

الوطن للعماله

نوفر الخادماوات وطربيات والطباخات وكافة المهنة من مختلف الجنسيات

050 1171135

02 622 4444

ابوظبي - الخالدية

كما يمكنكم الإختيار عبر موقعنا الإلكتروني
www.alwatanmanpower.com

منوعات العمل

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
ابوظبي

استمتع بالحياة باستخدام خادماوات متخصصات

تسهيلات استخدام الخادماوات
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

الخادماوات المتوفرات حاليا

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بلجادييش	يوناندا

ابوظبي

طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailuh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546

whatsapp now
0529935519

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

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

الأحد 25 فبراير 2018 م - العدد 12259
Sunday 25 February 2018 - Issue No 12259

استأجر قاتلاً لاغتتيال أفراد أسرته

لجأت الشرطة في روسيا إلى خداع شاب، بعد أن استأجر قاتلاً لاغتتيال أفراد أسرته، ليتمكن من الحصول على أموال التركة.

واكتشف المحققون مؤامرة أعدوا الشباب البالغ من العمر 22 عاماً، لقتل كل من والده والدة وشقيقته البالغة من العمر 10 أعوام، وذلك في مدينة سوشي الروسية. لكن القاتل المأجور، الذي حصل على كامل التفاصيل، وتظاهر بالموافقة على الصفقة، لم يكن سوى شرطي متخفي.

وعلى الرغم من شعور والدي الشاب بالإحباط، بسبب خطة ابنتهما لاغتتيالهما، إلا أنهما وافقا على المشاركة في خطة الشرطة للإيقاع به، حيث تظاهرا بتعرضهما للتعذيب، وأن الدماء تسيل منهنما، في حين لم تظهر أية صورة لتسوية الشاب، ومن غير المعروف إذا كانت شاركت في الحيلة التي نظمها الشرطة.

وبعد أن شاهد الشاب الصور، عبر عن فرحته، وأبدى استعداده لدفع المبلغ المتفق عليه، والذي يقدر بنحو 53 ألف دولار، بعد أن يحصل على الميراث، بحسب موقع ميترو البريطاني. لكن الأمور لم تسر كما خطط الشاب، ليجد الشرطة بانتظاره، لتقتله بتهمة التحريض على القتل، واعترف على الفور بما كان يخطط له، كما أقر بأنه خطط مرتين لقتل أفراد أسرته من قبل.

أسود تهاجم سياره عائلة وتحتجز أفرادها

أظهر تسجيل مصور صادم نشر على موقع يوتيوب الإلكتروني، اللطقات المرعبة التي مرت بها إحدى العائلات بعدما تعرضت لهجوم مباغت وشرس من مجموعة من الأسود الضارية أثناء رحلة سفاري في محمية طبيعية.

بينما كانت السيدة آبي تودج (23 عاماً) في سيارتها برفقة طفلها المعاقين وصديقتها جاز رينولدز (28 عاماً) داخل محمية ويست ميدلاندر الطبيعية، فوجئت بهجوم مباغت من مجموعة من الأسود على سيارتها.

ويظهر الفيديو الضعيف الذي صورته السيدة رينولدز بهاقتها الانتقال الأسود الغاضبة وهي تشن هجومها الضار على مقدمة وسقف السيارة، تاركة آثار مخالها على الهيكل الخارجي للسيارة.



بهذه الخطوات تتغلب على فقدان الرغبة في العمل

في التأقلم مع أجواء العمل داخل الفريق ما قد يتسبب في معاناة نفسية لهم، وهناك بعض المهنة التي لا يتطلب القيام بها العمل داخل فريق عمل والارتباط بالزملاء، لكنها لا تخلو من سلبيات كذلك. فما هي هذه المهنة؟

1. الفلاح.. وقت أكبر مع الماشية والحقول سواء تعلق الأمر بالزراعة والعمل في الحقول أو بتربية الماشية أو الدواجن، فالفلاح يتعامل في الغالب مع ماشيته وحقله. ويقيم الفلاح غالباً سيد نفسه سواء في ما يخص ساعات العمل وتنظيمه. لكن المنافسة أو الظروف المناخية قد تكون عامل إزعاج بالنسبة له. وهو أمر يكون خارج إرادته.

2. مصلح ساعات.. سعي دائم لتشخيص المشكلات وحلها من بين المهنة التي يمكن القيام بها بشكل فردي إصلاح الساعات، لكن هذه المهنة تحتاج لوهبة خاصة.

3. تاجر.. مهنة بدون زملاء لكنها بحاجة للصرير العمل في مكان بيع المواد الغذائية أو في مكتبة أو محل لبيع الملابس أو المواد الإلكترونية. لا يستلزم التعامل مع الزملاء يومياً. لكن صاحبه يجب أن يتحلى بالصبر والقدرة على التواصل مع الزبائن.

4. صباغ.. عالم بين الألوان يمكن للصباغ أن يحصل على تكليفات عمل لونه وإنجاز عمله دون الاستعانة بشخص آخر، ليضي معظم وقته بين الألوان ويحاول دوماً تنسيقها والخروج بأفضل صورة ممكنة للجدران، لكن يجب العمل في هذه المهنة يحتاج مع الوقت للتوسع والاستعانة بمساعدين.

5. المكيانيكي

من بين المهنة التي تناسب الأشخاص الذين لا يحبون العمل مع فريق عمل هناك مهنة المكيانيكي بمختلف فروعه وتخصصاته كإصلاح السيارات أو الآلات.

6. باحث في المخترع

يجري العاملون في المختبرات تجارب علمية ويقومون بدراسة المواد والأدوية. وتتيح بعض التخصصات الجامعية إمكانية تأسيس مختبر خاص يمكن للمرء أن يسيره لوحده.

وعموماً فمهن المهنة التي يمكن القيام بها بشكل فردي فالواصل مع الآخر ضروري، إلا أنها تتيح فقط التحرر من قيود العمل مع الزملاء طوال الوقت. كما أن تغيير المهنة بالنسبة للأشخاص الذين تواجههم مشاكل مع الزملاء، ليس بالخيار مضمون النجاح دائماً.

يعاني الكثيرون في الصباح من صعوبة ترك السرير الدافئ والخروج للعمل، بينما يعاني البعض الآخر من حالة ملل أثناء الدوام ويتنظر وصول نهايته بفرغ الصبر. لو كنت من هذه الفئة تعرف على خطوات تساعدك في التغلب على ذلك.

أول خطوة في حل المشكلة هو معرفة أسبابها، لذلك فإن معرفة أسباب فقدان الرغبة في العمل سيساعدك على الوصول إلى الحل. فحسب موقع "شيبغل أونلاين" قد تعود أسباب فقدان الرغبة في العمل لا إلى سبب واحد وإنما إلى أسباب عديدة وأهمها،

كثرة أوقات العمل

فكلاً الأمرين يمكن أن يكون سببا في فقدان رغبة العمل، فإذا كُتف بعمل ممل لا يتطلب منك مجهوداً ولا يدفعك إلى التفكير فستفقد بالتأكيد الحافز من أجل العمل، كذلك الأمر إذا كُتف بعمل أكبر من طاقتك. فالعمل في إطار مشروع عملي يستنزف كل قدراتك يجعل الحافز يصل إلى درجة الصفر.

غياب الأفاق
يرغب جميع العاملين تقريبا في تحقيق ذاتهم في العمل، المزيد من المسؤولية، الترقى في العمل وزيادة الأجر. هذه الأهداف تحفز بشكل كبير إن وجدت. أما إذا لم تتوفر هذه الفرص، فيطرخ المرء السؤال: "لماذا علي القيام بكل هذا الجهد؟"

ظروف عمل سيئة
يجب على المؤسسة خلق أفضل ظروف ممكنة للعمل لوظيفة لأن ذلك يؤثر بشكل مباشر على رضا وأداء الموظفين. أمور مثل التكنولوجيا القديمة، أو أماكن عمل صغيرة جدا أو مظلمة جدا يمكن أن تؤثر على رغبة الموظف في العمل.

مناخ عمل سيء
العمل مع زملاء لمليطين ورئيس جيد هو سبب يدفعك للذهاب إلى العمل، إذ يؤثر ذلك على عمل الفريق ككل.

غياب التوازن بين العمل ووقت الفراغ
صحيح أن العمل هو جزء مهم من حياة الإنسان لكن غياب أي توازن بين العمل وأنشطة أخرى في أوقات الفراغ قد يكون سببا في فقدان الحافز على العمل.

أما للتغلب على فقدان الرغبة في العمل فينبغ موقّع "شيبغل أونلاين" باتتبع الخطوات الآتية:

إذا شعرت بفقدان الرغبة في العمل فلا تقلق، معظم الناس قد يصابون بتلك الحالة في بعض الأحيان، وهذا لا يعني أن هناك ضرورة للبحث عن عمل جديد. قد تصاب لأيام قليلة أو لمدة قصيرة بشعور مماثل، لكن إذا طالت المدة ينبغي التفكير بجديّة في إيجاد حل للمشكلة.

إيلاء الاهتمام بموقفك
"لا، ليس ذلك مرة أخرى..." إذا كان هذا هو رأيك في مشروع ما، فستشعر بالملل لا محالة. أفكارك تؤثر على مشاعرك والعكس بالعكس. بدلا من قول أمور سلبية، يمكنك أن تقول أيضا أنك سوف تحصل على أقصى استفادة ممكنة من هذه المهمة.

تحدث عن المشكلة
قد تخاف من أن يُنظر إليك ككسول أو أن تُعترض لانتقادات لكن من الأفضل حتى لو كُتفك الأمر بعض الشجاعة، أن تتحدث مع رئيسك في العمل حول المشكلة، والذي من الممكن أن يساعدك على القضاء على أسباب الملل من العمل.

الأعمال الحرة: أفضل خيار للهروب من "فريق العمل"؟
يواجه البعض مشاكل مع الزملاء أثناء العمل. ومن بين الأسباب وراء ذلك عدم القدرة على العمل مع فريق، فما هي أسبب المهنة للهؤلاء وهل اللجوء للعمل الحر، هو الحل دائما؟

لا يخلو العمل مع الزملاء من مشاكل قد تكون لها علاقة بطريقة وسرعة أداء العمل أو حتى بعدم تقاهم على المستوى الشخصي بين الزملاء. ويواجه البعض صعوبات

حموضة المحيطات تهدد الشباب المرجانية

قال علماء إن الشباب المرجانية قد تبدأ في التحلل قبل عام 2100 مع ما يسببه تغير المناخ بفعل النشاط البشري من حموضة المحيطات. وتهدد الحموضة الترسيبات التي تمثل المقومات الأساسية للشباب. وتواجه الشباب مخاطر أخرى تتمثل في درجات الحرارة والتلوث والإفراط في صيد الأسماك.

وكتب فريق العلماء الذي يقوده علماء من استراليا في دورية (ساينس) الأمريكية الخميس الماضي "ستنتقل الشباب المرجانية إلى مرحلة التحلل الصلبي قبل نهاية القرن". ويعني مصطلح التحلل الصلبي أن يزيد ما تفقده الشباب على ما تكسبه من نمو المرجان.

وأفاد الباحثون أن ثاني أكسيد الكربون، الغاز الأساسي المسبب للاحتباس الحراري، يشكل حمضا ضعيفا في المياه يهدد بتحلل رواسب الشباب المكونة من جزيئات مكسورة من المرجان وهيكل كربونية أخرى تتشكل من بقايا كائنات حية تراكمت على مر آلاف السنين.

وقالت الدراسة إن الرواسب أكثر عرضة للتأثر بحموضة المياه بعشر مرات مقارنة بالحيوانات المرجانية الصغيرة التي تمتص أيضا المواد الكيميائية مباشرة من الماء لتبني الهياكل الحجرية التي تشكل الشباب. وأضافت الدراسة أنه "ليس معروفا ما إذا كانت الشعب المرجانية بأكملها ستأكل فور وصول الرواسب لحالة التحلل الصلبي". ولا ما إذا كانت الشعب ستتعرض "لدمار كارثي" أم مجرد تآكل بطيء.

تقليل الكربوهيدرات يعالج الكبد الدهني

يأكلها مريض الكبد الدهني لمدة أسبوعين تبدأ النتائج الإيجابية في الظهور.

واعترفت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "سل ميتابوليزم" أن إجراء تقليل تناول الكربوهيدرات من أدوات علاج الكبد الدهني غير الكولي.

