

AL AYSAR LIGHTING الأيسر للإنارة

تم بعونه تعالى افتتاح فرعنا الجديد في مدينة زليخة - المنطقة الغربية

أقل الأسعار لأكبر جودة

أسعار LED أضواء

نحن الأقرب بعيداً

الفرع الرئيسي: شارع المرمر بجوار خلية الجوارح - فرع 1: حي جبل علي - المنطقة الحرة 052 9973322 فرع 2: المنطقة الغربية - جنبه إلى فرع الدار 052 1174679

Tel.: 02 6411191 - Mob.: 055 8811932

منوعات

العجوة

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

مخص طبي مجاني للخادمة

خدمات جاهزة للتنازل الفوري

binawas1@yahoo.com

050-8988855 / 02-4462422 / 02-4465030

أبو ظبي - شارع المرمر - بجانب جريدة الاتحاد

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

الأربعاء 30 مايو 2018 م - العدد 12339
Wednesday 30 May 2018 - Issue No 12339

حمم هاواي بتقنية التسارع الزمني

رصد شريط فيديو نشر على مواقع شبكات التواصل الاجتماعي لحظات تدفق الحمم البركانية في أحد شوارع جزر هاواي الأميركية، بتقنية التسارع الزمني.

ويتمد الفيديو لنحو 30 ثانية وتوثق كيفية تغطية الحمم الخارجة من بركان كيلاويا شارعاً بالجزيرة، وفق ما أوردت وكالة "رويترز"، أمس الأول الاثنين.

وتدفقت الحمم إلى غاية أن اقتربت من منزل وغطت الأرض المحيطة به.

وكان التدفق الثالث لحمم البركان بدأ، الخميس، حيث امتدت إلى مياه المحيط الهادئ، فيما سارعت قوات المارينز إلى إخلاء سكان في الأريخيل بسبب الظروف الخطرة المحيطة بهم.

ويعد كيلاويا من أكثر براكين العالم نشاطاً، ودخل أسبوعه الرابعة من ثورته غير المسبوقة.

وكان البركان بدأ ثورانه يوم الثالث من مايو. ودمر عشرات المباني، وصدرت أوامر بإجلاء الألاف خلال الأيام الماضية.

وفاة رجل الصناعة الفرنسي داسو

قال المتحدث باسم مجموعة داسو إن رجل الأعمال الفرنسي الرائد في مجال صناعة الطيران والدفاع سيرج داسو، الذي بنت مجموعته الطائفة رافال، توفي في باريس عن عمر بلغ 93 عاماً.

وكان داسو خامس أغنى شخص في فرنسا على حد ذكر مجلة تسانج الاقتصادية. وتتحكم مجموعة داسو التي أدارها وأسسها والده في شركة داسو للطيران، كما تملك صحيفة لوفجارو اليمينية، كما أنها المساهم الرئيسي في شركتي داسو سيستمز وتاليس بالإضافة إلى أنها تحوز حصصاً أقل في عدة شركات فرنسية أخرى. وأضاف المتحدث أن داسو توفي في مكتبه بباريس في حدود الساعة الرابعة مساءً بالتوقيت المحلي.



كيف أصارح طفلي بوزنه الزائد دون جرح مشاعره؟!!

حدث ذلك...
نصائح للمعالجة دون التأثير على الحالة النفسية
تقدم أليكسيا ديمبسي المتخصصة في علاج اضطرابات الطعام للأطفال ببريطانيا عدة نصائح لعلاج الطفل من السمنة دون التأثير السلبي على حالته النفسية، كما تنقل التليغراف:

- يجب ألا تتوقف فجأة تقديم كل الأطعمة، أي لا تحرم الطفل من تناول ما يحبه، فالحياة الصحية هي تناول كل ما تحب ولكن بكميات معتدلة وليس الحرمان تماماً والذي يأتي بنتائج عكسية.

- من الضروري تعليم الطفل أن المظاهر ليست كل شيء وأن المظهر الخارجي مهما لدرجة كبيرة وتحدث إليهم عن الصفات الداخلية مثل الثقة بالنفس والطيبة والتعاطف مع الآخرين بدلاً من التحدث عن الوزن والشكل كقيمة أساسية للإنسان.

- يجب على الآباء ممن يريدون خسارة الوزن أيضاً أن ينتبهوا إلى طريقة تحدثهم عن ذلك أمام الأطفال. مثلاً، اهتم بالتحدث دوماً قائلاً: "لقد استمتعت بالجرى اليوم وسوف أكرر التجربة مرة أخرى".

- إذا شعر ابنك بالجوع اعرض عليه تناول المياه أولاً حيث أن العطش يمكن أن يكون سبباً للشعور بالجوع.

- لا تضع كميات كبيرة من الطعام للطفل في المرة الواحدة ولكن قلل الكمية في طبقه وكرر مرات تقديم الطعام إذا طلب المزيد.

- أكثر من عدد الوجبات المقدمة للطفل بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية فقط حتى لا تعطيه فرصة لتناول الحلويات ما بين الوجبات ولكن قدم له ثلاث وجبات بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين من الخضروات أو الفاكهة أو حتى العصائر الطازجة.

السيطرة مع الأطفال ويخشى أي منهم التحدث لطفله عن وزنه الزائد. ولكن في الحقيقة يمكن أن يقوموا بذلك بشكل غير مباشر وبحرص، كما تنقل التليغراف.

وهناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في اكتساب الطفل للوزن بخلاف النظام الغذائي المتبع والرياضة مثل اختلاف شكل الجسم وسرعة حرق الجسم للدهون وشخصية كل طفل. يعني ذلك أن يبدأ كل من الأب والأم في تغير عاداته الغذائية أولاً إلى الأفضل بالإضافة إلى ضرورة ممارسة الرياضة حتى يعتاد الطفل ذلك. كما يمكن استبدال الحلويات والمخبوزات في المنزل بأطعمة صحية وفاكهة وخضروات.

ولا يجب منع الحلوى نهائياً من الأطفال وإنما يمكن أن يقتصر تناولها على أوقات خارج المنزل فقط حيث يكون للآب والأم سيطرة أقل على الطفل في كل الأحوال. وينصح مات بأن يتحرك الأب والأم دائماً في المنزل كما يفضل الامتناع عن التدخين واصطحاب الأطفال في زهزه خارج المنزل وممارسة رياضة المشي وغيرها من الرياضات المختلفة إلى أن يختار الطفل الرياضة التي يحبها.

ويضيف المدرب الشخصي أن الخطر الأكبر هو ألعاب الأطفال الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي التي انتشرت بشكل مرعب بين الأطفال في جميع الأعمار. فكم من أسرة تعاني من اهتمام أطفالها أو حتى المراهقين باللعب لفترات طويلة بتلك الأجهزة أو استخدام الهواتف المحمولة للتحدث إلى أصدقائهم طوال الوقت.

ويقول مات إن "كل ما علينا كأباء أن نشجع أبنائنا على التحدث دوماً عن مشاكلهم وما يجول بخاطرهم كما نشاركهم أحداث يومهم حتى نصف اهتمامهم بتلك الأجهزة والجلوس معها لفترات طويلة أو حتى نقتل من

لكن تجد الأمهات صعوبة في مصارحة أطفالهن بذلك، خشية أن يؤثر ذلك على نفسياتهم أو أن ينسحب على ثقتهم بنفسهم مستقبلاً، كما تنقل صحيفة التليغراف البريطانية عن بعض الخبراء.

الخوف من التحدث عن السمنة
ربما يكون ذلك صحيحاً. فقد أكدت دراسة موسعة أجريت في معهد امبيريال كوليج اللندني ونشرتها منظمة الصحة العالمية مؤخراً أن 4.54 مليون طفل بريطاني يعانون حالياً من الوزن الزائد والذي يصل في بعض الحالات إلى السمنة المفرطة. ووجد الباحثون أن أربعة من بين كل عشرة أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والتاسعة عشر يعانون من الوزن الزائد، محذرين في دراستهم من "أزمة حقيقية" في صحة الأطفال وارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض القلبية والسرطان أيضاً.

وتلقى فيلونا بول من منظمة الصحة العالمية باللوم على المسؤولين ممن فشلوا في اتخاذ أي خطوات لمنع تلك الكارثة من التحقق بالرغم من التحذيرات الكثيرة التي بدأت منذ أعوام. وتضيف بول بالقول: "إن السمنة المفرطة أزمة صحية عالمية ومن الممكن أن تتفاقم في الأعوام القادمة إلا إذا بدأنا التصدي لها. فالبينة المحيطة بنا كلها غير صحية والأطعمة مشبعة بالدهون وكميات السكر مرتفعة في أغلب الوجبات وهذا ما يتم الترويج له في الإعلانات عن المنتجات الغذائية خاصة للأطفال".

عوامل مسؤولة عن السمنة
لكن هل الأم والآب مسؤولان عن بدانة الطفل؟! في هذا السياق يقول المدرب الشخصي مات روبرتس: "الأم والآب مسؤولان بشكل كبير عن ذلك فالأمور تخرج من

سيارة مائية تحدث طفرة بوسائل النقل

ابتكرت شركة فرنسية سيارة مائية جديدة، وصفتها بأنها أسرع وسيلة تمكن الأشخاص من الوصول إلى وجهتهم، بعيداً عن الازدحام المروري، وأنها أحدثت طفرة في وسائل النقل.

ويحسب صحيفة "إنهايتات" قالت الشركة إن "السيارة الجديدة، يمكنها أن تخرجك من ساعات الذروة، لتسير فوق مياه أقرب نهر أو بحر أو بحيرة".

وأضافت شركة "سي بابلز" المصنعة للسيارة، أن "السيارة تعمل في صمت، ولا ينبعث منها أي ملوثات، وتبحر في المياه دون إحداث موجات".

ونشرت الشركة مقطع فيديو لاختبارات أحدث طراز لها على بحيرة في جنيف الشهر الماضي، وتجري حالياً تجربة لمدة 5 أسابيع في باريس.

وأشارت إلى أنها "تريد تغيير وسائل النقل عن طريق خفض الانبعاثات وجعل الرحلات أسرع".

وأشارت إلى أن "سيارتها يمكن أن تؤدي إلى التخلص من الطرقات، واتخاذ مسارات مائية تؤدي إلى خفض التنقلات إلى النصف في المسافة الزمنية في بعض المدن".

وقدرت الشركة وقت الانتقال من مرسى دبي إلى وسط مدينة دبي بحوالي 43 دقيقة بالسيارة، ولكن بسيارتها الجديدة سيكون 26 دقيقة فقط.

التوتر النفسي يؤدي لشرك

حذرت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية من أن التوتر النفسي يرفع خطر تساقط الشعر، حيث إنه يتسبب في إصابة بصيلات الشعر بالتهابات متناهية الصغر. كما أن هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، تُضعف دورة نمو الشعر.

وأضاف الخبراء أن النتيجة المترتبة على ذلك تتمثل في ضعف نمو الشعر وتقصفه وتساقطه في أسوأ الحالات.

ولتجنب هذا الخطر، تنصح البوابة بمواجهة التوتر النفسي من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا، مع العناية الجيدة بالشعر، أي استخدام شامبو يخلو من المواد الكيميائية الشديدة ويمد البشرة بالرطوبة وكذلك استخدام بلمس غني بفيتامين E، بالإضافة إلى ماسكات الشعر الغنية بالزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون وزيت الجوجوبا، مع تجنب غسل الشعر يومياً، لأنه يحرم الشعر من الدهون المرطبة له.



أكثر الأعشاب فائدة لجسم الإنسان!

حدد خبراء التغذية قائمة بمجموعة من الأعشاب الخضراء (النباتات) الأكثر فائدة للصحة وخاصة بعد اقتضاء فصل الشتاء. ونشرت مجلة "Archyworldys" العلمية مقالا عن أكثر الأعشاب فائدة للجسم والتي تساعد على سد نقص الفيتامينات لدى الإنسان بعد مرور فصل الشتاء.

وجاءت نبتة الحميض البري في قائمة المواد المفيدة لأنها تساعد على تعزيز عمل القلب والأوعية الدموية كما تساهم في تقوية الرؤية. أما نبتة الهندباء بزهورها وأوراقها الصفراء فهي تمتلك تأثير مضاد للالتهابات ويمكن أن تساعد على التعامل بسرعة مع نزلات البرد. وحل الفجل في المترتبة الثالثة من حيث أهميته في بداية فصل الربيع فهو يساعد على استقرار عملية الأيض ويحسن الهضم، واحتل الملقوف المرتبة الرابعة ضمن قائمة أكثر المواد فائدة في شهر مايو باعتباره طارداً للسوم. ثم السبانخ لغناها باليود، وهو مفيد للأشخاص الذين يعانون من أمراض الغدد الصماء.



