مسيرة النمو الاقتصادي

الاستثمارية وتحقيق المصالح المشتركة وذلك في إطار الحوار المباشر بين الدول المستقبلية للاستثمارات والدول المصدرة. وفي إطار تجسيد دور القطاع الخاص وتعزيز مسيرته في التنمية الاقتصادية .. قال ابن سالم إن اتحاد الغرف قد نظم وشارك في العديد من المناسبات والمؤتمرات والندوات الاقتصادية والاستثمارية المشتركة أهمها حوكمة هجرة العمالة المؤقتة في دول الخليج العربية وملتقى فرص الاستثمار والأعمال بين دولة الإمارات من جهة وكل من المملكة العربية السعودية والعراق وتونانيا والأردن وبيلاروسيا واليونان وكازاخستان وروسيا الاتحادية وغيرها من الملتقيات الهامة التي شكلت منصة لتبادل الخبرات والتجارب بين الجانبين وذلك لزيادة التبادل التجاري. وأكد أن دولة الإمارات شهدت منذ قيامها عام 1971 نمواً اقتصادياً سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة. وتشهد الإمارات حاليًا نموًا اقتصادياً سريعاً نحو التحقيق في الكثير من الأهداف الاقتصادية التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة.

أعلنت ”موانئ دبي العالمية“ إتمام صفقة الاستحواذ على حصة إضافية تبلغ 66.67 في المائة في الشركة البرازيلية لمحطات الموانئ ”إمبرابورت“ في البرازيل من شركة ”أوديريسيت“ لتصبح بذلك مالكة 100 في المائة من حصة الشركة التي أعادت تسميتها ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“. وتبلغ قيمة الشراء أقل من خمسة في المائة من صافي قيمة أصول موانئ دبي العالمية بحسب نتائج النصف الأول من 2017. وعلى أساس التقدير المبني متصل مديونية موانئ دبي العالمية - قيمة صافي الدين إلى الأرباح قبل استقطاع الفوائد والضرائب والإهلاك والإستهلاك - مع هذه الصفقة إلى 2.8 مرة مقارنة بـ 2.6 مرة - مديونية على أساس التقدير المبني وفقاً لنتائج النصف الأول من 2017 مع افتراض استكمال الاستحواذات التي تم الإعلان عنها للأحواض الجافة العالمية ومدينة دبي الملاحة و”إمبرابورت“ ستصل إلى 3.1 مرة مقارنة بـ 2.6 مرة التي تم الإعلان عنها مع نتائج النصف الأول - التي سبق الإعلان عنها -.

وتعتبر ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“ أكبر محطة ميناء خاصة متعددة الوسائط في البرازيل وتقع في ميناء سانتوس الذي يعد من أكثر موانئ أمريكا اللاتينية نشاطاً حيث قام بمناولة 3.4 مليون حاوية نمطية خلال 2016 ويبر عبور 90 في المائة من البضائع إلى السوق المحلي في ”ساو باولو“ ويتميز بوجود شبكة طرق وسكك حديدية ممتازة وينفذ استراتيجي إلى الطرق البحرية والبرية. وشهدت المرحلة الأولى من مشروع ”موانئ دبي العالمية - سانتوس“ بناء رصيف بطول 653 متراً وساحة حاويات تقدر بنحو 207 آلاف متر مربع وبطاقة استيعابية سنوية تصل إلى 1.2 مليون حاوية نمطية قياس 20 قدماً.



## سلطان القاسمي يفتح القمة العالمية لتمكين الاقتصادي للمرأة

•• المشاركة-وام:

بالتمييز والمساواة بين الجنسين ومعالجة العمالة والرعاية غير المدفوعة الأجر والحد منها وإعادة توزيعها وبناء الأصول ويشمل ذلك إدماج المرأة رقمياً وماليا وتمكينها من التملك وتنمية المهارات وتغيير ثقافة وممارسات الأعمال التجارية الحالية ويتضمن ذلك التوقيع على مبادئ تمكين المرأة وتطوير سياسات وممارسات الأنظمة التشريعية المؤسسية ونظرة ممارسات القطاع العام في مجال التوظيف والأنظمة الشرائية.

وحول أهمية القمة وما تطمح له... أكدت ريم بن كرم مدير مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة أنه لا تزال العديد من دول العالم تتجاهل دور المرأة في منظوماتها الاقتصادية أو ربما لم تدرس حقيقة حجم الخسارة الكبيرة التي تتكبدها نتيجة غياب نصف قوتها البشرية عن قطاعات العمل والإبداع والابتكار وهي بذلك تفقد الكثير من فرص تقدمها وتطورها نتيجة إقصاء هذه الطاقات البشرية الهائلة شبه معطلة عن المشهد الاقتصادي.

وقالت في تصريح لها إنه تأكيداً على الدور الإيجابي للدعم والمؤثر في الارتقاء بالمرأة وتمكينها في القطاعات الاقتصادية وسوق العمل أطلقت "نماء" وهيئة الأمم المتحدة للمرأة "التعهد" الخاص بمبادئ التمكين الاقتصادي للمرأة الصادر عن هيئة الأمم المتحدة للمرأة.. مشيرة إلى أنه تم توجيه الدعوة إلى المؤسسات الحكومية والشركات الخاصة والمنظمات للتعهد بالالتزام بالمبادئ الأساسية لتمكين المرأة في بيئة العمل مثل حفاها في نيل الوظائف والترقيات على مبدأ الكفاءة والمساواة بين الجنسين ومبادئ أخرى تساهم في الارتقاء بها وقد حظيت هذه الدعوة باستجابة واسعة جعلنا أكثر تقاؤلاً إزاء مستقبل المرأة في المنطقة.

يشار إلى أن "القمة العالمية لتمكين الاقتصادي للمرأة" تعد حدثاً فريداً من نوعه يعقد للمرة الأولى ويظهر حجم التعاون الكبير والمهم بين مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة وهيئة الأمم المتحدة للمرأة للعمل معا لحشد كل الجهود والطاقات لدعم المرأة وتمكينها اقتصادياً وذلك في إطار دعم المؤسسة للبرنامج العالمي "تكاؤف الفرص لرائدات الأعمال" الذي يهدف تطبيقه محلياً إلى ضمان تكاؤف الفرص بين الرجل والمرأة في مجال ريادة الأعمال في الشارقة والإمارات. وتدعو "نماء" الراغبين بالمشاركة في القمة أو التعرف إلى آخر مستجداتها، إلى زيارة الموقع الإلكتروني: [http://weesummit.com](http://weesummit.weesummit.com)

مستوى وتتطور طاقاتها إلى الحد الأقصى وتساهم في مسيرة المجتمع دون تمييز أو عوائق.

