

136 ألف زائر يشهدون  
احتفالات اليوم الوطني 47  
بمدينة العين



ريم مصطفى:  
(نقطة تلاقى) محطة  
مهمة في مسيرتي الفنية



الخلافات الزوجية.. نبرتنا  
ص 23 العاطفية تسمم جو المحادثة المثمرة

## تجربة علمية تسبب بالقبض على معلم كيمياء

أقمت الشرطة البريطانية القبض على معلم لمادة الكيمياء، بعد أن تسببت تجربة علمية كان يحضرها لطلابه بانفجار في الفضاء الخلفي لمنزله. وأجرى يوغو كروسيل (51 عاماً) تجربة علمية، خلط فيها عنصرين كيميائيين، مما تسبب بانفجار ضخم، وشارك نتيجة التجربة مع طلابه على الإنترنت. وبعد خمسة أيام من الواقعة، ظهرت الشرطة في منزل كروسيل، وألقي القبض عليه، بتهمة إجراء نشاطات تصجيرية في منزله، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وقالت ابنة كروسيل التي طلبت عدم الكشف عن اسمها، إن والدها لم يفعل ما يستحق لقاء القبض عليه، خاصة وأنه لم يتوقع الانفجار الذي وقع في المنزل، خلال إجرائه للتجربة العلمية. وأضافت "كان يحاول فقط أن يفعل شيئاً ممتعاً لطلابه، وفوجئنا برجال الشرطة الذين يضعون أقبعة الغاز على وجوههم يقتحمون المنزل، وأبعدوا أمي ووالدتي عن المكان، ولم يسمحوا لأخي حتى بارتداء حذائه". ولم تعلق الشرطة على الحادثة، واكتفى المتحدث باسمها بالقول إن الأمر لا يرتبط بأعمال إرهابية.

## يسرق أموال التبرعات ويلقى جزاءه في ثوان

أظهر مقطع فيديو، انتشر بشكل كبير على المواقع الاجتماعية، شاباً شجاعاً تصدى بقوة للصوص قام بسرقة أموال المتبرعين من أحد المطاعم في مدينة هال البريطانية. ويوثق الفيديو، الذي تم تصويره بواسطة كاميرا المراقبة لشرطة النقل البريطانية، لحظة اقتحام اللص لمكان الدفع، ثم قيامه بالاستيلاء على صندوق خيري للتبرعات وهروبه. ولحظة خروج السارق راكضاً من المطعم، وجد أمامه شاباً، يبلغ من العمر 21، لم يتردد في عرقلته وأساقطه أرضاً. وقالت صحيفة "ذا صن" البريطانية إن الشاب جيروم ديتون تحول إلى حديث المواقع الاجتماعية، خلال الساعات الماضية، بسبب شجاعته وجراته، حيث وصفه ناشطون بـ "البطل".



## بهذه الطريقة تحاربون الاضطراب العاطفي الموسمي

ضغط العمل يتحول إلى عدوى يبدو أن عواقب ضغط العمل لا تقتصر فقط على التأثير المباشر على الصحة، بل تتعداه أيضاً إلى العلاقات الإنسانية مع أقرب الأشخاص، على غرار ما كشفت عنه دراسة علمية حديثة، وفُسر ذلك بتجربة شارك فيها عدة أزواج، يعتبر الحصول على عمل مميز شكلاً من أشكال النجاح، ولكنه أمر قد يؤثر على تصرفاتنا مع الأشخاص المحيطين بنا، وخاصة الأقرب إلينا. فقد توصلت دراسة حديثة إلى أن كل شخص يعاني من الإجهاد في العمل يمكنه أن ينقل ذلك إلى شريكه في الحياة، ويؤثر بالتالي على صحته وعلاقته معه، وفق ما أشار إليه موقع "هايل براكسيس"، نقلاً عن دراسة صادرة في مجلة "Australian Journal of Psychology". وأوضحت الدراسة، الصادرة عن جامعة "غريفيث" الأسترالية، أن ضغط العمل يتم نقله من شريك إلى آخر في المنزل. وأضافت أن نصف المشاركين تقريباً في الدراسة أشاروا إلى أن الضغط أثر كثيراً على علاقتهم مع شركائهم، ونقل موقع جامعة "غريفيث" عن المشرفة على الدراسة باولا بروف قولها "توصلت أبحاثنا إلى أن الضغط المنقول حقيقي جداً ويحدث، كما أنه يؤثر على الأزواج مع أو بدون أطفال". وأضافت أن علماء النفس يُطلقون على هذه الظاهرة "عدوى الضغط". واعتمدت النتائج على دراسة شارك فيها حوالي 16 من الأزواج وفي فترة زمنية طويلة، واهتمت بكيفية تعامل الموظفين مع ضغط العمل، إذ أكتت باولا بروف أن الضغط قد يكون في بيئة العمل، خاصة مع صعوبة الاشتغال مع شخص ما، وهو ما يتسبب في الإجهاد ويؤثر على الأداء في ميدان الشغل.

التركيز على هذه الأطعمة الأشخاص الذين يشكون من الاضطراب العاطفي الموسمي أو الكآبة تزداد شهيتهم على المأكولات الغنية بالكربوهيدرات، غير أن المبالغة في هذه المواد لها انعكاسات غير صحية. بدلاً منها، إستعملوا بالأطعمة التي تردع كآبة الشتاء والتي تشمل السلمون، والورقيات الخضراء، والحبوب الكاملة، والموز، والمكسرات، والكفير.

الاستعانة باليابونج إذا كنت بحاجة لتهدئة مزاجكم، فكلوا في اليابونج. أظهر بحث نُشر في مجلة "Phytomedicine" عام 2016 أن مُستخلص اليابونج قد يساعد على خفض أعراض اضطراب القلق.

المشاركة في رياضة جديدة عززوا حماسكم للشتاء من خلال انخراطكم في هواية موسمية كالترنح على الجليد. وجود شيء مُمتع تنتظرونه يفرغ الصبر سيساعدكم في تحسين مزاجكم خلال ركود الطقس البارد.

التحكم في الأماكن المحيطة صحيح أنكم تعجزون عن التحكم في الطقس، لكنكم تستطيعون السيطرة على البيئة التي تحيطكم، القيام بتعديلات بسيطة مثل طلاء الجدران بلون أكثر إشراقاً أو أخف، وشراء لوازم المكتب الملونة، وتغيير "Background" الخاص بالكمبيوتر إلى مشهد البحر... كل هذه الأمور تساعد على رفع معنوياتكم.

التنزه تحت الشمس لا تترددوا في المشي خلال موسم البرد، خصوصاً عندما تكون أشعة الشمس ساطعة، بما أن ذلك يساهم في القضاء على أعراض الكآبة الموسمية من خلال تزويد الجسم بـدُفعة من الفيتامين D الذي يفترق إليه غالباً. رُبطت قلة هذه المادة الغذائية بالكآبة، وقد أظهرت دراسة نُشرت في "Journal of Headache and Pain" عام 2018 أن نقص الفيتامين D قد يسبب الصداع المتقودي، الذي يحدث على جانب واحد من الرأس ويكون قوياً ومتكرراً، خلال فصلي الخريف والشتاء.

التعرض للضوء الظلام الذي يتميز به الشتاء يخفف من قدرة الجسم على إنتاج الناقل العصبي "Serotonin" الذي يُنظم المزاج. غير أنه يمكن تجديد مخازن السيروتونين من خلال فتح الستائر، لكن من الضروري الاكتفاء بالتعرض للضوء الساطع خلال ساعات الصباح بما أن كثرتة في وقت متأخر من اليوم قد تعبت في إيقاع دورات النوم.

التحرك أكثر قد يكون الأمر مُربحاً، لكن من المهم مقاومة الرغبة في قضاء الشتاء في المنزل إلى حين قدوم الربيع. المشي يُعرضكم لأشعة الشمس الطبيعية، الأمر الذي يساعدكم على إبعاد كآبة الشتاء. أما إذا كان الطقس بارداً جداً ولا يمكنكم الخروج من المنزل، إستعملوا بالفيديوهات المتوفرة على الإنترنت أو الـ "DVDs" للقيام بتمارين فعّالة.

## الصداع التوترى.. أسبابه وطرق علاجه

يعاني كثيرون من ألم خلف الرقبة أو الجبين، يعرف بـ "الصداع التوترى"، أو "صداع الإجهاد"، والذي يمكن علاجه في معظم الحالات بخطوات بسيطة قبل تفاقمه. يعد صداع التوتر أكثر أنواع الصداع شيوعاً، ويمكن أن يسبب ألماً بسيطاً أو شديداً في الرأس والعنق وخلف العينين، ويشعر به كأنه شريط ضيق يلف منطقة الجبين. ويمكن أن يستمر هذا الصداع من 30 دقيقة إلى بضعة أيام، وعادة ما يبدأ تدريجياً، في أغلب الأحيان في منتصف اليوم، وقد يزداد الألم أو يتراكم على مدار اليوم، وفق ما ذكر موقع "ويب طب". يحدث الصداع التوترى بسبب انقباضات في عضلات الرأس والرقبة، ويمكن أن تسبب مجموعة متنوعة من الأطعمة والأنشطة والضغط النفسي، في حدوث هذه الأنواع من الانقباضات. ويعاني بعض الناس من صداع التوتر بعد التحديق في شاشة الكمبيوتر لفترة طويلة، أو بعد القيادة لمسافات بعيدة، وقد تؤدي درجات الحرارة الباردة أيضاً إلى حدوث هذا النوع من الصداع. يضاف إلى هذا كله عوامل أخرى قد تكون سبباً للصداع التوترى، من بينها شرب الكحول وجفاف العيون والتدخين والبرد أو الإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية والكافيين والضغط العاطفي. تتنوع أعراض صداع التوتر، وتشمل ألم الرأس والضغط حول الجبين ومشكلات في النوم والشعور بالتعب الشديد ومشكلات في التركيز وحساسية خفيفة للضوء أو الضوضاء وآلام العضلات. وقد يخلط كثيرون بين الصداع التوترى والصداع النصفي، لكن الثاني يكون الألم فيه على شكل خفقان على أحد أو كلا الجانبين من الرأس، وقد يكون مصحوباً بالقيء والغثيان. من الأفضل علاج الصداع التوترى منذ بداية الشعور بالألم لمنع تفاقمه، ومن الممكن اتباع تكتيكات بسيطة لمعالجته، من بينها الاسترخاء أو أخذ حمام ساخن أو وضع قطع من الثلج على أماكن الألم.

## تنظف مكواتها بأقرص الستيامول والنتيجة مذهلة

من المعروف بأن أقراص الباراسيتامول عادة ما تستخدم كمسكنات للألم، إلا أن هذه المرأة البريطانية اكتشفت استخداماً جديداً للأقراص واستخدمتها لتنظيف مكواتها المتسخة. كشفت ريكا هاريس (36 عاماً) عبر مقطع فيديو رائع، عن كيفية استخدام قرص أو اثنين من الباراسيتامول لإزالة الأوساخ المستعصية من المكواة في غضون دقائق قليلة. وكالت هاريس قرأت عن فعالية الباراسيتامول في إزالة الأوساخ في مقال على الإنترنت، قبل أن تجرب الحيلة على مكواتها، وتنتج في إزالة الأوساخ عنها، وفق ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية، وصورت هاريس محاولتها في المنزل، حيث وضعت قرص الباراسيتامول على المكواة، ومررت على سطحها المعدني الحار قبل أن تزيله ببطء، وتحصل على نتائج مذهلة.

## إعادة بناء وجه رجل بعد إطلاقه النار على نفسه

خضع شاب أمريكي لمجموعة من العمليات الجراحية التجميلية، التي ساعدت على بناء وجهه من جديد، بعد أن أطلق النار على نفسه في محاولة لإنهاء حياته. وكان كامبرون أندرهود (26 عاماً)، قد حاول الانتحار في يونيو (حزيران) 2016 بإطلاق النار على رأسه، وأدى ذلك إلى فقدانته لعظم فك السفلي، ومعظم أسنانه، وعانى من أضرار كبيرة في أنفه. وحاول كامبرون الخضوع للعديد من الجراحات التلقيدية، لكن أياً منها لم تنجح في إعادة شكله الطبيعي، قبل أن يلجأ للدكتور إدواردو ريدجرز في جامعة نيويورك لانغون هيلث في مانهاتن. وشارك طاقم طبي من 100 شخص في العملية الجراحية، التي خضع لها كامبرون على مدى 25 ساعة في يناير (كانون الثاني) الماضي، واستخدموا الطباعة ثلاثية الأبعاد، وفتاعاً مطبوعاً بهذه التقنية لوجه التبرع، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. وفي حديثه خلال مؤتمر صحفي عاطفي عقد مؤخراً في مدينة نيويورك، قال كامبرون "أنا ممتن للغاية لإجراء عملية زرع وجه لأنه منحني فرصة ثانية في الحياة".

## حدثان فلكيان متزامنان يمكن رؤيتهما بعد أيام

سيكون القمر على موعد مع حالة فلكية نادرة عندما تحدث ظاهرتان بصورة متزامنة في شهر يناير المقبل، لن تتكرر واحدة منها قبل العام 2021 بحسب خبراء الفلك. وهاتان الظاهرتان هما "القمر العملاق" وخسوف القمر الكلي الذي سيحول إلى "القمر الدامي"، وهو الخسوف الذي سبق أن حدث في 27 يوليو من العام الجاري، ولن يحدث مرة أخرى قبل عام 2021. ويحدث الخسوف الكلي للشمس في العادة عندما تصبح الأرض بين القمر والشمس، وهذا يعني أن القمر يصيب في ظل الأرض. وخلال ظاهرة الخسوف الكلي يصعب لون القمر أحمر داكناً لأنه يضاء بالضوء الذي يمر عبر الغلاف الجوي للأرض، ثم ينعكس على القمر عن طريق انكسار الضوء، بحسب ما أوضح متحف غرينيتش الملكي في الولايات المتحدة. وأفاد المتحف أن الغبار الموجود في الغلاف الجوي يحجب موجات الأشعة الزرقاء ذات التردد العالي، غير أن أمواج الأشعة الطويلة الأخرى مثل الأشعة الحمراء تمر من عبرها. وخلال يناير المقبل، يعتبر خسوف القمر الكلي ظاهرة خاصة لأنها تتوافق مع ظاهرة القمر العملاق، وهي ظاهرة تحدث عندما يكون القمر بداراً وفي أقرب مسافة من الأرض، وهي النقطة التي تسمى فلكياً "الحضيض"، وهنا يصبح القمر أكبر من حجم المعتاد بنسب لا بأس بها. وهذا يعني أن هوة متابعة الظواهر الفلكية في يناير سيشاهدون ظاهرة "القمر الدامي العملاق"، بحسب ما ذكر موقع "نيوزويك" الأمريكي. ووفقاً لموقع الوقت والزمان، الذي يتابع مثل هذه الظواهر الفلكية، فإن الظاهرة المتزامنة هذه ستكون مرئية بشكل كامل في الأمريكيتين وبريطانيا والبرتغال والنرويج والسويد وبعض مناطق شمال روسيا. ويمكن مشاهدتها جزئياً أو كلياً في المغرب وموريتانيا والجزائر وتونس وباقي دول أوروبا، في حين سيكون الخسوف وحده مرئياً في مصر وأجزاء من ليبيا، وقد تكون رؤية الخسوف جزئية في باقي الدول العربية.

