

نائب مدير جامعة الإمارات يعلن عن زيادة أعداد المعيدين



مي عز الدين تنتظر الوقت المناسب لتعود إلى السينما



وفاة أمريكي احتجز 10 أعوام في مرآب

أعلنت الشرطة الأميركية وفاة رجل أمريكي يبلغ من العمر 79 عاماً، عثرت عليه الشرطة قبل عشرة أيام بعد سنوات من احتجازه في مرآب في تكساس (جنوب) وعند العثور عليه مع ثلاثة رجال آخرين في منزل في هيوستن، كانت علامات النقص في التغذية بادية عليه، وكان الرجل المدعو وليام ميرلي غريناوات ينام مع رفاقه الثلاثة على الأرض ويمنعون من استخدام المراض. وبحسب السلطات، اقتاد المجرمون ضحاياهم الأربع إلى المرآب من خلال وعدهم بالحصول على الجعة والسجائر هناك، وبقي أحدهم محتجزاً هناك لمدة عشر سنوات، لكن الشرطة أوضحت أنها لم تستطع التحقق من صحة أقواله وتويع وليام ميرلي غريناوات الخميس بعد ستة أيام من دخوله المستشفى.

روسيا تنتج مدرعة صامته

صنعت روسيا مدرعة صامته لا تحدث ضجيجاً ويمكن تطويرها إلى مدرعة موجهة عن بعد وذكرت وكالة (نوفوستي) الروسية للأنباء أن الشركة الصناعية العسكرية الروسية صنعت وجربت مدرعة ذات عجلات لا تحدث ضجيجاً أثناء سيرها. وأوضح المتحدث باسم الشركة، سيرغي سوفوروف، أن المدرعة الجديدة التي أطلق عليها اسم كريسيس، تعمل بمحرك هجين الذي يعتمد على محرك بنزين ومركب طاقة (بطارية). وتستطيع المدرعة العمل بمحرك الطاقة خلال مدة محدودة حالياً، غير أنها قادرة على قطع مسافات طويلة جداً من دون تشغيل محرك البنزين، ويمكن تطويرها إلى مدرعة لا يقودها جنود، بحيث توجه عن بعد كالإنسان الآلي (الروبوت) بواسطة الكمبيوتر. وأشار المتحدث إلى أن كريسيس مشتقة عن ناقلة الجنود المدرعة بي تي آر 90، لكنها أسرع. وسار نموذجها العملي الذي يزن 22 طناً خلال اختباره بسرعة 97 كيلومتراً في الساعة، وارتفعت سرعته من الصفر إلى 80 كيلومتراً في الساعة خلال 33 ثانية وتنتج مدرعة كريسيس 300 كيلوات ساعة من الكهرباء، لذلك تستطيع إمداد أي سلاح بما فيه سلاح الليزر أو السلاح الكهربائي المغناطيسي بالطاقة الكهربائية اللازمة لتشغيله.

الطعام الغني بالفيتامين E يحارب الشيخوخة

يشتهر الفيتامين E بقدرته على الحماية من تأثيرات الجذور الحرة الضارة التي تنتجها البيئة بسبب التلوث، التدخين والأشعة ما فوق البنفسجية.



تزيد الجذور الحرة الإجهاد التأكسدي الذي يُضعف خلايا الجسم السليمة ويلحق الضرر بها. وقد يتجلى الإجهاد عبر أمراض ترتبط بالتقدم في السن، بما فيها السرطان، مرض القلب، وداء الزهايمر. تشير الأبحاث المؤقتة إلى أن اتباع نمط غذاء غني بالفيتامين E قد يساهم في تأخير الأمراض المزمنة المرتبطة بالسن. في الوقت عينه، يظهر عدد متنام من الأدلة أن إضافة المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامين E إلى عاداتك السليمة قد يعود عليك بالفوائد ذاتها. يؤكد تحليل نُشر عام 2012 في مجلة (داء الزهايمر) أن تناول الفيتامين E من خلال الطعام، لا المكملات الغذائية، يخفف خطر الإصابة بداء الزهايمر. علاوة على ذلك، ذكر باحثون في جامعة تانجرز في نيو جيرسي في مجلة (أبحاث الوقاية من السرطان) (2012) أن الفيتامين E الموجود في الطعام، لا مكملات ألفا توكوفيرول (نوع من مكملات الفيتامين E)، يقي من السرطان.

لا المكملات

استخلصت مراجعة أخيرة لتجارب سريرية ووبائية تناول الفيتامين E، نُشرت في مجلة Trends in Molecular Medicine أن المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامين E تؤدي إلى نتائج مخيبة للأمل في الحماية من الأمراض العصبية التنكسية، مثل داء الزهايمر وباركنسون. أما في ما يتعلق بالحد من مخاطر السرطان، فلم تأت مكملات الفيتامين E بالنتائج المتوقعة أيضاً.

تظهر دراسة نُشرت عام 2009 في مجلة (الجمعية الأمريكية للطب) أن مكملات الفيتامين E لم يكن لها أي تأثير على خفض مخاطر سرطان القولون، سرطان الرئة، أو السرطان عموماً. يوضح العلماء أن مكملات الفيتامين E الاصطناعية تضم مركباً كيميائياً يندوب في الدهون يُدعى ألفا توكوفيرول ويتوافر في الفيتامين E. أما الشكل الطبيعي من هذا الفيتامين الذي نجده في الطعام، فيضم أربعة مركبات من التوكوفيرول وأربعة مركبات من التوكوترينول. بالإضافة إلى ذلك، أدت الجرعات العالية من مكملات الفيتامين E إلى نتائج مخيبة للأمل في بعض الدراسات، ما يشير إلى أنها قد تكون مضرة بالصحة أيضاً. ففي أحد أعداد مجلة Clinical Oncology (2012)، تبين أن المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامين E تزيد خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بين

الرجل الأصحاء	القيمة اليومية.
البنديق، مجفف ومحمص، 28 غراماً؛ 4.3 مليغرامات، 22% من القيمة اليومية.	
زبدة الفستق، ملعقتان كبيرتان؛ 2.9 مليغرام، 15% من القيمة اليومية.	
الفستق السوداني، مجفف ومحمص، 28 غراماً؛ 2.2 مليغرام، 11% من القيمة اليومية.	
زيت الذرة، ملعقة كبيرة؛ 1.9 مليغرام، 10% من القيمة اليومية.	
السبانخ، مسلوقة، نصف كوب؛ 1.9 مليغرام، 10% من القيمة اليومية.	
بروكولي، مقطعة، مسلوقة، نصف كوب؛ 1.2 مليغرام، 6% من القيمة اليومية.	
زيت الصويا، ملعقة كبيرة؛ 1.1 مليغرام، 6% من القيمة اليومية.	
المانغا، حبة متوسطة الحجم؛ 1.1 مليغرام، 6% من القيمة اليومية.	
الطماطم، نيئة، حبة متوسطة الحجم؛ 0.7 مليغرام، 4% من القيمة اليومية.	
السبانخ، نيئة، كوب؛ 0.6 مليغرام، 3% من القيمة اليومية.	
زيت الصفير، ملعقة كبيرة؛ 4.6 مليغرامات، 25% من القيمة اليومية.	

لحفاظ على الشباب

لا تكمن الحماية من الأمراض المرتبطة بالإجهاد التأكسدي، في الحبوب بل في الطعام. تناول مأكولات غنية بالفيتامين E يومياً، لتلذذ بقليل من الجوزيات، صنّ وجبتك، حصة يومية من الخضار الخضراء الداكنة، واستخدم كمية معتدلة من الزيوت النباتية خلال تحضير الطعام أو تطيبب السلطات.

بعض الأطعمة الغنية بالفيتامين E

زيت جنين القمح، ملعقة كبيرة؛ 20.3 مليغراماً، 100% من القيمة اليومية.
بذور دوار الشمس، مجففة ومحمصة، 28 غراماً؛ 7.4 مليغرامات، 37% من القيمة اليومية.
اللوز، مجفف ومحمص، 28 غراماً؛ 6.8 مليغرامات، 34% من القيمة اليومية.
زيت دوار الشمس، ملعقة كبيرة؛ 5.6 مليغرامات، 28% من القيمة اليومية.
زيت الصفير، ملعقة كبيرة؛ 4.6 مليغرامات، 25% من القيمة اليومية.

يحاول وأد طفلة لإخفاء جريمته

أقدم إقطاعي باكستاني على محاولة دفن طفلة حديثة الولادة، وهي على قيد الحياة إلا أنه وبسبب مقاومة أهل القرية وتدخل رجال الشرطة فشل الإقطاعي في ارتكاب الجريمة الشنيعة التي تعيد الأذهان إلى عصر الجاهلية. وقالت صحيفة الرياض السعودية إن الإقطاعي عبدالغفار أمر خادمة بحضر حفرة عميقة ثم ألقي فيها الطفلة، وقبل دفنها وصل أهل القرية وبرفقتهم رجال الشرطة والذين قاموا بدورهم بمهاجمة المكان وإخراج الطفلة من الحفرة وهي على قيد الحياة. وبعد إجراء التحقيقات اتضح بأن الإقطاعي عبدالغفار قام باغتصاب الفتاة نادية بي.بي عندما كانت تعمل في مزرعته قبل تسعة أشهر، وهي أم الطفلة، وطلب منها كتمان الأمر، إلا أن الفتاة حملت منه. وأسرع الإقطاعي للتخلص من الطفلة لإخفاء جريمته بواد الطفلة وهي حية وتصل عقوبة الإغتصاب في باكستان إلى السجن المؤبد أو الإعدام، حسب ظروف القضية، وتزيد العقوبة إذا ما اضيفت إلى القضية أمور أخرى مثل تدمير حياة الفتاة المتحصية، ومحاولة قتل المولود.

تناول الفواكه بكثرة في رمضان

تعد الفواكه على حالتها الطبيعية ذات قيمة غذائية عالية، إذ إنها من الأطعمة المعتدلة السرعات الحرارية، والعالية في محتواها من الفيتامينات والعناصر المعدنية، لذا صحت رئيسة قسم التغذية في مستشفى القاسمي، لطيفة راشد، بتناول الفواكه في شهر رمضان، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الماء، وتمنع بدورها الشعور بالعطش خلال فترة الصيام عن الطعام خلال اليوم، والتي قد تزيد على 14 ساعة. وأشارت لطيفة إلى أن الفواكه مصدر جيد للألياف الغذائية، التي على الرغم من أنها لا تزود الجسم بالعناصر الغذائية أو الطاقة، فإنها تؤدي وظيفة فسيولوجية مهمة في المحافظة على صحته وسلامة جهازه الهضمي. فالألياف غير الذائبة في الماء، كطحين الحبوب الكاملة غنية بالخبث، والقمح الكامل، والمكسرات، والكثير من قشور الخضراوات والفواكه، تساعد على تسهيل حركة الطعام داخل الجهاز الهضمي، ما يقلل من الإصابة بالإمساك. أما الألياف الذائبة في الماء، مثل البقوليات، والحمضيات، وغيرها، فتساعد على تقليل مستوى السكر والكوليسترول في الدم، والتحكم بمستوى سكر الدم، وبيئت رئيسة قسم التغذية في مستشفى القاسمي أن الألياف الغذائية تساعد على الوقاية من بعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، والإمساك الذي تنتشر حالاته في شهر رمضان، نتيجة لتغير النظام الغذائي والحياتي للصائم. ويمكن علاجه عن طريق زيادة كمية شرب السوائل والماء، والعمل على زيادة نسبة الألياف الغذائية عن طريق تناول الحبوب الكاملة، والخضراوات، والفواكه خاصة الجافة منها، خصوصاً الخوخ المجفف لارتفاع محتواه من الألياف، واحتوائه على سكر (السكريوتول)، الذي يعد سهلاً طبيعياً.

اكتشاف علاج لالتهاب المفاصل

تمكن فريق من العلماء البريطانيين في جامعة مانشستر وجامعة ويستمنستر من اكتشاف بروتين طبيعي يمكن استخدامه كعلاج فعال لمرض التهاب المفاصل الذي يعاني منه الملايين في العالم وتوصل فريق البحث العلمي إلى أن بروتين «بيروكوتين»، ذو أهمية بالغة للحفاظ على الخلايا التي تنتج الغضاريف وتقوم بالحفاظ عليها في حالة صحية جيدة. وقال الفريق العلمي: إنه في حالة إصابة الشخص بمرض هشاشة العظام ينخفض لديه عدد الخلايا المسماة بـ«كودنوسايتس». ويتوقع فريق البحث أن رفع مستويات بروتين «بيروكوتين»، سيؤدي إلى حماية هذه الخلايا الغضروفية من الاضمحلال، مما يؤدي بدوره إلى وقف تآكل الغضاريف وعدم الإصابة بمرض التهاب المفاصل.

وكيل نيابة يقتل شخصين بسبب شجار

بدأت نيابة شرق القاهرة تحقيقاتها في واقعة مقتل شخصين على يد وكيل نيابة بمدينة نصر، بحسب موقع بوابة الأهرام.

ونقل الموقع أن وكيل النيابة أطلق النار من مسدس بحوزته إثر مشاجرة دارت بينه وبين المجني عليهما بسبب قيامهما بتشيم سيارته وسيب بألفاظ نابية أمام والده مما أثار غضبه.

وقد تم نقل الجثتين إلى مشرحة زينهم لتشريحيهما وبيان أسباب الوفاة وستباشر النيابة التحقيقات مع وكيل النيابة بعد رفع الحصانة القضائية عنه وتسليم سلاحه المرخص لجهة التحقيق.

البريطانيون أكثر سعادة هذا العام



أظهرت الدراسة السنوية التي يجريها مكتب الإحصاءات الوطنية في لندن حول رفاة البريطانيين تحسناً طفيفاً في سعادة الناس على مدار السنة. ووجدت الدراسة، وفقاً لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، أن نسبة رضا البريطانيين عن حياتهم ارتفعت من 75,9% إلى 77%، بعد أن منحوا هذا الرضا 7 درجات أو أكثر على سلم من 10 درجات. وقالت إن دورة الألعاب الأولمبية في لندن واحتفالات اليوبيل الذهبي للملكة اليزابيث الثانية خلال صيف العام الماضي، كان لها أثر كبير على تقييم البريطانيين لدرجة رفاهم وأضاف الدراسة أن البريطانيين احتلوا المرتبة العاشرة بين نظرائهم مواطني الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي بعد أن منحوا الرضا عن حياتهم 7,3 درجة، وتقدموا على الفرنسيين في هذا المجال. وأشارت إلى أن تصنيف بريطانيا ظل دون تغيير خلال الفترة من 2007 إلى 2011، مما يدل على وجود حالة مستقرة من السعادة لدى مواطنيها وعلى التقيض من مقياس السعادة في العديد من دول الاتحاد الأوروبي. وأظهرت دراسة مكتب الإحصاءات الوطنية أيضاً أن هناك انخفاضاً طفيفاً في

4 ملايين دولار لشاب نسي في زنزارة

ستضطر إدارة مكافحة المخدرات الأميركية لدفع 4.1 مليون دولار كتعويض لطالب من كاليفورنيا نسي في الزنزارة 5 أيام من دون طعام وشراب. وذكرت وسائل إعلام أميركية أن الشاب دانييل شونغ (25 عاماً) تقدم بدعوى قضائية ضد إدارة مكافحة المخدرات التي كانت قد أُلقت القبض عليه أثناء مهاجمة منزل خارج حرم الجامعة في نيسان أبريل 2012 حيث كان يدخن الماريجوانا مع رفاقه. وخضع الشاب للتحقيق، لكن لأسباب غير معروفة ترك وحيداً مدة 5 أيام في زنزارة صغيرة لا نوافذ لها، من دون غذاء أو ماء أو حمام. وقال شونغ إنه كان يصرخ طالباً المساعدة إلى أن أصيب أخيراً بالهلوسة، واضطر لشرب بوله لبقاء على قيد الحياة، وكسر نظارته ليحضر على ساعده عدراً أبيض، فلما منه أنه سيموت وأضاف لقد كانت حقا حادثة سيئة ومرعبة. وقد عثر على شونغ مصاباً بالجفاف وعلى شفير الإصابة بفشل كلوي وكان يعاني من ضيق في التنفس. وأمضى الشاب 5 أيام بعدها في المستشفى لافتاً إلى أنه حالياً يعاني من اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة. وقد تقدم مسؤول في الإدارة بالاعتذار من شونغ وأمر بمراجعة سياسات الوكالة.



في لقاءهم السنوي ضمن دعوة على الإفطار

نائب مدير جامعة الإمارات يعلن عن زيادة أعداد المعيدين استراتيجية جديدة لتوطين أعضاء هيئة التدريس في إطار توجيهات الرئيس الأعلى للجامعة



لم يتجاوز المائة طالب وطالبة كما أعلن نائب مدير الجامعة عن طرح آلية جديدة لقبول حملة بكالوريوس العلوم في كلية الطب.

كما أعلن نائب مدير الجامعة الدكتور البيبي أن العام الجديد سوف يشهد التوسع في استخدام (الآي باد) في كافة مساقات الجامعة بما في ذلك مساقات الثقافة العامة ومنها الفكر الإسلامي ومجتمع الإمارات مشيراً إلى أن تعميم تجربة استخدام (الآي باد) سوف تتواصل ليتم الانتهاء منها في عام 2016 لتغطي كافة التخصصات بكليات الجامعة الجدير بالذكر أن عدد المعيدين الجدد من أحدث الدفعات والتي شهدت اللقاء السنوي بلغ خمسة وستون معيدا ومعيدة في كافة التخصصات العلمية بالجامعة.