وأوضح معاليه ان هذه القمة العالمية وهي تتطلع إلى عام 2030 إنما تنطلق من واقع أن المرأة بشكل عام وحتى الآن لم تقم بعد بدورها الكامل في مسيرة التنمية في العالم نرى ذلك حتى في البلاد الصناعية التي تحظى بنسب مرتفعة نسبياً للمشاركة المرأة في سوق العمل - مازلنا نلاحظ أن راتب المرأة يقل عن راتب الرجل كما نلاحظ أن القوانين والتشريعات في حاجة إلى تعديلات ملائمة لتلبي تفرقة غير عادلة في مواقع العمل بين المرأة والرجل هناك توقعات بأن تشغل المرأة وظائف بعينها وفي كثير من الأحوال هناك تجاهل لقدراتها ومهاراتها في الأداء والإنجاز - ولعل ما نسمعه وشاهده الآن في كثير من البلدان عما تعرض له المرأة من تحرش وعنف ومعاناة في سوق العمل تؤكد ما نعرفه جميعاً من أنه على الرغم من أن ظروف المرأة قد تحسنت خلال العقود الماضية إلا أنه لا يزال أماننا المزداد الذي يجب علينا عمله إذا ما أردنا بالفعل أن نحقق المشاركة الفاعلة للمرأة في شؤون المجتمع والعالم.

بدورها قالت فومزيل ميلامبو - نوكوا وكيل الأمين العام والمدير التنفيذي لهيئة الأمم المتحدة للمرأة إن الشراكة بين مؤسسة "نماء" للارتقاء بالمرأة، ومنظمة الأمم المتحدة للمرأة تشكلت وتعمقت منذ بداية تأسيسها مطلع يناير الماضي خلال الاجتماع قبل الأخير للجنة الأمين العام للأمم المتحدة رفيعة المستوى بشأن التمكين الاقتصادي للمرأة لتعزز دولة الإمارات العربية المتحدة مكانتها الريادية فيما يتعلق بلجنة الأمين العام للأمم المتحدة رفيعة المستوى بشأن التمكين الاقتصادي للمرأة وتعتبر قممتنا اليوم مثالا بارزا على الطريقة التي يمكن لأعضاء اللجنة أن يواصلوا فيها مسيرة لجنة الأمين العام للأمم المتحدة رفيعة المستوى بشأن التمكين الاقتصادي للمرأة ويضعوا بعضهم يهدف وضع الرؤى موضع التنفيذ، دون إغفال أحد.

وأضافت: حددت لجنة الأمين العام للأمم المتحدة رفيعة المستوى بشأن التمكين الاقتصادي للمرأة سبعة عوامل رئيسة دافعة لعملية التمكين الاقتصادي للمرأة تتمثل في تغيير قواعد ومعايير التمكين الاقتصادي للمرأة وضمان توفير الحماية القانونية وإصلاح القوانين والمعايير المتعلقة



خلال الحفل - إن تمكين المرأة في المجتمع يمثل بالنسبة لنا في دولة الإمارات العربية المتحدة أمراً أساسياً يشكل كافة جوانب التنمية البشرية في الدولة نحظى في ذلك بالرؤية الحكيمة والإنجازات الرائعة والمتوالية لأم الإمارات الوالدة الفاضلة سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية... إن هذه السيدة العظيمة دائماً تعمل بكل عزم وتصميم على إزالة كافة العوائق الاقتصادية والاجتماعية التي تحول دون تقدم المرأة في الإمارات خلال حياتها كلها وتؤكد لنا دائماً أن علينا جميعاً واجباً ومسؤولية في تحقيق المشاركة الكاملة للمرأة في مسيرة المجتمع.

وأضاف إن دولة الإمارات اليوم - وهي تحتفل بيوومها الوطني السادس والأربعين - نجدها وهي تتسم بالمشاركة الواسعة للمرأة في كافة أوجه النشاط الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.. المرأة في الإمارات تتعلم إلى أعلى

تمكين المرأة الاقتصادي هو السد المنيع الذي سيحفظ ديمومة مسيرة نمو أي حضارة حيث لا تحدث الأرقام فرقا بقدر ما نلمس الأثر على أرض الواقع إذ إن المرأة رأس مال ثمين يساوي الارتقاء به صناعة مستقبل بلداننا وأجيالنا بأكملها.

وتابعت سموها: بادرننا خلال الفترة الماضية إلى تفعيل شراكاتنا وتطوير تعاوننا مع العديد من المنظمات والهيئات الدولية والإقليمية والمحلية لتحقيق مزيد من التمكين للمرأة اقتصادياً وليس أدل على ذلك من تواصلنا مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة لدعم برنامجها العالمي "تكاؤف الفرص لرائدات الأعمال" الذي سيفتح المجال واسعاً عند البدء بتطبيقه لتحقيق المزيد من المساواة بين الرجل والمرأة في الأعمال التجارية وبالتأكيد لن نقف عند هذه المبادرة وإنما سنواصل المسيرة معاً من أجل مستقبل أكثر ازدهاراً للمرأة وحضورها الفاعل في الاقتصاد وفي سائر مجالات الحياة الأخرى.

الإماراتية في مسيرة نمو الدولة.. قالت سموها: لم تكن المرأة الإماراتية في مراحل تطور البلاد بعزل عن القطاع الاقتصادي فمشاركتها فيه بدأت منذ ما قبل ظهور النفط الذي تم تسخيرها لتطوير والتنمية والارتقاء بالخدمات الأساسية المقدمة للمجتمع وأفرادها لتمتد كي تشمل كل أشكال الخدمات الضرورية للحياة الكريمة.

وحول واقع المرأة الإماراتية.. ذكرت سموها أن المرأة في الإمارات باتت تشكل اليوم 70% من طلبة الجامعات وهو رقم قد يكون غير مسبق إقليمياً كما تمثل 46.6% من سوق العمل في القطاع الحكومي والخاص وتتجاوز مشاركتها نسبة 66% من إجمالي القوى العاملة في القطاع الحكومي الذي تتولى فيه نسبة 30% من المناصب القيادية و15% من الوظائف التخصصية والأكاديمية وهذه الأرقام جميعها تبعت على التقاؤل والنقطة بمستقبل أخواتنا وبناتنا في دولتنا الإمارات.