## توجه إلى الشاطئ لتجني

## هذه الفوائد الصحية

إذا كنت من محبي الذهاب للشواطئ أنت على الطريق الصحيح لصيانة القلب والشرايين والعناية بالصحة النفسية والوقاية من التهاب المفاصل. أما إذا كنت تتردد في الذهاب إلى الشاطئ فعليك التفكير مرة أخرى، والبحث عن وجهات سياحية أفضل حتى لو تطلب الأمر السفر. إليك أهم فوائد الذهاب إلى الشواطئ:

- × المشي حافياً على الرمال، وملامسة موج البحر للقدم يعزز الطاقة الإيجابية داخل الجسم، ويساعد على الاسترخاء.
- × السباحة أو تمضية وقت داخل ماء البحر يوفر توليفة رائعة من المعادن للبشرة، والتي تمتصها بسهولة، مثل: الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم واليود، وهو ما يعزز مقاومة البشرة لعوامل التآكل.
- × نسبة الأكسجين على الشواطئ من بين الأعلى، لذا احرص على التنفس بعمق سواء كنت مستلقياً على الرمال أو تمشي بمحاذاة الماء.
- × تعريض الجلد للشمس يمنح الجسم كمية كبيرة من أفضل توليفة لفيتامين "د".
- × المشي حافياً على الرمال، وملامسة موج البحر للقدم يعزز الطاقة الإيجابية داخل الجسم، ويساعد على الاسترخاء.
- × السباحة أو تمضية وقت داخل ماء البحر يوفر توليفة رائعة من المعادن للبشرة، والتي تمتصها بسهولة، مثل: الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم واليود، وهو ما يعزز مقاومة البشرة لعوامل التآكل.
- × تغيد أدلة عديدة بأن أفضل مضاد للاكتئاب هو المشي أو الاستلقاء على الشاطئ.
- × تمضية وقت على الشاطئ يقلل من

## حلم سعيد يمنحه

## الفوز بمليون دولار

حالف الحظ رجل أمريكي ورجح مليون دولار في اليانصيب، بعد أن شاهد حلماً سعيداً، وقرر أن يجرب حظه. وكان الرجل البالغ من العمر 52 عاماً، شاهد رمز حظه في الحلم يوم 26 نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي، وعندما استيقظ، توجه إلى أحد المتاجر، واشترى بطاقة يانصيب، على أمل أن يكون الحلم فالاً حَسناً يمنحه الجائزة الكبرى. ولم يخيب الحلم أمل الرجل الذي لم يتم الكشف عن هويته، وعندما خُش البطاقة، اكتشف أن الأرقام الظاهرة فيها تتخوله للحصول على مليون دولار، بحسب موقع ميريلاند لوتري. ويخطط الفائز المحظوظ لإنفاق جزء من الجائزة على دفع تكاليف دراسة ابنه في الجامعة، وإدخال المتبقي منها للمستقبل. وذكرت التقارير، أن الرجل لم يخبر عائلته بعد عن حصوله على الجائزة، ومن المتوقع أن يخفي السر عنهم بشكل دائم.





## جامعة الإمارات تحصل على براءة اختراع في تقنية التبريد للأجهزة الإلكترونية عالية الكفاءة



•• العين - الفجر

حصلت جامعة الإمارات العربية المتحدة على براءة اختراع تتعلق بتقنية جديدة لتبريد الأجهزة الإلكترونية تعرف بـ "تقنية وجهاز التصريف الحراري" ويتيح هذا الاختراع تطوير تقنيات التبريد لمختلف الأجهزة الإلكترونية عالية الكفاءة للحفاظ عليها من الأعطال التي تنجم عن ارتفاع درجات الحرارة وتحسين مستوى أدائها. وأشار الدكتور صلاح الدين العمري -الأستاذ المشارك في قسم الهندسة الميكانيكية بكلية الهندسة في جامعة الإمارات- صاحب الاختراع "أن هذا الاختراع سيسهم بشكل فعال في فتح المجال لتطوير الأجهزة الإلكترونية ذات الإمكانيات العالية للقيام بحسابات معقدة، وبطاقة حسابية عالية تعمل بكفاءة ولفترات زمنية متواصلة بأقل الأعطال الممكنة والتي قد تنجم عن السخونة الشديدة التي تتعرض لها الأجهزة الإلكترونية كلما زادت طاقتها الحسابية.

وقال الدكتور صلاح: "إن المنهجية العلمية المستخدمة قامت فريق العمل إلى التركيز على تحليل المواد والبحث عن إمكانية تطوير مواد خاصة لها إمكانية التبريد بشكل فعال وتخزينها للقيام بمهام التبريد عالي الكفاءة. لهذا انصب التركيز على ما يعرف باستخدام "المعادن السائلة حيث قاد ذلك إلى تطوير فكرة الاختراع والتي من خلالها تم التغلب على

بعض العقبات التي تتعلق بمستوى السعة الحرارية المنخفضة للمعادن السائلة بشكل عام، وتم ذلك من خلال تحسينها بواسطة دمجه بطرق مبتكرة مع مواد ذات قابلية لتغيير وجه حالتها تحت درجات حرارة منخفضة تفي بغرض القيام بعمليات التبريد بكفاءة عالية..

وأضاف: "لقد قام فريق العمل بتصنيع نموذج مصغر وتم عمل تجارب معملية عليه لدراسة فاعليته تحت ظروف حرارية متنوعة أكدت مدى فعالية هذه التكنولوجيا المبتكرة. وقد تم نشر نتائج هذه الدراسات في اثنتين من المجلات العالمية المرموقة بالإضافة إلى الحصول على براءة اختراع دولية مسجلة ومعتمدة من: الولايات المتحدة الأمريكية، والتي تم تسجيلها

# منوعات

## الفكر

22



### أوبريت بلاد النور هو تجسيد طلبة مدارس الإمارات الوطنية لدور القائد المؤسس

•• العين - الفجر

احتفلت مدارس الإمارات الوطنية بجمع إمارة الشارقة باليوم الوطني السابع والأربعين بحضور كل من الشقيقة الدكتورة علياء حميد القاسبي، وسعادة الدكتور سعيد مصبح الكعبي رئيس مجلس الشارقة للتعليم وسعادة الأستاذ علي أحمد الحوسني أمين عام جائزة الشارقة للتفوق والتميز التربوي والأستاذة حصة الحاجة مدير منطقة الشارقة التعليمية وسعادة ياسين بن سالم بن شرار الظهوري عضو المجلس البلدي لدبا الحصن وأعضاء من مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية وأعضاء من الهيئة التدريسية وبمشاركة فاعلة من أولياء الأمور والطلبة. وقدم الطلبة أوبريت "بلاد النور" عبروا من خلال لوحات أدائية تعبيرية وشعرية حاكت مسيرة تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة بأسلوب درامي مبتكر جسدا من خلاله دولة الإمارات وحضارتها ومراحل تطورها وازدهارها قيام الاتحاد وارتكزت اللوحات التعبيرية على تجسيد دور الأب القائد المؤسس المغفور له الشيخ زايد في تأسيس وبناء الدولة والإنجازات الحولية والعالمية التي تحققت مؤكداً أن مسيرة دولة الإمارات مستمرة نحو التميز دائما بقيادة ملهمة سارت على نهج المؤسسين . وتضمن الحفل البرامج الثقافية والتراثية المتنوعة وعروضاً موسيقية مميزة سلطت الضوء على التراث العريق لدولة الإمارات، وعروضاً متنوعة تتنوع الأطباق الإماراتية الشعبية.



برعاية محمد بن حم

### احتفال اللولو العالمية باليوم الوطني الـ 47 بقالب كيك وزن 2000 كغ وبمشاركة 2500 شخص

مضيفاً: إننا سعداء بمشاركتنا الاحتفال باليوم الوطني الـ 47 لدولة الإمارات العربية المتحدة، وبهذه المناسبة الطيبة ننتهز الفرصة لترفع أسمى آيات التهاني والتبريكات لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله ورعاه- وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله - وولي عهده الأمين صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وإخوانهم أصحاب السمو الشيخ حكام الإمارات وإلى شعب الإمارات الحبيبة، أعاده الله بكل الخير والبركة والنماء على دولة الإمارات العربية المتحدة. وبعدها ألقى السيد شاجي جمال الدين المدير الإقليمي لمجموعة اللولو في العين شكر فيها الضيوف على تلبية الدعوة والمشاركة و من ثم عرض فيلم وثائقي يجسد تاريخ دولة الإمارات المتحدة ثم قدم عرضاً فاعلياً للشيخ الدكتور: محمد مسلم بن حم العامري وإلى جميع ممثلي الدوائر الحكومية والإؤسسات الخاصة وقدمت فقرات فنية من قبل مجموعة من الأطفال والمشاركين .



وقد ألقى الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم العامري كلمة ، و أثنى فيها على الجهود المبذولة في هذه الاحتفالية ، و شكر القائمين على الفعالية، وتوجه الضيوف إلى المسرح المخصص للاحتفال

لهذه الاحتفالية حيث قام اللولو بإعداد قالب كيك بوزن 2000 كغ لهذه المناسبة، وبعد تقطيع الكيك توجه الضيوف إلى المسرح المخصص للاحتفال

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم العامري نائب أمين عام منظمة "امسام" بالأمم المتحدة أقامت مجموعة اللولو العالمية في العين احتفالية كبيرة في هايفرماركت اللولو الكويتيات وذلك يوم أمس بحضور ضيوف من شرطة العين وإدارة الدفاع المدني وبلدية مدينة العين وعدد كبير من الشخصيات ومثلي الدوائر الحكومية و الخاصة والسيد شاجي جمال الدين المدير الإقليمي لمجموعة اللولو في العين و "اوني كريشان" مدير المنطقة في المجموعة السيد محمد عمر مدير العلاقات العامة للمجموعة وعدد من الإداريين والموظفين.

وجمع غفير مما يقارب 2500 من الجمهور المشارك في الاحتفالية من كافة الأعمار.

وتم ابتداء الفعالية بالشيد الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومن ثم تم القيام بتنفيذ مسيرة مشيا على الأقدام في منطقة المواقف لمدة 20 دقيقة وتقدمها حملة الأعلام والمشاركين في المسيرة : ومن ثم التوجه للدخل لتقطيع قالب الكيك المخصص

### فعايات فنية و ترفيهية و مشاركة مجتمعية

## 136 ألف زائر يشهدون احتفالات اليوم الوطني 47 بمدينة العين

استلهاها من أشعارهم ثم إعادة تنفيذها وتوزيعها موسيقياً، وأحيا الأمسيات الفنية عدد من الأصوات الإماراتية والعربية حيث افتتح الحفلات الفنية الفنان الإماراتي محمد الشحي ومن ثم الفنانة بلقيس في أجواء حماسية ، وفي اليوم الثاني الفنانة المغربية جميلة والفنان الإماراتي فايز السعيد . هذا ، وقامت شركة الخدمات الصحية - صحة بتوفير عيادة متنقلة لمراعاة الحالات الصحية والإصابات في حال حدوثها، كما قدمت صحة مبادرة بنك الدم والذي شهد إقبالاً من الجمهور للترفع بالدم خلال اليوم الثاني من الاحتفال، كما قام مركز أبوظبي لإدارة النفايات - تدوير بخدمات النظافة العامة لحديقة أعاب الهيلي خلال الحفل وبعده للمحافظة على البيئة الصحية للزوار، ولتوعية بأهمية النظافة .

لهم، و تنوعت أنواع المطاعم بين السيارات المتحركة والمطاعم الثابتة . وفي "ميدان الثاني من ديسمبر" كانت الفعاليات الرئيسية للاحتفال، والتي شملت عروض النافورة الموسيقية والشاشة المائية التي تم من خلالها استعراض صور من حياة الشيخ زايد، ولوحات عامة من الإمارات بأشكال مبتكرة وحديثة عبر عدة عروض امتدت من الساعة السادسة مساءً وحتى العاشرة ليلاً بأغنيات وطنية وموسيقى عالمية، أما الفعالية الفرصة للأطفال لالتقاط الصور مع الشخصيات .

ولحبي المأكولات بأنواعها المختلفة، خصص شارع 47 الذي يضم 30 مطعمًا متنوعاً بين المأكولات الإماراتية الشعبية والعالمية، وتوزعت في أنحاء الحديقة ليتمكن الزوار من الاستمتاع بالمأكولات في الأماكن المناسبة

منتجات النخيل . وشارك بلدية مدينة العين عدد من الشركاء الاستراتيجيين مثل مجلس سيدات أعمال أبوظبي الذي قام باستضافة 70 متجراً من التجارات الإماراتيات بمختلف الصناعات في المنطقة المخصصة للسوق تحت اسم سوق الاتحاد، وهذا إلى جانب فعاليات الأطفال التي تضمنت عروض "أفتح يا سمس" بشخصياته المعروفة وحكاياته الجديدة، والورش الفنية والتعليمية التابعة له، كما أتاحت الفعاليات الفرصة للأطفال لالتقاط الصور مع الشخصيات .

منتجات النخيل . وشارك بلدية مدينة العين عدد من الشركاء الاستراتيجيين مثل مجلس سيدات أعمال أبوظبي الذي قام باستضافة 70 متجراً من التجارات الإماراتيات بمختلف الصناعات في المنطقة المخصصة للسوق تحت اسم سوق الاتحاد، وهذا إلى جانب فعاليات الأطفال التي تضمنت عروض "أفتح يا سمس" بشخصياته المعروفة وحكاياته الجديدة، والورش الفنية والتعليمية التابعة له، كما أتاحت الفعاليات الفرصة للأطفال لالتقاط الصور مع الشخصيات .

•• العين - الفجر

شهد 136 ألف زائر فعاليات الاحتفال باليوم الوطني 47 بمدينة أعاب الهيلي الذي نظمته بلدية مدينة العين في الأول والثاني من ديسمبر، من خلال الفعاليات والأنشطة الترفيهية التي استمتع بها زوار الاحتفال . حيث بلغ عدد الزوار في اليوم الأول 53 ألف زائر و 83 ألف في اليوم الثاني .