منذ افتتاحها في سبعينيات القرن الماضي وأعلن نائب مدير الجامعة الدكتور البيبي عن تطوير سياسية القبول بكلية الطب والعلوم الصحية مشيراً إلى أنه تم هذا العام ولأول مرة قبول أربعين طالب وطالبة بعد أن كان القبول في الأعوام السابقة



هيئة التدريس . من جانب آخر استعرض الدكتور محمد البيبي ضمن اللقاء استعداد الجامعة لاستقبال 4500 طالبا وطالبة من المستجدين الذين تم قبولهم هذا العام مشيراً إلى أن هذه الدفعة تعد أكبر دفعة قبلتها الجامعة

حمدان بن مبارك آل نهيان وضمن استراتيجية أخذت بها الجامعة بهدف التوطين التدريجي لأعضاء هيئة التدريس بكليات الجامعة المختلفة . من جانبه دعا المشرف العام على شؤون المعيدين الدكتور أحمد بن طوق المعيدين الجدد الذي تضمنهم اللقاء إلى إنجاز مهامهم العلمية في أماكن اتباعهم بالخارج وفق المدد المحددة لكل رسالة علمية بهدف العودة إلى الجامعة لأخذ أماكنهم في القاعات الدراسية وقال أن زيادة أعداد المعيدين المعينين بالجامعة وفق الاستراتيجية الجديدة سوف يسهم وبشكل إيجابي في زيادة أعضاء هيئة التدريس من المواطنين مشيراً إلى أن الجامعة تسعى وفق الاستراتيجية التي أعدتها إلى زيادة نسبة التوطين بين أعضاء

•• العين- الفجر: تصوير-محمد معين

بدأت جامعة الإمارات في زيادة أعداد المعيدين بكليات الجامعة المختلفة وذلك بهدف تطويع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وجاء ذلك في اللقاء السنوي للمعديين بالجامعة الذي حضره الدكتور محمد البيبي نائب مدير الجامعة والدكتور أحمد بن طوق المشرف على شؤون المعيدين. وقال نائب مدير الجامعة في اللقاء السنوي الذي تضمن دعوة على الإفطار استضافتها قاعة رجال الأعمال بالحرم الجامعي الجديد أن زيادة أعداد المعيدين تأتي في إطار توجيهات وزير التعليم العالي الرئيس الأعلى للجامعة معالي الشيخ

منوعات الفجر

22



1700 أسرة تستفيد من المواد الغذائية المدعمة في العين

•• العين - الفجر:

شهدت مراكز توزيع المواد الغذائية التابعة لمدينة العين مؤخراً توافد أعداد كبيرة من المواطنين منذ الساعات الأولى من الصباح، وذلك بعد زيادة أصناف المواد الغذائية المدعمة الجديدة .

وقال أحمد راشد النابلي مسؤول مركز توزيع المواد الغذائية في بلدية مدينة العين، أن البلدية قد باشرت بصرف وتوزيع أصناف جديدة إضافية من المواد الغذائية المدعمة، وتشمل القهوة العربية والهيل والحليب السائل المركز والشاي والملح وأنواع جديدة من الطحين مثل: (طحين الشاباتي والرقائق والبراتا) والعصائر الطبيعية الطازجة والروب الطبيعي واليان الأطفال بالنتهكات والفواكه بالإضافة إلى الأنواع الأخرى المتوفرة من الأرز والطحين والهريس والسكر والمياه المعدنية وعصير (كابري سن) وشكيتا وزيت الطهي ومجموع الطماطم، والخضروات المجمدة، والتمور، حيث تعتبر من السلع الأساسية لكل منزل.

وأوضح النابلي أن إضافة هذه الأصناف الجديدة إلى قائمة المواد الغذائية المدعمة التي يحصل عليها المواطنون تأتي ضمن خطط البلدية الرامية إلى تحسين وتطوير الخدمات التي تقدمها للجمهور بما في ذلك خدمة توفير المواد الغذائية الأساسية المدعمة لتخفيف الأعباء المعيشية على المواطنين جسدياً لتوجيهات القيادة العليا الرشيدة، مشيراً إلى الإقبال الكبير من مختلف الشرائح على المواد الغذائية المدعمة يعود إلى تنوع المواد الغذائية التي يتم بيعها في المركز والأسعار المخفضة لجميع المواد الأساسية، والخدمات المتميزة التي يقدمها المركز.

وأضاف النابلي، أنه يتقدم يوميا من 500 إلى 600 مستفيد للحصول على المواد المخصصة له حسب أعداد أفراد الأسرة وحسب المدونين في بطاقة صرف المواد الغذائية والكميات المخصصة له، فيما يتضاعف عدد المستفيدين ليصل إلى 1700 مراجع ومستفيد في اليوم الواحد في المركز الرئيسي فقط، أما باقي الفروع الأخرى التسعة بلغ 3596 أسرة مستفيدة بقيمة مبيعات تصل إلى 821.054.00 ألف درهم في يوم واحد فقط، ويعتبر هذا الرقم الأعلى منذ سنوات في مركز توزيع المواد الغذائية، أما بالنسبة للأيام التي سبقت شهر رمضان الفضيل فقد وصل عدد الأسرة المستفيدة إلى 8918 أسرة مستفيدة في المركز الرئيسي فقط، و 15474 أسرة مستفيدة في جميع الفروع.

هذا وقد قام مركز توزيع المواد الغذائية بتقديم خدمة جديدة وهي توصيل عبوات المياه المعدنية 5 جالون إلى الأسر المستفيدة إلى منازلهم مجاناً، حيث بلغ عدد الأسر المستفيدة من هذه الخدمة 1360 أسرة. كما قامت بلدية مدينة العين بالتعاون مع مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية وتوجيهات من صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد رئيس الدولة حفظه الله ورعاها بتوفير عدد 3192 كيس أرز مدعوم للسيدات المشاركات في مشروع إفطار صائم للعام 2013 على مستوى إمارة أبوظبي ومدينة العين والمنطقة الغربية.

وجدير بالذكر بأن بلدية مدينة العين قد أطلقت مؤخراً بوابة مركز توزيع الأغذية الإلكتروني، الذي يتيح للعميل ومن خلال 3 خطوات بسيطة، إتمام عملية الشراء بشكل سريع وسيسر، حيث لا تستغرق عملية الشراء سوى 5 دقائق فقط، وذلك في إطار سعيها لتحسين الخدمات وتطويرها ويهدف ضمان وصول الخدمات الغذائية بأسرع وأسهل الطرق لعملائها. حيث أن البوابة ستختصر الكثير من وقت العميل بحيث لا تتطلب عملية الشراء حضور العميل شخصياً إلى مركز خدمة العملاء لطلب المواد الغذائية وإجراء عملية الدفع كما يتيح النظام للعميل إمكانية اختيار أحد مراكز توزيع المواد الغذائية والتي تغطي جميع مناطق مدينة العين لاستلام المواد المشتراة من خلال البوابة.



سلطاكو تنظم حفل إفطار للعاملين بروتانا العين

•• العين - الفجر:

بدعوة من محمد سلطان الظاهري نائب رئيس مجلس الإدارة ونظام عبد الباقي المدير العام التنفيذي لشركة سلطاكو (سلطان بن راشد)، نظمت شركة سلطاكو حفل إفطار في فندق روتانا بمدينة العين، وذلك بحضور عدد من الشخصيات ومسؤولي ومديري العديد من شركات الاستشارات الهندسية ومكاتب الهندسة الداخلية والشركات العقارية والمقاولات.



أحدث طرق التخسيس

إيجابيات وسلبيات ثلاث من أحدث وسائل الحمية

في الصيف، وفي رمضان أيضاً، غالباً ما يشترك الكثيرون للقوام الرشيق، لا فرق في ذلك بين الرجال والنساء. وبالطبع فالقوام الرشيق في حاجة لوضع الخطط المحكمة لضبط الطعام والشراب، حيث يلجأ الكثيرون إلى واحدة أو أكثر من آلاف الوصفات والطرق لخفض الوزن، لأن وسائل الإعلام وشبكة الإنترنت تحفل بطرق لا تعد ولا تحصى، وبعض هذه الطرق ما أنزل الله بها من سلطان لأنها تتناقض مع العقل السليم وبالتالي

يجد المرء نفسه في حيرة.. أي هذه الطرق يختار ويأى من هذه الوسائل يلتزم؟ ماذا يأكل ويشرب، وماذا يتجنب من الطعام والشراب؟

الرجل هي ضرورة عدم التركيز على خفض الوزن، بل على تناول الأصناف الصحية، لأن خفض الوزن يعد أحد الآثار الجانبية لمشكلة أكبر وأشد خطراً. خبير التغذية الدكتور مارك مايمان مؤلف ستة من أكثر كتب التغذية الصحية مبيعاً في الولايات المتحدة، يقول مستغرباً إن الأمريكي البالغ يتناول ما معدله 57 غالوناً من المشروبات الغازية في السنة، والبعض يشرب غالوناً في اليوم الواحد، فإذا نصحتته بتناول ما يعادل هذه الكمية من الطعام الصحي يشيح بوجهه.

النوعية أهم من الكمية

يضيف أن المهم في حال الرغبة بخفض الوزن أو المحافظة على صحة جيدة هو التركيز على النوعية من الطعام والشراب بدلاً من تقليل كمية ما أكله، مع ضرورة الابتعاد قدر الإمكان عن السكريات والنشويات والدهنيات واللحوم الدهنية. يمضي هذا المتخصص قائلاً إن التمارين الرياضية تمثل العنصر السحري الذي يعالج غالبية الأمراض والعلل، فالحركة تعزز وتقوي عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وفي الوقت نفسه تقلل احتمالات الإصابة بالسكري وأمراض القلب والشرايين والخرف (ألزهايمر) كما أنها خير دواء لمعالجة التوتر والاكنتاب. يستطرد قائلاً إن التمارين الرياضية والغذاء الصحي يسيران جنباً إلى جنب، ولا يمكن لأحدهما منفرداً أن يحقق أي نتيجة مقبولة على صعيد الوزن أو الصحة الجيدة.. فممارسة الرياضة طوال ساعة كل يوم لن تحقق نتيجة جوهرية لمن يشرب محتويات علبة مشروبات غازية أو يلتمس طبق بيتزا.

يقول الخبراء إن إزالة أضرار وجبة ثقيلة أو شرب محتويات علبة كولا وحرق سعراتها الحرارية يحتاج للمشي قرابة سبعة كيلومترات، أما إذا جمع المرء بين الكولا والوجبة الثقيلة، فالأمر يحتاج منه للمشي أربعة عشر كيلومتراً.

عن تناول اللحوم المصنعة والألبان والأصناف الفقيرة بالمغذيات، كالوجبات السريعة والنزرة والصويا والكافيين، لكن بالنتائج أي الامتناع عن الدهون طوال أسبوع، وفي الأسبوع التالي الامتناع عن السكريات، ومن ثم الامتناع عن النشويات لأسبوع ثالث وهكذا، ثم تتكرر المسألة لأسابيع وأسابيع.

تدعو هذه الطريقة لضرورة تناول ثلاث وجبات عادية مع وجبتين صغيرتين أو ثلاث يومياً، مع التركيز على النوعية وليس الكمية فيما نأكل ونشرب، بدلاً من التركيز على إحصاء السرعات الحرارية التي تدخل معدتنا. صاحبة هذه الطريقة هايلى بومروي، طبيبة بيطرية، ومن المعروف أن الأطباء البيطريين يدرسون علوم التغذية الصحيحة، في حين أن الأطباء البشريين لا يركزون على دراسة هذه العلوم، إلا إذا رغبو في أن يصبحوا خبراء في هذا المجال.

تقول إن نوعية الطعام الذي يتوجبه إعطاؤه للحصان على سبيل المثال تؤثر في جملة يعدو في الضمار أفضل من غيره، والفكرة ذاتها تنطبق على الرياضيين الذين يحققون نتائج طيبة، لأنهم يتناولون أصنافاً غذائية معينة، ويتجنبون أصنافاً أخرى. من إيجابيات هذه الطريقة أنها تعلم من يتبعها أهمية التمثيل الغذائي، وكيف أن بعض الأصناف الغذائية تضر هذه العملية. ومن إيجابياتها أيضاً أنها تقلل الأنسولين، مما يؤدي تلقائياً إلى خفض الوزن، مما يعني أن في الإمكان التخلص من عشرة كيلوغرامات في الشهر، في حال الاستمرار باتباع هذه الطريقة.

أما سلبيات هذه الطريقة فهي أنها تحرم أجسامنا من أشياء كثيرة، هي في صلب نظامنا الغذائي، كما أن عملية التناوب الأسبوعي بين الدهون والبروتينات والسكريات والنشويات تسبب الحيرة للكثيرين وتشوش أفكارهم.

تقول الدكتورة بومروي إن طريقتها حققت نتائج مذهلة مع الكثير من المشاهير والرياضيين، وكذلك للصابين بأمراض مزمنة، وتتطلب حالاتهم خفض أوزانهم بأوامر من الأطباء.

لا منتجات حيوانية قبل 6 مساء

تعتبر هذه الطريقة لخفض الوزن آخر ما أعلن عنه حتى الآن، وقد أثبتت فعالية كبيرة وحقت نتائج ممتازة. يجمع خبراء التغذية على القول إن هذه الطريقة يصح وصفها بأنها وسيلة لتصبح العلاقة مع الطعام والشراب، أكثر من كونها وسيلة لخفض الوزن.

تقوم الفكرة الرئيسية على الامتناع تماماً عن تناول أي صنف حيواني المصدر، كاللحوم على اختلاف أنواعها والبيض والحليب طوال ساعات النهار، وفي الإمكان تناول بعضها بعد السادسة مساء، لكن بشرط الاعتدال في الكمية. الشرط الثاني هو الامتناع في فترة السماح، أي بعد السادسة مساء عن تناول الدهون التحويلية والأصناف الغنية بسكر الفركتوز، فهذه الأصناف شديدة الضرر، كما أنها تسبب البدانة.

يشير صاحب هذه الطريقة، ويدعى مارك بيتمان، إلى أن الدراسات تؤكد أن الخضروات والفواكه تشكل ما نسبته عشرة في المائة فقط من مجموع ما يتناوله المرء من طعام، وهي نسبة منخفضة جداً يجب مضاعفتها عدة مرات.

ينصح بيتمان بإعداد الطعام في المنزل وبخضروات طازجة لأن المطاعم تفعل المستحيل لتقديم وجباتها بصورة مغرية للزبون، حتى لو كان ذلك على حساب المكونات الصحية والطريقة الصحية في إعداد الطعام.

النصيحة الثانية التي يقدمها

يمكن القول إن غالبية طرق الحمية والريجيم والتخسيس تصب في مكان واحد هو التحايل بطريفة أو بأخرى على من يتبعها لجعله يركز تفكيره على وجوب تغيير عاداته الغذائية لتصبح صحية، أو قريبة من الصحية على أقل تقدير، لأن كل هذه الطرق تعتمد على أمر واحد: الإكثار من تناول أصناف غذائية محددة، والامتناع أو التقليل من تناول أصناف غذائية أخرى.

لا أحد ينكر أن لكل طريقة لخفض الوزن وجهين.. إيجابي وسلبي، والطريقة الجيدة هي التي تكون إيجابياتها أكثر من سلبياتها، والعكس صحيح بالطبع. يمكن تلخيص الطريقة الأفضل على الإطلاق بكلمات بسيطة جداً: تناول أصناف غذائية صحية كالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، والمكسرات، والامتناع أو التقليل من السكر والملح والأصناف الغذائية المصنعة واللحوم والألبان والدقيق والوجبات السريعة الفقيرة بالقيمة الغذائية، لكن الأمر الأكثر أهمية هو تغليب النوعية في ما نأكل على الكمية.

الفكرة التي يمكن الخروج بها هي أن الالتزام بهذه المبادئ البسيطة يحقق التوازن بين سكر الدم والأنسولين، وهو الهرمون المسؤول عن الإحساس بالجوع وعن تخزين الدهون أيضاً. على ضوء ما تقدم سوف نتناول في ما يلي إيجابيات وسلبيات ثلاث من أحدث وسائل الحمية (الريجيم):

الريجيم السريع

يحمل الاسم الكثير من الإغراءات للراغبين في تحقيق نتائج بين ليلة وضحاها، فهو يعتمد على مبدأ تقسيم الأسبوع حتى أن البعض يسميه 2/5. تقوم الفكرة على اتباع ريجيم قاس لمدة يومين متتابعين في الأسبوع بحيث يقتصر الأمر على تناول أصناف تحتوي على 600 سعر حراري (كالوري) للرجال و500 للنساء في كل واحد من هذين اليومين، أما في الأيام الخمسة الباقية من الأسبوع فالحمية المطلقة 100% في ما تأكل وتشرب.

الفكرة غريبة بعض الشيء، مع العلم أن الصيام المتقطع أثبتت فاعليته في الكثير من الأمور العلاجية، خاصة مع أمراض القلب والشرايين والسكري والسرطان، لكنه لن يؤدي الغرض المطلوب 100% إذا كان الهدف خفض الوزن لأنه يقدم الرسالة الخطأ حين يترك لمن يتبعه الحبل على الغارب والحرية المطلقة في تكديس كل ما هب ودب في معدته خلال الأيام الخمسة التالية، وعلى هذا الأساس يطالب مؤيدو هذه الطريقة بضرورة تحكيم العقل ووضع ضوابط في الأيام الخمسة.

خفض عدد السرعات الحرارية فكرة ممتازة جداً، خاصة أن البحوث الطبية المستفيضة تربط بين هذا الخفض وطول العمر لأنه يساعد في إصلاح الأضرار التي تلحق بالجسم بسبب تناول السكريات والأصناف الغذائية المصنعة. الدكتور مارك ماتسون، رئيس مختبر العلوم العصبية في المعهد الوطني للأمراض الشيخوخة التابع لجامعة جون هوبكنز، يقول إن الدلائل العلمية تؤكد أن الصوم المتقطع يمكن أن يحسن الحالة الصحية للإنسان.

من المهم جداً أن نشير إلى أننا نصوم يومياً على مدار الأسبوع والشهر والعام.. نصوم طوال الفترة الفاصلة بين وجبة العشاء وظهر اليوم التالي، وهو صيام يساعد أجسامنا على الشفاء وإصلاح الأضرار، وهذا ما يفسر من الناحية الطبية والصحية ضرورة عدم النوم والمعدة خالية تماماً.

يؤكد خبراء التغذية أن هذه الطريقة تعمل على تنظيم معدل الأنسولين وسكر الدم للمساعدة في خفض الوزن. كما أن الصيام المتقطع يساعد الجسم في عملية الشفاء وإصلاح الأضرار.

التمثيل الغذائي السريع

تتبع هذه الطريقة استراتيجية بسيطة لزيادة وتعزيز عملية التمثيل الغذائي في الجسم، باعتماد ما يعرفه العلم عن هذه العملية.. الامتناع

منوعات العقل الرشيق

23



قلبك يتأثر بما تسمعه

بحسب دراسة حديثة، فحتى الأصوات المنخفضة التي نسمعها يوميا كرنين الهاتف وصوت المحادثات الجانبية وصوتك أثناء الحديث له تأثير على وظيفة القلب. ففي دراسة أميركية نشرتها دورية الصحة البيئية تم تركيب جهاز مراقبة كهربية وأجهزة القلب على 110 بالغين على مدى عدة أيام، واكتشف أن ضربات القلب تزداد مع ارتفاع الأصوات من حول الشخص، وحتى في حالة انخفاض الصوت بحيث لم يزد عن 65 ديسيبل (ما يعادل صوت الضحكة الطبيعية) وجد أن رتم القلب يتأثر به بشكل متواز. ويعزى تأثير الضوضاء على القلب إلى اثره المسبب لزيادة توتر الشخص وانزعاجه.