احتفاء بشهر رمضان

خدمات المزارعين يقيم إفطاراً جماعياً لـ 300 عامل مزرعة

للعام الثاني على التوالي وتشكر مركز خدمات المزارعين على اتاحة الفرصة لنا للمساهمة المجتمعية وعمل الخير خاصة خلال شهر رمضان الكريم، وأضاف نحرص كمؤسسة وطنية على تحقيق مبادئ المسؤولية المجتمعية للشركات ويسرنا أن تصل مبادرتنا المجتمعية إلى فئة عمال المزارع في أبوظبي، حيث يشكل شهر رمضان المبارك فرصة رائعة للتفاعل والتواصل الإنساني مع المجتمع وتجسد روح وقيم الشهر الكريم في عمل الخير والهدى والعطاء والتسامح والانفتاح المتأصلة في المجتمع الإماراتي.

هذه المبادئ الإيجابية والتواصل الإنساني مع كافة فئات المجتمع لاسيما الفئات التي يعمل إلى جانبها وتساعد على تحقيق أهدافه. وأشار المركز إلى أن حرصه على تكرار تنظيم هذه المبادرة وإقامة الإفطار للعام الثاني على التوالي يستند إلى النجاح الذي حققه إفطار العام الماضي لتعزيز التواصل مع فئة عمال المزارع وحثهم على تطبيق الممارسات الزراعية الموصى بها. من جانبه قال أحمد مصطفى الدمهوري الرئيس التنفيذي لشركة أذفانسد للخدمات المتكاملة "نحن سعداء بالمشاركة في هذه المبادرة الخيرية

ويتم تنظيم هذه المبادرة للعام الثاني على التوالي حيث أقام المركز العام الماضي إفطاراً جماعياً حضره عدداً كبيراً من عمال المزارع، وذلك للتأكيد على مسؤوليته المجتمعية وحرصه على تعزيز التواصل مع فئة العمال باعتبارهم المعنيين بتطبيق الأفكار والروى الرامية إلى تغيير أنماط الزراعة التقليدية وتحقيق التنمية الزراعية المستدامة. وأكد مركز خدمات المزارعين أنه يعتز بدوره كمؤسسة حكومية تسهم في تأكيد قيم العطاء وتكريس مفهوم العمل الخيري والإنساني، حيث يستتبر برؤية وتوجيهات القيادة الرشيدة لترسيخ

•• أبوظبي - الفجر
نظم مركز خدمات المزارعين بأبوظبي بالتعاون مع شركة "أذفانسد" للخدمات المتكاملة إفطاراً جماعياً لعمال المزارع في كل من أبو ظبي والعين ومنطقة الظفرة حضره أكثر من 300 عامل بواقع 100 عامل في كل منطقة، حيث حرص ناصر محمد الجنيبي الرئيس التنفيذي للمركز بالإناة ومديري الإدارات على مشاركة العمال الإفطار الذي أقيم في مركز إرشاد الرحبة، بينما شارك مديرو المناطق في العين والظفرة في إفطار عمال المزارع في مناطقهم.



للحد من ظاهرة تكديس العزاب بلدية مدينة العين تنفذ سلسلة من الجولات

التفتيشية على المزارع التابعة للقطاع الشمالي، بهدف التصدي لظاهرة تكديس العزاب في المزارع وتطبيقاً للإجراءات القانونية.

حيث قامت إدارة الرقابة والتفتيش للقطاع الشمالي بتشكيل وتوزيع مجموعات من الفرق التفتيشية على مختلف مزارع منطقة الفقع، تجاوباً مع البلاغات والشكاوى الواردة من قبل أهالي وملاك مزارع القطاع الشمالي.

وصرح المهندس على سالم التاجر الظاهري مدير إدارة الرقابة والتفتيش بالقطاع الشمالي، بأن الحملة التفتيشية جاءت بناءً على الشكاوى الواردة من سكان القطاع حول وجود أنشطة تجارية غير مرخصة داخل مزارع منطقة الفقع، وتكدس العمال فيها، وعلى الفور تم التنسيق مع شرطة أبو ظبي وتشكيل مجموعة من اللجان التفتيشية للتأكد من صحتها. وقال الظاهري، تم خلال الجولات التفتيشية رصد وتحرير 4 مخالفات وفقاً للبلد رقم 146 الخاص بتأجير المباني السكنية المقامة في المزارع، والتأكد من استيفاء وتطبيق جميع الاشتراطات الصحية والسلامة العامة، حفاظاً على السلامة العامة وتصدياً لجميع المظاهر السلبية في المجتمع.

مؤكداً، تقوم إدارة الرقابة والتفتيش بزيارات وجولات تفتيشية بشكل دوري لرصد أي مخالفات خاصة بسكن العزاب في المزارع، موضحاً يقوم بعض أصحاب المزارع بتأجير المزارع لتصبح سكنات عمالية غير قانونية وبالتالي تكديس أعداد كبيرة من العمال في غرف صغيرة، ومزاولة أنشطة تجارية غير مرخصة صحياً وقانونياً، تشكل تهديد كبير على سلامة المجتمع.

ولفت الظاهري، تشكل ظاهرة تكديس العمال في المزارع مشكلة متعددة الأبعاد من النواحي الأمنية والصحية والاجتماعية، وعملية محاربتها والتصدي لها هي مسؤولية مشتركة بين أهالي وسكان المدينة والجهات المسؤولة، وفي حال الإلتها أو ملاحظة أي عمل أو نشاط غير قانوني الإبلاغ عنه عبر الرقم المجاني لإمارة أبوظبي 800555. وذكر الظاهري، في ظل توجيهات الحكومة الرشيدة لدولة الإمارات بتوفير بيئة مجتمعية خالية من المخالفات تحرص إدارة الرقابة والتفتيش لبلدية مدينة العين باتخاذ جميع الإجراءات اللازمة وتطبيق اللوائح والقوانين لما يخدم أمن وسلامة المجتمع، حيث تقوم إدارة الرقابة والتفتيش بالعديد من الحملات التوعوية المكثفة والجولات التفتيشية الفاجعة على مختلف المناطق والمنشآت السكنية مثل، العزب والمزارع، المحلات التجارية، المناطق السكنية، والمرافق العامة للتأكد من تطبيق جميع الاشتراطات والحفاظ على المظهر العام لمدينة العين.

اختيار أستاذ جامعة نيويورك أبوظبي ليكون زميلاً بجامعة هارفارد

بإس نوموف ينضم لبرنامج الدراسات المتقدمة بجامعة هارفارد إلى جانب 50 شخصاً من 11 دولة

•• أبوظبي - الفجر
أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن حصول أستاذ الكيمياء المشارك بإس نوموف على زمالة معهد "رادكليف" للدراسات المتقدمة في جامعة هارفارد لعام 2018-2019، لينضم بذلك إلى الدفعة الجديدة التي تضم أكثر من 50 شخصاً من 11 دولة. ويختار برنامج الزمالة سنوياً 50 فرداً من كبار الفنانين والباحثين الذين حققوا إنجازات استثنائية في مجالات الفنون والصحافة والدراس الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية، وذلك بهدف دعم أعمالهم البحثية. وسيقم الأستاذ نوموف في المعهد لمدة 9 أشهر اعتباراً من سبتمبر 2018، حيث سيتابع هناك أبحاثه في علم المواد المتقدمة التي تهدف إلى توفير حلول مستدامة جديدة للتحديات البيئية في شمال إفريقيا والشرق الأوسط.

ويجدر الذكر أن نوموف نال درجة الدكتوراه في الكيمياء وعلم المواد من معهد طوكيو للتكنولوجيا عام 2004، وقام بنشر 200 ورقة بحثية تم الاقتباس منها أكثر من 3 آلاف مرة، كما قدم خلال مشاركته في مؤتمرات بحثية طوال مسيرته المهنية أكثر من 280 عرض توضيحي، وألقى حوالي 50 كلمة وشارك في قرابة 50 ندوة بدعوات تلقاها من عدة مؤسسات مرموقة مختلفة. ويعمل نوموف حالياً كعضو مجلس إدارة في العديد من المؤسسات عالية الشأن مثل الرابطة الأوروبية لعلم البلورات (ECA)، والجمعية الدولية للبيانات الحيوية والكيميائية (ISBC)، والمؤتمر الدولي لكيمياء الحالة الصلبة للمواد العضوية (ICCOSS)، كما يتمتع بعضوية مجمع محمد بن راشد للعلماء بدولة الإمارات العربية المتحدة، والجمعية الكيميائية الأمريكية في الولايات المتحدة الأمريكية، والجمعية الملكية للكيمياء في المملكة المتحدة وغيرها، وهو يعمل مدققاً لصالح قرابة 10 وكالات بحثية.



بمشاركة مسلمين جدد ضمن مسابقة أفضل مرتل في المهرجان الرمضاني لنادي تراث الإمارات

دعوتهم للمشاركة هو التشجيع على حفظ القرآن الكريم، إذ تفاجأ الجمهور بالأداء الطيب والمتميز قياساً على قرب عهد المشاركين بتعلم القرآن الكريم مما يبشر بمستقبل طيب لهم مع كتاب الله عز وجل حفظاً وتلاوة، مشيراً إلى أن ذلك ما يتسق مع غايات المسابقة ومقاصدها من إحياء لثاني رمضان المباركة بالقرآن الكريم وتشجيع المسلمين صغاراً وكباراً على تحسين أصواتهم بالتلاوة والتي هي من هدي النبي صلى الله عليه وسلم إذ كان يدعو إلى تحسين الصوت بالقرآن الكريم.

المشاركين ومحضر لهم ولغيرهم من المسلمين الجدد على تعلم اللغة العربية وحفظ القرآن وتعلم تجويده وترتيله، معرباً عن عميق امتنانه لإدارة النادي على هذه المبادرة الطيبة والدعوة الكريمة للمشاركة في مسابقة على مستوى من التطور والتنظيم العالي والتحكيم المتقن، فيما عبرت المشاركات غزالة من المملكة المتحدة وفاطمة من رومانيا وندى من الصين وصبرية من ماليزيا عن بالغ شكرهن للقائمين على المسابقة وإدارة النادي على حفاوة الاستقبال وكبير الاهتمام وحسن التكرم، مشيرات إلى ما اختلج نفوسهن من مشاعر الفخر والسعادة لمشاركتهن في مسابقة على هذا المستوى من التطور والاهتمام.

من متابعي فعاليات المهرجان. فقد شارك في هذه الجولة من المسابقة عشرة من المسلمين الجدد تصفهم من الإناث، والذين تستوعبهم دار زايد للثقافة الإسلامية في العين، إذ تمت دعوتهم بما ينسجم مع أهداف المسابقة في تشجيع الشباب المسلم من مختلف الجنسيات على ترتيل القرآن الكريم وحفظه في إطار إتقان أحكام التجويد، مثلاً جنسيات كل من المملكة المتحدة ورومانيا والصين والفلبين والهند وأوغندا وماليزيا، فاجأوا الحضور بجمال أصواتهم وأضافوا على قاعة المسرح أجواء من الخشوع والتفاعل الكبير. واعتبر الصيني فخر الدين ماشيو جون، منسق المشاركة ومدرس الثقافة الإسلامية والقرآن الكريم للمسلمين الجدد في الدار، هذه المشاركة ذات قيمة عالية وأثر كبير، كونها تأتي لطلبة دار زايد في عام زايد وفي شهر رمضان المبارك، مما كان مشاركة المسلمين الجدد وقع كبير في نفوس

•• أبوظبي - الفجر
شهد مسرح أبوظبي بمنطقة كاسر الأمواج مساء أول أمس ليلة خاصة مع مناسبات الجولة الرابعة من مسابقة أفضل مرتل للقرآن الكريم، ضمن فعاليات مهرجان الرمضاني الثالث عشر الذي ينظمه نادي تراث الإمارات برعاية سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس النادي، نظراً لمشاركة عشرة من المسلمين الجدد فاجأوا الحضور بأداء متميز، وذلك بحضور سعادة سنان أحمد المهيري المدير التنفيذي للأنشطة والفعاليات في النادي، وسعادة عبد الله محمد جابر الجبري المدير التنفيذي للخدمات المساندة، ومحمد عبدالله الحميري مدير إدارة البيئة والصحة والسلامة، وعمر محمد الفلاحي مدير إدارة الموارد البشرية، وعدد من المسؤولين في النادي، وذوي المتسابقين، وجمهور غفير



مدير قطاع الموارد البشرية بالإناة يشارك المستجدين الإفطار بمدارس شرطة أبوظبي

بهذه اللقطة الطيبة والكريمة. ونقل اللواء سالم شاهين النعيمي تهاني القيادة الشرطية بمناسبة شهر رمضان المبارك، واستمع إلى آراء الطلبة وملاحظاتهم واقتراحاتهم بشأن تطوير وتنظيم الدورات التدريبية حدثاً إياهم على التسليح بالعلم والعرفة والاستفادة من الدورات التدريبية والمحاضرات النظرية وتطبيقها بعد التخرج متمنياً لهم التوفيق والسداد في حياتهم العملية. وأكد العميد مهنا النعيمي أهمية مثل هذه اللقاءات المباشرة في إبعاد المنتسبين والاطلاع على الآراء والمقترحات التي تساعد في تطوير العمل الشرطي.