وانطلقت الفعاليات في الأول من ديسمبر بحضور هزاع بن طحون بن محمد آل نهيان- وكيل ديوان ممثل الحاكم- في منطقة العين، حيث تعرف سموه على فعاليات الاحتفال من خلال جولته على مناطق الفعاليات بحضور الدكتور: مطر النعيمي مدير عام بلدية مدينة العين، مطلعاً على عروض الفنون الشعبية الإماراتية والفعاليات المختلفة مثل معرض



### مستشفى توام يحصل على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة

•• العين - الفجر

حصل مستشفى توام على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة وهو بمثابة معيار ذهبي في مجال الرعاية الصحية العالمية. خاصة أن اللجنة المشتركة الدولية تتألف من أربعة عشر فصلاً، منها ثمانية معايير تتمحور حول المرضى والسنة اليابانية في معايير إدارية. وقد سبق اعتماد مستشفى توام لأول مرة في عام 2006 ليكون ثاني مستشفى حكومي معتمد في دولة الإمارات. والجدير بالذكر أن اللجنة المشتركة الدولية تعيد اعتماد المنظمات مرة كل ثلاث سنوات وتسمى الاعتماد الثلاثي ؛ في عام 2018 تم بنجاح اعتماد توام للمرة الرابعة على التوالي. كما أن إعادة الاعتماد هي شهادة على التزام توام تجاه مجتمع العين بسعيه الدائم إلى تحسين جودة كل خدماته الصحية، وتحقيق مهمة رؤيته وقيم وأهداف شركة أبوظبي للخدمات الصحية (SEHA). وأكدت اللجنة على دعم وإشراك قيادة المستشفى وتفاهتي في عملها الدؤوب بمشاركة جميع موظفي المستشفى. الجدير بالذكر أن اللجنة الدولية المشتركة هي جهة مستقلة حيادية معترف بها عالمياً لتوفير معايير خارجية للجودة في خدمات المستشفيات محددة من قبل مجلس إدارة دولي. ويعد "ختم الاعتماد الذهبي، من اللجنة الدولية المشتركة درجة متميزة جداً للجودة.

### اختيار اثنين من خريجي جامعة نيويورك أبوظبي للدراسة في الصين

### انضمام الخريجين أنوكا جو وألكسندر مكي في برنامج المنحة يرفع رصيد الفائزين بها من الجامعة إلى خمسة طلاب خلال أربع سنوات

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن اختيار الطالبة أنوكا جو والطالب ألكسندر مكي، خريجي دفعة 2019، للانضمام إلى منحة "شوارزمان" لعام 2020، والتي تجمع قادة الشباب من مختلف أنحاء العالم في بكين لاستكمال دراساتهم العليا والحصول على درجة الماجستير في العلاقات الدولية، مع التركيز على السياسة العامة أو الاقتصاد أو الأعمال أو الدراسات الدولية. وتأسس برنامج المنحة في جامعة "تسينغوا" ببكين، حيث تم تصميمه على نموذج منحة رودس الدراسية المرموقة في جامعة أكسفورد من قبل ستيفن شوارزمان، مؤسس مجموعة بلاك ستون الرائدة. ويجمع البرنامج بين القرارات الدراسية والاندماج الثقافي، ليتيح للطلاب فهماً عميقاً ومفضلاً حول الدور الذي تلعبه الصين في رسم التوجهات العالمية، الأمر الذي يعد في غاية الأهمية بالنسبة لقادة المستقبل في القرن الواحد والعشرين. وتعليقاً على ذلك، قالت أنوكا جو من دفعة خريجي جامعة نيويورك أبوظبي لعام 2019، "أشعر بسعادة غامرة بانضمامي إلى مجتمع شوارزمان من الباحثين، والذي تشرفت بالتعرف عليه عند لقائي بالمرشحين الآخرين في المقابلة الرسمية في باتوكوك. وأنطلق إلى توسيع مداركي وأقالي واستكشاف سبل التعاون مع علماء آخرين سعياً للمساهمة في الارتقاء بعالمنا. وأتمنى شخصياً الاستفادة من هذه الفرصة الفريدة كمنصة انطلاق لتحقيق طموحي في العمل مع الأمم المتحدة.



منوعات

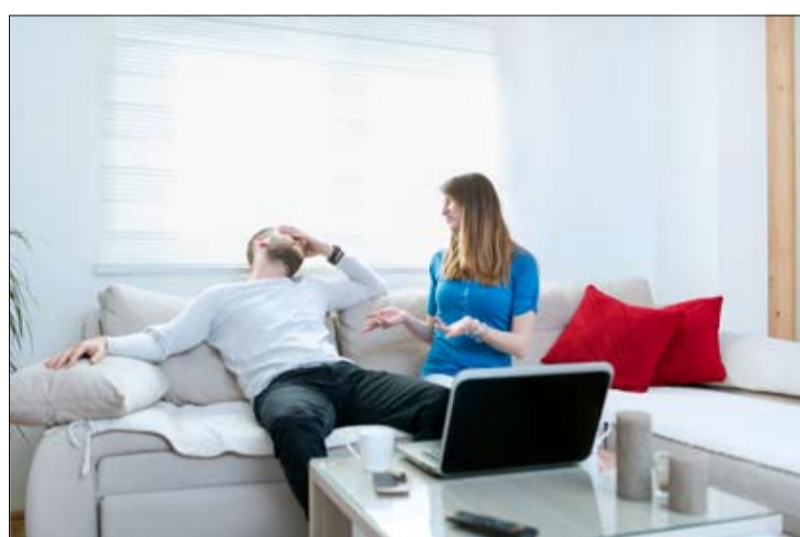
# الفكر

23

تمرّن على التريث قبل الكلام

## الخلافات الزوجية.. نبرتنا العاطفية تسمم جو المحادثة المثمرة

لا شك في أنك تساءلت لم التواصل مع من تحب لا يكون سهلاً أحياناً. نغفل عن أن نبرتنا العاطفية تسمم جو محادثة مثمرة. يشكّل التمرن على التريث قبل الكلام أداة قوية لتوليد جو ودي للحوار من القلب إلى القلب.



الأكثر صعوبة، التي قد تُقدّم عليها عندما تُثار، الإبطاء. عندما يستشعر كلٌ عصباً فينا خطراً كبيراً، تتملكنا رغبة كبيرة في إطلاق سيلٍ يشع من السموم نحو الشريك من دون أن ندرك تأثير ذلك.

من المحزن أننا لا ندرك غالباً مدى قدرتنا على التأثير في الشريك، الذي يسعى على الأرجح إلى الهدف ذاته مثلنا؛ التواصل بأمان ومحبة.

لكن المقترح، في المقابل، أننا نتمتع أيضاً بالقدرة على المساهمة في توليد جو من الأمان في علاقتنا. وترتكز الخطوة الأولى نحو هذا الهدف على التريث قبل الانفعال. أدرك أن هذا ليس بالأمر السهل.

ولكن إذا استطعنا التمرن على التريث عندما يغلي دمنا، ننجح في خفض الحرارة ونسمح للمسائل بأن تهدأ قليلاً قبل أن نفتح فمنا.

يتيح لنا التريث الفرصة لتجميع شتات نفسنا، وتذكر من نكون، وتحقيق سيطرة أكبر على ما يعمل في داخلنا. هل نشعر بالغضب، أم الاستياء، أم الحزن، أم الألم؟ يسمح لنا التريث بالتنبيه لهذه المشاعر وإدراك الحاجات والرغبات الرقيقة التي تنبع منها.

بالإضافة إلى ذلك، يمنحنا التريث الوقت للتعامل برفقة مع هذه المشاعر وجعلها تخبو. يسمح لنا بأن نهتئ من روعنا. وهكذا تصبح بموقف يتيح لنا التنبيه أولاً لما نشعر به، ثم التعبير عنه بطريقة مسؤولة، وصادقة، ومتناسقة.

إذا أخذت نفساً، لاحظ الأحاسيس النارية في جسمك وارقص مع هذه النار بدل أن تطلقها نحو شريكك.

وهكذا تصبح في موقف يسمح لك بالتواصل مع الآخر والتعبير عن مشاعرك الحساسة. كلما عززنا الأمان في العلاقة، نحسن إلى حد كبير فرص أن تلقى كلماتنا أذاناً صاغية.

من الأسهل سماع عبارات مثل (أنا حزين وأفقدك حقاً وأود أن نمضي بعض الوقت معاً قريباً) بدل (عملك أكثر أهمية مني. لم لا نمضي الليل في المكتبة؟).

صحيح أننا نعجز عن التحكم في رد فعل الآخر

انفصال قديمة. أو قد نصد الآخر ونوقف عن الكلام. قد نلجأ إلى أمان جهاز التلفزيون أو لعبة كمبيوتر. أو ربما يقوم أسلوبنا المفضل على تبني موقف الهجوم، مرددين عبارات مثل: (كيف يمكنك أن تكون أنانياً إلى هذا الحد؟ لا تملك أدنى فكرة! تتمحور المسائل حولك دوماً).

لا تفوح من هذه الكلمات رائحة لطيفة تجذب من نحب إلينا. ولا تعكس نبرتنا توقفاً هشاً إلى التواصل يُكبّت بالأم.

من المؤسف أن هذا يكون رد فعلنا عندما نشعر بأن إحساننا بالأمان مع شريكنا مهتد. ربما تعود

إلينا ذكرى صدمة

تشمل الخطوات

ما الحل؟

تشمّل الخطوات

التواصل الانفعال بدل التفاعل، والانفعال هو ما تجيده اللوزة في دماغنا. إنه نتاج ملايين السنين من التطور. ومن دونه، ما كنا نجونا كنوع. يتفاعل جهازنا العصبي الودي في الحال مع المخاطر الحقيقية والمخيلة في بيئتنا. عندما يحرق إلينا نمز أثناء الصيد، ونركض ونختبئ. في المقابل، يؤدي التفكير المطول إلى تحولنا إلى غداء بدل أن نعثر على الغداء.

من المؤسف أن هذا يكون رد فعلنا عندما نشعر بأن إحساننا بالأمان مع شريكنا مهتد. ربما تعود

إلينا ذكرى صدمة

تشمل الخطوات

ما الحل؟

تشمّل الخطوات

نتوق بتركيبتنا إلى الحب والألفة. تشير نظرية التعلق إلى أننا لا نزهدهر ما لم نشعر بالأمان والرابطة المحيطة. وتحمل شراكتنا أهمية كبيرة. نود أن يرانا الآخر، ويسمعنا، ويفهمنا. نريد اللطف، والاهتمام، والمحبة.

وعندما لا تُسد هذه الحاجات الأساسية، نشعر بالخطر فنزداد استياءً وانفعالاً بما أن رد فعل (المواجهة، أو الهرب، أو التجنّب) ينشط في داخلنا.

فريد معالج نفسي متخصص في المشاكل الزوجية، يقابل غالباً أشخاصاً يُستشارون. يحمل هؤلاء في أعماقهم توقفاً لطيفاً ورفيقاً إلى التواصل، كما يقول. لكن ما يُعبرون عنه عادة بعيد كل البعد عن اللطف، تكون الثبرة العاطفية التي يتلقاها الآخر جارحة، وعدائية، ومتهمة، ومنددة، ما يفسد العلاقة بالتأكيد.

من المؤسف أن نرى الأزواج يبعدون أحدهم الآخر من دون أن يدركوا أنهم يؤذون أنفسهم.

نشعر برضا أكبر عندما نلوم الآخر ونندد به بدل أن نتحمل مسؤولية مساهمتنا في هذه المعمة. وتشمل الطرائق التي قد نسهم من خلالها في الخلاف وعدم

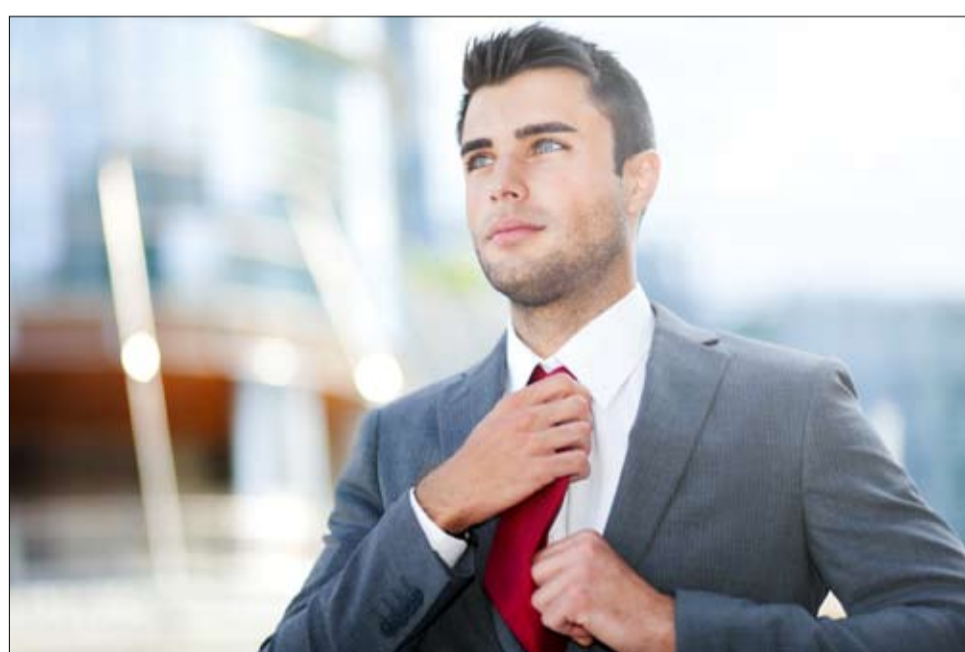
العنيف. وإذا تمكنا عندئذ من استماع شجاعتنا للروح بما نشعر به فعلاً، فقد تقلب عملية تواصلنا الرقيقة المسائل رأساً على عقب ويسمعنا الآخر بطريقة جديدة، ما يقدم لنا التواصل العميق الذي نتوق إليه.

تجاهنا، إلا أن بإمكاننا بالتأكيد السيطرة على نبرة صوتنا والكلمات التي نختارها. إذا نجحنا في التريث قبل الكلام، نمنح نفسنا فرصة للتعبير عما يدور حقاً في داخلنا؛ توق رقيق هش تحت طبقة من الانفعال

سامح نفسك وتحمل مسؤولية ما قمت به وتحطاه وتعلم منه

## تعرف إلى المعنى الحقيقي لحب الذات

تكثر الخرافات والمفاهيم الخاطئة عن حب الذات، فيقال إنه أناني ومستأثر، وأنه سطحي وسخيف، ويقال إنه مرتبط بنحافة الخصر وصغر الفخذين. أقدم إليكم اليوم المعنى الحقيقي لحب الذات وكيف يبدو...