وفي السياق نفسه، أظهرت دراسة للباحثة د. شارلوت ايريسون من معهد كارولنسكا في استوكهولم السويدية أن للأصوات العالية في الشوارع والمطارات تأثيراً يرفع ضغط الدم ورتم القلب بشكل ملحوظ. وقالت: (اكتشاف هذا التأثير مهم لتحذير المصابين باعتلال القلب أو المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب). كما دلت عدة أبحاث على العلاقة بين ارتفاع الضوضاء في مكان العمل وزيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن بعض الأشخاص أكثر حساسية للأصوات مقارنة بالآخرين، وذلك بسبب تضاعف توترهم ونبضات قلبهم. ومن المثير أن الأصوات المنخفضة تسبب كبح نشاط الجهاز الباراسمبثاوي العصبي، وهو الجهاز العصبي الذي يعمل مثل الكابح (البريك) أي المسؤول عن خفض ضربات القلب وضغط الدم وإرخاء الأوعية الدموية. بينما تساهم الأصوات العالية في تنشيط عمل الجهاز السمبثاوي العصبي الذي يسرع دقات القلب ويرفع ضغط الدم.



القهوة الخضراء.. مفيدة للصحة فعلاً؟



تتناول عصارة القهوة الخضراء في خفض الوزن، وكعلاج وقائي وغير مكلف من الإصابة بالسمنة.

.. وتقيد مرضى السكري

ويعتقد الدكتور فينسون أن احتواء القهوة الخضراء على معدل مرتفع من حمض كلوروجينيك مقارنة بالقهوة المحمصة هو المسؤول عن فائدة خفض الوزن. ويعرف ارتباط هذه المادة مع ارتفاع امتصاص الجلوكوز ومنع تطوير مقاومة الأنسولين، وبالتالي تقليل فرصة الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

كما أظهرت عدة دراسات أن تناول مواد تحتوي على حمض كلوروجينيك له دور مضاد للإصابة بالسكري من النوع الثاني.

جامعة سكراتون أن تناول خلاصة القهوة الخضراء يساهم في تقليل وزن المصابين بالسمنة. وفي دراسة قامت مجموعة من المتطوعين بتناول جرعة مرتفعة (1050 ميلليغرام) من عصارة القهوة الخضراء، ومجموعة أخرى بتناول جرعة منخفضة منها (700 ميلليغرام)، بينما لم تتناول المجموعة الثالثة أي قهوة خضراء. وبعد فحص وزن جميع المتطوعين وجد الباحث اختلافات مذهلة. فرغم عدم اختلاف تغذية جميع المتطوعين، فإنه لوحظ انخفاض وزن الجسم (من كيلوغرام إلى ثمانية كيلوغرامات) وكتلة الجسم (بين 3 إلى 0.8)، وكتلة دهون الجسم ودقات القلب لدى من تناولوا القهوة الخضراء. وكان الانخفاض أكبر لدى من تناولوا الجرعة الأكبر. وخلصت الدراسة إلى فائدة



ضغط الدم. وتشابهت نتائج هذه الدراسة مع دراسات تالية نشرت في عام 2006 و2007 و2008، ليخلص كل منها إلى أن تناول 40 ميلليغرام من خلاصة القهوة الخضراء المدابة في الماء عامل فعال في خفض ضغط الدم.

.. والوزن أيضاً

2 - خفض الوزن وكتلة الجسم وتنظيم السكري من النوع الثاني: أظهرت دراسة د. جو فينسون من

تخفيض ضغط الدم

للقهوة الخضراء فوائد كثيرة من أهمها: 1 - خفض ضغط الدم: في عام 2005 نشرت مجلة (ابحاث ارتفاع ضغط الدم) دراسة بينت أن تناول رجال مصابين بدرجة متوسطة من ارتفاع ضغط الدم جرعات مختلفة من شاي القهوة الخضراء يرافقه انخفاض في قياسات ضغط الدم وبطريقة ترافق كمية الجرعة المتناولة، فكلما زادت الجرعة كان الانخفاض أكبر في

راج في اميركا تناول القهوة الخضراء بعدما شدد الدكتور اوز في برنامجه الشهير على فائدة تناولها للوقاية من زيادة الوزن. والقهوة الخضراء هي القهوة غير المحمصة، وبدأ استخدامها منذ 30 سنة بعدما بينت الأبحاث اثرها في تجديد الكبد وإزالة السموم من الجسم وتنشيط السرطان. كما كانت القهوة في القدم الأحمر من دون تحميصها، وذلك بغليها في الماء فقط مثل الشاي. طبعاً، كانت الدراسات في السابق تبحث عن فوائد القهوة المحمصة وليس غير المحمصة (أي الخضراء)، حيث أثبت أن تناول القهوة المحمصة يرافقه فوائد صحية نتيجة احتوائها على عدة مواد، ومنها مواد مضادة للأكسدة معروفة بتأثيرها المضاد والمثبت للسرطان. كما أثبت أن تناول القهوة المحمصة يرفع المزاج ويعزز نشاط العمليات الذهنية واليقظة، وهو امر يغيب عن القهوة الخضراء.

تركيز عال بالمواد المضادة

لكن هناك امر تتفوق فيه القهوة الخضراء، وهو احتواؤها على معدل مرتفع جداً من المواد المضادة للأكسدة مقارنة مع القهوة المحمصة، بل مقارنة مع أي طعام آخر. ويعرف أن عمليات الأكسدة المضرة لخلايا الجسم هي التي تسبب الأمراض واعراض تقدم العمر والشيخوخة. ويرتفع معدلها مع التوتر والتعرض للكيميائيات ونقص التغذية وسوء الحالة النفسية، مما يسبب الشيخوخة المبكرة وتضرر خلايا الجسم وحتى ارتفاع خطر تكون الخلايا السرطانية. وعليه، فإن زيادة تناول مضادات الأكسدة في تغذيتنا أمر مهم لدعم الصحة ودفاعات الجسم.

منوعات العلاج

25

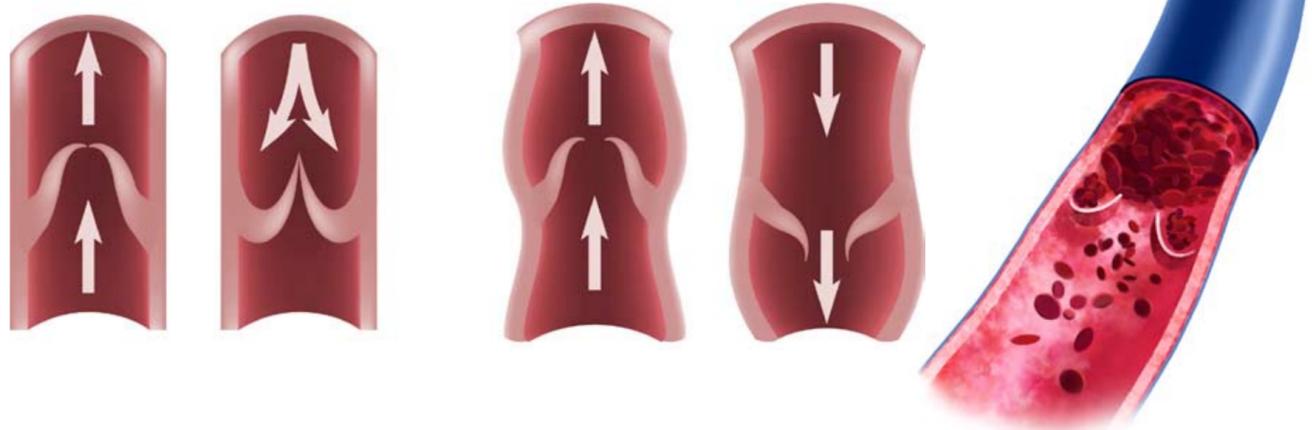


هل أتناول أدوية الميلاطونين؟

مع تزايد حالات الأرق والاكتئاب والتقدم في السن والتعرض لاختلاف التوقيت بين بلد وآخر، بات الاعتماد على هرمون النوم الشهير الميلاطونين أكثر شيوعاً لمعالجة أوجاع لا تعد ولا تحصى. تحدد د. سيلفي رويان بارلا، مسؤولة عن مركز اكتشاف أسرار النوم في عيادة شاتو (غارش) وبيرونو كوسترا الطبية وعالمة أحياء ورئيسة جمعية علم البيولوجيا الزمني الفرنسية، الفارق بين نتائج الدراسات العلمية والأساطير.

الميلاطونين منوم جيد يساعد على التخلص من الأرق.

- خطأ: يفرض الجسم هرمون الميلاطونين، بشكل طبيعي، لتنظيم الإيقاع البيولوجي الزمني لا سيما النوم. لم تثبت فاعلية الأدوية التي تعتمد على الميلاطونين لمعالجة الأرق إلا في حالات معينة. تشير د. سيلفي رويان - بارولا إلى أن الأطباء يصفون الميلاطونين للمسنين أو المراهقين أو البالغين الذين ينامون أو يستيقظون في وقت متأخر أو الصباحين بما يُعرف بـ (تأخر المراحل). في المقابل، لا يترك الميلاطونين أي أثر حين يتراشق الأرق مع القلق.
- تساعد أدوية الميلاطونين على مواجهة تأثيرات التغير الزمني بين منطقة وأخرى.
- صحيح: لكن حذار، فتأثير الميلاطونين الإيجابي لن يظهر إلا حين تسافر من الشرق إلى الغرب، أي حين تعود من الولايات المتحدة أو حين تسافر إلى آسيا. في هذا الصدد يشرح د. برونو كوسترا (عالم أحياء): (تكون ساعة الإنسان البيولوجية متأخرة بالمقارنة مع الساعة المحلية، فيفضل الجسم الميلاطونين في وقت متأخر. تحت أدوية الميلاطونين الجسم على إفراز هرمون النوم قبل الأوان الذي امتد عليه فينام سريعاً. في المقابل، يتعين عليك تأخير نومك حين تسافر من الشرق إلى الغرب، إذ يبدو الميلاطونين غير فاعل نظراً إلى عجزه عن ضبط توقيت الجسم. - أظهرت أدوية الميلاطونين جميعها نفعاً.
- خطأ: لا تسمح الدولة الفرنسية بتسويق إلا نوع واحد من أدوية الميلاطونين المتنوعة وهو سيركادين، (الذي يتيح امتصاص المادة الفاعلة بشكل منتظم ومعتز ويحث إفراز الميلاطونين الطبيعي طوال فترة الليل). وفق د. سيلفي رويان - بارولا، لذلك، ينصح به الأطباء لمعالجة الأرق.
- أيضاً يمكنك الاستفادة من خلطة تعتمد على الميلاطونين، يقدمها الصيدلي استناداً إلى وصفة طبيب لعلاج حالات تأخر المراحل أو فارق التوقيت الزمني. في المقابل، يحتوي بعض المكملات الغذائية كـ(سولغار) على الميلاطونين. (لا بد من الانتباه عند شراء الأدوية عبر الإنترنت أو من دون وصفة طبيب في حال وجودك خارج البلاد، فهي لا تخضع في الغالب للمراقبة وتبقى مكوثها غير معروفة). بحسب د. سيلفي رويان - بارولا:
- الميلاطونين فاعل لمعالجة حالات الاكتئاب الخفيفة.
- صحيح: لا يؤثر الميلاطونين كدواء على الاكتئاب، إلا أن بعض الدراسات أثبتت فاعليته في معالجة حالات الاكتئاب الخفيفة أو كمكمل علاجي لحالات الاكتئاب الشديدة. توضح د. سيلفي رويان - بارولا: (يرتبط الاكتئاب أحياناً باختلال توقيت الجسم الداخلي فيؤثر الميلاطونين، بشكل غير مباشر، على الاكتئاب من خلال تنظيم الإيقاعات).
- يسمح الميلاطونين بمكافحة علامات التقدم بالسن.
- خطأ: لأنه يُعتبر أحد أنواع مضادات الأكسدة، يقول د. برونو كوسترا إن الصيت الذي رافق الميلاطونين وصفته، على غرار هرمون (دهيا) DHEA، ضمن العلاجات المضادة للتقدم بالسن، كاذب ولم تتمكن الدراسات العلمية من إثباته.



تجلط الأوردة تحت المجهر!

نعني بتجلط الأوردة تشكّل جلطة دموية في الوريد. ولا بدّ من التزام الحذر لأن هذه الجلطة قد تؤدي إلى نتائج خطيرة غالباً ما تبقى مجهولة ومن هنا ضرورة اكتشاف التجلط للحد منه.

الجلطة، ولا بدّ من الإشارة إلى أن مضاعفات التجلط تكون أخطر حين تتشكل الجلطة في أعلى القدم.

علاجات محتملة

- عندما يؤكد الطبيب الإصابة بتجلط الأوردة، يصف غالباً علاجاً منزلياً وقد يحيل المريض أحياناً إلى مركز استشفائي.
- مضادات التجلط: يصف الطبيب عندما يؤكد الإصابة بتجلط عميق علاجاً يعتمد على مضادات التجلط وينصح باتباعه في أسرع وقت ممكن. أما التجلط السطحي، فيمكن علاجه بالأسلوب عينه شرط ألا يكون المريض معرضاً لخطر الإصابة بالانسداد الرئوي.
- لفافة مرنة على الساق: تأتي على شكل جوارب قصيرة أو طويلة خاصة ويبدو استعمالها ضرورياً ما إن تتأكد الإصابة وفي ظل غياب الموانع الطبية. تساعد اللفافة على التخلص سريعاً من أعراض المرض وتحد من خطر المضاعفات. يُنصح بارتداؤها لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، وفي حال لم تكن دائمة لا بدّ من ارتداؤها مباشرة عند النهوض من النوم.
- الجراحة والعلاجات الأخرى: لا يُنصح بالقضاء على الجلطة عبر الأدوية، أو وضع مرشحة في الوريد لمنع انتقال الجلطة إلى القلب والشرايين الرئوية إلا في الحالات الخاصة الاستثنائية.

انسداد رئوي، حالة طارئة مطلقة!

ينتج الانسداد الرئوي حين تسد الجلطة الدموية الشريان الرئوي (الشريان الذي ينقل الدم من القلب إلى الرئتين) أو أحد فروعها وغالباً ما يحصل عندما تنفصل الجلطة عن غشاء الوريد بعد الإصابة بالتجلط (في القدمين بشكل عام) وتصعد مع الدم الوريدي إلى القلب الذي يرسلها بدوره إلى الرئتين حيث تكون الشرايين أصغر فتبقى عالقة في مكانها. يعتمد الخطر الذي قد يتعرض له المصاب على حجم الشريان الرئوي المسدود حالة قلب المصاب وجهازه التنفسي.

اتصل مباشرة بالطوارئ في حال عانيت صعوبة مع ضيق في التنفس، تسارعاً غير عادي في دقات القلب، ألماً مفاجئاً في الصدر أو في حال شعرت بالضعف أو غيب عن الوعي أو وصقت دمًا.

هل تعلم

- يصاب كل سنة 300 ألف شخص حول العالم بتجلط الوريد يلقى 20 ألف مصاب بينهم حثفه.
- يُعزى أكثر من 80% من الانسداد الرئوي إلى تجلط الوريد العميق في الأطراف السفلى.



تترافق الوذمة في العادة مع انتفاخ في عضلة السمانة فقد يمتد إلى الفخذ أحياناً ومع تلون الجلد باللون الأزرق، البنفسجي. علاوة على ذلك، قد ترتفع حرارة الجلد عند التماس ويحتمل أن تتمدد الأوردة السطحية (قد ينتقل تدفق الدم، الذي تحد منه الجلطة، إلى الأوردة السطحية التي يزيد حجمها).

التشخيص

لا تتيح الأعراض عادةً بتشخيص الإصابة بتجلط الأوردة بشكل أكيد. بعد فحص المريض، يجري الطبيب مجموعة من الفحوصات والتحليلات الكاملة، إذ من الضروري أن يؤكد الإصابة ليتجنب وصف دواء غير نافع قد يعرض المريض لمخاطر هو بغنى عنها. ومن ضمن الفحوصات هذه نذكر: D-dimères في الدم، صورة صوتية دوبلر (وهو الفحص الذي يعوّل عليه لدراسة الأوردة والجلطة وتدفق الدم ولتأكيد التشخيص)، صورة صوتية دوبلر للوريد. تتلاشى الأعراض غالباً مع العلاج ويمكن التخلص شيئاً فشيئاً من

قد تتشكل الجلطة الدموية في وريد سطحي، وريد صغير يتبع على مقربة من البشرة أو العضلات، أو في وريد عميق أكبر حجماً. في المرحلة هذه، تلتصق الجلطة بغشاء الوريد وقد تبقى لأيام عدة من دون أن تترافق بأي أعراض. حين لا يفشل الجسم في تدميره، قد يمتد ليصل إلى الفخذ على شكل جزء عائم يمكن إزالته بسهولة. من هنا كان خطر الإصابة بانسداد رئوي. بالإضافة إلى ذلك، قد تسد الجلطة الوريد تماماً، ما يؤدي إلى آلام وإلى ظهور وذمة في القدم المصابة.

عوامل محضرة

- يتعرض بعض الأشخاص أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بتجلط الأوردة.
- الظروف الخطيرة: تنتج من حالات خطيرة ذات صلة بركود الدم في الأوردة، ما يؤدي إلى تباطؤ تدفق الدم من الأوردة إلى القلب فينتدق الدم بكميات أقل ويتوقف في بعض الأماكن مما يحفز تشكل الجلطة. هذا ما يحصل على سبيل المثال عند:
 - الجلوس لفترة طويلة (بعد التعرض لحادث سيارة أو الخضوع لجراحة...).
 - بعد القيام برحلة طويلة من دون حركة (في السيارة أو الطائرة أو القطار).
 - بعد فقدان القدرة على تلبية الاحتياجات الشخصية نتيجة التقدم بالسن على سبيل المثال.
 - التعرض لمرض يصيب بعض الأعضاء (لا سيما السرطان أو أمراض القلب والشرايين).
- ترتفع لدى بعض الأشخاص، القدرة على تشكيل الجلطات كأولئك الذين يتناولون علاجاً هرمونياً جراء الإصابة بالسرطان أو الالتهابات التي تدمر غشاء الأوردة أو الأمراض الوراثية.
- قد تحفز عوامل أخرى نمو بعض الإصابات الصغيرة في غشاء الأوعية الدموية التي تؤدي بدورها إلى الإصابة بتجلط الأوردة، ومن هذه العوامل نذكر: السمّنة، التدخين، الفشل القلبي أو الفشل الوريدي المزمن.