وأضافت: ليس غريباً القول إن

شهد صاحب السمو الشيخ القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وقريته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيس مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة الراعي الفخري للمبادرة العالمية لإدماج المرأة صباح أمس وبحضور معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح.. انطلاق فعاليات الدورة الأولى من "القمة العالمية لتمكين الاقتصادي للمرأة" التي تنظمها مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة وهيئة الأمم المتحدة للمرأة تحت شعار "المرأة تميز اقتصادي" وتستمر فعالياتها حتى اليوم الثلاثاء في مركز إكسبو الشارقة.

وتجولت صاحبة السمو حاكم الشارقة فور وصوله مقر إقامة القمة المعرض المصاحب لها ترافقه ريم بن كرم مديرة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة واطلع سموه على منصات المؤسسات المشاركة في القمة حيث زار جناح مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة وتعرف على التطبيق الجديد لمجلس سيدات أعمال الشارقة إحدى المؤسسات التابعة لنماء.

وتفقد سموه آخر التحديتات الجارية على مشاريع ومبادرات مؤسسة القلب الكبير كما زار منصة "المصممين الإماراتيين" واطلع على الجوهرة المصممة بأيدي نخبة من الحرفيات والمصمبات الإماراتيات.

وتسعى القمة التي تستضيف على مدار يومين أكثر من 70 متحدثاً رئيسياً من كبار الشخصيات والوزراء ومسؤولي المنظمات المحلية والدولية والخبراء والمختصين ورواد الأعمال في 20 جلسة متنوعة إلى تحقيق "أهداف التنمية المستدامة" بشأن التمكين الاقتصادي للمرأة بحلول عام 2030 التي تبنتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في سبتمبر 2015.

ويشارك في فعاليات القمة أكثر من 1000 من المهتمين بتمكين المرأة اقتصادياً والعينين بالمساواة الكاملة بين الجنسين بالالتزام مع اهتمام واسع بتغطية أحداثها من وسائل الإعلام المحلية والأجنبية.

وتهدف القمة إلى حشد الجهود والخبرات من مختلف أنحاء العالم لبحث سبل دعم المرأة وترسيخ مكانتها اقتصادياً على أسس تكاؤف الفرص بين الرجل والمرأة في كل المجالات الاقتصادية.. كما تهدف إلى تقييم الطرق والمنهجيات الرامية لبناء اقتصاد عالمي ملائم للمرأة بالإضافة إلى التركيز على تحديد الفرص الواعدة ضمن القطاعات الأكثر















تصبح النشاطات اليومية أحياناً بالغة الصعوبة إن كنت تعاني عرق النساء، حتى إنها قد تسبب ألماً مبرحاً خلال النوبات. إليك ما عليك معرفته كي تتمكن من مواصلة حياتك بشكل طبيعي والتعايش بنجاح مع نقطة الضعف هذه.



وضعية تساعدك في إنجاز نشاطاتك اليومية

## كيف تتفادي نوبات ألم عرق النساء؟

تدريبان لمط الظهر في الحالات الطارئة

- تمدد على ظهرك في السرير صباحاً قبل النهوض، اطو ركبتيك وشدهما الواحدة على الأخرى، ثم ادفعهما نحو صدرك كي توسع المسافات بين فقرات أسفل الظهر.
- ضع مرات عدة في اليوم يديك المفتوحتين على المسافة المسطحة عند أسفل الظهر وانحن برفق وبطء نحو الخلف بدءاً من أعلى ظهرك وحاول أن تمط جسمك قدر الإمكان.

الانحناء نحو الأمام. كذلك تفاد أن تشكل ساقك زاوية 90 درجة مع صدرك أو أن تجلس في كرسي منخفض جداً أو طري بإفراط لأنك تصبح في حالات مماثلة مرغماً على حني أسفل ظهرك.

وإذا اضطرت إلى تمضية وقت طويل على متن طائرة أو قطار، فأقحم وسادة صغيرة خلف أسفل ظهرك واحرص على السير قليلاً كل بضع ساعات كي تخفف الضغط عن أسفل العمود الفقري.

وأخيراً، إن كانت إحدى عضلات الردفين تضغط على عرق النساء (العصب الكعبري) وتسبب لك ألماً مبرحاً يمتد في الساق (من دون أن يتخطى الركبة)، فم على بطنك وافتح فخذك على جنبك متخذاً وضعية الضفدعة كي تخفف الألم الذي يتناوب.

كارولين لامبرت، أما إذا لم تتوافر لك حقيبة مماثلة، فحاول قدر المستطاع أن تجر حقيبتك قريبك ويدك مطوية، أو من الأفضل أن تختار حقيبة مزودة بأربعة دواليب تستطيع جرهما على جانبك.

هل سبق أن اخترت الجلوس طوال ساعات مع أنك تعاني ألماً كبيراً في مؤخرتك؟ هل حاولت أن تحمل حقيبة كبيرة من دون أن توظف ألم عرق النساء في سالك، هذا الألم الذي يمتد حتى بطة الساق أو القدم أحياناً؟ يوضح الدكتور برونو ديرامودت، خبير متخصص في المعالجة الفيزيائية: (لتواجه ألم عرق النساء، عليك في المقام الأول أن تسعى إلى تخفيف الضغط الذي تتعرض له الأقراص. نتيجة لذلك، من الضروري أن تحافظ على انحناء العمود الفقري الطبيعية ولا تثني أسفل ظهرك).

إليك بعض الوضعيات التي تساعدك في إنجاز نشاطاتك اليومية، متفادياً في الوقت عينه نوبات ألم عرق النساء.



**أثناء التبعص**

يذكر الدكتور ديرامودت مريض عرق النساء: (ينبغي ألا تحمل مطلقاً غرضاً ثقيلاً بيديك الممدودتين لأن ذلك يزيد الضغط الذي تتعرض له أقراص العمود الفقري). على سبيل المثال، إن كانت زجاجات الماء موضوعة بعيداً في عمق الرف، من الأفضل جرهما أولاً نحو الأمام ثم رفعها عندما تصبح قريبة منك. واحرص خلال حركة مماثلة على أن تكون ذراعاك مطويتين وظهرك مستقيماً. كذلك ينصح خبراء المعالجة اليدوية المريض بتقسيم السلع التي ابتاعها إلى قسمين متساويين ليحملها بعد ذلك في كيسين صغيرين، كل منهما بيد، بدل أن يُضطر إلى حمل كيس كبير بيد واحدة. علاوة على ذلك، ينبغي لمريض عرق النساء أن يتفاد حمل أثقال تزيد على خمسة كيلوغرامات. أما إذا اضطرت إلى الوقوف في الصف، فتجنب ضرب الأرض بقدميك مراراً، بل حافظ على وضعية صحيحة: ثبت قدميك على الأرض من دون أن تكونا متفارتين أو متباعدين كثيراً (احرص على أن تكونا موازيتين للحوض). واسع لتمط جسمك قدر الإمكان.