هدية، بغض النظر عن قياسي وشكلي ووزني؟ ماذا لو توقفت عن السعي وراء النحافة كما لو كان جرعة سحرية تحل كل مشاكلك وهمومي ومخاوي؟ ماذا لو بدأت أرى الفشل بدلاً على أنني حاولت، أنني غامرت، وأنتي مصممة على التقدم؟

حب الذات هو أن تكتشف ما يؤلك وتبدأ بمعالجته. فتتقدم خطوة تلو الأخرى، بعطف وصبر.

حب الذات هو أن تسأل نفسك: ما هي الأمور التي لا أستطيع أن أسيطر عليها وفي المقابل عليّ تقبلها؟ وما هي تلك التي يمكنني التحكم بها؟

حب الذات هو أن تضع سيفك جانباً وتنتهي الحرب مع نفسك

حب الذات هو أن تلتقي نفسك حيثما تكون. وقد يبدأ هذا من خلال طرح السؤال التالي على نفسك، فوراً، الآن: أليس جميلاً لو...؟ وكيف أريد أن أشعر؟ ثم أجب عنها - كما لو كانت اختياراً.

حاول فعلها ببساطة. من دون ضغط. من دون لفات عظيمة. من دون تعظيمها. فهي مجرد اختيار.

أريد؟) حسب كايسر، قد يكون شخصاً أو حالة أو نمط تفكير. فبالنسبة إليها، كانت هذه الثلاثة مجموعة. فتكتب على سبيل المثال: (كنت أعتقد أنني لا أحب ولست جيدة بما فيه الكفاية. لكن عندما صرت حاضرة للتخلي عن هذا الاعتقاد، سارع حب الذات إلي).

حب الذات هو أن تدافع عن نفسك وتهتم بها. هو أن تتسائل عما يغذيك وعما تريد إنشاءه وعما يريحك ويدعمك. وهو أن تختار هذه الأجوبة.

حب الذات هو أن تضع سيفك جانباً وترمي كل الأسلحة وتنتهي الحرب مع نفسك. فبدل أن تستشيط غضباً على نفسك حين تفرط في الأكل أو تبكي في العلن أو تغار أو تقول أموراً خاطئة، تساهل عما دفعك للقيام بهذه الأمور. اكتشف السبب وسامح نفسك. تحمل مسؤولية ما قمت به وتحطاه وتعلم منه.

حب الذات هو أن تسأل نفسك: (ماذا يمكنني التعلّم من هذا القرار السيئ؟).

حب الذات هو أن تسأل نفسك: ماذا لو أصبحت أرى جسدي

Principles for Becoming More Kind, Compassionate and Accepting of Yourself

الحب الذات هو أن تتصرف على طبيعتك - عندما تكون وحدك في البيت وفي الأماكن العامة أيضاً. كتبت شانون كايسر في كتابها المدروس والصادق والقوي The Self-Love Experiment:15





















## «استشاري الشارقة» يناقش موازنة دوائر وهيئات حكومة الإمارة لسنة 2019



عبدالله الشيخ رئيس قسم موازنة الإدارة الحكومية ونور عبدالرحمن شهيل رئيس قسم موازنة الهيئة التحتية الرأسمالية ومروة عبدالعزيز السويدي رئيس قسم موازنة التنمية الاجتماعية وماجد عمر الزرعوني القائم بأعمال رئيس قسم التنمية الاقتصادية.

شؤون الأعضاء وأمنه باصليب أمينة سر. فيما حضر الاجتماع من قبل الدائرة المالية المركزية .. وليد إبراهيم الصايغ المدير العام ومعاونيه من الدائرة الشيخ راشد بن صقر القاسمي مدير إدارة الموازنة والتخطيط المالي وعالية

الدوخي ومحمد عبيد الشامسي وعبدالعزيز عبدالله التميمي ومحمد بن نومه الكبي وأحمد سعيد الجروان الأمين العام للمجلس ويوسف حسن آل علي المستشار القانوني للمجلس وعبدالعزيز بن خادم رئيس قسم شؤون الجلسات ومحمد بولخف رئيس قسم

واستعرضوا الأرقام الواردة بها من الدوائر المركزية والدوائر اللامركزية

والهيئات واستمعوا إلى شرح من قبل الدائرة المالية المركزية عما ورد بها.

وقدم وليد إبراهيم الصايغ - أمام اللجنة - شرحاً مفصلاً حول الموازنة مستعرضاً بيان مقارنة الإيرادات والمصروفات للموازنة العامة لعام 2019 ونمط توزيع النفقات حسب القطاعات وبيان مقارنة المصروفات والإيرادات للدوائر المركزية والمحقة .. مؤكداً أن الاستفادة من الميزانية للعام 2019 ينصب تركيزها وفق رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بجانب الاهتمام بمختلف المشاريع الخدمية واستكمال البنى التحتية وتقديم أفضل الخدمات في مجالات التنمية الصحية والاجتماعية والتعليمية.

وطرحت اللجنة خلال الاجتماع عدداً من الروى حول ما ورد فيها من أرقام سواء في مجال الإيرادات والمصروفات وما تضمنته من أبواب وخصوص. حضر الاجتماع أعضاء اللجنة .. وهم راشد الهناوي التقني مقرر اللجنة وجاسم محمد البلوشي ومحمد عمر

•• الشارقة-وام:

يعقد المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة ضمن أعماله لدور الانعقاد العادي الرابع من الفصل التشريعي التاسع اليوم الأربعاء في مقره جلسته الخامسة برئاسة خولة عبدالرحمن الملا رئيس المجلس الاستشاري لمناقشة مشروع موازنة دوائر وهيئات حكومة الشارقة لسنة 2019م والتقرير الوارد من لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية بالمجلس بحضور الشيخ محمد بن سعود القاسمي رئيس الدائرة المالية المركزية ووليد إبراهيم الصايغ مدير عام المالية المركزية ومعاونيه .. وفي إطار التحضير لأعمال الجلسة .. ترأس محمد جمعه بن هندي رئيس لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية في المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة الاجتماع الذي عقد اليوم في مقر المجلس مع ممثلي الدائرة المالية المركزية لمناقشة مشروع قانون بشأن الموازنة العامة لدوائر وهيئات حكومة الشارقة عن السنة المالية 2019م بحضور أعضاء اللجنة والأمانة العامة للمجلس. واطلع أعضاء اللجنة على الموازنة وناقشوا بنودها لعام 2019م

# الفجر

28

## إعفاء 272 منشأة تجارية من الرسوم في رأس الخيمة 50%

•• رأس الخيمة-وام:

وجه صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، بإعفاء 272 منشأة تجارية من رسوم التجديد وأية مخالفات تترتب عليها من كافة الدوائر المحلية في رأس الخيمة بنسبة 50 بالمئة وذلك دعماً لهذه المنشآت نتيجة لأعمال تطوير البنية التحتية في منطقة العيريز والتي تقوم بها دائرة الخدمات العامة وفي إطار استراتيجيتها لرفع كفاءة الطرق، وأكد سعادة الدكتور عبدالرحمن الشايب التقني مدير عام دائرة التنمية الاقتصادية برأس الخيمة أن هذه التوجيهات الكريمة من صاحب السمو حاكم رأس الخيمة تأتي في إطار حرص سموه على دعم استمرارية قطاع الأعمال وتدليل كافة الصعوبات التي تعترض عملها خاصة نتيجة لظروف خارجية ذات طبيعة مؤقتة. وأشار إلى أن هذا القرار يتماشى مع الجهود والمساعي التي تبذلها الدائرة لدعم قطاع الأعمال في الإمارة، مؤكداً أنه يساهم في تعديل أوضاع المنشآت العاملة في المنطقة، وتخفيف الأعباء المالية المترتبة عليها.. داعياً أصحاب المنشآت للاستفادة من الإعفاء في تسوية أوضاعهم خلال هذه الفترة الزمنية المحددة لمنح الإعفاء.

## 625 مليون درهم تصرفات عقارات دبي

•• دبي-وام:

بلغت مساهمة صناعة المقاطع المعدنية في الصادرات غير النفطية لرأس الخيمة العام الماضي، 3.7% من إجمالي الصادرات غير النفطية لرأس الخيمة العام الماضي، جاء ذلك في دراسة أعدتها غرفة رأس الخيمة عن صناعة المقاطع المعدنية المعدة لهياكل البناء المعدنية وأجزاء المباني والمنزائل مسبقة الصنع، والتصميم المعدني الخارجي والداخلي للمباني، والأشغال المعدنية الخاصة بالمباني وأجزاءها، بالإضافة إلى تصنيع جميع منتجات الفولاذ الهيكلي.

وقالت إيمان درويش الهياص، مساعد المدير العام لقطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال بغرفة رأس الخيمة: "شكل الإنتاج الكلي لصناعة المقاطع المعدنية ما نسبته 6% من إجمالي ناتج الصناعات التحويلية للإمارة بواقع 438 مليون درهم بحسب البيانات المالية للشركات العاملة في هذه الصناعة، كما شكلت القيمة المضافة التي تولدها هذه الصناعة

حققت التصرفات العقارية في دبي أمس أكثر من 625 مليون درهم، بحسب تقرير دائرة الأراضي والأموال. وأوضح التقرير أن الدائرة شهدت تسجيل 121 مبيعة بقيمة 174 مليون درهم منها 17 مبيعة للأراضي بقيمة 46 مليون درهم و104 مبيعات للشقق والفلل بقيمة 128 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 8 ملايين درهم في منطقة الحبية الثالثة، تلتها مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة مردف، ثم مبيعة بقيمة 3 ملايين درهم في منطقة ند الشبا الأولى. وتصدرت منطقة وادي الصفا 3 المناطق من حيث عدد المبيعات، إذ سجلت 3 مبيعات بقيمة 7 ملايين درهم، تلتها منطقة الحبية الثالثة بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 12 مليون درهم، وثالثة في اليضة 2 بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 4 ملايين درهم. وفيما تعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل، جاءت مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم بمنطقة مرسى دبي كأهم المبيعات، تلتها مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة الخليج التجاري، وأخيراً مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة مجمع دبي للاستثمار الأول. وتصدرت منطقة الخليج التجاري المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل، إذ سجلت 44 مبيعة بقيمة 58 مليون درهم، تلتها منطقة برج خليفة بتسجيلها 11 مبيعة بقيمة 17 مليون درهم، وثالثة في ورسان الأولى بتسجيلها 11 مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم. وسجلت الرون قيمة قدرها 451 مليون درهم منها 23 رهن أراض بقيمة 202 مليون درهم و53 رهن فلل وشقق بقيمة 249 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة البرشاء الأولى بقيمة 120 مليون درهم وأخرى في منطقة النخلة الثالثة بقيمة 119 مليون درهم.

## اتصالات و«سي كي هاتشيسن» تستكملان دمج شركتيهما للجوال في سريلانكا

•• أبوظبي-وام:

أعلنت مجموعة «الإمارات للاتصالات» أنها أكملت ومجموعة «سي كي هاتشيسن» دمج شركتيهما للهااتف النقال في سريلانكا. وأوضحت المجموعة في بيان نشر على الموقع الإلكتروني لسوق أبوظبي للأوراق المالية أنه تم دمج كل من شركة «اتصالات لانكا» وشركة «هاتشيسن للاتصالات لانكا» بعد الحصول على كافة الموافقات اللازمة. وأشارت المجموعة إلى أنها تمتلك حصة 15% في الشركة الجديدة في حين تمتلك مجموعة «سي كي هاتشيسن» الحصة المسيطرة والبالغة 85%. وأكدت «اتصالات» أنها ستقوم بإعلام السوق بأية تطورات مهمة لاحقة حول الموضوع وذلك وفقاً لقواعد وقوانين سوق الأوراق المالية المعمول بها.

## سلطة دبي الملاحية، تعلن تنظيم الأسبوع البحري سنوياً مع بدء الاستعدادات لدورة 2019

•• دبي-الفجر:

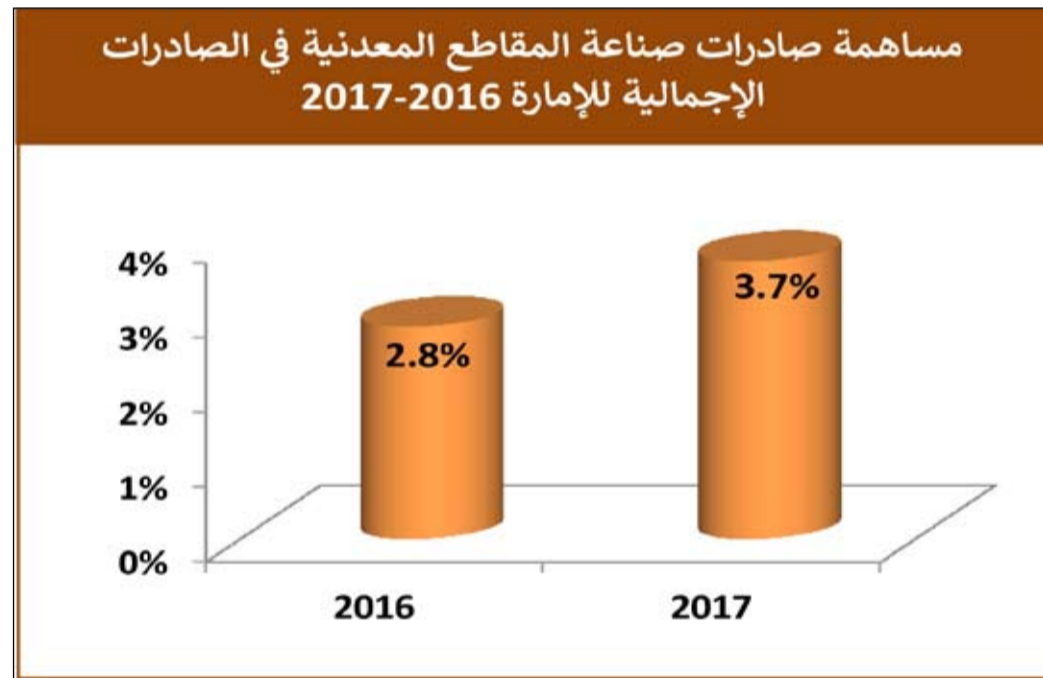
تنوياً مسيرة حافلة بالتميز في تعميم تجربة دبي الريادية إقليمياً وعالمياً، أعلنت «سلطة مدينة دبي الملاحية» عن تحويل «أسبوع الإمارات البحري» إلى حدث سنوي عقب النجاح اللافت الذي حققته الدورات السابقة، في ظل الرعاية الكريمة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، على صعيد توطيد جسور التواصل بين أقطاب الصناعة البحرية العالمية لاستشراف مستقبل القطاع البحري من منظور قائم على الابتكار والمعرفة والتحول الذكي. ويأتي قرار تنظيم الحدث البحري الأول من نوعه على الخارطة الإقليمية سنوياً بدلاً من مرة كل عامين، تماشياً مع التزام السلطة البحرية بفتح آفاق جديدة لتعزيز التعاون الدولي في تطويع الابتكار والبحث والتطوير والتكنولوجيا الذكية في خدمة مسيرة النهوض بالتجمع البحري المحلي والدولي.