وتتحقق الفوائد الإيجابية لخفض الكربوهيدرات بعد فترة قصيرة هي 14 يوماً فقط، ومن هذه الفوائد تحسن وظائف الكبد.

توصل باحثون من السويد إلى نتائج مثيرة لعلاج مشكلة الكبد الدهني غير الكولي، فقد تبين أن الحد من أكل المعكرونة والبطاطس والكربوهيدرات الأخرى يؤدي إلى خفض الدهون على الكبد ويحسن وظائفه. وتعتبر البدانة ومرض السكري من عوامل الخطر التي تزيد الدهون على الكبد. وبحسب الدراسة التي أجريت في رويال إنستيتوت أوف تكنولوجيا بالسويد تبين أنه بعد تقليل كمية الكربوهيدرات التي



يبني كاتيدراثة من أغصان الأشجار

في مثل هذا الوقت من كل عام، يتجمع المئات من الأشخاص في حديقة نيكولا لينيفيتس، بالقرب من موسكو، للاحتفال بعيد ماسليفيتسا الوطني، عبر إحراق هيكل خشبي ضخم.

وفي هذا العام، تميز الاحتفال بوجود كاتيدراثة قوطية ضخمة بلغ ارتفاعها 30 متراً، شيدها الفنان نيكولاي بوليسكي من أغصان الأشجار.

وقد تجمع عشاق الفن في حديقة نيكولا لينيفيتس في الساعات العشر من فبراير الجاري، ليشهدوا إحراق هيكل الكاتيدراثة العملاق. وكان فريق مؤلف من حوالي 20 شخصاً قد عملوا لمدة ثلاثة أشهر بتوجيه من الفنان نيكولاي بوليسكي، على جمع فروع الأشجار الجافة وبناء هذا الصرح المميز، الذي تم إحراقه خلال دقائق قليلة. ولم يرق هذا الفعل للكثير من الأشخاص الذين اعتبروا إحراق رمز ديني مقدس عملاً غير لائق، وإهانة للمسيحيين في جميع أنحاء العالم، وفق ما ورد في موقع أودوتي سنترال الإلكتروني.



منوعات الفكر

مهرجان أم الإمارات يعود إلى أبوظبي خلال الفترة من 22 إلى 31 مارس

للمهرجان لأول مرة خصيصاً هذا العام خلال مهرجان أم الإمارات. وتتمتع الوجوه البحرية، معارض فنية واستعراضات، وخيارات متنوعة من الأطعمة والمشروبات، بالإضافة إلى فعاليات أخرى تقام في أربعة مناطق متخصصة إلى جوار جناح أم الإمارات الذي شهد أعمال تطوير وتحديث مؤخرًا. وتتميز كل واحدة من المناطق المتخصصة في تقديم فكرة، تسلط الضوء على الرحلة التي يخوضها الإنسان خلال مراحل تطوره، بدءاً من الطفولة واللبو إلى مرحلة البلوغ، وما يختبره الإنسان من رعاية الأم والعائلة. وينقسم فضاء المهرجان على خمسة مناطق وهي جناح أم الإمارات، ومنطقة السعادة ومنطقة التقدم، ومنطقة مطاعم الشاطئ والسوق.

سابقة، عكسا الزخم الجماهيري الكبير، حيث حضر فعاليات العام الماضي أكثر من 197 ألف شخص، ويقدم المهرجان هذا العام، خمسة مناطق متخصصة، وجناحاً رئيسياً يستعرض قيم التمكن والمحافظة والتعاون والاستدامة التي أعلنت من شأنها سمو الشيخة فاطمة في مجتمعنا. ويعد المهرجان جمهوره وزواره بقضاء أوقات ممتعة ومفيدة، عبر العديد من الفترات الترفيهية والتعليمية المتنوعة التي تناسب جميع الخلفيات الثقافية والاهتمامات الفنية من جميع الأعمار في إطار روح التقدم والأزدهار. وقال سعادة سيف سعيد غباش، مدير عام دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: حرصنا خلال تصميم فعاليات النسخة الثالثة على توسيع قاعدة أنشطته ويستكمل مهرجان أم الإمارات ما حققه من نجاحات

•• أبوظبي - الفجر



حديقة الحيوانات بالعين تفوز بذهبية

القطاع السياحي في جائزة خليفة للامتياز

•• العين - الفجر

أحرزت حديقة الحيوانات بالعين ذهبية جائزة الشيخ خليفة للامتياز في القطاع السياحي في حفل اعلان الفائزين الذي نظمته الجائزة صباح امس الأول بقصر الامارات في ابوظبي بحضور سمو الشيخ حامد بن زايد آل نهيان رئيس ديوان ولي عهد ابوظبي. وعبر سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والاحياء المائية بالعين بعد استلام الجائزة عن فخر المؤسسة واعتزازها بالحصول على ذهبية جائزة الشيخ خليفة للامتياز، مؤكداً " لقد حرصنا على التفوق في سياق التميز السنوي لجائزة الشيخ خليفة للامتياز، فكان العام الماضي نصيبنا فضية الجائزة فيما تمكنا من احراز الذهبية هذا العام نظير مساعيها الحثيثة لتطبيق معايير التميز على جميع قطاعات وإدارات الحديقة. موجها الشكر لموظفي المؤسسة كافة على جهودهم وتفانيهم لتحقيق اعلى معايير الجودة وتقديم أفضل الممارسات المؤسسية، ما أهل المؤسسة للمكانة السياحية الرائدة التي تحظى بها الآن على المستويين المحلي والعالمي والقوز بمراكز متفوقة عاما بعد الاخر".

وكانت مشاركة الحديقة في تطبيق معايير الجائزة والتابعة للنموذج الاوروبي للتميز المؤسسي والمكون من 5 ممكناات تتضمن معايير القيادة، والاستراتيجية، والخدمات والمنتجات والعمليات، والموارد والشركاء، والعاميين. إضافة إلى 4 نتائج تضم النتائج الرئيسية والعاميين والمجتمع والعملاء. وذلك انسجاماً مع رؤية الجائزة في تمكين المؤسسات والاشخاص بحكومة ابوظبي وبدولة الامارات عموماً لتطوير الأداء ودعم المنافسة للوصول الى العالمية في مجال الأعمال على اعلى المستويات.

هذا وتعتبر حديقة الحيوانات بالعين من المؤسسات الرائدة عالمياً والاولى من نوعها على مستوى الشرق الاوسط في مجال تطوير السياحة وصون الطبيعة والحفاظ على الحياة البرية وتقديم مفهوم جديد لحدايق الحيوانات في العالم من حيث الخدمات والامتيازات والترفيه الايجابي لزوارها وتعاملها من داخل الدولة وخارجها.



سعيد بن طحنون يحضر حفل صالح

برغش المنهالي بعودة زايد بن حمدان

•• العين - الفجر

حضر معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان الإحتفال الذي أقامه العميد المتقاعد صالح برغش جلاله المنهالي بمنطقة الختم بمناسبة عودة الشيخ زايد بن حمدان بن زايد آل نهيان سالماً إلى الوطن بعدما سطر أروع الملاحم والتضحيات في سبيل الوطن والواجب، وذلك وسط حضور حاشد من أبناء المناهيل، وأشاد معالي الشيخ سعيد بن طحنون بمناسبة الإحتفال الذي تداعى إليه أبناء قبيلة المناهيل، وقال إنه يعبر عن الفرحه الغالية التي عمت أرجاء الوطن بعودة الشيخ زايد بن حمدان بن زايد آل نهيان سالماً إلى الوطن بعدما عكس وجوده في الصفوف الامامية مع الجنود الأبطال بسالته الرائعة في التضحية والولاء للوطن وقيادته الرشيدة، وهو الأمر الذي يعزز في دواخلنا السعادة والفخر بهذه التضحية الغالية التي تعكس التلاحم الكبير والمشرف بين جميع أبناء الوطن.



70 جهة حكومية وخاصة في المعرض المهني بجامعة زايد

المهيدب: ربط طلبتنا ميدانياً بسوق العمل يساعدهم في رسم مسارات مستقبلية مدروسة

•• دبي - الفجر

المسجلة والأجهزة الفعالة باستخدام معدات متقدمة للمساعدة في تحديد ورصد مئات الملايين من قواعد البيانات في الوقت المناسب. وطرح بنك عجمان في المعرض ثمانتي وظائف شاغرة في فرعه الرئيسي كما تلقى 30 طلباً للعمل، وكشف ممثل في المعرض عن نيته لاستقطاب موظفين في مجالات المالية والحاسب وتقنية المعلومات. وخلال المعرض وقعت جامعة زايد اتفاقيات عمل، الأولى مع قسم المسؤولية المجتمعية لمؤسسة مجموعة الأهلي القابضة بغرض تمكين الطالبات وتطوير مهارتهن في هذا المجال، حيث قالت لينا حوراني، مدير قسم المسؤولية المجتمعية بالمجموعة، تهدف من خلال هذا التعاون إلى تطوير قدرات الشباب والشابات لكي يصبحوا رواداً وقادة اجتماعيين من خلال تدريبات توفرها لهم داخل الدولة وخارجها، بهدف تنمية مهاراتهم وإكسابهم مهارات جديدة تساعدهم على بناء مشاريعهم الاجتماعية الخاصة التي تحقق لهم عائداً مادياً ومعنوياً في آن.

وسعى المؤسات إلى استقطاب عدد كبير من خريجي وخريجات جامعة زايد للعمل بإداراتها وكذلك طلبة المراحل النهائية بالجامعة للحصول على فرص التدريب لديها نظراً للتميز العلمي الذي يتمتع به خريجوها وخريجاتها من تحصيل دراسي ومهارات تقنية، مشيراً إلى أن الجامعة تعمل دائماً على تعزيز العلاقات والتواصل مع هيئات المجتمع المختلفة لتحقيق استراتيجية الجامعة في توظيف خريجيه. من جهته، قال راشد الشامسي مدير مكتب الإرشاد المهني بالجامعة قائلاً: إننا نسعى دائماً لتطوير المعرض في كل سنة، وتضيف إليه في كل دورة منصات جديدة، كما نوسع مجالات العرض لتشتمل على التخصصات الجامعية المتوفرة لدينا في الجامعة، وكل هذه العوامل تعزز نجاح المعرض واستمراره كحدث سنوي يترقبه الطلبة ويستفيدون منه في رسم مساراتهم المهنية وتحديد تطلعاتهم المستقبلية، كما أن العديد من الخريجين يحصلون على فرص مباشرة للعمل والتدريب من خلال هذا المعرض.

وصرح الدكتور المهيدب بأن المعرض يجسد اهتمام الجامعة بتشجيع طلبتها وحفزهم على استكشاف طاقاتهم وتسخير مهاراتهم وقدراتهم بالطرق السلمية، للمشاركة في تحقيق الأجندة الوطنية والرؤى الثاقبة التي أرستها القيادة الرشيدة، بهدف الارتقاء بالوطن والمواطن. وأضاف أن المعرض يشكل حلقة وصل منهجية بين المرحلتين الأكاديمية والعملية، ويساهم في ردد المسيرة المهنية للطلبة، حيث يتيح لهم فرصاً تدريبية واسعة أثناء الدراسة تؤهلهم لاستكشاف خياراتهم ومساراتهم المهنية في مرحلة ما بعد التخرج. وأضاف بالتزامن المؤسسات المشاركة السنوية في المعرض، طالبات، وقام سعادة مدير الجامعة بجولة في أنحاء المعرض، اطلع خلالها على أجنحته وما وفرته المؤسسات والجهات المشاركة فيه من فرص وبرامج تدريبية ووظيفية، كما ناقش القائمين على الأجنحة حول الإنجازات التي يمكن تحقيقها من خلاله.

استهدف المعرض دعم التوطين وتوفير فرص التوظيف والتدريب الحالية والمستقبلية لطلبة الجامعة، من خلال استقطاب العديد من الهيئات والدوائر والشركات التي تتحرص على طرح برامجها في مختلف التخصصات وتوفير مجالات لخريجي الجامعة وطلبتها للتقاء المباشر بممثليها والتعرف على الآفاق الوظيفية الجديدة والتطورات المتلاحقة في سوق العمل.

أما الاتفاقية الثانية فكانت مع شركة إنترنزي مي، حيث قالت كارولينا رويث نائبة المدير، إنه بموجب هذه الاتفاقية سيتم توجيه الخريجين والطلبة إلى منصتنا الإلكترونية للحصول على شواغر للتدريب وتطوير المهارات الاحترافية، باعتبارنا همزة الوصل بين الشركات الرائدة في المنطقة من جهة والطلبة من جهة أخرى.

