

منوعات الفكر

ص 22

شركات علمية تجمع
بين الجامعات الأمريكية
وجامعة الإمارات

ص 27

نسريرين إمام:
أحب التمثيل ولا أعمل
من أجل المال



الثلاثاء - 12 مارس 2013 م - العدد 10738
Tuesday 12 March 2013 - Issue No 10738

يحول منزله إلى متحف للسيارات

إسماعيل الناظر، سعودي صاحبه هويته في اقتناء كل قديم، حتى حول جزءاً من منزله إلى متحف لعشرات السيارات التي تعود بتاريخها للقرن التاسع عشر، ومنها ما كانت تملكه شخصيات عالمية كسيارة الملكة إليزابيث، وأخرى يقال إنها لأدولف هتلر، إضافة إلى عدد من الدرجات المختلفة.

عن بدايته مع هذه الهواية يقول إسماعيل ناظر صاحب المتحف "خلال طفولتي كنت أجمع السيارات، وعندما كبرت وأصبح لدي المال، اشتريت نفس السيارات التي كنت أقوم بجمعها.. ولا يقتصر شغف الناظر على امتلاك ما هو قديم فحسب، بل إلى نوعية ما يقتنيه بالشراء مباشرة أو من خلال دخوله في مزادات عالمية للفوز بما تعرضه، كاللوحة التي رسمت لنابليون بونابرت والتي لا توجد منها سوى نسختين، امتلك واحدة فيما تعود الأخرى لمتحف اللوفر في باريس، إضافة إلى عدد من الأسلحة بأنواعها ومقتنيات أثرية أخرى. وعن أكثر المواقف التي شدته أثناء مشاركته في المزادات العالية، يقول الناظر: "عند دخولي لأي مزاد، كان يلقبني الحاضرون بالعربي المجنون الذي يشتري أي شيء.."

عاصفة سيبيريا تقتل 10

ارتفع عدد قتلى العاصفة بسيبيريا إلى 10، بعد العثور على جثث 6 أشخاص آخرين في سيارتين بعد اختناقهم أو تجمدهم. ونقلت وكالة أنباء إيتار-تاس الروسية عن مصدر بالفرض المحلي للجنة التحقيق الروسية، قوله أمس إن عمالاً كانوا يظفون الطرق من الثلج عندما لاحظوا سطح سيارة مطمورة في الثلج، فأتصلوا بالسلطات التي حضرت إلى موقع الحادثة، لتعثر على جثث رجل وامرأتين. وأضاف المصدر أن المعلومات الأولية تفيد بأن السيارة علقت في الثلج، فاضل مالكها ليقول إنه عالق وأنه سينتظر كاسحة الجليد، غير أنه لفت إلى أن الثلج طمر السيارة.

سخر الصلة بين ذهنك وجسمك لتأكل بشكل صحي

يلاحظ خبراء التغذية أن كثيراً لا يأكلون بل يلتهمون الطعام بشراهة، يبتلعونه ويمضون. وقد أفادوا بأن تناول الطعام على عجلة لا يدل على انعدام الثقافة فحسب إنما يضر بالصحة أيضاً.

وعندما تبدأ بتناول طعامك، يحتاج دماغك إلى 20 دقيقة قبل أن يرسل أوامر إلى الجسم يوقف من خلاله شهيتك، في غضون هذه الدقائق العشرين، يسهل على المرء أن يتناول كميات إضافية من السعرات الحرارية تفوق حاجته فيكسب بالتالي وزناً إضافياً. علاوة على ذلك، يُضّر تناول وجبات كبيرة بالقلب. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن ابتلاع كميات كبيرة من الدهون المشبعة يُضعف قدرة الشرايين على الاستجابة للتغيرات السريعة التي قد تطرأ على مجرى الدم. ولكن حتى بعد أن تجد نفسك منتخفاً متخماً بفعل الإفراط في تناول الطعام، عليك ألا تستسلم للأمر الواقع.

ثمة طريقة تعدّل من خلالها ما تتناوله من أطعمة من دون أن تجبر نفسك على اتباع حمية قاسية. يتولى بيع بايم إدارة مركز التدريب في معهد بانسون-هنري لطبّ دهن الجسد في مستشفى ماساشوستس العام التابع لجامعة هارفارد، يقول في هذا المجال إن الخطوة الأولى ليلتخلص المرء من نهمه أثناء تناول الطعام تكمن في التمهّل وفي الاستمتاع بالطعام. ويؤكد أن هذا النهج يساعد الإنسان على الشعور بالسعادة والصحة والاسترخاء الذهني.

علم فمك أن يأكل بوعي

يساعد معهد بانسون هنري الناس على دعم العلاقة بين الجسم والذهن تعزيزاً للصحة، ويُعتبر تناول الطعام بوعي أحد أشكال التدريب التي يقدمها المعهد. تندرج طريقة تناول الطعام بوعي ضمن تطبيق يُعرف باسم تنبيه الذهن. يعتقد معظم الناس أن هذا النهج يعني تشجيع المرء على أن يستمتع بال لحظة وأني يشعر بوجوده ويعي تجاربه الآتية. يقول بايم في هذا الصدد: (تربطنا التجربة الواعية بذاتنا اليقظة، فيجد الإنسان نفسه في حالة وجود طبيعية رائعة).

ويشير إلى إمكان تطبيق منهج تنبيه الذهن في أنشطة الحياة اليومية، بما فيها تناول الطعام.

تمهّل وامضغ طعامك

ابدأ بمنح كل جزء من أجزاء عملية الطعام المزيد من الوقت. يقترح بايم تخصيص 15 إلى 20 دقيقة على الأقل لتناول وجبة معينة، فيقول: (تحكمنا ثقافتنا اليوم وتجبرنا على تناول طعامنا بسرعة كبيرة. ولكن يجد الإنسان نفسه بحاجة إلى وقت طويل لاختبار طعم الوجود الطبيعي. لما كان هذا الأمر صعباً لبعض الأشخاص، يتعين عليك أن تستلم له وتعطيه ما يستلزم من وقت).

بالإضافة إلى ذلك، احرص على إنشاء بيئة صديقة للتيقظ من الأطباق. لما كان الإنسان كائنًا حساساً تجاه البيئات، لذلك من الأفضل أن تتناول طعامك في مكان هادئ نسبياً وخالٍ من كل ما قد يشتت انتباهك. علاوة على ذلك، قد تضيق الموسيقى الهادئة تأثيراً مهدئاً في حين أن مكاناً يعج بصوت تلفاز عالٍ جداً قد يُضلل محاولاتك الرامية إلى تناول طعامك في شكل يقظ.

وها قد حان



رحيل فاسيليف أبرز الكتاب السوفيت

توفي بوريس فاسيليف، أحد أبرز كتاب العهد السوفيتي، عن عمر يناهز 89 عاماً. ونقلت وكالة أنباء (روسيا اليوم) عن سيرغي فيلاتوف، رئيس اتحاد كتاب موسكو، قوله أمس، إن الثقافة الروسية منيت بخسارة لا تعوض بفقدان فاسيليف، أحد شيوخ الأدب الروسي المعاصر. يشار إلى أن فاسيليف ولد عام 1924 بمنطقة سمولنيشك في أسرة أحد قادة الجيش الأحمر، وتطوع في سن 17 عاماً للقتال في الجبهة عام 1941، أي بعد أن غزت القوات الألمانية بزعامة أدولف هتلر أراضي الاتحاد السوفيتي، ووقع مع وحدته في الحصار 3 مرات، غير أنه نجا من الأسر في كل مرة. والتحق عقب الحرب بكلية ستالين للقوات المدرعة والميكانيكية وتخرج منها برتبة ملازم، وقد حدثت أحداث حياته في تلك الفترة لحد كبير مواضيع رواياته وطابعها. وجذب فاسيليف انتباه النقاد لأول مرة عام 1954، حين أخرجت مسرحيته رجال الدبابات على خشبة المسرح المركزي للجنس السوفيتي. وتركت روايته والفجر هادئاً 1969 صدى كبيراً لدى القراء، بعد أن تناولت الفتيات اللواتي قاتلن في الجبهة ومصيرهن الفاجع. ومنح فاسيليف جائزة الدولة، وجائزة رئيس روسيا الاتحادية، والجائزة المستقلة لحركة الأكاديمي أندريه ساخاروف، أبريل، والجائزة الأدبية الدولية، موسكو - بينيه، وجائزة اتحاد كتاب موسكو، الأكليل، وجائزة أكاديمية الفنون السيمفونية الروسية، نيكافا، كما منح راية العمل الحمراء، ووسامي الصداقة بين الشعوب وغيرها.



الأجنة تتعلم نبرة حديث الوالدين!

أعلن باحثون ألمان أن الجنين يبدأ بتعلم نبرة حديث الوالدين خلال وجوده في رحم الأم بعد دراسة شملت أكثر من 60 طفلاً حديث الولادة. وبيّنت الدراسة التي شملت 30 مولوداً ألمانيا وعدداً مماثلاً من المواليد الفرنسيين أن المولود من أبوين فرنسيين يبكي بنبرة تصاعديّة بينما يبكي قريبه الألماني بنبرة تنازليّة. وأشارت الدراسة التي قامت بها جامعة ورزبورج الألمانية ونشرت في مجلة علم البيولوجيا المعاصر الدورية إلى أن المواليد الجدد يحاولون الارتباط بأمهاتهم عن طريق تقليدهن. ويشير البحث إلى أن الأجنة تتأثر بأصوات أول لغة تلتحق جدران الرحم. من المعروف أن الأجنة قادرة على تذكر الأصوات التي تسمعها في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل وأنها تتأثر بشكل خاص بالإيقاعات الموجودة في الموسيقى والأصوات البشرية. وقالت الباحثة كاتلين فريكة التي أشرفت على الدراسة أن ما توصلت إليه الدراسة لم تثبت أن الأجنة قادرة على إصدار أصوات بنبرات مختلفة لكنها تفضل أيضاً أن تصدر إيقاعات صوتية مماثلة لإيقاعات اللغة التي سمعتها خلال الحمل. وأضافت أن الدراسة بعكس التفسيرات الجامدة تؤكد أهمية مرحلة وجود الجنين في رحم الأم فيما يتعلق بتطور اللغة لديه لاحقاً، وبعد تسجيل وتحليل صراخ الأطفال الستين الأضواء بعد 3 إلى 5 أيام من الولادة لوحظ أن إيقاع صراخهم يماضي إيقاع لغة أمهاتهم. وأشارت الباحثة فريكة إلى أن المواليد الجدد ينزعون إلى تقليد أمهاتهم بغرض لفت اهتمامهن وتعزيز الصلة بهن عن طريق تقليد إيقاعاتهن الصوتية لأن المواليد الجدد قد لا يمتلكون وسيلة غير ذلك وهو ما يفسر تقليدهم للإيقاعات الصوتية للام في مرحلة مبكرة من

أوز العظيم والقوي يتصدر الايرادات

تصدر فيلم المغامرات الجديد أوز العظيم والقوي إيرادات السينما في أمريكا الشمالية مسجلاً 80,3 مليون دولار. الفيلم من إخراج سام ريمي وبطولة جيمس فرانكو وميشيل ويليامز وراشيل وايز. وتراجع فيلم الاشارة والحركة الحرب مع العملاقة من المركز الاول الذي احتله الاسبوع الماضي الى المركز الثاني بإيرادات بلغت عشرة ملايين دولار. الفيلم بطولة نيكولاس هولت واليانور توملينسون وإخراج برايان سينجر. كما تراجع فيلم اللص من المركز الثاني الذي احتله الاسبوع الماضي الى المركز الثالث بإيرادات بلغت 3,6 مليون دولار. يقوم بطولة الفيلم جاسون بتمان وميليسا مكارشي وجون تشو ويخرجه سيب جوردون.



شراكات علمية تجمع بين الجامعات الأمريكية وجامعة الإمارات



•• العين - الفجر:

استقبل سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة بمكتبه صباح اليوم سعادة مايكل كوربين السفير الأمريكي لدى الدولة بحضور الدكتور بهرام رحاني ملحق الشؤون الثقافية بالسفارة الأمريكية، وقد استعرض الجانبان أوجه التعاون القائم بين جامعة الإمارات والجامعات الأمريكية حيث تطرقا إلى أهمية توسيع آفاق هذا التعاون في مجال الدراسات العليا والبحوث العلمية المشتركة إلى جانب إيضاح الطلبة في دورات تدريبية لدى الجامعات والمراكز والمؤسسات الأمريكية والشركات التابعة لها داخل وخارج الدولة.

وقدر رحب سعادة السفير الأمريكي بتقديم المزيد من فرص التدريب للطلبة مشيراً إلى دور السفارة التي تقوم بدور فاعل كحلقة وصل بين الجامعات ومراكز الأبحاث الأمريكية وجامعة الإمارات في ذات الاتجاه الذي يدعم سبل التعزيز وتوطيد التعاون بما يحقق المصالح المشتركة والمنافع المتبادلة بين الشعبين الصديقين.

من ناحيته نوه سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة بدور الجامعات الأمريكية في دعم الجهود المشتركة لأعضاء الهيئة التدريسية وتبادل زيارات الطلبة على حد سواء، وقال أن اللقاءات المتجددة لأعضاء الهيئة التدريسية بين الجانبين من شأنها أن تعزز مسيرة التعليم في مختلف الأطوار. بعد ذلك عقد سعادة السفير الأمريكي اجتماع ضم عمداء كليات الطب والعلوم الصحية، والأغذية والزراعة، والهندسة، والعلوم، والعلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث تناول الاجتماع بحث الشراكات العلمية التي تربط بين الجامعة والجامعات الأمريكية. ثم التقى سعادة السفير على هامش لقاءاته بالقيادات الأكاديمية محاضرة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بحضور مجموعة من طلبة العلوم السياسية والاتصال الجماهيري تحدث خلالها عن تجربته في العمل الدبلوماسي وقال أنه تبوأ أول منصب كسفير لبلاده في الإمارات وهو ما يعتز به كثيراً مشيراً إلى الوقت نفسه إلى علاقات التعاون الثنائية بين البلدين الصديقين والتي شهدت تطورات متلاحقة وجيدة على كافة الأصعدة خصوصاً في الجوانب الاقتصادية والصناعية والتكنولوجية والسياسية والثقافية. وأشاد سعادته في هذا الجانب بنمو وتطور هذه العلاقات بشكل بناء وفعال.