وبدأت السلطة البحرية الاستعدادات لاستضافة «أسبوع الإمارات البحري 2019»، في خطوة سباقية على درب استقطاب استثمارات ضخمة إلى القطاع البحري المحلي الذي يبرز اليوم كأحد القطاعات الخمس الرئيسية المؤثرة على التنمية الاقتصادية في دبي بمساهمة 7% في الناتج المحلي الإجمالي، أي بقيمة 26.9 مليار درهم إماراتي. وتكتسب الدورة المقبلة أهمية خاصة كونها تقام مع اقتراب موعد استضافة معرض «إكسبو 2020 دبي»، الذي يحمل حرصاً استثنائية كونه محطة مفصلية على درب إبراز المكانة الحضارية والاقتصادية والإنسانية الرائدة لدولة الإمارات وإمارة دبي على الخارطة العالمية.

## 3.7% نسبة مساهمة صناعة المقاطع المعدنية في الصادرات غير النفطية لرأس الخيمة العام 2017

مبيعات صناعة المقاطع المعدنية نمواً بين عامي 2015-2017 بنسبة 24% حيث بلغ مجموع مبيعاتها حوالي 422 مليون درهم، كما شكلت الصادرات حوالي 30% من مبيعات الشركات العاملة في هذه الصناعة لعام 2017، حيث بلغ حجم صادرات صناعة المقاطع المعدنية 126.5 مليون درهم بزيادة بلغت 18% بين عامي 2016 و2017، وبالتالي ازدادت مساهمة صناعة المقاطع المعدنية في إجمالي الصادرات غير النفطية للإمارة إلى 3.7%.

وأضافت رجاء أن حجم رؤوس الأموال المستمرة في هذه الصناعة بلغ 222 مليون درهم حتى عام 2017، كما تعتبر من الصناعات قليلة الاستخدام للطاقة، حيث شكلت الطاقة 4.4% فقط من مستلزمات الإنتاج في حين حظيت المواد الأولية بما نسبته 95.2% من إجمالي مستلزمات الإنتاج والذي بلغ 182.8 مليون درهم.



وبحسب رجاء محمد بن جمعه، مدير إدارة الدراسات والتعاون التجاري بالوكالة في غرفة رأس الخيمة، حققت نسبة قياسية مقارنة بالصناعات التحويلية وصلت إلى 58% من حجم إنتاجها الكلي بواقع 255 مليون درهم، في حين شكلت مستلزمات الإنتاج 42% من إجمالي قيمة الإنتاج لكامل الصناعة.

## 129.4 مليار درهم تحويلات العمالة الأجنبية خارج الدولة خلال 9 أشهر

•• أبوظبي-وام:

للجنسية الكندية. وكانت قيمة تحويلات العمالة الأجنبية في النصف الأول من العام الجاري بلغت نحو 88 مليار درهم بزيادة نسبتها 13.1% مقارنة مع 77.8 مليار درهم في نفس الفترة من العام 2017. وخلال الربع الثاني من العام 2018 بلغت قيمة التحويلات 44.4 مليار درهم بنمو نسبته 8.8% بالمقارنة مع 40.7 مليار درهم في الربع الثاني من العام 2017.

وأما في الربع الأول من العام الجاري فقد وصلت قيمتها 43.5 مليار درهم بزيادة نسبتها 17.3% عن الفترة ذاتها من العام 2017.

الثالث من العام الجاري وحلت العمالة من الجنسية الباكستانية بالمرکز الثاني بنسبة 8.6% وبقية 3.56 مليار درهم ثم جاءت بعد ذلك تحويلات العمالة الفلبينية بنسبة 6.7% وبقية 2.8 مليار درهم. وعلى صعيد تحويلات العمالة من الجنسية الصرية فقد بلغت قيمتها نحو 2 مليار درهم فيما وصلت للعمالة من الجنسية البريطانية إلى 1.7 مليار درهم ونحو 1.53 مليار درهم لحملة الجنسية الأمريكية ونحو 1.3 مليار دينار بنغالية و1.2 مليار درهم للعمالة من الجنسية الأردنية و993 مليون درهم للجنسية السويسرية ونحو 746 مليون درهم

الثالث من العام ذاته حيث بلغت قيمتها 41.4 مليار درهم مقارنة مع 43.3 مليار درهم في الربع الثالث من العام 2017. وبلغت قيمة التحويلات الأجنبية المنفذة عبر شركات الصرافة 32.8 مليار درهم تشكل ما نسبته 79.2% من إجمالي التحويلات خلال الربع الثالث من العام 2018 من حين جرى تحويل بقية المبلغ من خلال البنوك العاملة في الدولة. وواصلت العمالة الهندية تصدر قائمة أكثر الجنسيات نشاطاً من حيث قيمة التحويلات والتي بلغت 14.8 مليار درهم تقريباً تشكل ما نسبته 35.7% من إجمالي قيمة التحويلات المسجلة خلال الربع

ارتفعت قيمة تحويلات العمالة الأجنبية في دولة الإمارات للخارج إلى 129.4 مليار درهم خلال الأشهر التسعة الأولى من العام الجاري بنمو نسبته 7% مقارنة مع 121 مليار درهم في الفترة ذاتها من العام 2017.

ووفقاً لإحصاءات مصرف الإمارات المركزي التي صدرت اليوم فإن الزيادة المسجلة في تحويلات العمالة الأجنبية منذ بداية العام الجاري وحتى نهاية شهر سبتمبر جاءت رغم الانخفاض الذي شهده الربع

## تكرّم الفائزين بجائزة محمد بن راشد للمعرفة

## انطلاق قمة المعرفة في دورتها الخامسة 2018 تحت شعار «الشباب .. ومستقبل اقتصاد المعرفة»

•• دبي-الفجر:

يُكرّم أنّ «جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة» والتي تبلغ قيمتها مليون دولار أمريكي، انطلقت في عام 2014 بهدف الإسهام في بناء اقتصاد المعرفة، من خلال تحفيز الإبداع والإنجازات العرفية من مختلف المجالات. وتتضمّن فئاتها كل ما يتعلق بمجالات المعرفة والتنمية والابتكار والريادة والإبداع، إلى جانب تطوير المؤسسات التعليمية والنشر وتطوير المحتوى، والطباعة والنشر وتطوير المحتوى، والتي أحدثت بمجملها تغييراً إيجابياً في المجتمعات وفي عمليات نشر ونقل المعرفة.

الرائدة على مستوى العالم، مَنّ أهتمت بإنجازاتهم العرفية البشرية في شتى المجالات، وأسهمت في تحقيق رفاهية ورخاء الناس. وتسعى الجائزة إلى تكريم أفضل الإنجازات العرفية من جهود البحث العلمي، والاختراعات المبتكرة، وتطوير المؤسسات التعليمية والثقافية، إلى جانب النجاحات التي حققتها مؤسسات الطباعة والنشر وتطوير المحتوى، والتي أحدثت بمجملها تغييراً إيجابياً في المجتمعات وفي عمليات نشر ونقل المعرفة.

العالم. وتواكب «قمة المعرفة» في جلساتها ونشاطاتها رؤية الإمارات لبناء اقتصاد متنافس قائم على الاستثمار في المعرفة، وداعم لمفاهيم الابتكار والإبداع، كما تسعى للمساهمة في تحقيق أهداف الأجندة الوطنية للشباب الزامية إلى تمكين ودعم الشباب، وتقديم الفرص لهم لاستثمار قدراتهم وإمكاناتهم في خدمة مجتمعاتهم ضمن مسيرة التنمية المستدامة. وتناقش «قمة المعرفة 2018» تأثيرات عدد كبير من الموضوعات الرئيسية ذات

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وبتوجيهات سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، تنطلق صباح اليوم «الأربعاء» فعاليات «قمة المعرفة 2018» في دورتها الخامسة، والتي تنظمها المؤسسة خلال يومي 5 و6 ديسمبر الجاري في مركز دبي التجاري





# منوعات العصر

29

بالتعاون مع المجلس الدولي للمطارات  
«مطارات أبوظبي» تفوز باستضافة

## معرض ومؤتمر تبادل المطارات 2019

•• أبوظبي-الجزيرة

فازت مطارات أبوظبي باستضافة معرض ومؤتمر تبادل المطارات 2019 بالتعاون مع المجلس الدولي للمطارات الذي سيقام في شهر نوفمبر من العام القادم، وذلك خلال الإعلان الذي جرى في حفل تسليم حقوق الاستضافة الرسمية ضمن فعاليات المعرض العام الجاري، الأسبوع الماضي في العاصمة النرويجية أوسلو. وتسلم السيد محمد عبدالله الكثيري، نائب أول الرئيس التنفيذي لمطارات أبوظبي حقوق استضافة فعاليات معرض ومؤتمر تبادل المطارات 2019 خلال الحفل الذي أقيم في ختام فعاليات المؤتمر والمعرض بالنرويج. ويستقطب معرض ومؤتمر تبادل المطارات 1500 شخصية عالية من صناعات القرار في المطارات ومئات المتحدثين المرموقين، ويعتبر المعرض فعالية سنوية عالمية تستضيفها مجموعات المطارات في جميع أنحاء العالم، حيث وقع الاختيار على مطارات أبوظبي لاستضافة الدورة المقبلة من المعرض والتي ستعقد في نوفمبر 2019. وبهذا الشأن، قال برايان تومسون، الرئيس التنفيذي لمطارات أبوظبي: «يأتي الإعلان عن إقامة هذه الفعالية الدولية في وقت مهم بالنسبة لنا مع اقتراب موعد الكشف عن أحد أهم مشاريعنا حتى الآن، ولكننا فخرنا واختيارنا من قبل المجلس الدولي للمطارات لاستضافة الدورة المقبلة من المعرض، فنحن نتطلع إلى الترحيب بأفراد قطاع ومجتمع المطارات العالمية على أرض أبوظبي العام المقبل». وأضاف تومسون: «تتسجم هذه الفعالية مع رؤيتنا الرامية لأن تصبح مجموعة المطارات الرائدة في العالم، كما تساهم في تعزيز رسالتنا القائمة على تعزيز مكانة أبوظبي كوجهة عالمية للمسافرين من رجال الأعمال والسياح». وتتضمن استضافة هذه الفعالية في العاصمة الإماراتية مع خطة أبوظبي و «منوية الإمارات 2071»، كما يأتي الإعلان عن استضافة هذه الفعالية عقب تسلم مطارات أبوظبي مجموعة من الجوائز المرموقة من المجلس الدولي للمطارات. وحصل مطار أبوظبي الدولي على تصنيف المطار الأسرع نمواً في العالم في الربط الجوي من قبل مجلس المطارات الدولي في ديسمبر 2017. ونال المطار شهادة الاعتماد الذهبية من المجلس الدولي للمطارات لثقة أسوأ والمحيط الهادئ نظير جهوده في الحد من انبعاثات الكربون في إطار برنامج اعتماد ضبط انبعاثات الكربون للمطارات. ويذكر أن المجلس الدولي للمطارات يُعتبر الممثل التجاري الوحيد للمطارات في مختلف أنحاء العالم، ويُنظم معرض ومؤتمر تبادل المطارات السنوي الذي يستضيف سلسلة مؤتمرات متخصصة تركز على المجالات الحيوية لمعاملات المطار مثل الابتكار الرقمي وأمن المطارات وعمليات واستدامة المطار.



## هيئة كهرباء ومياه دبي تعزز التعاون مع مجموعة «أندريتز» النمساوية

•• دبي-الجزيرة

استقبل سعادة سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي في مقر الهيئة الرئيسي، الدكتور ولغاغف لايتنر، رئيس مجلس الإدارة التنفيذي والرئيس التنفيذي لمجموعة «أندريتز» النمساوية العالمية، على رأس وفد رفيع ضم كل من بيتر ماغاور، عضو مجلس الإدارة المنتدب لـ «أندريتز هيدرو»، وكارل شلوغلباوير، نائب الرئيس لتطوير الأعمال لـ «أندريتز هيدرو». وحضر اللقاء من جانب الهيئة المهندس مروان بن حيدر، النائب التنفيذي للرئيس لقطاع الابتكار والمستقبل. ورحب سعادة سعيد محمد الطاير في بداية الاجتماع بوفد مجموعة أندريتز مؤكداً إن هذه اللقاء تأتي ضمن حرص الهيئة على تبادل أفضل التجارب والخبرات والممارسات العالمية مع الشركات العاملة في قطاع الطاقة والبيئة، مستعرضاً أهم المشاريع والمبادرات والبرامج التي تقوم بها الهيئة، مؤكداً على التزام الهيئة بتحقيق أهداف استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 التي أعلنها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، والتي تهدف إلى توفير 75% من طاقة دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول 2050. وتحدث سعادته عن تجربة دبي في تطوير قطاع الطاقة المتجددة والبدلية وترشيد استهلاك الموارد الطبيعية وإيجاد حلول بديلة عن الطاقة التقليدية لتحقيق التنمية المستدامة في الإمارة، حيث تعمل الهيئة على تطوير بنية تحتية قوية، وقدرات مؤسسية نوعية، لرفع قدراتها الإنتاجية التي تصل حالياً إلى 10927 ميغاوات من الكهرباء، و470 مليون جالون من المياه المحلاة يومياً. من جهته أطلع سعادة الطاير من وفد مجموعة «أندريتز» على الخدمات التي تقدمها الشركة في دولة الإمارات العربية المتحدة، مبيداً رغبته في المشاركة في مشروعات الهيئة، حيث تعتبر المجموعة رائدة عالمياً في مجال الإنشاءات الهندسية وبناء الجسور والسدود والنظم والخدمات الكهروميكانيكية.