**أثناء القيادة**

من الأفضل أن تقصر المسافات التي تجتازها بالسيارة وأن ترفع المقعد قليلاً كي لا تجلس بوضعية منخفضة كثيراً. تضيق الدكتورة لامبرت: (يجب أن تتفادي مَد سائيك بإفراط كي تتمكن من الضغط على دواسه المكابح أو الوقود). لذلك قرب المقعد من الدواسات وأرجع ردفك إلى أسفله، مشغلاً جهاز ضبط المقعد ليتلاءم مع أسفل ظهرك، أو أقحم عوضاً عن ذلك وسادة صغيرة بين أسفل ظهرك والمقعد. كذلك أمل ظهر المقعد قليلاً إلى الخلف كي تفتح الزاوية التي يشكلها الجذع مع الوركين. عند الخروج من السيارة، عليك أيضاً أن تتفادي تعريض ظهرك للالتواء أو الشد. لتحقيق هذا الهدف، ضم ركبتيك معاً، استدر إلى جانبك مع إبقاء ركبتيك متلاصقتين، ثم اخرج من السيارة مستنداً إلى سائيك.

**أثناء السفر**

لما كان مريض عرق النساء يعجز عن حمل أوزان ثقيلة، فاختر أثناء السفر حقيبة مزودة بدولابين تسع في المقصورة الصغيرة فوق المقاعد داخل الطائرة. (ومن الضروري أيضاً أن تتجنب جرهما خلفك وأنت تمد يدك لأن ذلك يسبب التواء العمود الفقري. لذلك من الأهمية بمكان أن تبحث عن حقيبة صغيرة مزودة بدولابين يمكنك جرهما أمامك، حسبما تنصح خبيرة المعالجة اليدوية

**أثناء التقاط غرض سقط أرضاً**

إن كنت تعاني عرق النساء، فمن الأهمية بمكان أن تتفاد الانحناء نحو الأمام بثني الخصر. من الأفضل أن تثني سائيك وأن تلتقط الغرض الذي سقط بيديك المطويتين. واحرص خلال هذه الحركة على أن تضغط بيديك على سائيك أثناء النهوض وأن تبقى ظهرك مستقيماً دوماً. بالإضافة إلى ذلك، لا تتردد في ارتداء حزام يحمي أسفل الظهر خلال نوبة عرق النساء كي تتجنب حني ظهرك نحو الأمام). حسبما ينصح الدكتور ديرامودت.

**أثناء الاستعداد للخروج من المنزل**

لا تنحن إلى الأمام من دون أن تستند إلى ركبة ما. عندما يتحرك مركز الجاذبية في الجسم نحو الأمام، يعرض هذا التغيير أقراص العمود الفقري إلى ضغط كبير. على سبيل المثال، استند إلى حافة الغسلة بيدك حين ترغب في تنظيف أسنانك.

**أثناء الجلوس فترات طويلة**

يشدد الدكتور ديرامودت على أهمية فتح الزاوية التي تتشكل بين الجذع والوركين قدر الإمكان بغية تخفيف الضغط الذي تتعرض له الأقراص في الجزء السفلي من العمود الفقري. لتحقيق هذه الغاية، اختر مثلاً كرسيّاً عالياً أو ارفع الكرسي الذي تستعمله في مكتبك. أما إذا تعذر عليك ذلك، فاجلس على طرف الكرسي واطو سائيك، مدحلاً قدميك تحته. وهكذا ترغم حوضك على

**لتتعم بليلة نوم هانئة**

ينصح الخبراء: (تم على ظهرك كي يبقى مقوساً، ما يخفف بالتالي الضغط عن أقراص العمود الفقري). أما إن كنت تفضل النوم على جنبك، فاطو سائيك على شكل حرف V مائل وضع وسادة صغيرة بين ركبتيك. كذلك أسند رأسك إلى وسادة سمكية كي يبقى موازياً لمحور العمود الفقري.

## المراحل التحضيرية لتنظيف القولون

عن أي اختلالات، ويضخ الهواء لتسهيل مرور الأنبوب. كذلك قد يجري فحص خزعة أو يستخرج أوراماً حميدة. بالنسبة إلى مدة العملية، يدوم الفحص لعشرين دقيقة أو أكثر إذا برزت الحاجة إلى سحب الأورام الحميدة.

إيجاد خلطات جاهزة على شكل أقراص أو مغلفات يسهل ابتلاعها. لكن ثمة موانع استعمال في بعض الحالات. بغض النظر عن التركيبة التي يختارها المريض، يجب أن يكثر من شرب الماء لتنظيف القولون وتجنب تداعيات جفاف الجسم.

- قبل أربع ساعات من تنظيف القولون، امتنع عن الأكل والتدخين لأنك ستخضع للتخدير العام.

**المرحلة التحضيرية**

- قبل ثلاثة أيام من موعد تنظيف القولون، يجب أن يتبنى المريض نظاماً غذائياً يخلو من الألياف، أي الفاكهة والخضراوات والحبوب، لتقليل حجم البراز. كذلك لا بد من أن يتجنب مشتقات الحليب واللحوم والأسماك الدهنية والحلويات السميكة. يمكنه أن يأكل الأرز الأبيض والمعكرونة والبسكويت واللحوم والأسماك غير الدهنية والأجبان المطبوخة، وحتى المنتجات حلوة المذاق والشوكولاتة السوداء والقهوة والشاي والمشروبات الغازية. يوصي بعض الخبراء بأخذ نوع من المينيات لتسريع تفريغ الأمعاء.

يقضي تنظيف القولون بمراقبة الجدار الداخلي له لرصد أي اختلالات محتملة، ويتطلب تحضيراً مسبقاً للأمعاء للكشف عن أي أورام حميدة واجتثاثها.