زايد العليا تعلن عن تنظيم ملتقى العين الدولي السابع

•• العين - الفجر:

تحت رعاية سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان رئيس مجلس أبوظبي الرياضي، تنظم مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة ممثلة في نادي العين للمعاقين التابع لها خلال يومي 19 و20 مارس الحالي منافسات ملتقى العين الدولي السابع للألعاب القوى للمعاقين 2013، وذلك على الملعب الرئيسي للنادي بمنطقة فلح هزاع بمدينة العين. وتعد المؤسسة في الحادية عشرة والنصف من صباح اليوم مؤتمراً صحافياً بفندق هيلتون العين للإعلان عن ترتيبات تنظيم الملتقى، ولتكشف عن عدد المشاركين، والمفاجآت التي أعدتها اللجنة المنظمة العليا، حيث يشارك في المؤتمر الصحفي ممثلوا المؤسسات والهيئات والشركات الراعية. وقال راشد الهاجري رئيس اللجنة الإعلامية إن الملتقى يعد من أهم المناسبات الرياضية التي تنظمها مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية، حيث أن البطولة مدرجة على أجندة اللجنة البارالمبية الدولية خاصة مع مشاركة العدد الكبير من الفرق العالمية، الأمر الذي يكسب الملتقى أهمية كبيرة تزايدت مع اعتماد نتائجها للتأهيل للبطولات العالمية تحت مظلة اللجنة. وأضاف: اللجنة الإعلامية تعمل من خلال التواصل مع كافة أجهزة ووسائل الإعلام المحلي والدولي لتسهيل الضوء على الملتقى وإبراز الجهود التي تبذلها كافة أجهزة الدولة لتقديم الدعم والرعاية التامتين لثلاث ذوي الإعاقة التي أثبتت قدرات وإمكانات كبيرة ونجحت في تشريف الدولة بالعديد من المحافل الرياضية العالمية.

وقال الهاجري أن الملتقى شهد على مدار سنواته الست السابقة ارتفاعاً تدريجياً ملحوظاً في أعداد الدول واللاعبين واللاعبات المشاركين في المنافسات، ولاسيما مع تحطيم العديد من الأرقام القياسية العالمية خلال منافساته، حيث في ملتقى 2007 كان أول حدث من نوعه في الدولة ومنطقة الشرق الأوسط.

بينما في ملتقى 2008 شهد مشاركة الفتيات لأول مرة في رياضة سباقات الكراسي المتحركة بالدولة فضلاً عن تحقيق رقم عالمي جديد يسجل للدكتور في سباق الطريق 10 كم (فاهورام براوات من تايلاند) ولا يزال إلى الآن أفضل رقم في العالم.

في ملتقى 2009 شهد مشاركة أول فتاة إماراتية في الملتقى، إضافة إلى تسجيل رقم عالمي جديد يسجل للثلاث في سباق الطريق 10 كم (ساندر جراف من سويسرا) ولا يزال إلى الآن أفضل رقم في العالم، وكان هناك تمثيل للقطارات الخمسة في الملتقى.

في ملتقى 2010 تم للمرة الأولى إدراج مسابقات الميدان في الملتقى، وجرى إقامة بطولة العالم لسباق الطريق لمسافة 10 كيلومتر لأول مرة في الوطن العربي وذلك على هامش المنافسات، وتحول الملتقى ليصبح نموذجاً عالمياً يحتذى به واللجان المنظمة للبطولات حول العالم ترسل مندوبين للتعرف على وصفة هذا النجاح. في ملتقى 2011 تجاوز الملتقى حدود المضمار والميدان ليصبح مشروعاً نموذجياً للبحث العلمي لتطوير رياضة المعاقين حول العالم من خلال مختبر التصنيف الطبي الذي تم افتتاحه بمقر نادي العين للمعاقين على هامش المنافسات وشهد ملتقى 2012 رقم قياسي لعدد الدول المشاركة واللاعبين واللجنة البارالمبية الدولية تروج للحدث كأحد أبرز المحطات قبل أولمبياد لندن 2012.

رئيس قسم الصيدلة بمستشفى توام

خمسون في المائة من المرضى يستخدمون الأدوية بطريقة خاطئة



•• العين - الفجر:

بالتحسن أو تقدم على تناول أدوية قديمة دون استشارة الطبيب . كما قدم الدكتور الطريفي في حديثه نصائح حول الوقوع في أخطاء الدوائية كإطلاع الطبيب المعالج على أية حساسية أو تأثيرات جانبية يعاني منها المريض مما يساعده على تجنب الأدوية التي قد تضر به. وطالب الدكتور المرضى بعدم التردد في طرح أي سؤال على الصيدلاني حول التعليمات المذكورة على ملصق الدواء من مثل مدة استعمال الدواء والجرعة المقررة والآثار الجانبية المحتملة.

وتطرق رئيس قسم الصيدلة إلى موضوع الاستعمال الآمن للأدوية العشبية والمكملات الغذائية مشيراً إلى أن كلمة طبيعي لا تعني بالضرورة آمن فهناك العديد من الأدوية العشبية التي تتفاعل مع الأدوية الطبية الموصوفة مثل الأدوية المميعة للدم (المضادة للتخثر). وأن بعض الأعشاب قد تقلل أو تزيد من التأثير المرجو للدواء مما يؤثر سلباً على خطة العلاج، فإذا كنت تتناول علاجاً وصفه لك طبيبك لحالة صحية معينة، عليك الامتناع عن أخذ أي علاج عشبي أو مكمل غذائي لمعالجة الحالة ذاتها دون استشارة طبيبك.

وفي نهاية العرض تم تقديم نصائح عامة للسلامة الدوائية تحت عنوان افعال ولا تفعل، تضمنت وجوب الاحتفاظ بالأدوية في عليها الأصلية وعدم تركها في أماكن شديدة الحرارة أو البرودة، فعلى سبيل المثال لا تحفظ أدويةك في خزانة الحمام لأن الرطوبة تفسد الدواء كما أشير إلى ضرورة إحضار المريض لعبوات الدواء معه عند زيارة الطبيب أو قسم الحوادث وأيضاً عدم تناول الأدوية الموصوفة لغيرك.

قام مستشفى توام بالاشتراك مع جونز هوبكنز الطبية بتنظيم أسبوع السلامة الدوائية السنوي الثامن بهدف نشر التوعية ورفع مستوى المعرفة لدى المجتمع، وإرشاد المرضى حول كيفية استخدامهم للأدوية بطريقة صحيحة للحفاظ على سلامتهم وحمايتهم من أية تأثيرات جانبية. حيث لاقي هذا الحدث إقبالاً كبيراً من الجمهور.

وتضمن الحدث عرضاً توضيحياً للاستخدام الأمثل والصحيح للأدوية قام بتقديمه الدكتور هاشم الطريفي رئيس قسم الصيدلة وعدد من المختصين في هذا المجال. تطرقت العروض التوضيحية أهمية اتباع إرشادات الطبيب في استخدام الدواء من حيث التقيد بالكمية المحددة والوقت المحدد، والتأكد من مدة صلاحية الدواء، وإبعاد الأدوية عن متناول الأطفال وغيرها الكثير من الإرشادات الطبية.

بداية كشف الدكتور هاشم الطريفي على أن 50% من المرضى يستخدمون الأدوية بطريقة خاطئة مما يؤدي إلى عدم تحقيق النتائج المرجوة من العلاج وأن 7% من أسباب تردد المرضى إلى قسم الحوادث والطوارئ في المستشفيات يعود إلى مشاكل صحية تتعلق بالأخطاء الدوائية وما يتبعها من آثار جانبية. إذ قال و مؤكداً: يجب أخذ الأدوية وفق تعليمات الطبيب أو الصيدلاني، بالإضافة إلى عدم التوقف عن استخدام الدواء من تلقاء نفسك في حالة شعورك

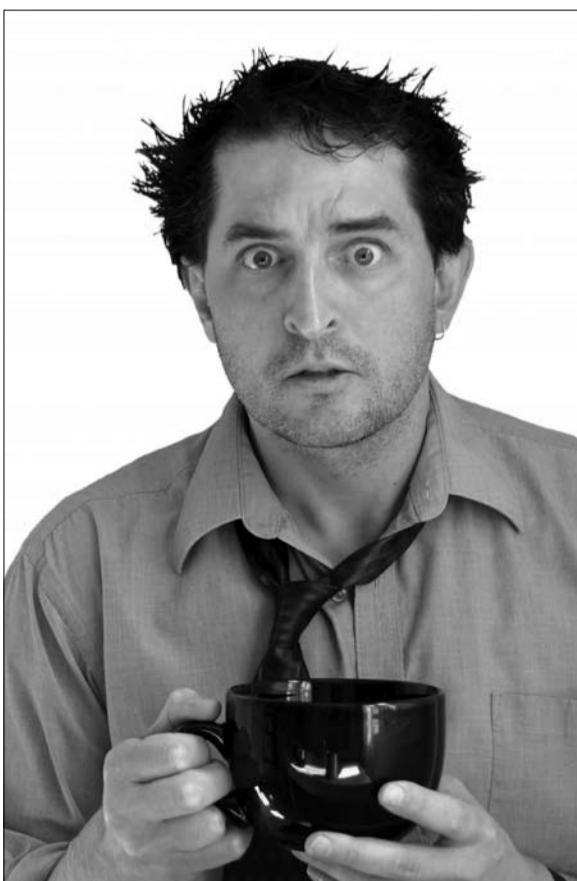
منوعات العقود

23



حذارِ تملل الساقين

فيما يشير بعض الدراسات إلى وجود رابط بين أمراض القلب ومتلازمة تملل الساقين (يشعر المريض بدافع قوي لتحريك الساقين خلال الليل في العادة)، فشلت دراسات أخرى في إثبات صحة هذا الرابط. لكن عند مراجعة (دراسة صحة المرصقات)، قد تصبح أقرب إلى فهم تلك العلاقة. ورد تفسير لذلك الرابط بقول: لاحظ باحثون من (مختبر تشانينج) في هارفارد ارتفاع خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي عند المشاركين المصابين بمتلازمة تملل الساقين منذ ثلاث سنوات أو أكثر، وتبين أن هذا الخطر يزداد مع ارتفاع مدة إصابة المرأة بهذه المتلازمة. غالباً ما تظهر متلازمة تملل الساقين قبل تشخيص مرض الشريان التاجي. بما أن المشاركات في الدراسة (71 ألف امرأة) هن نساء سليمات عموماً، يتضح أن متلازمة تملل الساقين هي عامل خطر محتمل للإصابة بمرض الشريان التاجي. يسهل شرح الرابط الموجود بين حركة الساقين وأمراض القلب. عند 80% من المصابين بمتلازمة تملل الساقين، تحصل حركة مستمرة للأطراف خلال فترة النوم فيحزكون الساقين بين 300 و500 مرة في الليلة. يؤدي هذا الأمر إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي، ما يزيد نبضات القلب ويرفع ضغط الدم. لهذا السبب أيضاً يضطرب النوم، وتكون هذه الظاهرة مرتبطة بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب. كذلك، يكون الأشخاص المصابون بمتلازمة تملل الساقين أكثر عرضة لمشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم الذي يزيد بدوره خطر الإصابة بأمراض القلب.



فئة الدم مرتبطة بالأمراض

إذا كانت فئة دمك (O)، قد يتراجع خطر إصابتك بمرض الشريان التاجي مقارنةً بحاملي فئات الدم الأخرى. راجع الباحثون في (كلية هارفارد للصحة العامة) دراستين امتدتا على فترة طويلة وشملتتا 27400 رجل و62 ألف امرأة، وربطوا بين صحة قلب المشاركين في الدراسة وفئة دمهم. نُشرت استنتاجاتهم في عدد مجلة (الجمعية الطبية الأمريكية) بتاريخ 3 أكتوبر 2012 وقد لاحظوا تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب عند حاملي فئة الدم (O). أما حاملو فئة الدم (A)، فهم أكثر عرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي بنسبة 5%، في ما يخص أصحاب فئة الدم (B)، فهم أكثر عرضة للإصابة بذلك المرض بنسبة 10%، بينما يرتفع خطر الإصابة عند حاملي فئة الدم (AB) بنسبة 23%.



وصفات سريعة للطور والوجبات الخفيفة

حلو لفافات القرفة السهلة واللذيذة

يعشق الجميع لفافات القرفة (cinnamon roll) اللذيذة، إلا أن نساء كثيرات يمتنعن عن إعدادها لأنها تتطلب جهداً ووقتاً. إليك بعض الوصفات السريعة والسهلة، من كتاب I Love Cinnamon Rolls، التي تتيح لك ولأسرتك التلذذ بهذه الحلوى سواء على الفطور أو كوجبة خفيفة.

من الدهنون، 14 غراماً من الدهنون (9 غرامات من الدهنون المشبعة)، 72 مليغراماً من الكولسترول، 73 مليغراماً من النشويات، 6 غرامات من البروتين، 221 مليغراماً من الصوديوم، وغمراًمان من الألياف الغذائية.

عجينة لفافات القرفة النباتية

ستحصلين مع هذه الوصفة على عجينة هشّة ولذيذة جداً، ولن يصدق أحد أنها خالية من البيض والزبدة.

• عدد الحصص: 6 لفافات ضخمة، 12 لفافة كبيرة، 16 إلى 20 لفافة متوسطة، أو 48 لفافة صغيرة.
• المقادير
- ربع كوب من الماء.
- ثلاثة أرباع كوب من حليب الصويا أو الأرز أو اللوز، ويُفضل أن يكون بنكهة الفانيلا.
- نصف كوب من السكر العادي أو سكر النخيل.
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة النباتية الطرية.
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الملح.
- ملعقة كبيرة من مسحوق بديل البيض.

• 3 أكواب وثلاث الكوب من الطحين، فضلاً عن القليل منه للحنن.
- ملعقتان كبيرتان ونصف ملعقة من الخميرة الفورية.
• الطريقة
1- في وعاء كبير، امزجي الماء مع حليب الصويا، السكر، الزبدة النباتية، والملح. ضعي الخليط في الميكروويف على حرارة مرتفعة مدة دقيقة ونصف الدقيقة أو إلى أن يسخن. أخرجي الخليط من الميكروويف وأضيفي إليه بديل البيض والخلطه قليلاً.

2- ضعي الطحين والخميرة في الخلاط الكهربائي الثابت وأضيفي إليهما المكونات السائلة. اخلطي هذا المزيج بسرعة منخفضة، متوقفة من حين إلى آخر لكشط جوانب الخلاط، إلى أن تتحول العجينة إلى كتلة طرية وتبدأ بالانفصال عن جوانب الخلاط، أي نحو 5 إلى 6 دقائق.