تحت رعاية أحمد بن سعيد آل مكتوم

## مجموعة دبي للجودة تستقبل طلبات الترشيح للدورة الثانية لجائزة الإمارات للابتكار 2019

•• دبي-الجزيرة

تستقبل مجموعة دبي للجودة طلبات الترشيح للدورة الثانية لجائزة الإمارات للابتكار لعام 2019 تحت رعاية صاحب السمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران المدني، رئيس مؤسسة مطارات دبي، الرئيس الأعلى للرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة، والراعي الفخري لمجموعة دبي للجودة، ويتم استقبال طلبات الترشيح من كافة المؤسسات الربحية وكبرى شركات القطاع الخاص من مختلف القطاعات بالدولة، وآخر موعد للتقديم على الجائزة 20 ديسمبر 2018، وسوف يتم الإعلان عن الفائزين وتكريمهم في الحفل الختامي للجائزة في شهر فبراير المقبل لعام 2019 احتفالاً بشهر الإمارات للابتكار والذي يعد أكبر حدث وطني للاحتفاء بالابتكار والمبتكرين. وتعد جائزة الإمارات للابتكار إضافة نوعية جديدة إلى مجموعة الجوائز التي تتبناها مجموعة دبي للجودة منذ تأسيسها في عام 1994 وسببها الدؤوب نحو تطوير وتعزيز ممارسات الجودة والامتياز في قطاع الأعمال والخدمات على المستوى الحكومي والخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة، وفي النقطه كل....

ورش العمل:

تحرص مجموعة دبي للجودة على تسخير كافة إمكانياتها وخبراتها لضمان شفافية وحيادية وفي النقطه كل.... والجائزة والاعتماد على طرق التقييم المعتمدة ويتم تقييم المشاركين وتصنيف الفائزين

### الإطار العام للجائزة وعملية التقييم:

يذكر أن عملية التقييم تتم من قبل فرق عمل مكونة من ثلاث مقيمين وأخذ بعين الاعتبار في تشكيل هذه المجموعات اختيار المقيم ذو خبرة في القطاع المطلوب تقييمه وضمان تحديثه اللغة العربية والإنجليزية والتأكد من عدم وجود صلة بين المقيم والشركات المطلوب تقييمها لضمان مصداقية وشفافية النتائج. ويتم تقييم المشاركين وتصنيف الفائزين



الى خمس فئات وفق نظام النجوم طبقاً لمعايير التقييم بالجائزة والتي تنقسم الى ثلاثه مستويات: المستوى الأول خاص بتقييم البنية التحتية للابتكار لدى الشركات المتنافسة بما يتضمن المواقع والأدوات والجوانب التكنولوجية والميزانية المخصصة للابتكار، وأما المستوى الثاني فيغطي مميزات الابتكار لدى المتنافسين وتشمل الابتكار المفتوح وعملية الابتكار ومحفظه الابتكار واستراتيجية الابتكار وصناعات الابتكار، وأما المستوى الثالث فيغطي نتائج الابتكار المحققة وتشمل نتائج المتعاملين ونتائج نمو الأعمال إلى جانب نتائج الاستدامة والمجتمع.

### هدف الجائزة:

تعد جائزة الإمارات للابتكار من المنافسات

الابتكارية النوعية التي تهدف الى دعم استراتيجيه الابتكار الوطنية بدولة الإمارات العربية المتحدة، والتشجيع على الاستثمار في تطوير الخدمات والمنتجات الابتكارية، وترسيخ ممارسات الابتكار بناء على إطار ومعايير الجائزة بهدف خلق قيمة مستدامة لمختلف فئات المتعاملين والعنيتين، وتكريم الشركات الرائدة في مجال الابتكار، وبناء شبكة قوية من المهنيين والمقيمين المؤهلين ورواد الابتكار، مع رفع مستوى الابتكار في القطاع الخاص والوصول إلى شركات ذات قدرات تنافسية عالية، وتستهدف الجائزة كافة المؤسسات الربحية العاملة في 15 قطاعاً بالدولة في مختلف المجالات والصناعات مثل الرعاية الصحية، والتعليم، والتكنولوجيا والاتصالات، والنقل والمواصلات، والإعلام والتسويق، والتنمية الاجتماعية، والسلع والخدمات الاستهلاكية، والخدمات المالية، والقطاع الرياضي، والتطوير العقاري، والصناعات والسياحية....

وعلى هذا الصعيد أكدت فاطمة بطي المهيري رئيسة مجلس إدارة مجموعة دبي للجودة على ضرورة وأهمية الابتكار في قطاع الأعمال قائلةً: «في سابقنا نحو الريادة وتماشياً مع رؤية الإمارات 2021 لتصبح دولتنا أفضل دول العالم بحلول 2071، وضع لنا صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، مبدأً متمسك به عندما قال «هدفنا الرقم واحد عالمياً في كافة المجالات، ومسيرتنا التنموية

## بنك أبوظبي التجاري يطلق «إماراتي» حصرياً لمواطني دولة الإمارات

•• أبوظبي-الجزيرة

تتناسب مع أسلوب حياة أبناء الوطن وتوفر لهم العديد من المزايا ومنها أولوية إنجاز المعاملات المصرفية في مختلف الشؤن، ومسؤول علاقات مصرفية مخصص لخدمة العميل، وخدمة صف السيارات، ومركز اتصال عملي على مدار الساعة طوال الأسبوع، علاوة على توفير العديد من الخدمات المصرفية بأسعار تفضيلية ورسوم منخفضة. كما تتيج «إماراتي» للعملاء من المواطنين فرصة الاستفادة من نقاط مكافآت تاتش بوينتس من بنك أبوظبي التجاري وهو برنامج الولاء الفريد من نوعه والحائز على جوائز دولية مرموقة، حيث يمكن

أعلن بنك أبوظبي التجاري، عن طرحه مؤخراً مجموعة من الخدمات المصرفية والمنتجات المالية المصممة خصيصاً لمواطني دولة الإمارات العربية المتحدة تحت اسم «إماراتي».

وانطلاقاً من التزامه الراسخ تجاه المجتمع الإماراتي وأجيال شباب المستقبل على وجه الخصوص، أطلق البنك باقة «إماراتي» ترجمة حقيقية لتبنيهم وطموحاتهم ومتطلباتهم المالية.

تقدم «إماراتي» للعملاء من مواطني الدولة تجربة مصرفية متكاملة

للمعمل استبدال نقاط تاتش بوينتس لدى العديد من المتاجر في الدولة أو استبدالها بأموال السفر وقسائم الهدايا وغيرها الكثير. وتوفر باقة «إماراتي» أيضاً مجموعة من الحلول المالية والخدمات المصرفية المتوافقة مع الشريعة الإسلامية وتقدم للعملاء من المواطنين عروضاً حصرياً لدى مجموعة كبيرة من المتاجر الراقية في جميع أنحاء الدولة، بالإضافة إلى توفير عروض وخصومات مفضلة خاصة بالترفيه والتسوق والمطعم، كما يمكن للعملاء المواطنين الاستفادة بخصومات على رحلات السفر وحجوزات الفنادق من خلال الحجز

## حل ضيف شرف في افتتاح المعرض الأبرز في العالم على مستوى القطاع

## الرئيس التنفيذي لأكسبو الشارقة يفتتح «هونغ كونغ الدولي للمجوهرات»

•• الشارقة - هونغ كونغ - الفجر:

افتتح سعادة سيف محمد الدفع الرئيس التنفيذي لمركز أكسبو الشارقة، فعاليات الدورة السادسة والعشرون من «معرض هونغ كونغ الدولي للمجوهرات»، تلبية لدعوة رسمية من «رابطة مصنعي المجوهرات في هونغ كونغ» المنظمة لهذا الحدث الأبرز من نوعه في العالم. وتعتبر هذه الدعوة الأولى من نوعها التي توجهها رابطة مصنعي المجوهرات في هونغ كونغ طوال مسيرتها الممتدة لثلاث عقود، لتضيف شرف من الخارج لقص شريط افتتاح المعرض، الذي أقيمت فعالياته في مركز هونغ كونغ للمؤتمرات والمعارض على مدى 4 أيام واختتمت فعالياته أول أمس (الأحد). وبحث سعادة سيف محمد الدفع: «لقد كان شرفاً لنا أن نشارك في حفل افتتاح هذه الفعالية البارزة على مستوى قطاع المجوهرات العالمي ونحن فخورون بالشاركة القائمة بين مركز أكسبو الشارقة

الإدارة المشارك لدى المعرض، والسيد وينج تشونغ المدير العام، بالإضافة إلى مدراء ومسؤولي الرابطة، الاستعدادات الجارية لإطلاق النسخة 46 من «معرض الشرق الأوسط للساعات والمجوهرات» المقرر عقدها في مركز أكسبو الشارقة خلال الفترة 6-2 أبريل 2019.

كما ناقش الجانبان، بحضور عدد من المدراء في «أكسبو الشارقة»، من بينهم السيد بي رايف مدير المبيعات والتسويق في المركز الذي حل ضيف شرف ثان في حفل الافتتاح. فاليات المعرض، مشاركة الجناح الخاص بهونغ كونغ في فعاليات دورة معرض الشرق الأوسط للساعات والمجوهرات لربيع 2019 حيث يقام هذا الحدث مرتين في الشارقة سنوياً.

دور الشارقة ومعرض الشرق الأوسط للمجوهرات والساعات على وجه الخصوص كونه مكوناً أساسياً في معرض الشرق الأوسط للساعات والمجوهرات الذي يُنظمه وفد المركز في معرض هونغ كونغ الدولي للمجوهرات أتاح لنا فرصة مميزة للائقاء بعرضنا المنتظمين واستكشاف إمكانية جذب المزيد من تجار المجوهرات من هونغ كونغ لحضور معرضنا.





















نجح باحثون في تحديد الآلية الجينية وراء عدائية سرطان البروستات، وذلك يمهد الدرب إزاء علاجات جديدة لمراحل هذا المرض المتقدمة.

يشير الباحثون إلى أن اكتشافهم يساهم في توقع مدى عدائية المرض، وتحسين العلاجات الخاصة بكل مريض، و(فتح الباب) لأدوية محددة لسرطان البروستات في مراحله المتقدمة.



## اكتشافات جديدة تساهم في علاج سرطان البروستات

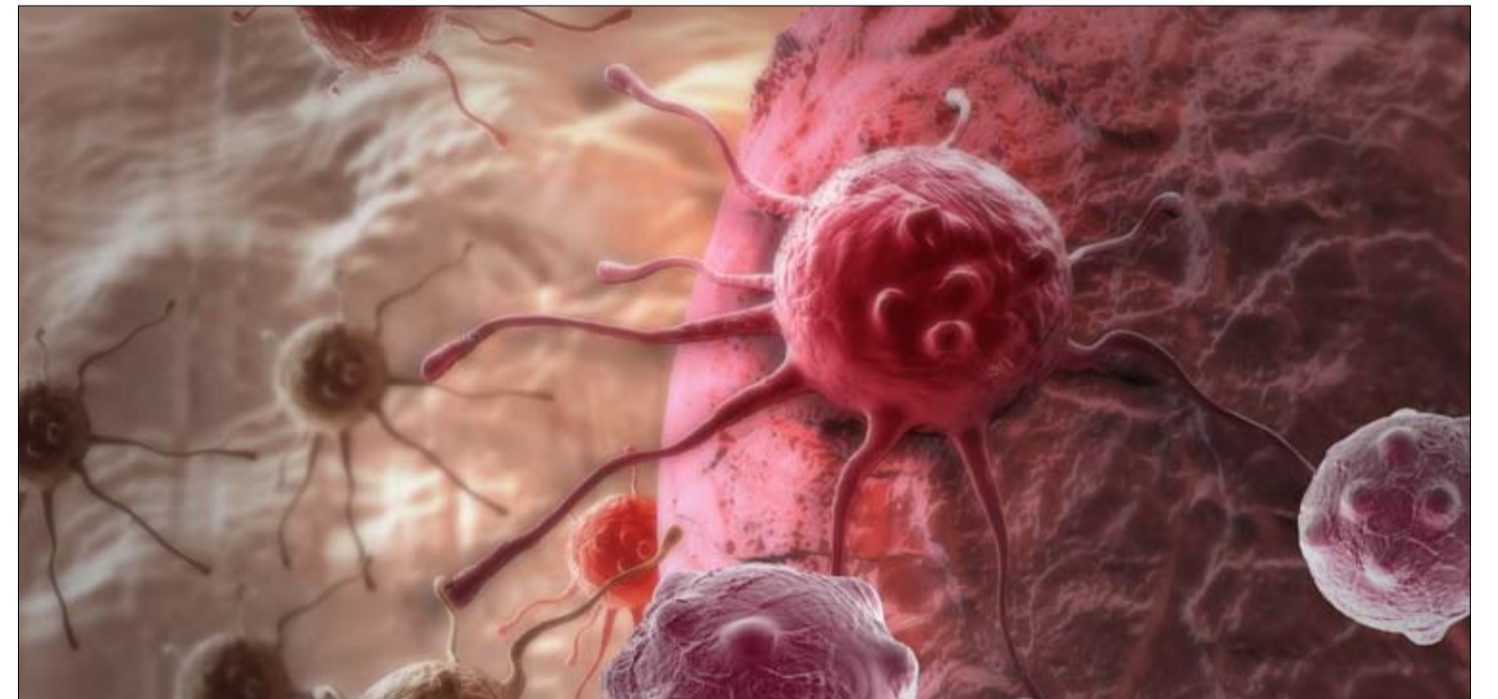
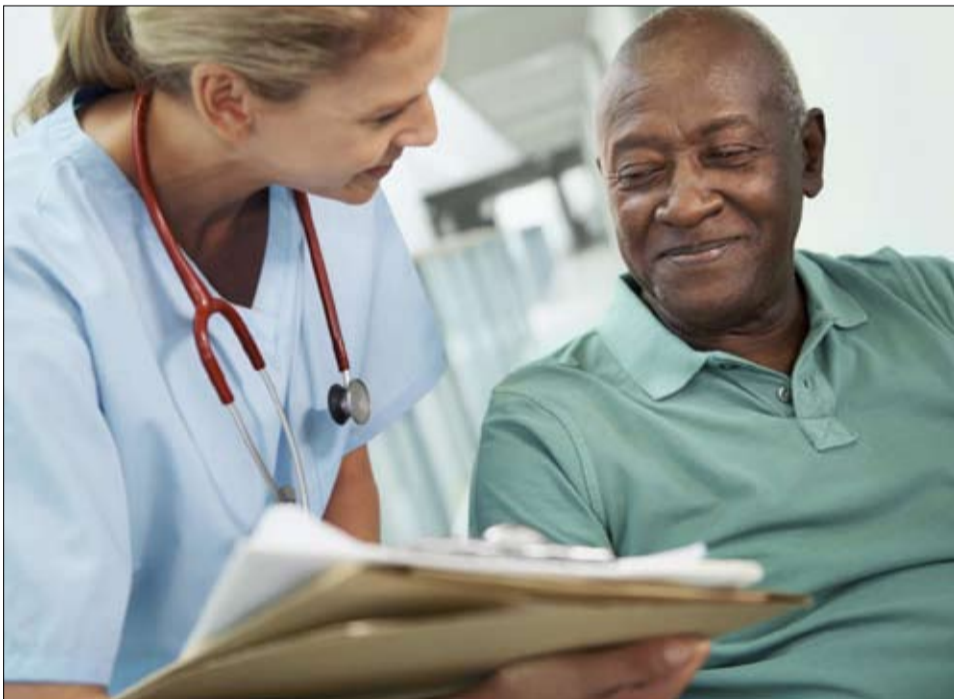