أعراض

تتجلى الأعراض في التهاب غشاء الوريد وانسداده بالجلطة. في حال لم يكن الوريد مسدوداً بالكامل، قد تكون الأعراض ضئيلة.

- التجلط السطحي: تشعر بألم في المنطقة المصابة وتبدو حمراء وقاسية وغالباً ما تقع عند مستوى الدوالي.
- التجلط العميق: يشعر 60% من المصابين بالألم بشكل موقت أو عند تحريك عضلة السمانة ويمتد ليطاول القدم بأكملها.

آخر المستجدات عن علاج الهرمونات

سرطان الرحم الذي يصبح أكثر احتمالاً عند تناول الأستروجين وحده. أما المرأة التي خضعت لجراحة استئصال الرحم، فيمكن أن تأخذ الأستروجين وحده.

- إذا كان العارض الوحيد الذي تواجهينه هو جفاف المهبل، استعملي كريم الأستروجين المهبلي أو القرص الهيلي أو الحلقة المهبلية. توفر هذه الخيارات جرعة منخفضة من هرمون الأستروجين الذي يصل مباشرة إلى منطقة المهبل، وهي تترافق مع نسبة أقل من الآثار الجانبية مقارنة بالقرص أو تركيبات الأستروجين التي تُؤخذ عبر الفم.

هل علاج الهرمونات مناسب لك؟

استناداً إلى تاريخك الطبي والعارض التي تشعرين بها، يمكن أن يساعدك طبيبك على إيجاد النوع والجرعة الأكثر أمناً من علاج الهرمونات.

قد لا تكونين مرشحة مناسبة لعلاج الهرمونات إذا كان تاريخك الطبي يشمل تخرثر الدم، أمراض القلب، السكتة الدماغية، سرطان الثدي أو بطانة الرحم، أمراض الكبد، أو النزيف المهبل غير المبرر. تقول د. مانسون: (باختصار، يؤدي علاج الهرمونات حتى الآن دوراً مهماً لمعالجة نوبات الحر والتعرق الليلي وعارض أخرى عند المرأة التي دخلت لتوها مرحلة انقطاع الطمث. يجب أن يكون قرار اللجوء إلى علاج الهرمونات فردياً. لا بد من التفكير بالعارض التي تعيشها المرأة، وعوامل الخطر الطرحة، والخيارات الشخصية المفضلة، وأولويات (العلاج).

تقدم هذه التوصيات بعض التوجيهات إلى المرأة حول استعمال علاج الهرمونات، لكنها لا تجيب عن جميع الأسئلة. ثمة أنواع مختلفة من جرعات الهرمونات والتركيبات (الأستروجين وحده أو الأستروجين مع البروجستين) وطرق الاستعمال (قرص، رقعة جلدية، كريم، هلام، رذاذ)، ويتوافق كل نوع مع منافعه الخاصة (ومخاطره الخاصة أيضاً).

لا بد من إجراء أبحاث إضافية لتوضيح منافع ومخاطر مختلف تركيبات الهرمونات ولفهم الطريقة التي يساعد فيها العلاج على تحسين العوارض التي تؤثر بتوعية الحياة مثل المزاج والنوم. لا بد من إعداد دراسات إضافية أيضاً للتأكد على فاعلية علاج الهرمونات لمنع هشاشة العظام بحسب مانسون.

ما هو الحل المناسب؟

لا يزال علاج الهرمونات الطريقة الأكثر فاعلية لتخفيف نوبات الحر والتعرق الليلي وعارض أخرى في مرحلة انقطاع الطمث، شرط أن تكون المرأة مرشحة مناسبة لهذا العلاج. لتخفيف المخاطر أثناء استعمال العلاج، ننصحك بالالتزام بالتوجيهات الآتية:

- قد تتمكنين من أخذ علاج الهرمونات لمعالجة عوارض انقطاع الطمث المعتدلة والحادة إذا بدأت العلاج خلال 10 سنوات من بدء انقطاع الطمث أو إذا كنت تحت سن الستين. لكن يجب أن تناقشي أولاً تاريخك الطبي ومخاطر العلاج مع طبيبك.
- إذا كان الرحم لا يزال سليماً تناولي الأستروجين مع البروجستين، فهذه التركيبة ستحميك من

لم تشمل توصيات (فرقة الخدمات الوقائية الأمريكية) استعمال علاج الهرمونات لمعالجة نوبات الحر وعارض أخرى في مرحلة انقطاع الطمث. لكن في يوليو 2012، أصدرت (جمعية انقطاع الطمث في أميركا الشمالية) و14 منظمة رائدة أخرى نعتي صحة المرأة ببيانها الخاص الذي يدعم استعمال علاج الهرمونات في مرحلة مبكرة من انقطاع الطمث بهدف التحكم بالعارض.

خيارات بديلة

- إذا لم تكوني مرشحة مناسبة لعلاج الهرمونات، إليك بعض الخيارات الأخرى لمعالجة عوارض انقطاع الطمث:
- الأستروجين المهبلي: يكون على شكل قرص مهبلي أو حلقة مهبلية أو كريم، وتضخ هذه المنتجات جرعة منخفضة من الأستروجين داخل المهبل. يمكن أن يساهم هذا العلاج في تخفيف جفاف المهبل وتحسين بعض العوارض البولية.
- جرعة خفيفة من مضادات الاكتئاب: يمكن أن تخفف الأدوية المضادة للاكتئاب نوبات الحر وهي تشمل: فينلأفاكسين (إيفكسور)، وفلوكتستين (بروزاك)، وسيتالوبرام (سيليكسا)، وإيسيتالوبرام (ليكسابرو).
- جابابنتين: يمكن أن يساعد مضاد الصرع هذا في تخفيف نوبات الحر أيضاً.
- علاجات بديلة: برز بعض الأدلة على أن علاج الاسترخاء قد يساهم في تخفيف نوبات الحر.

أسئلة مفتوحة

كيف يمكن فهم التوصيات الجديدة حول علاج الهرمونات بعد انقطاع الطمث؟ هنا نظرة إلى آخر العلاجات في هذا المجال.

منذ عقد من الزمن، ما كانت المرأة تلجأ إلى علاج الهرمونات لتخفيف عوارض انقطاع الطمث فحسب بل لمنع الحالات المزمنة مثل أمراض القلب وهشاشة العظام والخرف أيضاً. هكذا كان الوضع قبل صدور نتائج دراسة (مبادرة صحة المرأة) في عام 2002، فقد كشفت تلك الدراسة أن تناول الأستروجين والبروجستين بعد انقطاع الطمث قد يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، أمراض القلب، تخرثر الدم، وسرطان الثدي عند النساء. تتابع 5% من النساء فقط تناول هذه الهرمونات في مرحلة انقطاع الطمث وقد تغيرت أسباب تناولها.

تقول الطبيبة جوان مانسون، أستاذة الطب في كلية هارفارد الطبية وواحدة من أبرز المحققين في (مبادرة صحة المرأة): (نشهد الآن تحولا من علاج هرموني طويل الأمد للوقاية من الأمراض المزمنة خلال الثمانينيات والتسعينيات إلى علاج قصير الأمد لمعالجة عوارض انقطاع الطمث اليوم).

توصيات جديدة

في أواخر شهر مايو من السنة الماضية، أكدت (فرقة الخدمات الوقائية الأمريكية) على توصياتها التي تدعو المرأة إلى عدم أخذ علاج الهرمونات لتجنب الأمراض المزمنة. بل أعلنت (فرقة الخدمات الوقائية الأمريكية) أن منافع علاج الهرمونات لا توازي المخاطر التي ترافقه مثل السكتة الدماغية وسرطان الثدي وأمراض المرارة ولسلس البول.



حرقه المعدة في رمضان والتخفيف من حدتها

يعود الاحساس بحرقه المعدة في شهر رمضان المبارك وغيره من الأشهر إلى عدة أسباب من أهمها وجود خلل أو ارتخاء في العضلة التي تفصل بين المعدة والمريء والتي تعمل كصمام يمنع ارتداد عصارة المعدة وأحماضها من المعدة إلى المريء ثم إلى الفم، وكذلك قد تحدث الحرقه أثناء الحمل بسبب التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل والتي تؤثر على عملية الهضم والامتصاص، كما أن حجم الجنين في الشهور الأخيرة قد يضغط على الجهاز الهضمي جميعه مما يتسبب بارتداد الطعام إلى المريء والإصابة بالإسماك. ويعتبر وجود فتق في الحجاب الحاجز أيضا من أحد مسببات حرقه المعدة.

وقد وجد أن تناول بعض الأدوية ببعض أدوية ارتفاع ضغط الدم والأسبرين وبعض المضادات الحيوية قد تسهم في زيادة حموضة المعدة وبالتالي من الاحساس بالحرقه. وتعد البهانة أيضا من العوامل التي تزيد من الاحساس بالحرقه، كما أن التدخين يزيد من ارتخاء العضلة التي تفصل بين المعدة والمريء والذي بدوره يؤدي إلى ارتداد عصارة المعدة من المعدة إلى المريء ومن ثم إلى الفم. وقد وجد أن ارتداء الملابس الضيقة خاصة في منطقة البطن له دور في حرقه المعدة.

ومن أهم العادات الغذائية التي تتسبب في زيادة إفراز حموض المعدة وبالتالي الاحساس بالحرقه وخصوصاً في رمضان تناول الوجبات الغنية بالدهون (مثل القطايف المقلية والحلويات الدسمة والنسف والمقلية المهنة واللحوم عالية الدهن كالترنديل والتورما والسجق والدجاج (غير منزوع الجلد) والسلمك والتونا والسردين المملح بالزيت والحليب كامل الدسم أو أي مشروب مضاف إليه كريمة أو حليب كامل الدسم أو شوكولاته والبطاطا المقلية ورقائق البطاطا المقلية والمقالي بأنواعها والخضروات المقلية أو المضاف إليها دهون وكذلك البندورة ومشقاتها)، وتناول وجبة واحدة كبيرة وعلى دفعة واحدة والتي قد تزيد من إفراز حموض المعدة وتثير الاحساس بالحرقه، وكذلك تناول المواد المهيجة للكحول والتنعاع والمشروبات الغازية وعصائر الحمضيات ومشروبات رمضان الحامضية (كالتمر الهندي) وصلصة ومنتجات البندورة خصوصا المطبوخة والقهوة والبهارات.

سيرته وسنته خير شاهد على معاملته

حقوق الخدم في سنة النبي صلى الله عليه وسلم

عدم تكليفهم ما لا يطيقون من العمل، والشفقة بهم، بل والإفناق والتصدق عليهم، ومساعدتهم فيما يكلفون من أعمال ..

عن أبي ذر. رضي الله عنه. عن النبي. صلى الله عليه وسلم. أنه قال : (..إخوانكم خولكم جعلهم الله تحت أيديكم، فمن كان أخوه تحت يده فليطعمه مما يأكل، وليلبسه مما يلبس، ولا تكلفوهم ما يغلِبهم، فإن كلفتموهم فأعينوهم) (البخاري) . وعن أبي هريرة. رضي الله عنه. قال : (أمر النبي. صلى الله عليه وسلم. بصدقة، فقال رجل : عندي دينار ؟ قال : أنفقه على نفسك، قال : عندي آخر ؟ قال : أنفقه على زوجتك، قال : عندي آخر ؟ قال : أنفقه على خادمك، قال : إن عندي آخر، قال أنت أبصر..)(ابن حبان) .

وقد رغب رسول الله، صلى الله عليه وسلم. في التواضع معهم، فقد روى البخاري في الأدب المفرد، والبيهقي في شعب الإيمان، عن أبي هريرة. رضي الله عنه. قال : قال رسول الله. صلى الله عليه وسلم. : (ما استكبر من أكل معه خادمه ..)

العفو :

مع ما قد يحصل من الخدم من بعض المخالفات والأمور التي يستحق بعضهم أن يعاقب عليها، كان شأنه وهدية . صلى الله عليه وسلم. العفو والتجاوز .. فعن العباس بن جليد الحجري قال : سمعت عبد الله بن عمرو يقول : (جاء رجل إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال يا رسول الله : كم عفو عن الخادم؟، فصمت، ثم أعاد عليه الكلام فصمت، فلما كان في الثالثة قال : اعفوا عنه في كل يوم سبعين مرة) (أبو داود) . ومعلوم أن حياة نبينا . صلى الله عليه وسلم . كانت تطبيقاً لأقواله، ومن ثم فإن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها- تصف حاله مع خادمه فتقول : (ما ضرب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - شيئا قط بيده، ولا امرأة، ولا خادماً، إلا أن يجاهد في سبيل الله ..) (مسلم) .

وشهادة الخادم عن سيده صادقة ودقيقة، وخاصة من رجل كأنس. رضي الله عنه ، الذي خدم النبي . صلى الله عليه وسلم ، ونقل عنه آلاف الأحاديث، وكان معه كظله، فما رأى منه إلا حسن المعاملة والحلم والرفق ..

عن أنس. رضي الله عنه. قال : (كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - من أحسن الناس خلقاً، فأرسلني يوماً لحاجة، فقلت : والله لا أذهب، وفي نفسي أن أذهب لما أمرني به نبي الله - صلى الله عليه وسلم - . قال : فخرجت حتى أمر على صبيان وهم يلعبون في السوق، فإذا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قابض بقفاي من ورائي، فنظرت إليه وهو يضحك، فقال : يا أنيس اذهب حيث أمرتك، قلت : نعم أنا أذهب يا رسول الله ..) (أبو داود) .

وعن ثابت عن أنس قال : (خدمت النبي - صلى الله عليه وسلم

مظاهر رحمة النبي . صلى الله عليه وسلم . حملت بها سيرته وحياته، وامتلت بها سنته، فرحم الصغير والكبير، والقريب والبعيد، والمرأة والضعيف، واليتيم والفقير، والعمال والخدم، وجاء بشريعة كلها خير وعدل ورحمة للعباد، قال تعالى : (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ) (الأنبياء: 107) ..

ومن مواطن ومظاهر الرحمة إحسان معاملة الخدم وإعطاؤهم حقوقهم، وكانت سيرته وسنته . صلى الله عليه وسلم . خير شاهد على معاملته معاملة إنسانية كريهة، والشفقة عليهم، والبر بهم، وعدم تكليفهم ما لا يطيقون من الأعمال، والتواضع معهم، بل جعلهم النبي . صلى الله عليه وسلم. إخوانا لمن يعملون عندهم، فقال . صلى الله عليه وسلم . : (..إخوانكم خولكم(خدمكم) جعلهم الله تحت أيديكم ..) (البخاري) .

وحقوق الخدم والعمال في سنة وهدى النبي . صلى الله عليه وسلم . كثيرة، منها :

المسارعة في إعطائهم أجرهم :

أُزِم النبي . صلى الله عليه وسلم. صاحب العمل أن يؤخِّر العامل والخدم أجره المكافئ لجهد، دون ظلم أو تأخير .. فعن عبد الله بن عمر . رضي الله عنهما . قال : قال رسول الله . صلى الله عليه وسلم . : (أعط الأجير أجره قبل أن يجف عرقه) (ابن ماجه) .

وعن أبي هريرة . رضي الله عنه . عن النبي . صلى الله عليه وسلم. قال : (قال الله : ثلاثة أنا خصمهم يوم القيامة : رجل أعطى بي ثم غدر، ورجل باع حراً فأكال ثمنه، ورجل استأجر أجيراً فاستوفى منه، ولم يعطه أجره) (البخاري) .

الاحذر من إيذائهم :

حذر رسول الله . صلى الله عليه وسلم . من إهانتهم أو ضربهم، أو الدعاء عليهم، فعن أبي مسعود الأنصاري . رضي الله عنه . قال : (كنت أضرب غلاماً لي، فسمعت من خلفي صوتاً : اعلم أبا مسعود، لله أقدر عليك منك عليه .. فالتفت فإذا هو رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، فقلتُ : يا رسول الله هو حر لوجه الله، فقال . صلى الله عليه وسلم . : أما لو لم تفعل للفتك النار . أو لسلك النار .) (مسلم) .

وعن جابر . رضي الله عنه. قال : قال رسول الله . صلى الله عليه وسلم . : (لا تدعوا على أنفسكم، ولا تدعوا على أولادكم، ولا تدعوا على خدمكم، ولا تدعوا على أموالكم، لا توافقوا من الله تبارك وتعالى ساعة يسأل فيها عطاء فيستجيب لكم) (أبو داود) .

الشفقة بهم :

من حقوق الخدم والعمال في سنة النبي . صلى الله عليه وسلم

أشواق العارفين

من أعلام التصوف الإسلامي

هؤلاء الأعلام هم عباد الله وأوليائه الذين تولاهم بعنايتهم وكلاهم برعايتهم وأضفى عليهم من نوره وهدهم إلى الصراط المستقيم فكانوا منه وكانوا له وقد روى أبو داود عن عمر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم فقال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن من عباد الله لأتاسا ما هم بأنبياء ولا شهداء يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانتهم من الله عز وجل) قالوا : يا رسول الله من هم؟ قال : هم قوم تحابوا بروح الله على غير أرحام بينهم ولا أموال يتعاطونها فوالله إن وجوههم لنور وإنهم لعلى نور لا يخافون إذا خاف الناس ولا يحزنون إذا حزن الناس ثم تلا الآية الكريمة (ألا أن أولياء الله لا خوف عيهم ولا هم يحزنون الذين آمنوا وكانوا يتقون لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة.. لا تبديل لكلمات الله ذلك هو الفوز العظيم) سورة

يونس الآية (62-64).

وولي الله هو من يتقي الله في سره وعلايته في ظاهره وباطنه هو المؤمن بالله ورسوله المحب لله ورسوله المطبق لشرائعه المستقيم على صراط الحق تعالى المحفوظ بالذات من الهوى والنفس والشيطان.

وأولياء الله اصطفاهم الله من عباده وقربهم إليه فكانوا أهلاً لمحبه ونسوا الدنيا إلا ذكره فوجودهم ذكر له وأنفسهم متعلقة بخشيتهم إذا اجتمعوا فلمرضاته والتقرب منه يعرفون بعضهم بعضاً دون معرفة سابقة فوجوههم نور وقلوبهم نور لا يخشون أحدا سواه ولا يخافون على شيد إلا من غضبه مثلا قال عز وجل (الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلى ربهم يتوكلون) صدق الله العظيم وقال تعالى في كتابه الكريم (إن

محمد بن علي الترمذي

التسعين من عمره وقبله أهلها الموافقة رأيه لعموم آرائهم.