أظهرت في عام 2017 بأن نسبة تحول مرض ما قبل السكري إلى مرض السكري من النوع الثاني كانت 23.4% أي بعد كل (114 شخصاً). وكشفت نتائج الدراسة على أن هناك ارتباط كبير بين ارتفاع الكوليسترول منخفض الكثافة، وقلته النشاط البدني، مع خطر التحول من مرض ما قبل السكري إلى مرض السكري من النوع الثاني، وإن مرض ما قبل السكري يعد من مشاكل الصحة العامة في دولة الإمارات العربية المتحدة، كما أظهرت

السكري، والعوامل المسببة له، والمسببات الرئيسية لتحويله إلى مرض السكري من النوع الثاني بين البالغين في دولة الامارات العربية المتحدة. تركزت الأطروحة في منهجها العلمي بإجراء دراسة مقطعية على عينة قوامها 605 من البالغين كانت أعمارهم فوق 18 سنة في مدينة العين، و700 شخصاً تم تشخيصهم بمرض ما قبل السكري في عام 2015، عبر خمسة مراكز للرعاية الصحية الأولية في مدينة دبي للمشاركة في الدراسة، حيث

•• العين - الفجر

أجازت كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات أطروحة الدكتوراه للطلبة ليلي محمد المرزوقي من قسم الصحة العامة، بعنوان " دراسة منطعية لعمد الانتشار والخصائص والعوامل المؤدية إلى مرض ما قبل السكري في مدينتي العين ودبي وأوضحت الطالبة المرزوقي أن الهدف من هذا البحث هو تحديد مدى انتشار مرض ما قبل



فرق العيلة بفقرات تراثية وشعبية كرم آل دومان العوامر الشعراء المشاركين في الأسمية.



تركها لنا مؤسس والقائد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان. وفي نهاية الحفل الذي شاركت فيه

بمناسبة عودة زايد بن حمدان سالماً إلى أرض الوطن

آل دومان العوامر ينظمون أمسية شعرية

•• العين - الفجر

بمناسبة عودة سمو الشيخ زايد بن حمدان آل نهيان سالماً إلى أرض الوطن وتعبيراً عن فرحتهم نظم آل دومان العوامر في قلعة الجاهلي بمدينة العين حفلاً وأمسية شعرية. حضر الامسية الشيخ محمد بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان والشيخ محمد حمد بن رفاض العمري عضو المجلس الاستشاري لإمارة ابو ظبي والشيخ سالم بن محمد بن رفاض العامري عضو المجلس الوطني السابق والشيخ محمد بن سعود

والشيخ سالم بن محمد بن رفاض العامري عضو المجلس الوطني السابق والشيخ محمد بن سعود

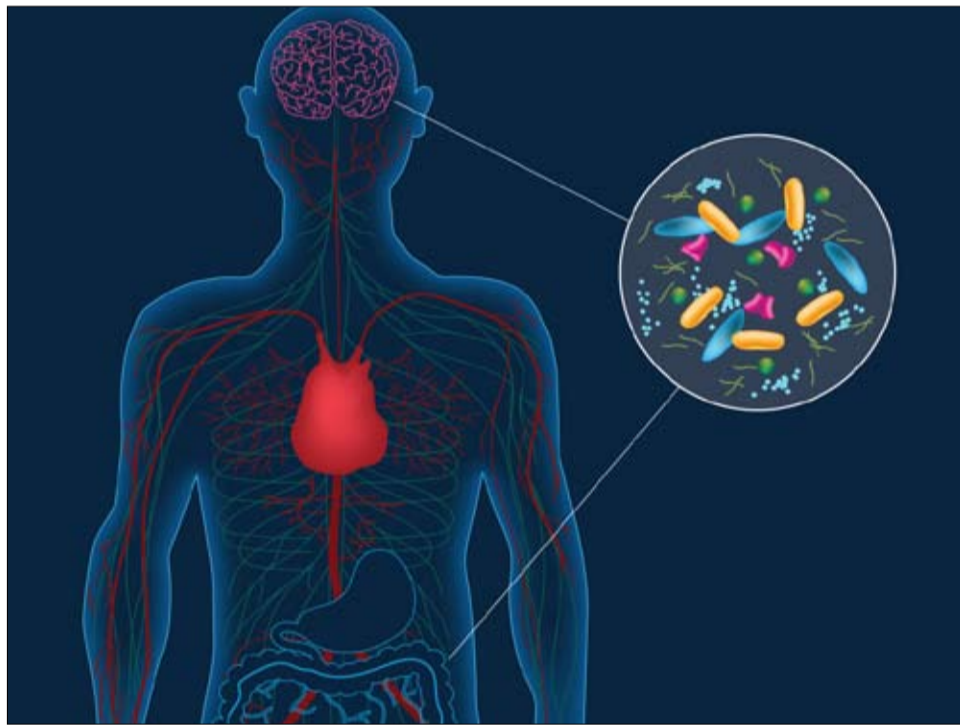
منوعات

19

تجنب المنتجات الصناعية واتبع غذاء غنياً بالألياف

البكتريا المعوية . . تؤثر في كامل جسمنا

تقبع مستعمرات البكتيريا، التي تشكل ما يُدعى (الميكروبيوم)، بهدوء في أمعائنا الدافئة، إلا أنها لا تعرف معنى الراحة؛ فهي تؤثر في كامل جسمنا، وخصوصاً دماغنا. يسهم هؤلاء العمال الصغار، الذي يبلغ عددهم ١٠٠ ألف مليار ويشكلون نحو كيلوغرام ونصف كيلوغرام من وزننا، في عملية الهضم، إنتاج الفيتامينات التي نعجز عن إفرازها، تطوير جهازنا المناعي، والتخلص من بعض السموم في عدد من الأطعمة التي نتناولها... ولكن ما السبيل إلى حماية هذه البكتيريا والحفاظ بالتالي على صحتنا عموماً؟ إليك بعض نصائح الخبراء.



الميكروبيوم في أمعائه. كذلك يحتوي حليب الأم على أنواع سكر معقدة تساهم في تنوع البكتيريا. ولكن إن لم تستطع الأم الإرضاع، من الممكن إطعام الطفل حليباً اصطناعياً غنياً بالميكروبيوتيك.

ضبط ميكروبيوم عدم المتابعة في المضادات الحيوية

تهاجم المضادات الحيوية البكتيريا الجيدة كما السيئة. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الإفراط في تناول المضادات الحيوية إلى ظهور أمراض مقاومة للأدوية. وهكذا، يكون للمغلاة في استهلاك هذه المضادات تأثيرات سلبية في الإنسان على الأمد الطويل، وخصوصاً قبل بلوغه سنه الثالثة حين يكون الميكروبيوم غير ناضج. ومن الممكن لهذا الخلل في بكتيريا الأمعاء أن يزيد احتمال إصابة الولد بالسمنة، الربو، والحساسية في مراحل حياته الأولى ولاحقاً حين يصبح بالغاً. علاوة على ذلك، تسمح ظاهرة تُدعى (الرجوعية) للميكروبيوم باستعادة تركيبته السليمة بعد بضعة أسابيع من العلاج بالمضادات الحيوية، إلا أن هذه الظاهرة تفقد فاعليتها عند تكرار هذا العلاج.

الحد من استهلاك اللحوم ومشروبات الطاقة
تحتوي اللحوم وبعض مشروبات الطاقة على أحماض أمينية تحولها البكتيريا والكبد إلى منتجات سامة. ويغض النظر عن معدل الكوليسترول في الدم، تزيد هذه بدورها خطر الإصابة بأمراض قلبية وعائية.

تجنب المنتجات الصناعية
تؤدي المواد الملوثة، المضافة، والمنكبة الكثيرة، التي لا تخلو منها الأطعمة الصناعية، إلى خلل في بكتيريا الأمعاء. ومن هذه العوامل المستحلبات التي تبديل لدى الفئران كثافة المخاط الذي يفصل البكتيريا عن جدران الأمعاء. نتيجة لذلك، تخسر طبقة المخاط هذه سماكتها، ما يزيد نفاذية الأمعاء ويقاوم احتمال التعرض لالتهاب القولون والداء السكري. وبما أن الأبحاث في هذا المجال لا تزال حديثة العهد، من الأفضل تجنب هذه المواد الضارة.

تناول البروبيوتيك
إن لاحظت أي تراجع في صحتك أو في حالتك النفسية، لا تسارع إلى أخذ مضادات القلق أو الكآبة. لم لا تجرب أولاً البروبيوتيك؟
صحيح أن تأثيراتها لم تُثبت علمياً بعد، إلا أن لا ضرر من اختبارها طوال أسبوع إلى ثلاثة أسابيع قبل اللجوء إلى علاجات أقوى.

ضبط ميكروبيوم الجنين
يجب ألا تتناول المرأة الحامل المضادات الحيوية في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لأن ذلك قد يحد من البكتيريا المفيدة ويحدث خللاً في التوازن القائم في الأمعاء. من الضروري أن تنقل الأم إلى طفلها عند الولادة ميكروبيوماً متوازناً. ولكن إن لم يكن من تناول المضادات الحيوية بدءاً، ينبغي أخذ أدنى جرعة فاعلة لأقصر فترة ممكنة بغية الحفاظ على العدد الأكبر من البكتيريا المفيدة.

تفادي الولادة القيصرية الاختيارية

خلال الوضع، يتكلم الطفل للمرة الأولى مع البكتيريا؛ تلك التي تنتشر في مهبل الأم وشرجها. وتنتقل هذه البكتيريا إلى جهازه الهضمي وتستقر فيه. ولكن في الولادة القيصرية، لا يتعرض الطفل إلا للبكتيريا المنتشرة على بشرة أمه ومن يتولون العناية به في المستشفى.

اتباع غذاء غني بالألياف

من الضروري أن نتناول 5 حبات من الفاكهة والخضضر يومياً. صحيح أننا نعجز عن هضم أيافها، إلا أن البكتيريا في أمعائنا تسعد بها لأن هذه الألياف تشكل غذاءها الرئيسي. تهضم البكتيريا أنواع السكر النباتية المعقدة هذه لتنتج في المقابل أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة تؤدي أدواراً بالغة الأهمية في جسمنا. ثمة قول يُنسب إلى تشرشل مناده: (تقاحة في اليوم تبعد عنك الطبيب). ولا شك في أن تشرشل مصيب لأننا

الرضاعة بالغة الأهمية
ساد الاعتقاد في الماضي أن حليب الأم معقم، ولكن اتضح أخيراً أنه ليس كذلك. يستهلك الطفل السدي يشرب 800 مليلتر من حليب أمه يومياً، نحو 100 ألف إلى 10 ملايين بكتيريا مفيدة تغني



منتجات غذائية مصنعة تحتوي على الزئبق . . تجنبها

القرفة . . خصائص علاجية كثيرة
القرفة أحد أكثر التوابل المعروفة بمزاياها، وخضعت لدراسات كثيرة نظراً إلى خصائصها العلاجية. يمكن أن تعالجنا عبر تعطير الألبان والسلطات وأطباق الطاجين.

منتج غذائية مصنعة تحتوي على الزئبق . . تجنبها
لا تشتري عادة المنتجات إذا ذكر على أغلفتها أنها تحتوي على الزئبق، لكن ذلك العنصر موجود في بعض المنتجات من دون علمك.
تبين أن مأكولات مصنعة كثيرة تحتوي على رواسب من الزئبق غير العضوي. يختلف هذا الشكل عن النوع الموجود في الأسماك، ويُستعمل في المقادير الغذائية المصنعة لأنه يطيل مدة صلاحية المنتجات.

أشكالها
• بودرة، إنه أسهل نوع يمكن استعماله في الحلويات. يكفي أن نضيف ربع ملعقة صغيرة من هذه القرفة لتعطير وجبة من الفاكهة المطبوخة لأربعة أشخاص، لكن يجب أن نخلطها مع السكر قبل إضافتها كي يصبح الخليط متجانساً.
• عيدان، يمكن طبخها على نار خفيفة في أطباق اللحوم والأرز وحليب والمربى والفاكهة المطبوخة... أو يمكن برشها فوق الأطباق.
• زيت أساسي: هذا الزيت منشط ومضاد للفيروسات والجراثيم ويمكن اعتباره سلاحاً فاعلاً ضد البرد والزكام، لكنه قد يسبب الحساسية. يمكننا تدويره في نصف ملعقة عسل أو شراب الصبار قبل إضافته إلى الشوكولاتة الساخنة أو الشاي. تكفي قفلة منه في خليط من 400 غرام (مشروبات، تحليات...).