شارك اللواء سالم شاهين النعيمي مدير قطاع الموارد البشرية بالإناة في شرطة أبوظبي طلاب مدارس الشرطة، مأدبة الإفطار التي أقامتها المدارس ضمن مبادرتها "نشارككم فطوركم" في إطار عام زايد 2018. وتجسد المبادرة حرص شرطة أبوظبي على تعزيز قيم الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" في بناء الإنسان، والاحترام. وحضر مأدبة الإفطار العميد مهنا النعيمي مدير الإدارة وعدد من مديري الإدارات ورؤساء الأقسام والطلبة المستجدين الذين عبروا عن سعادتهم

•• العين - الفجر
شارك اللواء سالم شاهين النعيمي مدير قطاع الموارد البشرية بالإناة في شرطة أبوظبي طلاب مدارس الشرطة، مأدبة الإفطار التي أقامتها المدارس ضمن مبادرتها "نشارككم فطوركم" في إطار عام زايد 2018. وتجسد المبادرة حرص شرطة أبوظبي على تعزيز قيم الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" في بناء الإنسان، والاحترام. وحضر مأدبة الإفطار العميد مهنا النعيمي مدير الإدارة وعدد من مديري الإدارات ورؤساء الأقسام والطلبة المستجدين الذين عبروا عن سعادتهم

•• أبوظبي - الفجر
أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن حصول أستاذ الكيمياء المشارك بإس نوموف على زمالة معهد "رادكليف" للدراسات المتقدمة في جامعة هارفارد لعام 2018-2019، لينضم بذلك إلى الدفعة الجديدة التي تضم أكثر من 50 شخصاً من 11 دولة. ويختار برنامج الزمالة سنوياً 50 فرداً من كبار الفنانين والباحثين الذين حققوا إنجازات استثنائية في مجالات الفنون والصحافة والدراس الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية، وذلك بهدف دعم أعمالهم البحثية. وسيقم الأستاذ نوموف في المعهد لمدة 9 أشهر اعتباراً من سبتمبر 2018، حيث سيتابع هناك أبحاثه في علم المواد المتقدمة التي تهدف إلى توفير حلول مستدامة جديدة للتحديات البيئية في شمال إفريقيا والشرق الأوسط.



منوعات

العقل

23

الأسنان. يختلط السكر بالبكتيريا في الفم ويشكل حمضاً، ما يتلف مينا الأسنان. تنصح منظمة الصحة العالمية الناس بتفادي تسوس الأسنان باستهلاك مقدار أقل من الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر، حسبما تشير مراجعة أجريت عام 2016.

6- تناول جذور العرقسوس

تستهدف الخصائص المضادة للبكتيريا في جذور العرقسوس البكتيريا التي تسبب التسوس، وفق تجربة أجريت عام 2011. كذلك تشير دراسة صغيرة أجريت في العام عينه إلى أن مص عصا مصاصة تحتوي على خلاصة العرقسوس يساعد في تفادي التسوس. ولكن ثمة حاجة إلى المزيد من البحوث قبل أن ينصح أطباء الأسنان بهذه المصاصات كوسيلة للوقاية من التسوس.

7- علكة خالية من السكر

تُظهر نتائج دراسة أجريت عام 2015 أن مضغ علكة خالية من السكر بعد الوجبات يحذ من معدلات البكتيريا التي تتلف المينا. وقد يسهم خفض أعداد هذه البكتيريا في تقوية المينا التي تصبح أكثر جوهزية للتصدي للتلف.

متى عليك زيارة طبيب الأسنان؟

تسهم العلاجات المنزلية في الحد من خطر التسوس أو عكس التلف الذي قد يلحق بمينا الأسنان في مرحلة ما قبل ظهور التسوس. من الضروري استعمال هذه العلاجات إلى جانب التقنيات التي ينصحك بها طبيب الأسنان، مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة وبمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد إن أمكن. لا تسبب كل أشكال التسوس الألم، لذلك من الضروري زيارة عيادة الطبيب بانتظام. بإمكان طبيب الأسنان اكتشاف التسوس في مراحله المبكرة وتقديم النصائح حول أفضل أساليب الوقاية. وفي حالات تلف الأسنان المتقدمة، يستطيع أن يزود المريض بحشوة، أو تاج، أو علاجات أخرى.



إضافية. نقرأ مثلاً أنه يفكك أيضاً المعادن في المينا ويؤدي إلى تسوس الأسنان. ولكن لا بد من الإشارة إلى أن هذه الدراسة شملت أقل من 20 مشاركاً.

5- تفادي الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر

يُعتبر استهلاك السكر أحد أبرز أسباب تسوس الأسنان.

نحتاج إلى المزيد من الدراسات للتأكد من هذه التأثيرات.

2- الألوي هيرا

يسهم (جل) أسنان الألوي هيرا في محاربة البكتيريا التي تسبب التسوس. يقتل تأثير هذا (الجيل) المضاد للبكتيريا البكتيريا الضارة في الفم، وفق مراجعة أجريت عام 2015. صحيح أننا نحتاج إلى المزيد من البحوث، إلا أن الألوي هيرا تسهم على الأرجح في إعادة تمعدن المينا في مرحلة ما قبل التسوس.

3- تفادي حمض الفيتيك

يلحق حمض الفيتيك الضرر بمينا الأسنان. ويعتقد البعض أن استبعاده من النظام الغذائي يسهم في تفادي تلف الأسنان وتسوسها. ربطت دراسة في ثلاثينيات القرن الماضي التسوس بالأنظمة الغذائية الغنية بحمض الفيتيك. لكننا نفتقر إلى أدلة عصرية تدعم ذلك. كشفت دراسة في عام 2004 أن حمض الفيتيك يؤثر في امتصاص المعادن من الطعام، ويعتمد عليها عدد من المقاتلات على شبكة الإنترنت للتوصل إلى استنتاجات

ولكن ثمة حاجة إلى المزيد من البحوث بغية تحديد ما إذا كان حمض الفيتيك يؤثر في الأملاح المعدنية في مينا الأسنان.

4- الفيتامين D

استخلصت مراجعة عام 2013 أن مكملات الفيتامين D تسهم في خفض احتمال الإصابة بتسوس

من الضروري زيارة عيادة الطبيب بانتظام

علاجات طبيعية منزلية للوقاية من تسوس الاسنان

التسوس ثقب صغيرة في الأسنان تنجم عن التلف. وثمة علاجات منزلية عدة للوقاية من هذا التلف أو وقفه قبل أن يتحول إلى تسوس. يشكّل تراكم الأطعمة والبكتيريا شريطاً على الأسنان. وإذا لم تُزل هذه اللويحات، تسبب تلف السن. كذلك تشكّل العقديّة الطافرة نوعاً من البكتيريا تؤدي دوراً في تلف الأسنان.



يسهل تراكم اللويحات في مواضع مثل: • التشققات، والنقر، والحزوز في الأسنان. • بين الأسنان. • حول الحشوات، خصوصاً إذا كانت متشققة أو منكسرة. • قرب خط اللثة.

بمرور الوقت، يبلغ التلف طبقات السن الداخلية أو ما يُعرف بالعاج. في هذه المرحلة، يبدأ التسوس بالظهور. ولكن من الممكن تفادي ذلك باستعمال علاجات منزلية، إذا كان التلف لا يزال في مرحلة ما قبل التسوس. في هذه المرحلة، يكون التلف أحدث ثقباً في السن، إلا أنه لم يبلغ بعد عاجها. أما إذا امتد التلف إلى الأخير وبدأ التسوس بالظهور، فلا مفر من الحصول على علاج محترف.

هل من الممكن التخلص من التسوس في المنزل؟

عند الإصابة بالتسوس، من الضروري زيارة طبيب الأسنان. لكن علاجات منزلية عدة تقوي مينا السن في مرحلة ما قبل التسوس. تُعرف هذه العملية بعودة التمعدن وتحول دون ظهور التسوس. يشكّل تنظيف الأسنان مرتين في اليوم بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد طريقة مدرّسة ومختبرة لإعادة تمعدن مينا الأسنان وتفاذي التسوس.

تشير نتائج دراسة أجريت عام 2014 إلى أن معجون الأسنان الذي يضم كمية كبيرة من الفلورايد يقوّي المينا، ما يمنح الأسنان الحماية التي تحتاج إليها لتحارب التلف. لكن البعض يفضل اللجوء إلى علاجات منزلية طبيعية بدل استعمال منتجات تحتوي على الفلورايد. إليك عدداً من هذه العلاجات:

1- التمتعّض بالزيت

يعود التمتعّض بالزيت إلى نظام قديم من الطب البديل يُدعى الأيورفيدا. تقوم هذه العملية على التمتعّض بملعقة كبيرة من زيت السمسم أو جوز الهند لفترة محددة من الزمن، ثم بصقها. صحيح أن البعض يدّعي أن فوائد التمتعّض بالزيت ليست مثبتة علمياً، إلا أن

5 أطعمة قادرة على مواجهة ارتفاع ضغط الدم

حدد خبراء التغذية 5 أطعمة يجب تناولها خلال الصيف لخفض ارتفاع ضغط الدم.

الدم.

واستعرضت صحيفة "Express" البريطانية، هذه الأطعمة، وهي:

الفاصوليا الحمراء، الفاصوليا الخضراء، فاصوليا بنتو، الفاصوليا البحرية، فاصوليا العين السوداء، الفول.

الأفوكادو غني بالبوتاسيوم الذي يُعد معدناً رئيسياً مساعداً للكلى في تصفية السوائل من الدم، وخفض ضغطه.

الكرفس يحتوي على "الفثاللات الكيميائية"، أو ما يُعرف بـ NBP التي تعمل أيضاً على استرخاء جدران الشرايين؛ ما

يزيد تدفق الدم ويقلل الضغط، وفق دكتور جوش إكس اختصاصي التغذية السريرية. وأوصت دراسة عام 2014، بتناول الكرفس المطبوخ بدلاً من الخام.

الكزبرة يقول الدكتور جوش إكس: "بالنسبة إلى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، تبين أن استهلاك هذا النوع من التوابل يخفض ضغط الدم".

وأضاف: "إنه لا يساعد في تعديل نشاط القناة الهضمية بإيجابية فحسب، بل له تأثير مدر للبول أيضاً، وهو مفيد جداً للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم".

الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، مثل القمح الكامل، الشعير، والجاوهر، يساهم في خفض ضغط الدم.

الفاصوليا السوداء، الفاصوليا البيضاء، الفاصوليا البنية، الفاصوليا الخضراء، الفاصوليا الحمراء، الفول.

الفاصوليا الحمراء، الفاصوليا الخضراء، فاصوليا بنتو، الفاصوليا البحرية، فاصوليا العين السوداء، الفول.





أطلقتها الغرفة قبل 10 أعوام

130 جناحاً في مهرجان رأس الخيمة الرمضاني

رأس الخيمة، في دعم مختلف القطاعات الاقتصادية، ودفع عجلة التنمية الاقتصادية. وأشاد النعيمي بالتنظيم المتميز للمهرجان وبجهود القائمين عليه، وبالدور الذي يساهم به في تنشيط الحركة الاقتصادية في الإمارة ودعم مجتمع الأعمال، وخاصة قطاع التجزئة، والفنادق، وقطاع الضيافة، مضيفاً إن المهرجان أصبح يشكل علامة واضحة على المستويين الاجتماعي والاقتصادي ضمن جدول الفعاليات المتميزة التي تحتضنها رأس الخيمة. ويأتي المهرجان بمشاركة 130 جناحاً تضم العديد من دور الأزياء بالإضافة إلى الساعات والنظارات والأجهزة المنزلية والإكسسوارات والطور والخبز والدخون والمنتجات الجلدية وملابس الأطفال وكل مستلزمات الأسرة، كما يحتوي المعرض على ركن للمنتجات الغذائية المختلفة، بالإضافة إلى مشاركة المؤسسة العقابية والإصلاحية في كل من رأس الخيمة ودبي لعرض منتجات نزلهم، ويستمر المهرجان حتى نهاية شهر رمضان المبارك ويفتح أبوابه أمام الزوار ابتداءً من الساعة 7.30 مساءً وحتى الساعة 1 بعد منتصف الليل.