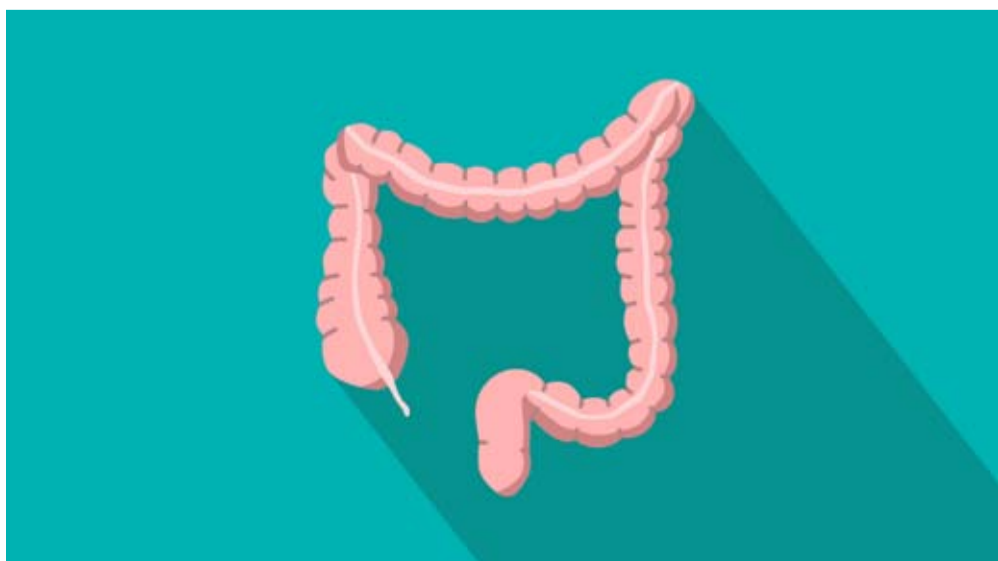
**مرحلة ما بعد التنظيف**

- تعود إلى منزلك بعد ساعتين من الخضوع لتنظيف القولون. من الأفضل أن يرافقك شخص مقرب منك ويبيت معك لأنك ستشعر بالتعب بسبب التخدير.
- بعد بضعة أيام، قد يظهر بعض الآثار الجانبية: انتفاخ أو نزف خفيف خلال يوم أو يومين إذا سحب الطبيب أوراماً حميدة.
- إذا بدا النزف حاداً أو شعرت بألم في البطن، اتصل بالطبيب فوراً لأن المشكلة ربما تتعلق بانتقاب الأمعاء. إنها حالة نادرة لكنها تتطلب علاجاً فوراً.

**مسار التنظيف**

- عند الوصول إلى المستشفى، يجب أن تبقى على الريق كي يكون القولون نظيفاً بالكامل ويتمكن الطبيب من رؤية جدرانه.
- يحصل الفحص تحت تخدير عام خفيف من دون حاجة إلى المبيت في المستشفى. يُدخل الطبيب في الشرج أنبوباً ناعماً طوله متران ومزوداً بكاميرا مصغرة تبت صوراً على شاشة أمامه وبقناة تسمح بمرور الأداة. ثم يستكشف القولون والمستقيم بحثاً

- قبل يوم من تنظيف القولون، اشرب أربعة ليترات من محلول ملحي على دفعتين؛ عشية الفحص ثم قبل موعده بفترة تتراوح بين أربع وست ساعات. يمكن



## منوعات

# الفكر

35



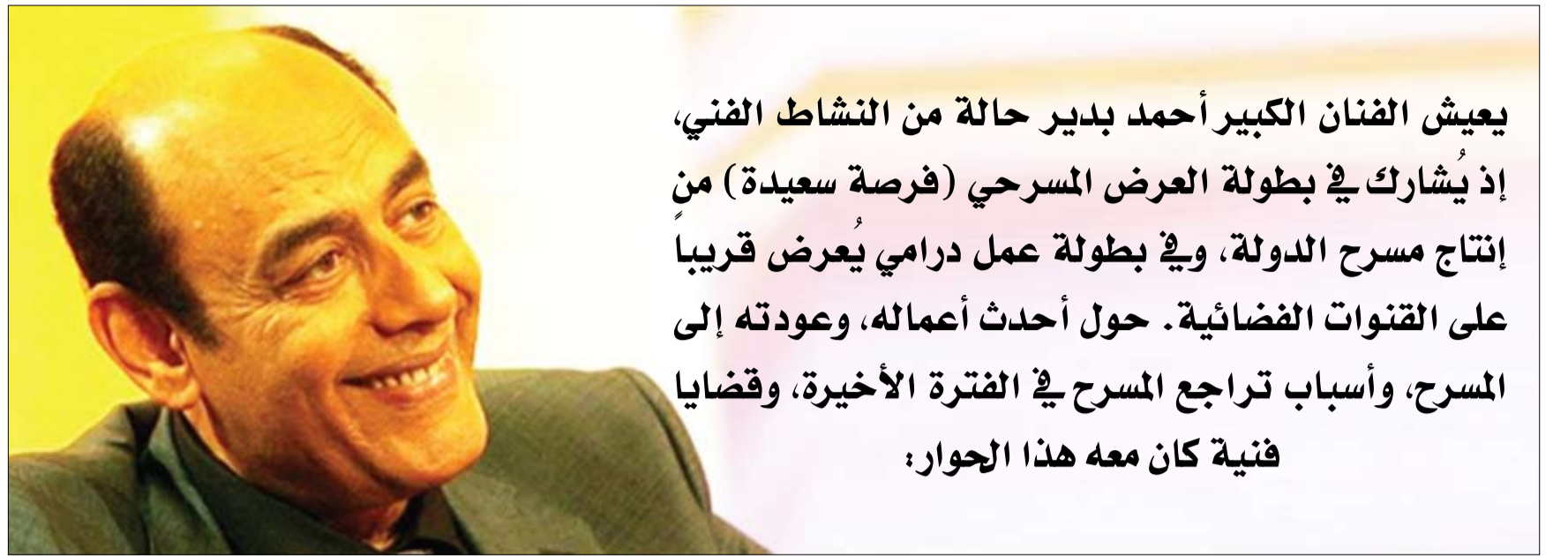
## غادة عبد الرازق تستعد لـ (ضد مجهول)

تستعد الفنانة غادة عبد الرازق لبدء تصوير أحداث مسلسلها الجديد (ضد مجهول) نهاية ديسمبر الجاري في مناطق متفرقة بالقاهرة، وهو من تأليف أيمن سلامة وإخراج طارق رفعت. وتجسد غادة في المسلسل شخصية متزوجة من أحد الأشخاص المهمين بالدولة وتعيش معه حياة سعيدة إلا أن ماضيها يطاردنا بعد ظهور صديقة قديمة لها في حياتها مرة أخرى. وتتشغل غادة حالياً بتصوير دورها في فيلم (كاراما) مع المخرج خالد يوسف وتستعد لتصوير دورها في فيلم (حرب كرموز) أمام الفنان أمير كرارة.