يعاني سرطان البروستات. فأكد التحليل الرابط بين متغير rs11672691 والمرض العدائي. وبعد التعمق في تحقيقهم، اكتشف الباحثون أن نسخة معينة من rs11672691 المرتبط بسرطان البروستات العدائي (تُدعى (أيل غوانين)) تؤدي دوراً في ارتفاع تعبير جينتين محددين. سبق أن رُبطت هاتان الجينتان (PCAT19 و CEACAM21) بنمو الخلايا وتقدم الأورام في حالة سرطان البروستات. كذلك لاحظ الفريق أن أليل غوانين الخاص بمتغير rs11672691 يؤثر أيضاً في جينة ثالثة تُدعى HOXA2، وتحمل توجيهات لإنتاج بروتين يضبط فك شفرة PCAT19 و CEACAM21. لجأ الباحثون بعد ذلك إلى أدوات التحرير الجيني (كريسبر/كاس 9) ليُظهروا أنهم يستطيعون التلاعب بتأثير rs11672691 في تعبير جينتي PCAT19 و CEACAM21 وفي مدى عدائية خلايا البروستات السرطانية. استخلصوا أن اكتشافاتهم تُظهر (آلية ممكنة للمتحور rs11672691) في حالات سرطان البروستات العدائي، (ما يمهد الدرب إزاء ترجمة هذه الاكتشافات سريريا). يؤكد الدكتور وي أن ثمة حاجة إلى مزيد من الأبحاث بغية التحقق من (الدور الذي تؤديه دارة هذه الجينة التنظيمية

يبدأ سرطان البروستات في البروستات، وهي غدة تقع قرب المستقيم بين المثانة والعضو الذكري. ويمر الإحليل (القناة التي تحمل البول من المثانة) وسط البروستات. يحتل سرطان البروستات (المرتبة الثانية) عالمياً بين الأنواع الأكثر شيوعاً من السرطان الذي يصيب الرجال، فتُظهر سجلات عام 2012 أن أكثر من 1.1 مليون حالة حول العالم سُجلت في تلك السنة. كذلك تكشف الإحصاءات الأخيرة المتوافرة عن الولايات المتحدة أن عام 2015 شهد 99 حالة جديدة من سرطان البروستات و19 حالة وفاة جراء هذا المرض مقابل كل مئة ألف رجل. تتقدم غالبية حالات سرطان البروستات ببطء، فضلاً عن أن العلاج في مراحل المرض الأولى يحقق عموماً نجاحاً كبيراً. يصيب هذا السرطان عادة الرجال بعد سن الخامسة والستين. وفي حالة بعض المستن، يكون نمو الورم بطيئاً جداً ولا يسبب مشاكل صحية. ولكن في حالات أخرى، يتخذ سرطان البروستات شكلاً أكثر عدائية، فينمو الورم بسرعة أكبر ويهدد حياة المريض فيما يغزو الأنسجة المحيطة ويؤدي إلى أورام ثانوية في أجزاء أخرى من الجسم. المتغير الجيني والمرض العدائي باستخدام أدوات (جينية، وجينومية، ومعلوماتية حيوية)، حلل البروفسور وي وزملاؤه بيانات 2738 حالة

في تقرير لدراسة جديدة حول سرطان البروستات نُشر أخيراً في مجلة (الخلية). يصف الباحثون كيف تحققوا من المتغير الوراثي المعروف بارتباطه بسرطان البروستات العدائي. فقد استخدموا أحدث الأدوات لإثبات هذا الرابط في مجموعة كبيرة ممن يعانون سرطان البروستات. بالإضافة إلى ذلك، حدّد الباحثون كيفية تأثير المتغير في دارة جينية تشمل ثلاث جينات تدفع هذا المرض على الأراج إلى (مرحلة يصبح فيها غير قابل للشفاء). المتغير الجيني اختلاف في أسس بناء الحمض النووي الواقعة في الصبغي الذي يُدعى (تعدد أشكال النوكليوتيدات المفردة). رُبطت دراسات سابقة هذا المتغير بالتحديد بسرطان البروستات العدائي، غير أنها لم توضح كيفية عمل هذا الرابط. لا تُظهر عموماً مقارنة ترتيب ملايين أسس بناء الحمض النووي في الجينوم البشري لطلق شخصين أي اختلافات تذكر. ولكن عندما تحدث هذه الاختلافات أو المتغيرات، تؤدي غالباً إلى أمراض. يذكر غونغ-هونغ وي، باحث بارز شارك في إعداد تقرير الدراسة وبروفسور في كلية الكيمياء الحيوية والطب الجزيئي في جامعة أوولو في فنلندا: (تعتبر كيفية تسبب المتغيرات في الجينوم بالأمراض وتقدمها أحد أسئلة الطب وأغازه الأكثر إلحاحاً عموماً).

سرطان البروستات بغية تزويدهم برعاية وعلاج يلائمان احتياجاتهم الشخصية).



## علماء يأملون في علاج للزرق أو حتى الحؤول دون ظهوره بالكامل

في حالة (الزرق)، يتراكم الضغط داخل العين ويلحق الأذى بالعصب البصري، وذلك يؤدي إلى خسارة البصر. لكن العلماء يشيرون إلى أن بعض المرضى يعانون خسارة البصر رغم معالجة تراكم الضغط واستعادته الضغط الطبيعي داخل العين. وقد اكتشف بحث جديد سبب ذلك.

بالإضافة إلى هذه التجارب على كائنات حية، درس فريق البحث أيضاً عينات دم من أناس يعانون نوع (الزرق) الأكثر شيوعاً: الزرق مفتوح الزاوية الأولي. لاحظ الباحثون في العينات المأخوذة من المرضى أن نشاط الخلايا الثانية جاء أعلى بنحو خمسة أضعاف، مقارنة بعينات دم جمعت من أناس لا يعانون هذه المشكلة. بفضل هذا الاكتشاف، يعتقد الدكتور تشين وزملاؤه أن الخبراء ربما يتمكنون في المستقبل من استهداف نشاط الخلايا الثانية في العين بغية تقادي خسارة البصر بالكامل في حالة مرضى (الزرق). علاوة على ذلك، لما كانت بروتينات الصدمة الحرارية تؤدي دوراً في حالات أخرى تصيب العين والدماغ، يشير الباحثون إلى أن اكتشافاتهم هذه قد تكون لها انعكاسات أشمل.

الخلايا البائية (نوع من كريات الدم البيضاء يؤدي دوراً في المناعة)، ولم تحمل الثلاثة تعبير أي من نوعي الخلايا هذين. التعرض للبكتيريا اكتشف الدكتور تشين وزملاؤه أن الفئران التي تعاني (الزرق) لم تخسر عصبونات الشبكية إلا إذا حملت تعبير خلايا تائية نشيطة. بالإضافة إلى ذلك، كي تهاجم الخلايا الثانية عصبونات الشبكية وتلحق الضرر بالعصب البصري، بدا ضرورياً أن تتعرض الفئران للبكتيريا في بيئتها. تبين أن الفئران التي تربت في بيئة خالية بالكامل من الجراثيم لم تعان أي إشارات إلى (الزرق) حتى عندما امتلكت ضغط عين مرتفعاً.

علاج شاف للزرق أو حتى الحؤول دون ظهوره بالكامل، إذا اكتشفنا طريقة لاستهداف هذا المسار). يضيف هذا الباحث: (صُممت علاجات الزرق الحالية لتعمل فحسب على خفض ضغط العين. لكننا ندرک اليوم أن مرضى الزرق قد يعانون خسارة البصر رغم تلقيهم العلاج وعودة ضغط العين إلى معدله الطبيعي). يتابع: (نعرف الآن أن الإجهاد الناتج عن ضغط العين العالي قد يخلق رد فعل مناعياً يدفع الخلايا الثانية إلى مهاجمة الخلايا العصبية في العين).

تفسير اكتشافاتهم، التي نُشرت في مجلة Nature Communications، إلى أن رد الفعل المناعي تجاه التعرض للبكتيريا قد يسبب خسارة البصر. ويأمل الفريق بأن يقود هذا الاكتشاف إلى علاجات أفضل وأكثر دقة لحالة العين هذه.

يوضح الدكتور تشين: (يُظهر بحثنا أن ثمة أسلاً يا لتوصل إلى !

رغب الدكتور فينغ تشن وزملاؤه من مركز العين والأذن في بوسطن ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في كامبريدج في معرفة لم لا ينجو بعض مرضى (الزرق) الذين يتلقون العلاج لخفض ضغط العين من خسارة العين التقدمية. علاوة على ذلك، لا يعاني عدد ممن تُشخص إصابتهم بالزرق خلال في الضغط داخل العين. لذلك يعتقد الباحثون أن السبب يكمن بعيداً عن تراكم الضغط على العصب البصري، وركزوا انتباههم على نشاط الخلايا المناعية في العين.



رد فعل الخلايا الثانية بعد تحاليل عدة لنماذج فئران تعاني (الزرق) ولعينات دم من أناس مصابين بنوع شائع منه، حدد الباحثون الآلية التي تقود إلى خسارة البصر التقدمية والدائمة. يوضح الباحثون أن الضغط المفرط، عندما يتراكم في العين، يحفز تعبير نوع من البروتينات يُعرف ب(بروتينات الصدمة الحرارية) أو (بروتينات الإجهاد) ويؤدي دوراً مهماً في بعض ردود الفعل المناعية. عندما تُطلق هذه البروتينات، تتفاعل معها خلايا الذاكرة الثانية (نوع من الخلايا المناعية) في الحال وتسارع إلى مهاجمة عصبونات الشبكية، وهي نوع من الخلايا العصبية التي تتلقى النبضات البصرية من مستقبلات الضوء، ثم تنقل هذه المعلومات إلى الدماغ كي يحل شفرتها. نتيجة هجوم الخلايا الثانية، يتعرض العصب البصري للضرر. وبلي ذلك فقدان البصر. تفحص الباحثون أولاً نماذج فئران تعاني (الزرق). درسوا ثلاث مجموعات مختلفة من الفئران مصابة بحالة العين هذه، لم تحمل الأولى تعبير الخلايا الثانية، ولم تحمل الثانية تعبير





## منوعات

# الفيلم

35



أدت ريم مصطفى بطولة الفيلم الوثائقي (نقطة تلاقي) الذي عرض للمرة الأولى في منتدى شباب العالم) بمصر أخيراً. في هذا الحوار نتحدث الفنانة المصرية عن الفيلم وكواليس تصويره بالإضافة إلى علاقتها بالمخرج مروان حامد، وتفاصيل أخرى.



فيلم يؤكد صلابة المواطن المصري البسيط

## ريم مصطفى: (نقطة تلاقي) محطة مهمة في مسيرتي الفنية

محدد وهو العرض في منتدى شباب العالم. لذا كان القرار للمخرج مروان حامد بأن تكون مدته 20 دقيقة لعرضه بشكل مناسب لطبيعة المنتدى. كيف وجدت ردود الفعل على التجربة؟ شعرت بسعادة تعجز الكلمات عن التعبير عنها. ليس بنجاح العمل فحسب ولكن في قدرته على الوصول إلى الجمهور المستهدف وإظهار مصر بالصورة التي خططنا لها من البداية باعتبارها مهبط الديانات ومهد الحضارات. جاءت الانطباعات عن الفيلم في مجملها إيجابية، ووصف البعض تنفيذها بأنه ذات معايير عالمية، ولا أخفيك سرّاً بأن هذا الأمر أسعدني لأنني استطعت أن أكون سفيرة لبلدي. •ماذا عن التعاون مع مروان حامد؟ مخرج رائع، سعدت بالتعاون معه في الفيلم، وأتمنى أن يجمعنا عمل آخر لأنني تعلمت منه الكثير خلال الفترة القصيرة التي صورنا فيها (نقطة تلاقي)، وثقتي فيه كبيرة فهو لا يقدم على مشروع من دون أن يكون مستعداً له، فضلاً عن أن رؤيته الإخراجية تخرج أفضل ما لدى الممثل. • ماذا عن اعتذارك عن بطولة فيلم (محمد حسين)؟ اعتذرت لرغبتي في دور أشعر بأنه سيضيف إلى وإلى مسيرتي. رغم أن الفيلم جيد فنياً ومكتوب بطريقة شيقة فإني لم أجد نفسي في الشخصية، وهو أمر طبيعي، فالدور قد يكون جيداً ولكن ليس مناسباً لي أو للمرحلة التي أمر بها. تابع: (تفهم منتج العمل ذلك، فأنا لا أسعى إلى الحضور من أجل الحضور فحسب).