3- استبدلي عندئذ أداة الخلط العادية بتلك المخصصة للعجن، وتابعي العجن بسرعة منخفضة. رشي ملعقة كبيرة من الطحين على العجينة إن دعت الحاجة لمنعها من الالتصاق بجوانب الخلاط. عندما تلاحظين أن العجينة صارت متماسكة وما عادت تلتصق بالخلط وأنها ترتد إن ضغطي عليها بإصبعك، تكونين قد انتهيت من عملية العجن (3 إلى 5 دقائق). انقلي العجينة إلى وعاء كبيرة مطبخ صغيرة وضعيها في مكان دافئ (نحو 30 درجة مئوية) لتختمر مدة 45 إلى 60 دقيقة، أو إلى أن يتضاعف حجمها.

4- انتقلي بعد ذلك إلى إعداد لفافات القرفة.
• في الحصص (12 لفافة): 205 سعرات حرارية (22% منها من الدهنون)، 5 غرامات من الدهنون (3 غرامات من الدهنون المشبعة)، 0 مليغرام من الكولسترول، 35 غراماً من النشويات، 4 غرامات من البروتين، 271 مليغراماً من الصوديوم، وغمراًمان من الألياف الغذائية.



لفافات قرفة كلاسيكية

لمنح هذه الوصفة نكهة مميزة، استبدلت الجبنة الطرية بكريمة بنكهة القهوة وعصير الليمون.

• عدد الحصص: 12 لفافات كبيرة، المقادير
- عجينة القرفة التقليدية الواردة أعلاه.
- قليل من الطحين لتغطية السطح الذي تعملين عليه.

• 8 ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملحة الطرية. كوب من السكر الأسمر.
- ملعقتان كبيرتان ونصف الملعقة من القرفة. كوبان من السكر الناعم.
- قليل من الملح.
- ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم.
- ملعقة كبيرة من الزبدة غير المملحة الذاتية.
- ملعقتان كبيرتان من القهوة القوية النكهة.
- نصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

• الطريقة
1- ضعي في 48 قالباً لصنع المافن ورق الزبدة المخصص لها.

2- انقلي العجينة إلى سطح بعد تغطيته بطبقة رقيقة من الطحين. قطعيها إلى أربع قطع، مدي إحدى هذه القطع على شكل مستطيل.

3- لإعداد الحشوة، اخلطي السكر مع القرفة والماء في وعاء صغير.

4- اطلي المستطيل برقع كمية الزبدة ورشي فوقه ربع كمية خليط التوابل.

5- لفه وحوليه إلى أسطوانة قطعيها إلى 12 قطعة، ضعي كل منها في أحد قوالب المافن، واحرصي على أن يكون سطحها اللولبي إلى الأعلى. كرري العملية مع قطع العجينة المتبقية. غطي القوالب بمنشفة صغيرة واتركيها جانباً إلى أن يتضاعف حجمها تقريباً، أي نحو 45 إلى 60 دقيقة.

6- اطلي أعلى اللفافات بقليل من مزيج البيض والماء ورشي فوقها قطع السكر.

7- حمي الفرن على حرارة 175 درجة مئوية واتركي القوالب في الفرن في 12 إلى 14 دقيقة، أو إلى أن تحمر قليلاً.

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها من الدهنون)، 14 غراماً من الدهنون (9 غرامات من الدهنون المشبعة)، 72 مليغراماً من الكولسترول، 73 مليغراماً من النشويات، 6 غرامات من البروتين، 221 مليغراماً من الصوديوم، وغمراًمان من الألياف الغذائية.

8- حمي الفرن على حرارة 175 درجة مئوية واتركي اللفافات في الفرن في 12 إلى 14 دقيقة، أو إلى أن تحمر قليلاً.

9- اخلطي ما تبقى من مكونات في وعاء متوسط الحجم وزعيه فوق اللفافات الساخنة.

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

عجينة لفافات القرفة التقليدية
عجينة سهلة الإعداد تتحول بعد خبزها إلى حلوى هشّة طرية. يمكنك عجنها يدوياً أو بواسطة خلاط كهربائي. وتعريفين أنها أصبحت جاهزة عندما تتحمن يدك فيها وترتد كما لو أنها اصطدمت بوسادة.

• عدد الحصص: 6 لفافات ضخمة، 12 لفافة كبيرة، 16 إلى 20 لفافة متوسطة، أو 48 لفافة صغيرة.
• المقادير
- كوب من الحليب الكامل الدسم.
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة الطرية غير المملحة.
- ثلث كوب من السكر.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- بيضتان كبيرتان.
- ثلاثة أكواب وثلاث كوب من الطحين، فضلاً عن القليل منه لتغطية السطح الذي تعملين عليه.
- ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من الخميرة الفورية.

• الطريقة
1- في وعاء كبير، امزجي الحليب مع الزبدة والسكر والملح. ضعي الخليط في الميكروويف على حرارة مرتفعة مدة دقيقة أو إلى أن يسخن (احرصي على ألا تتخطى حرارته 55 درجة مئوية، وإلا فسدت الخميرة). أخرجي الخليط من الميكروويف وأضيفي إليه البيض واخلطيه قليلاً.

2- ضعي الطحين والخميرة في الخلاط الكهربائي الثابت وأضيفي إليهما المكونات السائلة. اخلطي هذا المزيج بسرعة منخفضة، متوقفة من حين إلى آخر لكشط جوانب الخلاط، إلى أن تتحول العجينة إلى كتلة طرية وتبدأ بالانفصال عن جوانب الخلاط، أي نحو 5 إلى 6 دقائق.

3- استبدلي عندئذ أداة الخلط العادية بتلك المخصصة للعجن، وتابعي العجن بسرعة منخفضة. رشي ملعقة كبيرة من الطحين على العجينة إن دعت الحاجة لمنعها من الالتصاق بجوانب الخلاط. عندما تلاحظين أن العجينة صارت متماسكة وما عادت تلتصق بالخلط وأنها ترتد عند الضغط عليها بإصبعك، تكونين قد انتهيت من عملية العجن (4 إلى 6 دقائق). انقلي العجينة إلى وعاء كبيرة

تكوين قد طليته بالزيت. غطي العجينة بمنشفة مطبخ صغيرة وضعيها في مكان دافئ (نحو 30 درجة مئوية) لتختمر مدة 45 إلى 60 دقيقة، أو إلى أن يتضاعف حجمها.

4- انتقلي بعد ذلك إلى إعداد لفافات القرفة.
في الحصص (12 لفافة): 209 سعرات حرارية (25% منها من الدهنون)، 6 غرامات من الدهنون (3 غرامات من الدهنون المشبعة)، 49 مليغراماً من الكولسترول، 33 غراماً من النشويات، 6 غرامات من البروتين، 200 مليغراماً من الصوديوم، وغمراًمان من الألياف الغذائية.

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها من الدهنون)، 14 غراماً من الدهنون (9 غرامات من الدهنون المشبعة)، 72 مليغراماً من الكولسترول، 73 مليغراماً من النشويات، 6 غرامات من البروتين، 221 مليغراماً من الصوديوم، وغمراًمان من الألياف الغذائية.

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها

• في اللفافة: 439 سعرة حرارية (29% منها



بمشاركة أهل الفكر والثقافة والخبراء وصانعي القرار سلسلة ندوات رواق الفكر تبرز التزام مهرجان أبوظبي بتنمية الفكر ولقاء العقول



•• أبو ظبي- الفجر:

افتتحت يوم أمس الأول فعاليات مبادرة رواق الفكر ضمن أسبقيات مهرجان أبوظبي 2013. وقد شارك في الندوة الافتتاحية لسلسلة ندوات رواق الفكر عدد من الخبراء وأصحاب الشأن في ميدان الثقافة والفكر والإبداع كسعادة سفير مملكة إسبانيا لدى الدولة خوسيه يوجينيو سالريش، والمخرج مانيش باندي الكثيرين من رواد الإبداع المعنيين بإثراء الحوار الثقافي في أبوظبي وكذلك أهل الفكر والثقافة الذين يقدمون خلاصة تجاربهم لأفراد مجتمع الإمارات وضيوف الإمارات من المهتمين بالحوارات الفكرية وتبادل الرؤى.

وكان السير كلايف غيلينسن، المدير التنفيذي والفني لكاريغي هول نيويورك، قد ألقى محاضرة في صبيحة ذات اليوم أمام طلبة جامعة زايد حول أهمية الموسيقى والفنون في حياة المجتمعات، وتحفيز الإلهام لدى الأجيال الشابة، انطلاقاً من تجربته الإبداعية، ودوره كمدير لأوركسترا لندن السيمفونية. وقد تطرق خلال المحاضرة إلى أهمية الشراكة الاستراتيجية بين مهرجان أبوظبي وكاريغي هول منذ عام 2011.

تعددت الندوة الثانية من سلسلة رواق الفكر مساء يوم 27 مارس بين الساعة 6:30م والساعة 8:30م بمشاركة الموسيقار اللبناني المعروف أسامة الرحباني والذي سينضم له خبراء من المقربين لعائلة الرحباني مناقشة الإرث الرحباني وإسهامات هذه العائلة الموسيقية بداية من عصي منصور الرحباني وحتى اليوم.

يذكر أن مهرجان أبوظبي يقدم ندواته الحوارية ضمن مبادرة رواق الفكر في إطار التزامه بتعزيز التعليم والارتقاء بالوعي المجتمعي والثقافة الفكرية في العاصمة أبوظبي. وقد قدم رواق الفكر منذ إنطلاقه العام 2010 تسعة ندوات حوارية، بمشاركة 40 محاضراً وحضور 500 من الجمهور، في ما لا يقل عن 14 ساعة حوار.

وقد قدمت كل ندوة حوارية ضمن رواق الفكر ندوات مهرجان، فرصة فريدة للجمهور والمتخصصين من كبار ضيوف مهرجان أبوظبي، وصانعي القرار والخبراء، للحوار التفاعلي الحي الذي يهدف إلى استكشاف آفاق جديدة في التناول وأصاط مغايرة للطرح. وقد مكنت هذه الندوات الجمهور من التعرف

على منجز الرواد والمبدعين العرب في مجالات عديدة، فكانت الندوة الحوارية الخاصة بتجربة حياة الموسيقار الراحل ولید غلمية (1938-2011)، والندوة الحوارية الخاصة بتجربة حياة أبو النحت العراقي الفنان التشكيلي والنحات الراحل محمد غني حكمت (1929-2011).

كما تناولت ندوات المهرجان/ رواق الفكر تاريخ المنطقة العربية في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ما للتاريخ من دور في قراءة وفهم التحولات الثقافية والحرفية في حياة المجتمعات والأمم، فكانت الندوات مناسبة فريدة لتسليط الضوء على ثيمة الهوية والوعي والانتماء في حياتنا المعاصرة، وللاحتفاء بأعلام المفكرين والمبدعين العرب عبر التاريخ، فكانت الندوات الحوارية الخاصة بتكريم الموسيقار الكبير زرياب من القرن التاسع، والذي مثل رائداً من رواد النهضة الإنسانية وحوار حضارات العرب والغرب في ذلك الزمان، كما كانت ندوات بحث في تاريخ الفنون التشكيلية والأوبرا وتطور منجزها، واستكشفت أفاق التعاون بين المؤسسات الثقافية والفنية في خدمة المجتمعات الإنسانية.

كما تناولت ندوات رواق الفكر 2010 التعليم والإبداع والدور المجتمعي للفنون، وآليات الارتقاء بوعي المجتمع بأهميتها، بمشاركة رواد من أبوظبي، المملكة المتحدة، وبلجيكا، كما انقذت بعدها بعاميين ندوة تناولت الأثر المجتمعي للفعاليات الفنية والمبادرات الثقافية، ضمت المختصين من الإمارات العربية المتحدة، الولايات المتحدة، وسويسرا.

ولما للثقافة والدبلوماسية من مساحات اهتمام مشترك، ودور تفاعلي، فقد قدمت ندوات رواق الفكر العديد من الجلسات التي تناولت هذا الموضوع الهام، فافتتحت ندوة الثقافة والدبلوماسية 2011 بإدارة مارتن نيومن، مدير التحرير في صحيفة ذا ناشيونال، ومشاركة سعادة سفير مملكة بلجيكا لدى الإمارات، والمستشار الثقافي لرئيس المفوضية الأوروبية، أستاذ الدبلوماسية في جامعة جورج تاون، وسعادة د. زكي نسبية، المستشار في وزارة شؤون الرئاسة، ثم تناولت الندوة نفسها عام 2012 الموضوعات ذات الصلة، بإدارة معالي دافيد ميلر، وزير الدولة البريطاني، ومشاركة المبعوث الأممي والدبلوماسي المخضرم معالي الأخضر الإبراهيمي، الذي أشار إلى أهمية هذا التناول في سياق النهضة الثقافية العربية والعالمية، فقال: ألا يجدر بنا أن ننظر إلى العالم العربي على النحو التالي: رواد من التاريخ والثقافة والهوية تصب كلها في نهر واحد، تغذي بعضها في انسجام من أجل تشييد العالم العربي الذي نعرفه، وتسهم سوية ومع ما تقدمه الأمم الأخرى في بناء الحضارة الإنسانية، إن هذا هدف سام يستحق أن يكرس الإنسان حياته من أجل بلوغه، وهو هدف يتطلب جهداً دولياً وعملاً شاقاً، من أجل هذا الهدف السامي يسعى مهرجان أبوظبي سنة بعد سنة.

وتستمر ندوات رواق الفكر في إثراء الوعي المجتمعي بالدور الكبير للفنون، وتقدم في دورة مهرجان أبوظبي المعاصرة 2013 مجموعة متميزة من المفكرين وصانعي القرار والخبراء ليساهموا في الحوار حول موضوعات التنمية الثقافية والمعرفة، وآليات التعبير الفني واستدامته، والتي تهم المختصين، الباحثين والجمهور على السواء.

منوعات الفكر

24

مجلس إدارة جائزة الصحافة العربية يجتمع غداً في دبي لاعتماد الأعمال المرشحة

أعلنت الأمانة العامة لجائزة الصحافة العربية أن مجلس إدارة الجائزة سيجتمع غدا الأربعاء في دبي وذلك بعد أن إنتهت يوم أمس الأول لقاءات ممثلي لجان التحكيم والتي رفعت الأعمال المرشحة للفوز للاعتماد النهائي من قبل المجلس.

وسيعمل المجلس على مراجعة تقارير وملاحظات أعضاء لجان التحكيم والتدقيق في حيثيات الفوز قبل اعتماده رسمياً للأعمال المرشحة للفوز وسيتم الإعلان عن نتائج الاجتماع ومخرجاته مطلع الأسبوع القادم.