تأثير خارق ضد الأكسدة
القرفة الصينية أو السليخة هي الأكثر شوعاً بين أنواع القرفة كلها، وتتألف من لحاء سميك ومستدير لونه بني داكن. تحتوي هذه القرفة المستوردة من الصين على نسبة عالية من جزيئة الكومارين التي تسبب الكبد عند استهلاكها بكميات كبيرة، وتشكل 90% من الإنتاج العالمي.
على صعيد آخر، قرفة سيلان، أي القرفة الحقيقية، أعلى كلفة وأفضل من حيث الجودة. تتألف هذه القرفة من طبقات فيها أغلفة رقيقة وهشة وتكون كمية الكومارين في داخلها شبه معدومة، ويمكن إيجادها في متاجر البقالة أو في المتاجر الكبرى.
والقرفة أحد أهم أربعة أعذية غنية بمضادات الأكسدة في العالم، وتحتوي على أكبر كمية من عناصر البروانثوسيانيد التي تحمي خلايانا وتمنع أكسدة الكوليسترول، كذلك تخفف التشنجات المعوية وتسبب إليها أحدث الدراسات منافع مضادة لارتفاع ضغط الدم.

تأثير مقلدة
اكتشفت أحدث الدراسات أن الأشخاص الذين يستهلكون كمية إضافية من المأكولات المصنعة يسجلون مستويات أعلى من الزئبق والسكر في دمهم. ويجعلنا الزئبق غير العضوي في الطعام أكثر عرضة لآثار الفوسفات العضوي المتراكم.

كيف نتجنب الزئبق الخفي؟
يوصي الخبراء بتجنب أنواع المأكولات المصنعة كافة التي تباع في المتاجر الكبرى والمطاعم. لكن يجب أن تبعد تماماً عن ثلاثة مصادر شائعة للزئبق:
• مَحَلِّيات الذرة: نذكر منها شراب الذرة العادي أو شراب الذرة الغني بالفركتوز.
• بنزوات الصوديوم: يُستعمل هذا العنصر على نطاق واسع كمادة حافظة.
• ملونات الطعام الاصطناعية.
لحسن الحظ لا يُستعمل الزئبق في عمليات تصنيع المقادير العضوية المرخصة.



الفكر

21



بدعم من التنوع الاقتصادي والحفاظ على الاستقرار السياسي

«الاقتصاد الإماراتي» على أعتاب نمو قوي في العام الجاري 2018



محمد فضل: انتعاش النمو الاقتصادي يأتي مستفيداً من التنوع في قطاعات السياحة والتجارة والخدمات المالية

الكويت الوطني أن يكون الاقتصاد الإماراتي الأسرع نمواً بين دول مجلس التعاون الخليجي في 2018، ليتفوق على الدول المجاورة من خلال تحقيق مستويات عالية نسبياً من التنوع الاقتصادي والحفاظ على الاستقرار السياسي، ما أسهم في دعم النشاط في ظل تدني أسعار النفط.

وأفاد أن يتوقع تسارع نمو الناتج المحلي الإجمالي الإماراتي من 2.2% في 2017 إلى مستوى أعلى بكثير من متوسط نمو المنطقة يقارب 3.4% في 2018 و2019، على التوالي.

وتوقع التقرير أن يرتفع الفائض في رصيد الحساب الجاري قليلاً في عامي 2018 و2019، وذلك نظراً لاستقرار إيرادات صادرات النفط وانتعاش نمو الصادرات غير النفطية نتيجة تحسن الطلب الخارجي، متوقفاً أن يرتفع فائض الحساب الجاري من 3.4% من الناتج المحلي الإجمالي المقدر في 2017 ليصل إلى 3.9% بحلول عام 2019.

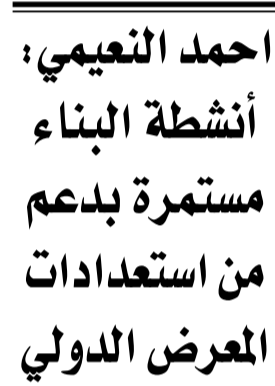
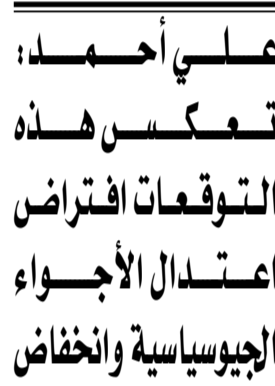
وفي النهاية قال أحمد صديق صاحب شركة مستشهاداً بتوقع تقرير نشرته وحدة الإيكونوميست المتجانس أن يبلغ متوسط النمو في الإمارات 3.1% في 2018 و2019، أعلى بتقليل من التوقعات السابقة، وأن يحقق الناتج المحلي الإجمالي لإمارة دبي بين عامي 2020-2022 ما يصل إلى 4.3% في المتوسط سنوياً.

وذكر التقرير أن استضافة معرض إكسبو دبي 2020 ستوفر للإمارة دفعة جديدة للنشاط الاقتصادي في عام 2020، إلى جانب استفادتها من دورها مركزاً تجارياً لممارسة الأعمال التجارية.

فهمي عبد الرحيم: النتائج المحلي الإجمالي يستهدف 407.5 مليارات دولار بنهاية 2018

ولفت أحمد النعيمي إلى أن نمو الناتج المحلي الإجمالي في دبي سجل أداء جيداً بلغ 3.2% على أساس سنوي في الربع الأول من 2017، وسجل قطاعي الضيافة والبناء والتشييد أداءً قوياً في دبي، فقد بلغ عدد المسافرين عبر مطار دبي الدولي رقماً قياسياً عند 23 مليوناً في الربع الثالث من 2017، ولا تزال أنشطة البناء مستمرة بدعم من استعدادات المعرض الدولي «إكسبو 2020»، والتي من ضمنها مشاريع المباني وتوسعة الممرور والطرق والجسور ويضاف أيضاً أن دبي قد استثمرت نصف إجمالي هذه المشاريع حتى الآن.

وبيّن التقرير أن إجمالي المشاريع التي تم إرسائها في دبي اعتباراً من نوفمبر 2017 بواقع 17% على أساس سنوي لتصل إلى 302 مليار دولار، ومن المتوقع أن يتم ترسية مشاريع تصل قيمتها إلى 107 مليارات دولار في العامين 2018 و2019.



هاني عجمي: نجاح الاقتصاد الوطني في تجاوز تبعات الانخفاض الحاد في أسعار النفط العالمية

الحكيمة التي تقوم بها الحكومة الإماراتية خصوصاً في مجال السياحة والخدمات المالية والتجارة غير الهيدروكربونية، ما أسهم في تخفيف الآثار السلبية لتراجع النفط.

وبيّن التقرير أن إجمالي صادرات السلع الحرة على متن السفن ارتفع بنسبة 6.3% على أساس سنوي، في حين ارتفعت الواردات بنسبة 4.2%، وبناء على ذلك نما الفائض التجاري للإمارات بنسبة 13.2% على أساس سنوي إلى 77.3 مليار دولار.

وأرجع التقرير الأداء المتواضع للإماراتية في العام الماضي، إلى التغيرات الجيوسياسية المتزايدة على الصعيدين الإقليمي والعالمي.

ولفت التقرير إلى نمو القطاع المصرفي في 2017، إذ شهد زيادة بنسبة 3.6% ليصل إجمالي الأصول إلى 731.7 مليار دولار في نهاية نوفمبر الماضي.

وأكد فهمي عبد الرحيم محلل مالي نمو اقتصاد الإمارات بنسبة 2.8% في 2018، على أن يتسارع النمو إلى 3.4% في 2019.

وقال شاعر محمود موظف بالوطني كابيتال، الذراع البحثية لبنك

شاكر محمود: الاقتصاد الإماراتي الأسرع نمواً بين دول مجلس التعاون الخليجي في 2018

أحمد النعيمي: أنشطة البناء مستمرة بدعم من استعدادات المعرض الدولي «إكسبو 2020»

أحمد صديق: استضافة معرض إكسبو ستوفر للإمارة دفعة جديدة للنشاط الاقتصادي

الماضية مع تمتع الإمارات ببيئة اقتصادية متنوعة واستقرار سياسي محلي إضافة إلى مجموعة واسعة من الأصول الأجنبية.

وأضاف إن انتعاش النمو الاقتصادي للإمارات يأتي مستفيداً من التنوع في قطاعات السياحة والتجارة والخدمات المالية وهو ما سيسهم في التخفيف من آثار انخفاض أسعار النفط وتوفير الأساس لنمو سليم.

وأن الاقتصاد الإماراتي سينمو بواقع 3.4% في العام 2018 ومستفيداً من ثبات أسعار النفط وتحسن التجارة العالمية، مشيراً إلى أن فائض التجارة الخارجية سجل نمواً جيداً بفضل جهود التنوع

«مستثمر»؛ إن استضافة إمارة دبي لمعرض إكسبو 2020 دبي، سوفز للإمارة دفعة جديدة للنشاط الاقتصادي، إلى جانب استفادتها من دورها مركزاً تجارياً لممارسة الأعمال التجارية.

وتأتي التوقعات الإيجابية للعام الجديد متوافقة مع تقديرات سابقة لصندوق النقد الدولي بشأن الاقتصاد الإماراتي حيث يتوقع تسارع نمو الناتج المحلي الإماراتي إلى 3.4% في العام الجاري، بعدما نجح الاقتصاد الوطني في تجاوز تبعات

الانخفاض الحاد في أسعار النفط العالمية منذ منتصف 2014.

والتوقع ارتفاع إجمالي الناتج المحلي لإمارة دبي إلى 3.3% في العام الجاري، مقابل 2.9% في 2016 على أن يواصل ارتفاعه إلى 3.5% في 2018، وأن يصل معدل النمو الاقتصادي لإمارة أبوظبي إلى 3.2% في العام الجاري مقابل 0.3% في العام الماضي نتيجة اتفاق خفض إنتاج النفط، وذلك مقابل نمو بنسبة 2.8% في 2016.

وذكر محمد فضل بنك عودة اللبناني أن الاقتصاد الإماراتي أظهر مرونة كبيرة أمام صدمة هبوط أسعار النفط على مدار السنوات الثلاث

التي تحفز استمرار نمو الناتج المحلي الإماراتي تسارع وتيرة تنفيذ عدد من المشروعات الضخمة في مجالات البنية الأساسية في إمارة دبي والمشروعات الخاصة بالتحضير لاستضافة فعاليات معرض إكسبو العالمي 2020، علاوة على زيادة الإنفاق الحكومي لإمارة أبوظبي على المشاريع التنموية ما يزيد من نمو القطاع غير النفطي.

وأشار إلى أنه من المتوقع استمرار تحسن نمو الناتج المحلي الإجمالي للإمارات في العام الحالي مع الارتفاع المتوقع في متوسط الأسعار العالمية للنفط.

وفي نفس السياق قال هاني عجمي

•• تحقيق: رمضان عطا

تؤكد التقديرات أن الاقتصاد الإماراتي على أعتاب نمو قوي في العام الجاري 2018، ليصبح الأسرع نمواً بين دول مجلس التعاون الخليجي بدعم من التنوع الاقتصادي والحفاظ على الاستقرار السياسي، حيث توقعت تقارير وبحوث عالمية وإقليمية حديثة تسارع نمو الاقتصاد الإماراتي في العامين 2018 و2019، مشيرة إلى أنه يعد واحداً من أفضل الاقتصادات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بفضل الهيكل المتنوع والاستقرار السياسي.

وقال علي أحمد، محلل اقتصادي، إن توقع البنك الدولي، في أحدث تقرير أصدره بعنوان «أفاق الاقتصاد العالمي»، أن ينمو اقتصاد الإمارات 3.1% من 2017 إلى 3.1% في 2018، و3.3% و3.3% بحلول 2020.

وذكر التقرير أن الإمارات بذلت جهوداً حثيثة لتشجيع التنوع الاقتصادي، بما في ذلك تحسين بيئة الأعمال على نطاق واسع. وتوقع التقرير

أن يزداد النمو الإقليمي باطراد بعد عام 2017 إلى 3.0% في 2018، و3.2% في 2020، ما يعكس

التسارع بين كل من الدول الصاعدة والمستوردة للبتترول، كما تعكس هذه التوقعات افتراض احتمال الأزمات الجيوسياسية وانخفاض حدة التوترات، فضلاً عن الارتفاع

التواضع في أسعار النفط.