بأنني في مهمة حربية من أجل إنجاز الفيلم وخروجه إلى النور في التوقيت المناسب. خلال فترة التصوير استمرينا نحو خمسة أيام من دون نوم لكثرة المشاهد، والحقيقة أن هذا الأمر طاول فريق العمل كله إزاء الكاميرا وخلفها الذي أدى دوراً كبيراً في إنجاز المشروع بوقت قياسي. • بمناسبة مواقع التصوير، ما هي الصعوبات التي واجهتك؟ اعتقدت بداية أن الصعوبة ستكون في ضغط التصوير، ولكن المشكلة التي واجهتني كانت في جبل موسى بساعات كثرين، إذ استغرق الصعود إليه والنزول 12 ساعة متواصلة لم نتناول خلالها الطعام أو الشراب. كنت سمعت عن صعوبة هذه الرحلة قبل الذهاب إليها ولكن التصوير في الجبل خلال النهار كان شديد الإرهاق أكثر مما تصورت، خصوصاً أننا في اليوم السابق كنا نصور في مجمع الأديان بالقاهرة لفترة طويلة. • هل كان الفاصل الزمني بين التصوير في المدن المختلفة طويلاً؟ نفذ التصوير بشكل متتال. بدأنا بالقاهرة ثم مدينة دهب وعدنا إلى القاهرة للسفر منها إلى أسوان، ثم انتقلنا إلى واحة سيوة. كان التصوير تلقائياً مع المواطنين، من دون إعداد أسئلة، لذا استمعت بالتحديث إليهم. أشير هنا إلى أن الفيلم جزء بسيط مما صورنا. • لماذا لم تعرض مادة التصوير كاملة؟ صورنا نحو ثلاث ساعات، والفيلم معد لهدف

للتجربة لأن الفكرة أعجبتني وشعرت بحماسة لأن أطوف مصر من الشمال إلى الجنوب ومن الشرق إلى الغرب، بالإضافة إلى أن الفيلم عرض في افتتاح (منتدى شباب العالم)، وهو حدث مهم على المستوى العالمي وليس المصري فحسب. فضلاً عن ذلك، فإن المميز مروان حامد الذي تجبني أعماله وتعاون معه يتولى الإخراج. لذا لم أتردد ووافقت على التجربة التي شعرت من بدايتها بأنها ستكون محطة مهمة بالنسبة إلي. • تتحدثين عن فكرة الفيلم بحماسة شديدة. بالتأكيد، لأن الفكرة مناسبة للحدث الذي أعدت من أجله. أما الأمر الآخر الأهم فهو عمق رسالة الفيلم، وهي أن الشعب المصري رغم تعدد ثقافته وخصايته يتحد تحت راية الوطن ولا يسمح لمحاولات الوقيعة في النيل منه، ويؤكد صلابة المواطن المصري البسيط في أي مكان يعيشه به. فمصر بلد الحضارة التي أضاعت العالم وأبناؤها لا يزالون يحافظون على هويتهم. • هل تسبب ضيق الوقت في ضغط عليك؟ كان التصوير تجربة صعبة لكثرة المواقع وشعرت

• من رشحك لفيلم (نقطة تلاقي)؟ تواصلت معي القيوم على الشركة المنتجة قبل انطلاق التصوير بفترة قصيرة، وكان الفيلم لا يزال فكرة مكتوبة من دون وجود سيناريو وحوار، وهو ما علمته لاحقاً من المخرج مروان حامد. تحمست



يطرح جزءاً من الهموم الاجتماعية لإنسان يحلم بعالم أفضل

## (ورد مسموم) ... تجربة سينمائية جديدة تخلط التسجيلي بالروائي



وهمه، وهي قيمة كبيرة يبحث عنها أي عمل فني سواء كان فيلماً أو رواية، فالاختلاف سمة الكون وتقبله يعطي الحياة معناها وجمالها. وحول الوقت الطويل الذي احتاج إليه إنجاز الفيلم، يقول صالح إن ذلك جزء من طبيعة الإنتاج. (إذ يعتمد على تمويل محلية وعربية ودولية، وهو مفيد لتطوير السيناريو الذي يمكن أن تقول إنه مطبوع على نار هادئة، من ثم تبخرت منه الأمور السطحية).



ويوضح المخرج أن اختلاف الآراء أمر صحي ودليل على قوة الفيلم، والتعدد في مستوى رؤيته والإحساس به

عُرض (ورد مسموم) للمخرج أحمد فوزي صالح ضمن فعاليات مهرجان القاهرة السينمائي الدولي للمرة الأولى قبل طرحه تجارياً في الصالات، وكان عرضاً في عدد من المهرجانات السينمائية الدولية على مدار عام تقريباً. (ورد مسموم) مأخوذ بتصريف عن رواية أحمد زغول الشيطاني (ورود سامة لصقر)، يشارك في إنتاجه وبطولته محمود حميدة، فيما يقف إلى جانبه كل من كوكي، وإبراهيم التجاري، وصفاء الطوخي، وعدد من العاملين في المدايع.

ينفي مخرج الفيلم أحمد صالح أن يكون (ورد مسموم) جزءاً ثانياً من فيلمه (جلد حي) الذي قدمه عام 2010 ولكن يؤكد أن القواسم المشتركة بينهما كثيرة، من بينها أنهما يدوران في عالم المدايع، ويعرضان الحياة اليومية للعاملين فيها، فضلاً عن حضور المادة الوثائقية، والهم الذي يحمله المخرج في كليهما هو نفسه. ويرى صالح أن العرض الجماهيري للفيلم لم يتأخر، مؤكداً أن لهذا النوع من الأفلام دورة توزيع تبدأ مع المهرجانات، لذلك تستغرق قرابة العام، والمهرجانات تدفع مقابل عرض الأفلام المشاركة في فعالياتنا من ناحية، ومن ناحية أخرى تشكل فرصاً لتوزيعها في بلدان مختلفة. ويؤكد أهمية أن يشاهد الفيلم جمهور مختلف وأن يتجول هذا العمل في بلدان عدة، خصوصاً أنه لا ينتمي إلى الأفلام التجارية المشغولة بشياك التذكار، بل هو مهموم بقضايا تخص الفن السينمائي.

المركز التجاري حيث تعمل تحية. تصبح منطقة الدباغة شخصية من شخصيات الفيلم، ليس من خلال فضاءها المادي، وصورها، وألوانها فحسب، ولكن أيضاً عبر إيقاعاتها الصوتية، وروائعها التي يمكن مشاهدتها تقريباً. الفيلم تجربة سينمائية جديدة تخلط التسجيلي بالروائي، إذ أنجز التصوير في المواقع الحقيقية بمناطق مصر القديمة وبشخصيات حقيقية من عمال المدايع لعرض واقع مهنتهم القاسية وأحلامهم البسيطة.

لا بطولات يقول المخرج أحمد فوزي صالح: (لا يعتمد فيلمي على البكائيات أو الأيأس، في ظني هكذا تسير حياة الناس العاديين، بلا بطولات خارقة لأن الاستمرار في هذه الحياة بطولية بحد ذاته، وأريد تمجيد ذلك، بكل بساطة، حياة عادية بلا ياس وبلا أمل).



الاختلاف أمر صحي يرد المخرج على وصف الفيلم بالمأساوي رغم أن مجلة (فاراييتي) العالية المتخصصة بالسينما اعتبرته مدهشاً بصرياً، مؤكداً أن من حق أي شخص في العالم أن يرى الفيلم كما يشعر أو يعتقد، طبقاً لثقافته وخبراته في التعامل مع الأفلام. ويقول إن الفيلم يطرح جزءاً من همومه الاجتماعية كإنسان يحلم بعالم أفضل، أكثر عدلاً وحرية في كل مكان في العالم. مشيراً إلى أن الزواج الجماهيري لأي فيلم يرتبط بعوامل كثيرة لا تختص بالقصة والشكل، بل تتعداهما إلى سوق التوزيع والدور العام للجمهور الذي تسيطر عليه نوعية معينة من الأفلام ولا يمكنك تغييره بفيلم، ولذلك لا بد من توافر الاختلاف والتنوع في المشاريع المعروضة. ويضيف أتمنى أن تُطرح أفلام عدة سنوياً تحمل طبيعة فيلمي نفسها، من ثم خريطة التوزيع ربما تتغير كما



# الفكر

## جفن العين .. لا تتجاهل اضطراب حركته

تشمل أعراض نقص فيتامين ب 12، الإرهاق والشعور بالإغماء وصعوبة التنفس، إلا أن هنالك علامة مهمة قد تدل على نقص هذا الفيتامين تتمثل في حركة جفن العين بشكل لا إرادي. تشير الكثير من الأبحاث إلى أن اضطراب حركة جفن العين قد يكون مؤشراً على نقص فيتامين ب 12، الأمر الذي يستدعي تناول أطعمة غنية بهذا الفيتامين. وبحسب الأبحاث، فإن هذا العرض الذي لا يعتبر مؤشراً على أية مشكلة صحية خطيرة، يحدث عادة في عين واحدة فقط ولا يؤدي إلى الشعور بأي ألم في العين، ويمكن معالجته عبر تناول فيتامين ب 12. وقد يكون اللزج أحد أعراض نقص الفيتامين ب 12، مما يؤدي إلى التهابات في اللسان وتمزق الحليمات الذوقية واختفائها. وينصح الأطباء بتناول مكملات فيتامين ب 12 بجرعات منتظمة لا يتجاوز مقدارها 2 ملغ في اليوم، لتفادي أية أضرار صحية، وفق ما نقلت صحيفة ديلي إكسبرس البريطانية.



## آلام الركبة .. متى يحين وقت التدخل الطبي؟

في بعض الأحيان يشعر الرياضي بألم في الركبة بعد التدريب بقوة، فمتى يستلزم هذا الألم استشارة الطبيب؟  
طبيبة العظام الألمانية كارولين فيركمايستر قالت: إن ألم الركبة بعد التدريب بقوة غالباً ما يرجع إلى الإجهاد الشديد أو التحميل الخاطئ، مشيرة إلى أنه يمكن في البداية مواجهة الألم من خلال تبريد مفصل الركبة بواسطة كمادات الحليب المخثر، مع مراعاة عدم التدريب بشكل مكثف في المرة التالية.  
وأضافت فيركمايستر: أن ألم الركبة يستلزم استشارة الطبيب في حال ملاحظة بعض العلامات التحذيرية، مثل تورم الركبة بشكل واضح وعدم زوال الألم رغم الراحة وكمادات التبريد.  
كما أن الآلام، التي تهاجم مفصل الركبة بشكل متكرر وبدون سبب واضح، تستدعي استشارة الطبيب دائماً.

## البلوغ المبكر للأطفال مرتبط

بعادة سيئة لدى الأم أثناء الحمل  
توصلت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون دنماركيون، إلى أن الأم إذا كانت تدخن أثناء الحمل، فهي عرضة لولادة أطفال يبلغون ميكرًا، وفقاً للمجلة الدولية للأمومة، American Journal of Epidemiology.

وقال الدكتور (نيس بريكس) من معهد ستاتنس سيروم في الدنمارك: وجدنا أن أطفال الأمهات الذين يدخنون أكثر من 10 سجائر في اليوم خلال فترة الحمل، في المتوسط دخلوا سن البلوغ قبل ثلاثة إلى ستة أشهر من أطفال غير المدخنات.  
ووفقاً لصحيفة (ديلي ميل) البريطانية، تعد الدراسة واحدة من أكبر الدراسات التي أجريت على سن البلوغ في جميع أنحاء العالم، وتستند النتائج إلى بيانات معهد ستاتنس سيروم في الدنمارك.  
وشارك في الدراسة 81915 من النساء الحوامل وأطفالهن، خلال فترة الحمل، وتم سؤال النساء عن عادات التدخين، ثم تمت متابعة الأطفال وكتبوا 83810 استبيانات حول تطور البلوغ من سن الحادية عشرة وكل ستة أشهر بعد ذلك.

وتابع (بريكس)، يمكن أن يترافق البلوغ المبكر مع زيادة خطر الإصابة بعدد من الأمراض مثل البالية، مثل الهذانة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأنواع معينة من السرطان.  
وأضاف الباحثون: أن التدخين يرتبط بزيادة خطر انخفاض وزن المولود، والولادة المبكرة، وزيادة معدل الوفيات.



أنثى الدب القطبي نانوك تلعب بالكرة خلال الاحتفال بعيد ميلادها الأول في حديقة الحيوانات في غيلستيرشن، غرب ألمانيا، (أ ف ب)

## قرأت لك

### القريب



1- قاتل للسرطان: يحتوي القريب على مادة sulforaphane وهو مركب الكبريت الذي ثبت أنه يقتل الخلايا الجذعية السرطانية، وبالتالي يعمل على تباطؤ نمو الورم.

2- يعزز صحة القلب: تعتبر مادة sulforaphane الموجودة في القريب وغيرها من الخضراوات من المواد التي تعمل على تحسين ضغط الدم وتعزيز صحة الكلى.  
3- يقلل الالتهابات: يعمل القريب على تقليل الالتهاب في الجسم، وهي حالة مرتبطة بالسرطان وأمراض أخرى.  
4- يعزز صحة الدماغ: القريب هو مصدر جيد من مادة (الكولين)، وفيتامين (ب) والمعروفين بدورهما في نمو الدماغ، إذ أنه يساعد على تنشيط وظيفة الإدراك، وتحسين التعلم والذاكرة.  
5- يعمل على إزالة السموم من الجسم: القريب يعزز قدرة الجسم على إزالة السموم بطرق متعددة، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تعرف باسم (الجلوكوسينولات) وتعمل على إزالة السموم من الجسم.

## سؤال وجواب

من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟

- غياث الدين الكاشي

ما المقصود بالبيتر الارتوازي؟

- هو البيتر الذي يتدفق منه الماء لتفانياً

ماذا تم بناء برج إيقل في باريس؟

- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية

كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟

- حوالي ثمانية دقائق

ما اسم المدينة التي تلقب بـ "عروس الصحراء"؟

- مدينة "تدمر" عاصمة الملكة زنوبيا

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للالتباه إليه
- هل تعلم أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت

## قصة جحا الحكيم

قرر جحا ان يكون حكيماً عليماً وقاضياً فاصلاً وجلاداً ايضاً لذلك اخذت زوجته علي عاتقها ان تساعده وان تجعل صيته يلف ويدور في البلاد في من شرقها لغربها.. وما ادراكم من هي زوجة جحا انها ام لسانين وصاحبة العقلين التي تتكلم وتفكر بعقل امرأتين، لذلك تخرج منذ الصباح الباكر إلى نبع الماء بنفسها لتحضره مع صديقاتها تنظر وترى وتحفظ.. وايضا في مجال النساء تسمع وتحكي، اما عن سطح بيتها فحدث ولا حرج فان عينها تأتينا بالبعيد وأذنيها تلتقطان الكلمات الطائرة عبر النوافذ، كما ان لها رقية مثل الفنان يدور في كل اتجاه يلتقط من هنا وهناك كل ما يفيد.

كانت تحكي لجحا كل صغيرة وكبيرة وهو يحفظ ويصم.. يمنح لها أذانه ورأسه لتحشيتها ثم يحدثها ثم يخرج ليجلس في المجلس في المسجد مسبحته بين يديه ولكن عقله يعمل ويعمل حتى حانت له فرصة سريعة عندما جاء الحاج اسماعيل ليسلم عليه فقال جحا وهو ينظر اليه متفكراً أرى احدهم في البيت ينتظرك اسرع فأنت على سفر ثم خفض نظره وتظاهر بالتسبيح، فخرج الحاج اسماعيل ليقول للناس سبحان الله بالفضل ان هناك من ينتظرنني ونحن على سفر، ثم جاء له رجلا يدعى علي فسلم عليه وجلس.. نظر اليه جحا ثم قال أه أه من هنا يا علي فأنت تخفي في بيتك شيئاً لا حق لك فيه، فقام علي وصرخ حسناً لا تغضب يا مولانا جحا سأعيد اليك إلى صاحبه واذا طار مرة اخرى وجاء عندي سأعيده أقسم أن أعيده لكن لا تغضب مني يا مولاي جحا.

منذ ذلك اليوم مولانا جحا لا يكف عن الكلام والاكتشافات والتنبيؤات والفضل في ذلك يرجع لوكالة الانبياء الخاصة به وهي أم لسانين التي تضع أذناها على الابواب وترسل عيونها في كل مكان ولا تصرفهما قبل ان يعودا بالاخبار.

## مساحة للتلوين