وقد انتهى ممثلو المجلس من التأكد من سلامة عمل كافة اللجان وفق المعايير الصارمة التي تعتمدها الجائزة ورصد النتائج التي تزكي الأعمال الثلاثة الأولى المرشحة من كل فئة ومن ثم رفعها لاعتماد مجلس إدارة الجائزة بشكل نهائي حيث ستقوم الأمانة العامة بالتحقق من أسماء المرشحين الأوائل في شهر أبريل.

وتعتبر أسماء أعضاء اللجان سرية قبل فترة قصيرة من حفل توزيع الجوائز الذي سيعقد يوم 15 مايو 2013 ويمثل كل فئة من فئات الجائزة عضو واحد من أصل 60 محكماً من مختلف الدول العربية من نخبة الصحفيين والأكاديميين المختصين في المجال الإعلامي والذين عملوا على تقييم الأعمال المشاركة منذ بداية شهر فبراير الماضي.

تجدر الإشارة إلى أن الجائزة حصدت في دورتها الحالية أكثر من أربعة آلاف مشاركة من مختلف أرجاء الوطن العربي والعالم برز فيها مشاركة واسعة للصحفيين الشباب كما رصدت تفوقاً في فئة الصحافة الإنسانية التي تم استحداثها أول مرة خلال هذه الدورة.

يذكر أن مجلس الإدارة يضم 17 من نخبة الإعلاميين والمفكرين من نخبة القيادات الإعلامية العربية وأصحاب التجارب والخبرات وتستمر ولايته ثلاث سنوات برئاسة معالي خلفان الرومي والكتائب الصحفي محمد بركات نائباً ويضم كلا من أحمد بيهاني رئيس جمعية الصحفيين الكويتية ومحمد يوسف رئيس جمعية الصحفيين الإماراتية والكتائب الصحفية والأدبية المصرية سكينه فؤاد والكتائب والفكر المغربي الدكتور عبدالإله بلقزيز وضاعن شاهين المدير التنفيذي للشؤون الصحفية في مؤسسة دبي للإعلام والمستشار الإعلامي غسان طهوب والكتائب الصحفي ناصر الظاهري والدكتورة حصة لوتاه أستاذ مساعد بجامعة الإمارات وجميل مطر الكتائب الصحفي وعضو مجلس تحرير صحيفة الشروق المصرية ورائد برقاوي مدير تحرير صحيفة الخليج الإماراتية ورمضان الرواشدة مدير عام مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردني وجورج سماعيل رئيس تحرير الحياة آل بي الليبانية والدكتور علي بن شويل القري رئيس الجمعية السعودية للإعلام والاتصال والكتائب الصحفي الدكتور أحمد عبدالملك من دولة قطر والدكتور مجي الدين عميمور وزير الثقافة والاتصال الجزائري الأسبق والكتائب الصحفي.

وزارة (الثقافة) تطلق الدورة الرابعة من مسابقة المشروع الثقافي المبتكر



•• دبي- الفجر:

ورفع مستوى الوعي بالثقافة الإماراتية، واكتشاف تجارب الإبداعية الإماراتية وتشجيعها، والمساعدة على الارتقاء بالشعب الثقافي عامة، وترجمة جهد الوزارة وعملاها الأدبي على تدليل العقبات وإزالة العقبات التي تحول دون اقتدار المبدعين وطلاب الجامعات على التعبير عما يمتلكونه من طاقات. وأشار إلى أن المسابقة تشترط تواهر بعض المعايير منها: أن يتم تقديم مشاريع وخطط تنفيذ البرنامج السنوي للنادي الإبداعي الطلابي على أن يتضمن ترسيخ الهوية الوطنية وتعزيز القيم الإماراتية ودعم اللغة العربية، وأن يكون القائم على تنفيذ المشاريع من المتأهلين المبدعين والطلاب والطالبات الإماراتيين في الجامعة، وأن يكون المشروع ثقافي مبنى على التخطيط التشغيلي المسبق، شريطة أن يلتزم

النادي بتنفيذ الخطة وفعالياته كما ورد بالخطة، مستعيناً بتقديم أدلة على تنفيذها. وأضاف البدر أن الوزارة وضعت مجموعة من الشروط للمسابقة منها: أن تكون المناقشة متاحة للمبدعين المواطنين ونوادي الإبداع الإماراتية في الجامعات الإماراتية التي تحتوي أنشطتها على فعاليات تروج للإبداع الإماراتي، وأن ترسل مواد المشاركة على وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع ويكتب على مظاريف المشاركة مسابقة المشروع الثقافي المبتكر أو تسلّم باليد داخل مبنى الوزارة، حيث ستقوم الوزارة باختيار لجنة متخصصة من المحكمين لتقييم الأعمال، واختيار أفضل الأعمال المشاركة من المبدعين ونوادي الإبداع المشاركة وتعلن النتائج في مؤتمر صحفي يقام بالنسبة ويتم إبلاغ الفائزين بموعد المؤتمر الصحفي.

جائزة الشيخ زايد تعلن الكتب المرشحة للقائمة القصيرة في فرعي التنمية والفنون

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب الكتب المرشحة للقائمة القصيرة في فرعي التنمية وبناء الدولة والفنون والدراسات النقدية. وضمت القائمة القصيرة في فرع التنمية وبناء الدولة كتاب الباحث التونسي الدكتور أحمد أبو بكر الجوة المطولة في الشعر العربي الحديث الصادر عن مطبعة التفسير الفني وجامعة صفاقس في تونس عام 2011 وكتاب الباحث العراقي المقيم في المملكة المتحدة الدكتور إبراهيم الحيدري النقد بين الحداثة وما بعد الحداثة الصادر عن دار الساقي في بيروت عام 2012 وكتاب الباحث العراقي الدكتور عبد الله إبراهيم التخليخ التاريخي.. السرد والإمبراطورية الصادر عن المؤسسة العربية للدراسات والنشر في بيروت عام 2011، وكانت الجائزة تلتف خلال

الدولة وثلاث مشاركات أخرى في فرع الفنون والدراسات النقدية. وضمت القائمة القصيرة في فرع التنمية وبناء الدولة وكتب الباحث السعودي الدكتور عبد العزيز محمد الدخيل التنمية الاقتصادية في المملكة العربية السعودية الصادر عن دار الساقي في بيروت عام 2012 وكتاب الباحثة اللبنانية الدكتورة إليزابيث سوزان كساب الفكر العربي المعاصر..دراسة في النقد الثقافي المقارن الصادر عن مركز دراسات الوحدة العربية في بيروت عام 2012 إضافة إلى كتاب الباحث اللبناني الدكتور أنطوان زحلان العلم والسيادة..التوقعات والإمكانات في البلدان العربية الصادر عن مركز دراسات الوحدة



مشروعات استثمارية مشتركة بين الإمارات والسودان



تتردد في إقامة أية مشروعات تثبت جدواها نظرا للعلاقات الأخوية القديمة الوثيقة التي تربط بين دولة الإمارات والسودان الشقيقة، خاصة في المجالين العقاري والبندي.

من جانبه أشاد السفير السوداني، بالنهضة الحضارية الكبيرة التي تشهدها الإمارات في مختلف الميادين، وبالكفاءة المتميزة التي تتمتع بها على الساحتين الإقليمية والدولية بفضل السياسة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، كما أكد على أهمية دعم علاقات التعاون بين رجال الأعمال في الإمارات والسودان، من خلال زيادة حجم التبادل التجاري وإقامة مشروعات استثمارية مشتركة بهدف رفع مستوى التعاون التجاري والاقتصادي بين البلدين الشقيقين.

•• أبوظبي - الفجر:

استقبل الشيخ مسلم سالم بن حم عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي، رئيس مجموعة بن حم سعادة أحمد صديق عبد الحي السفير السوداني لدى الدولة، الذي استعرض بحضور منيرة أبو قصيبة المستشار الاقتصادية للسفارة، مجالات الاستثمار المتاحة في السودان، والجهود التي تقوم بها الحكومة السودانية لاستقطاب الاستثمارات بوجه عام ومن دولة الإمارات على وجه الخصوص.

وخلال اللقاء رحب الشيخ مسلم بن حم بالسفير السوداني، كما أكد اهتمام مجموعة بن حم بدراسة فرص الاستثمار المتاحة في السودان وإمكانية تنفيذ مشاريع استثمارية بها، مشيراً إلى أن المجموعة لن

منوعات الفجر

27

التنمية الاقتصادية تعلن استقرار أسعار غاز الطبخ برأس الخيمة

•• رأس الخيمة - الفجر:

أعلنت دائرة التنمية الاقتصادية في رأس الخيمة في أعقاب الاجتماع الذي عقده أمس مع الشركات المعنية بتعبئة وتوزيع الغاز في الإمارة عن استقرار أسعار بيع أسطوانات الغاز إلى المستهلكين خلال شهر مارس الجاري .

وتنتيجة لاستقرار الأسعار للشهر الخامس على التوالي فإن أسطوانة الغاز الكبيرة تبلغ قيمتها 260 درهم، والمتوسطة 130 درهم، في حين يبلغ سعر الأسطوانة الصغيرة 65 درهم .

وعزت دائرة التنمية الاقتصادية الاستقرار الذي تشهده أسعار الغاز في إمارة رأس الخيمة للشهر الخامس على التوالي نتيجة للاستقرار المائل في السوق العالمي حيث تقوم الدائرة بمتابعة شهرية وفي ضوء نشرة بما يحدث من التغيرات وإبلاغها إلى المستهلكين من باب التوعية .

و من جانبها شددت مريم الزعابي مدير مكتب الاتصال المؤسسي على أهمية التزام الشركات الموزعة بالأسعار المتفق عليها مع الدائرة، وذلك لتجنب التعرض للمخافة والغرامات والتي تصل إلى 20 ألف درهما، كما ناشدت المستهلكين إلى ضرورة الانتباه لأسعار الأسطوانة عند تعيبتها أيًا كان حجمها، والتعرف على أسعار الأسطوانات شهريا من النشرات التي تصدرها الدائرة، وطالبت بالحرص على صلاحية أسطوانة الغاز وتجنب التعامل مع الأسطوانات القديمة ضمانا لسلامة الأسرة كما طلبت منهم تلاعب التجار بالأسعار، وذلك بالتواصل مع قسم العناية بالمعاملين في الدائرة على الخط الساخن 8007333 .

الإمارات وبين توقعات تفاقيتي تجنب الازدواج الضريبي على الدخل وحماية وتشجيع الاستثمار في أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر:

في إطار تنشيط الحركة الاستثمارية بين البلدين، وتسهيل عمليات انتقال رؤوس الأموال وتوفير الحماية اللازمة لها من كافة المخاطر التجارية، وقعت دولة الإمارات العربية المتحدة، ممثلة بوزارة المالية، مؤخرا، اتفاقيتين لتجنب الازدواج الضريبي وحماية وتشجيع الاستثمار مع جمهورية بنين، وذلك بمقر الوزارة في أبوظبي.

ووقع الاتفاقيتين سعادة يونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية، وسعادة عيسى موسى توري سفير جمهورية بنين لدى الدولة. وتعد هاتان الاتفاقيتان حرص وزارة المالية على تعزيز قدرة الاستثمارات الإماراتية لتحقيق أكبر استفادة ممكنة من سياسة الخصخصة التي تتبناها جمهورية بنين في قطاعات متنوعة كالاتصالات، المياه، الكهرباء والزراعة، حيث تتمحور السمات الرئيسية للاتفاقيتين حول منح إعفاءات ضريبية لاستثمارات المؤسسات الحكومية بما في ذلك الأرباح الرأسمالية، إلى جانب إعفاء المؤسسات الحكومية من جميع أنواع الضرائب عن أي دخل تكسبه في مختلف القطاعات

الانتاجية.

وتعليقا على هاتين الاتفاقيتين، قال سعادة يونس حاجي الخوري، وكيل وزارة المالية: تصنف اتفاقيتي تجنب الازدواج الضريبي، وحماية وتشجيع الاستثمار كأهم الأدوات القانونية الخاصة بحماية المكلفين من تبعات الازدواج الضريبي، نظراً لدورهما في تسهيل انتقال رؤوس الأموال وحمايتها من جميع المخاطر غير التجارية. وأضاف سعادته: لقد أبرمت دولة الإمارات العربية المتحدة اتفاقيات مع جميع شركائها الاستراتيجيين من أنحاء العالم حتى أصبحت الدولة رائدة في بناء شبكة واسعة من الاتفاقيات، وجاءت الإمارات في المرتبة 24 عالميا من حيث اتفاقيات تجنب الازدواج الضريبي؛ كما إنها أول دولة غير عضو في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية وتكون لها علاقة وشراكة استراتيجية مع المنظمة التي اعترفت بها كمركز لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لبناء حوار اقليمي عن القضايا الضريبية، مما يساعد هذه الدول على تأمين حصصهم العادلة من القاعدة الضريبية وتشجيع تدفق رؤوس الاموال عن طريق تطبيق الاتفاقيات الضريبية وفقا للمعايير الدولية.



ستاندرد تشارترد ينظم منتدى حول صناديق الاستثمار بدبي



على جزر كايمان وغيرها من صناديق الإستثمار القائمة في الخارج.

ومن ثم قدم سويت شارما، رئيس قسم المنتجات الاستثمارية والاستشارات في بنك ستاندرد تشارترد، لمحة عامة عن ماهية الصناديق المستثمر بها في المنطقة، مسلطاً الضوء على أفضل الممارسات المعتمدة لاختيار صناديق الإستثمار.

وفي معرض تعليقه على هذه الصناعة في المنطقة، قال ستوارت آدمز، الرئيس الإقليمي لخدمات المستثمرين والوسطاء للمعاملات المصرفية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في بنك ستاندرد تشارترد: تقل نسبة الصناديق الاستثمارية عن 10 بالمائة من إجمالي القيمة السوقية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويعزى ذلك إلى عدد من العوامل الهامة، منها توجه المستثمرين بصورة أكبر للإستثمار المباشر في أسواق الأسهم، والبيئة التنظيمية التي ما زالت قيد التطور، وضعف الأسواق المالية من حيث توفير السيولة والأصول بمختلف أنواعها.

وأضاف: لا بد من الإشارة إلى أن القطاع يتمتع بإمكانات نمو هائلة، سيما بعد أن دفعت الأزمة المالية الأخيرة بالمستثمرين في المنطقة إلى التركيز على

دبي - الفجر:

أقام بنك ستاندرد تشارترد (Standard Chartered) مؤخراً منتدى للمعلماء حول خدمات صناديق الإستثمار في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا؛ بحضور نخبة من عملاء الخدمات المصرفية للشركات في البنك وعدد من الإداريين فيه. وتخلل المنتدى نقاشات موسعة ومفتوحة حول تطور ونمو واتجاهات هذه الصناديق والتغيرات التنظيمية التي شهدتها والتي تؤثر في هذا القطاع في المنطقة.