وأكد سالم فهمي مسؤول بالمجموعة المالية ميرميس أن اقتصاد الإمارات تصنف حالياً كأفضل اقتصادات دول الخليج، مدعوماً بعدة عوامل رئيسية، أهمها تنوع مصادر الدخل والنمو المتزايد في قطاعات التجارة والسياحة.

وأن الإمارات تشهد نمواً بمبيعات القطاع العقاري، خاصة مع تعايق الاقتصاد العالمي مما يدعم النمو الاقتصادي بالدولة.

مشيراً إلى أن من بين العوامل

سالم فهمي: استمرار تحسن نمو الناتج المحلي الإماراتي في العام الحالي



منوعات العلاج

25



زيادة في الوزن، احتباس الماء... كي تحدي من التأثيرات الجانبية الناجمة عن علاجات الستيرويدات القشرية (الكورتيزون) الطويلة الأمد، من الضروري أن تقللي استهلاكك للملح. ماذا أفعل لتحقيق ذلك؟ فيما يلي عشر نصائح.

10 نصائح للحد من التأثيرات الجانبية لعلاج الكورتيزون

الوزن، أوازن غذائي بالحد من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.

ما الحل عند تناول الطعام خارج المنزل؟

تفادي تناول الأطعمة الجاهزة، السندويشات، والمخبوزات لأن الأطباق المعدة مسبقاً، البيتزا، المعجنات، والسندويشات تحتوي على كمية كبيرة من الملح. بدلاً من ذلك، اقصد مطعماً يمكنك أن تطبخ فيه طبقاً خالياً من الملح. أما في الكافيتريا، فتناولي الخضراوات النيئة من دون صلصة وأضيفي إليها الخل والزيت. كذلك، اختاري أطباق المشاوي، البقول، والخضار المعدة كل واحدة منها على حدة لا الأطباق المحضرة معاً التي تكون أكثر ملوحة. أما كوجبة خفيفة، فتلذذي بأحد مشتقات الحليب (لا الجبن المالح) مع حبة فاكهة طازجة.

8 أختار الجبن الأبيض الغني بالفيتمين D. مع هذا الجبن، أحصل على البروتينات (20 غراماً في كل علبه من 250 غراماً) للعضلات والكالسيوم للعظام، فضلاً عن الفيتمين D الذي يعزز عملية التصاق الكالسيوم بالعظم.

9 أستبدل بانتظام العدس بالمعرونة: البقول الجافة غنية بالبروتينات والبيوتاسيوم. لذلك من الضروري إدراجها في لائحة طعامنا مرتين في الأسبوع. ولكن أحرص على غسلها بعناية إن كانت معلبة كي أتخلص من الملح المستخدم في حفظها.

10 أحاول موازنة غذائي: يزيد تناول الكورتيزون ميلنا إلى الأطعمة الحلوة وتخزين الدهون في الجزء العلوي من الجسم. لذلك إن لاحظت ظاهرة مماثلة أو بدأت باكتساب

و/أو الخضري وجباتك لأنها تحتوي على كمية كبيرة منه.

6 أتناول اللحم، السمك، والبيض على الغداء والعشاء؛ يؤدي العلاج بالكورتيزون إلى تلف أنسجة العضلات. لذلك من الضروري أن تتناولي على الغداء والعشاء البروتينات بمقدار غرام لكل كيلوغرام من كتلة الجسم (أي نحو 60 غراماً إن كان وزنك 60 كيلوغراماً).

7 أتناول ثلاثة منتجات من مشتقات الحليب كل يوم: من الممكن لعلاج مماثل أن يؤثر في العظام.

5 أتناول ما لا يقل عن خمس حبات من الفاكهة والخضر يومياً: تؤدي الستيرويدات القشرية إلى خسارة البيوتاسيوم عبر البول. لذلك إن كنت تتبعين علاجاً من الكورتيزون طويل الأمد، زيدي استهلاكك من البيوتاسيوم بإدراج الفاكهة

في المتاجر الغذائية الكبرى. وينطبق الأمر عينه على الكعك، الخبز بالحليب، والبسكويت الهش، حتى لو كان مالحاً.

4 أضيف التوابل إلى وصفاتي: بما أنني لا أضيف الملح إلى أطباقي، أنجأ إلى التوابل، الأعشاب، البهارات وغيرها من المواد المنكهة لأحسن مذاقها. إلا أنني أتفادي الخردل، المخللات، والخبز لأنها غنية بالملح. كذلك أتأكد من محتويات خلطات التوابل، مثل الكاري ورأس الحانوت، لأنها قد تحتوي على الملح.

2 أمتنع عن تناول الأطباق المعدة مسبقاً، رقائق البطاطا، البسكويت المالح، الجبن، اللحوم الباردة، والسمك المدخن؛ تحتوي هذه الأطعمة على كميات هائلة من الصوديوم. حتى لو كتب عليها (ملح خفيف)، تبقى كمية الملح فيها كبيرة.

1 أضيف (أملاحاً زائفة) إلى الطعام؛ تعزز الستيرويدات القشرية إعادة امتصاص الصوديوم، وهو أحد الأملاح المعدنية التي تحتبس الماء في الخلية. وكبي لا تتأقمي ظاهرة الاحتباس هذه، تناولي طعاماً خالياً من الملح (أقل من غرامين يومياً). لذلك استعملي (أملاحاً زائفة) تحتوي على كلوريد البوتاسيوم أو المغنيزيوم.

بزا خالياً من الملح؛ يتوافر هذا النوع من الخبز في الأفران أو



يمنع سنوياً حتى 60% من الجلطات الدماغية

(الوارفارين) . . استعماله يطرح تحدياً صعباً

خلال أكثر من 60 سنة، كان (الوارفارين) دواءً أساسياً للمصابين بالرجفان الأذيني. عند استعماله بالشكل المناسب، يمنع سنوياً حتى 60% من الجلطات الدماغية المرتبطة بهذا الاضطراب الشائع في إيقاع القلب. لكن صعوبة التحكم في هذا الدواء معروفة نظراً إلى ضرورة إبقاء مستويات الدم ضمن نطاق ضيق لتجنب آثار جانبية مثل النزف غير المرغوب فيه.



إذا كنت تأخذ الوارفارين، أحرص على متابعة التواصل مع طبيبك إذا لاحظت أي تغيرات صحية لأنك قد تحتاج إلى فحص النسبة المئوية الدولية في مناسبات إضافية. إذا كنت تتناول الوارفارين فأحرص على التواصل مع طبيبك إذا لاحظت أي تغيرات صحية

ضرورة أن تنوخ الحذر حين نحدد مدى استقرار وضع المرضى الذين يأخذون الوارفارين). قد يختبر الناس بعد عمر السبعين تغيرات عيادية على عدة من سن، مثل بدء دواء جديد أو وقف دواء قديم، أو قد يخضعون لجراحة أو يتلقون تشخيصاً بمرض جديد.

عن السيطرة سريعاً) لدواء دابيفاتران حصراً. أخيراً، ترتفع كلفة هذه المضادات أكثر من الوارفارين بثلاثين مرة تقريباً. قد تصبح هذه الخيارات كلها متاحة على شكل أدوية جنيسة غير مكلفة خلال بضع سنوات.

جرعات غير ثابتة

نشرت الدراسة في (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية) وشملت 3749 شخصاً يبلغ متوسط عمرهم 75 عاماً وكانوا يأخذون الوارفارين.

خلال أول ستة أشهر، سجل ربعهم فقط نسبة معيارية دولية ضمن النطاق الطبيعي في 80% من الحالات وما فوق. من بين الأشخاص الذين سجلوا نسبة مستقرة خلال أول ستة أشهر، حافظ ثلثهم فقط على النتيجة نفسها خلال السنة اللاحقة.

ومن بين أولئك الذين سجلوا 80% وما فوق من عتبة النسبة المئوية الدولية، سجل 36% نسبة غير طبيعية خلال السنة اللاحقة.

في هذا السياق، يقول الدكتور كريستيان راف، طبيب قلب في مستشفى بريفهام للنساء التابع لجامعة هارفارد: (تشير الدراسة إلى أن الوضع الذي يُعتبر مستقراً أثناء أخذ جرعة الوارفارين قد لا يكون كذلك). هل يجب أن يفكر مستخدمو الوارفارين إذا بالانتقال إلى أحد مضادات التخثر الجديدة، مثل مضادات التخثر المتعارضة لغير الفيتمين K، كما يقترح المشرفون على الدراسة؟ لا يعتبر الدكتور راف أن هذه الخطوة أساسية بالضرورة.

منذ ظهور أول دواء من هذه المجموعة في عام 2010، بدأت هذه الأصناف تحل مكان الوارفارين تدريجياً. يتلقى معظم الأشخاص الذين يكتشفون إصابتهم بالرجفان الأذيني حديثاً مضادات التخثر المتعارضة لغير الفيتمين K بدل الوارفارين. لكن بالنسبة إلى مستخدمي الوارفارين منذ فترة طويلة، يفضل معظم الأطباء ألا يغيروا العلاج ما دام وضع المرضى مستقراً تزامناً مع أخذ الدواء.

يوضح الدكتور راف: (تشير هذه النتيجة الجديدة إلى

تُستعمل خلال الفحص، فستتخذ شكل عدد نموذجي يُعرف باسم (النسبة المئوية الدولية). استناداً إلى هذه النسبة، يعرف الطبيب ما إذا كانت جرعة الوارفارين التي تأخذها آمنة (بين 2.0 و3.0 عموماً) مع أنها قد تختلف من شخص إلى آخر، بحسب ظروف استعمال الوارفارين.

لكن يؤثر بعض الأدوية والمكملات الغذائية الشائعة على الوارفارين، لذا قد تعطي الجرعة نفسها أضراراً مفرطاً أو ضئيلاً على مستوى مكافحة التخثر في أوقات مختلفة.

إذا بلغت النسبة المئوية الدولية معدل 5.0 وما فوق، فستكون أكثر عرضة للكدمات أو النزف الحاد. وإذا بلغت 1.5 كحد أقصى، فستصبح أكثر عرضة لتخثر دم يهدد حياتك.

بدائل

تستهدف مضادات التخثر المتعارضة لغير الفيتمين K جزءاً مختلفاً من مسار تخثر الدم مقارنةً بدواء الوارفارين. تشمل هذه المضادات الأبيكسابان (إيليكس) والدايفاتران (براداكسا) والإيدوكسابان (سافايسا) والريفاروكسابان (كزاريلتو)، وتمتع الجلطات الدماغية بقدر الوارفارين، لكن تقل تفاعلاتها مع الأدوية والأغذية ولا تتطلب فحوص دم أو تعديلات متكررة للجرعة المأخوذة. كذلك قد يسبب الوارفارين نزفاً دماغياً أكثر من هذه المضادات بمرتين.

لكن يبرز بعض السلبيات، لا تبقى مضادات التخثر المتعارضة لغير الفيتمين K داخل الجسم لفترة طويلة، لذا لا بد من أخذها في موعدها. حتى الآن، ثمة ترياق (دواء يكبح النزف الخارج

يطرح استعمال (الوارفارين) تحدياً صعباً، وربما تكون المهمة أصعب مما يظن الأطباء. نتيجة لذلك، يجب أن يخضع مستخدمو هذا الدواء لفحوص دم متكررة حين يبدأون بتناوله لتعديل الجرعة عند الحاجة.

حين تبقى النسبة المئوية الدولية ضمن النطاق الطبيعي، يكرر معظم الناس الفحص كل شهر تقريباً. لكن تشير دراسة حديثة إلى أن الأشخاص الذين يأخذون الوارفارين يجب أن يتوخوا حذراً شديداً على المدى الطويل.

يعطي الوارفارين مفعوله عبر إعاقة إنتاج عوامل التخثر في الدم. لاستعماله بكل أمان، يجب أن تخضع لفحص يقيس اللمدة التي يحتاج إليها دمك كي يتخثر، أو ما يُسمى (اختبار زمن البروثرومبين).