الاقتصادي التي تنتهجها دولتنا وفق «رؤية الإمارات 2021»، والتوجيهات الحكيمة لصاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم

•• رأس الخيمة - الفجر

أكد محمد علي مصبح النعيمي، رئيس مجلس إدارة غرفة رأس الخيمة، على أهمية المعارض والمهرجانات التي تقام في الإمارة كونها تعد دافعا للاقتصاد وحافزا للاستثمار، حيث تعتبر فرصة للمستثمرين لتجربة السوق قبل الدخول فيه وإنشاء الأعمال. جاء ذلك خلال افتتاحه مهرجان رأس الخيمة الرمضاني في مركز المعارض بحضور سعيد محمد الصباح، النائب الأول لرئيس مجلس إدارة غرفة رأس الخيمة، ويوسف اسماعيل، رئيس اللجنة العليا المؤسسة سعود بن صقر لنعيمي مشاريع الشباب، وعضو مجلس إدارة غرفة رأس الخيمة، ومحمد حسن السبب، مدير عام غرفة رأس الخيمة بالوكالة، و.د.عبد الرحمن الشايب النعيمي، مدير عام دائرة التنمية الاقتصادية برأس الخيمة.

وأشار النعيمي إلى دور مركز رأس الخيمة للمعارض في جذب العديد من الشركات للاستثمار في الإمارة على مدار العشرين عاماً الماضية، مضيفاً بأن هناك خطط

الفجر

26

الشارقة لإدارة الأصول توزع مكافآت مالية للصيادين خلال شهر رمضان المبارك

•• الشارقة - الفجر:

قررت إدارة سوق الجبيل، أكبر سوق للمنتجات الطازجة في دولة الإمارات، وأحد مشاريع شركة الشارقة لإدارة الأصول، توزيع مكافآت مالية خلال شهر رمضان المبارك على الصيادين



الإماراتيتين المرخصين في إمارة الشارقة نظراً لجهودهم المضنية وتقديرًا لدورهم في تلبية احتياجات المستهلكين.

وتعقباً على هذا القرار، قال وليد الصايغ، الرئيس التنفيذي لشركة الشارقة لإدارة الأصول: "تأتي هذه المكافأة استكمالاً للنهج الذي رسمه صاحب السمو الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لتقديم يد العون والمساعدة لصيادي

الإمارة، وتسخير كل الإمكانيات لتسهيل أمورهم، والمساهمة في المحافظة على هذه المهنة كإرث تاريخي".

وأكد الصايغ على أن هذه المكافآت تشمل صيادي الإمارة المواطنين المرخصين لمزاولة نشاط الصيد، سواء من أعضاء جمعية الصيادين أو غيرهم من الصيادين في إمارة الشارقة، ممن تنطبق عليهم المعايير التي وضعتها إدارة سوق الجبيل، وقد تم تحديد قيمة المكافآت وفق معايير اثنين، أولهما بحسب مبيعات الأسماك التي يتم شرائها من قبل إدارة السوق من أصحاب القوارب الصغيرة أو من خلال المزادات التي تقام بالسوق، أما المعيار الثاني يعتمد على الكميات التي يوردها الصيادون ويتم تداولها في مزاد السوق.

وتابع الصايغ: "تأتي هذه المكافأة للعام الثاني على التوالي، تأكيداً على التزام شركة الشارقة لإدارة الأصول على دعم الصيادين، ووضع الحلول الكفيلة لمعالجة أية مشكلات قد تواجههم بالتعاون مع جمعية صيادي الشارقة".

جدير بالذكر أن سوق الجبيل الذي تأسس في ديسمبر كانون الأول من العام 2015، بتوجيهات من صاحب السمو حاكم الشارقة، يعد وجهة تسوقية وترفيهية وسياحية تحت سقف واحد، وفقاً لأربعة مرتكزات أساسية، هي أن يكون تحفة معمارية، ومنطقة جذب سياحي، ووجهة تسوق متكاملة توفر للمستهلك تحت سقف واحد مختلف احتياجاته من الخضراوات ولحوم وفواكه بأسعار مناسبة، ودعم الصيادين في الشارقة.

السعودية تبدأ التشغيل التجريبي لمطار الملك عبدالعزيز الجديد بجدة

•• جدة - وام:

أعلنت الهيئة العامة للطيران المدني السعودية بدء مرحلة التشغيل التجريبي لمطار الملك عبدالعزيز الدولي الجديد بمحافظة جدة.

وإستعداد المطار الجديد اسم أولى الرحلات القادمة للمطار بعد تهيئة متطلبات التشغيل التجريبي التي تستهدف في مرحلتها الأولى استقبال عدد من الرحلات عبر ست بوابات تتصاعد تدريجياً خلال مراحل التشغيل التجريبي للمطار.

وكشف رئيس الهيئة العامة للطيران المدني السعودي عبدالحكيم بن التميمي عن اعتماد الهيئة أربع مراحل للتشغيل التجريبي لمطار الملك عبدالعزيز الدولي الجديد تبدأ في شهر مايو الحالي عبر بدء التشغيل التجريبي للمطار مروراً بالمرحلة الثانية التي تستمر من شهر يوليو حتى سبتمبر القادم ويتم فيها استقبال عدد من الرحلات الداخلية والتي تمهد للمرحلة الثالثة من نوفمبر حتى ديسمبر المقبل ويتم خلالها استقبال جميع الرحلات الداخلية وصولاً إلى مرحلة التشغيل الكامل للمطار في الفترة من يناير حتى مارس 2019 حيث سيستقبل المطار الرحلات الداخلية والدولية عبر 46 بوابة.

توقيع اتفاقية لاستضافة الإمارات مقر أمانة المنتدى الدولي لهيئات اعتماد الحلال

•• دبي - وام:

وقعت حكومة دولة الإمارات - ممثلة في وزارة الخارجية والتعاون الدولي - والمنتدى الدولي لهيئات اعتماد الحلال اتفاقية ثنائية تستضيف الدولة بموجبها مقر الأمانة العامة للمنتدى في مدينة دبي. وقع الاتفاقية - في مكتب وزارة الخارجية والتعاون الدولي في دبي - من جانب الوزارة سعادة محمد شرف مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي للشؤون الاقتصادية والتجارية.. فيما وقعها عن المنتدى سعادة محمد صالح بدري الأمين العام للمنتدى - وهو شبكة مستقلة غير حكومية تضم هيئات ووكالات الاعتماد المخولة بتطبيق معايير الحلال في بلدانها وأقاليمها.. ويعد إنشاء المنتدى الدولي لهيئات اعتماد الحلال مبادرة دولية تقدمت بها دولة الإمارات تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" والرامية إلى تكريس مكانة إمارة دبي كعاصمة للاقتصاد الإسلامي. وتهدف إلى تمكين المنتدى من أداء دور محوري في وضع بصمة الدولة على المستوى الدولي في قطاع الحلال من خلال توفير منصة للاعتراف المتبادل بشهادات الحلال الصادرة من مختلف الجهات المعنية وبناء الثقة والصداقة في المنتجات والخدمات والأنظمة الحاصلة على هذه الشهادات على مستوى العالم والمساهمة في تسهيل حركة التجارة الدولية في قطاع المنتجات الحلال بجانب إزالة الحواجز التي تشكل عائقاً أمام تجارة الحلال الدولية وفقاً لاتفاقية الحواجز التقنية أمام التجارة التي أقرتها منظمة التجارة العالمية.



اسماعيل محمد



سلمان فارس



عبدالله أحد



عبدالله كاسين



منير محمد علي

مفاجأة المستهلكين في شهر الصيام

أسعار الأسماك ترتفع في رمضان الفضيل برأس الخيمة

نها.

الثواب في الأسعار:

وقال البائع عبدالله أحد: "نحن نقدر أحوال المستهلكين الصائمين في شهر رمضان فنحاول بقدر استطاعتنا التخفيف عنهم بأسعار بيع مناسبة تساعدهم الحصول على أصناف الأسماك التي يرغبون تناولها كوجبة إفطار أو سحور وإذا خسروا الأرباح النقدية فإننا نكسب الثواب في هذا الشهر الفضيل. وخلال جولة بين "دكات البيع" في سوق الأسماك بالمعيريش لتلتقي البائع منير محمد علي الذي تحدث عن الأسعار موضحاً أن الأسعار طرأ عليها بعض التغيير نحو الأعلى بسبب أيار الإصعاص الذي ضرب السلطنة مؤخراً لكن سرعان ما عادت الأسعار إلى وضعها الطبيعي في غضون يومين من موعد الإصعاص.

الأسعار:

ويشرح البائع محمد حسين أسعار الأسماك في رمضان قائلاً: مثلاً سعر الحبة الواحدة من سمك القباب 45 درهماً ويكيلو السمك صنف القرقة 30 درهماً والجبث 70 درهماً والجرجور 50 درهماً والضلح 50 درهماً وسمك البياح 30 درهماً. أما الضمري الذي يعد أحد الأصناف المهمة في شهر الصيام فيباع بسعر 45 درهماً للكيلو الواحد. وقال أحد باعة الأسماك وهو سيد علمي: بالنسبة لنا لم يكن انخفاض أسعار الأسماك تقمة وإنما نعمة فقد ساهم في حفز الكثير من المستهلكين على الشراء.



بعض عن الشراء ريثما تنخفض الأسعار.

الرقابة الغائبة:

وقال مستهلك آخر هو سعيد النعيمي: "في مثل هذا الوقت التي يؤدي فيها المجتمع الصيام تكون أسعار الأسماك في متناول المستهلكين ومن الواضح أن الباعة لجأوا لزيادة الأسعار مستفيدين من غياب الرقابة الصارمة التي تتحكم في دكات البيع وتغلق الثغرات التي تنفذ أساليب الغلاء. ونسأل الباعة الواقفون على دكات البيع عن أسباب ارتفاع أسعار الأسماك في شهر رمضان فيقول اسماعيل محمد: "نحن لا نحدد الأسعار وإنما الصيادون هم

•• خقيق - الفجر

بعض ما كان يحدث في كل مرة يحل فيها شهر رمضان الفضيل من انخفاض ملحوظ في الأسعار سجلت أسواق الأسماك في رأس الخيمة ارتفاعاً تدريجياً ملحوظاً هذه المرة اعتباراً من بداية شهر الصيام بحسب المستهلكين. جولة في سوق السمك بمدينة رأس الخيمة القديمة ومثلها في سوق المعيريش يدور نقاش بصوت مسموع في المشيئة الذي يرسخ القناعة بأن الأسعار التي تقدر بنسبة 7% مقارنة مع الأسعار قبل حلول شهر رمضان.

الإنتاج الوفير:

قال المستهلك عبدالله كاسين وهو يتجول في سوق المعيريش: "لا أرى سبباً مقنعاً لما حدث من غلاء أسعار الأسماك فأصحاب الطرادات من جانبهم جاءوا الأسواق بإنتاج وفير وأصناف متنوعة من الأسماك وتلك الوفرة كان من شأنها أن تؤدي لانخفاض الأسعار وليس ارتفاعها وهو الشيء الذي يرسخ القناعة بأن الباعة هم وراء ما يحدث من غلاء أسعار الأسماك وهو الأمر الذي يتعطل لمواجهة هذه القضايا المفزعة في أسواق السمك الكثير من الحزم وعدم التأجيل ولن يتأتى ذلك إلا بمتابعة ذوية وأذرع تفتيش قوية وعتويات رادعة.

في شهر الصيام يقل الإقبال على شراء الأسماك باستثناء أصناف معينة تكون هي المرغوبة استهلاكياً وفي ضوء ذلك تنخفض الأسعار وهذا ما لم يحدث في هذا الشهر الفضيل إذ فاجأ غلاء الأسعار المستهلكين الذين أحجم

كهرباء وجامعة الشارقة تنفذان مشروعاً لإعادة استخدام المياه الرمادية

•• الشارقة - وام:

بدأت هيئة كهرباء ومياه الشارقة بالتعاون مع جامعة الشارقة تنفيذ مشروع بحثي متكامل لإعادة تقييم نظام معالجة "المياه الرمادية". وهي المياه الناتجة من المغاسل والاستحمام والوضوء.