## طارق لطفي يستعد لـ رمضان بـ (تحت الصفر)

يستعد الفنان طارق لطفي للقيام بطولته مسلسل تحت الصفر للعرض خلال شهر رمضان القادم من تأليف تامر إبراهيم. وتدور أحداث العمل عن عالم غسيل الأموال والمسؤولين عنه وما يتم استغلاله من مشروعات ومنافذ وذلك من خلال شخصية بطل العمل. ويقول طارق لطفي: ما زال السيناريو في مرحلة الكتابة ومنتظر الانتهاء من مجموعة من الحلقات حتى يتم على أساسها ترشيح بقية الأبطال، والعمل يجمع بين الدراما الاجتماعية والتشويقية والحركة ولا يمكن تصنيفه في إطار معين ومن المفترض البدء في تصويره خلال ديسمبر المقبل.



يعيش الفنان الكبير أحمد بدير حالة من النشاط الفني، إذ يُشارك في بطولة العرض المسرحي (فرصة سعيدة) من إنتاج مسرح الدولة، وفي بطولة عمل درامي يُعرض قريباً على القنوات الفضائية. حول أحدث أعماله، وعودته إلى المسرح، وأسباب تراجع المسرح في الفترة الأخيرة، وقضايا فنية كان معه هذا الحوار:

لا أضع خطة أو توقيتاً للمشاركة في المسرح أو السينما أو الدراما

## أحمد بدير: لا أتردد في الوقوف على خشبة المسرح في حال توافر نص جيد

والتصوير وعناصر الفن كافة، إلا في الكتابة، والسبب في رأيي أن المنتج لا يُخاطر في منح فرصة لمؤلف شاب، ويكتفي بمن تعاون معه، رغم أن الكتابة والنص هما الأساس، ولا بد من وجود أسماء ومواهب جديدة كل فترة.

• ماذا عن (عائلة الحاج نعمان)؟

- المسلسل من تأليف مجدي صابر وإخراج أحمد شفيق، أشارك في البطولة مع تيم حسن، صلاح عبد الله، يسرا اللوزي، منال سلامة، سهر الصايغ، هبه مجدي، حازم سمير، صفاء الطوشي، لقاء سويدان، يتألف من 60 حلقة، ويعرض مطلع العام المقبل.

• ماذا عن الأحداث ودورك فيها؟

- تدور الأحداث حول أخوين وعائلتيهما، (نعمان)، الأخ الفني (صلاح عبد الله) وابنه (تيم الحسن)، والأخ الفقير محروس باع البسبوسة وهو دوري، وله أبناء من بينهم ابنة (هبة مجدي)، ويحدث زواج بين أبناء العم، ومن خلال هذه العائلات نرى علاقات وصراعات متشابكة بينهم، العمل جيد ومختلف وغني درامياً وفنياً.

• هل يكتب العرض خارج رمضان أهمية؟

- بالطبع، حقق أكثر من عمل النجاح خارج رمضان على غرار (سلسال الدم)، (الأب الروحي) وأخيراً (بين عالمين) الذي خرج من موسم رمضان وعُرض في الفترة الأخيرة وحقق النجاح.

لا شك في أن العرض خارج رمضان مهم لصالح صناعة الدراما التي كانت تعمل أشهراً من أجل العرض في شهر واحد، أما الآن فنحن نعمل طوال العام وهو أمر جيد، ويوفر لنا فرصة للتباعد عن شراء أعمال درامية أجنبية، ودعم الصناعة المحلية، حتى الجمهور يقبل على الأعمال خارج رمضان، ما يعني أنه بحاجة إلى أعمال جديدة طوال العام لا شهراً واحداً فحسب.

• لكن ما زال للعرض في رمضان أهمية استثنائية.

- بالتأكيد لن تنتهي أهمية العرض في موسم رمضان فنسبة المشاهدة مختلفة، واعتاد الجمهور وجود أعمال درامية في الشهر الفضيل. الخلاف على عددها وليس وجودها، حتى أن فنانين كثيراً يرون مشاركتهم في موسم رمضان أهم من أي وقت في العام.

• ما سبب انسحابك من مسلسل (الطوفان)؟

- تعاقبت على العمل منذ فترة طويلة، وصورت مشهدين فقط، ثم توقف المسلسل أشهراً، تعاقبت خلالها على أعمال أخرى، ويات من الصعب التوفيق بينها وبين المسلسل، فانسحبت، وتم التعاقد مع زميل آخر. لم يسبب الانسحاب أزمة لأنني كما قلت لم أصور إلا مشهدين.

• كيف تختار أعمالك والتيمات التي تقدمها؟

- لا أضع خطة أو توقيتاً للمشاركة في المسرح أو السينما أو الدراما، ولا أقرر تقديم تراجمي أو كوميدياً أو شر، ما يشغلني هو جودة العمل والدور، وأن يكون مختلفاً عما قدمته في مشواري، أياً كانت طبيعة الشخصية، وإذا كان مسرحاً أو دراماً أو سينما، يبحث الجمهور عن العمل الجيد ولا تشغله التصنيفات، عندما يجد عروضاً مسرحية قوية يقصدها، وعندما يجد دراما جيدة يشاهدها وهو الأهم بالنسبة إلي.

• هل أنت مع إعادة تقديم الأعمال القديمة سبق أن قدمها آخرون؟

- لا أحب إعادة تقديم أعمال قديمة .. ما الجديد الذي سوف تصفيه النسخة الجديدة من العمل؟

أحب الجمهور هذه الحالة من هؤلاء المبدعين بشكل مختلف، وفي زمن آخر، ولن يرضى بصورة أو نسخة مُكررة من عمل أحبه مع كل الاحترام للجميع، والدليل أن أعمالاً كثيرة لم تُحقق النجاح ما خلا قلة منها، حتى أنني قدمت (أهل القمة) منذ سنوات، ولم يشعر به أحد، والجزء السادس من ليالي الحلمية دليل آخر.

لا بد من أفكار جديدة تناسب العصر الحالي والجيل الحالي من الجمهور، وتكون متطورة مثل الوقت الذي نعيشه.

على تحقيق حضور دائم على المسرح؟

- أعشق المسرح والتواصل المباشر مع الجمهور، لذا لا أتردد في الوقوف على خشبة المسرح في حال توافر نص جيد، وأي فنان مُحب للمسرح لا يستطيع الابتعاد عنه كثيراً، رغم قلة الأجر والمجهود الكبير والتفرغ شبه التام له.