لما كانت نتيجة الاختبار تتوقف على

مواد كيميائية

معينة





كلية آل مكتوم للتعليم العالي في اسكتلندا تحتفل بتخريج الدورة 25 لبرنامج التعددية الثقافية

وأشار إلى مشاركة سعادة البارونة مانزليت اولدين عضو مجلس اللوردات البريطاني وزميلتها ان اوليفاريوس في محاضرات البرنامج حيث تحدثت ان اوليفاريوس عن حقوق المرأة في عالم اليوم .
وقال الصايغ: ان كلية آل مكتوم قصة نجاح بدأت انطلاقاً من رؤية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم بتنفيذ الكلية برنامج التعددية الثقافية ومهارات القيادة وتوجه بالشكر والتقدير لسموه على دعمه ولكلية وبرنامجه مشيراً الى ان سموه سيلتقى الطالبات المشاركات في 11 مارس القادم ليتعرف عن قرب على مدى استعادتهن .

ووجه الشكر الى الجامعات والكليات المشاركة على تعاونها مع الكلية ومشاركتها في البرنامج الذي تناول موضوعات هامة مثل العولمة والتعددية الثقافية وحوار الحضارات والقيادة والادارة والحوار مع الآخر .
وأضاف ميرزا ان الامارات شرعت في حقبة جديدة من تشجيع الابتكارات التي رصدت لها جوائز مشيرة الى نماذج من الابتكارات في مدارس وجامعات الدولة .

وقال سعادة ميرزا الصايغ : يحتفل اليوم بذكرى هامة فمئذ خمس ايام كانت الذكرى الخمسين لقاء قادة ابوظبي ودبي المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان والمغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم في 18 فبراير 1968 في الساحة وقررا تأسيس اتحاد بينهما .

واختتم قائلاً يسرني ان اعلن انه في الأسبوع الماضي منحت الامارات العربية المتحدة المركز الاول بين الدول العربية التي تساعد المرأة على استعادة حقوقها .

وشكرت الطالبة عائشة الاحمد من جامعة الامارات في كلمة نيابة عن المشاركات سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم راعي الكلية على إتاحة الفرصة الثمينة لبناته الطالبات للاتحاق بمثل هذا البرنامج الريادي مشيدة بتوجيهات سموه بتنفيذ هذا البرنامج الذي يعكس رؤيته الحكيمة وتوجيهات سموه بتوفير المناخ المناسب لتحقيق الاستفادة المثلى من فعاليات وأنشطة البرنامج .. مشيرة الى ان ذلك يعكس اهتمام سموه بتعليم وتمكين المرأة وفتح المجال امامها حتى تتبوأ مكانتها اللائقة في العمل والمجتمع . كما شمت دور الكلية والقائمين على البرنامج على رعايتهم لهم خلال فترة الدورة والاهتمام الذي أولوه لهم من خلال هذا البرنامج .

والقى سعادة ميرزا الصايغ رئيس مجلس ائمة الكلية كلمة اشار فيها الى برنامج التعددية الثقافية ومهارات القيادة الذي بدأ بالدورة الصيفية عام 2003 متميز وحقق انجازاً ملحوظاً وثبت نجاحاً كبيراً وتجاوز عدد الطالبات المستفيدات منه 1100 طالبة .

وقال انه ستتضم الى المشاركة في البرنامج في دورته القادمة الصيفية جامعة السوربون بأبوظبي والجامعة الاردنية بالملكة الاردنية الهاشمية وايضا شركة اينوك للبتترول وأوضح بأن جامعة السوربون اقترحت ان تقضى المشاركات الاسبوع الرابع من البرنامج في باريس .

سرور الكلية لانتظام المشاركات في جميع المحاضرات والمناقشات والفعاليات الأكاديمية موضحاً بان رسالة الكلية ان تكون جسراً للثقافة والتفاهم المشترك بين العالم الإسلامي والغربي وأضاف ان برنامج التدريب الأكاديمي معتمد من هيئة الاعتماد الأكاديمي الاسكتلندي التي قدمت شهادته لأول مرة عام 2015 م منوها بان البرنامج يهدف الى التعريف بتاريخ اسكتلندا وثقافتها وتقاليدها واختتم بأن مدينة دندي لها سجل جيد في مجال التعددية الثقافية شاكرًا لمشاعر الصداقة الطبيعية للشعب الاسكتلندي .

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية احتفلت كلية آل مكتوم للتعليم العالي في دندي باسكتلندا مساء امس الأول بتخريج الدورة الـ 25 لبرنامج التعددية الثقافية ومهارات القيادة «برنامج الاعتماد الأكاديمي» .

شارك في الدورة التي بدأت فعاليات في 5 فبراير الحالي 53 مشاركة من جامعات الامارات وابوظبي وزايد والشارقة وامريكية الشارقة والجامعة البريطانية بدبي وكليات التقنية العليا وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بدبي وكلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة القاهرة وجامعة المالايا الماليزية بالإضافة الى مشاركة خمس منسبات من وزارة الداخلية . حضر حفل التخرج الذي أقيم في مقر الكلية سعادة ميرزا الصايغ رئيس مجلس ائمة الكلية وسعادة لورد بروفوست لاين بورتوك عمدة مدينة دندي والدكتور الطيب كمال مدير التطوير الأكاديمي بوزارة الداخلية ومدراء ومسؤولي الجامعات والكليات المشاركة ولورد ايلدر مستشار الكلية .

وقام سعادة ميرزا الصايغ والدكتور ابوبكر جابر ابوبكر مدير عام كلية آل مكتوم بالإنابة لورد بروفوست واللورد ايلدر بتسليم شهادات التخرج للمشاركات وهدياً تذكارية بهذه المناسبة .

والقى الدكتور ابوبكر جابرابوبكر مدير عام الكلية بالإنابة كلمة هنا فيها الخريجات منوها ان هذا اليوم يوم هام لـ 53 خريجة اكملوا بنجاح برنامج التدريب الأكاديمي وستوجهوا الى لندن للأسبوع الرابع من فعاليات البرنامج .

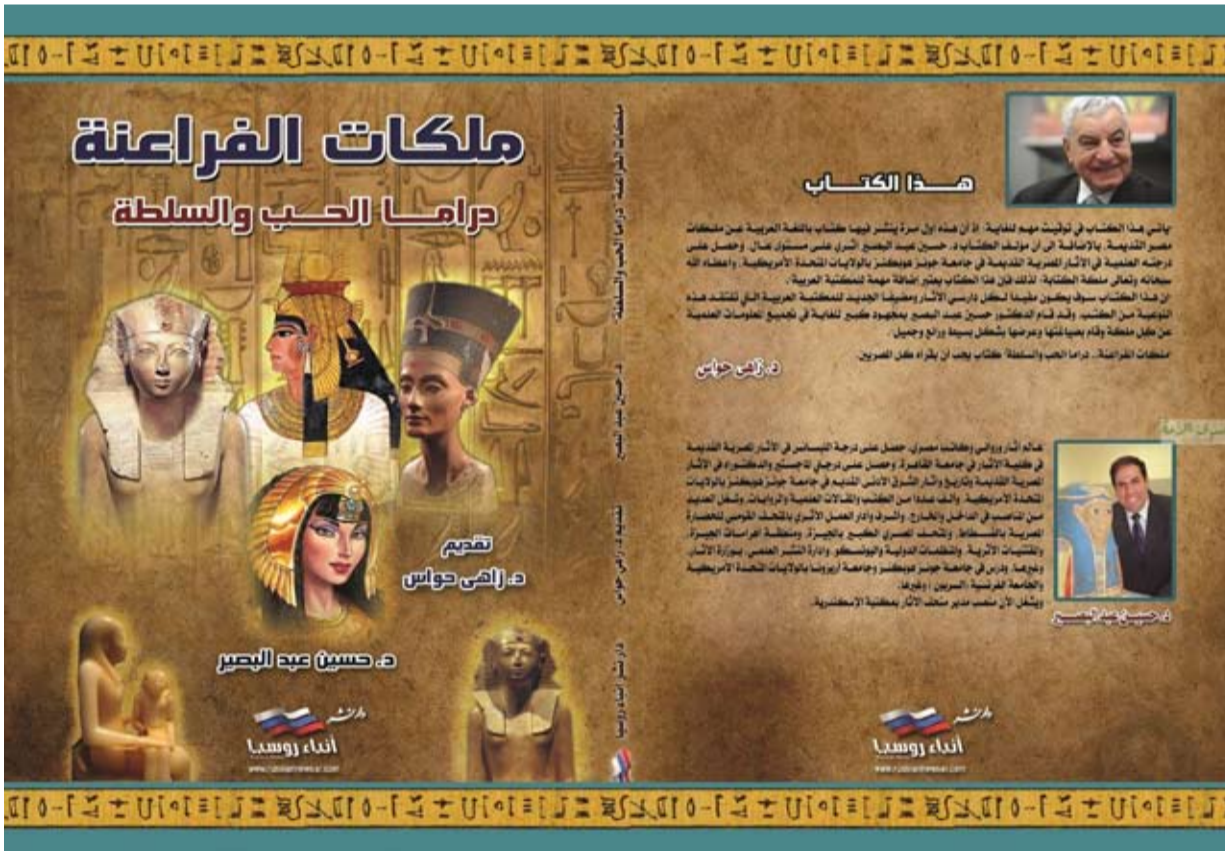
وأشار الى الجهود التعاونية المشتركة التي ساهمت في نجاح البرنامج التعليمي في كلية آل مكتوم معرباً عن الفخر بالتعاون مع الجامعات المشاركة في الامارات ومصر وماليزيا .

وأضاف مؤكداً العزم على تطوير وتنمية البرامج التعليمية التي تقدمها كلية آل مكتوم مرحباً بأى توجيه ومساعدة للوصول الى اهداف الكلية لهذا البرنامج .

وأعرب عن اعتزاز ادارة الكلية بوصولها للدورة الـ 25 وبالمستوى العالي للمشاركين الذين قطعوا الاف الاميال بعيد عن اسرهم وانخرطوا في فعاليات البرنامج وقبلوا التحدي بالحضور الى اسكتلندا مشيراً الى



أول مرة ينشر فيها كتاب باللغة العربية عن ملكات مصر القديمة توقيع كتاب (ملكات الفرعنة .. دراما الحب والسلطة) لحسين عبد البصير



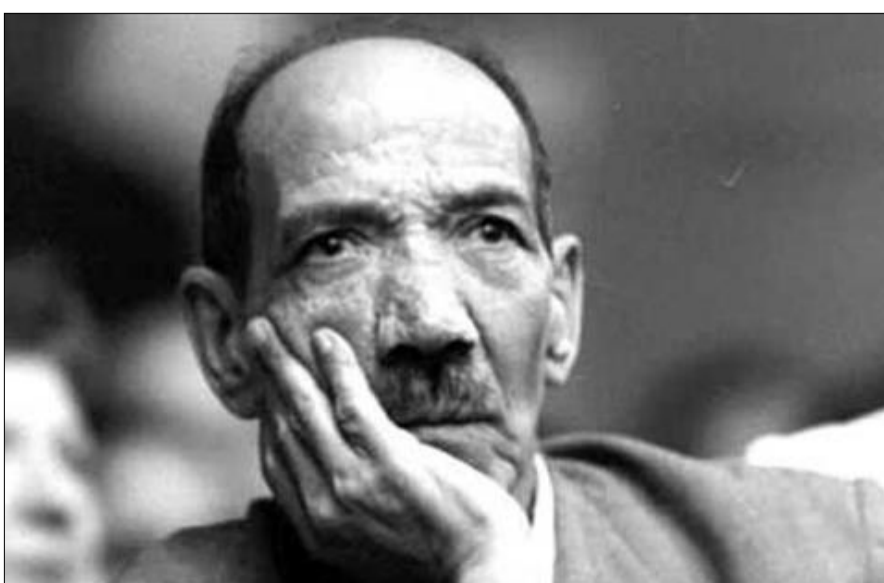
هيكلها بشكل بسيط ورائع وجميل، وكتاب ملكات الفرعنة.. دراما الحب والسلطة يجب أن يقرأه كل المصريين.
هذا الكتاب يعتبر إضافة مهمة للمكتبة العربية، هذا الكتاب سوف يكون مفيداً لكل دارسي الآثار في الآثار الجديدة للمكتبة العربية التي تفتقد هذه النوعية من الكتب، وقد قام الدكتور حسين عبد البصير بمجهود كبير للغاية في تجميع المعلومات العلمية عن كل ملكة وقام بصياغتها العلمية في الآثار المصرية القديمة في جامعة جونز هوبكنز بالولايات المتحدة الأمريكية، وله عدد من الكتب والمقالات العلمية والروايات وشغل العديد من المناصب في الداخل والخارج وأشرف وأدار العمل الأثري بالمتحف القومي للحضارة المصرية بالفسطاط، والمتحف المصري الكبير بالجيزة، ومنطقة اهرامات الجيزة، والمقتنيات الأثرية، والمنظمات الدولية واليونسكو، وإدارة النشر العلمي بوزارة الآثار، ويشغل حالياً منصب مدير متحف الآثار بمكتبة الإسكندرية.