وتم تشكيل فريق عمل مشترك لتنفيذ المشروع ووضع اقتراحات بالتشريعات والقوانين والإجراءات المنظمة لعمليات استخدام المياه المعالجة واليات التطبيق وذلك في إطار تفعيل اتفاقية التعاون المشترك التي وقعت بين الجانبين لتعزيز العمل المشترك والمساهمة في تنمية المجتمع وتأسيس شراكة استراتيجية تساعد في تحقيق التنمية المستدامة. وأوضح سعادة الدكتور المهندس راشد اللبم رئيس هيئة كهرباء ومياه الشارقة أن التنسيق مستمر بين الهيئة والجامعة في إعداد البحوث والدراسات العلمية في مجالات كفاءة الطاقة والبيئة ومصادر المياه والتقلية وتطوير شبكات توزيع الكهرباء والماء

والبيئة وأية مجالات أخرى ذات علاقة بنشاط الهيئة التي عليها أن تتيح فرص التدريب لطلبة الجامعة في التخصصات ذات العلاقة.

وأكدت الهيئة تسعى لتحقيق السبق والريادة في تطبيق أحدث الدراسات والبحوث العلمية وقد تبنت فكرة تقييم وتطوير نظام معالجة المياه الرمادية خاصة في المشاريع الكبيرة لإعادة استخدامها في الأغراض التي لا يكون هناك اتصال مباشر بينها وبين الإنسان لما تملكه من ثروة مهددة مثل أبراج التبريد وخزانات الطرد حيث تصل كمية المياه المستخدمة في خزانات الطرد إلى 39 بالمائة من إجمالي المياه المستخدمة في دورات المياه والتي تعد نسبة عالية ولا يلزم أن تكون مواصفاتها كميها الشرب العذبة ولكن يشترط فيها مطابقتها للنسب والتحاليل المعتمدة وعدم انبعاث روائح منها وخلوها من مواد ضارة بالبيئة. وطبقاً للإحصائيات وصل عدد وحدات المعالجة المنفذة في الشارقة 201 مشروع في المباني التجارية والفنادق وسكن العمال والمدارس والمساجد.

في المجالات المختلفة والتعاون في تنظيم المؤتمرات والمناقشات العلمية والتي تناقش وتستعرض أحدث التطورات وأفضل الممارسات في مجالات الطاقة والمياه

والغاز والتطوير الإداري والمالي وترشيد استهلاك الطاقة والطاقة المتجددة والبيدية وتنظيم البرامج وعقد الدورات التدريبية وورش العمل المتقدمة



برئاسة مكتوم بن محمد

مجلس الشؤون الاستراتيجية يناقش تعزيز الشحن الجوي والبحري والتكامل اللوجستي

•• دبي- وام:

ترأس سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي النائب الأول لرئيس المجلس التنفيذي، اجتماع مجلس الشؤون الاستراتيجية للتشغيل، اجتماع المجلس التنفيذي الذي عقد في مقر المجلس بأبراج الإمارات، بحضور سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم النائب الثاني لرئيس المجلس التنفيذي رئيس مطارات دبي، وباقي أعضاء المجلس. وناقش المجلس سياسة تعزيز الشحن الجوي والبحري والتكامل اللوجستي للعدة من مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة والهادفة إلى تحديد الفرص والتحديات التي تواجه القطاع في إمارة دبي والحلول المقترحة من أجل تعزيز نموها، لمواكبة المتغيرات التي أفرزتها طبيعة المنافسة في الأسواق العالمية. وتأتي هذه السياسة في ظل سعي إمارة دبي لتنويع اقتصادها، انطلاقاً من رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، الرامية إلى العمل على تعزيز كفاءة وتنافسية القطاعات الحيوية، ومن بينها قطاع التجارة الذي شكل ركيزة قوية لتطوير دبي ونهضتها، وساهم في تعزيز ريادةها على خريطة



التجارة العالمية، كمحور عالمي رئيس في مجال الربط البحري والجوي والخدمات اللوجستية، والذي يعد أمراً حيوياً لتعزيز تدفق التجارة الدولية. وأطلع أعضاء المجلس على أهم المبادرات الاستراتيجية التي اقترحتها مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة والتي تمثلت في أربعة محاور هي تعزيز التكامل الحكومي من خلال مبادرة الناقد الواحدة، وتسهيل حركة التجارة الإلكترونية من خلال نظام مقاصة

الحرّة، سلطة مدينة دبي الملاحية، هيئة الطرق والمواصلات، موانئ دبي، بلدية دبي، المنطقة الحرة لجبل علي، ومطار دبي الدولي، وتستهدف السياسة المقرر إنجازها خلال 4 سنوات تعزيز قطاع النقل والخدمات اللوجستية في دبي لتعزيز موقعها كمركز رائد عالمي في هذا المجال وتحسين مؤشرات التجارة الخارجية، وتأمين سلاسة عمليات دخول وخروج البضائع ما بين المرافئ "مطارات وموانئ" والمناطق الحرة وباقي الإمارات. وتمتّع دبي بمكانة مرموقة كمركز دولي للنقل والتوزيع، وتشكل منصة حيوية لخدمات الشحن والخدمات اللوجستية بشكل عام، وتبرز أهمية هذه السياسة في ظل التوسع المتواصل الذي يشهده القطاع في الإمارة في ظل النمو والتنوع الاقتصادي المستمر، بالإضافة إلى وجود العديد من مناطق التجارة الحرة في الإمارة والتي ساهمت في ترسيخ أهميتها إقليمياً ودولياً. ويأتي هذا الاجتماع في إطار دور مجلس الشؤون الاستراتيجية في دعم جهود المجلس التنفيذي من خلال اقتراح الخطط والسياسات التي تساهم في تحقيق التنمية، والقيادة الرامية إلى تحقيق التميز في كافة القطاعات، وابتكار الحلول والمبادرات لتطوير الخدمات، في سبيل تحقيق الأهداف التي ترسخ مكانة الإمارة الريادية، وتحقيق سعادة ورفاه المجتمع.



غرفة عجمان تستقبل وفد منطقة عجمان الحرة لتعزيز التعاون المشترك

•• عجمان - الفجر

استقبل سعادة عبدالله المويجي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان وفد من منطقة عجمان الحرة بهدف تعزيز التعاون المشترك بما يخدم الأهداف والرؤى الاستراتيجية لغرفة عجمان ومنطقة عجمان الحرة. حضر اللقاء المشترك سعادة محمد بن خليفة بن سائين العرياني عضو مجلس إدارة غرفة عجمان، ومحمد علي الجناحي مدير عام غرفة عجمان بالإضافة وخولة خلفان المدير التنفيذي لقطاع خدمات الدم الأساسي وعبدالله عمر المرزوقي - المدير التنفيذي لقطاع خدمات تسجيل العضوية والمعاملات. وترأس وفد منطقة عجمان الحرة فاطمة محمد سالم المدير العام بالتكليف وبشائر الكميتي المدير التنفيذي لقطاع الاستراتيجية وشيخة النعيمي المدير التنفيذي لقطاع الاستثمار وعبد الرحمن الجناحي المدير

التنفيذي لقطاع إدارة الممتلكات. في بداية اللقاء رحب سعادة عبدالله المويجي بالحضور، وأكد على أهمية الشراكة القائمة بين الجهات الحكومية في الإمارة والعينية بالشأن الاقتصادي وما يتبعه ذلك من تهينة المناخ الاقتصادي الملائم والشجع لجذب الاستثمارات الخارجية، وأشد بجهود منطقة عجمان الحرة وورورها في رفد القطاع الاقتصادي في الإمارة بتقديم خدمات توابك تطلعات مجتمع الأعمال وتقديم حلول استثمارية مبدعة تتسم بالمرونة والسرعة. وضمن حرص القيادة في توفير مناخ تشريعي جاذب يعزز من تنافسية الدولة في جذب الاستثمارات الخارجية، ويضمن نمو مستدام لمختلف المجالات الاقتصادية، موضحاً أن قرار مجلس الوزراء للدولة بتلك المستثمرين العالميين للشركات بالدولة لـ 100% ومنح المستثمرين تأشيرات إقامة تصل لـ 10 سنوات لهم ولجميع أفراد أسرهم، بالإضافة لمنح تأشيرات

إقامة تصل لعشرة أعوام للكفاءات المتخصصة في المجالات الطبية والعلمية والبحثية والتقنية ولتكاية العلماء والمبدعين، وعكس مواكبة البيئة الاقتصادية في الدولة وتطورها المستمر. من جانبها أكدت فاطمة محمد سالم مدير عام منطقة عجمان الحرة بالتكليف على ضرورة وجود فرق عمل مشتركة لتابعة تنفيذ آليات التعاون المشترك بين الغرفة والمنطقة الحرة وتوفير احصائيات ودراسات حول أهم القطاعات الواعدة لاستقطاب شركات نوعية، هذا إلى جانب متابعة المعارض والفعاليات التي ينظمها الطرفان وتنظيم اللقاءات المشتركة للخروج بأفكار ورؤى إبداعية تساهم في تطوير منظومة العمل والتعاون المشترك. هذا وإشادت بوجود غرفة عجمان في تنفيذ معارض متخصصة تدعم المجالات الاقتصادية في الإمارة وحرصها على تعاونها مع الجهات المعنية بالشأن الاقتصادي.

من جانبه قدم محمد الجناحي مدير عام غرفة عجمان بالإشارة نبذة بالحضور عن أهم المعارض التي تنظمها الغرفة وكذلك المعارض الخارجية التي تشارك فيها الغرفة على رأس عدد من رواد الأعمال. واستعرض للحضور معرض "مستقبل البناء" خلال أكتوبر القادم وهو الأول من نوعه في الإمارة ليرز أحدث الوسائل والتقنيات الحديثة والمتكبرة والبناء الذكي والأخضر ونظمة الحماية والاتصالات والتحكم وغيرها، وتسلط الضوء على كبرى الشركات والمصانع في القطاع بمشاركة محلية ودولية واسعة. هذا وقام وفد منطقة عجمان الحرة بالاطلاع على حاضنة الأعمال "ريجنس" التابعة لغرفة عجمان والخدمات التي تقدمها الحاضنة لرواد ورائدات الاعمال والمستثمرين من خلال توفير خدمات ذكية من مكاتب وقاعات للاجتماعات بتكلفة أقل الأمر الذي يعزز توفير بيئة محفزة لاحتضان أعمال الشباب وتطوير أعمالهم وشركاتهم.



ينظم ورشات تدريبية مكثفة لتوسيع معارف الحرفيات وتطوير مهاراتهن

إرثي للحرف المعاصرة يطلق أول برنامج للتبادل الحر في مع باكستان

•• الشارقة- الفجر:

أعلن مجلس إرثي للحرف المعاصرة، التابع لمؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، عن إطلاق مبادرة جديدة ضمن برنامج بدوة للتنمية الاجتماعية، تهدف إلى تبادل المعارف والخبرات بين مجموعة من الحرفيات من باكستان وعدد من المتدربات الجدد في برنامج بدوة بمدينة دبي الحصن بالشارقة. ويقام برنامج التبادل الحر في مشاركة 22 متدربة جديدة انضممن إلى برنامج بدوة للتنمية الاجتماعية لتعلم الحرف، ويتضمن البرنامج ورش تدريبية لتعليم حرفة التطريز بالاستفادة من خبرة 16 سيدة حرفية من باكستان ممن تدربن على يد مصمم الأزياء العالمي رضوان بيغ. ويسعى البرنامج الذي يستمر لمدة 8 أشهر، إلى إعداد جيل جديد من السيدات الحرفيات اللواتي تم توظيفهن في بدوة مؤخراً في إمارة الشارقة ودعمهن ممارسة الحرف اليدوية، حيث أن عمر أصغر المشاركات 23 عاماً. ويشتمل برنامج تبادل الخبرات على سلسلة من الدورات التدريبية والجلسات العملية التي تهدف إلى تطوير مهارات السيدات في مجال التطريز،

والخيطة، تتبعها اختبارات تقييم للمشاركات في ختام الدورات. ويوفر البرنامج فرصة أمام الحرفيات لاكتساب مهارات جديدة في التطريز مما سيحزمنهن على ابتكار تصاميمهم الخاصة وتقديم خدماتهن للمصممين العالميين والإقليميين، وبالتالي مساعدتهن على بناء مستقبل مستدام. ويدير مجلس إرثي للحرف المعاصرة الحرفيات الباكستانيات على المهارات الشخصية مثل التنمية الاجتماعية، والمهنية، وريادة الأعمال، بالإضافة إلى تعريفهن على الحرف التقليدية الإماراتية مثل السيفية (جدل سفع الخيل)، والتي (الضائلر المسوجة يدويًا) ضمن جلسات تدريبية مخصصة تقدمها 36 سيدة من مهر حرفيات برنامج بدوة. ويعمل المجلس من خلال التدريب على تشجيع التفاعل والتعلم المهني والاجتماعي من خلال آليات بناء فرق العمل والتواصل والقيادة، مما يعزز من حضور سيدات حرفيات قدرات على تقديم دورات تدريبية في مناطق الشرق الأوسط وجنوب آسيا.