ويحت أمين الخولي، مدير إدارة الأصول في شركة أرقام كابيتال، بإمكانات صناديق الإستثمار بالمقارنة مع الموجة التقليدية للإستثمار المباشر في أسواق الأسهم. كما تم الحديث عن بعض الأسواق الإقليمية التي تشهد نموا ملحوظا في هذا المجال وعلى رأسها المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة.

ويبدو، أوضح مارك هامباك، المدير التنفيذي لشركة جلف مينا للإستثمارات المتبادلة، الأنواع المختلفة لهياكل صناديق الإستثمار السائدة في دول مجلس التعاون الخليجي، مشيراً إلى تزايد الإقبال في المنطقة

دو توقع اتفاقية شراكة مع فيجيوال يونيتي

•• دبي - وأم:

وقعت دو اتفاقية شراكة مع فيجيوال يونيتي بهدف توفير الحلول المتكاملة لشركات الإذاعة والتلفزيون في الشرق الأوسط. وشركة فيجيوال يونيتي هي شركة متخصصة في مجال توفير حلول بث المحتوى التلفزيوني على شاشات وأجهزة متعددة. وستعزز الاتفاقية مكانة دو كموفر لخدمات بث المحتوى التلفزيوني على مستوى الشرق الأوسط وستساهم في فتح المجال أمام فيجيوال يونيتي لتوسيع نطاق عملياتها وقاعدة عملائها في قطاع الإذاعة والتلفزيون. وستتيح هذه الاتفاقية لشركة دو توفير خدمات بث المحتوى المتكاملة لمؤسسات الإذاعة والتلفزيون الراضية بتوفير برامجها عبر الإنترنت. وستقوم دو بموجب هذه الاتفاقية بتوفير الخدمات والحلول التي تقدمها فيجيوال يونيتي ضمن إطار باقة متكاملة من حلولها تشمل تطبيقات الاتصال والبث عبر الأقمار الصناعية والعرض وشبكات توزيع المحتوى.

وستستفيد عملاء دو بمزيد من التحكم بالمحتوى بفضل حلول فيجيوال يونيتي متكاملة أنظمة البث وحلول بث المحتوى التلفزيوني على شاشات متعددة. وقال فريد فريديوني الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية في دو ان نجاح الشركة في الاستحواذ على محطة سماكوم خلال عام 2007 قد ساهم في تبوؤ مكانة رائدة في قطاع البث الفضائي مشددا على حرص الشركة على تبني مبادرات جديدة ترمي إلى تلبية احتياجات عملائها وفي مقدمتها الاستثمار في مجال البث التلفزيوني إلى أجهزة مختلفة.

ضمن مبادرة أبشر

الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء تشارك في برنامج خلق فرص عمل للمواطنين

•• الهيئة تتمد توفير 2000 وظيفة خلال خمس سنوات



وقد أشاد المتقدمين من الشباب والشابات بحسن الاستقبال والتنظيم وسهولة التعامل من قبل اللجان المستقبلية للطلبات حيث أثنى ناصر سرحان بسرعة الاستجابة وعملية التواصل مؤكدا ان مبادرة ابشر تحت اشراف الشباب على العمل والمساهمة في بناء الوطن وهي دليل واضح على اهتمام حكومتنا الرشيدة بفترة الشباب وتقديم كل الدعم لهم.

الوارد البشرية. وبين أن من مميزات التوظيف بالهيئة مراعاة المسافة وخاصة للمواطنين حيث يتم توفير الوظيفة للمقدمة بالإمارة التي تعيش فيها أو اقرب فرع لها، كما أوضح أهمية اختيار عجمان لاستقبال الطلبات بسبب موقعها المتوسط لكافة مناطق الامارات الشمالية.



التواصل مع مجلس أبوظبي للتوظيف. وقال ان مجال العمل مفتوح للجميع نظرا لتعدد التخصصات التي توفرها الهيئة حيث اعتمد برنامج الاستقبال الاول بعجمان على 9 لجان استقبال للطلبات وهي، لجنة التوليد والانتاج، الكهرباء، المياه، نظم المعلومات، خدمة العملاء، المشتريات، الصحة والسلامة البيئية، المالية،

شخص خلال العام 2012 و400 خلال العام 2013 و400 خلال العام 2014 و500 خلال العام 2015 و500 خلال العام 2016. وبين ان برنامج استقبال الشباب والشابات الاول بعجمان ينظم للمرة الاولى ويستقبل 105 مواطن ومواطنة على ان ينظم برامج استقبال خلال الفترات القادمة لآخرين عن طريق آلية



•• عجمان - محمد بدير:

تنفيذا لتوجيهات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله بدعم برامج مبادرة ابشر خاصة ما يتعلق منها بتوفير الحياة الكريمة للمواطنين وفرص العمل لهم، وبالمتابعة الحثيئة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، وسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان وزير شؤون الرئاسة، وتوجيهها بدعم جهود تنمية الكوادر الوطنية الشابة وتطويرها وتوظيفها، تم إطلاق مبادرة رئيس الدولة لتوظيف المواطنين أبشر والتي تهدف بصفة اساسية الى خلق العديد من فرص العمل وحث المواطنين على الانخراط في السلك الوظيفي والاستفادة من الفرص التي تقدمها مختلف الجهات المعنية.

وضمن مبادرة ابشر استقبلت الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء عدد من الشباب المواطنين من الجنسين ضمن برنامج توظيف المواطنين الذي تتمدده خلال خمس سنوات حتى يتم توظيف ما لا يقل عن 2000 مواطن، وذلك صباح امس بفندق كهيونسي عجمان.

واكد سعادة محمد محمد صالح مدير الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء ان الهيئة قامت بالفعل

غيث هامل آل غيث سفيراً للسياحة العربية

جلوريا أفضل فندق عربي ملائم للأسرة العربية لعام 2013



•• دبي-الفسج:

كرم المركز العربي للإعلام السياحي الفائزين بجوائز السياحة العربية لعام 2013، في حفل ضخم أقيم بالعاصمة المصرية القاهرة. وسلم وزير الإعلام المصري صلاح عبد المقصود شهادات التقدير ودروع التكريم للفائزين، وسط حشد من خبراء السياحة والفنندقة والإعلام السياحي من مختلف أنحاء الوطن العربي والشرق الأوسط.

وفاز بلقب بلقب سفير السياحة العربية لعام 2013 رجل الأعمال الإماراتي الدكتور غيث هامل بن خادم آل غيث، لعطائه المستمر في مجال السياحة، وإقامته فندق جلوريا في دبي الذي يعد أكبر فندق في الشرق الأوسط كما يعد أحد الشباب العربي الطموح والناجح في مجال الاقتصاد، ويعد قدوة للشباب العربي.

وتسلم الجائزة نيابة عنه هشام مراد نائب رئيس شركة جلوريا للفنادق وفاز فندق جلوريا دبي بلقب أفضل فندق عربي ملائم للأسرة العربية لعام 2013، كونه يلبي احتياجات الأسرة العربية ويحافظ على عاداتها وتقاليدها ويعتبر الأكبر عربياً، إذ يحتوي على 2029 جناحاً ما يعادل 3 آلاف غرفة، وتسلم الجائزة فريدي فريد مدير عام فندق جلوريا. ويمنح الجوائز المركز العربي للإعلام السياحي، الذي يضم تحت مظلته صحفيين وإعلاميين متخصصون

في الشأن السياحي في مختلف الدول العربية، يتولون التصويت على أسماء الفائزين.

وحاز برج خليفة بدبي على لقب أفضل معلم سياحي عربي للعام الحالي، كونه أطول برج في العالم أنشأته شركة إعمار الإماراتية، وحازت دولة السودان على جائزة المدن العربية السياحية الأكثر نمواً وتنامتها مدينتي (بورتسودان والخرطوم)، ونال الجائزة الخاصة للفنادق (فندق السيفه بسبلطنة عمان). وقال حسين المناعي رئيس المركز العربي للإعلام



السياحي ان جوائز الإعلام السياحي التي يعننها المركز كل عام تعد حافزاً وتقديراً للهيئات السياحية العربية والشخصيات العربية التي أشرفت وتثري السياحة العربية وتُسهم في تقدمها. وأضاف يأتي الاختيار عن طريق الصحفيين والإعلاميين المتخصصين في الشأن السياحي في الوطن العربي، ويتم ترشيح الهيئات والشخصيات من قبل المركز العربي للإعلام السياحي بالوطن العربي، ثم يطرح لتصويت الإعلاميين المتخصصين، ويفوز الحاصل على أعلى نسبة تصويت.

أول معرض توعوي يستهدف المستهلكين والعملاء

اقتصادية دبي: 85% من مساحة التأجير

حجزت في معرض باور براندز

•• دبي-الفسج:

أعلنت دائرة التنمية الاقتصادية في دبي أن 85% من مساحة التأجير حجزت في معرض باور براندز التجاري الدولي للعلامات التجارية، أول معرض توعوي يستهدف الزوار والمستهلكين على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة. ويقام المعرض من 1 إلى 3 أبريل 2013 بالتزامن مع مؤتمر دبي العالمي لحماية المستهلك، الذي يعد الأول من نوعه على مستوى المنطقة، حيث يجتمع نخبة من أصحاب الفكر الخبراء في حماية حقوق المستهلك والملكية الفكرية من خمس قارات حول العالم، برعاية رسمية من شركة دبي للمطربات بيبيسي، وبالتعاون مع شركة الفجر للمعلومات والخدمات. وشملت المساحة التجارية مشاركة واسعة من الشركات العالمية والمحلية في عدد من القطاعات المتخصصة، منها على سبيل المثال لا الحصر: قطاع الأثاث، وقطاع مواد البناء، وقطاع السيارات والإطارات، وقطاع الصناعات وغيرها من القطاعات الحيوية التي تعنى بحقوق المستهلكين والعملاء. ومن المتوقع أن تستقطب المساحة التجارية التبقية ما لا يقل عن 15% من الشركات العالمية المتخصصة في قطاع الأغذية والمشروبات. وفي السياق ذاته، قال محمد لوتاه، نائب المدير التنفيذي لقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك في دائرة التنمية الاقتصادية: تسعى



وتسليط الضوء على المنتجات الجديدة، بالإضافة إلى تعريف الحضور من المستهلكين والعملاء بوسائل التواصل معهم للتعرف على المقترحات والشكاوي الخاصة بهم في المستقبل. وأقار لوتاه أن بإمكان الشركات العارضة في الحدث الاستفادة من الترويج مجاناً لمنتجاتها من خلال الحصول على تصريح تجاري للخصومات بنسبة تصل إلى 75% لمدة 3 أسابيع على المبيعات في جميع منافذ البيع بإمارة دبي التابعة للشركة المشاركة دون الحاجة إلى سداد رسوم التصريح التجاري مع وضع شعار دبي باور براندز على منشورات البيع، وذكر عبارات خصم بنسبة تصل إلى 75% وفقاً للأنظمة واللوائح الصادرة عن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي.

ويستقطب معرض باور براندز كبرى العلامات التجارية على مستوى دولة الإمارات والعالم تقريبا وجهات النظر، والحديث حول أبرز مفاهيم القطاع وتبادل الخبرات وجهات النظر إلى جانب الترويج للعلامة التجارية. وبإمكان الشركات العارضة في الحدث الحصول على اعتماد وإجازة منتجاتها كعلامة تجارية قوية في دبي، والوقوف في طليعة ما يهتم به المستهلك واقتنام الفرصة لإظهار سياسات الجودة التي لديها، وعقد الاجتماعات مع الزوار من التجار والمستثمرين، وزيادة مساحة العلامة التجارية ووضوحها ومصداقيتها في السوق من خلال المشاركة في الحدث.

جويك : دول الخليج تنتج ستة مليارات برميل من النفط الخام خلال 2011

•• أبوظبي- وام:

بلغ إنتاج النفط الخام في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية حوالي ستة مليارات برميل في العام 2011 حيث كانت الحصص الأكبر من نصيب المملكة العربية السعودية التي بلغ إنتاجها حوالي 3.4 مليار برميل وذكرت منظمة الخليج للاستشارات الصناعية جويك أن دولة الكويت جاءت في المركز الثاني بـ 970 مليون برميل ثم دولة الإمارات العربية المتحدة بـ 936 مليون برميل وسلطنة عمان بـ 323 مليون برميل ودولة قطر بـ 268 مليون برميل تلتها مملكة البحرين بـ 69 مليون برميل. جاءت البيانات ضمن العدد السنوي الجديد من سلسلة ملف الخليج الإحصائي لدول مجلس التعاون الخليجي 2012 الذي تصدره جويك ويعد من أهم مصادر المعلومات في المنطقة وأحد ثلاثة كتب متخصصة تصدرها المنظمة وهي ملامح الاقتصاد الصناعي في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وصناعة وتجارة منتجات الألومنيوم في دول مجلس التعاون وملف الخليج الإحصائي لدول مجلس التعاون الخليجي 2012. وقالت جويك إن صادرات دول المجلس خلال العام 2011 من النفط الخام بلغت 4.6 مليار برميل منها 2.6 مليار من السعودية و 850 مليون برميل تصدرها الإمارات و 663 مليون برميل تصدرها الكويت بينما تصدر عمان 269 مليون برميل وقطر 215 مليون برميل. وتمتلك دول مجلس التعاون احتياطياً مؤكداً من النفط الخام بلغ عام 2011 وفق بيانات جويك 495.6 مليار برميل منها 265.4 مليار برميل في السعودية و 101.5 مليار برميل في الكويت و 97.8 مليار برميل في الإمارات و 25.3 مليار برميل في قطر و 5.5 مليار في عمان و 100 مليون برميل نفط خام احتياطي في البحرين. وأشارت الإحصاءات الواردة في ملف الخليج الإحصائي لدول مجلس التعاون الخليجي 2012 إلى أن قيمة الصادرات البترولية في دول المجلس أي النفط الخام بلغت عام 2011 حوالي 604 مليارات دولار أمريكي كان نصيب السعودية منها 318 مليار دولار والإمارات 104 مليارات والكويت 96.7 مليار وقطر 44.7 مليار وعمان 33 مليارات والبحرين 6.3 مليار دولار. وصرح عبد العزيز بن حمد العليل الأمين العام لمنظمة الخليج للاستشارات الصناعية أن المنظمة دأبت على إصدار العديد من الملفات والتقارير المتخصصة ويعد ملف الخليج الإحصائي لدول مجلس التعاون الخليجي 2012 مرجعية للبيانات والإشارات الاقتصادية والاجتماعية الحديثة والموثوقة عن دول مجلس التعاون.