تنظم مؤسسة الشموع للثقافة والفنون، حفلاً لتوقيع كتاب «ملكات الفرعنة.. دراما الحب والسلطة» للدكتور حسين عبد البصير، والصادر عن دار نشر أنباء روسيا بالقاهرة ضمن سلسلة «الملكوت»، وذلك بمؤسسة الشموع، 1 مارس المقبل، في تمام الساعة السابعة مساءً.
يتناول الكتاب 30 ملكة مصرية منذ الملكة «نيت حتب»، في الأسرة الأولى المصرية القديمة مروراً بالملكات العظيمات حتشبسوت وتي ونفرتيتي ونفرتاري وتاسورت وصولاً إلى الملكة المصرية الشهيرة كليوباترا.
ويقدم الكتاب عالم الآثار الكبير الدكتور زاهي حواس قائلاً: يأتي هذا الكتاب في توقيت مهم للغاية، إذ إن هذه أول مرة ينشر فيها كتاب باللغة العربية عن ملكات مصر القديمة، بالإضافة إلى أن مؤلف الكتاب الدكتور حسين عبد البصير أثنى على مستوى عال، وحصل على درجته

ندوة عن شاعر الشباب أحمد راهي في دار الكتب المصرية

لترئيس دار الكتب المصرية، وظل الشعر الغنائي، لا سيما ما فتئت به توفى الشاعر الكبير في الخامس من يونيو 1981 بعد أن أثنى

وبعد دراسته للتقنيات الحديثة في الهندسة بفرنسا، عين مستشاراً للإذاعة المصرية، حيث عمل فيها لمدة ثلاث سنوات ثم عين نائباً



تقديم الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية المصرية برئاسة الدكتور أحمد الشوكي ندوة عن أحمد راهي شاعر الشباب، تقام الندوة في تمام الحادية عشرة صباح أول مارس بقاعة على مبارك بمقر دار الكتب بكورنيش النيل.
يتحدث في الندوة، التي ينظمها مركز تحقيق التراث بالهيئة، الشاعر أحمد سويلم، ويتحدث عن المسيرة الشعرية لأحمد راهي. كما يتحدث الدكتور زين نصار عن الأعمال الغنائية لأحمد راهي، ويتحدث الدكتور أحمد درويش عن ترجمة أحمد راهي لرباعيات الخيام من الفارسية إلى العربية. ولد راهي عام 1892 في حي السيدة زينب بالقاهرة، وبعد تخرجه في مدرسة المعلمين عمل أميناً لمكتبة دار الكتب المصرية

وفد إنتاج تليفزيوني أمريكي يصور فيلماً وثائقياً عن الإمبراطوريات الفرعونية القديمة بأسوان

الاقتصادي والتقني من بداية الحضارات حتى الآن.. وأضاف أن الوفد سيعد للتصوير في مصر خلال شهر يونيو القادم، أوروبا.

القديمة لإلقاء الضوء على تاريخها العريق.. مشيراً إلى أن فكرة الفيلم التسجيلي هذه المرة تلقي الضوء على تطور النظام



أنهي وفد تابع لشركة الإنتاج التليفزيونية الأمريكية (Retuns L.L.C) برئاسة الخرجي تقي جرات وعائلة المصريات الدكتور سولانج اشابي، اليوم السبت زيارتهم إلى مدينة أسوان، لإعداد فيلم وثائقي عن الإمبراطوريات الفرعونية القديمة واستقرارها على ضفاف النيل وتأثير ذلك على الناحية الثقافية والاكتشافات الأثرية الحديثة، بهدف جذب مزيد من السائحين لمصر خلال الفترة المقبلة.

وقال مدير المركز الصحفي للمراسلين الأجانب بأسوان التابع للهيئة العامة للاستعلامات الإعلامي أحمد علي عبيد، في تصريح إن هذا الفيلم جزء من عدة أفلام تم إعادتها في عدد من الدول ذات الحضارات

منوعات

الفن
27

استطاعت ملكة جمال لبنان لسنة ٢٠٠٠ ساندر رزق أن تخطف الأضواء مجدداً، وأن تصبح محطاً أحاديث الناس والجمهور بعد ظهورها في برنامج (ديو المشاهير)، الذي انتهت حلقاته أخيراً، حتى أن المنتجين بدأوا يتنافسون على الفوز بها لبطولة أعمالهم الفنية.

رزق التي كانت اختارت الابتعاد عن الأضواء، ومن ثم انهمكت بالزواج والإنجاب وبعملها الخاص، عادت بقوة إلى عالم الشهرة، وأبدت تفاجئها ولا تعرف كيف تنهال عليها العروض من كل حذب وصوب، من لبنان وخارجه، وتحديداً من مصر التي ستظل على شاشتها من خلال برنامج تلفزيوني، على أن تحدد موقفها خلال الفترة المقبلة من العرض التمثيلي الكبير والضخم من (هوليوود الشرق).

وتحدثت ساندر رزق خلال الحوار عن تجربة (ديو المشاهير)، عن الانتقادات القاسية التي تعرضت لها، عن بكائها بعيداً عن الشاشة، وفي المقابل عن تعاطف الناس معها. كما تطرقت إلى (ظلم من نوع آخر)، بسبب اتهامها بالمبالغة في عمليات تجميل لم تخضع لها، كما إلى موقفها من الزواج وحضانة ابنتها.

إذا أحببتني الناس فلا شك أنني سأنجح

ساندرا رزق: لا أزال في مرحلة البدايات

هاتين الصفتين؟
- نحن هكذا أهل الشمال.
• تزوجت وتطلقت بعد فترة قصيرة. ما الأسباب التي أوصلت إلى الطلاق؟
- لا أريد الإجابة عن هذا السؤال. الناس لا دخل لهم في حياتي الشخصية.
• ولكن أخبار فوزك بقضية حضانة ابنتك انتشرت في الإعلام والكل عرف بها؟
- أنا نشرت يومها فقط على (السوشيال ميديا): (مبروك رحبت حضانة ابنتي)، ولكنني لم أتحذّر إعلامياً مع أحد في هذا الموضوع.
• هل تفكرين بالزواج مجدداً؟
- كلا (يكفي أنني فت بالحيط مرة واحدة).
• لا توأمين بالحب؟
- الحب شيء والزواج شيء آخر. أنا لا يمكنني أن أعيش من دون حب، أما الزواج فلا أفكر به مبدئياً، وربما أتزوج بعد عشر سنوات. أكثر ما يهمني حالياً هو حضانة ابنتي، ولا يمكن أن أخسرهما من أجل أي إنسان، لأنه بحسب القانون اللبناني، فإن الأم تخسر حضانة ابنتها في حال تزوجت.
• إلى حين تصبح الفتاة راشدة وتقرر الاختيار بين والديها؟
- مبدئياً عندما تصبح في سن الـ 15 عاماً.
• ما سبلات الزواج في شكل عام؟
- عندما يعتبر الرجل أن المرأة ليست في موضع تحمل المسؤولية على مستوى التفكير والقرار، ويرفض أن تشاركه في القرارات المهمة والمصيرية، وعندما تكون المرأة مجرد تابعة له وقراراته ولا يتعامل معها كشريكة. اعتبر أن الزواج يكون ناجحاً عندما يكون الرجل والمرأة متساويين ويتشاركان في القرارات والأفكار. لا أقول إنه يفترض به أن يأخذ رأياً في كل شيء، ولكن يجب أن يحترم وجودها كإنسانة.
• لأن الزواج مؤسسة؟
- طبعاً. عندما لا يعود الزواج مؤسسة وشراكة ويتحول إلى علاقة على طريقة (Boss) وعاملة فلا شك في أنه سيفشل.
• كيف تردين على الانتقادات التي تعتبر أنك بالغت بعمليات التجميل التي خضعت لها؟
- بصراحة، هذا الموضوع جعلني أشعر باليأس لأنني الوحيدة التي لم تخضع لأي عملية تجميل. أنا كبرت شفتي العام 2000 فقط، ومن وقتها لم أجر أي عمليات تجميل، ولكن مع الوقت يتغير شكلي وأنا أتحدى في هذا الموضوع. أنا لم أجمل أنفي أو ذقني أو فكي، والأشكال الجديدة التي نراها تحاول تقليد شكلي. ويمكن المقارنة بين صوري حالياً وصوري العام 2000. لا شك أن شعري تغير وشكل حاجبي وكذلك أصبح وجهي أكبر من السابق، ومن الطبيعي أن يكون هناك فرق في شكل وجهي عنه حين كنت في الـ 18 من عمري، كما أن ماكياج تغير وكذلك طريقة الكحل وصررت أستعمل رموشاً اصطناعية كما أغير في البلاش. حتى إنني خضعت لعملية العام الماضي للتخلص من المواد الموجودة في شفتي. وأنا أتحدى أي طبيب أن يقول إنني خضعت لعمليات تجميل. إذا كانوا ينتقدونني، فماداً تركوا للذين قاموا بعمليات تجميل للخدود والذقن والحنك؟ (حتكي وخدودي وذقني عندي ياهن من الله)، وابنتي مثلي وكذلك والدي.

أشعر بالخجل والخوف من الوقوف على المسرح، حتى إن أعضاء لجنة التحكيم كانوا ينتقدونني بقوة ويجرحونني، ولذلك تعاطف الناس معي، ولو أن أعضاء اللجنة صفقوا لي لما لست كل هذا التعاطف من الناس. اللجنة كانت تظلمني أحياناً وتقسو علي في أحيان أخرى وبعدها كانت تنهال علي الرسائل من الناس الذين كانوا يكتبون لي (ما معن حق. انت طيبة ويتعدي)، أي أنني كنت أسكت ولا أزد على اللجنة والناس يدافون عني. أنا لم أزد على أعضاء لجنة التحكيم أبداً، ومهما قالوا كنت أقول لهم شكراً. أولاً، لأنني كنت أشعر بالخجل، لأنني يمثل سني لا يمكن أن أقبل على نفسي بأن توجّه أي ملاحظات لي، وثانياً لأن موقعي لا يسمح لي أيضاً بذلك، ولذلك كنت أسكت والناس يتولون مهمة الدفاع عني، وهذا أمر جيد جداً.
• ألم تعترضني عند إدارة البرنامج؟
- بل اعترضت كثيراً، ولكن بعيد عن الهواء. في المقابل، كنت أجد أن الإدارة لا علاقة لها، بل أعضاء لجنة التحكيم. كنت أشعر بأنهم لا يؤيدونني، مع أنهم يعرفون أنني لا أغني بل شاركت في البرنامج من أجل الفوز وتقديم المساعدة للجمعية التي اخترت دعمها. الـ (Show) يستلزم ذلك، وهم طلبوا مني المشاركة في البرنامج، ولست أنا من عرضت عليهم ذلك، واحتاج الأمر إلى مقاضات عدة، ولكن لا أحد يمكن أن يتقبل الملاحظات القاسية، وبالرغم من ذلك كنت أسكت، لأنني اعتبر أنه في حال لم أسكت للشخص الذي يوجه لي الملاحظة، فإنه سيستمر في توجيه ملاحظات إضافية لي. فنلتزم أن أحدهم قال لي (ساندر نحن لم نحبك اليوم في الغناء)، هل أقول له (بل يجب أن تحبني)، ولو فعلت ذلك، فإنه سيجيبني (غصين عنك ما حبيبتك). في رأيي (شكراً جزيلاً) كانت أفضل من الردّ وسماع ملاحظات إضافية.
• لا شك أنك تصرفت بدكاء؟
- بدكاء وأيضاً لتجنب (الأخذ والرد).
• هل شعرت بأنك كنت مُستهدفة من أعضاء لجنة التحكيم، خصوصاً أنهم يعرفون أنك لست مغنية بل الهدف من مشاركتك القيام بعمل ذي بعد إنساني؟
- لا يمكنني أن أقول إنني كنت مستهدفة أو أنهم كانوا يكرهونني، بل لم أكن المفضلة عندهم.
• ومن كانت المفضلة عندهم؟
- لا أعرف، الدنيا أذواق.
• هل يمكن القول إن داليدا خليل هي المفضلة عند اللجنة؟
- لا أعرف. لا شك في أن هناك من هم محترفون أكثر مني، ولا شك أن داليدا محترفة وتجيد الرقص وسبق لها أن شاركت في برنامج (رقص النجوم)، كما أنها تجيد التمثيل والوقوف على المسرح أكثر مني بمليار مرة، كونها خريجة مسرح. أنا لا أقصدها بكلامي، بل هي (مليوية ولذيذة) بل أنا أتحدث عن نفسي.
• هل كنت تبكين بينك وبين نفسك عند انتهاء الحلقة، خصوصاً أنك كنت تسكتين عند سماع الملاحظات من أعضاء لجنة التحكيم؟
- بل كنت أبكي في كل مرة تنتهي فيها الحلقة، إذا لم يكن في كل الحلقات، ففي غالبيتها.
• لكن البعض وجد أنك كنت مُستفزة في إطلالتك؟
- لماذا وكيف؟
• هل تفكرين في الغناء؟
- مبدئياً أنا لن أغني.
• هل هذا يعني أن من الممكن أن تتجهي نحو الغناء مستقبلاً؟
- لا أعرف، ربما أبدأ تفكيري مستقبلاً. أقول هذا الكلام، لأنني سبق أن قلت إنني لا أفكر بالتمثيل، واليوم قررت الاتجاه نحو التمثيل. وأخاف أن أحسب علي كلامي ويقال لاحقاً إنني تراجعت عما كنت قد قلته سابقاً.
• هل تتوقع أن تكوني نجمة لبنان المقبلة؟
- لا أعرف. في الأساس لا أعرف ماذا يحصل معي اليوم وكيف انهارت على العروض والمشارك دفعاً واحدة.
• لا شك في أنك نجمة من موقعك كممثلة جميلة سابقة، ولكن هل يمكن أن تصبحي نجمة على المستوى الفني؟
- لم لا. إذا أحببتني الناس فلا شك أنني سأنجح، وفي حال لم يحبوني فلن أنجح. هذا الأمر يرتبط برد فعل الناس.
• يقال إن الشخص العنوي والبعيد عن التكلف يتقبله الناس بسرعة، وأنت تملكين