ويشكل برنامج التبادل الحر في مع باكستان ودورة التطريز المرحلة الأولى من برنامج شامل لتبادل المهارات مع المجتمعات الحرفية من جميع أنحاء الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجنوب شرق آسيا وآسيا الوسطى، التي تشمل مجموعة متنوعة من الحرف اليدوية في بلدانها. وقالت ريم بن كرم، مدير مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، يضيف برنامج تبادل المهارات الحرفية بهذا الجديدة، مسار التعلم والتطوير للحرفيات اللواتي يعملن حالياً في بدوة وأيضاً اللواتي تم تدريبهن حديثاً، وأقرتهن من باكستان، كما سيكتسبن فهماً حقيقياً لمبادئ عمل مشهور وسيتعرفن على الممارسات المتبعة في هذه الحرف على المستوى الدولي. وأضاف: "يسعى إرثي باستمرار إلى تعزيز ودعم المهارات الحرفية للنساء المشاركات في برنامج بدوة للتنمية الاجتماعية في إطار معاصر، وقد أطلقتنا هذه المبادرة تحت رعاية وتوجيهات كريمة من قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشبيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، لنعمل من خلالها على تمكين المرأة في كلا البلدين من الناحيتين المهنية والاجتماعية". وتابع: "قمنا بتصميم هذه المبادرة لتكون الأولى ضمن سلسلة من المبادرات التي تفتح أفق التعاون مع عدد من البلدان المشهورة بحرفها اليدوية، إذ نسعى إلى تعزيز مجال التبادل الثقافي والمهني لتطوير

مهارات حرفيات بدوة ومساعدتهن على تقديم أعمالهن على نطاق أوسع وإيصالها إلى العالمية". وقال رضوان بيغ، أحد أشهر المصممين الذين تدربت على يديه الحرفيات الزائرات والمقيم في كراتشي: تتمتع حرفة التطريز بمكانة ثقافية عريقة في باكستان وتعمل بها غالبية النساء في المناطق الريفية ويستخدمنها لتزيين ثيابهن. وأمل بدعم من مجلس إرثي للحرف المعاصرة أن ننقل مهارات وتقنيات جديدة لنساء الشارقة على يد الحرفيات الباكستانيات، ممن تم تدريبهن على مدار 3 أعوام من أجل إنتاج مطرقات على مستوى الأزياء الراقية لعالمنا المتميز. وأضاف: انطلاقاً من عملنا ضمن إطار المبادئ الأخلاقية للعمل في مجال لأزياء، نأمل المساهمة في توريد دخل إضافي وتعزيز فرص عمل للنساء المحليات اللواتي يمكن في المستقبل أن يجدن مصدر رزق وقير من صناعة الأزياء المزدهرة في دولة الإمارات وتقديم خدماتهن في مجال التطريز للمصممين الإماراتيين. فالواقع اليوم أن المصممين يلجؤون إلى الاستعانة بمصادر خارجية من بلدان أخرى أو إقامة ورش تطريز باهظة الثمن تستخدم العمالة الوافدة للحصول على مثل هذه الخدمات.

الفجر

27 43.5 مليار درهم تحويلات العمالة الأجنبية خارج الدولة في الربع الأول

•• أبوظبي - وام:

ارتفعت قيمة تحويلات العمالة الأجنبية في دولة الإمارات إلى الخارج لـ 43.5 مليار درهم خلال الربع الأول من العام الجاري بزيادة قدرها 6.5 مليار درهم تقريباً وينمو بنسبة 17.3% مقارنة مع 37.1 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2017. وأظهر تقرير المراجعة الربعية - الذي أصدره مصرف الإمارات المركزي امس - أن 30.9 مليار درهم من التحويلات وبنسبة 71% نفذت من خلال شركات الصرافة خلال الربع الأول من العام 2018 بنمو نسبته 10.9% مقارنة مع الفترة نفسها من العام 2017 في حين جرى تحويل نسبة 29% من هذه التحويلات من خلال البنوك. وواصلت العمالة الهندية تصدر قائمة أكثر الجنسيات نشاطاً من حيث قيمة التحويلات والتي بلغت 15.96 مليار درهم تشكل ما نسبته 36.7% من إجمالي قيمة التحويلات المسجلة خلال الربع الأول من العام الجاري تلاها العمالة من الجنسية الباكستانية بنسبة 8.8% ثم تحويلات العمالة الفلبينية التي استحوذت على 6.9% من إجمالي قيمة التحويلات.

وبلغت نسبة تحويلات العمالة من الجنسية العمانية 5.1% ثم العمالة المصرية 4.9% في حين وصلت نسبة تحويلات العمالة من الجنسية الأمريكية 4% و3.4% لحملة الجنسية البريطانية ونحو 3.1% من الجنسية البنغالية.

وتشكل قيمة تحويلات العمالة الأجنبية خلال الربع الأول من العام الجاري نحو 26.5% من إجمالي قيمة الحساب الجاري للدولة خلال العام 2017 بحسب تقرير المصرف المركزي.

وأوضح تقرير المصرف المركزي أن تواصل الزيادة في تحويلات العاملين للخارج خلال الربع الأول من العام الجاري جاءت رغم انخفاض معدل صرف الدرهم بنسبة 7% خلال الشهور الثلاثة الأولى من يناير وحتى مارس الماضيين مقارنة مع مستوياته خلال الفترة نفسها من 2017. يشار إلى أن العمالة من الدول الآسيوية غير العربية تشكل 82.7% من إجمالي العمالة في دولة الامارات وذلك استناداً إلى إحصاءات الهيئة الاتحادية للتنافسية والاحصاء لسنة 2008.

1.5 مليار درهم إيرادات المنشآت الفندقية في أبو ظبي خلال 3 شهور

•• أبوظبي - وام:

بلغت إيرادات المنشآت الفندقية في إمارة ابوظبي 1.5 مليار درهم تقريباً خلال الربع الأول من العام الجاري وسط ارتفاع عدد الغرف التي يوفرها القطاع إلى 31483 غرفة وزيادة معدل الاشغال إلى 78% وينمو نسبته 2.7% مقارنة مع الشهور الثلاثة الأولى من العام 2017. وارتفع عدد النزلاء إلى 1.29 مليون وعدد ليالي الإقامة 3436 ليلة ومتوسط مدة الإقامة - ليلة 2.7 ليلة وذلك وفقاً لأحدث الاحصاءات التي اصدرها مركز أخصاء أبو ظبي امس.

ووصل معدل ايراد الغرف الفندقية 364 درهماً، ومع نهاية الربع الأول من العام الجاري بلغ عدد المنشآت الفندقية 163 في مارة ابوظبي منها 117 فندقاً و46 شقة فندقية.

وعلى صعيد نشاط القطاع تظهر الأرقام أن معدل الاشغال في الشقق الفندقية ارتفع الى 82% خلال الربع الأول من العام الجاري فيما وصل معدل الاشغال للفنادق 77% ووصل معدل ايراد الغرفة للشقق 277 درهماً و386 درهماً للفنادق. وفيما يتعلق بجنسيات النزلاء في المنشآت الفندقية في الإمارة فقد جاء المواطنين بالمرکز الأول بواقع 357 ألف نزيل تقريباً تلاهم بالمرکز الثاني النزلاء من الجنسية الآسيوية باستثناء الدول العربية والذي وصل عددهم خلال الربع الأول من العام الجاري 350 ألف نزيل فيما بلغ عدد النزلاء من الجنسية الأوروبية 269 ألفاً تقريباً ونحو 134 ألفاً من الدول العربية و74 ألفاً من أمريكا الشمالية والجنوبية و68 ألفاً من دول مجلس التعاون الخليجي وتوزع بقية العدد على حملة الجنسية الاسترالية وافريقيا باستثناء الدول العربية.

وتصدر حملة الجنسية الأوروبية المركز الأول من حيث متوسط مدة الإقامة التي بلغت 3.9 ليلة في حين وصلت بالنسبة لمن هم من أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية 3.51 ليلة خلال الربع الأول من العام الجاري و3.2 ليلة لحملة الجنسية من أمريكا الشمالية والجنوبية الأمريكية و2.9 ليلة لحملة الجنسية الافريقية من غير الدول العربية و2.8 ليلة للأستراليين وبلغ متوسط اقامة المواطنين 2.3 ليلة وفقاً لأرقام مركز ابوظبي للإحصاء.

452 مليون درهم قيمة تصرفات العقارات بدبي امس

•• دبي - وام:

حققت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك في دبي أكثر من 452 مليون درهم حيث شهدت الدائرة امس تسجيل 118 مبيعة بقيمة 245 مليون درهم منها 24 مبيعة للأراضي بقيمة 138 مليون درهم و94 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 107 ملايين درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 60 مليون درهم في منطقة محيصة الأولى تليها مبيعة بقيمة 15 مليون درهم في منطقة السطوة تليها مبيعة بقيمة 7 ملايين درهم في منطقة وادي الصفا 2. وتصدرت منطقة الفجر 2 المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت مبيعات بقيمة 10 ملايين درهم وتلتها منطقة الحبية الثالثة بتسجيلها 4 مبيعات بقيمة 15 مليون درهم وثالثة في وادي الصفا 2 بتسجيلها مبيعتين بقيمة 10 ملايين درهم.



ربما سمعتَ عن صفات متنوعة للنوبات القلبية، بدءاً من النوبات (الخفيفة) وصولاً إلى النوبات (القوية) أو حتى نوبة (الترمل) التي تحمل اسماً يندُر بالسوء. لكن قد تنتج هذه المصطلحات كلها شيئاً من الارتباك والقلق. لا تنجم النوبات القلبية عن انسداد الشرايين بالضرورة، وحتى أصغرها قد يترافق مع عواقب حادة.

الأغلب لا يعرف الفرق بين النوبة القلبية والسكتة القلبية

الازمة القلبية . . أسبابها وأنواعها وكيفية التعامل معها

النوبات التي تشمل شرايين أخرى مميتة. ما العمل عند التعرض لأزمة قلبية؟ اتصل برقم الطوارئ فوراً إذا أصبت أو أصيب شخص بالقرب منك بأعراض النوبة أو السكتة القلبية. أبرز أعراض النوبة القلبية الشائعة ما يلي:

- ضغط مزعج أو ضيق أو ألم في الصدر.
- ألم أو انزعاج في الذراع أو الظهر أو العنق أو الفك أو المعدة.
- ضيق تنفس.
- غثيان أو تقيؤ مفاجئ.
- دوخة أو دوام.
- تعب غير مألوف.

تتعدد مؤشرات السكتة القلبية، أبرزها فقدان القدرة على التجاوب فجأة والتنفس بشكل غير طبيعي. طبق الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط حتى وصول المساعدة.

الأساسي الذي يوصل الدم إلى الجهة الأمامية من القلب). لكن لا تكون هذه النوبات القلبية قاتلة بالضرورة بل يمكن أن تكون

شيوماً لدى الأشخاص الذين يدخلون إلى المستشفى بسبب إصابتهم بمشاكل قلبية أخرى إلى جانب مرض القلب. قد يحصل النوع الثاني من النوبات القلبية أيضاً لدى غير المصابين بمرض في القلب. عموماً، تكون هذه الفئة أصغر سناً وتتمتع بصحة أفضل، لذا يزيد احتمال نجاتها. أحياناً، ينقبض أحد شرايين القلب مؤقتاً. تُعرف هذه الحالة بتشنج الشريان التاجي. كذلك يتعلّق سبب نادر للنوبات القلبية بتمزق جدار شريان القلب أو ما يُسمى تشريح الشريان التاجي العفوي.