منوعات العقار

29



الاتفاق الجديد يسرع توصيل محتوى الإنترنت في المنطقة

اتصالات تبرم اتفاقاً مع شركة Level 3 لتوسيع نطاق شبكة توزيع المحتوى إقليمياً

أعلنت مؤسسة الإمارات للاتصالات اتصالات اليوم عن إبرام اتفاق مع شركة Level 3 العالمية للاتصالات وذلك لاستضافة عقدة Node جديدة لشبكة توزيع المحتوى تابعة لشركة Level 3.

ويتم استضافة عقدة الاتصال الجديدة لشبكة توزيع المحتوى ضمن مركز اتصالات الذكي SmartHub بحيث تتمكن شبكة شركة Level 3 لتوزيع المحتوى من الارتباط مع اتصالات بما يؤمن لعملائها في المنطقة مدى وصول أكبر للشبكات وأداء أفضل. ويوسع الاتفاق الجديد من محفظة الخدمات المتنوعة التي تقدمها اتصالات باستخدام شبكات توزيع المحتوى لتقديم خدمات الفيديو وغيرها من الخدمات التي تتطلب عرض نطاق كبير.

وسوف تقوم اتصالات و Level 3 بتوزيع حركة الإنترنت محلياً لتلبية الزيادة الكبيرة في الطلب على خدمات الإنترنت من قبل عملائها، وتعزيز الإضافة الجديدة لشبكة توزيع المحتوى التزام شركة Level 3 بمواصلة التوسع في نطاق خدماتها لتوزيع المحتوى على مستوى العالم. ويمكن لخدمات شبكات توزيع المحتوى من Level 3 أن تكون ذات فائدة كبيرة لمنتجات المحتوى والشركات وذلك من خلال التقليل من أوقات تحميل الفيديو وصفحات الإنترنت مما يجعل الوصول إلى المحتوى أسير للمستخدمين، كما أن حلول شبكات توزيع المحتوى تساعد على الحد من الحاجة لإرسال حركة البيانات المحلية خارج الشبكة.

وأعرب علي أميري، نائب الرئيس والمدير التنفيذي، وحدة خدمات التشغيل والمبيعات بالجملة في اتصالات عن سعادة المؤسسة لاستضافتها في الإمارات شركة تعد من كبار مزودي شبكات توزيع المحتوى وأهمهم، وأضاف أن اتصالات تعمل باستمرار على تحسين جودة خدمات الإنترنت التي تقدمها لعملائها في دولة الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وتحقق هذا عن طريق تكوين فهم دقيق لمتطلبات الأسواق واحتياجاتها وتطبيق أحدث التقنيات المتاحة مثل شبكات توزيع المحتوى. ومن جانبه قال جيمس هيرد، الرئيس الإقليمي لمنطقة أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا في Level 3 أن مركز اتصالات الذكي SmartHub يؤمن إمكانية الوصول إلى مضمون الإمارات للإنترنت EMIX الذي يخدم أهم مرافق عبور حركة الإنترنت في المنطقة، ويمكن هذا شركة Level 3 من الوصول إلى ملايين مستخدمي الإنترنت على شبكة اتصالات الإقليمية، وبهذا توسع الشركة نطاقها لتصل إلى منطقة الشرق الأوسط وهذا يبرز أهمية توصيل المحتوى للعملاء مهما بعدت المسافة.

بنك الإمارات دبي الوطني يقدم حلولاً ترسي معايير جديدة في الخدمات المصرفية الإلكترونية



المدى الطويل، مجموعة الإمارات، أول المستفيدين من هذه الخدمة الاستثنائية. وأردف بقوله: نحن على ثقة تامة من أن حلول الرسائل الإلكترونية لتحويل الرواتب سوف تكون إنجازاً جديداً يضاف إلى إنجازاتنا في قطاع الخدمات المصرفية الإلكترونية على مستوى المنطقة، حيث أنها ستلغي العملية الروتينية الرتيبة في الحصول على شهادة راتب ورقية أو رسالة تحويل للراتب، مما سيقلل بشكل ملحوظ من هامش الخطأ وسيخفض من فترة إنجاز الخدمات المصرفية الإلكترونية على مستوى الإمارات: إن الابتكار في تقديم الخدمات من الأمور التي تسعى مجموعة الإمارات إلى تحقيقها على الدوام، لاسيما عندما يكون موظفي المجموعة الضمة المستهدفة لهذه الخدمة. إننا نقوم في المجموعة بإصدار آلاف الرسائل البنكية لموظفينا في كل شهر، ولهذا أردنا أن ندمج هذه الخدمة مع البنوك الأخرى بهدف جعل العملية أكثر كفاءة وأكثر صداقة للبيئة.

أعلن بنك الإمارات دبي الوطني، البنك الرائد في منطقة الشرق الأوسط، ومجموعة الإمارات اليوم عن توقيعهم مذكرة تفاهم بزيادة البنك بموجبه حلولاً رائدة لإستلام وقبول الشهادات والرسائل الإلكترونية الخاصة بتحويل الرواتب من موظفي المجموعة، التي تضم طيارين الإمارات ودناتا وشركات أخرى تابعة، مما يتيح إتمام عمليات طلب الخدمات المصرفية بشكل أسرع وأكثر كفاءة. وقد قام كل من سوفو سركار، مدير عام الأعمال المصرفية للأفراد في بنك الإمارات دبي الوطني، وحسين شيخ، نائب الرئيس لخدمات الموارد البشرية والموظفين في مجموعة الإمارات، بالتوقيع على مذكرة التفاهم بحضور عدد من كبار المسؤولين من الطرفين.

وبموجب هذه الاتفاقية، سيقيم بنك الإمارات دبي الوطني بإستلام وقبول شهادات الرواتب المرسله إلكترونياً ورسائل تحويل الرواتب من موظفي المجموعة، مما يخفض من فترة استكمال عمليات طلب تحويل الأموال ويمكن البنك من تقديم خدمات أكثر كفاءة إلى العملاء. وفي هذا السياق قال سوفو سركار: تأتي هذه الحلول المتكاملة من بنك الإمارات دبي الوطني منسجمة مع هدفنا الاستراتيجي المتمثل في تزويد العملاء بخدمات عالية المستوى، والعمل في الوقت ذاته على تلبية الاحتياجات المتزايدة للسوق في توفير الخدمات المصرفية الأمية على مدار الساعة، والتي يمكن الحصول عليها من أي مكان. ويخبر بنك الإمارات دبي الوطني بأن يكون الأول في المنطقة في إطلاق مثل هذه الخدمة المتكاملة الصديقة للبيئة، ويسعدنا أن يكون شريكنا على

تضاعف عدد الشركات الهندية في المنطقة الحرة 3 مرات

جافزا تنظم جولة تسويقية وندوة للأعمال في الهند



شهد عدد الشركات الهندية في المنطقة الحرة لجبل علي (جافزا)، المؤسسة الرائدة في مجموعة المناطق الاقتصادية العالمية، زيادة ملحوظة خلال الفترة الماضية، حيث تضاعف عدد هذه الشركات 3 مرات خلال السنوات العشر الأخيرة. وارتفع عدد الشركات الهندية من 236 شركة في العام 2002، إلى 698 بنهاية العام الماضي 2012، ما يجعل الهند واحدة من أهم الشركاء التجاريين للمنطقة الحرة. ووصل إجمالي تجارة الشركات الهندية في جافزا خلال العام 2011 إلى نحو 12.25 مليار درهم، واستمر حجم التجارة بين جافزا والهند في النمو بقوة، لاسيما في ظل وجود فرص ضخمة للشركات الهندية في المنطقة. وانطلاقاً من أهمية السوق الهندي لديها، نظمت جافزا جولة تعريفية وتسويقية في الهند، شملت مدينتي دلهي ما بين يومي 11 و12 من الشهر الجاري، ومدينة مومباي بين يومي 13 و15 من الشهر ذاته. وتتضمن الجولة ندوة عن الأعمال يوم 12 من الشهر الجاري. وتم تنظيم ندوة الأعمال الخاصة بجافزا بالتعاون مع شركة إمس غلوبال تريدي لينكيجس ممثل المنطقة الحرة في الهند، حيث تركز الندوة على فرص الاستثمار في جافزا، كونها وجهة التجارة والخدمات اللوجستية في المنطقة، وسهولة الوصول من خلالها إلى الأسواق المحيطة مثل مناطق غرب آسيا وأفريقيا وربطه الدول المتصلة. وقال إبراهيم محمد الجناحي، نائب المدير التنفيذي لجافزا والمدير التنفيذي للشؤون التجارية في المناطق الاقتصادية العالمية: شهدت العلاقات التاريخية بين دبي والهند تطوراً كبيراً خلال الفترة الماضية عن طريق تبادل الخبرات والثقافات والأفكار والتبادل التجاري على مدى قرون عديدة. وبدأت العلاقة بين البلدين برحلات السفن الخشبية التي يقودها بحارة من دبي وتحمل على متنها عدد من التجار الذين نجحوا في خلق طرق للتجارة تربط الخليج العربي بشبه القارة الهندية. وعلى الرغم من مضي الوقت، فإن هذه التجارة لم تتوقف، وهو ما حافظ على أهمية الهند كأحد أهم الشركاء الاستراتيجيين لدبي وجافزا. وأضاف: تطورت منطقة الشرق الأوسط خلال العقود القليلة الماضية لتصبح واحدة من أغنى مناطق العالم من ناحية احتياطي النفط والغاز



العلماء يرسمون (خارطة الدماغ)

لطالما كان علماء البيولوجيا يحسدون علماء الفيزياء. فهم الذين يحصلون على مبالغ طائلة لإجراء أبحاث علمية كبرى. لكن تغير هذا الوضع بفضل (مشروع الجينوم البشري) الذي أنفق حوالي 3 مليارات دولار في عقد من الزمن من أجل قراءة السلسلة الكاملة من (الحروف) الجينية للحمض النووي (من دون فهمها دوماً) كونها تصف طريقة تكوين وتشغيل الكائن البشري. لكن انتهى مشروع الجينوم قبل عشر سنوات. منذ ذلك الحين، بدأ علماء البيولوجيا الطموحون يبحثون عن المشروع المقبل الكبير. وتسري شائعات مفادها أن المشروع هذا يوشك على الظهور للعلن.

من الناحية الأكاديمية حصراً. أوضح ويليام سيلي من جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، أن تلك الشبكات قد تكون أيضاً العامل الأساسي لفهم بعض الأمراض العصبية الخبيثة. حتى الآن، لاحظ الأطباء أهمية التمييز بين اضطرابات العقل التي لا تترك أي آثار جسدية واضحة، مثل انفصام الشخصية والاكئاب العيادي، واضطرابات الدماغ التي تخلف آثاراً جسدية مثل أمراض الباركنسون والزهايمر. لكن هذا التمييز خاطئ طبعاً: لم يتم رصد أي آثار جسدية للاضطرابات النفسية بعد، ربما لأنها تنجم عن روابط شائبة (اختلافات في أنماط الترابط العصبي) لا يمكن أن نتعرف عليها التقنيات الراهنة لأنها تقتصر إلى الذكاء الكلي. يهدف علم (رسم الوصلات العصبية في المخ) إلى إيجاد ذلك الخلل في أنماط الترابط العصبي. في المقابل، لم تتضح طريقة انتشار الأمراض في أنحاء الدماغ مثل مرض الزهايمر وأنواع الخرف الأخرى التي يمكن رصد آثارها الجسدية بسهولة بفضل التقنيات المتوافرة. لكن يظن سيلي أن جزءاً مهماً من الجواب اكتشف الآن، إذ يبدو أن نمط انتشار مرض الزهايمر وأربعة أنواع من حالات الخرف المماثلة لكن النادرة يضيء شبكات الأيض المنسقة التي وصفها رايشل. بطريقة ما، تكون الروابط التي تنسق هذا النشاط مسؤولة أيضاً عن نشر المرض.

لم يتضح بعد ما يحصل بشكل دقيق. لكن قد يكون هذا الاكتشاف الدليل الذي يحتاج إليه العلماء لمعرفة كيفية كبح تقدم الخرف. إذ صاغ هذا الأمر (نظراً إلى العبء الناتج عن توسع فئة كبار السن في بلدان عدة خلال العقود المقبلة)، سبب علم (رسم الوصلات العصبية في المخ) قيمته حتى قبل وصول المبالغ الطائلة التي ستؤول للمشروع.

كلهم فعله. على عكس مشروع ليشتمان، يدرس (مشروع مجموع وصلات الدماغ البشري) الكائنات التي لا تزال حية. بدل تجزئة الأدمغة، هو يستعمل أحدث أشكال تكنولوجيا المسح الضوئي، بما في ذلك تقنية تستطيع تعقب مرور جزيئات الماء حول الدماغ وتقنية أخرى تراقب الترابط بين النشاط الأيضي في مختلف مناطق الدماغ لرسم خرائط الممرات غير المرئية بين مختلف المراكز العصبية. تعود الأدمغة التي يمسخها بيترسون وزملائه إلى 1200 متطوع، منهم 300 أزواج من التوائم (بعضها متطابق وبعضها الآخر غير متطابق). يحضر الجميع على مدى يومين للخضوع لجموعة من الاستبيانات وإجراء اختبارات وجلسات معرفية وهم يستلقون في آلة المسح الضوئي. بهذه الطريقة، يأمل الباحثون في (مشروع مجموع وصلات الدماغ البشري) تحديد خصائص الهندسة الدماغية المشتركة بين الجميع، ونسبة اختلافها بين شخص وآخر، ومدى ارتباطها بمهارات وسلوكيات الشخص، ومعرفة كيف يغيرها الاختلاف الوراثي (عبر دراسات على التوائم).