• في رأيك، ما سبب غياب المسرح في الفترة الأخيرة؟

- مسرح القناع الخاص انتهى تماماً، ولن يعود في الوقت الحالي، لارتفاع كلفة العمل المسرحي والدعاية، ما يعني ارتفاع سعر التذكرة لتغطية التكلفة، وبالطبع في ظل الظروف الاقتصادية لن يستطيع الجمهور دفع ثمن باهظ للتذكرة، لذا اختفى هذا المسرح، فيما مسرح الدولة هو الوحيد الذي يعمل ويقدم عروضاً جيدة، ويحقق إيرادات عالية، لانخفاض ثمن التذكرة، ومشاركة نجوم كثر حبا بالمسرح، على رأسهم يحيى الفخراني، وهشام سليم وأنا.

• هل ثمة أزمة في الكتابة عموماً؟

- بالطبع، في كل عام تظهر وجوه جديدة في التمثيل والإخراج

على تحقيق حضور دائم على المسرح؟

- أعشق المسرح والتواصل المباشر مع الجمهور، لذا لا أتردد في الوقوف على خشبة المسرح في حال توافر نص جيد، وأي فنان مُحب للمسرح لا يستطيع الابتعاد عنه كثيراً، رغم قلة الأجر والمجهود الكبير والتفرغ شبه التام له.

• في رأيك، ما سبب غياب المسرح في الفترة الأخيرة؟

- مسرح القناع الخاص انتهى تماماً، ولن يعود في الوقت الحالي، لارتفاع كلفة العمل المسرحي والدعاية، ما يعني ارتفاع سعر التذكرة لتغطية التكلفة، وبالطبع في ظل الظروف الاقتصادية لن يستطيع الجمهور دفع ثمن باهظ للتذكرة، لذا اختفى هذا المسرح، فيما مسرح الدولة هو الوحيد الذي يعمل ويقدم عروضاً جيدة، ويحقق إيرادات عالية، لانخفاض ثمن التذكرة، ومشاركة نجوم كثر حبا بالمسرح، على رأسهم يحيى الفخراني، وهشام سليم وأنا.

• هل ثمة أزمة في الكتابة عموماً؟

- بالطبع، في كل عام تظهر وجوه جديدة في التمثيل والإخراج

على تحقيق حضور دائم على المسرح؟

- أعشق المسرح والتواصل المباشر مع الجمهور، لذا لا أتردد في الوقوف على خشبة المسرح في حال توافر نص جيد، وأي فنان مُحب للمسرح لا يستطيع الابتعاد عنه كثيراً، رغم قلة الأجر والمجهود الكبير والتفرغ شبه التام له.

• في رأيك، ما سبب غياب المسرح في الفترة الأخيرة؟

- مسرح القناع الخاص انتهى تماماً، ولن يعود في الوقت الحالي، لارتفاع كلفة العمل المسرحي والدعاية، ما يعني ارتفاع سعر التذكرة لتغطية التكلفة، وبالطبع في ظل الظروف الاقتصادية لن يستطيع الجمهور دفع ثمن باهظ للتذكرة، لذا اختفى هذا المسرح، فيما مسرح الدولة هو الوحيد الذي يعمل ويقدم عروضاً جيدة، ويحقق إيرادات عالية، لانخفاض ثمن التذكرة، ومشاركة نجوم كثر حبا بالمسرح، على رأسهم يحيى الفخراني، وهشام سليم وأنا.

• هل ثمة أزمة في الكتابة عموماً؟

- بالطبع، في كل عام تظهر وجوه جديدة في التمثيل والإخراج

على تحقيق حضور دائم على المسرح؟

- أعشق المسرح والتواصل المباشر مع الجمهور، لذا لا أتردد في الوقوف على خشبة المسرح في حال توافر نص جيد، وأي فنان مُحب للمسرح لا يستطيع الابتعاد عنه كثيراً، رغم قلة الأجر والمجهود الكبير والتفرغ شبه التام له.

## (الديزل) يعيد هنا شيعة إلى السينما



بدأت الفنانة هنا شيعة تصوير فيلم الديزل مع الفنان محمد رمضان، وهو الفيلم الذي تعود من خلاله للسينما بعد تجربتها مع المخرج الراحل محمد خان من خلال فيلم قبل زحمة الصيف الذي قدمته عام 2015، وتشارك في بطولة الفيلم مع ياسمين صبري، سهر الصايغ وفتحى عبدالوهاب وشيماء سيف ومحمد ثروت، وتأليف أمين جمال وإخراج كريم السبكي وإنتاج أحمد السبكي، وسيعرض خلال اجازة نصف العام، وتجسد هنا شيعة شخصية عفاف، وهي شقيقة الفنان محمد رمضان الذي تتعرض حبيبته للقتل في ظروف معينة، مما يدفعه للانتقام، وتتوالى الأحداث في إطار من أجواء الأكشن. وعبرت هنا، عن سعادتها من ردود الأفعال من الجمهور المتابع لسلسل الطوفان الذي تشارك في بطولته، والذي يعرض حالياً على قناة دي. ام. سي المصرية، موضحة أن العمل مختلف تماماً عن الفيلم الذي تم تقديمه قبل 33 عاماً بالاسم نفسه، وقام ببطولته محمود عبدالعزيز وأمينة رزق، حيث

ان به تفاصيل أكثر، مشيرة الى أنها تقوم بدور

لم يكن موجوداً في الفيلم وهو مديرة رقص وهي زوجة لأحمد زاهر. وقالت هنا، ان ما جذبها للدور

أنه جديد والمسلسل به نواح اجتماعية وقضايا تهم المجتمع، مشيرة الى أنها منذ سنوات وهي تعتمد

ان تقوم بالتغيير في أدوارها في عمل بعد الآخر حتى تظهر بصورة جديدة، مشيرة الى ان مرحلة

نضجها الفني كان بمسلسل السبع وصايا حيث ظهرت من دون ماكياج نهائياً، ثم تعددت أدوارها.

وعن عرض مسلسل الطوفان في موسم خارج سياق رمضان، أوضحت ان هذا المناخ صهي للمشاهد، حيث يستطيع ان يتابع الأعمال بشكل مريح من دون ضغط، ورغم ذلك فإن العرض في رمضان له

طعم خاص وله نجاحه الخاص وكثيراً من النجوم والنجمات كثروا شهادة ميلادهم الفنية من خلال عرض أعمالهم في هذا الشهر الكريم. وعن أعمالها خلال الفترة القادمة، قالت انها تقرأ حالياً عدداً من الأعمال، لا اختياراً أفضلها ولا تعلم هل يوجد لها عمل في رمضان المقبل أم لا.