من أقواله في الولاية

ومن أقواله في الولاية كركن ركين لطريقته إن انكار الآليات للأولياء إنما يكون في قلوب الجهال وحدهم من ضيق صدورهم عن المصادر وبعد علومهم عن موارد الحكمة والقدرة وأن الولي دائما في ستر حاله ير أن الكون كله ينطلق عن ولايته بينما المدعي ينطق بالولاية والكون كله ينكر عليه ويعتبر الترمذي الاستهانة بالأولياء من قلة المعرفة بالله وأنه من المستحيل أن يصل العابد إلى مقام الولاية وهو غير المحترم لأهله وأن قلة الاحترام هذه من شأنها أن تحرمه بركات المقام (ألا أن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون الذين آمنوا وكان يتقون لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة لا تبديل لكلمات الله ذلك هو الفوز العظيم) سورة يونس الآية 62-64.

من أقواله ونصائحه

ليس الفوز هناك بكثرة الأمثال إنما الفوز هناك يقصد في الآخرة بالإخلاص في الأعمال وتحسينها.

الناس في استماع الحكمة رجلان عاقل وعامل فالعاقل يتعجب وهو ما يسمعه يشتهي والعامل يتقلب كان قلبه منه حية تلتوي ليس في الدنيا حمل أثقل من البر لأن من برك فقد أوثقك ومن جفاك فقد أطلقك.

دعا الموحدين إلى الصلاة رحمة منه عليهم فهياً لهم فيها أنوان

إعداد وتقديم عبد التواب عبد العزيز

الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ولا تخافوا ولا تحزنوا وابشروا بالجنة التي كنتم توعدون نحن أولياءكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعون.. نزلا من غفور رحيم) سورة فصلت(30-23) وفي حديث قدسي رواه البخاري عن اي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (يقول الله تبارك وتعالى من عادى لي ولياً فقد أذنته بالحرب وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه وما زال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها ولئن سألتني لاعطيتنه ولئن استعاذني لأعذته وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس عبدي المؤمن يكره الموت وأكره مساءته).

الضيافات لنبال العبد من كل قول وفعل شيئا من عطايه فالأفعال كالأطعمة والأقوال كالأشربة وهي عرس المتوحدين.

العاقل من اتقى ربه وحاسب نفسه . من جهل أوصاف العبودية فهو بنوعوت الربانية أجهل . صلاح خمسة أوصاف من الناس يكون في خمسة مواطن صلاح الصبيان في الكتاب أي تعليمهم وصلاح قطاع الطرق في السجن وصلاح النساء في البيوت وصلاح الفتيان في العلم وصلاح الكهول في المساجد . ضمن الله تعالى للعباد الرزق وفرض عليهم التوكل . حقيقة محبة الله دوام الأانس بذكره . المؤمن بشره في وجهة وحزنه في قلبه والمنافق في وجهه وبشره في قلبه . الدنيا عروس الملوك ومرأة الزهاد أما الملوك فتحملوا بها وأما الزهاد فنظروا إلى أقاتها فتركوها . ملاك القلوب بكمال الخشية وملاك النفوس بكمال التقوى . المنافق أخطر من المشرك .

نصيحة ليريديه

ويصحح الترمذي مريديه بأن يجعلوا مراقبتهم لن لا يغيب نظره عنهم وشكرهم لن لا تتفق نعمة عليهم وخضوعهم لن لا يخرجون عن ملكه وسلطانه .

ويقول لمريده أيضا إن حقيقة محبة الله في دوام الأانس بذكره والعاقل من اتقى ربه وحاسب نفسه وليست مخالفة الله وترك المواظبة على ذكر القلب لله إلا بسبب اعوجاج الباطن .

القلب والوقت هما رأس مال المريد فلو شغل قلبه بهواجس الظنون ووضع وقته بالاشتغال بما لا يعينه فإنه يخسر رأس المال والخاسر دائما لا يرجع أبدا .



دُعَاءُ

رَبِّهِمْ أَغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَطَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ، وَأَمْتَحِنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ، يَا مُقِيلَ عَثَرَاتِ الذَّنْبِينَ.

يَا أَلْبَدِيَّةُ

منوعات الغفر

29

نفحات

حينما قتل موسى عليه السلام رجلاً



• بقلم الكاتب الإسلامي: زين السمك

(وَدَخَلَ الْمَدِينَةَ عَلَى حِينٍ غُمَّةٍ مِنْ أَهْلِهَا فَوَجَدَ فِيهَا رَجُلَيْنِ يَقْتَتِلَانِ هَذَا مِنْ شِيعَتِهِ وَهَذَا مِنْ عَدُوِّهِ فَاسْتَعَاثَهُ الَّذِي مِنْ شِيعَتِهِ عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُضِلٌّ مُبِينٌ (15) من سورة القصص

وكانت البداية لسيدنا موسى عليه السلام خارج قصر فرعون، حيث أحت عليه رسالته ألا يمضي حياته بين القصور والزهور، فدخل إلى أقرب مدينة له ودون أي زينة يرتديها حتى لا يتعرف عليه أهلها، ويرى أهلها ويرى أحوالهم ويسمع أقوالهم، وبينما هو في مهمته المعرفية رأى رجلين يتعاركان حول المفاهيم الدينية، فتعرف على أحدهما من أقواله التي تنتمي إلى فكر موسى وعقيدته، أما الآخر فكان كافراً لا يؤمن بوجود الله وسليط اللسان، فاستغاث من كان متشبهاً لموسى عليه السلام، فتقدم موسى بشهامته المعروفة لينهي ما شب من عراك، فاستفزه الرجل الآخر حيث كاد أن يقتل رجلاً مؤمناً يقول ربي الله، فأصرع موسى ووكزه بيده متعجلاً فأراه قتيلاً، والحق يقال إنه لو صبر موسى عليه قليلاً لرأى ببصيرته ملك الموت بالقرب من الرجل الذي اعتدى عليه موسى ليسلب روحه، وتلك خطيئة من الخطايا الروحية الناتجة عن عدم الصبر، حيث كان موسى عليه السلام متحمساً ويعز عليه أن يرى الحق ضائعاً، وتلك طباع تؤكد شهامته وسرعة الفصل في القضايا التي يراها لا تخضع للتأجيل أو التعطيل، فهو من الأنبياء ذوي الحسم والعزم، حيث كان نبياً ورسولاً متشرعاً، وسوف نراه كثيراً من خلال مواقفه التي تبينها الآيات القرآنية، فنراه كثير الاعتراض على العبد الرباني المسمى بالخضر عليه السلام، وخاصة حينما ركب هو والخضر في سفينة ليكونا ضيفين على أصحابها، وفي أثناء إبحارها خرق الخضر السفينة فتسرب الماء إليها واعترض موسى عليه رغم تعهده بعدم الاعتراض، ونعود إلى موسى عليه السلام في واقعة القتل التي يشهد عليها الشهود، وهو أمر قد يعرض موسى للمحاكمة والقصاص، وتلك مشكلة أزعجت قلب موسى كثيراً حيث إنه تأسف وحزن في نفسه وقال هذا من عمل الشيطان، حقا كان عليه أن يتأنى ولا يتعجل، ونسب فعلته إلى الشيطان الذي اتحم عقله في غفلة سريعة من الزمن، وكان ذلك درساً عملياً لموسى عليه السلام ليقول في خاطره: (هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُضِلٌّ مُبِينٌ)، ولذلك قيل في الأمثال (اتق شر الحليم إذا غضب)، ولنتذكر موسى عليه السلام في فعلته وفي محاسبته لنفسه، حقا إن النفس لأمارة بالسوء.

رمضانيات

شرف المؤمن قيامه بالليل، وعزه استغناؤه عن الناس.

حال السلف الصالح مع قيام الليل:

وصف العلامة ابن عبد الهادي قيام شيخ الإسلام ابن تيمية: وكان في ليله منفرداً عن الناس كلهم خالياً بربه، ضارعا مواظباً على تلاوة القرآن، مكرراً لأنواع التعبدات الليلية والنهارية، وكان إذا دخل في الصلاة ترتعد فرائصه وأعضاؤه حتى يميل يمينه ويسرة.

يقول ثابت البناني: كابدت الصلاة عشرين سنة واستمعت بها عشرين سنة، وقال أبو سليمان الداراني رحمه الله: لأهل الطاعة بليهم أذن من أهل الله بلهؤم، ولولا الليل ما أحببت البقاء في الدنيا، وقال الأوزاعي رحمه الله: من أطال قيام الليل هون الله عليه ووقف يوم القيامة. فسرع في طريق الرضوان والسعي لنيل أسباب السعادة في الدارين فهذا فضل الله يؤتيه من يشاء من عباده المخلصين.

- قراءة القرآن:

فالقرآن غذاء الروح ونور القلوب وربيعها، كتاب الله المحفوظ إلى أن تقوم الساعة، وهو رفيق دربنا ومؤنس وحشتنا في دينانا وشقيقتنا في قبورنا، يرتبط ارتباطاً قويا بشهر رمضان ففيه أنزل وفيه يتقرب العبد من ربه بزيادة التلاوة والاستماع والتدبر والعمل به والخشوع أثناء قراءته أو سماعه، فقال تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ . الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ . وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ) (المؤمنون: 1-3).

والخشوع لا يتحقق إلا مع قلب متخل عن لهو الدنيا ومشاغفها، ومرتبطة بحال العبد المؤمن ليس فقط أثناء العبادة، بل بحال قلبه بعدها كما ذكرت الآية الكريمة: (وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ) أي لا بد من ذاق حلاوة الخشوع أن يحافظ عليه ويتعهد داخل قلبه، ويتركه متوقفاً حتى إذا حان موعد العبادة مرة أخرى استشعره من جديد، ولا يتشغل بما يضر قلبه ولا يفيد، من سماع للأغاني والمسلسلات: فلا يجتمع في قلب المؤمن القرآن ومزمار الشيطان، ومن غيبة ونيمية والخوض في أعراض المسلمين.

به المعروف والمنكر." فالقلب الصحيح كما جاء في شرح العقيدة الطحاوية: "يؤثر النافع على الضار المؤذي، والقلب المريض ضد ذلك، وأنفع الأغذية غذاء الإيمان، وأنفع الأدوية دواء القرآن، وكل منهما فيه الغذاء والدواء، ومن علامات القلب الحي: أنه يشاق إلى الذكر كما يشاق إلى الطعام والشراب، وأنه إذا دخل في الصلاة ذهب عنه غمه وهمه، واشتد عليه الخروج منها، وأن يكون همه واحداً، وأن يكون في الله، ويكون أشج بوقته أن يضع، ومن علاماته أيضاً: أن يكون اهتمامه بتصحيح العمل أعظم منه بالعمل، فيحرص على الإخلاص والصيحة والمتابعة والإحسان، هذه المشاهد لا يشهدها إلا القلب السليم." سئل بلال رضي الله عنه عن سبب صبره على الإيمان مع شدة تعذيبه وطرحه في رمضاء مكة الحارة فقال قولته المشهورة: "مزجت مرارة العذاب بحلاوة الإيمان فطفت حلاوة الإيمان".

مواطن يمتلئ فيها القلب بحلاوة الإيمان:

قيام الليل:

من أراد تذوق حلاوة الإيمان عليه أن يجاهد نفسه ويصبر على الطاعة والمداومة على العبادة، فمن ذاق عرف، فتلتمسها في ركعات في جوف الليل وحيدا بعيدا عن الدنيا وهموها ومشاغفها ومتاعها الزائل الفاني، ويجدها في سجدة بين يدي الله يتضرع فيها إلى مولاه داعياً راجياً أن يغفر الله ما تقدم من ذنبه وما تأخر، سره وعلانيته، قال تعالى: (أَمَنْ هُوَ قَائِمٌ أَنْاءَ اللَّيْلِ سَاجِداً وَقَائِماً يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ) (الزمر: 9). يكابد الليل والشيطان الذي يسعى دائماً أن ينتزع من روحه الهمم والمداومة للوصول إلى شرف المؤمن وعزه في الدنيا والآخرة، ففيه دواء القلوب والأبدان، وتلبية لأمر الرحمن، وشرف للمؤمن، ورفعة للدرجات، وتكفيرا للسيئات، كما أنه يسور في القلب الدال لله روى الحاكم أن النبي صلى جبريل فقال: (يا محمد، عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من شئت فإنك مفارق، واعمل ما شئت فإنك مجزي، به، واعلم أن

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد..

فأما ما يتعلق بمدى تأثر صومك بنومك عن صلاتي الظهر والعصر فالواقع أن صومك صحيح، وإن كان من الأفضل لك أن تتخذ لنفسك من الوسائل ما يمكنك من أداء الصلاة في الوقت لما فيه من الفضل العظيم؛ ذلك أن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه - قال (سألت النبي صلى الله عليه وسلم: أي العمل أحب إلى الله؟ قال: الصلاة على وقتها...).

وقال تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَاباً مَوْقُوتاً) (نساء: من الآية 103) أي فرضاً محدد الأوقات. ولا يجوز تأخيرها عن وقتها إلا لعذر، ومن هذه الأعذار النوم، فمن نام عن صلاة فإنه يجب عليه أن يصلها إذا استيقظ، لقوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه مسلم عن أبي قتادة رضي الله عنه: "أما إنه ليس في النوم تضريق، إنما التضريق على من لم يصل الصلاة حتى يجيء وقت الصلاة الأخرى. فمن فعل ذلك فليصلها حين ينتبه".

فينبغي لمن علم من نفسه أن نومه يؤدي إلى خروج وقت الصلاة أن يتخذ الأسباب اللازمة لإيقاظه أثناء الوقت، فإن كان نومه قبل دخول الوقت فلا إثم عليه حينئذ إن شاء الله؛ خصوصاً وأن هذا النوم بالنسبة لك مضطر إليه لتتمكن من أداء العمل في الليلة الموالية؛ يقول الشيخ الدرديري المالكي: (ولا إثم على النائم قبل الوقت ولو علم استغراق الوقت، وأما لو دخل الوقت فلا يجوز النوم بلا صلاة إن ظن الاستغراق).

• والخلاصة: صومك صحيح وإن كان نومك قبل دخول الوقت فلا إثم عليك، والله أعلم

سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد... فلا يجوز للصائم أن يأكل أو أن يشرب والمؤذن يؤذن لصلاة الفجر باتفاق مذهب أهل السنة الأربعة وعلى من حصل منه ذلك قضاء ذلك اليوم قال الإمام النووي رحمه الله في المجموع: "من طلع الفجر وفي فيه طعام فليلفظه ويتم صومه فإن ابتلعه بعد علمه بالفجر بطل صومه وهذا لا خلاف فيه ودليله حديث ابن عمر وعائشة رضي الله عنهم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " إن بلالا يؤذن بليل فكلوا واشربوا حتى يؤذن ابن أم مكتوم " رواه البخاري ومسلم وفي الصحيح أحاديث بمعناه وأما حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " إذا سمع أحدكم النداء والإناء على يده فلا يضعه حتى يقضى حاجته منه " وفي رواية " وكان المؤذن يؤذن إذا بزغ الفجر " فروى الحاكم أبو عبد الله الرواية الأولى وقال هذا حديث صحيح على شرط مسلم ورواهما البيهقي ثم قال وهذا إن صح محمول عند عوام أهل العلم على أنه صلى الله عليه وسلم علم أنه ينادي قبل طلوع الفجر بحيث يقع شربه قبيل طلوع الفجر قال وقوله: إذا بزغ، يحتمل أن يكون من كلام من دون أبي هريرة أو يكون خبراً عن الأذان الثاني ويكون قول النبي صلى الله عليه وسلم " إذا سمع أحدكم النداء والإناء على يده " خبراً عن النداء الأول ليكون موافقاً لحديث ابن عمر وعائشة رضي الله عنهما قال وعلى هذا تتفق الأخبار. وبالله التوفيق والله أعلم

• والخلاصة: لا يجوز الأكل والشرب عند الأذان بل لو أذن وفيه فم الشخص شيء لزمه أن يلفظه، فإن لم يفعل يعتبر منقطعاً وعليه القضاء.

أنا أعلم في الليل حتى الصباح، وعندما أنام فتوتني صلاة الظهر والعصر، وأنا صائم، فهل صيامي صحيح- ما الحكم في ذلك؟ وجزاكم الله خيراً

نحن في شهر رمضان المبارك وأصوم حالياً على برنامج (أذان) في الموبايل لأن منطقتي ليس بها مسجد فهل يجوز أن أفطر على هذا البرنامج؟

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد.. فبارك الله فيك أختي الصائمة وتقبل منك الصيام وأعانك عليه إنه سميع مجيب. فالأساس أختي الكريمة في الصوم هو دخول الوقت وما الأذان إلا دالة عليه؛ قال سبحانه وتعالى: (وَكُلُوا وَشَرِبُوا حَتَّى يَبَيِّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ) البقرة 187. فإن وجد الأذان وتمكن لك سماعه من مسجد مجاور فلا تفطري حتى تسمعي الأذان منه لأنه أثبت في ضبط الوقت، وإن لم يوجد كما هو الحال عندهم فيمكن لك أن تفطري على التوقيت الذي معك إن تثبت من ثقته وضبطه، والله تعالى أعلم.

• والخلاصة: إن وجد الأذان وتمكنت من سماعه من مسجد مجاور فلا تفطري حتى تسمعي الأذان منه لأنه أثبت في ضبط الوقت، وإن لم يوجد كما هو الحال عندهم فيمكن لك أن تفطري على التوقيت الذي معك إن تثبت من ثقته وضبطه والله تعالى أعلم.

هل يجوز الأكل أو الشرب في رمضان وقت أذان الفجر وما حكم من أكل والمؤذن يؤذن.

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

فَتَاوَى

رمضان

غرفة دبي تمنح مصرف أبوظبي الإسلامي علامة المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات

ويتجلى التزام مصرف أبوظبي الإسلامي في ممارسة أعمال مسؤولة في جميع أنشطته، انطلاقاً من تخصيص نسبة من صافي الأرباح السنوية للمسؤولية المجتمعية، وصولاً إلى إطلاق حملة التوعية المالية وكتيب إدارة أموالك على الأصول والذي يعد دليلاً مالياً مبسطاً يلقي الضوء على بعض الخطوات الأساسية لإدارة الأموال بشكل أفضل، ووضع الميزانيات، والإدخار، وإدارة الديون والاستثمارات، فضلاً عن تقييم المخاطر وبناء الثروات الشخصية، وصولاً إلى إطلاقه لأول دوري لأبطال المستقبل في دولة الإمارات العربية المتحدة، والذي يهدف إلى تشجيع الشباب على ممارسة رياضة كرة القدم.