نشاط منسق

كانت مقارنة النشاط الأيضي مشفرة على نحو خاص. خلال الاجتماع، شرح ماركوس رايشل، أحد زملاء بيترسون في سانت لويس، أن المقاربة كشفت شبكات عدة كانت غير مرئية سابقاً في الدماغ. تتشكل هذه الشبكات من أماكن في أنحاء العضو حيث يتراجع النشاط الأيضي أو يتزايد بوتيرة متناغمة، حتى عندما يُطلب من الشخص التواجد في آلة المسح الضوئي الاستلقاء من دون أي حركة وعدم التفكير بأي أمر معين. لكن اكتشاف هذه الشبكات ليس مهماً

يدو أن هذا المشروع سيحمل اسم (خارطة نشاط الدماغ) وسيدرس طريقة ترابط الدماغ على جميع المستويات، بدءاً من الروابط بين الخلايا العصبية الفردية وصولاً إلى الممرات العصبية الكبرى بين مختلف فصوص الدماغ والعقد العصبية. من خلال القيام بذلك، سيتم ترسيخ علم ناشئ اسمه (علم رسم الوصلات العصبية في المخ) (Connectomics)، وكان هذا الموضوع أحد محاور اجتماع (الرابطة الأمريكية للعلوم المتقدمة) الذي عُقد السنة في بوسطن بين 14 و18 فبراير. يحاول المتخصصون بعلم (رسم الوصلات العصبية في المخ) إتمام مشروع كان قد بدأ في عام 1543 حين نشر أندرياس فيزيالوس كتاباً بعنوان (حول نسيج الجسم البشري)، وكان ذلك الكتاب أول بحث معاصر عن علم التشريح. ساهم علم التشريح، بفضل شعاره القائل إن الشكل يتبع الوظيفة، في تعزيز فهم جميع الأعضاء باستثناء الدماغ. اليوم، يأمل المتخصصون بعلم (رسم الوصلات العصبية في المخ) أن يستكشفوا هذا الجانب الغامض الأخير وأن يساهم توفير أطلس شامل عن علم التشريح العصبي في معرفة تفاصيل العمليات العقلية والأمراض العقلية.

شرائح رقيقة

يركز جيف ليشتمان من جامعة هارفارد على أدنى مستويات علم التشريح على الإطلاق، أي الروابط القائمة بين الخلايا العصبية الفردية، ويستعمل مقارنة صناعية لإعداد خرائط متماززة وثلاثية الأبعاد حول كيفية ترابط هذه الخلايا في ما بينها داخل أدمغة الفئران. للقيام بذلك، دس وزملائه أدمغة داخل عيوب بلاستيكية ووضعوها في آلة لتقطيعها إلى شرائح رقيقة تحت المجهر. تتم معالجة الشرائح بشكل آلي وتخزينها على لوحات

منوعات الفكر

30



اطبع لي أدناً...

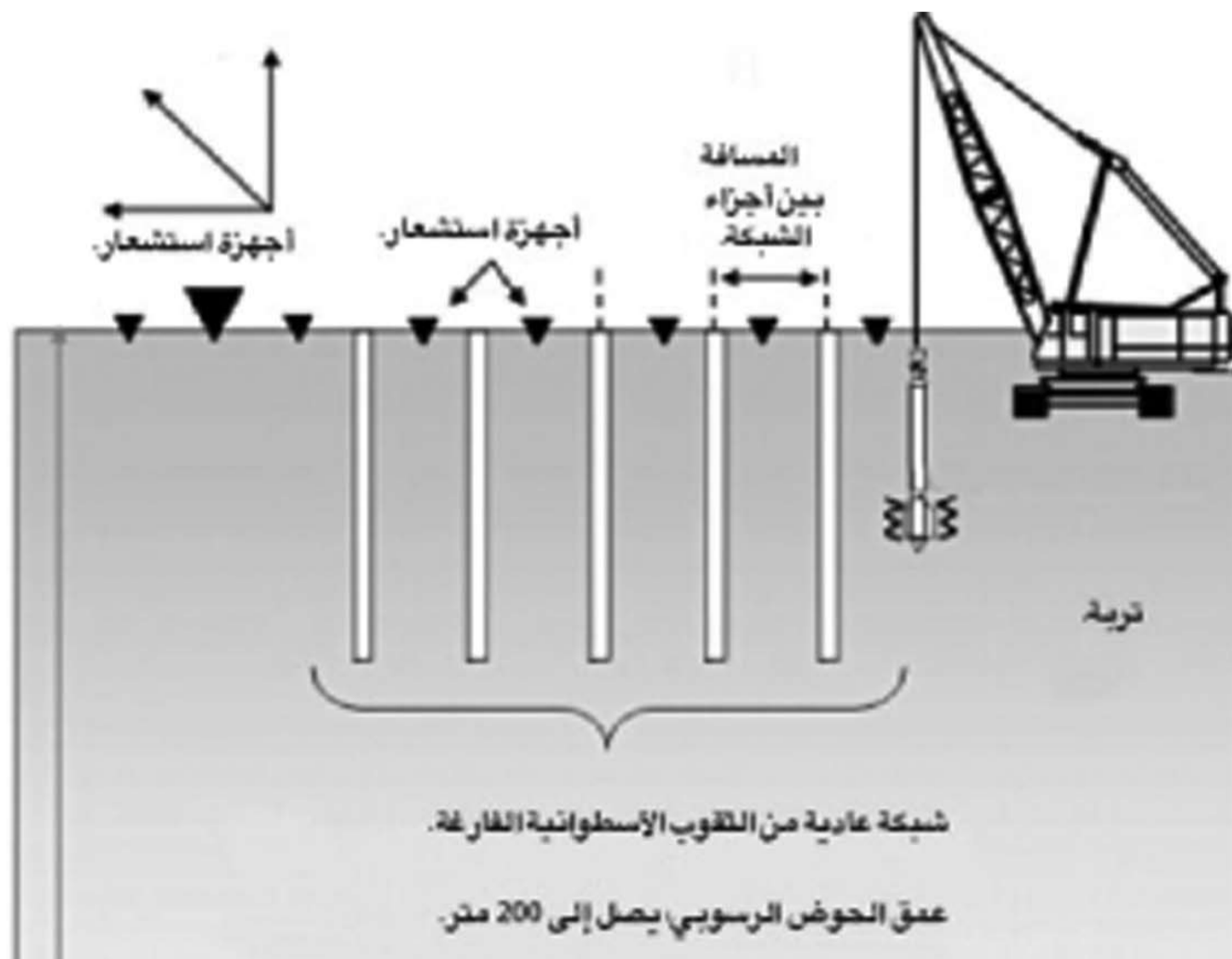
لا عجب في أن يكون صنع أذن من الصفر مهمة بالغة الصعوبة. فغضروف الأذن مرن جداً لكنه قوي. وقد استحال على العلماء إنتاجه من مواد اصطناعية. لذلك إذا ولد طفل اليوم من دون أذن، يعد الأطباء بديلاً عنها من غضروف ضلع. رغم ذلك تقتصر إلى مرونة الأذن الطبيعية وقوتها، فضلاً عن أنها لا تبدو جميلة عادةً. فلم لا نحاول إذا طباعة واحدة؟ يعمل العلماء راهناً على التوصل إلى طريقة لجعل الطبابعات الثلاثية الأبعاد تحت غضروف أذن من خلايا حية. صحيح أن الأذن المطبوعة لم تستخدم على البشر، إلا أن هدف العلماء جعل هذه الأذن طبيعية كضحية لتقدم للأولاد الذين يولدون بتشوهات في الأذن أو للبالغين الذين يفقدونها جراء حادث أو إصابة.

يذكر لورانس بونسار، بروفسور مساعد في الهندسة الطبية الحيوية في جامعة كورنيل يعمل مع مجموعة لتطوير أذن بديلة أفضل: (من وجهة النظر الميكانيكية، الأذن منزهة حقاً). ولإعداد الأذن، أجرى بونسار وزملائه مسحاََ لآذان ابنتيه التوأم، اللتين كانتا آنذاك في الخامسة من عمرهما. ثم استخدموا الطباعة الثلاثية لصنع نموذج بلاستيكي استناداً إلى الصور المسوخة. عدلت هذه الطبابعات، الشبيهة بالطابعة النافثة للحبر في منزلك، لإجراء تجارب على الشوكولا والأسلحة وحتى الكلى. حقن بونسار وفريقه بعد ذلك القالب بخليط من الكولاجين، الخلايا الغضروفية الحية، ووسط نمو. فتجمد الخليط (مثل حلوى الجيلو)، وفق بونسار. يضيف: (يحدث ذلك بسرعة. نحقق القالب، وفي غضون 15 دقيقة نحصل على أذن جاهزة).

ليس تماماً، فما يحصلون عليه هو قطع من الخلايا تشبه الأذن تحتاج إلى أن يتحما جراح تجميلي تحت الجلد في الرأس قبل أن تصبح أدناً. كي يختبر العلماء ما إذا كان قالب الأذن هذا يمكن أن يتحول إلى غضروف أذن حي فاعل، زرعو عينة تحت الجلد في ظهر جردان مختبر. وفي غضون ثلاثة أشهر، فاقت الخلايا الغضروفية الكولاجين، وتحولت العينة إلى قطعة غضروف قاسية إنما مرنة، محافظة في الوقت عينه على شكلها وحجمها. نُشرت النتائج في مجلة PLoS One على شبكة الإنترنت. يجب اختبار هذه الأذن الفورية على حيوانات أكبر قبل أن تُستخدم على البشر، وفق بونسار. يذكر: (ما زلنا نعمل على تحديد مصدر الخلايا المثالي لهذه الأذن).

وتشمل المصادر المرشحة غضروف أذن الإنسان أو خلايا جذعية من نخاع المريض الشوكي أو الدهن. شكّل إعداد الأذان وأعضاء الجسم بهذه الطريقة مصدر الكثير من التوقعات والتجارب طوال سنوات، فبونسار ليس الوحيد في هذا المجال. لكن استعالمها على البشر كان دوماً بعيداً. أما زال كذلك؟ يجيب بونسار: (أعتقد أننا ما زلنا نحتاج إلى سنوات، إنما ليست كثيرة. فإن حافظنا الحظ، نحتاج إلى خمس سنوات، لا عشر أو عشرين).

أول اختبار (لعباءة الإخفاء) الزلزالية



الفارغة عمقها 5 أمتار في حوض من الطين والطيني يصل عمقه إلى منتي متر. ثم راقبوا المنطقة بواسطة أجهزة استشعار صوتية.

اقتضى الاختبار ابتكار موجات بتردد 50 هرتزاً وإزاحة أفقية بنحو 14 مليمتر من المصدر من جهة واحدة من هذا النظام. وقياس الفريق بعد ذلك طريقة انتشار الموجات عبره. يؤكد الفريق الفرنسي أن مادته الخاصة هذه عكست بقوة الموجات الزلزالية، التي بالكاد اخترقت الخط الثاني من الثقوب.

صمم الفريق هذه المادة لتعمل وفق طول الموجات المحدد الذي اعتمد في الاختبار. لكن الموجات الزلزالية قد لا تكون بالطول ذاته. ولكن بتكيف هذا النظام مع تردد رنين المبنى، يعتقد الفريق أنه قد يؤمن له بعض الحماية.

في هذا الابتكار شوانب عدة بالغة الأهمية. أولاً، يمكن للموجات التي يعكسها هذا النظام أن تسبب المزيد من الأضرار للأبنية المجاورة، لذلك يحاول هذا الفريق التوصل إلى مواد تمتص الطاقة، لا تحولها أو تعكسها. ورغم ذلك، قد تستفيد بعض المنشآت من هذا النوع من الحماية. وبما أن ابتكار هذه الأنظمة يبدو سهلاً نسبياً، فقد لا يمر وقت طويل قبل أن نراها تُستعمل.

لا شك في أن القدرة على توجيه موجات كهربائية مغناطيسية في مناطق محددة أحدثت ثورة في عالم البصريات وزادت الاهتمام العالمي بعباءة الإخفاء، على غرار ما ارتداه هاري بوتر. لكن الفوتونات ليست الهدف الوحيدة لهذه الأجهزة.

بدأ عدد من المهندسين وعلماء الفيزياء العمل على نسخ صوتية لتوجيه الصوت، وفكرت بعض المجموعات في كيفية استخدام هذه التكنولوجيا لتحويل الموجات الزلزالية بعيداً عن الأبنية. تهدف هذه الفكرة إلى حماية الأبنية البالغة الأهمية، مثل محطات الطاقة النووية والمطارات.

لا تزال كل هذه الأفكار حتى اليوم مجرد دراسات رقمية. لكن مجموعة من معهد فريستيل في مرسيليا وشركة مينار الفرنسية المتخصصة في تحسين الأرضية تؤكدان أنها بنتا (عباءة إخفاء) زلزالية في حوض تربته طمية (alluvial basin) في جنوب فرنسا. وهذه المرة الأولى التي يطوّر فيها جهاز مماثل.

يمكن سر عباءة الإخفاء هذه في هندسة مادة بمقياس أصغر من طول الموجات التي ستضطرب إلى التلاعب بها. ويمكن بعد ذلك ترتيب هذه البنى بطريقة ملائمة لتحويل الموجات. ابتكر الفريق الفرنسي ما دعاه (مسا وراء المساء) (metamaterial) بحفر ثلاثة خطوط من الثقوب

منوعات

الفن

31

أعيش حياة زوجية سعيدة ومستقرة

نسرین إمام: أحب التمثيل ولا أعمل من أجل المال

فجأة أعلنت الفنانة الشابة نسرین إمام انها تزوجت منذ عام دون ان تعلن ذلك من قبل، وما ان ادلت بهذا الاعتراف حتى وجدت نفسها متهمه أنها تزوجت سرا خاصة مع اصرارها على ألا تكشف عن شخصية زوجها. نسرین ردت على هذه الاتهامات بكل صراحة وكشفت سبب احتفاظها بخبر زواجها سرا، ولماذا عادت واعلنت عنه الآن، كما تحدثت عن التغيير الذي حدث في حياتها بعد الزواج ونيتها تعويض ما فاتها فنيا، وحقيقة ترشيحها للعمل مع عادل امام في مسلسله الجديد، استعدادها للاعتراف في حالة واحدة فقط.

• لماذا اخفيت خبر زواجك لاكثر من عام؟ ولماذا اعلنت عنه اخيرا؟

- زوجي لم يكن سرا وانما أخفيته فقط عن الاضواء لأنه كانت هناك رغبة مشتركة بيني وبين زوجي على ان نبعد حياتنا الخاصة عن الكاميرات تماما، وكان زواجنا معلنا لكل الاهل والاصدقاء، اما لماذا اعلنته اخيرا فهو لأنني منذ زواجي كنت في اجازة من العمل، وبالتالي كنت بعيدة عن إجراء الحوارات الاعلامية، ولم يكن هناك من يسألني عن أحوالي العاطفية، ولأنني أحب أن أكون صادقة مع جمهوري اتقتت مع زوجي على اعلان زواجنا حتى يعلم الجمهور.

• ولماذا لم تكشفى شخصية زوجك؟

- لأن هذا لا يهم احدا بالاضافة الى انه يريد ان يكون بعيدا عن الاضواء وهذا حقه، وبالمناسبة لست الفنانة الوحيدة التي تزوجت ولم تعلن من هو زوجها ولذلك لا ارى الامر غريبا.