# الفكر

## 5 أسباب لسمع طنين في الأذن

- 3- أسباب تتعلق بالأمراض العصبية.
  - 4- إصابة بالتهابات بالأذن.
  - 5- سماع أصوات ضجيج لفترة طويلة.
- ويشأن العلاج، أشار (صابر) إلى أن العلاج يحدد حسب سبب الحالة إذا كانت حالة نفسية تتطلب عقد جلسات علاج نفسي، أما إذا كان ارتفاع ضغط الدم فيحتاج ضبط الضغط.
- وأضاف الاستشاري: إذا كان السبب أورام خبيثة فيجب استئصالها، وفي حالة إذا كانت الأذن تعاني من ضعف سمع يجب في هذه الحالة تركيب سماعة طبية.

- سماع صوت "طنين" في الأذن، يسبب إزعاجاً وعدم تركيز خلال العمل، أو عند قراءة الكتب، وقد يثير الشكوك في الإصابة ببعض الأمراض بالأذن.
- وفي هذا الصدد، أوضح الدكتور سامح أحمد صابر، أستاذ المخ والأعصاب بكلية الطب جامعة القاهرة، في منشور عبر حسابه بموقع "فيسبوك" أسباب هذا الطنين.
- وبحسب (صابر) فإن أسباب الطنين، هي:
- 1- ارتفاع ضغط الدم.
  - 2- أسباب مرتبطة بأمراض نفسية.



## 6 أسباب تؤدي لتكون زلال البول

هناك عدة أسباب تؤدي لتكون الزلال في البول، ويمكن اكتشاف ذلك عبر عدة علامات من بينها الانتفاخات خاصة في الوجه والقدمين وقلة عدة مرات التبول والشعور بالتعب والإرهاق المستمر وكثرة الإصابة بالأمراض المختلفة نتيجة قلة المناعة، وأحياناً زيادة الوزن وغيرها من العلامات التي تستلزم الذهاب للطبيب للتحرف على السبب وعلاجه.

ويشير موقع "ميديكال نيوز توداي" إلى الأسباب المختلفة للإصابة بزلال البول ومن بينها الإصابة بمرض السكري أو التهابات الكبد المزمنة وكذلك مرض الذئبة الحمراء.

ويلعب العامل الوراثي دوراً في الإصابة كذلك، وقد يتكون زلال البول نتيجة الإصابة بفيروس الكبد الوبائي أو ارتفاع ضغط الدم.

ويكون العلاج عن طريق معرفة السبب وراء تكون زلال البول والقضاء عليه، سواء عن طريق تناول أدوية خفض الضغط أو علاج السكري، إن كان السبب في تكون الزلال أو التهابات الكبد أو الذئبة أو غيرها من السببات، وبمجرد علاج الجرد يتم التخلص من زلال البول.

## كيف نتخلص من غازات البطن؟

غازات البطن من الأمور المحرجة خاصة مع المائدة من الانتفاخ والغازات بشكل دائم.

ويقدم دكتور محمد حلمي استشاري التغذية عدة نصائح تساعد على التخلص من غازات البطن المزجة، ويقول إن ابتلاع كمية كبيرة من الهواء أثناء تناول الطعام يؤدي إلى تكون الغازات خاصة عند تناول الطعام بشكل سريع ولذلك ينصح بتناول الطعام ببطء ومضغه جيداً قبل البلع.

كما ينصح بتجنب الأطعمة التي تؤدي لانتفاخ القولون كالبقوليات والأطعمة المقلية والمشروبات الغازية.

ويحذر من الاستعمال المفرط للملينات لأنه يساهم بدوره في تكون الغازات.

وينصح بالحصول على العلاج الدوائي من القولون العصبي أو الهضمي كونها مسؤولة بشكل كبير عن تكون تلك الغازات المزجة.

وينصح بتجنب الأطعمة الحارة وصعبة الهضم وشرب الماء أثناء تناول الطعام.

ويشير إلى أن غلي التناع من المشروبات المفيدة للتخلص من الغازات وينصح بتناوله بعد الوجبات وتناول كوب ليمون دافئ في الصباح يوميا لتنظيف المعدة والكبد.

ويضيف أن مشروبات الكمون، واليانسون، والزنجبيل مفيدة بدورها لطردها الغازات.

ودكتور محمد حلمي هو استشاري علاج السمنة والنحافة، حاصل على ماجستير في التغذية العلاجية وأثرها في علاج السمنة الموسمية وعضو الجمعية الأمريكية للسمنة وعضو الجمعية المصرية للتغذية الطبية وعضو الجمعية الأوروبية للتغذية العلاجية.



مجموعة من الأصدقاء يرتدون زي سانتا كلوز ويحيون الناس في رافير، إستونيا. (رويتز)

## قرأت لك

فوائد صحية لزيتي فول الصويا والزيتون



أظهرت أحدث الدراسات العلمية الأمريكية التي أجراها فريق خبراء التغذية والعلاج بالأعشاب الطبية في أكاديمية العلوم الأمريكية ضرورة الاهتمام باستخدام زيتي الزيتون وفول الصويا لفوائدهما العديدة على الصحة. وأوضحت الدراسة أن هذه الزيوت تحتوي على مادة "البيتا كاروتين" و"فيتامين أ" و"ه"، الذي له التأثير الفعال على البشرة والجلد، لذلك تنصح الدراسة بإضافة هذه الزيوت على الأطعمة اليومية للاستفادة منها.

## سؤال وجواب

- من صاحب اول صفر في الحساب ؟  
صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقلة كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهم الرقم .
- متى كان اول حاسوب الكتروني ؟  
اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً
- هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟  
لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليئنا و حدوث حالة تسمم تسمى ( التسمم البوليئني ).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.

## قصة سباق الخيل

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيل واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهو يقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لا يعرف سوي الاكل وجر العربيات واللعب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئا لنحاول انه يحبنا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانها المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربيين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احيانا يقسوان عليه لكنه لم يكن يتدمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكر، احسن الحصان بذلك وحتى يحثانه على السرعة جاءا بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركات الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقات يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتناضحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمرکز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركات الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام اصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقات يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمرکز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري وحصانه المرقط كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالمرکز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المعقول ان تفوز عليها خيول تجري لأول مرة.. انطلق الجميع على امل واحد فقط المرکز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعاً حين صفق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعيش تلك فقد فاز بالمرکز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها المهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حددوا منذ البداية ما ياملون فيه حتي وصلوا لاما.

## مساحة للتلوين