هذا وتقدم علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، منذ إنطلاقها في عام 2010، المساعدة للشركات في تقييم ومراجعة خطوات واستراتيجية الأعمال المسؤولة المطبقة داخلها كما توفر العلامة إطاراً واضحاً وشفافاً لتطبيق الممارسات المسؤولة المؤسسية. وتعمل الجائزة على تكريم المؤسسات ذات المساهمات المتميزة في مجالات أربع هي: مكان العمل، السوق، المجتمع والبيئة.



تجاه المجتمع في جميع أعمالنا. نحن فخورون بتكريم جهودنا في هذا الصدد، ويأتي فوزنا بعلامة غرفة دبي المتواصل بتطبيق ممارسات أعمال مسؤولة.

•• أبوظبي-الفجر:

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، اليوم عن حصوله على علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات. وتأتي هذه الجائزة تقديراً لجهود المصرف المتواصلة فيما يتعلق بالاستدامة والمسؤولية الاجتماعية، كما تكرم الجائزة مساعيه الرامية إلى تسخير كافة الموارد المتاحة لديه في اتباع ممارسات أعمال مسؤولة ومستدامة تجاه عملائه ومجتمعه والبيئة التي ينشط بها.

وقدم سعادة المهندس حمد بوعميم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي، الجائزة إلى السيد عبدالرحمن عبدالله، رئيس مجموعة العملاء الاستراتيجيين، والذي تسلمها نيابة عن مصرف أبوظبي الإسلامي، خلال حفل خاص استضافته غرفة تجارة وصناعة دبي. وتعليقاً على هذه الجائزة، قال طراد المحمود، الرئيس التنفيذي لمصرف أبوظبي الإسلامي: تعد المسؤولية الاجتماعية جزءاً لا يتجزأ من قيم مصرف أبوظبي الإسلامي، حيث نحرص على أن نراعي مسؤولياتنا

منوعات الفجر

30

الاتحاد النسائي العام يصدر دليل الأسر الوطنية المنتجة

•• أبوظبي-وام:

أصدر الاتحاد النسائي العام دليل الأسر الوطنية المنتجة الذي يتضمن ما يقارب الـ 137 صفحة متوسطة الحجم ويحتوي على ثمانية فصول.

ويعرض الفصل الأول من الدليل العطور والدخون والفصل الثاني المشغولات اليدوية يليها الفصل الثالث الذي تضمن المأكولات والفصل الرابع يحتوي على الملابس والعباءات.

وتضمن الفصل الخامس المنتوجات التراثية بينما يحتوي الفصل السادس على خدمات الضيافة وتنظيم الحفلات بينما جاء الفصل السابع مهنياً بخدمات التجميل في حين احتوى الفصل الثامن والآخر على المنتوجات المتنوعة.

واستعرضت سعادة نورة خليفة السويدي مديرة الاتحاد النسائي العام في بداية الدليل تاريخ مشروع الأسر المنتجة منذ إنطلاقه عام 1997 بتوجيهات كريمة من المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه وسمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة بهدف تشجيع المرأة على العمل والإنتاج ومساعدتها في إيجاد مصادر دخل تساهم في تحسين الأوضاع الاقتصادية في الأسرة من أجل إيجاد مجتمع إنتاجي يساهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية كما يساهم المشروع في دفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

وقالت السويدي فتخرت اليوم في الاتحاد النسائي العام بأن مشروع الأسر الوطنية المنتجة استطاع خلال الأعوام المنصرمة أن يحقق نجاحات بارزة وذلك في قراءة معدل اعداد السيدات المتزايد على الاشتراك في المعارض بالإضافة إلى تنوع وتطور المنتجات وأسلوب عرضها كما أن المشاركة في المشروع لم تعد مقصورة على ذوي الدخل المحدود بل امتدت لتشمل ابداعات الشباب في مختلف المجالات.

نتائج قوية لحرارة رأس الخيمة في النصف الأول من العام

زيادة الشركات الجديدة المسجلة بنسبة 70% والإيرادات بنسبة 23%

النصف الأول الماضي من العام الجاري إطلاق بوابة الخدمات الإلكترونية على شبكة الانترنت التي تتيح للمتصفح التنقل في الموقع بكل سهولة ويسر بلغات عدة والحصول على المعلومات التي يرغب بالحصول عليها إلى جانب إصدار بطاقة منشأة للشركات من خلال مكتب المنطقة الحرة. كما تقوم الهيئة بتوفير خدمات ذات قيمة مضافة للعملاء من خلال مختلف المبادرات والنشاطات التسويقية التوعوية على المستوى المحلي ومستوى دول مجلس التعاون الخليجي والمشاركة في العديد من المعارض والفعاليات الدولية واستضافة وفود تجارية رفيعة المستوى من مختلف بلدان العالم والوصول إلى المستثمرين المحتملين في آسيا وأوروبا لتعرفهم عن الخدمات والتسهيلات التي تقدمها المنطقة لعمالها وبالتالي استقطاب المستثمرين من هذه الدول لتسهيل في الهيئة والاستثمار تحت مظلتها.



وأكد أن الحفاظ على هذا التميز يتطلب عملاً ذوياً يستعسك من خلال استكمال المنطقة الحرة برأس الخيمة لأعمالها التطويرية في البنية التحتية وتوسيع مرافقها وإنشاء مستودعات ومرافق مكاتب جديدة بما يتماشى مع الإقبال المتزايد وبما يحقق تطلعات المستثمرين، مشيراً إلى أن المنطقة وفي إطار سعيها للتواصل مع المستثمرين من هذه الدول لتسهيل في مقدمتها لجمهور المتعاملين أعادت خلال

النصف الأول الماضي من العام الجاري إطلاق بوابة الخدمات الإلكترونية على شبكة الانترنت التي تتيح للمتصفح التنقل في الموقع بكل سهولة ويسر بلغات عدة والحصول على المعلومات التي يرغب بالحصول عليها إلى جانب إصدار بطاقة منشأة للشركات من خلال مكتب المنطقة الحرة. كما تقوم الهيئة بتوفير خدمات ذات قيمة مضافة للعملاء من خلال مختلف المبادرات والنشاطات التسويقية التوعوية على المستوى المحلي ومستوى دول مجلس التعاون الخليجي والمشاركة في العديد من المعارض والفعاليات الدولية واستضافة وفود تجارية رفيعة المستوى من مختلف بلدان العالم والوصول إلى المستثمرين المحتملين في آسيا وأوروبا لتعرفهم عن الخدمات والتسهيلات التي تقدمها المنطقة لعمالها وبالتالي استقطاب المستثمرين من هذه الدول لتسهيل في الهيئة والاستثمار تحت مظلتها.

حجم النمو الكبير الذي شهدته حرة رأس الخيمة خلال النصف الأول من العام الحالي. وأضاف أن عدد الرخص الجديدة في السنة أشهر الماضية بلغ 2696 رخصة لشركات مسجلة وعاملة تحت مظلة هيئة المنطقة الحرة برأس الخيمة مقارنة بـ 2298 رخصة جديدة في نفس الفترة من العام الماضي لتسجل بذلك نمواً بنسبة 17%، لافتاً إلى أن الشركات الجديدة المسجلة في الهيئة في النصف الأول من العام الجاري قدمت من الهند والملكة المتحدة وتركيا والجمهورية الألمانية وغيرها من الدول الأخرى في مختلف مجالات الصناعات والشركات العاملة في مجال الخدمات الاستشارية والتجارة العامة والخدمات اللوجستية والصناعات التحويلية. وأعرب المدير التنفيذي لحررة رأس الخيمة عن مساعده البالغة في تحقيق هذا النمو الاستثنائي والنجاحات الجديدة

•• رأس الخيمة-الفجر:

أعلنت هيئة المنطقة الحرة برأس الخيمة التي تعتبر واحدة من أسرع المناطق الحرة فاعلية من حيث التكلفة وصديقة للأعمال الحرة على مستوى المناطق الحرة العاملة في الدولة عن تحقيقها نمواً بنسبة 70% خلال النصف الأول من العام الجاري في الشركات الجديدة المسجلة التي بلغ عددها 1994 شركة جديدة.

وقال بيتر فورت المدير التنفيذي لهيئة المنطقة الحرة برأس الخيمة أن هذا النمو المطرد والقياسي في عدد الشركات الجديدة المسجلة في المنطقة حتى نهاية يونيو-حزيران رافقه نمو مماثل في الإيرادات بنسبة 23% مقارنة بالشهر السنو الأول من العام الماضي، مضيفاً أن النصف الأول من العام المنصرم شهد تسجيل 1170 شركة جديدة وفقاً لنتائج إحصائيات الهيئة وهو ما يعكس

دبي العالمية تناول 26.6 مليون حاوية نهطية في النصف الأول من العام الجاري عبر محطة أعمالها العالمية

وانخفضت الأحجام الموحدة بنسبة 3.9 بالمائة على أساس المقارنة المثلية.

وأعرب سعادة سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس إدارة موانئ دبي العالمية عن ثقته بأداء القطاع على المدى الطويل مؤكداً تواصل الاستثمار من أجل تلبية الاحتياجات المستقبلية لعمالنا فيما يتعلق بالطاقة الاستيعابية. وأشار إلى أن النصف الأول من العام الجاري شهد تقدماً ملموساً في تنفيذ ثلاثة مشاريع رئيسية لهذا العام حيث تمت إضافة مليون حاوية نهطية إلى الطاقة الاستيعابية لمرقنا الرئيسي في جبل علي في يونيو ما يؤدي إلى تخفيف الضغوط الحالية على الطاقة الاستيعابية ويدعم النمو المستقبلي في المنطقة.. متوقفاً أن يشهد النصف الثاني إنجاز مشاريع تطويرية في سانتوس في البرازيل ولندن فينغواي في المملكة المتحدة.

من جانبه اعتبر محمد شريف المدير التنفيذي للمجموعة أنه بالرغم من تسجيل أحجام مناولة في النصف الأول أقل مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي إلا أن هناك ارتفاعاً مشجعاً في مناولة الحاويات في الربع الثاني من 2013 على الرغم من ظروف السوق التسممة بالتحديات.

وتوقع شرف إستمارة خلال النصف الثاني من العام 2013 مشدداً على إستمرار المجموعة بالتركيز على تحسين فاعلية عملياتها واحتواء التكاليف ومناولة حاويات بهوامش عادلت أعلى من أجل تحقيق الربحية.

وأضاف المدير التنفيذي للمجموعة إنه مع تركيز محطة أعمالها على الأسواق الناشئة الأسرع نمواً وعلى بضائع البناء والقصد المستقرة.. متوقفاً مناولة أحجام حاويات تتماشى مع تلك التي تم مناولتها في عام 2012 على أساس المقارنة المثلية.

•• دبي-وام:

قامت دبي العالمية المحدودة خلال النصف الأول من العام الجاري بمناولة 26.6 مليون حاوية نهطية قياس 20 قدماً عبر محطة أعمالها العالمية. ونجحت محطات دبي العالمية المحدودة عبر محطة أعمالها العالمية بمناولة عدد أكبر من الحاويات في الربع الثاني من العام مقارنة بالربع الأول منه. وسجلت منطقتا آسيا والمحيط الهادئ وشبه القارة الهندية وأوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا مناولة أعداد أقل من الحاويات مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي في حين شهدت منطقة الأمريكيتان وأستراليا أداء أقوى محققة نمواً بنسبة 2.7 بالمائة على أساس المقارنة المثلية ما خفف من حدة انخفاض الأحجام في مناطق أخرى.

أما في منطقة آسيا والمحيط الهادئ وشبه القارة الهندية فقد استمرت الشركة بالتركيز على مناولة أعداد أقل من الحاويات بهوامش ربح أعلى من أجل تحقيق تحسن في العائدات الكلية. وفي منطقة أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا استمرت الشركة بالعمل في مناح اقتصاد كلي مشحون بالتحديات وسجلت ضمن هذه المنطقة عمليات موانئ دبي في الإمارات أداءً مقارباً لأدائها في الفترة ذاتها من العام السابق.. حيث قامت بمناولة 6.5 مليون حاوية نهطية في النصف الأول من العام وشهدت كما باقي المحطات في محطة أعمالها أداءً أقوى في الربع الثاني من 2013 مقارنة بالربع الأول منه.

وقامت المحطات الموحدة التابعة لموانئ دبي العالمية بمناولة 12.8 مليون حاوية نهطية في النصف الأول من 2013 مسجلة انخفاضاً بنسبة 5.7 بالمائة مقارنة بالفترة ذاتها من العام السابق..

الاستثمار الأجنبي أما الاستثمار الأجنبي المباشر فقد بلغت نسبة مساهمته حوالي 37 بالمائة من إجمالي الاستثمار الأجنبي. أما من حيث التوزيع على الأنشطة الاقتصادية فقد تركزت معظم الاستثمارات الأجنبية في أنشطة المؤسسات المالية والتأمين حيث بلغت قيمة الاستثمار الأجنبي في هذا النشاط حوالي 346.991 مليون درهم بنسبة تجاوزت 61 بالمائة من إجمالي الاستثمار الأجنبي. وبلغ رصيد الاستثمار الأجنبي المباشر في عام 2011 ما يقارب 209.951 مليون درهم وساهمت الأنشطة العقارية بما فيها المبيعات العقارية لغير المقيمين بالنسبة الأكبر من إجمالي الاستثمار الأجنبي المباشر حيث بلغت نسبة مساهمتها حوالي 29 بالمائة وكان نشاط المؤسسات المالية والتأمين في المرتبة الثانية من حيث المساهمة بنسبة تجاوزت 26 بالمائة من إجمالي الاستثمارات الأجنبية المباشرة.

جدير بالذكر أن المملكة المتحدة تصدرت الاستثمار الأجنبي المباشر حسب المصدر حيث بلغ رصيد الاستثمار الأجنبي المباشر منها حوالي 30.848 مليون درهم في نهاية عام 2011 بنسبة مساهمة تجاوزت 15 بالمائة من إجمالي الاستثمارات الأجنبية المباشرة وكانت اليابان في المرتبة الثانية بنسبة مساهمة قاربت الـ 8 بالمائة وفرنسا في المرتبة الثالثة بنسبة مساهمة تجاوزت الـ 6 بالمائة.

وبلغت قيمة رصيد الاستثمار الأجنبي في المحافظة حوالي 15.057 مليون درهم في عام 2011 وتركزت معظم الاستثمارات الأجنبية في المحافظة في نشاط المؤسسات المالية والتأمين والأنشطة العقارية. وبلغ إجمالي رصيد الاستثمارات الأجنبية الأخرى حوالي 339.848 مليون درهم في عام 2011 وقد شكلت الاستثمارات الأجنبية في نشاط المؤسسات المالية والتأمين حوالي 84 بالمائة من إجمالي الاستثمارات الأجنبية الأخرى.

الوطني للإحصاء ينظم ورشة عمل متخصصة حول إحصاءات الاستثمار الأجنبي

•• أبوظبي-وام:

تقديرات الجهات الدولية للبيانات. وتم خلال الورشة بحث آلية تطوير العمل في جمع بيانات الاستثمار الأجنبي للسنوات القادمة وجرى في هذا السياق عرض ومناقشة الأفكار والآليات المقترحة لتحسين وقتية وجودة البيانات وسهولة تدفقها من مصادرها لإعداد النتائج النهائية الرسمية.. وقد الاتفاق على خطوات تعاون مستقبلية لخدمة عملية إعداد الإحصاءات الرسمية في هذا المجال إلى جانب التعاون مع المؤسسات الدولية ذات العلاقة بموضوع إحصاءات الاستثمار لتنظيم ورش عمل لرفع القدرات والمهارات وتمكين فريق العمل المسؤول عن إحصاءات الاستثمار الأجنبي من مواكبة التطورات الفنية والإحصائية التي يشهدها هذا المجال الإحصائي.

وفي ختام الورشة تم الخروج بعدد من التوصيات التي ترفد وتزز الرقم الإحصائي في هذا المجال منها أهمية التعاون بين المراكز الإحصائية وهيئة الأوراق المالية والسلع والأسواق المالية للاستفادة مما هو متوفر لديها من بيانات حول المستثمرين الأجانب.. إلى جانب التعاون مع المنظمات الإقليمية المتخصصة ببيانات الاستثمار الأجنبي لعقد ورش واجتماعات متخصصة لمناقشة وتطوير كافة الآليات والسبل الخاصة ببيانات الاستثمار الأجنبي. ودعمت الورشة في توصياتها إلى التعاون المستمر مع دوائر التنمية الاقتصادية بهدف تحديث قائمة الشركات التوفيرة لدى المراكز الإحصائية وكذلك مع المصرف المركزي وذلك لدراسة البيانات المتوفرة لدى المصرف والاستفادة من البيانات المتاحة والتي تخص بيانات الاستثمار الأجنبي.

وعلى هامش الورشة أعلن المركز الوطني للإحصاء النتائج الرئيسية لمؤشرات الاستثمار الأجنبي على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة عن عام 2011 حيث بلغ حجم الاستثمار الأجنبي الكلي حوالي 564.855 مليون درهم في نهاية عام 2011 وبلغت نسبة مساهمة الاستثمارات الأجنبية الأخرى ما يقارب 60 بالمائة من إجمالي

ارتفاع مؤشر سوق دبي المالي بنسبة 0.94% أمس

بلغت نحو 155.7 مليون درهم باستحواذ ما نسبته 20.7 في المائة من قيمة تداولات السوق مرتفعاً سعره سبعة فلوس ليخلق على 5.97 درهم . وتصدر قطاع العقارات والإنشاءات الهندسية باقي القطاعات المتداول أسهمها من حيث قيمة التداول في السوق بمبلغ 308.3 مليون درهم أي ما نسبته 41 في المائة. وفيما يتعلق بالاستثمار الأجنبي في سوق دبي المالي فقد بلغ إجمالي قيمة مشتريات الأجانب من الأسهم 304.3 مليون درهم لتشكل ما نسبته 40.5 في المائة من إجمالي قيمة المشتريات في حين بلغ إجمالي قيمة مبيعاتهم 324.5 مليون درهم بنسبة 43.2 في المائة من إجمالي قيمة المبيعات ليصل بذلك صافي الاستثمار الأجنبي إلى 20.3 مليون درهم كمحصلة بيع.