• تحدثت عن حق الجمهور في معرفة زواجك أليس من حقه ايضا ان يعرف من هو الرجل الذي ارتبطت به؟

- لا أظن ذلك، ويكفي اني اعلنت عن زواجي، اما شخصية زوجي فمن حقي وحقه هو ايضا ان يحتفظ بخصوصية حياتنا بعيدا عن مطاردة الكاميرات والاضواء، وهذا ليس من أجل اضافة غموض على حياتي الخاصة او للثأر، وانما فقط احتراما للخصوصيات، وعندما يأتي وقت يريد هو فيه ان يظهر إعلاميا بجوارى سوف نفعل هذا بالتاكيد.

• ألم يعترض على عملك بالفن؟

- اطلاقا فهو مقتنع تماما بموهبتي ويشجعني على النجاح وعلمي كفاءة لا يسبب له اي مشكلة.

• هل تستشيرين زوجك في ادوارك؟

- بالفعل احرص على استشارته في الأعمال الفنية واستمع لنصائحه، وغالبا يكون على حق وهو يقدر الفن جدا ويثق باختياراتي، خصوصا أنني لا أشارك إلا في عمل واحد في السنة لأنني لا أعمل من أجل المال، وانما اعمل من أجل حبي للتمثيل وهذا سيكون من ضمن أسباب نجاحي في التوفيق بين عملي ككفانة وبين مراعاة بيتي وزوجي.

• معنى هذا انه يمكن ان تتنازلي عن الفن في اي لحظة تشعرين فيها بأنه يتسبب في انشغالك عن بيتك وزوجك؟

- بالتأكيد هذا وارد لأنني إذا وجدت أن عملي يأتي علي حساب زوجي أو على حساب حقوقه بالفعل سأسحب فورا من الفن، فالفنانة مهما طال عمرها الفني فهي في النهاية تعمل في مهنة مؤقتة أو على الاقل هذا هو الحال بالنسبة لي لكن الزوج والأسرة هما رقم واحد.

• ما الذي تغير في حياتك بعد الزواج؟

- أشعر بفارق كبير بين حياتي قبل الزواج وحياتي بعده، فحاليا أصبح لدي مواعيد للعودة للبيت، وكذلك الخروج مع أصدقائي أصبح أقل بكثير مقارنة بحياتي قبل الزواج فأصبح لدي العديد من المسؤوليات وأصبحت ملتزمة بوجودي في البيت بشكل أكبر.

• هل تحلمين بالامومة؟

- أتمنى أن أصبح أما قريبا، ولا ارى مثل الاخريات ان الامومة تعطل عن النجاح في الحياة العملية وبخاصة في مجال الفن، بدليل أن هناك نجومات امهات ويحققن نجاحات كبيرة مثل منى زكي وهند صبري وباسمين عبد العزيز وغيرهن.

• هل كان زواجك سبب اعتذارك عن اكثر من عمل خلال الفترة الاخيرة؟

- انشغلت فترة طويلة بترتيبات الزواج ثم بحياتي الجديدة بعده وهو ما جعلني اعتذر عن عدة اعمال عرضت في رمضان الماضي، لكنني لست نادمة على هذه الاعمال لأنني في المقابل أعيش الآن حياة زوجية سعيدة ومستقرة وأتوي تعويض غيابي الفترة المقبلة.

• هل صحيح انك مرشحة لمشاركة عادل امام بطولة مسلسله الجديد؟

- بالفعل تلقيت عرضا للمشاركة في المسلسل الجديد للفنان عادل امام، وارى انها فرصة ان اعمل مع هذا الفنان صاحب المشوار الفني الطويل والشعبية الضخمة، لكن يهمني ايضا ان اكون مقتنعة بالدور، ولذلك طلبت من شركة الانتاج ان تمنحني فرصة لقراءة السيناريو قبل ان اتخذ قرارى النهائي.

• هل تشترطين ان تكون مساحة ادوارك كبيرة؟

- عندما شاركت الفنان شريف منير بطولة مسلسل (قلب ميت) لم تكن مساحة دوري كبيرة، ورغم ذلك حققت به نجاحا ضخما ورغم اني قدمت بعده ادوارا اكبر في مساحتها وحققت بها نجاحا ايضا، لكنني لا اهتم كثيرا بمساحة الدور، وانما بمدى تأثيرها وقدرتها ايضا على ان تظهر امكانياتي في التمثيل.



إيمي سمير غانم مشغولة بـ(٦ ل ١)

تصوّر الفنانة المصرية الشابة إيمي سمير غانم حاليا دورها في الفيلم الجديد (٦ ل ١)، المقرر أن يعرض في موسم الصيف السينمائي. وأوضحت غانم أن الفيلم يتناول العلاقة بين النساء والرجال في إطار اجتماعي كوميدي ويطرح المشاكل والمخارقات بينهما، ويشاركها البطولة أحمد الفيشاوي وشريف رمزي وكريم فهمي ومن إخراج محمد شاكر. كما تستعد غانم للمشاركة في بطولة مسرحية (الباشا أشفور)، والتي ستعرض خلال موسم الصيف المقبل على خشبة مسرح السلام، ويشاركها البطولة الفنان محمد رمضان، وتدور أحداثه حول شاب فقير يتعرض لوقف صعب أثناء حجزه لشقة من الدولة.

نوال الزغبى وفية لسيمون أسمر

أكدت نوال الزغبى أن الفن لا يؤثر على مسؤولياتها العائلية، وأنها توفق بين فنها وأولادها وقالت في حديث لها: (إذا وجدت أن حفلة معينة لا تقدم ولا تؤخر لا أوافق على إحيائها)، مشددة على أن المخرج سيمون أسمر صاحب الفضل الأكبر في صناعة نجوميتها إضافة إلى مجهودها الشخصي.



رزان في (حريم) السلطان

بدأت النجمة رزان المخربي تصوير مشاهدتها في مسلسل (حريم السلطان) بالنسخة المصرية، من إخراج إيناس الدغدي، تجسد فيه شخصية غريبة ومعقدة إلا أنها رفضت الكشف عن تفاصيلها. كذلك تدرس رزان أكثر من عرض سينمائي.

الفكر

طرق علاج الشد العضلي وتمزق الألياف العضلية

وللتخلص من هذا الشعور، يقول الطبيب الألماني: ينبغي تبريد العضلات على الفور لمدة ربع ساعة كاملة بعد التعرض لمثل هذه المواقف، مؤكداً على ضرورة إرخاء العضلات بحذر والعمل على إطالتها دون القيام بحركات عنيفة خلال الأيام التالية للإصابة. وأشار كلينغبرغ إلى أنه عادةً ما يستغرق العلاج مدة تتراوح من خمسة أيام إلى سبعة أيام. وأكد الطبيب الألماني على أهمية سرعة العلاج، موضحاً: ينبغي على الرياضي إراحة العضلة المصابة على الفور، ثم يقوم بوضع ضمادة ضغط مرنة عليها، وتابع كلينغبرغ: ينبغي أن يتم رفع موضع العضلة المصابة عالياً لمدة يوم كامل على الأقل مع تبريدها.

أكد اختصاصي الطب الرياضي الألماني ماركوس كلينغبرغ أن الرياضيين الهواة يجب أن يعرفوا إطلالة العضلات على نحو سليم، كي يتجنبوا الإصابة بالشد العضلي أو تمزق الألياف العضلية أثناء ممارسة الرياضة. وأوضح كلينغبرغ، عضو اتحاد الأطباء الرياضيين بمدينة بون الألمانية قائلاً: يمكن أن تصور العضلة وكأنها حبل يتكون من العديد من العناصر، وهذه العناصر هي آلاف الألياف العضلية، وإذا تمددت مجموعة من هذه الألياف بشكل زائد عن الحد أثناء ممارسة الرياضة، سيؤدي ذلك حينئذٍ إلى الإصابة بالشد العضلي، ومن الوهلة الأولى سيظهر هذا الشد في صورة تشنج.

الأشخاص البدناء تزيد عندهم مؤشرات نقص فيتامين د

كشفت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة تنخفض لديهم مستويات فيتامين د مقارنة مع أولئك الذين يتمتعون بوزن أقل.

ذكرت مجلة بلوس مديسين العلمية أن أبحاثاً طبية حديثة كشفت عن وجود علاقة بين البدانة وانخفاض مستوى فيتامين د في الجسم، وأجريت الأبحاث على 42 شخصاً، تم تحليل بياناتهم الجينية وقياس مستوى فيتامين د لديهم.

أشارت نتائج البيانات، أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة، وتزيد أوزانهم عن المعدل الطبيعي بنحو 10%، ويصنفون كمفرطي البدانة مع معادل كتلة الجسم تتخطى 40 نقطة، يعانون من تدني مستوى فيتامين د بنسبة 4% مقارنة بمن يتمتعون بأوزان قليلة.

قالت الباحثة إلينا هيبيونين، المدرسة في معهد صحة الأطفال في جامعة لندن: إن هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية مراقبة وعلاج نقص فيتامين د عند البدناء، بغية التخلص من التأثيرات الصحية الناجمة عنه.

تناول برتقالة يوميا يساعد على الهضم

كشفت دراسة حديثة أن البرتقال يحتوي على مركبات دهنية وكربوهيدراتية وبروتينية يسهل هضمها وامتصاصها من دون إجهاد الجهاز الهضمي، حيث أن تناول برتقالة واحدة عقب الأكل يساعد كثيراً على الهضم، لأن الحمض الموجود فيها يثير الغدد المعدية فتنتشط خميرة الببسين التي تقوم بهضم الطعام، وكذلك يعتبر البرتقال مشهياً ممتازاً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام.

كما أن البرتقال غني بفيتامين ج الذي يجعله في مقدمة الأغذية الواقية والشافية، فهو يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام، كما أنه له أثر فعال في حالات النزف مهما كان منشؤها وفي وقف قيء الحامل.

ويحتوي البرتقال على أحماض مثل حمض الستريك تحول في الجسم إلى مواد قلوية تقيد الخلايا الجسمية، وتساعد على إدرار البول، وتهدئة الالتهابات في الجهاز البولي، ولذلك كان إعطاء العصائر ضرورياً لطرد السموم عن طريق البول.



زرافتان تلعبان وتتعانقان في الصباح الباكر بحديقة نيروبي الوطنية. (رويتزر)

قرأت لك

فوائد القمح



يعتبر من أهم الحبوب المفيدة لصحة الإنسان غني جداً بالفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين (ب) المركب يحتوي على معادن كثيرة مثل الحديد، الفسفور، السليكون، واليود يقوي الجهاز العصبي ويمنح الجسم القوة والنشاط يساعد في بناء العظام ويقوي الأسنان يساهم في تقوية الشعر ويزيده لماعاً يساعد في عمل الغدة الدرقية يساهم في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة دقيق القمح يستخدم كعلاج لأمراض الجلد المختلفة للاستفادة من جميع هذه الفوائد يجب تناول (الخبز الأسمر) الناتج من طحن حبوب القمح كاملة

سؤال وجواب

- من الذي اخترع الكبريت؟
العالم الفرنسي شارل صويا هو مخترع الكبريت في عام 1381 وكان يتكون من الفسفور الأبيض وكلورات البوتاسيوم والصمغ والنشارة، ويشتمل بالاحتكاك على سطح خشن وبسبب سمية وخطورة الفوسفور الأبيض توقف تصنيعه واستخدامه بدلاً عنه الفسفور الأحمر حتى وقتنا هذا.
- متى أعدمت كاترين هوارد ملكة إنجلترا؟
أعدمت عام 2451 شهر فبراير.
- متى بدأت إنجلترا مرحلة (الحريات العامة)؟
بدأت إنجلترا مرحلة الحريات العامة عندما أقر البرلمان البريطاني تبني ميثاق الحقوق في 231-9861.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السمثة أفادت أن مشاهدة التليفزيون الملون تؤدي إلى السمثة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بالثبات ولينها مغد و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلطات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.

قصة لعنة السمكة

مر احد الامراء بجوار نهر صغير فسمع صوتاً يتناديه وقف وتلفت فرأى سمكة وقد برز رأسها من الماء وهي تنادي عليه وتقول ايها الامير انقذني هناك شين يقف في حلقى يمنعني من ابتلاع الطعام فسخر منها الامير وقال انا اترك ما ورائي لانظر في فم سمكة ملعونة؟ اذهبي واتركيني في حالي. فغضبت السمكة وقالت ادعوك عليك بان يصيبك مثل ما اصابني ولا يسمكك احد، ثم مر تاجر كبير بجانب النهر فنادت عليه السمكة لينقذها فقال لها عندي عمل كثير ولست بغيري لأضيع وقتي معك ادعك لو وجدت انساناً قريباً من هنا لارسله لك.. فقالت اذهب ادعوك عليك بالندم طوال عمرك، ثم مر راع فقير بجانب النهر فنادت عليه السمكة فلما اقترب منها حكته له ما هي فيه فاقترت منها وقال بسم الله الشاي المعالي.. ومد اصبعه في فمها فاخرج من حلقها جوهرة كبيرة كانت قد انحشرت فيه ومنعتها من ابتلاع طعامها، وعندما اخرج الجوهرة تنفست السمكة الصعداء وقالت: الحمد لله انقذتني ارحك الله اندم وقال وجعلك مددا لمن مثلي، فقال الغلام حسناً خذي هذه هي جوهرتك. فقالت: لا هذه من الآن لك افعل بها ماتشاء ومن الآن نحن اصدقاء ان احتجتني.. فشكرها الراعي وانصرف.. جلس الامير في قصره ليتناول طعامه فوقعت عظيمة في حلقه سدت عنه الهواء واخذ يحاول التنفس ولم يستطع وحاول الكثير اسعافه ولم تنجح محاولاتهم فهدب حتى مات متأثراً بما اصابه، اما التاجر فقد اصابت تجارته خسارة كبيرة واصبح فقيراً وعندما ظهر في السوق تاجر شاب جديد يملك من الاموال ما لم يملكه احد بسبب جوهرة نادرة الوجود باعها لأغنى الملوك وعرف أن هذه الجوهرة اخرجها الفتى من فم السمكة ندم اندم وقال لو كنت انقذتها لكنت اغنى انسان.. انها لعنة السمكة لا ندمي.. يا لندمي واخذ يضرب رأسه بيده فسمع من خلفه من يقول امد يدك بالمساعدة تجد وقت الحاجة الف يد تمتد اليك.. فنظر فاذا بها السمكة التي اختفت بسرعة وعلى فمها ابتسامة ساخرة.

مساحة للتلوين



عائشة سالم الشامسي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة أطفال في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



يوسف محمد الفطيب

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



تاج الدين

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح معلم في المستقبل. ويهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



سيف حسني بدران

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندساً في المستقبل. ويهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.