ومسلسل آخر في مصر. وبالنسبة إلى مصر، سبق أن تحدثوا إلي من أجل مسلسل وتقديم برنامج، ولكنني أخبرتهم أنني مضطرة للغياب بسبب انشغالي بتصوير (ديو المشاهير).
• وما هو العمل اللبناني؟
- هو مسلسل رمضان مع المنتج مروان حداد.
• وهل هو من بطولتك؟
- طبعاً.
• ولكنك تجربتك الأولى في التمثيل؟
- وإن يكن؟ من المؤكد أنه من بطولتي.
• هل هذا يعني أنك لا تتقبلين إلا بأدوار البطولة؟
- طبعاً، ولماذا أقبل بغيرها! سواء كان العمل بطولتي أو غير بطولتي، المهم أن تعرف كيف تؤديه، فلماذا لا أظل بدور بطولتي؟
• ولكن التمثيل يحتاج إلى موهبة؟
- يوجد أساتذة أقوياء تعامل معهم وأتخضر للتمثيل تحت إشرافهم بشكل جيد، (وإن شاء الله خير). وحتى الآن لم أوقع بشكل رسمي.
• وهل تملكين موهبة التمثيل؟
- لا أعرف. عندما كنا نصور في (mtv) كانوا يقولون لي (أنت موهوبة وفضيلة).
• وبالنسبة إلى العرض المسرحي؟
- هو لا يزال قيد المدرس، لدي خيارات عدة، وأنا لا أزال في مرحلة البدايات.
• هل يمكن القول إن العروض تهاقت عليك دفعة واحدة؟
- بالنسبة إلى مصر، هم تحدثوا معي قبل 3 أشهر، أما العرض اللبناني فهو جديد.
• لماذا لم تخسني حتى الآن مشروع العمل في مصر؟
- لأنني ارتبطت ببرنامج (ديو المشاهير).
• وما طبيعة العرض المصري؟
- هناك (تي في شو) ومسلسل تلفزيوني.
• وهل ستقبلين بالعملين؟
- قبلت بعرض الـ (تي في شو)، ولكن بالنسبة إلى المسلسل، فلم أعط قراراً نهائي حولته.
• وهل هو من بطولتك أيضاً؟
- بل هو بطولة مشتركة، ولكن لن يشارك فيه ممثلون غربي من لبنان. قصة المسلسل أجنبية ورسدت له ميزانية ضخمة جداً.
• هل يمكن أن يتعارض العمل المصري مع العمل اللبناني؟
- هذا الأمر يرتبط بالتوقيت، ومن الطبيعي ألا أتمكن من تصوير العملين في وقت واحد.
• هل لست مباركة وترحب بك وينجاحك أم أنك شعرت بأن الآخرين تعاملوا معك كمنافسة لهم؟
- وممن يجب أن ألسس الترحيب؟
• من الوسط؟
- لم أفهم.
• تحدثت عن عروص مصر ولبنان، فهل رغب أهل الوسط الفني بك كمنافسة جديدة؟
- وممن تنتظرين أن يرحب بي؟ بصراحة لم يتحدث إلي أحد. هل تتوقعين أن يتصلوا بي ويقدموا لي التهنئة؟ من المؤكد أنهم لم يفعلوا ذلك، ولكن عندما ألتقي ببعض منهم يمكن أن أسمع بعض التتوييه منهم. بصراحة، أنا لا أنتظر شيئاً من أحد. نحن لسنا أطفالاً ونعرف كيف هي تركيبة الناس. لكن في المقابل، عندما أدخل أحد المولات أو أحد المطاعم ألس محبة لا توصف من الناس الذين يشيدون بي، وهذه المحبة لم ألس مثلها في حياتي كلها.
• في رأيك، ما السبب الذي يقف وراء كل هذه المحبة من الجمهور والناس؟
- لا أعرف، ربما لأنني كنت عفوية وعلى طبيعتي. خلال الـ Show لم أكن كاملة، بل كان ينقصني الكثير، وكنت

هل تشعرين بأن الأعوام الفائزة التي مضت بعيداً عن الأضواء ذهبت سدى وهل أنت متأسفة عليها؟
- على الإطلاق، وهذا الموضوع لا يعني لي أبداً. خلال الفترة الماضية كنت منمكة بتربية ابنتي ولدي عملي الخاص وكنت أحاول إنجاز بعض الأمور. هناك أناس يعملون لسنوات طويلة ولا يصلون إلى مكان، وآخرون يمكن أن يطلوا لشهرين فقط ويحققوا شهرة وانتشاراً يُعادل من يعملون لسنوات طويلة من أجلهما. كل شيء نصيب الناس إما يكونون محبوبين أو غير محبوبين. ما حصل معي كان بمشية الله (هيك الحياة بدها).
• لا شك في أن البرنامج أعطاك الكثير، لأن الناس تتقبلوك كثيراً وكأنهم اكتشفوك مجدداً. فهل لست مثل هذه الأصداء الإيجابية؟
- الحمد لله الأصداء إيجابية جداً، والريورتاجات التي كانت تعرض خلال الحلقة كانت مهمة جداً بالنسبة إلي، وكانت تبرز شخصيتي وتصرفاتي وتظهرني على حقيقتي.
• وكيف ستقبلين هذه الموضوع؟
- منذ أن قررت العودة إلى الإعلام والأضواء، تلتقيت عروصاً ومشاريع للمشاركة فيها بينها مسلسل لرمضان المقبل

بعد مشاركتك في برنامج (ديو المشاهير)، حققت حضوراً قوياً في الوسط الفني والإعلامي لما تتمتعين به من مواصفات استثنائية وكاريزما لافتة، والكل تسأل أين كنت مختفية طوال الفترة الماضية. فما سبب غيابك خلال الفترة الماضية، خصوصاً أنك حملت لقب ملكة جمال لبنان للعام 2000؟
- بعد فوزي بلقب ملكة جمال لبنان أكملت دراستي الجامعية ومن بعدها عملت لمدة 3 سنوات في قناة (العربية)، ثم تزوجت قبل 7 أعوام، واستمر زواجي لمدة عامين فقط، وبعد مرور 6 سنوات على طلاقي، قبلت أن أطل مجدداً في الإعلام، وقدمت حفل انتخاب ملكة جمال لبنان، إلى أن شاركت في (ديو المشاهير). لكن في الأساس لدي عملي الخاص في لبنان والدول العربية.
• تملكين ماركة حقائب يد تحمل اسمك؟
- نعم، وهي تباع في لبنان والدول العربية.



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

في عام زايد يا قلم خط الاشعار
اللي غرس فينا سلوم وعوايد
منه تعلمنا حمى الدار والجار
نحمي وطننا في نهار الشدايد
سراب الشارجه



عام
زايد

عام - زايد

مرحبا يا هلاحي بالشهامه
مرحبا بالصقور المخلصين
ضامنين الوطن صانوا احترامه
قدرهم عندنا عالي أو ثمين
هم حماة الوطن يوم ازحامه
يوم ولد الردي كابي و مهين
جمعنا كالجبل عسر الصدامه
والنشاما لهم علم يبين
يوم سمعوا النداء هبوا النحامه
زاحفين/ن كما أسد العرين
والفلس حقهم لو ظامعين
من بلانا له الحزن او ندامه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوح

هذا اولدي ... هذا البطل هذا الهمام

هذا الذي عدى على روس العدا
لاشار دخان العدو والالتحام..
تلقاه أول من يلبون النداء
أبفتخر به دوننا كل الانام
بطولته لئلا ما راحت سدى
عبد الله العكبري



#مرحبا بزايد بن حمدان

يا مرحبا يا حفيد العود
يا لي مسمى على زايد
يا زايد اللي ما عقبك زود
يا لي بوقفك نت زايد
يا صامم النادر المثنود
يا حربين العرب صايد
يا لي بقلب الشعب موجود
ورايتك ترفل على الناييد
مذكر - الطرقي

الإهداء إلى أخي
سمو الشيخ زايد بن حمدان بن زايد آل نهيان
حفظه الله

سمي العود

شكر

الجملة بن حمدان
بن محمد
بن راشد
بن مكتوم

الشعر بآبه مقفل وان فتحنا بآبه
والمثل يا ضاربيته زان لي مضرايه
المكارم هي بلدنا والعزير ترايه
قدم الفنجان يا صبايه لشرابه
للكريم اللي يحسبون الرجال حسابه
وللشجاع اللي قتل للكايدات اشنايه
فارس جده صواديف الزمان تهايه
صوب ابن حمدان زايد تأشر السبايه
مسكنه في قلوبنا مهما يطول غيايه
فزهرة سنج في وجه العدو واخرايه

الجبل ننحتة والغصن الرطيب نهزه
ما كذب رجل يقول لكل شي حزه
وبشيوخه كل شعبه تفخر ومعتزه
واقهر العدوان والراس الخبيث نجزه
وللعزير اللي على علوم الردي متنهزه
شل بيبرق (زايد) بيمناه حتى رزه
يسبق خصانه خيول القوم لا من لزه
والعزير الله بوقفات الشموخ يعزه
غاب بالعهزه ولا جانا سوى بالعهزه
يا سمي العود يا طيبك وحي الفزه

قرت عيونك يا (بوزايد) (بزايد)
وقرت عيون الوطن والسعد عاد
عدت سالم عدت غانم عدت نايد
وافرحت واستبشرت فيك البلاد
حمد حسان العبيدي

كلنا فليفة
صباح الخير يادار الفلاحي
صباح طيب فل ياسمين
غلاج ! يحثني أول صباحي
أجدد لـج "ولاء" المخلصين
مدارن باليكه

ريتويت
تفريعات الشعراء بمناسبة عودة سمو الشيخ زايد
بن حمدان بن زايد آل نهيان حفظه الله ورعاه.

نواف التركي
@nawafaltrky
- شوف لي أرض ما تثبت بها الذكريات .. !!

مرحبا في دمتي ماهي مجامل
حي راسك ياسمي الشيخ زايد
ثابت يوم الدخن ناير وصامل
والشجاعة للفلاحية عوايد

حمدان المحرمي
@HamdanAlmoharmi
تجدونني في المفضله ..

فيك موروث الوفا .. وردك وعدك
يا سليل المجد من لاية صوارم ..
فيك من هبة أبوك .. وطيب يدك
من سخاوة نفس واخلاق ومكارم

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com