•• دبي-وام:

ارتفع مؤشر سوق دبي المالي بنسبة 0.94 في المائة مكتسباً 24 نقطة ليخلق على 2588.5 نقطة في ختام تداولات أمس التي بلغت قيمتها 752.1 مليون درهم وسط ارتفاع أسعار أسهم 13 شركة وهي بوط أسهم تسع شركات وثبات أسعار ست شركات. وكانت العربية للطيران أكثر الشركات ارتفاعاً من حيث التغير في أسعارها بإغلاق 1.39 درهم بنسبة تغير بلغت 3.7 في المائة بينما كانت المزاي القابضة أكثر الشركات انخفاضاً في أسعارها بإغلاق 1.54 درهم بنسبة تغير سالب 6.7 في المائة. وكان سهم إعمار العقارية الأكثر نشاطاً من حيث قيمة التداول إذ

514 مليون درهم قيمة تصرفات العقارات في دبي أمس

•• دبي-وام:

55 مليون درهم. وكان أهم مبيعات الأراضي من حيث القيمة مبيعة بمبلغ 52 مليون درهم في منطقة منخول لتلتها مبيعة بقيمة 16 مليون درهم في منطقة أم الشيف. وتصدرت أم الشيف مناطق دبي من حيث عدد المبيعات بتسجيلها خمس مبيعات بقيمة 56 مليون درهم فمناطق معيصم الأول بتسجيلها خمس مبيعات قيمتها 25 مليون درهم. كما شهدت الدائرة أمس تسجيل 48 رهناً بقيمة 126 مليون درهم منها 17 لأراضي بمبلغ 71 مليون درهم و31 رهناً لشقق وفيلات بقيمة 55 مليون درهم كان أهمها في منطقة سيح شعيب 4 بقيمة 28 مليون درهم وأخرى في منطقة برج خليفة بقيمة 15 مليون درهم.

بلغت قيمة تصرفات العقارات من أراض وشقق وفيات واجراءات بيع ورهن وإجارة منتهية بالتملك في دبي أمس نحو 514 مليون درهم منها 388 مليون درهم معاملات بيع أراض وشقق وفيات وعمليات رهن بقيمة حوالي 126 مليون درهم. وأفاد التقرير اليومي للتصرفات الذي يصدر عن دائرة الأراضي والأماك بدبي بأن الدائرة سجلت أمس 283 مبيعة منها 159 لأراض بقيمة 209 ملايين درهم و120 مبيعة لشقق بقيمة 157 مليون درهم وسبع مبيعات لفيلات بقيمة

استسلمت الأرملة له على أمل أن يتزوجها وعندما علمت إصابته بالإيدز قتلته



عندما سقط الشاب طريح الفراش وتم نقله إلى المستشفى وعمل التحاليل والفحوصات اللازمة له تبين إصابته بالإيدز وابتعد عنه الجميع .. ملأت المرارة نفسه كره كل شيء حوله هرب من المستشفى ناظما على المجتمع يتمنى الدمار له تحول من شاب مسالم إلى وحش يكره الناس ويود الانتقام من الجميع أخذ يتود إلى الأرامل والمطلقات ومن فاتهن قطار الزواج واستطاع بأسلوبه الساحر وكلماته المنغمة التي تعدهن بالزواج ثم ينال منهن باسم الحب وبعد أن يتأكد من تكرار علاقته بهذه أو تلك يتركها على أمل أن يكون المرض انتقل إليها ولم يكتف بذلك كان يقوم بالنصب عليهن وسرقة أموالهن من أجل الحصول على شراء المخدر الذي أدمنه وبسببه أصيب بهذا المرض .



العثور على جثة تشيكية وابنتها بفندق سياحي بالفردقة

تلقت غرفة العمليات بديوان عام المحافظة، بلاغا من مباحث السياحة يفيد بوجود جثتين بإحدى الفنادق السياحية جنوب مدينة الفردقة. وتم الانتقال لمكان الحادث، وتحضر محضرا بالواقعة وتباشر النيابة التحقيقات. وكانت مباحث السياحة قد تلقت بلاغا من فندق سياحي جنوب الفردقة، يفيد البلاغ بالعثور على جثة سائحة تشيكية 40 عاما وجثة أخرى لابنتها 8 سنوات داخل الغرفة، وأكد مصدر من داخل الفندق بأن العائلة قد تعرضت لتسمم بعد تناولهم وجبه غذائية أمس، وقد تعرضوا لإعياء شديد وفين وإسهال. انتقل فريق من النيابة لمكان الواقعة للتحقيقات، وأمرت النيابة بتشريح الجثتين وإبلاغ السفارة بالفاخرة لتسليم الجثتين.

لها من قبل ورفضهم جميعا حفاظا على حبهما الزوجا الراحل الذي فقدته قبل أن تستمتع بالحياة معه ولكنها لا تدري لماذا افتتح قلبها على مصراعيه لهذا الشاب الذي يرسم على وجهه ملامح الخجل والبراءة ويرتدي ثياب الحملان أحس الشاب بهذا الحب وبأدائها نفس المشاعر وحاول أن يبعد عنها خوفا عليها واعترف لها بأنه لا يستطيع الاقتران بها

واعتمدت هي أن سبب رفضه الزواج منها أنها أسلمت نفسها له قبل الزواج وأقسمت له بأغلظ الإيمان أنها لم تفعل ذلك إلا معه هو فقط بعد زوجها المتوفى بكت وهي تسترحمه أن يسترحمها عرضها ولم يكن أمامه إلا أن يخبرها بالحقيقة المرة. وقع الخبر على الأرملة الشابة كالصاعقة وجن جنونها وأحست أن حياتها انتهت بسبب لحظة طيش ولم تدر

لها من قبل ورفضهم جميعا حفاظا على حبهما الزوجا الراحل الذي فقدته قبل أن تستمتع بالحياة معه ولكنها لا تدري لماذا افتتح قلبها على مصراعيه لهذا الشاب الذي يرسم على وجهه ملامح الخجل والبراءة ويرتدي ثياب الحملان أحس الشاب بهذا الحب وبأدائها نفس المشاعر وحاول أن يبعد عنها خوفا عليها واعترف لها بأنه لا يستطيع الاقتران بها

شروع في القتل

التقارب الحلال

وكان لا بد من التقارب بين الزوجة وهذا الصديق أصبح هذا التقارب يرض نفسه فهو يذهب معها إلى المحامي وهو الذي يتابع القضية معه وهو الذي يذهب إليها في العمل ليوصي المسئولين بها وهو الذي يتابع الطفلين إذا مرضا أو يقوم بأخذهما إلى نزهة في أيام إجازتهما وهو فضلا عن ذلك ابن خالتهما وإلى حد ما مسؤول عنها ولم يتحرك الشك في قلوب العائلة ولم يتقدم من ينكد عليه لأنه لم يكن متزوجا هو ينتظر حتى تتزوج شقيقته الصغرى فهو القائم على شؤون شقيقته أيضا بعد وفاة والده.

لكن رغم كل هذه المبررات فإن قضية طلاقها عندما حجزت للنطق بالحكم بدأت الحارة تتلحم ووصلت الشائعات إلى أذان العائلة وبدأ الغمز واللمز وكان لا بد من تحديد المواقف التي ظلت مانعة أكثر من سنتين كاملتين وقد صدر الحكم بالطلاق وذهب إلى المحامي وهي معه وسلمها المحامي صورة الحكم وتحجرا معا.

تزوجت زوجها الأول بعد حب عنيف هز أركان الحارة وزعزع قلوب العائلة التي هبت كلها لتقف ضد العريس لا لأنه كان في حالة مالية سيئة ولن يوفر لها العناية والرعاية التي تلقتها في بيت والدها إلا أنها صرحت في وجه الجميع قائلة أنها سوف تتزوجه قبلوا أم رفضوا وخير لهم أن يوافقوا واضطروا أن يوافقوا مرغمين وتم الزواج ولكن الحب لم يستطع أن يقهر الغلاء ولا ارتفاع الأسعار والراتب الذي يتقاضاه من عمله في أعمال الصاغة عند الجواهري الكبير ما عاد يكفيه.

وجاء الولد الأول ثم الولد الثاني وأصبح الراتب مع الحوافز والإضافات كالثوب الضيق الذي يلي كلما تحركا فيه أزداد تمزيقا وكان لا بد أن تدب بينهما المشاكل من أجل الضرورات الأساسية للمعيشة وعلاج الأطفال وكان لا بد من أن يتدخل صديق طفولته وعمره كله وزميله في العمل أيضا بل والذي كان له الفضل بعد الله في إتمام الزيجة فقد وقف إلى جواره وأعانته بما استطاع من المال وضمنه في أقساط الأجهزة الكهربائية والحق أن أياديها عليهما معا لا تنكر حتى إذا ما تآزمت الأمور وخشي أن تسوء أكثر اقترح عليه أن يبحث عن عقد عمل في إحدى الدول الخليجية وخاصة أنه صانع مبتكر ولديه حاسة فنية عالية ووفق الزوج في الحصول على العمل المطلوب وأقرضه الصديق ما احتاج إليه لاستخراج أوراق السفر فضلا عن ثمن التذكرة.

التوقف عن إرسال المال

وظلت الزوجة تنتظر أن يعوضها مع ولديها أيام الحرمان وإذا به بعد ستة شهور فقط يتوقف عن إرسال أي مبالغ مالية لها حتى الخطابات التي تظمنها متنع عن إرسالها واعتقدت أن مكروها أصابه. فأرسلت خطابا بالبريد المسجل السريع إليه لكن البريد عاد لاه لم يستدل على عنوانه ولم يكن أمامها إلا أن تتسقط أخباره من القادمين من أبناء مهنته أو أبناء الحي الذين يعملون في نفس الدولة.

وأفزعها أن أكثر من واحد قالوا لها إنهم أيضا فيعجب من تصرفاته فقد فتح الله عليه هناك وترك الحرفة التي يعمل بها وصار شريكا لتاجر كبير هناك وهو دائم التنقل بين الهند والدولة التي يعمل بها ينتقي الجواهر والمصاغ المناسب ولم يعد له عنوان

ثابت لأنه ببساطة ينتقل بين الفنادق الفاخرة وحاولت وكذلك حاول صديقه الاتصال به ولكن كان بمجرد رؤية الرقم الصادر من مصر حتى يبادر بإغلاق هاتفه واضطرت الزوجة أن ترسل إليه خطابا مع أحد المسافرين الذين يعرفونه قالت له فيه بالحرف الواحد إنها سوف تضطر إلى اللجوء إلى المحكمة لطلب الطلاق لغيابه الطويل ومحاولاته المستمرة لتلمس معالم عنوانه والإصرار على ألا يرسل لهما أي نقود أولاده في أشد الحاجة إليها .

وأرسل إليها ابن الحي الذي حمل الخطاب إليه رسالة يقول لها إنه لا يود أن يخدعها إن فلانا رغم ثرائه ليست لديه النية للعودة إليها ولم يعد يفكر في ولديه ولم تجد بدا من التقدم للمحكمة.

ويحث الصديق عن محاكم ودفع مقدم الأتعاب فقد كان يشعر بأنه يكفر عن ذنوبه لاشترائه في إتمام هذه الزيجة ثم سارع يبحث لها عن عمل فالحقها بإحدى شركات القطاع الخاص لكي تجد ما تنفقه على ولديها وعلى نفسها ولكي تدفع إيجار المسكن الذي تراكم عليها.

خرجنا من الشرفقة التي كانت تكبل مشاعرهما غادرا سويا مكتب المحامي ليلا يجران أقدامهما في إرهاب كبحارين يغادران ميدان المعركة وكل منهما يضم جراح الآخر قال لها وهما يستقران في السيارة الأجرة مبروك لكنها لم تجب كانت دوامة المشاعر التي غشيتها ترعش بدنها وحمدت الله أن الظالم كان يخفي ملامحها والدموع المتحجرة فيها رمقها بنظرة مليئة بالتساؤل والاعتذار خشية أن تكون دموعها ندم على طلاقها ومدت يدها إلى يده ترتب عليها وهي تقول ألف حمد وألف شكر لك يا رب ثم أجهشت بصوت مكتوم واقترح عليها أن يذهبوا إلى أي مكان يستريحان فيه على شاطئ النيل فهبط من التاكسي عند نهاية كوبري قصر النيل وسارا إلى أحد الكازينوهات هناك وسمحت له أن يتأبط ذراعها يساعدها على نزول وشعر بجسدها يرتعد وهدأت بعد أن شربت كوب من عصير الليمون فخطبها من نفسها كان يتكلم كمحموم وكانت تستمع إليه وكأنها تحلم.

وتزوجت من جديد

وقبل الأهل خطبته وتزوجا عقب انتهاء العدة بأيام وحينما انصرف المهنون لم يصدقا. ومضت تنسق بين حياتها كزوجة وبين عملها وبين ولديها وكان سعيدا بما تقدمه له من بقايا كل هذه المتاع بل صمم أن يشتري سيارة لكي يريحها من عناء المواصلات واقترض مبلغا ضخما في سبيل ذلك وكانت مقدره لكل جهده ولا تملك ما تعبر به عن امتنانها سوى أن تحبه ويسعدها هو أكثر بأن يحب ولديها بصدق واضح وحينما حملت منه وأنجبت طفلها الثالث ضاعف ذلك من سعادتهما.

عودة النذل

وعلى أبواب العام الثالث من زواجهما تناثرت شائعات بأن زوجها الأول عاد ويريد الانتقام من الزوجة الخائنة والصديق اللئيم الذي استولى على بيته وعندما نقلت إليها قريبة لها هذا الخبر كتمته حرصا على طمأنته زوجها ولكن الزوج الأول بادر بالاتصال بها وقال لها أنه عاد وأنه لا يريد أن يفضحها وخير لهما أن يطلقا بمحض أرائتهما وبهذا تعود إليه وأمامها خمسة عشر يوما والا فسوف يكون انتقامه منهما شديدا واتصلا بالزوج أيضا وأبلغه نفس الكلمات والتهديد وحينما وصل الزوج إلى البيت وضعت الزوجة الطعم على المائدة ولكنه رفض الأكل وطلب كوبا من عصير الليمون والقي بجسده على أقرب مقعد وانطلقت تعد له كوب عصير الليمون وجاءته به وجلست إلى جواره كان جليا لكليهما أنه يريد أن يتكلم وزادت اقترابا منه وأصغت كأنها كانت تسمع نبضات تفكيره في ظلمة صمته وتأكد لها أنه يريد أن يتكلم فسألته مارأيك.

الانتقام

قال لها إن أسلم وسيلة للدفاع هي الهجوم وانهما يجب أن يهيئا الآن ويتقدما إلى النيابة بشكوى بأنه يهددهما ويطلبان أخذ التعهد عليه بعدم التعرض لهما وتحمست للاقتراح ورجته أن يكون البلاغ منها هي حتى تجنبه حرج المواجهة مع صديقه لكنه أصر على أن يكون البلاغ منه لأن حمايتها الآن مطلوبة منه وقام إلى ملابسه يرتديها وأصرت هي على اصطحابه.

وعبر الشارع سويا لكي يركبا سيارتهما ووقف يفتح لها الباب وما كادت تدخل حتى برز الزوج الأول وأنهال على صديق عمره من الخلف بعضا غليظة حتى هوى إلى الأرض مضرجا بدمه الذي ينزف من رأسه وهو ممسك بمقبض باب السيارة المفتوح واجتمع الناس ولكن المجرم اختفي وجاءت سيارة الإسعاف وبعد ساعات كانت الشرطة قد ألقت القبض عليه وأسندت النيابة إليه تهمة شروع في القتل وحبسته على ذمة القضية .



منوعات

الفكر

35



محمد رمضان... يجسد السادات

يستعد الفنان المصري الشاب محمد رمضان، لتجسيد شخصية الرئيس المصري الراحل محمد أنور السادات والتي سبق وقدمها في مسلسل (كاربوكا) الذي خاضت به الفنانة وفاء عامر السياق الرمضاني الماضي. رمضان، قال إنه سيدخل هذه التجربة بعد الانتهاء من تصوير فيلمه الجديد (قلب الأسد) والانتفاء من بروفاات مسرحيته (صعدي أيدول) المؤلف فتحى الجندي. ولفت إلى أنه بدأ بكتابة المسلسل منذ فترة احتفالات أكتوبر الماضي عندما شاهد قاتلي الرئيس السادات يتم الاحتفال بهم في نصر أكتوبر العظيم. وأضاف إنه يستعد لمقابلة (السيدة جيهان السادات لمعرفة أرق تفاصيل الرئيس الراحل في حياته وأهم أسرار الساعات الأخيرة قبل الإغتيال وعلاقته بالإخوان)، مشيراً إلى أنه سوف ينتهي من كتابة المسلسل بعد عيد الفطر وبعدها يتم اختيار فريق العمل للبدء بتصوير المسلسل لعرضه في رمضان المقبل.