ما أهمية حجم النوبة؟

يسبب بعض النوبات القلبية أضراراً أكثر من غيره. خلال النوبة، توحى مستويات بيروتنين التروبونين الذي تطلقه عضلة القلب المتضررة في الدم بخطورة الحالة. ثم يمكن أن يكشف تصوير القلب بالموجات فوق الصوتية (تخطيط صدى القلب) حجم الضرر. يوضح الدكتور جانوزي: (تؤدي النوبة القلبية الكبرى إلى إضعاف قوة الضغط في عضلة القلب بدرجة ملحوظة). يشير مصطلح (الترمل) إلى النوبة القلبية الناجمة عن انسداد بالقرب من أعلى الشريان الهابط الأمامي الأيسر (إنه الشريان

الأطباء احتشاء عضلة القلب) بالضرر الذي يصيب جزءاً من عضلة القلب بسبب تدفق كمية غير مناسبة من الدم إلى تلك المنطقة. يقع النوع الأول من النوبات القلبية بسبب انسداد أحد شرايين القلب غالباً. تحصل هذه الانسدادات عموماً حين يتمزق الكيس المائي بالكولسترول على طرف الشريان، فتتشكل جلطة وتسد الوعاء الدموي. لكن بدأ عدد ضلبي من الأطباء يعترف بأن نسبة كبيرة من النوبات القلبية تنجم عن اختلال التوازن بين إمدادات الدم ومستوى الحاجة إليه. فيما تتعلّق النوبة القلبية بانسداد الشرايين، ترتبط السكتة القلبية بمشكلة كهربائية، أي حين يختل عمل النظام الكهربائي في القلب، ما يجعله يخفق بوتيرة متسارعة وعشوائية أو قد يتوقف عن الخفقان نهائياً. حين لا يصل الدم إلى الدماغ والرتين وأعضاء أخرى، سيهلك الشخص أو يتوقف عن التنفس ولا يعود يتجاوب لتوان. تُعتبر النوبة القلبية سبباً شائعاً لسكتة القلبية، لكن لا يؤدي معظم النوبات إلى سكتة قلبية. تبرز أسباب محتملة أخرى للسكتة، منها بينها قصور القلب، وتشكل جلطة في الرتتين، واختلال حاد في توازن البوتاسيوم أو معادن أخرى في الدم، وجرعة زائدة من المخدرات، وضربة على الصدر.

ما النوع الثاني من النوبات القلبية؟

يقع النوع الثاني من النوبات القلبية عندما لا يتطابق حجم إمدادات الدم مع حاجة الجسم إليه. على سبيل المثال، قد لا يتمكن الشخص من ضخ كمية كافية من الدم لتلبية حاجات القلب إلى الأوكسجين إذا كانت شرايينه متضيقة بسبب مرض في القلب، أو إذا أصيب بنزف داخلي، أو كان ضغط دمه منخفضاً جداً. أو يمكن أن تقع مشكلة أخرى: إذا تسارعت ضربات قلب الشخص بدرجة كبيرة أو ارتفع ضغط دمه كثيراً، قد تفوق الحاجة إلى الدم مستوى الإمدادات المتاحة. المشكلتان أكثر

السائد وسط الرأي العام بشأن طبيعة النوبات القلبية.

الفرق بين النوبة والسكتة

يتعلّق أبرز سبب للارتباك السائد على الأرجح بالفرق القائم بين النوبة القلبية والسكتة القلبية. تُعرف النوبة القلبية (أو ما يسمّى

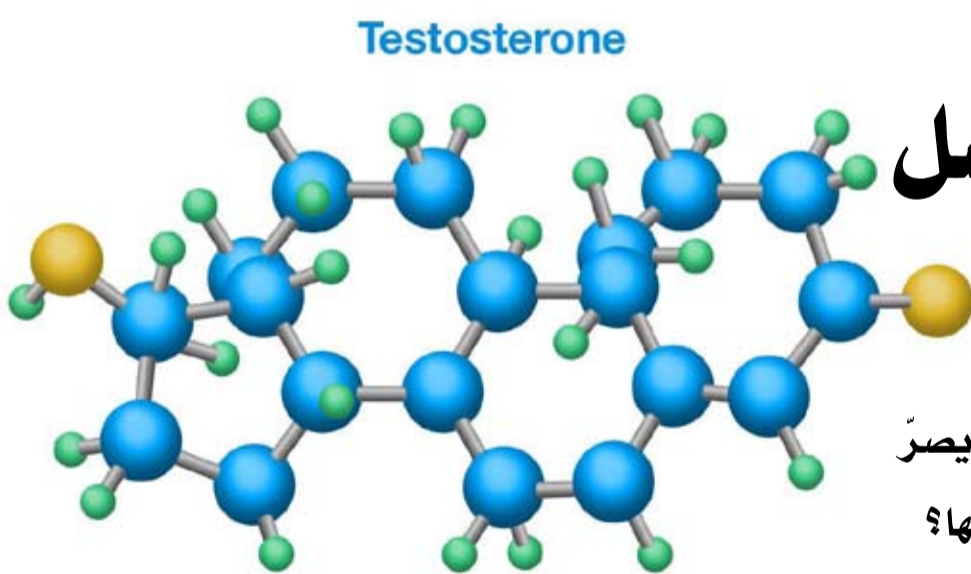
من الناحية الإيجابية، ينجو معظم الناس الذين يصابون بنوبة قلبية. لكن من الناحية السلبية يقول الدكتور جيمس جانوزي، طبيب قلب في مستشفى (ماساتشوستس) العام التابع لجامعة هارفارد: (قد تكون أية نوبة قلبية قاتلة، بغض النظر عن قوتها أو مكان وقوعها في القلب). يتحدث جانوزي أيضاً عن اللغظ



العلاج الهرموني.. بين النافع والضار

الهرمونات . . دورها الحقيقي، وأفضل طريقة لاستعمالها

تنقسم الآراء اليوم حول فاعلية الهرمونات، إذ يعتبرها البعض ذات مفعول سحري بينما يصرّ البعض الآخر على خطورتها. ما دور الهرمونات الحقيقي، وما هي أفضل طريقة لاستعمالها؟



السن: في عمر الستين، بالكاد ينتج الجسم بين 15 و20% من هرمون الديهيدرو إيبي أندروستيرون الذي كان ينتجه في عمر العشرين. يسمح التعويض عن هذا التراجع بتجديد الخلايا وزيادة الطاقة. حتى أنه يؤثر في حالة البشرة والشعر والقدرات الفكرية مع أن نتائج الدراسات لا تزال متناقضة في هذا المجال. على صعيد آخر، قد يسهم هرمون الديهيدرو إيبي أندروستيرون في مكافحة هشاشة العظام عند أخذها مع مكملات الكالسيوم والفيتامين

بسرطان الثدي والبيض أو التهاب الأوردة. عندما يكون العلاج مبرراً، يجب أن تؤخذ منه أدنى جرعة فاعلة بما يتناسب مع التقييم الطبي للمرأة؛ يجمع العلاج دوماً بين الأستروجين والبروجستيرون على شكل رقع تُصق على المؤخرة أو البطن، مرة أسبوعياً، أو أقراص تؤخذ مساءً.

التستوستيرون

هذا الهرمون الذكري ضروري للمرأة أيضاً لأن تراجع نسبته بعد انقطاع الطمث يُضعف الرغبة الجنسية وطاقة الجسم عموماً. يذكر بعض الدراسات أن مكملات التستوستيرون تسهم في تحسين القدرات الفكرية وأداء الذاكرة، بينما يعزّز نقص هذا الهرمون زيادة الوزن. يمكن أن يفيد هرمون التستوستيرون المرأة التي تواجه مشاكل على مستوى الرغبة الجنسية، حتى أنه يفيد الرجل المصاب بمشاكل في الانتصاب، لكن يجب أن تبقى الجرعة صغيرة. يؤخذ العلاج عن طريق الجلد، على شكل كريم أو هلام أو رقعة، بشرط ألا تسبب الجرعة آثاراً جانبية على مستوى الصوت وكثافة شعر الجسم.

ديهيدرو إيبي أندروستيرون

تنتج الغدة الكظرية هذا الهرمون الذي يتراجع في الجسم طبيعياً مع التقدم في

الإصابة بسرطان الثدي بحسب نوع البروجستيرون المستعمل.

نتيجة لذلك، لا يصف الخبراء علاج الهرمونات إلا إذا طلبت المرأة ذلك، أو شعرت بانزعاج حاد في فترة انقطاع الطمث. لكن إذا بقيت هذه المرحلة طبيعية، فمن الأفضل أن تلجأ المرأة إلى وسائل طبيعية كالفيتامين D ونبتة لسان الثور للحفاظ على صحة بشرتها وعظامها. كذلك يُمنع استعمال الهرمونات عند وجود تاريخ عائلي

الأستروجين والبروجستيرون

أثبت العلاج الهرموني لانقطاع الطمث فاعليته ضدّ الأعراض المزعجة المرتبطة بهذه المرحلة. حتى إن بعض الدراسات يذكر أن الهرمونات تميل إلى كبح شيخوخة البشرة ولا تصاب النساء اللواتي يأخذن هذا العلاج بالكسور بقدر الآخرين. لكن أكد فريق من الخبراء أخيراً وجوب عدم استعمال الهرمونات للوقاية من أمراض مزمنة كهشاشة العظام، متطرقاً إلى زيادة خطر



|| Signs Your Body Has Too Much Estrogen (And How to Fix It)



منوعات

الفكر

31



حنان رضا .. (شئو مشتاك)

أطلقت الفنانة حنان رضا كليب أغنياتها الجديدة (شئو مشتاك) على (يوتيوب)، الأغنية من كلمات حيدر الأسير، وألحان همام حسن، وتوزيع عمار عدنان، ومكس وماستر حسن العراقي.
كانت حنان رضا أصدرت منذ فترة كليب (شفتي أنا) (إخراج خليل المألود)، من كلمات مصعب البازي، وألحان رضوان الديري، وتوزيع جلال حمداي.

يشارك كضيف شرف في (عوامل خفية)

سمير غانم: عادل امام زعيم في التمثيل

- الجمهور بحاجة إلى أعمال كوميدية، تخفف عليه الواقع الذي يعيشه

يعود سمير غانم إلى التعاون مع عادل امام من خلال مشهد واحد في مسلسل (عوامل خفية) الذي يعرض حالياً ضمن الموسم الرمضاني الدرامي. في هذا الحوار يتحدث الفنان القدير عن سبب حماسته للظهور ضيف شرف في المسلسل، بالإضافة إلى تجربته الدرامية الجديدة في (عزمي واشجان) مع ابنته إيمي وزوجها حسن الرداد.



• لماذا تظهر ضيف شرف في أعمال عدة؟
- عندما يعرض علي الظهور في أحد الأعمال ضيف شرف، أنظر إلى الدور بامعان، إذا كان مؤثراً أو فورياً. شاركت في أعمال عدة بمشاهد محدودة أو مشهد واحد، وشكّلت علامات لافتة، من بينها فيلم (عقدة الخواجة) مع حسن الرداد.

• ما سبب تركيزك على الكوميديا فحسب؟
- لأن الجمهور بحاجة إلى أعمال كوميدية، تخفف عليه الواقع الذي يعيشه وجرعات الحزن التي تحيط به. رسم ابتسامة على ثغر المشاهد هديّة الدائم وأسعى إلى تحقيقه من خلال أعمال مختلفة.

• كيف تنظر إلى طرح عدد كبير من الأعمال سينمائياً ودرامياً؟
- أشعر بسعادة لا توصف مع كل عمل ناجح تقدمانه، وبسعادة أكبر عندما أجد لديهما شوقاً واهتماماً وتخوفاً على أي مشروع لهما، لأنهما تسعيان دائماً إلى التقدم، ولا تعتمدان على ما حققته في أعمالهما السابقة، وأجمل ما في نجاحهما أنه بمجهودهما الشخصي ومن دون أية مساندة أو دعم مني أو من والدتهما.

• وحول ابتعاد ابنته دنيا عن السياق الرمضاني المقبل، يقول غانم:
- (ساندت دنيا في قرارها بأن تحضر عملاً قوياً ومشروعاً آخرى خلال الفترة المقبلة، ولا بد من أن نعترف بأن لدى الجيل الحالي ظروفًا وتفاصيل مختلفة. من ثم، ما كنا نطبقه في الماضي لم يعد يصلح الآن).

• ما سبب حماسك للظهور في مسلسل (عوامل خفية)؟
- أظهر في (عوامل خفية) ضيف شرف، أودي مشهداً واحداً، وهو مهم في الأحداث الدرامية. لم أتردد في الموافقة عندما تحدث إلي المخرج رامي امام، وأخبرني برغبته في أن أكون معه في المسلسل، فأنا أحب عادل امام، ورغم أننا لم نتعاون منذ 30 عاماً ولقاءاتنا قليلة، فإنني أحفظ بعمزة خاصة له في قلبي.

• لكن بعد انتشار صورتكما سوياً توقع الجمهور أن يكون ظهورك أقوى في المسلسل.
- أعتبر ذلك ذكاء من المخرج والشركة المنتجة، لأنهما استفلا هذا الأمر في الترويج للعمل بشكل جيد. ورغم أنني لا أملك حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي فإنني تابعت من خلال ابنتي ردود الفعل ورأيت الاستحسان والترحيب الجماهيري بمجرد الإعلان عن وجودي في العمل، وهو أمر أسعدني كثيراً. عموماً، يبقى هم الفنان أولاً وأخيراً أن ترضى أعماله المشاهد، وهذه المرة جاء الترحيب حتى قبل مشاهدة الأحداث أو معرفة التفاصيل.

• كيف كان يوم التصوير الذي أنجزت فيه مشهدك؟
ل- يمكن أن أصف مدى سعادي بالترحيب الذي وجدته من فريق العمل، ومن عادل امام تحديداً، كذلك من رامي امام الذي استقبلني بحفاوة كبيرة رغم أنها المرة الأولى التي أعمل فيها معه، وكانت فرصة كي أجلس مع الزعيم واسترجع معه ذكريات تعاوننا. باختصار، تصوير مشهد واحد، عاد بنا إلى ذكريات عمرها سنوات.



مي عز الدين: أترك الحكم للجمهور على مسلسل (رسائل)

تعود مي عز الدين إلى جمهورها من خلال مسلسلها الدرامي الرمضاني الجديد (رسائل) الذي تنافس به في الخريطة الرمضانية، بعد أن غابت عن المشاركة الدرامية للموسم الرمضاني الماضي.

ويبدو أن تجربتها هذا العام ستثير جدلاً واسعاً؛ فمنذ أن طرحت صور البوستر الرسمي للعمل وهي ترتدي الحجاب، تساءل الجمهور عن تفاصيل الشخصية التي ستعود بها مي إلى جمهورها بعد أيام، والتي سنكشف عنها، كما سنكشف عن حقيقة ارتباطها بممثل شاب.

منذ سنوات وتربطها علاقة صداقة قوية بزميلها النجم الشاب أحمد السعدني، وأخيراً بعد اشتراكهما معاً ببطولة عملها الدرامي الأخير "عد" منذ عامين، بدأت الشائعات تلاحقهما، وفور نشرها لأي صور تجمعهما معاً عبر صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، تبدأ التعليقات مشيرة إلى وجود علاقة حب تجمعهما، وهذا ما نفتته مي عز الدين أكثر من مرة في تصريحاتها السابقة، معتبرة أن السعدني أكثر من أخ فهو صديق عمرها.

السلسل.
مي ستجسد شخصية امرأة متزوجة تدعى هالة ولديها ابن، حيث تعاني من كوابيس ليلية تقلب حياتها رأساً على عقب، وستظهر مي بالحجاب للمرة الأولى ضمن مشوارها الفني. وتقول عن هذا في تصريحاتها الخاصة إن الشخصية تعرضت لبعض الظروف ستكشفها أحداث المسلسل ما جعلها ترتدي الحجاب.

حقيقة هالة
رغم كل ما نُشر عن شخصية هالة التي تجسدها مي عز الدين ضمن أحداث مسلسلها الرمضاني الجديد، أكدت في تصريحاتها الخاصة أنها تعجبت من كل ما نُشر حول هذه الشخصية، مشيرة إلى أنها ستترك الحكم للجمهور بعد عرض



الفكر

متى تعطى خافضات الحرارة؟

شرح فريق من علماء الرياضيات والبيولوجيا في جامعتي ورك ومانشستر تأثير ارتفاع درجة الحرارة على أداء الجهاز المناعي للجسم. وبين الباحثون البريطانيون أن خلايا المناعة البشرية تتفاعل مع بروتين خاص ينتجه الجسم عند وصول حرارته 37.2، يزيد مقاومة الجسم ما يجعل المريض يتعافى بشكل أسرع. وأسمى العلماء هذا البروتين الخاص بـ "Nuclear Factor"، وقارنوه أيضاً بالساعة الخلوية. وتبدأ بروتينات "Nuclear Factor" بالتحرك بسرعة من وإلى نوى الخلايا لدى أي ارتفاع بسيط

في درجة حرارة الجسم 73 أو أكثر قليل. وتستتفر حينها الخلايا وتتفاعل أكثر مع الوباء أو الجرح أو العدوى وهكذا يبدأ الجسم بمقاومة المرض ويأتي الشفاء بسرعة في هذه المرحلة. واستنتاج العلماء هذا يؤكد مقولة تقليدية توصي بعدم تناول خافضات الحرارة لدى ارتفاعها بشكل بسيط لأنها علامة على الصحة وعلى أن الجسم يقاوم الأمراض. ولا يتحدث العلماء بالطبع عن درجة الحرارة التي تزيد عن 38.5 لأن هذه الدرجة تعرض الإنسان للخطر وعليه أخذ خافضات الحرارة مثل باراسيتامول.



الأطعمة البحرية تزيد فرص الحمل

حُتت نتائج دراسة جديدة الأزواج الذين يخططون للحمل على تناول المأكولات البحرية أكثر من مرتين في الأسبوع، بعدما تبين أن هذا المعدل يزيد احتمالات حدوث الحمل. وتحتوي الأسماك والأطعمة البحرية على كثير من المغذيات التي تعزز الصحة الإنجابية وخاصة الزنك والسيلينيوم. وأجريت تجارب الدراسة في جامعة هارفارد، وأظهرت نجاح 92% من الأزواج الذين حاولوا الحمل وتناولوا الأطعمة البحرية مرتين أو أكثر في الأسبوع، مقابل نجاح 79% من الأزواج الذين تناولوا الأسماك بمعدل أقل. ونُشرت نتائج الدراسة في دورية "كلينيكال إنديكرينولوجي"، وأظهرت أن تناول المزيد من الأطعمة البحرية يزيد من مرات الجماع بين الأزواج، ويختصر وقت محاولات الحمل. وشارك في تجارب الدراسة 500 من الأزواج حديثي الزواج، وقاموا بتوثيق معدل تناولهم للأطعمة البحرية وعدد مرات الجماع، كما بينت جوانب أخرى من أبحاث الدراسة تحسن جودة الحيوانات المنوية مع زيادة معدل أكل الأكلات البحرية.

الكلمات المتقاطعة تقي من فقدان الذاكرة

كشفت دراسة علمية أجراها فريق من الباحثين الأمريكيين في جامعة نيويورك، على مجموعة من البالغين تراوحت أعمارهم ما بين 18-93 عاماً، عن أن اضطراب الذاكرة الناتج عن التقدم في العمر يرجع إلى اختلال في التوافق بين وظائف المناطق المختلفة في المخ بسبب تدهور مستوى المادة البيضاء في المخ، وهي النسيج الأساسي المكون من الألياف العصبية المسؤولة عن سريان المعلومات في الجهاز العصبي. وأشارت الدراسة إلى أن التدهور في القوة الإدراكية يظل ضئيلاً إذا ما قورن بالأشخاص الذين يعانون من الزهايمر، حيث تظهر اضطرابات تخزين المعلومات والتذكر على فترات بعيدة. وللوقاية من اضطرابات الذاكرة المرتبطة بالتقدم في العمر، تنصح الدراسة باتباع نمط حياة صحي مع تدريب الذاكرة بالأنشطة المنشطة لها، مثل حل الكلمات المتقاطعة، ألعاب الفيديو التي تركز على الذاكرة والتدخل في العلاقات الاجتماعية المختلفة، مع ممارسة الرياضة.

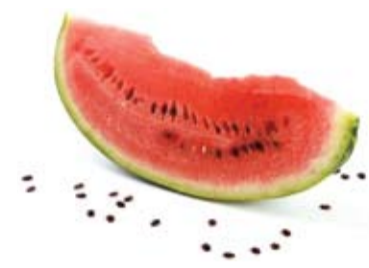


أشخاص يرتدون الأزياء ذات الطراز القديم خلال أمسية اللباس التقليدي غرب باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد البطيخ

يحتوي المائة غرام من البطيخ على 90% من وزن ماء - 10 غرامات سكر - نصف غرام بروتين - 7 مليغرام دهون - 9 مليغرام كالسيوم كذلك يحتوي على فيتامين أ - فيتامين سي - و حديد و مغنيسيوم و فوسفور و صوديوم و بوتاسيوم يفيد البطيخ للمصابين بالروماتيزم و مدر للبول و علاج فعال للامساك لاحتوائه على كمية كبيرة من الالياف و عصير يقي من مرض التيفونيد بذور البطيخ لها قيمة غذائية عالية لاحتوائه على نسبة 42% من وزنها بروتين و حوالي 15% سكر ونشاء و حوالي 27% زلايات ينصح بعدم الاكثار من اكل البطيخ للمصابين بمرض السكر.



سؤال وجواب

- من صاحب البيان والتبيين؟
- ما هو أصل كلمة سيراميك؟
- فرنسية وتطلق على فن الخزف
- ما أصل كلمة بترول؟
- لاتينية وتعني زيت الصخر.
- ما أصل كلمة البريد في اللغة؟
- عربية وتعني العبادة لأن رسل البريد كانوا يلبسون عباءة حمراء.
- من أول من نظم الشعر في رثاء نفسه؟
- زيد بن حذاق
- ماذا تعني كلمة عسكري وما هو أصلها؟
- رومانية وهي من العملة القديمة (سوليدوس).
- كم يقدر عدد كلمات اللغة العربية في اللغة الإسبانية؟
- 6000 كلمة
- من يعتبر المؤسس الحقيقي للأدب الروسي؟
- الأديب بوشكين

هل تعلم؟

- هل تعلم أنه في ارتفاعنا جبلاً ما يقع في المنطقة المعتدلة، نصل أولاً إلى قطاع تغطية الغابات النفضية، يليه حزام تغطية غابة مختلطة من الأشجار العريضة الأوراق والأشجار الصنوبرية. بعد ذلك نجد غابة صنوبرية حقيقية تمتد حتى النطاق الشجري قبل الوصول إلى منطقة الجليد الدائم. حيث تمتد منطقة من الجنبات ثم المروج وأخيراً حزام من الأشنة والخلنج يدعى التندرة الألبية.
- هل تعلم أن سمك التونة الذي يسمى وراءه الصيادون لطراوة لحمه ولذة طعمه يعيش على عمق كبير جداً. في فصل الربيع تتجمع أسماك التونة في قطعان للتوالد وتصعد إلى السطح حيث يقع الكثير منها في شباك الصيادين. يستعمل الصيادون مجموعة من الشباك تمر عبرها الأسماك حتى تصل إلى آخر شبكة، وهي معروفة باسم غرفة المدن حيث يتم أخيراً رفعها.
- هل تعلم أن الكريستال أو البلور هو جسم صلب يتميز بشكل هندسي تحده المسطحات، وهو يتألف من جسيمات تتجمع على نحو منتظم وفقاً لشكل معين يتكرر هو عينه وفي الاتجاه نفسه في كل أجزاء البلور. استعماله تتراوح بين ملح الطعام أو البودا والكبريت وأتمن الأحجار الكريمة مثل الماس والزمرد والزبرجد والياقوت والبلور الجندلي وغيرها.

قصة جحا وحماره

جاءت زوجة جحا وهي تصرخ وتبكي وتشكو له ان احدهم قد القى عليها ثعباناً صغيراً مما جعلها تسقط ارضا من شدة الخوف والهلع فضحك عليها الرجل واستلقى على قفاه من شدة الضحك .. فقال لها جحا حسنا سأقتص منه بطريقتي الخاصة .. فاحتجب جحا عن الناس عدة ايام لم يره خلالها احد وكان ذلك الوقت يمرن ويدبر حماره كيف يقفز على احد وينطحه وكيف يجره من قفاه جرا ويضعه عند اقدام جحا ،بعد أن اتم تدريبه اخذه ونزل به إلى السوق فوجد الرجل يجلس هناك وسط اصحابه وبيته فخرا بنفسه والعباه الصغيرة فذهب جحا ووقف هناك والقى عليهم السلام ثم اشار إلى الرجل وقال كيف تفعل بزوجتي ما فعلت وعند هذه الإشارة هجم الحمارة على الرجل وسط اصحابه ونطحه فانقلب الرجل ارضا فضحك الناس وجروا بعيدا لكن الحمارة عاد والتف حول الرجل ثم امسك به من قفاه وجاء به حتى اقدام جحا واخذ يلحق في قفاه والرجل يصرخ ويقول ماذا يفعل ذلك الحمارة فقال جحا اذا كنت تستطيع اللعب بالشعابين فانا استطاع اللعب بالحمير وهو الان يفعل ما فعله حمارة مثلك مع زوجتي فاحذر من العابك الصغيرة التي تجعل مثل هذا الحمارة يهزأ بك .. ومنذ ذلك اليوم وهذا الرجل لا يسخر من احد فكفاه ان هزأ منه الحمارة .

مساحة للتلوين