تنتظر الوقت المناسب لتعود إلى السينما

مي عز الدين: المنافسة الرمضانية هي في صالح الفن

قالت الفنانة المصرية مي عز الدين، انها حريصة على العودة الى الدراما بسيناريو جيد، لذلك انتظرت شهر رمضان لتتمكن من التعرف على ردود الأفعال على مسلسلها الجديد (الشك)، الذي قضت في تصوير مشاهدته خلال الأيام الأخيرة داخل (اللوكيشن). وأشارت الى ان المنافسة الرمضانية في النهاية هي في صالح الصناعة. وذكرت ان الريادة في الدراما ستبقى مصرية، مع الاحترام للدراما التركية، مؤكدة ان هذه الأعمال المصرية المتنوعة خلال الشهر الكريم، هي الدليل على ذلك. وهذا نص ما دار معها من حوار:



• في البداية كيف سار تصوير مسلسلك (الشك)؟
- التصوير كان يتم بمعدلات جيدة جداً، خصوصاً أن فريق العمل قام بتكثيف ساعات التصوير، وأمضينا ساعات طويلة داخل (لوكيشن) التصوير، حتى تمكنا من انجاز أكبر عدد ممكن من المشاهد، ووصلنا الى مرحلة الأمان في التصوير وتمكنا من اللحاق بالعرض في شهر رمضان، ومنتظر ردود أفعال الجمهور.
• ولكن هل تشعرين بالتعب من أجواء التصوير؟
- بالطبع، قمت بمجهود كبير في الأيام الأخيرة، ولكن فريق العمل كله تقاضى في التصوير، ونجتمعت كلنا على هدف واحد، وهو ان يخرج العمل بشكل ناجح لينال اعجاب الجمهور. ولهذا رغم التعب والارهاق الشديد، فالتعب يتلاشى بمجرد ان انهي من تصوير مشهد جيد او يقوم أحد من زملائي بالانتهاء من تصوير مشهد متميز.
• وهل هذه المشاعر كانت تنعكس على كل كواليس التصوير؟
- الحمد لله كواليس التصوير كانت جميلة جداً، وكل واحد يعرف طبيعة عمله جيداً وينشغل بالتصوير ومذاكرة مشاهدته حتى نخرج جميعاً بالشكل اللائق الذي يحقق الهدف من وراء هذا المجهود الكبير الذي نقوم به، وكل فريق العمل من المواهب الكبيرة والفنانين المشهود لهم بالتميز.
• وكيف قمت بالتحضير لدورك في المسلسل؟
- كنت حريصة على البحث عن سيناريو لعمل جيد أتمكن من خلاله العودة الى الجمهور بشكل مناسب. وبمجرد ان عثرت على (الشك)، قمت بالمذاكرة والاطلاع بتفاصيل الشخصية التي أقوم بتقديمها خلال الأحداث والتفاعل مع ملامحها بشكل كامل.
• وما طبيعة الدور الذي تقومين بتقديمه خلال الأحداث؟
- دور جديد جداً وشخصية لم أعلمها من قبل، ولكن أريد ان أتركها مفاجأة للجمهور في شهر رمضان، خصوصاً اني لا أحب الحديث عن الأدوار التي أعلمها حتى لا أحرقها وكذلك أحداث المسلسل.
• وهل كان لك دور في اختيار باقي أبطال العمل الذين شاركوا في البطولة أمامك؟
- بالطبع انا حريصة منذ بداية مشواري في الوسط الفني، على ان أحترم عمل المخرج الذي أتعاون معه لانه هو مدير العمل ولديه المسؤولية والقدرة على اختيار باقي فريق العمل، بينما ألتزم فقط بدوري والمهام التي يتم اسنادها لي، ولا أتدخل في عمل الآخرين لاني مؤمنة بان يتخصص كل واحد في دوره ليخرج على أفضل وجه.
• وكيف ترين المنافسة التي ستشدها الدراما التلفزيونية في رمضان هذا العام؟
- أتمنى ان تكون منافسة قوية، لان هذا يصب في صالح الصناعة، وأتمنى ان تحتفظ مصر بموقعها في الريادة في مجال الفن، الذي تميزت فيه على مدار التاريخ، كما أتمنى ان تحقق الدراما المصرية التفوق، وهي جديرة بهذا التفوق والريادة، والدليل هذه الأعمال المتنوعة على الشاشات المصرية والعربية.
• وكيف ترين منافسة المسلسلات التركية؟
- الدراما التركية تمكنت من ان تحقق المشاهدة الجماهيرية العالية والانتشار في البيوت العربية، ولكن مع هذا فلا غنى عن الدراما المصرية ولم تتمكن من ان تحل محلها تماماً، ولكن على

صناعة الدراما المصرية ان تستمر في تميزها وان يتم تقانها على أكمل وجه.
• وفي النهاية أين انت من السينما؟

السينما تعود إلى زمن الديكورات

جعلته يفكر في بناء الديكورات بدلاً من التصوير في الخارج في الأماكن الحقيقية، حيث عمد إلى بناء مواقع تشبه الأماكن الحقيقية لا يتعرف الجمهور عليها باعتبارها جزءاً من (بلاطوهات) مدينة الإنتاج، خصوصاً الحارة الشعبية. وأشار إلى أنه حرص على الصدافية في بناء ديكور الحارة الشعبية، ومن ثم قام بكثير من التغييرات في الديكورات المصممة أساساً في مدينة الإنتاج الإعلامي، كي لا يستطيع أحد التعرف إلى مكان التصوير داخل المدينة، وهو الأمر الذي أدى إلى إضفاء مزيد من الواقعية على العمل وانعكس إيجابياً على مستوى الفيلم.

مخيمات

اعتمدت المخرجة نادين خان في أولى تجاربها السينمائية (هرج ومرج) على التصوير في أحد الاستوديوهات أيضاً، حيث تم تنفيذ ديكور ضخم لإحدى المناطق التي تشبه المخيمات وتم تصوير الفيلم فيها بالكامل، علماً أن بناء الديكور استغرق ستة أشهر فيما احتاج التصوير في ال(بلاطوه) إلى ستة أسابيع. تشير نادين إلى أن قرار بناء ديكورات الفيلم جاء لأن طبيعة الأحداث تدور في مكان غير معلوم الهوية والتاريخ، وفي الوقت نفسه يتطلب ظهور صورة جديدة لم يشاهدها الجمهور سابقاً في أي عمل فني، وحتى لا يشعر أحد أنه قد تم التصوير في تلك المنطقة سابقاً. وأضافت أن بناء الديكور على مساحة واسعة من الأرض منحها فرصة إظهار عدد كبير من الزوايا التي تريدها في الصورة، لافتة إلى أن عدم بناء ديكور خاص بالأحداث كان سيجعل الفيلم يفقد جزءاً مهماً من الفكرة القائم عليها وهي مجهولية الزمان والمكان الذي تدور فيه الأحداث. تشير نادين إلى أن تكلفة بناء الديكورات كانت مرتفعة، كذلك إيجارها خصوصاً أن التصوير امتد إلى نحو ستة أسابيع متواصلة. ولققت إلى أن التصوير في مكان واحد جاء بالمصادفة ولم يكن مقصوداً، فهو مرتبط ببناء الفيلم الدرامي وليس لأي أسباب أخرى.

من جهته، يقول المخرج أحمد شاهين إن تكلفة بناء الديكورات أكبر بكثير من تكلفة التصوير الخارجي، خصوصاً أن بناءه لوقوف السيارات الذي يدور فيه جزء كبير من الأحداث تكلف إنتاجياً كثيراً نتيجة جلب كثير من السيارات وإيجارها وركنتها لتظهر في المشاهد، والاستعانة بدراجات بخارية كثيرة أو عربات (التوتوك)، فضلاً عن تكلفة البناء والإيجار في مدينة الإنتاج الإعلامي والتي تعد مرتفعة مقارنة بالتصوير في الأماكن الحقيقية. وأضاف شاهين أن الظروف والأوضاع الأمنية هي التي

مشاهد الفيلم تنوعت بين موقف السيارات الذي تم بناؤه والحارة الشعبية التي تم تعديل ديكوراتها لتظهر بشكل مختلف، فيما نُفذت مشاهد قسم الشرطة والنيابة في ديكورات خاصة عوضاً عن التصوير في الأماكن الحقيقية.



اعتمد نصف مخرجي السينما في موسم الصيف الراهن على التصوير في ديكورات داخلية بدلاً من تصوير الأحداث في أماكنها الحقيقية، حيث ظهرت الديكورات بشكل لافت في هذه الأعمال على رغم محاولات صانعيها للهروب من الصورة النمطية التي تظهر بها الديكورات. عند هذه الظاهرة نتوقف.

صوّر فيلم (بوسي كات)، الذي يعتبر التجربة الثانية لمخرجه ومنتجه علاء الشريف، في الاستوديو بالاعتماد على الديكورات الداخلية، فلم تظهر في الفيلم الذي امتد أحداثه على مدار 80 دقيقة لحظة واحدة خارج المشاهد الداخليه التي اعتمدت على محل لتصنيف الشعر وبعض المنازل التي دارت فيها الأحداث، وذلك على العكس من تجربة الشريف الأولى (الألماني) التي صورت بالكامل في الشارع. يقول الشريف إنه اختار بناء ديكورات الفيلم نظراً إلى أن الأحداث كلها تدور في نطاق محدد وليست متشعبة، على عكس (الألماني)، بالإضافة إلى أن بناء الديكورات أقل تكلفة عليه كمنتج من التصوير في محل حقيقي، لا سيما أن التصوير الخارجي يستغرق وقتاً أطول من المعتاد. وأضاف أن الديكورات تم الإنفاق عليها جيداً، ومن ثم لم يؤثر الأمر على صورة العمل النهائية، لافتاً إلى أن إمكان بناء ديكورات من عدمه أمر راجع إلى طبيعة الفيلم وأحداثه، ما جعله يقرر بناء الديكور اللازم ل (بوسي كات)، خصوصاً أنه لا يضم أي مشاهد لمطارات أو اشتباكات تحتاج إلى مساحة كبيرة أو حرية للحركة. أما فيلم (متعب وشادية) الذي قام ببطولته كل من أشرف صليحي وعلياء كيبالي، فاقصر التصوير الخارجي فيه على مشهد مطاردة واحد في البداية يظهر فيه البطل متعب وهو يساعد رجال الشرطة في القبض على أحد المجرمين. استغرق المشهد نحو ثلاثة دقائق على الشاشة وقام المخرج بتصويره في إحدى الحارات الشعبية بينما كانت بقية المشاهد في مواقع تصوير مدينة الإنتاج الإعلامي.

الفكر

تناول الطعام أثناء الشعور بالشبع من أهم أسباب البدانة

مقابل 35.8% من البدناء و27.6% من مفرطى البدانة.

كانت الأبحاث قد أجريت على أكثر من 47 طفلاً من معتدلي القوام والبدناء ومفرطى البدانة تم تحليل ومتابعة عاداتهم الغذائية حيث لوحظ أن الأطفال البدناء ومفرطى البدانة هم الأكثر إقبالاً على الإفراط في تناول الطعام والمسلية بين الوجبات حتى مع الشعور بالشبع بالمقارنة بأقرانهم من معتدلي القوام حيث يستمتعون بشعور امتلاء المعدة.

كشفت دراسة طبية النياب عن أن الأطفال البدناء ومفرطى البدانة يتناولون 34% سعرات حرارية أكثر من احتياجاتهم نتيجة إفراطهم في تناول المسليات والمقليات عقب الوجبات حتى في حال شعورهم بالشبع بالمقارنة بالأطفال الذين يتمتعون بقوام معتدل. وشهد الباحثون بجامعة نيويورك الأمريكية على أن تزايد معدلات البدانة والوزن الزائد باتت تشكل مشكلة حقيقية في الولايات المتحدة حيث يتم تصنيف نحو ثلث الأمريكيين على كونهم من معتدلي الوزن في



الكرم خير علاج للالتهابات وقرحة المعدة

توصل فريق من العلماء الهنود إلى أن تناول الكرم بجرعات كافية يلعب دوراً هاماً في تخفيف حدة الالتهابات المعدية والقرحة مما يهدد الطريق للاستغلال في إنتاج عقاقير طبية لعلاج مثل هذه الحالات خاصة الحادة منها.

وكشف الباحثون الهنود بمعهد الكيمياء البيولوجية في نيودلهي عن إنتماء الكرم إلى عائلة الزنجبيلالتيانية والذي يتم التداوي بها في الطب البديل منذ نحو 3 آلاف عام لتمتعه بخواص المطهرة. وأوضح الباحثون أن الجرعة المناسبة والمحددة هي خير سلاح فعال وعلاجي للالتهابات المعدية والقرحة حيث أن الجرعة المنخفضة أو العالية لا تفيان بالفرض حيث تعمل الجرعة العالية على زيادة حدة الالتهابات ومزيد من المشكلات الصحية كما تشير الدراسة إلى أن الاستعانة بالكرم بين علاجات القرحة يسهم بصورة كبيرة في تعزيز ظهور أوعية دموية جديدة صالحة بالإضافة إلى استعادة الأنسجة والخلايا لكفاءتها.

علاجات طبيعية لأعراض الحساسية

مع اقتراب تغير الفصول، وخاصة فصل المطر والخريف، يخشى المصابون بالحساسية من نوبات التحسس واعراض ردة فعل الجسم على اثر التعرض لذرات الغبار او الجو المطر الذي يزيد من رطوبة وكمية الجراثيم في البيئة. ولتقليل ازعاج من يعانون الحساسية يجب عليهم تفادي هذه المحسسات اولاً. لكن ينصحك الخبراء بتجربة هذه العلاجات الطبيعية البسيطة ايضاً، والتي اثبتت الابحاث فائدتها في تخفيف اعراض الحساسية: - ضم الشفاء: وجدت دراسة يابانية بان اقبال الشفاء لمدة 3 دقائق (قول أممممم) مع الاستماع الى موسيقى والاسترخاء ينجح في تخفيف اعراض الحساسية. - تناول البصل: تصدر عن هذا النوع من الخضار الكثير من الغازات العطرية الطيارة، ويحتوي على كورستيتين وهي مادة لها خواص مشابهة لمضادات الحساسية (مضادات الهيستامين). وبحسب الباحثين، الذين نشروا دراستهم في (دورية ارضيات الحساسية والجهاز الدفاعي)، لتناول البصل مفعول يخفف اعراض الحساسية. - ممارسة التمارين الرياضية: قد يعتقد البعض أن التمرين يسبب زيادة شدة اعراض الحساسية، بيد ان الدراسات جميعها تؤكد أن ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي والحركة تعمل على زيادة قوة الجسم وجهازه المناعي وتخفيف اعراض الحساسية.



الممثل مات دامون يلتقط صوراً مع معجبيه خلال ظهوره في عرض إن بي سي تودي وسط المدينة نيويورك. (رويترز)

قرأت لك

الماء يزيد التركيز



يعرف بأن الماء يحتل 60-70% من اجسامنا، وعليه فليس من المستغرب بان يترتب عن انخفاض مستواه في الجسم ظهور كثير من الاعراض. وبحسب دراسة حديثة، فتناول الماء او فقد الكثير منه خلال التعرق يعتبر عاملاً مهماً لتحديد قوة التركيز، وان انخفاض نسبة الماء في الجسم تسبب قلة التركيز. حيث قام علماء اكلينز بتقييم ومقارنة نتائج فحص تحليلي ذكاء وتركيز للرياضيين بعد تعرقهم وقدمهم كمية من ماء الجسم وبعد شربهم للماء. وبينت النتائج بان من لم يحمى بترطيب جسمه بالماء (سواء عن طريق الشرب او نثر قطرات الماء عليه) كانت نتائجه في الاختبار ضعيفة. كما وجد بان شرب الماء بعد التمرين سبب تحسناً ملحوظاً في نتائج اختبار تقييم التركيز. مما يدل على ان الجفاف يقلل القدرة على التفكير ويؤثر في الذاكرة القصيرة الامد.

سؤال وجواب

- ما هو اكبر بلد في العالم؟
اكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلاً مربعاً أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتله كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط
- ما هو اكبر حيوان في العالم؟
اكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود
- ما هو أطول حيوان في العالم؟
أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدماً أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية ك فرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : البوم و الخفاش و الخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكاس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.

قصة القلادة الذهبية

في أثناء إحدى الرحلات المدرسية إلى متحف التاريخ والآثار بالمدينة وجدت كاترين سلسلة ذهبية كبيرة بها قلادة مرصعة وقد سقطت أسفل إحدى الفترينات البعيدة وحالت العتمة دون أن يراها أحد لكنها شاهدها بالمصادفة فوفقت لتلفت حولها كثيراً قبل أن تمد يدها وتحمل القلادة وتنتظر إليها نظرة سريعة ثم تضعها في جيب البنطلون وهي تتحسسها كم هي ثقيلة، وتساوي ثروة، أسرع وأضمت إلى صدقاتها وهي تفكر هل ما فعلته صح، هل هي مخطئة هل تبلغ المشرفة أم لا، هل تذهب وتبلغ مكتب الأمن.. هل تجت بنفسها عن صاحبة القلادة هل.. أسئلة كثيرة دارت في عقلها ثم حاولت اسكانها بالاندماج وسط زميلاتها والاستمتاع إلى شرح المشرفة.. ورغم ذلك أخذت تتحسس جيبها وتمني نفسها بأشياء كثيرة مثل بيع القلادة وشراء ملابس كثيرة، لأنها تستمري حذاء جديداً مثل صدقتها بل ربما اشترت أيضاً بعض الذهب والاسطوانات الحديثة ومسجلاً جديداً.. وهدية لأهلها ولكن راودتها الشكوك ربما أخبرت صاحبة القلادة الشرطة لتبحث عنها وربما إن باعها أمسك بها رجال الشرطة.. وربما ينتشر الخبر فتصبح لصة.. أو تستقيد المدرسة وتستقيد حب أمها وأبيها وأخواتها.. وصدقها، ستفقد كل شيء لأنها ستصبح لصة.. سيسبب الخبر أحراراً لأهلها..

أصبحت بصدا عكر مزاجها فاقتربت منها المشرفة لتطمئن عليها ثم تركتها لتكمل الجولة وقبل انتهائها وجدت حركة تصدر هنا وهناك من رجال الأمن الجميع يتجولون في أنحاء المتحف وتسمع همسات هناك قلادة ذهبية مرصعة فقدت من المتحف وستغلق الأبواب على الزوار للبحث عنها فأحست برعب فطبع وتوقف تفكيرها لحظة قبل أن تلمح لوحة كتب عليها الاتجاه إلى حمام السيدات فانسحبت ببطنها وذهبت إلى ذلك الاتجاه ثم دخلت إلى الحمام وأخرجت القلادة ومسحتها بمنديل ورقي ثم تركتها خلف المرحاض وخرجت حين أحست بأحد قادم فأسرعت ودخلت حماماً آخر وأغلقتها عليها وكانت إحدى الشرطيات هي من دخلت إلى الحمام فشاهدت كاترين تخرج من الحمام الأخير فانتظرت إلى أن غادرت لتدخل وتفتش ذلك الحمام وخرجت ولم تجد شيئاً ثم استكملت تفتيش باقي الحمامات لتجد القلادة وخرجت لتعلن ذلك مما بدأ من روع مدير المتحف وظهرت باسمته وهو يقول كان من الصعب الخروج بها وإلا أطلقت الصفارات، واعتقد أن اللصعة عرفت ذلك فتركها في الحمام فحمداً لله، سمعته كاترين فقالت في نفسها نعم حمداً لله ولكني لست لصة ولم أكن أعرف أن هناك صفارات ستطلق وإلا كنت مت رعباً فلتنزه القلادة إلى الجحيم. وهنا اقتربت المشرفة لتطمئن عليها فابستمت كاترين وقالت الحمد لله لقد ذهب الصداغ إلى الجحيم!



- شمسة سميد المريني**
متفوق في دراسته ومتعاون مع زملائه . بهوى ألعاب الكمبيوتر والرسم . يطمح أن يصبح شرطياً في المستقبل ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء .
- سيف الله شير محمد**
متفوق في دراسته ومتعاون مع زملائه . بهوى ألعاب الكمبيوتر ولعب الكرة والرسم . يطمح أن يصبح مهندس طيار في المستقبل ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء .
- سهيل سالم عمر**
متفوق في دراسته ومتعاون مع زملائه . بهوى ألعاب الكمبيوتر ولعب الكرة والرسم . يطمح أن يصبح مهندس طيار في المستقبل ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء .
- سميع الله شير محمد**
متفوق في دراسته ومتعاون مع زملائه . بهوى ألعاب الكمبيوتر ولعب الكرة والرسم . يطمح أن يصبح مهندس طيار في المستقبل ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء .