

منوعات الغرفة

الثلاثاء - 11 يونيو 2013 م - العدد 10815
Tuesday 11 June 2013 - Issue No 10815

ص 22

تعاون علمي مشترك بين
جامعة الإمارات ومؤسسات
التعليم العالي البرتغالية



ص 31

ويتني هيوستن ...
أطفأت شمعة نجوميتها
ب(حشيشة)



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

الصين تطلق رحلة فضائية مأهولة

قالت الادارة الوطنية للقضاء ان الصين ستطلق رحلتها الفضائية المأهولة المقبلة اليوم الثلاثاء وستضم ثلاثة رواد في مهمة تستمر 15 يوما لمعمل فضاء تجريبي. وقالت ووبينغ المتحدث باسم برنامج الصين الفضائي المأهول في تصريحات مقتضبة نقلها التلفزيون ان المركبة الفضائية شينزو 10 ستنتقل من موقع ناء في صحراء جوبي في أقصى غرب الصين في الساعة 5ر38 مساء 0938 بتوقيت جرينتش. ويعد وصول الرحلة الى مدارها ستلحم السفينة الفضائية بمعمل تيانجونغ 1 التجريبي وسيجري رواد الفضاء الثلاثة وهم ريجلان وامرأة تجارب متعددة وسيختبرون أنظمة المركبة. وقالت ووبينغ ان الرواد سيلقون محاضرة أيضا لطلاب على الارض. ولا يزال أمام الصين شوط طويل حتى تلحق بالقوتين الكبيرتين في الفضاء وهما الولايات المتحدة وروسيا. لكن مهمة شينزو 10 ستكون أحدث استعراض لقوة الصين المتنامية في الفضاء وتأتي في وقت تحد فيه قيود الميزانية وتغيير الأولويات من الرحلات الامريكية المأهولة للفضاء. وستكون الرحلة الفضائية خامس مهمة مأهولة للصين في الفضاء منذ عام 2003.

(كينكي بوتسن)

تفوز بست جوائز

حققت مسرحية كينكي بوتسن نجاحاً باهراً في حفل توزيع جوائز طوني المسرحية، حيث فازت بست جوائز، بينها أفضل مسرحية موسيقية للموسم وأفضل ممثل رئيسي في مسرحية موسيقية. وذكرت وسائل إعلام أمريكية أن مسرحية كينكي بوتسن فازت بـ 6 جوائز، بينها أفضل مسرحية موسيقية للموسم، وأفضل ممثل رئيسي في مسرحية موسيقية، للممثل بيلي بوتر، في حفل توزيع جوائز طوني السابع والستين الذي أقيم الأحد في مطعم كورال بساحة تايبرز سكوير في نيويورك. وقد فازت مسرحية فانيا وسونيا واماشا وسبايك للمخرج كريستوفر دوران، التي يؤدي فيها دور البطولة النجمان ديفيد هايد وسيفورتي ويضر، بجائزة أفضل مسرحية.

فوائد التدريب المرحلي المكثف

أوصى خبير رياضي بممارسة التدريب المعروف باسم التدريب المرحلي المكثف الذي يعتمد على فترات قصيرة من التحميل الشديد على الجسم يتخللها أخذ فترات من الراحة بصورة متكررة وذلك للحفاظ على اللياقة البدنية رغم ضيق الوقت. وقال هارالد غيرتنر، من الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية بمدينة زاربروك إنه يُمكن مثلاً ممارسة رياضة الجري بسرعة شديدة لثلاثين ثانية، ثم أخذ تسعين ثانية راحة بعدها، على أن يتم استئناف الجري بسرعة شديدة بعد ذلك ثلاثين ثانية أخرى، ويكتمل التمرين بعد القيام بذلك ست مرات متتالية. وصحيح أنه ثبت أنه لن يُمكن الحصول على التأثيرات الإيجابية لممارسة الرياضة بالوقاية مثلاً من أمراض القلب والأوعية الدموية إلا عند ممارستها لثلاثين دقيقة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل. إلا أن غيرتنر أكد أن هذه النوعية من التدريبات تتمتع بتأثير يُضاهي نفس التأثيرات الصحية، التي يُمكن الحصول عليها عند ممارسة رياضات قوة التحمل العادية لثلاثين دقيقة، لكن من خلال وحدات رياضية قصيرة ومكثفة. وأضاف الخبير الرياضي الألماني أن الوحدات التدريبية تتميز بأنها أكثر توفيراً للوقت من رياضات قوة التحمل العادية بها مرتين أو ثلاث على الأقل كل أسبوعٍ ومن ثم فهي تتناسب مع الأشخاص الذين لا يجدون وقتاً كافياً لممارسة الرياضة. وإذا أراد أي شخص البدء بممارسة هذا التدريب، فينصح غيرتنر بضرورة الخضوع للفحص لدى طبيب مختص أولاً كي يُمكنه استبعاد احتمالية التعرض لأي مخاطر صحية عند التحميل على جسده أثناء ممارستها. وأردف غيرتنر أنه ومثلما يُوصى عند ممارسة أية نوعية من الرياضات الأخرى، يُفضل أيضاً أن تتم ممارسة هذه التدريبات تحت إشراف مدرب متخصص في هذه النوعية تحديداً.

أماكن عيش

أجمل نساء العالم

الجمال يبقى الشغل الشاغل لعدد كبير من

الأشخاص وفي كافة المجالات لأسباب

عديدة ومختلفة. فإذا كنتم تودون

التعرف على الأمكنة التي

تعيش فيها أجمل النساء



ما عليكم سوى متابعة التقرير الذي اعده الموقع الإلكتروني ايلاف :

لكل فرد أسبابه الشخصية للسفر وزيارة بلدان ومناطق جديدة. البعض يهوى السفر بغرض الاستكشاف والتعرف على حضارات مختلفة. البعض الآخر يسافر بهدف التجارة وفتح أسواق جديدة. أو بهدف الإستقلال والعيش الدائم بعيداً عن أرض الوطن، فيما قسم آخر من الناس وخاصة ممن يحبون الجمال ويقدرون نعمته، قد يجدون السفر متعة الى الدول التي تضم أجمل النساء.

إسبانيا

تعد الإسبانيات أجمل نساء البحر المتوسط وأكثر السمراوات جاذبية ومرحاً على الإطلاق. نعم، فطالما تميزن بالطبع الودود وحب الضيف.

جنوب أفريقيا

تعد جنوب أفريقيا واحدة من الدول القليلة في العالم التي تضم عدداً كبيراً من الجميلات، خاصة ذوات الأجساد الشائقة. ولعل أكثر ما يميز تلك النساء الفاتحات، هي لكنتهن الإنكليزية الخاصة.

تشيكيا

لودققنا في أسماء أشهر عارضات الأزياء على سطح الأرض نلتين أن غالبتهن من جذور تشيكية ومن يملك أي شك في هذه المعلومة، ما عليه سوى القيام بنزهة بسيطة في شوارع مدينة براغ ويشاهد بنفسه.

كرواتيا

صحيح أن المرأة الإيطالية استطاعت أن تحصد إعجاب العالم لكن تبقى المرأة الكرواتية، الأيضونة الحقيقية لنساء البحر الأدرياتيكي.

الهند

تملك الهند تاريخاً عميقاً وعريقاً من الجمال الأسطوري والجاذبية، وفي عودة

اليابان

على الرغم من صغر قامة النساء الآسيويات وافتقارهن الى مقومات الجمال الساخنة، إلا أن الفئات اليابانية، تبقى واحدة من أكثر نساء الأرض جاذبية وعموساً في عيون الرجال.

البرازيل

من يشك بجمال بنات السامبا وسحرهن؟ يكفي السير عشر خطوات على أي شاطئ في البرازيل لمشاهدة تلك النساء السمراوات اللواتي يتمتعن بجاذبية تفوق الوصف.

السويد

الجسم الرشيق المتناسق، الشعر الأشقر والعيان الزرقاوان هي صفات النساء السويديات دون منازح. لذا لا يمكن لحبي السقراوات إلا ملاحظة تلك الفاتحات.

هنغاريا

لطالما تميزت دول أوروبا الشرقية بنسائها الجميلات الساحرات. وبلاد المجر تقع تماماً وسط هذه الدول، لذا فإن جمال نسائها عبارة عن مزيج من سمات الشرق والغرب.



الانفعال يخفص القدرة على تذوق الدهون

ذكرت دراسة ألمانية جديدة، أن الحالة النفسية تؤثر في طريقة تذوق الأطعمة، وأن انفعال الأشخاص تخفص قدرتهم على الكشف عن كمية الدهون التي يتناولونها. ويثبت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة وارنبروغ الألمانية ونشرت في دورية (بي إل أو إس وان) العلمية، أنه في حال كان المرء سعيداً أو حزيناً، تتخفص قدرته على تذوق الدهون في الأطعمة، غير أن قدرته على تذوق الطعام المر والحلو والحامض تزداد. وقام الباحثون من الجامعة بدراسة على مجموعة من الأشخاص، عرضوا عليهم 3 مشاهد مصورة، واحد مضجر، واثان محزن، وثالث مفرح، وطلبوا بعدئذ منهم تذوق مجموعة من المشروبات التي تحتوي على معدلات مختلفة من الدهون. فوجدوا أن المشهد المضجر لم يكن له أثر في مستقبليات حاسة الذوق لدى المشاركين غير أن المشاركين، وبعد مشاهدة المشهدين المحزن أو المفرح، انخفضت قدرتهم على الكشف عن معدلات الدهون في المشروبات. وأعرب الباحث الأساسي في الدراسة، الطبيب بول بريسلين، عن دهشته لهذه النتائج، مشيراً إلى أنها تتطابق مع نتائج دراسات أخرى تؤكد أن الاكتئاب يخفص قدرة الأشخاص على الكشف عن معدلات الدهون في طعامهم.

جوجل يحتفل

بميلاد سيندك

احتفلت جوجل صباح امس بذكري ميلاد الكاتب موريس بيرنارد سيندك 85 وهو رسام أميركي وكاتب أدب الأطفال، وقامت جوجل بتغيير وتزيين شعارها للشخصيات التي كان يكتب عنها بصورة تروي قصة من قصصه. ولِد موريس سيندك في العاشر من يونيو 1928 وتوفي صباح يوم 8 مايو 2012، في مستشفى دانبري بكونيتيكت بعد اصابته بجلطة في المخ. اشتهر بكتابه مكان الأشياء البرية (Where the Wild Things Are) الذي تم نشره أول مرة في عام 1963. من مؤلفاته في مطبخ الليل In the Night Kitchen وهناك في الخارج Outside Over There و Over There و الدب الصغير Little Bear . بدأ حبه للكتب في سن مبكرة عندما أصيب بمشاكل صحية أصبح بسببها طريح فراش لمدة من الزمن.



في حملة للتوعية شاركت فيها أكثر من مائة طالبة جامعية

استخدام عبوات البلاستيك في حفظ المياه والألبان سبب مهم للإصابة بالسرطان المواد الحافظة للمواد الغذائية ونسبة الرصاص بأحمر الشفاه فطر يهدد الإنسان



محمد ماضي بالتجربة الطلابية التي تهدف بالدرجة الأولى إلى توعية المستهلك والحفاظ عليه إضافة إلى الحفاظ على الأطفال الذين ربما لم يدركوا بعد خطورة بعض المواد التي تتسرب إلى الأسواق بين وبين الأخرى. وأجمع أن خطورة استخدام هذه العبوات على أهمية مشاركة الطلبة في حملات من هذا النوع وقالت إن ممارسة هذا من خلال ورش العمل التي ضمت أكثر من مائة طالبة من شأنه أن يزيد مساحة الوعي لدى الأفراد لخطورة مثل هذه السلوكيات التي تمارس بشكل يومي دون أن يكتسب



المستهلك حيث شاهد الجميع بعض السلع الاستهلاكية اختفت من عليها المصنقات التي تبين صلاحيتها وإذا وجدت لتكون غير كاملة ولا تطابق المواصفات التي على أساسها قدمت السلعة للمستهلك. حاولت طالبات الإدارة والاقتصاد ومعهن الأستاذة التسويق بكلية الإدارة والاقتصاد الدكتورة هيام شايب أن يقدم من صورة صادقة لما يجب أن تكون عليه السلعة التي يحتاجها المستهلك وفي مقدمة هذا الجاهعي الجديد واستمرت ليوم واحد تناهس الجميع على إنجاحه وقد توافد العشرات من طالبات الكليات المختلفة رغبة منهن في المشاركة في حملة هدفها حماية

• العين- الفجر: تصوير-محمد معين

مائة وعشرون من الطالبات الدارسات بكلية الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات شاركن في حملة هدفها حماية المستهلك من طر بعض السلع المخالفة التي تؤثر على صحة الإنسان بالسلب ليكون من بينها المواد الحافظة التي لا تخلو منها العبوات لتصيب الإنسان بالعديد من الأمراض. كما تناولت الحملة التي أشرفت عليها أستاذة الإدارة والاقتصاد الدكتورة هيام شايب وحضرها العميد المشارك الدكتور محمد ماضي إضافة إلى عدد من القيادات الأكاديمية والإدارية تطبيقات أخرى تضر بالصحة وتعتمد بعض المؤسسات تطبيقها رغم علمها بخطورتها ليكون من بينها استخدام زجاجات البلاستيك في حفظ المياه إضافة إلى استخدام عبوات البلاستيك في تقديم وجبات للأطفال حيث أشارت الدكتورة هيام إلى خطورة هذه المواد البلاستيكية على صحة الإنسان وفي مقدمة هذا الأطفال ومنهم حديثو الولادة.

وقالت إن التجارب العلمية أكدت أن هذه العبوات البلاستيكية تحتوي على مواد مسرطنة تصيب الكبير والصغير إضافة إلى أن التجارب أثبتت خطورتها في إصابة الرجال والسيدات بالقمع. ولم تتوقف طالبات الإدارة والاقتصاد عند هذه النتائج الخطيرة ليؤكدن على أن

تشجيع التبرع بالدم مع حلول اليوم العالمي للمتبرعين

• العين - الفجر:

أعلن بنك الدم في أبوظبي والعين عن مبادرتيها المشتركة التي ستستمر خلال شهر يونيو الحالي لتشجيع المجتمع على التبرع بالدم وذلك مع بداية موسم الصيف والعطلة. وقد لاحظ المركز أن دولة الإمارات العربية المتحدة تواجه نقصاً في جميع فصائل الدم خلال فصل الصيف والعطل الرسمية، وبالتالي فإن تزويد هذين البكتين بالكمية اللازمة من وحدات الدم في هذا الوقت أمر ضروري. وتتم إدارة بنكي الدم في أبوظبي والعين من قبل شركة أبوظبي للخدمات الصحية وخدمات علم الأمراض والطب المخبري والذين أوكلت إليهما مسؤولية تأمين مخزون الدم فيهما ضمن المستويات الآمنة التي تفي باحتياجات المجتمع الصحية. يوافق اليوم العالمي للمتبرعين بالدم تحت شعار «دم هدية الحياة» تبرع بالدم، تاريخ 14 يونيو 2013، وبمناسبة هذا اليوم، أصدرت شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) توجيهاتها للمركزين بتكثيف حملات جمع الدم وإقامة مواقع مختلفة في مدينتي أبوظبي والعين. بالإضافة إلى ذلك سيقيم كلا المركزين بتكريم المتبرعين الدائمين وكذلك الشركات الداعمة لحملة التبرع بالدم في كل من أبوظبي والعين خلال الاحتفال بهذه المناسبة. إن التبرع بالدم في دولة الإمارات العربية المتحدة هو عمل طوعي مما يجعل حدوث نقص في أي وقت أمر وارد، إلا أن نسبة التبرع سنوياً من 4% من تعداد السكان. ويحتاج للدم يومياً لإفناض المصابين في حوادث المرور والحروق ومرضى جراحة القلب ومرضى سرطان الدم والسرطانات الأخرى والثلاسيميا وغيرها من الأمراض التي يستدعي علاجها الحصول على وحدات دم. ويمكن لوحدة دم واحد (نصف لتر أو لتر) أن تساهم في إنقاذ حياة ما يصل إلى ثلاثة أشخاص. وقد أفادت الدكتورة نعيمة أمزيان، المدير الطبي في بنك الدم في أبوظبي: نحن ملتزمون بتطبيق أكثر المعايير الدولية صرامة في التعامل مع الدم ومشتقاته، وذلك لضمان أعلى مستويات السلامة لمرضاينا. وقد تم مؤخراً اعتماد مركزنا من قبل الجمعية الأمريكية لبنوك الدم (AABB) مما يمثل دليلاً على التزامنا بأعلى معايير الجودة في خدمة مرضانا ويعمل فريقنا الطبي المؤهل تأهيلاً رفيعاً من الأطباء والمرضى والتفتيش الطبيين وفنيي سحب الدم بلا كلل بدقة ومهنية عالية للتأكد من سلامة مخزوننا من الدم المتبرع به وأنه يلبي احتياجات المجتمع الصحية. وتعد حملتنا حول اليوم الدولي للمتبرعين بالدم إضافة جديدة إلى حملتنا المنظمة التي ننظمها على مدار العام في الإمارة ومناطقها التابعة من أجل تقييد السكان وتحفيزهم للتبرع بالدم. وتتأهب أكثر من 200 جهة من شركات ومنظمات في أبوظبي في المشاركة في هذه الحملات على مدار السنة، ونحن ممتنون لدعهم في هذا السعي الحيوي. وصرح السيد حمد الملا، مدير بنك الدم في مدينة العين: نحن ممتنون لإدارة الشرطة والجيش وبلدية العين و نادي العين الرياضي وشركات القطاع الخاص الذين يشاركون في دعم حملتنا للتبرع بالدم. وأكد قائلاً لو أن كل شخص لائق طبياً تبرع بالدم مرتين على الأقل في السنة سيساهم بذلك في الحفاظ على إمدادات كافية من الدم في الإمارات العربية المتحدة، إن مبادرتنا هذه تسهل على السكان التبرع بالدم وذلك بإقامة مراكز للتبرع قريبة من أماكن سكنهم إذ سيتم إقامة 31 موقفاً للتبرع في جميع أنحاء مدينة العين، ونرجو أن يند إليها المتبرعون بأعداد كبيرة. إن التبرع بالدم لا يضر المتبرع ولكنه يساعد في إنقاذ أرواح غالية.



تعاون علمي مشترك بين جامعة الإمارات ومؤسسات التعليم العالي البرتغالية

وزيادة في الخبرات المكتسبة وقال الدكتور النعيمي إن الجامعة تتطلع إلى كل ما هو جديد ومواكب للطفرة العلمية التي يشهدها العالم والتي تتماشى مع مدخلات ومخرجات التعليم في الدولة لذلك فالجامعة ترحب بأي شكل من أشكال التعاون والذي يخدم هذا الغرض. من جانبه اصرب سعادة السفير البرتغالي واعضاء الوفد عن حرصهم على فتح ابواب التعاون المشترك والعمل البحثي مع جامعة الامارات باعتبارها واحدة من الجامعات المرموقة والتي تضم نخبة من الاساتذة والاكاديميين والباحثين سعياً لإثراء وتعزيز الشراكات البحثية من سياق التعاون المرتقب بين الطرفين. ثم عقد الوفد البرتغالي مجموعة من اللقاءات والاجتماعات مع القيادات الادارية في الجامعة وعمداء الكليات للبحث في الاليات والسبل الكفيلة لتحقيق التعاون بين الجانبين ، بعدها قام الوفد بجولة تفقدية في حرم جامعة الامارات ومكتبتها ومختبراتها الحديثة.



المؤسسات تقوم على التبادل والتعاون المشترك خاصة على مستوى الطلبة والاكاديميين والبحوث العلمية فهي تأتي في اولوية مهام الجامعة لما لهذا التبادل من صقل للمهارات



تقدمها جامعة الامارات الى الطلبة ونوعية التعليم ترتبط بمعايير عالمية واعتمادات دولية الى هذه المرحلة المتقدمة ، كما اوضح مدير عليها حتى اصبحت جامعة الامارات اليوم من التطور التعليمي ارتبط ارتباطا وثيقا ببدايات نشأة دولة الاتحاد ونموها وتطورها ووصولها الى هذه المرحلة المتقدمة ، كما اوضح مدير الجامعة بأن الخدمات التعليمية والبحثية التي

• العين - الفجر:

في اطار الشراكات الاستراتيجية التي تربط جامعة الامارات العربية المتحدة بالمؤسسات التعليمية العالمية ، زار وفد من ممثلي اعرق الجامعات ومؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي في جمهورية البرتغال ، جامعة الامارات والذي يزور البلاد حالياً والتي الوفد الزائر بسعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة بحضور الاستاذ الدكتور محمد يوسف بني ياس نائب مدير الجامعة مدير الشؤون الأكاديمية ، وضم الوفد البرتغالي سعادة جايم لايتانو السفير البرتغالي لدى الدولة وعدد من مدراء الجامعات والمؤسسات التعليمية والبحثية.

وكان سعادة الدكتور النعيمي قدم شرحاً موجزاً للوفد الزائر عن مراحل تطور مسيرة التعليم العالي والبحث العلمي في الدولة بشكل عام وجامعة الامارات بشكل خاص حيث بين ان هذا

منوعات العقل

23



الخوخ المجفف... فوائد لا تحصى

تشكل الفاكهة المجففة فئة من عائلة الفاكهة الرئيسية، تحتوي هذه الفاكهة على كميات ضئيلة من البروتين والدهون، ونحصل عليها بتجفيف الخوخ الطازج حتى تصبح نسبة الماء فيه أقل من 35%.

• لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية.
يُعتبر سكر الخوخ مركزاً جداً، إذ تبلغ كميته 60 إلى 80 غراماً في كل مئة غرام من الخوخ. للتوضيح، تحتوي قفاحة واحدة 50 سعرة حرارية، فيما تزود كل 100 غرام من الخوخ الجسم بمئتين وستين سعرة.

• يحد من تناول الطعام بين الوجبات.
هل تشعر بالجوع قبل حلول موعد الغداء أو العشاء؟ إذاً، سدّ جوعك بتناول أربع إلى خمس حبات من الخوخ المجفف مع كأس كبيرة من المياه قبل ساعتين أو ساعتين ونصف من الوجبة الرئيسية، وبذلك تضمن أنك لن تشعر بالجوع قبل حلول موعد الطعام، احتفظ دوماً بكمية من الخوخ المجفف في متناول يدك. فهو حل سريع وفعال لأي نوبة جوع قد تعانيتها.

• يزيد الوزن.
بما أن 93% من السعرات الحرارية في الخوخ المجفف تأتي من السكريات، يستهلكها الجسم بسرعة. وإذا كان نظام غذائك متنوعاً ومتوازناً، لن يساهم الخوخ المجفف في زيادة وزنك.

• يساعدك على التخلص من التعب، خصوصاً إذا كنت مصاباً بقرع الدم.
خلال الدورة الشهرية، تتناول المرأة الحديد وتشعر بالتعب، خصوصاً إذا كانت مصابة بقرع الدم. لذلك ننصح النساء بتناول بعض حبات الخوخ المجفف خلال هذه الفترة. فهي تساعد في الحفاظ على معدلات الحديد في الدم عالية. لذلك إذا عانيت من نوبة تعب وإرهاق، فالخوخ المجفف هو الحل الأمثل.

• مفيد للعظام.
الخوخ المجفف غني بالبور، عنصر زيتي له تأثيرات إيجابية في صلابة العظم. فكل مئة غرام من الخوخ تمنح الجسم 80% من النسب الغذائية التي يُنصح بتناولها من هذا العنصر.

• مفيد لحركة الأمعاء أيضاً.
هذا مؤكد. يعرف الجميع تقريباً أن الخوخ المجفف مسهل ممتاز. لذلك يعود بفائدة كبيرة على من يعانون الإمساك، ويرجع ذلك إلى كميات كبيرة يحتوي عليها من الألياف وسكر الفاكهة والسوربيتول. ويُذكر في هذا السياق أن غناه بالبوتاسيوم (800 مليغرام/100 غرام)، إذا تراقف مع معدل ضئيل من الصوديوم، يمنحه خصائص مدرة للبول لا يُستهان بها تفيد اللواتي يعانين مشاكل في الدورة الدموية.

مقارنة

- 4 حبات خوخ مجفف، أي 150 سعرة حرارية، هي أقل من:
- قطعة خبز محشوة بالشوكولا: 275 سعرة حرارية.
- قطعة كراوسون: 200 سعرة حرارية.
- قطعة من فطيرة التفاح: 320 سعرة حرارية.
- 50 غراماً من رقائق البطاطا: 280 سعرة حرارية.



مشاكلها تختلف وفق العمر

أحمي اذن طفلك من الضوضاء

من الطبيعي ان تتناقص قوى الحواس السبع مع تقدمنا في العمر، ومنها حاسة السمع. ووفق الدكتورة باسكال فويبة المختصة بأمراض الانف والحنجرة فان الاذن تتعرض لمشكلات عديدة خلال حياتنا، وينبغي علينا الحفاظ عليها مثلما نحافظ على أعيننا. وتختلف ارشادات الحفاظ عليها بحسب العمر.

في فترة المراهقة:

• استعمال مشغل السي ودي والايبود

وحضور الحفلات الموسيقية من العوامل تؤثر في السمع. وبحسب الاحصائيات، يعاني 37% من الشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين 15-19 سنة من احد مؤشرات اضطراب السمع، كالشعور بالألم في الاذن والطنين وضعف السمع. فيجب على البالغين توضيح حساسية الاذن الداخلية للمراهقين وبأن خلاياها لا تتجدد، وللحفاظ عليها، لا يجب ان تتجاوز فترة سماع الموسيقى عن 3 ساعات يومياً وبصوت متوسط. والنسبة للساعات، يفضل استعمال السماعات التي تغطي الاذن بدلا عن تلك التي تدخل فيها.

في فترة الشباب:

• احذروا من ماكينات الحلاقة

الضخم الناتج عن الفوضى من اهم الامراض المهنية، فمن الوارد ان يسبب الصوت المرتفع في ورش العمل والضوضاء في جو المكتب ضرراً لخلايا الاذن الحسية وللطبلة ايضا، فذلك يصيب اعصاب الاذن بالأذى ويولد الاجهاد. كما يجب حماية الاذن من صوت أزيز مكينة الحلاقة والمنشار الكهربائي والسيشوار والبنديقية والادوات التي تصدر الاصوات العالية. ولوقاية الاذن ينصح باستخدام سدادات الاذن.

في فترة الشيخوخة:

• لا تترددوا في استخدام الجهاز

ترتفع فرصة فقد السمع مع تقدم العمر. ومع بلوغ عمر 60 عاما تصل نسبة من يعانون فقد السمع الى الربع. ولكن الكثير منهم لا يعترف بذلك لأنه يدل على الشيخوخة والضعف. ومن أهم الاعراض المبديئة لضعف السمع: صعوبة الفهم واصابة الاذن بحساسية من الاصوات العالية وتكرار سماع الطنين والألم. وعند الشكوى من هذه الاعراض يجب مراجعة الطبيب وعدم التردد في استعمال جهاز السمع.

في فترة الرضاعة:

• احذروا من صوت اللعب

بعكس ما يعتقد الكثيرون، فحساسية السمع لدى الرضع هي ذاتها لدى الكبار. وبما ان الكبير ينزعج ويتأذى من الصوت المرتفع، فالامر ذاته يحدث بالنسبة للرضع. وقد اكثرت الكثير من الدراسات ان بعض الالعب تصدر اصواتا تتجاوز 115 ديسيبل، وهو ما يعادل صوت مطرقة، وبأن الاستماع لهذه الاصوات له تأثير ضار على خلايا الاذن الحسية.

في فترة الطفولة:

• ارصدوا التهاب الاذن

تشيع اصابة الاطفال خلال السنة الاولى من حياتهم بالتهابات الاذن، والتي قد تكون التهابات خطيرة. والتهابات الاذن الوسطى التي تصاحب التهاب اللوزتين من الامراض المنتشرة في الاطفال الذين تتراوح اعمارهم ما بين 6 اشهر الى 7 سنوات. ومن العوامل التي تساعد على اصابة الطفل هي عدم الرضاعة الطبيعية، البقاء في الحضانه لفترة طويلة، التدخين السلبي. ويترتب عن اصابة اذن الطفل الوسطى بالالتهاب وتكون سوائل فيها، ضعف قوة السمع لديه وتأخر تطوره اللغوي. اما الخطر الآخر الذي يهدد اذن الاكبر سنا فهو حب الازعاج والضوضاء والفوضى. لذا، يجب على اولياء الامور والمعلمين تعليم الاطفال الهدوء والنظام.



تناول ثمار البحر بطريقة صحية

موانع

تنصح جمعية القلب الأميركية وكثير من الخبراء الجميع بتناول الأسماك مرتين أسبوعياً للحصول على بروتين خال من الدهون وأحماض أوميغا-3 الدهنية المفيدة لصحة القلب. ومن الأسماك التي تكثر فيها هذه الأحماض السلمون، الإسقمري، تروثة البحيرات، الرنكة، التونا، والمياس (bluefish). لكن كثيرين يوافقون صعوبة في اتباع هذه النصيحة. لا شك في أن السمك العالي الجودة، خصوصاً إن كان طازجاً، باهظ الثمن. وعليك أن تتعلم طهوه بطريقة مناسبة كي يرغب الجميع في تناوله. توضح الدكتورة ديليشاتسيوي: (يكره البعض تحضير السمك، لذلك يكتفون بتناول التونا المعلية). يجب كثيرون تناول السمك المقلّي، إلا أن هذا الطبق غني بالملح والدهون. لذلك يكتفي البعض بطبق السمك خلال تناول الطعام في أحد المطاعم. ولكن تشكل الأسماك المشوية والمحمرة بقليل من الزيت أو الزبدة في مقلاة خياراً صحياً.

ثمار بحر من دون زعائف

يعتبر بعض من لا يكثرثون لتناول السمك ثمار البحر بديلاً جيداً للحصول على بروتين خال

تثير معدلات الصوديوم والكوليسترول العالية في بعض (الأسماك التي لا زعائف لها) بعض المخاوف الصحية في حالة الرجال المسنين. إن الكم بعض النصائح تنتهي التصانح الغذائية دوماً بعبارة (وحاول أن تتناول الأسماك مرتين في الأسبوع). لكن التفضيلات الشخصية، الكلفة، والتحضير الصحيح تشكل أحياناً عائقاً. تذكر الدكتورة هيلين ديليشاتسيوي، بروفسورة مساعدة في كلية الطب في جامعة هارفارد: (إن كنت تحب السمك وتستمتع بتناوله، فمن الجيد أن تتناوله مرة أو اثنتين في الأسبوع. لكن البعض يعتبر ذلك مهمة مستحيلة).

يفضل رجال كثر تناول الكائنات البحرية اللذيذة الأخرى التي تجوب البحار إلى جانب السلمون والتونا والنفار. وتشمل ثمار البحر الأكثر استهلاكاً الكركند، الروبيان، السلطعون، المحار، بلح البحر، الحبار (الكلماري)، والأخطبوط. لا شك في أن (هذه الأسماك التي لا زعائف لها) مكائنها في الأطباق الصحية. إلا أنها تثير أحياناً مخاوف صحية في حالة الرجال المسنين. تذكر الدكتورة ديليشاتسيوي: (من الضروري اعتبار هذه المأكولات أطعمة فاخرة تتناولها من حين إلى آخر).



مغذيات ضد أظعمة

لا شك في أن هذه نصائح جيدة، إلا أن الناس لا يتناولون البوتاسيوم أو الصوديوم، بل الطعام.

قد يحتوي الروبيان على كثير من الكوليسترول مقارنة بقطعة من سمك السلمون، إلا أن بضع حبات من الروبيان المضلاة بقليل من الزيت أو الزبدة قد تشكل حافزاً قوياً يجعلك تتبع (نصيحة أمك) وتتناول الخضار. أما أطباق المحار والكلماري والسلطعون المقلية، فيمكنك الاستمتاع بتناولها من حين إلى آخر. ولكن خصص وجبة السمك التي تتناولها مرتين في الأسبوع للسلمون والتونا والسمك المفلطح.



رأس الخيمة تستضيف أكبر كتاب في العالم عن السيرة النبوية



•• رأس الخيمة-وام:

يستضيف مركز الحمراء مول في رأس الخيمة أكبر كتاب في العالم مسجل في مجموعة غنيس هذا محمد حتى 30 يونيو الحالي لأول مرة في المناطق الشمالية بعد النجاح الذي حققه الكتاب مما يتيح الفرصة لسكان رأس الخيمة والمناطق الشمالية لرؤيته عن كثب والتعرف على الرسالة الفكرية ذات المغزى العميق التي يحملها وهي التعريف بالرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. ويعد الكتاب هذا محمد الذي سجل بتاريخ 27 فبراير 2012 كأكبر كتاب في العالم هو أول كتاب عربي يسجل في مجموعة غنيس من تنفيذ مجموعة مشاهد الدولية وبرعاية فخرية من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية ويبلغ وزنه 1500 كيلوجرام ويطول 5 أمتار وعرض 8 أمتار للصفحتين معا كما يبلغ عدد أوراقه 430 ورقة.

ويسلط كتاب هذا محمد الضوء على سيرة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ويصاحب عرض الكتاب حملة توقيع المليون توقيع المستمرة برصد توقيعات الجمهور بكل حب وفخر لنبى الرحمة محمد صلى الله عليه وسلم لتبلغ مليون توقيع.

وقال وسام الدررة المدير العام لـ الحمراء مول أننا سعداء بأن نكون أول المستضيفين في المناطق

جميع سكان رأس الخيمة والمناطق الشمالية إلى زيارة الكتاب الأضخم في العالم والمشاركة في حملة المليون توقيع المستمرة.

إبراز الصورة الحقيقية والتعريف بالدور العظيم لنبينا محمد صلى الله عليه وسلم ورسالته الهادفة لنشر المحبة والسلام في أرجاء العالم وندعو

الشمالية لكتاب هذا محمد وعلى أتم الاستعداد لتقديم كافة وسائل الدعم المتوفرة لإكمال نجاح مسيرة هذه الرسالة الفكرية ذات الهدف النبيل في

تنظيمه مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون احتفالاً باليوم العالمي للمتاحف

إقبال كثيف للجمهور على معرض ألعاب وكنوز



•• أبوظبي-الفجر:

لا يزال معرض ألعاب وكنوز - من لعبة الألعاب إلى صندوق الكنز يستقطب محبي فن الاقتناء منذ افتتاحه مساء 28 مايو الماضي تحت رعاية معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع، وهو مستمر في استقبال الجمهور من محبي فن الاقتناء حتى يوم 19 يونيو الجاري في معرض الغلاف للفن التشكيلي.

وتنظم مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون معرض ألعاب وكنوز بوعي من الشعراء الخاص باليوم العالمي للمتاحف 2013، المتاحف (الذاكرة+الإبداع) = التغيير المجتمعي، بهدف تسليط الضوء على دور المتاحف في المجتمعات، وأهمية مجموعات مقتنيات الخاصة عبر عرض مجموعات عدد من المقتنين، وتستههدف مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون إشراك أفراد المجتمع بجميع أعمارهم وشرائحهم في عملية اكتشاف المعالم الجميلة لسبع مجموعات مقتنيات خاصة من المملكة المتحدة والإمارات العربية المتحدة، والتعرف على كيفية إنشاء مجموعات مقتنيات الخاصة سعيًا ليكونوا مقتنين وقيمين للمعارض والمتاحف، وحراساً والتاريخ والذاكرة.

ويستقبل المعرض الجمهور في معرض الغلاف للفن التشكيلي حتى يوم 19 يونيو، ويعرض العديد من المقتنيات التي تتنوع بين المغازل والمزائج، ودمى باربي ونماذج الباصات والدمى، وسوف يطلع زوار المعرض على طيف واسع من الألعاب والكنتوز التي تحكي قصصاً شخصية وتمثل شغف المقتنين بمجموعاتهم، وسعيهم لاستعادة روابطهم بالتراث والذاكرة.

يفتح معرض ألعاب وكنوز - من لعبة الألعاب إلى صندوق الكنز أبوابه للجمهور في معرض الغلاف للفن التشكيلي، شارع الخليج العربي أيام السبت لغاية الأحد، من الساعة 10 صباحاً لغاية 2 ظهراً، ومن الساعة 4 عصراً لغاية 8 مساءً، السبت: من الساعة 10 صباحاً لغاية 8 مساءً.



دون كيشوت مجدداً

أجمعت نخبة من أبرز كتاب العالم قبل سنوات على أن رواية (دون كيشوت) أفضل عمل أدبي في العالم، واليوم تصدر رابعة ميغل دي سرفانتس الواجهة في قائمة نشرتها صحيفة (الغارديان) البريطانية بعد تصويت كبار الأدباء والنقاد والمفكرين.

أعلنت صحيفة (الغارديان) البريطانية مؤخراً عناوين أعظم مئة رواية على الإطلاق، بناء على اختيار نخبة من كبار الأدباء والنقاد والمفكرين، فنصرت (دون كيشوت) الواجهة، فضلاً عن (تقدم الحاج) لجون بونيان، (روبينسون كروز) لدانييل تريفور، و(رجلات الغاليفر) لجوناثان سويتس.

كذلك شملت القائمة أعمالاً من بينها: (كلاريسا) لسانموئيل ريتشاردسون، (إيمبا) لجين أوستن، (فرانكشتاين) لماري شيلي، (دي مونث كريستو) لآلكسندر دوما، (ديفيد كوبر فيلد) لشارلز ديكنز، (جين إير) لشارلوت برونتي، (موبى ديك) لهيرمان ملفيل، (مدام بوفاري) لغوستاف فلوبر، (أليس في بلاد العجائب) للويس كارول، وغيرها من أعمال متوقع وجودها في القائمة.

وكانت لبعض القراء تحفظات على بعض الاختيارات، من بينها (دون كيشوت)، فرغم كونها عملاً عظيماً ورواية مرحة، إلا أن أحد القراء شك في أن يكون سبب تفوقها المبالغ فيه توافر نسخ منها في مكتبة (الغارديان) ترغب في بيعها، بالإضافة إلى أنه نظراً إلى أهميتها التاريخية، فإنها تدرج ضمن مناهج الدراسة في المراحل المختلفة، ما يدفع الطلبة إلى نسيان تفاصيلها أسوة بمواد المناهج الأخرى، وكان على (الغارديان) بهذا الاختيار إعادة الرواية إلى الذاكرة.

ورغم أن تحفظ أحد القراء على (دون كيشوت) من الأمور البديهية، ولا ينبغي أن يأتي في صدارة الأخبار حول الرواية، بدا هذا الخبر العابر كأنه قضية كبرى نشرت في كثير من المواقع الإلكترونية والصحف.

من البديهي أن يعترض قارئ على رواية مهمة، فهي ليست كتاباً منزلاً ولا مقدساً، على أن القراء لها علاقة بالمزاج قبل الأهمية، فحين نقول (غوليس) لجيمس جويس أو (الجبل السحري) لتوماس مان، ورغم أهمية الروايتين وضخامتهما من الصعب أن يتقبلهما القارئ العادي اليوم.

منهجة أخرى، من السخف الهجوم على رواية مثل (دون كيشوت) والتقليل من قيمتها، وهي باتت حاضرة في الذاكرة الثقافية والاجتماعية مثل (الف ليلة وليلة) و(لوليتا) وتحولت مصطلحاً اجتماعياً وسياسياً وثقافياً سمعه مئات المرات في التصاريح والخطب، وربما يعرفه الكثيرون ولكنهم لا يدركون شيئاً عن الرواية وصاحبها.

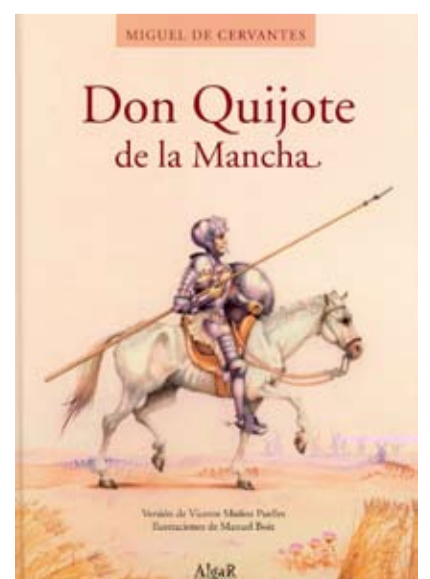
من السخف أيضاً اختيار مئة رواية باعتبارها أفضل الروايات في العالم، فهذه الأمور غير متفق عليها وتخضع لاعتبارات غير منطقية وغير دقيقة ومزاجية، فمئة روايات بديعة يبقى الاهتمام بها محصوراً بين فئات قليلة من القراء، في حين تحظى روايات تألفية بملايين القراء، لكن في خصوص (دون كيشوت)، لا أحد يمكنه إنكار أنها شكلت تأسيساً أسطورياً لثقافة جديدة في العالم.

كتب الروائي الكولومبي ذائع الصيت غابرييل غارسيا ماركيز يقول (إن علينا أن نقرأ، ونعيد يوماً قراءه دون كيشوت)، ما يعني أن الكتاب الأشهر في الدنيا، الذي أسدده الكاتب الإسباني ميغل دي سرفانتس في جزأين في مطلع القرن السابع عشر، والذي ترجم إلى لغات العالم كافة، لا يزال بعد أربعة قرون على صدوره، حاجة فكرية وأخلاقية في يومنا هذا نظراً إلى مضمونه الإنساني والنبيل.

منذ صدورها، اعتبرت رواية (دون كيشوت) هجاء لكتب الفروسية التألفية والرائجة آنذاك، وكان مضمونها تقييماً لمضمون روايات الفروسية التي نالت شهرة واسعة في نهاية القرن الخامس عشر. وبمئات من الاختيارات صحيفة (الغارديان) والاعتراض على (دون كيشوت) من أحد القراء، قبل سنوات قليلة صوتت نخبة من أبرز كتاب العالم على أن الرواية أفضل عمل أدبي في العالم.

وأعطى الكتاب، ومن بينهم سلمان رشدي وميلان كونديرا وجون لو كاربه وجون ارفينغ ونادين غوردنيمير وكارلوس فوينتس ونورمان ميلر، (دون كيشوت) نسبة أعلى بخمسين في المئة من الأصوات مقارنة بالعمل الذي جاء في المرتبة الثانية

على قائمة تضم مئة عمل أدبي، ولم ترد بعد تفاصيل عن الأعمال التي تلت (دون كيشوت) على القائمة. وغدا سيرفانتس ملهماً للفكر، الفلسفي المعاصر، من خلال روايته. كيف أضحي البطل الروائي (دون كيشوت) شخصية مفهومية تغلبت على أن تكون مجرد شخصية تعبر من خلال سيرورة السرد الروائي.



اتصالات تسلط الضوء على مبادراتها البيئية في مؤتمر عجمان الأول لاقتصاد أخضر

•• أبوظبي-الفسج:

شاركت مؤسسة الإمارات للاتصالات في مؤتمر عجمان الأول لاقتصاد أخضر والذي ينقد تحت شعار كربون أقل لبيئة مستدامة حيث سلطت اتصالات الضوء من خلال مشاركتها على مبادراتها البيئية.

تم تنظيم المؤتمر تحت رعاية صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، حاكم إمارة عجمان، عضو المجلس الأعلى للاتحاد ونظمته دائرة البلدية والتخطيط بعجمان بالتعاون مع مؤسسة دبي للكربون و وزارة البيئة والمياه وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي UNDP.

وانعقد المؤتمر بتاريخ 10 يونيو 2013 في فندق كيمبسنكي بعجمان وألقى الكلمة الرئيسية فيه سمو الشيخ راشد بن حميد النعيمي رئيس دائرة البلدية والتخطيط بعجمان، وشهد مشاركة خبراء متخصصين بالبيئة ناقشوا عدداً من المشاريع البيئية في مسعى لوضع توصيات تهدف لحماية البيئة وحفض



انبعاث الغازات الضارة.

وركزت اتصالات في مشاركتها على استعراض دورها في خفض البصمة الكربونية لدولة الإمارات من خلال برنامج نجم طاقة الإمارات الذي تنفذه بالشراكة مع باسيفيك كونترولز، الشركة الرائدة في حلول أنظمة المراقبة

والتشغيل الآلي، والهدف لخفض بصمة الكربون في دولة الإمارات بنسبة 20% بحلول العام 2015، وتم تصميم هذا البرنامج لمساعدة الشركات على خفض استهلاك الكهرباء في مبانيها ومرافقها من خلال توظيف تقنيات الاتصال بين الآلات (M2M) عبر شبكة اتصالات

والتشغيل الآلي، والهدف لخفض بصمة الكربون في دولة الإمارات بنسبة 20% بحلول العام 2015، وتم تصميم هذا البرنامج لمساعدة الشركات على خفض استهلاك الكهرباء في مبانيها ومرافقها من خلال توظيف تقنيات الاتصال بين الآلات (M2M) عبر شبكة اتصالات

بحيث يتم التحكم باستهلاك الطاقة بالشكل الأمثل والحد من الهدر فيها.

وزار صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي منسوبة العرض الخاصة بالبرنامج في المعرض المرافق للمؤتمر واستمع لشرح قدمه عبد الله هاشم، نائب رئيس أول تكنولوجيا المعلومات

لدعم الشركات المصنفة في برنامج المئة

محمد بن راشد لتنمية المشاريع تستضيف ندوة حول أفضل الممارسات لتحسين بيئة العمل

•• دبي-الفسج:

استضافت مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، إحدى مؤسسات دائرة التنمية الاقتصادية في دبي، مؤخراً ندوة للشركات المصنفة في برنامج المئة حول أفضل الممارسات التي تتبعها الشركات الصغيرة والمتوسطة في بيئة العمل لتحسين الإنتاجية والإرتقاء بالخدمات، وذلك بالتعاون مع شركة غريت بليس تو وورك الخليج المتخصصة في الأبحاث والاستشارات الإدارية.

وتأتي الندوة ضمن إطار جهود مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة في تنمية الصادرات الإدارية وزيادة المعرفة لدى الشركات الصغيرة المصنفة كأفضل 100 شركة صغيرة ومتوسطة ذات الأداء المتميز في دبي، ضمن برنامج المئة الذي أطلقته المؤسسة، تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، لمساعدة أصحاب تلك المؤسسات على تحقيق أكبر قدر ممكن من النمو والاستدامة، وتقديم الدعم اللازم بما يعزز ذلك من مكائتها على الصعيد المحلي والدولي مستقبلاً.

حضر الندوة، التي ركزت على تقديم الدعم وعرض سبل التحسين بيئة العمل والأداء المالي والممارسات لتأهيل المؤسسات لتصبح أكبر وأكثر استدامة، عدد من المدراء التنفيذيين ومدراء الموارد البشرية في الشركات المدرجة ضمن برنامج المئة على مستوى إمارة دبي. وقال عبد الباسط الجناحي، المدير

التنفيذي المؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، يتوجب على الشركات الصغيرة والمتوسطة دراسة واعتماد أفضل الممارسات بشكل مستمر وذلك لخلق بيئة أعمال متميزة، كما تلعب إدارة الموارد البشرية دوراً هاماً في تحفيز نمو ونجاح الشركات الصغيرة والمتوسطة، لا لها من دوراً فعالاً على نطاق واسع بين مختلف الشركات.

وأضاف الجناحي، سيرنا التعاون مع شركة غريت بليس تو وورك الخليج حيث أمضت أكثر من 30 عاماً في رصد نجاحات العديد من الشركات العالمية الرائدة، وأمل أن تكون الندوة قد حققت مساعيها وساهمت في حصول الشركات على المعرفة الكافية والخبرة في كيفية تبني الممارسات البسيطة والفعالة والتي ستبديهم في مراحل النمو المختلفة. ويعد دراسة أفضل أماكن العمل حول العالم تبين أن الثقة هي مفتاح النجاح والتي تميز الشركات عن بعضها وينطبق ذلك على الجميع بغض النظر عن الموقع الجغرافي، والثقافة، والمجال، وحجم أو العمر المؤسسة، وأن رفع مستوى الثقة في مكان العمل يؤدي حتماً إلى تحسين نتائج الأعمال التجارية حيث أنها تشكل أساس التعاون والابتكار.

ومن جانبه، أعرب ديفيد روبرت، الرئيس التنفيذي لشركة غريت بليس تو وورك الخليج، عن شعوره بالفخر للمشاركة مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، والتي قال إنها تستنسخ المجال أمام الشركات الإماراتية للتعرف على أفضل الممارسات التي تتبعها أفضل أماكن العمل في العالم،



ما من شأنه تعزيز مستويات الثقة لدى الموظفين العاملين في تلك الأماكن وزيادة مستوى الإبداع والأداء. وأضاف روبرت: أثبتت السنوات الثلاث الماضية أن ثقافة المنظمة تتلاءم بالنسبة لمجال عملها، والتي تجعل من الشركات أماكن عمل رائعة، وفي تقديرنا، لن يمضي وقت طويل قبل أن تصبح دولة الإمارات العربية نموذجاً يُحتذى ومعبيراً ذهبياً فيما يختص بأماكن العمل الممتازة على الصعيد العالمي. يذكر أن غريت بليس تو وورك تأسست في العام 1991 كشركة عالمية مُختصة في الأبحاث والاستشارات الإدارية، تعمل على إبراز أفضل أماكن العمل في 45 بلداً حول العالم، مُخّدمة لعملائها خدمات استشارية بارزة. وتمثل رسالة الشركة في تحسين حياة الموظفين والإرتقاء بظروف عملهم وخلق مجتمع عمل أفضل عن طريق رفع مستوى البيئات التي يعملون فيها.

منوعات الفسج

27

نتائج مؤشر الثقة في مناخ الأعمال بأبوظبي تسجل ارتفاعاً

•• أبوظبي -وام:

سجل المؤشر العام لمناخ الأعمال في إمارة أبوظبي ارتفاعاً خلال الربع الأول من العام الحالي مقارنة مع الربع الرابع من عام 2012 بمقدار 0.1 نقطة حيث بلغ نحو 55 نقطة من 54.9 نقطة ويعكس هذا الارتفاع استمرار النظرة التفاؤلية من قبل المنشآت الاقتصادية في أداء اقتصاد إمارة أبوظبي مع بداية عام 2013 نتيجة للمجهودات المبموسة التي تبذلها حكومة إمارة أبوظبي والتي من أهمها الإعلان عن ضخ 330 مليار درهم في مختلف القطاعات الرأسمالية خلال الفترة 2013-2017 موزعة على مختلف القطاعات لتعزيز الشراكة مع القطاع الخاص وبحسب نتائج مؤشر مناخ الأعمال في إمارة أبوظبي الصادر عن إدارة الدراسات بدائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي للربع الأول فقد حسنت نظرة المنشآت الاقتصادية إزاء الأوضاع الحالية للاقتصاد بصفة عامة ولنشأتهم بصفة خاصة خلال الربع الأول من العام الحالي مقارنة مع الربع الرابع من عام 2012. وأوضح المؤشر أن هذا التحسن يبين أن اقتصاد أبوظبي يتطور زرعياً على الرغم من التقلبات الشديدة في الاقتصاد العالمي خاصة في ظل استمرار أزمة منطقة اليورو واستمرار معاناة الاقتصاد الأمريكي من تراجع مستويات أدائه كما أكد المؤشر استقرار بيئة الأعمال في إمارة أبوظبي بداية من عام 2012 والتي عكستها مجموعة من التسهيلات والتشريعات الحكومية التي أفردت مساحة واسعة للقطاعات الخاص مما أسهم في زيادة القدرة على استقطاب الكثير من الاستثمارات الأجنبية تمثلت في إطلاق شركات ومشاريع إنتاجية في قطاعات متعددة كالصناعة والنفط والغاز والتكنولوجيا وتقديم الخدمات. وعكست نتائج الاستطلاع بشكل كبير تحسن الأداء الاقتصادي للمنشآت الاقتصادية خلال الربع الأول من عام 2013 حيث ارتفعت مستويات المخزون وتحسنت بشكل كبير أسعار المنتجات نتيجة لتحسن الطلب الداخلي في إمارة أبوظبي وارتفع حجم المبيعات خاصة في الأسواق الخارجية مقارنة مع نتائج الاستطلاع بالربع الأخير من عام 2012. وبحسب الأرقام الصادرة من مركز إحصاء أبوظبي فقد سجلت الصادرات السلعية غير النفطية ارتفاعاً خلال شهر يناير 2013 بقيمة 37 مليون درهم بما يمثل نحو 4.4% مقارنة بشهر ديسمبر عام 2012 وهو ما يتطابق مع نتائج الاستطلاع والتي عكست ارتفاع مستويات التفاؤل بالمنشآت الاقتصادية إزاء الطلب على منتجاتهم خلال فترة الاستطلاع بالأسواق الخارجية. وتشير نتائج المؤشر العام وفقاً للنشاط الاقتصادي إلى ارتفاع مستوى التفاؤل للمنشآت الاقتصادية العاملة في جميع الأنشطة الخدمية والصناعية والإنشائية والتجارية بصفة عامة وفي النشاط الخدمي بصفة خاصة. كما عبرت عينة البحث بأنشطة الخدمات عن ارتفاع مستويات تفاؤلهم إزاء أوضاع منشأتهم والاقتصاد بصفة عامة خلال الربع الثاني من عام 2013 والذي يدل عليه قيمة المؤشر البالغ 60 نقطة على سلم المؤشر البالغ 100 نقطة عاكساً بذلك تحسن أداء القطاع الخدمي بدرجة كبيرة خلال الربع الأول من عام 2013 مقارنة بالأنشطة الأخرى خاصة التجارية والإنشائية التي ما زالت تحتاج لبعض الوقت لتعود إلى طبيعتها السابقة.



الحرص للغاز تشارك بحملة «فكر. كل. وفر» احتفالاً باليوم العالمي للبيئة

•• أبوظبي -الفسج:

موظفينا وتوجيه اهتمامهم نحو القضايا والمشكلات البيئية وتفعيل المشاركة في حلها وتشجيعهم على ترشيح استهلاك الغذاء وخفض التكاليف المتعلقة بذلك. تضمنت فعاليات الاحتفال محاضرة توعوية بعنوان استهلاك مستدام، حياة مستدامة قدمها مستشار جمعية أصدقاء البيئة المهندس عماد سعد، وأخرى بعنوان سلامة الغذاء قدمها الدكتور منصور علي عبد اللطيف من جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية. كما ضمت الفعالية ورشة عمل حول إعادة تدوير المواد البلاستيكية والزجاج والورق وكيفية حفظ الأطعمة بطريقة صحية لإعادة استخدامها، بالإضافة إلى معرض للصور البيئية نظمه نادي تراث الإمارات. تعكس هذه الفعالية التزام الحرس للغاز بمسؤوليتها الاجتماعية التي تعد من أهم أولوياتها، حيث عملت الشركة منذ تأسيسها على خدمة المجتمعات المحلية من خلال دعم عدد كبير من المبادرات والبرامج الاجتماعية المتعلقة بالبيئة والصحة والتعليم والثقافة والرياضة.

الأحمر وشركة هيلت كويست للمنتجات الغذائية الصحية، وكان الهدف منها نشر الوعي حول استدامة النظم البيئية لتعزيز الأمن الغذائي والحد من الهدر وأنماط الاستهلاك غير المستدامة للمحافظة على الموارد الطبيعية كالياه والطاقة والغذاء. وتعليقاً على تنظيم الحرس للغاز لهذه الفعالية، قال الرئيس التنفيذي لشركة الحرس للغاز السيد سيف أحمد الغفلي: إن احتفالنا بيوم البيئة العالمي يأتي في إطار حرصنا على نشر الوعي البيئي وتنميته لدى

21 % نسبة نمو حركة الطائرات الزائرة لمطار البطين للطيران الخاص خلال 4 أشهر

•• أبوظبي-الفسج:

حقق مطار البطين للطيران الخاص، التابع لشركة أبوظبي للمطارات، نمواً كبيراً في حركة الطائرات الزائرة للمطار في الفترة ما بين يناير وأبريل من العام الجاري والتي بلغت نسبتها 21 % بالمقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي. كما ارتفعت حركة الطيران التجارية بنسبة 3% لتسجل 3506 حركة بالمقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي أيضاً. وتعليقاً على هذا النمو، قال يوسف حسن الحمادي، المدير العام لمطار

البطين للطيران الخاص:

يبدل النمو الكبير في حركة طائرات رجال الأعمال الذي سجله مطار البطين للطيران الخاص، على النجاح المستمر في جذب شركات جديدة إلى المطار، ويتطلع مطار البطين إلى توسعة الخدمات المقدمة والترحيب بالمزيد من العملاء من كافة أنحاء العالم. هذا وتلتزم شركة أبوظبي للمطارات بالحفاظ على مكانة المطار كمركزاً رائداً للطيران الخاص في منطقة الشرق الأوسط وذلك من خلال تقديم العديد من المشاريع الجديدة التي يتم تنفيذها حالياً لتطوير البنية التحتية والخدمية للمطار.

وتتضمن التطورات الجديدة المخطط لها في مطار البطين للطيران الخاص: موقف للطائرات، وخطان إضافية لوقوف الطائرات وصيانتها، ومواقف لسيارات الزوار، وصلات لكبار الشخصيات، وفندق المطار. بالإضافة إلى ذلك، يسعى المطار إلى الاستثمار في تطوير الخدمات في قطاع الطيران الخاص من خلال شراكات مع شركات متعددة لتقديم الخدمات الرائدة في هذا المجال، منها خدمات تنظيف الطائرات التي تقدمها شركة هالكون لخدمات الطيران التي أطلقت مؤخراً في مارس 2013. كما سيتم تطوير مرافق الصيانة والإصلاح، لتلبية الزيادة المتوقعة في الطلب مما

منوعات العقار

29

أكثر من 750 ألف زائر لأكسبو الشارقة في الشهور الخمسة الأولى من العام الجاري

•• الشارقة-وam:

بلغ عدد زائري الفعاليات التي نظمتها أو استضافها مركز اكسبو الشارقة خلال الشهور الخمسة الأولى من العام الجاري حوالي 750 ألف زائر من داخل الدولة وخارجها محققا نسبة نمو قدرت بـ 15 بالمائة عن الفترة نفسها من العام الماضي. وقال سيف المدفع مدير عام مركز اكسبو الشارقة إن هذه الأرقام والمؤشرات تشير إلى أن صناعة المعارض في اماره الشارقة تواصل مساهمتها الفعالة في الترويج للصناعات المحلية كما يؤكد مركز اكسبو الشارقة على مكانته كوجهة مميزة للمعارضين من داخل الدولة ومن الخارج لتسويق منتجاتهم في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والشرق الأوسط وافريقيا. وأشار إلى ان اجندة المعارض التي نظمتها ويستضيفها المركز في عام 2013 انسمت بالتنوع والمتخصص وتؤكد على الدور الذي يقوم به كواجهة للشارقة خاصة ودولة الإمارات عامة لتنظيم المعارض والمؤتمرات المحلية والإقليمية والدولية بما لديه من إمكانيات تقنية وساحات عرض وإدارات واقسام متخصصة في التنظيم والتسويق والترويج على مستوى عال حيث تضم بصفة مبدئية حوالي 20 معرضا متخصصا وقال المدفع أن استراتيجية المركز تركز على هذه النوعية من المعارض لما لها من دور بارز في خدمة الاقتصاد الوطني . ومن المعارض المهمة والتي استقبلت الاف الزوار المعرض الوطني للتوظيف الذي عقد خلال الفترة من 20 حتى 22 فبراير الماضي وعكس مدى التجاوب والوعي للمساهمة في تحقيق أهداف التوظيف . وشهد معرض الزفاف التميز والذي نظم في الفترة من 6 حتى 9 مارس جذب اعداد كبيرة من الأسر والسيدات في الخليج والدولة في أكبر تجمع للجمال والأناقة . كما استضاف معرض بيوتني كيور من 6 حتى 9 مارس أيضا وهو معرض متخصص في أدوات ومواد التجميل والأغذية الصحية وشركت فيه كبرى الشركات وبيوت التجميل العالمية والمحلية في تناص واضح نظرا للحجم الاستهلاكي الكبير للسوقين الإماراتية والخليجية .



وزير الاقتصاد يلتقي رئيس الوزراء المقدوني وكبار الممثلين الحكوميين

وتقليل الاعتماد على النفط من خلال تطوير القطاع غير النفطية والاستثمار الأمل في قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة داعيا رجال الأعمال والمستثمرين للاستفادة من جميع المزايا الاقتصادية والاستثمارية القائمة في دولة الإمارات لتوسيع قاعدة الإستثمارات وتعزيز التعاون المشترك. ووجه محالي وزير الاقتصاد دعوة إلى الجانب المقدوني للتعرف إلى البيئة الاستثمارية الجاذبة التي تتمتع بها دولة الإمارات والاستفادة من موقعها الجغرافي الإستراتيجي الذي يصل الشرق والغرب وامتلاكها لبنية تحتية متطورة تتضمن موانئ بحرية تحظى بأقصى درجات الكفاءة في العمليات وتطوير التجارة والاستثمار. وحث معاليه المسؤولين المقدونيين على الاستفادة الكاملة من القومات التنافسية التي تملكها الإمارات ومن تجربتها المتميزة على أكثر من صعيد منها حصول الإمارات على المركز الأول عالميا في مجال الكفاءة الحكومية وتحقيها أكبر فقرة بين جميع دول العالم في مجال التنافسية هذا العام لتصل إلى المركز الثامن عالميا وتحقق أيضا المركز الرابع عالميا في مجال الأداء الاقتصادي بحسب الكتاب السنوي للتنافسية العالمية 2013 الذي يعد أحد أهم التقارير العالمية التي تقيس مستوى تنافسية الدول ويصدر عن المعهد الدولي للتنمية الإدارية في سويسرا ولقت معاليه خلال اللقاء إلى ضرورة زيادة معدلات التبادل التجاري بين البلدين من خلال تبني آليات تنسيق فعالة وإطلاق المنتجات الاقتصادية ورفع وتيرة التنسيق وتشكيل فرق عمل مشتركة لتابعة تطوير العلاقات الاقتصادية وعقد لقاءات تفاعلية لاستكشاف سبل التعاون المشترك فيما بينهم والتباحث في آليات تبادل الاستثمارات والخبرات في شتى المجالات والاختصاصات مشيرا إلى أن مجالات التعاون بين البلدين تتنوع بين المشاريع الصغيرة والمتوسطة والزراعة والصناعة

وقلاي دبي . وأشار معاليه إلى أن هذه الخطوة تسهم كثيرا في تسهيل التواصل بين بين الجهات الحكومية ومجتمعات الأعمال في كلا الدولتين لاسيما شركات القطاع الخاص ورجال الأعمال للتباحث في شأن إقامة مشاريع مشتركة تصب في مصلحة البلدين. واتفق الجانبان على بدء المفاوضات في أقرب وقت ممكن بشأن اتفاقيات تجنب الإزدواج الضريبي والتولتين من أجل الترويج بالقومات الاقتصادية والإطار القانوني المناسب والفاعل لضمان وتحفيز تدفق الاستثمارات بين الجانبين. كما تم الاتفاق على التنسيق خلال الأسابيع القليلة القادمة على تنظيم وتبادل زيارات وفود رجال الأعمال والمستثمرين بين الدولتين من أجل التعريف بالقومات الاقتصادية لكل دولة والفرص الاستثمارية والتجارية الموجودة من خلال التركيز على قطاعات السياحة والصناعة والعمار والبناء والتشيد والزراعة والصناعة الغذائية. كما بحث معالي المنصوري خلال لقائه اليوم مع رئيس حكومة مقدونيا على إعفاء مواطني الإمارات من تأشيرة الدخول الى مقدونيا مؤكدا أن تطوير العلاقات بين البلدين يتطلب المضي قدما بهذه العلاقات بما يحقق طموحات قياديي البلدين والشعبين الصديقين وأن إعفاء مواطني الإمارات من تأشيرة الدخول سيساهم في تعزيز هذه العلاقات بما يعود بالنفع على البلدين. واتفق الجانبان خلال اللقاء على العمل أولا على إعفاء حاملي الجوازات الإماراتية الدبلوماسية من التأشيرة المقدونية والمضي في الإجراءات التنفيذية لهذا الاتفاق خلال الفترة القريبة القادمة مع الإشارة إلى العمل كذلك على إعفاء كافة مواطني الإمارات من هذه التأشيرة مستقبلا. والتقى معالي المنصوري أيضا مع وزير الدولة المقدوني هادي نذير حيث واستعرض معاليه جهود دولة الإمارات في انتهاج سياسات التنوع الاقتصادي

•• مقدونيا-وam: التقى معالي نيكولا غروفسكي رئيس وزراء جمهورية مقدونيا معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد في مستهل جولته لدول البلقان الغربية على رأس وفد اقتصادي بحضور عدد من الوزراء وكبار المسؤولين الحكوميين. ورحب معالي رئيس الوزراء المقدوني بهذه الزيارة المميزة لوفد الدولة مشيدا بالسياسة الخارجية الحكيمة التي تتبعها حكومة الإمارات وحرصها على الانفتاح على كافة دول العالم وتأسيس شراكات حقيقية تعكس أرقى معايير التعاون الدولي وتقوية أواصر العلاقات الثنائية وخاصة على الصعيد الاقتصادي والتجاري والاستثماري مع مختلف دول العالم مشيدا في تميز هذه العلاقات على المستوى السياسي من خلال الاعتراف والاستعمال الرسمي لدولة الإمارات لإسم الدولة مقدونيا بالإضافة إلى الدعم المتبادل بين الدولتين فيما يتعلق بالعضوية في بعض أجهزة الأمم المتحدة. وأكد معالي وزير الاقتصاد خلال اللقاء أن الزيارة تأتي في إطار تعزيز العلاقات بين دولة الإمارات ومقدونيا وتطويرها بشكل مستمر وذلك عبر الاستفادة المتبادلة مما توفره الدولتان على الصعيد التجاري والاستثماري منها بالقومات الكبيرة والجيدة التي تتمتع بها الدولتان في قطاعات اقتصادية متعددة والفرص الاستثمارية الواعدة لرجال الأعمال والمستثمرين في البلدين مضيفا معاليه أن دولة الإمارات تولي أهمية خاصة لإقامة علاقات تجارية متميزة مع مختلف دول العالم لا سيما تلك التي تمتلك اقتصادات ناشئة وفرص جيدة للاستثمار كجمهورية مقدونيا منها بالخطوة الرائدة لدولة الإمارات التي تعتبر من أوائل الدول العربية التي تقوم بتسيير رحلات مباشرة بين الدولتين عبر واحدة من الناقلات الوطنية الصاعدة

الإمارات تتصدر دول العالم من حيث نسبة انتشار الهاتف الذكي بـ 62 بالمائة

•• الشارقة-وam:

أظهرت دراسة أجريت مؤخرا من قبل شركة جوجل تصدر دولة الإمارات العالم من حيث نسبة انتشار الهاتف الذكي حيث يمتلك 62 بالمائة من المستهلكين هواتف ذكية ما يشكل معدل نمو بنسبة 18 في المائة في سنة واحدة. وتشهد سوق الهواتف النقالة في المنطقة تغيرات بشكل سريع ويدهم هذا الاتجاه الإقليمي تقرير نشرته مؤسسة البيانات الدولية في وقت سابق من هذا العام حيث أظهر أنه يتوقع أن يبلغ عدد الهواتف الذكية الذي سيتم شحنها عالميا أعلى من عدد الهواتف النقالة العادية في عام 2013 وهي المرة الأولى التي يحدث أمر كهذا في سوق الهواتف النقالة. ووفقا لمؤسسة البيانات الدولية سيقوم الباعة بشحن 918.6 مليون هاتف ذكي هذا العام ما نسبته 50.01 بالمائة من إجمالي شحنات الهواتف النقالة في جميع أنحاء العالم وهو ما يمثل نموا بنسبة 27.2 بالمائة عن عام 2012. وشهدت سوق الهاتف النقال في المنطقة انخفاضا في أسعار الهواتف الذكية وتم طرح مجموعة أكبر من نماذج الهاتف الذكي المتاحة وإدخال شبكات لاسلكية أسرع وأكثر موثوقية في جميع أنحاء المنطقة وقد كان لهذه العوامل الثلاثة تأثير ملحوظ على المستهلكين الذين يعتبرون الأجهزة المتصلة العادية خيارا أكثر جاذبية ونتيجة لذلك تتوقع مؤسسة البيانات الدولية أن يتم شحن 1.5 مليار هاتف ذكي بحلول عام 2017 في جميع أنحاء العالم وهو ما يعادل أكثر من ثلثي إجمالي سوق الهواتف النقالة قطع مع انتشار هذه العوامل.



الشارقة تدعم فرص الاستثمار لتعزيز الاقتصاد المحلي

•• الشارقة-وam:

أكد سعادة محمد علي النومان رئيس هيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة أن الدولة بشكل عام وامارة الشارقة بشكل خاص لديها فرص استثمارية وسياحية عديدة مشيرا إلى حرص الشارقة على دعم فرص الاستثمار لتعزيز الاقتصاد المحلي عبر مختلف القطاعات. وأشار النومان خلال استقباله روك والر القنصل العام الأمريكي في دبي بحضور سعادة خالد جاسم المدفع مدير عام الهيئة إلى أن الشارقة تمتلك شريطا ساحليا على الخليج العربي غربا وعلى بحر عمان شرقا مما أعطاها موقعا جغرافيا متميزا يجذب السياح والمستثمرين من المنطقة والعالم فيما بحث الجانبان خلال اللقاء سبل التعاون المشترك والتبادل التجاري والسياحي بين الوجهتين. وأشار النومان إلى أهمية شركات الطيران المتعددة في الدولة والتي تطلق رحلاتها إلى جميع أنحاء العالم إضافة إلى مطاراتها الدولية التي حازت على جوائز عالمية وتعد من أفضل المطارات الدولية وتقدم تسهيلات وخدمات وفق أرقى المعايير منها بدور المناطق الحرة في الإمارة والتي تعتبر من أحدث المرافق الحيوية التي تسهم ويشكل فعال في دعم وتطوير الاستثمار في الإمارة ومن أهم مميزاتها السماح بالملكية الأجنبية بنسبة 100 في المائة والإعفاء من الضرائب والرسوم الجمركية الأمر الذي يعزز القطاع السياحي والاقتصادي في الدولة. وتطرق النومان خلال اللقاء إلى التطور الملحوظ الذي يشهده القطاع السياحي في الإمارة حيث استقبلت الشارقة عام 2012 الماضي أكثر من 1.7 مليون سائح ويأتي على رأسهم السياح الأوروبيين والخليجيين بينما وصل عدد المنشآت الفندقية في الإمارة إلى حوالي 100 منشأة فندقية بمجموع حوالي تسعة آلاف غرفة وشقة فندقية. وأضاف أن إمارة الشارقة سجلت نسب إشغال فندقي مرتفعة تتجاوز الـ 75 في المئة على مدار العام الماضي وبحيث تصل نسبة الإشغال إلى 100 في المئة خلال فترات الأعياد والمهرجانات.

إنجاز 96 ألف معاملة خلال الربع الأول من العام الحالي

بلدية مدينة أبوظبي تطلق خدمة الرهن العقاري في مركز المارينا مول لخدمة العملاء

•• أبوظبي-الضج:

أطلقت بلدية مدينة أبوظبي خدمة الرهن العقاري في مركز خدمة العملاء الكائن في المارينا مول أبوظبي كمرحلة أولى بحيث ستضاف خدمة البيع والشراء لاحقا وذلك لتسهيل إتمام المعاملات الخاصة بالعملاء. وقال محمد علي المرر مدير إدارة خدمة العملاء أن البلدية بدأت بتفعيل خدمة الرهن العقاري فعليا وأنجزت عددا من المعاملات الخاصة بالرهن العقاري مؤكدا أن هذه الخطوة تأتي تأكيدا على استراتيجية بلدية مدينة أبوظبي الهادفة إلى إتاحة الخدمات المتطورة للعملاء في جميع الأماكن ومنحهم الخيارات المتعددة لإنهاء معاملاتهم دون الحاجة للحضور إلى المركز الرئيسي للبلدية.

وأشار إلى أن هذه الخدمة تتيح للعملاء إتمام معاملاتهم بكل سهولة ويسر من خلال طاقم الموظفين المهنيين والذين يقدمون الخدمات الشاملة بحيث يتمكن العميل من الحصول على إنجاز المعاملة في نفس اليوم دون أي إجراءات إضافية. وأوضح المرر أن البلدية عازمة على تحقيق الشمولية بالخدمات من خلال المراكز بالشكل الذي يتطابق مع معايير منهجية تطوير الأداء الحكومي المتوافق مع رؤية حكومة أبوظبي الرشيدة وسعيًا من أجل تبسيط الإجراءات الخاصة بخدمات العملاء ومن هذا المنطلق ينتظر فريق إطلاق خدمة البيع والشراء والتداول العقاري في مركز المارينا مول والمراكز الأخرى التابعة للبلدية.

وأضاف أن بلدية مدينة أبوظبي ماضية قدما نحو هدف توسيع خاרתها وخدماتها وانتشارها لتكون أقرب ما يكون للعملاء وفي محاولة لتبسيط الإجراءات الخاصة بخدمات البيع والشراء والتداول العقاري في مركز المارينا مول والمراكز الأخرى التابعة للبلدية. وأضاف أن بلدية مدينة أبوظبي ماضية قدما نحو هدف توسيع خاרתها وخدماتها وانتشارها لتكون أقرب ما يكون للعملاء وفي محاولة لتبسيط الإجراءات الخاصة بخدمات البيع والشراء والتداول العقاري في مركز المارينا مول والمراكز الأخرى التابعة للبلدية.

وأشار إلى أن بلدية مدينة أبوظبي أطلقت العديد من المبادرات والبرامج والمشاريع الخاصة بتطوير مفاهيم خدمة العملاء وتعزيز دور البلدية في تقديم خدمات عصرية تتواءم مع متطلبات وتطلعات العملاء حيث أتاحت البلدية للعملاء خدمة الاكتمال الإلكتروني للخدمة الذاتية (Kiosks) التي تهدف إلى تمكين المراجعين من إنجاز معاملاتهم من نفس المكان وينفس الوقت ومن خلال أماكن متعددة تشمل مراكز خدمة العملاء في المبنى الرئيسي والمراكز الخارجية والمراكز التجارية ومحطات البترول وذلك ضمن إطار رسالة البلدية لتقديم أجود معايير الخدمات الفعالة المرتكزة على العملاء ضمن

إستراتيجيتها لتطوير المستمر واستقطاب أحدث التقنيات والوسائل التي من شأنها تعزيز مستويات الأداء وتحقيق متطلبات العملاء بأسلوب يحقق لهم الراحة ويخفف الجهد وفق أفضل الممارسات العالمية. كما أطلقت مئات الخدمات الإلكترونية عبر موقعها الإلكتروني لتشمل خدمات قطاعات تخطيط المدن والبنية التحتية والخدمات البلدية مما يتيح لعلائها الاستفادة منها أينما تواجدوا وفي أي وقت وذلك في إطار حرصها على تسهيل الإجراءات وتبسيطها وتوفير وقت وجهد العملاء وفق خطة شاملة تنتهجها البلدية لتطوير خدماتها والوصول إلى العملاء وتحقيق متطلباتهم بأسلوب يحقق لهم الراحة ويخفف الجهد عبر أسرع الوسائل وفق أفضل الممارسات العالمية ما يعزز المكانة الرائدة للبلدية وهويتها المؤسسية في إطار إستراتيجية شاملة لبناء منظومة عمل متكاملة تشكل إضافة حقيقية إلى كافة خدماتها المتميزة.

وتطبقت البلدية منذ منتصف 2011 نظام إدارة علاقات العملاء CRM الذي يهدف إلى ربط أنظمة خدمة العملاء من خلال نافذة واحدة تقدم عشرات الخدمات الإلكترونية تشمل خدمات الأراضي والعقارات والتخطيط الحضري والطرق والبيانات المكانية والحافانق والمنزهات بهدف تعزيز مستويات الأداء وتحقيق متطلبات العملاء بأسلوب يحقق لهم الراحة والسهولة.

كما حققت بلدية مدينة أبوظبي نقلة نوعية في مستوى الخدمات المقدمة للجمهور وذلك بافتتاح عدد من المراكز الخارجية لتقديم كافة الخدمات البلدية وذلك لتخفيف الضغط عن المركز الرئيسي وخدمة المتعاملين في مناطق سكنهم وتوفير الوقت والجهد عليهم. كما حققت بلدية مدينة أبوظبي نقلة نوعية في مستوى الخدمات المقدمة للجمهور وذلك بافتتاح عدد من المراكز الخارجية لتقديم كافة الخدمات البلدية وذلك لتخفيف الضغط عن المركز الرئيسي وخدمة المتعاملين في مناطق سكنهم وتوفير الوقت والجهد عليهم.

وافتحت بلدية مدينة أبوظبي في منطقة المصفح مركزا لتوزيع المواد الغذائية المدعومة لخدمة المواطنين في مناطق المصفح ومدينة محمد بن زايد السكنية ومدينتي خليفة (أ و ب) وبنى ياس والمناطق. ونفذت البلدية مبادراتها الخاصة بدوام السبت لخدمة العملاء في المراكز الخارجية حرصا على تقديم أفضل الخدمات للجمهور وإيجاد آلية مرنة في التوقيت تناسب الجميع بأسلوب يحقق لهم الراحة ويحفظ الوقت ويخفف الجهد ما يعزز المكانة الرائدة للبلدية ويجسد مسؤوليتها المجتمعية. وضعت البلدية خلال 2011 خدمة السيارات المتقلة التي تستهدف ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين)، كبار السن والأرامل والطلقات للتسهيل عليهم وتخفيف الجهد والتكاليف واختصار الوقت، حيث يصل إليهم مندوبو البلدية في مركبات مجهزة بمعدات مكتبية وإلكترونية حديثة وشاملة فينجزون معاملاتهم بالكامل في منازلهم أو أماكن إقامتهم بواسطة مندوبون مؤهلون ومدربون على تقديم أفضل الخدمات للعملاء ونوه إلى أهمية دور المراكز الخارجية بتقديم خدمات متطورة وشاملة ما أسهم بشكل ملموس في الارتقاء بالخدمات وزيادة حجم إنجاز المعاملات، الأمر الذي لقي استحسانا وتفاعلا من قطاع كبير وحققت أهداف البلدية في التواصل مع الجمهور وتلبية متطلباتهم عبر هذه المراكز، وحث على أهمية استفادة الجمهور من هذه الخدمات.

من جهة ثانية . وأوضح الجنيني أن إدارة تسجيل العقارات في البلدية تكفل حاليا على دراسة مدى إقبال العملاء على هذه الخدمة في مركز المارينا مول من خلال الاستبيانات الشفافة والحيادية بالرغم من أن الخدمة منذ إنطلاقها قريبا استطاعت استقطاب عشرات معاملات الرهن العقاري الأمر الذي يؤكد نجاح هذه المبادرة وإمكانية تعميمها على المراكز الأخرى مما ينعكس إيجابا على رضا العملاء وتقديم خدمات وفقا لمعايير أداء مرتفعة ودقيقة .

وكشف الجنيني أن العمل يجري بوتيرة متصاعدة لإتمام مشروع السجل الإلكتروني الخاص بإدارة التسجيل العقاري في بلدية مدينة أبوظبي ويتوقع إنجازه خلال فترة قريبة حيث سيستكمل هذا السجل قاعدة بيانات ومعلومات مهمة ومخزونا توثيقيا هائلا يسمح بتطوير الأداء والارتقاء بمستوى الخدمات. من جانب آخر أكد محمد علي المرر أن إدارة خدمة العملاء في بلدية مدينة أبوظبي أنجزت حوالي 96 ألف معاملة خلال الربع الأول من العام الحالي 2013 محققة بذلك نقلة نوعية بحجم المعاملات ومستوى الخدمات المقدمة للجمهور عبر نوافذ الخدمة في المركز الرئيسي والمراكز الخارجية الأمر الذي يعتبر تطورا قياسييا في مجال خدمة العملاء ومؤشرا لتطور نوعي استحوذ على رضا العملاء والشركاء الاستراتيجيين. وأضاف أن المقر الرئيسي لخدمة العملاء أنجز خلال الربع الأول من العام الحالي أكثر من 22 ألف معاملة في حين وصل عدد المعاملات المنجزة في فرع البطين للفترة ذاتها إلى أكثر من 5 آلاف معاملة، وفتز معدل إنجاز المعاملات في فرع الشاهة إلى أكثر من 6 آلاف معاملة وكذلك الأمر في فرع الوئبة محققا إنجاز حوالي 7 آلاف معاملة بينما أنجز فرع خدمة العملاء التابع لبلدية مدينة أبوظبي في غرفة تجارة وصناعة أبوظبي حوالي 1000 معاملة وأنجز فرع المصفح حوالي 1200 معاملة بينما حقق فرع المرور معدلا مرتفعا في إنجاز المعاملات وصل إلى حوالي 39 ألف معاملة.

أما مركز توزيع المواد الغذائية في المصفح فقد أنجز أكثر من 9200 معاملة ، ووصل عدد الخدمات المقدمة عبر أجهزة (كيوسك) إلى أكثر من 4600 معاملة وأنجز فرع المارينا مول أكثر من 700 معاملة بالإضافة إلى 18 معاملة في إيكاد عن الفترة ذاتها للربع الأول من العام الحالي . وتؤكد المؤشرات البيانية ارتفاعا ملحوظا في إنجاز المعاملات واستقطاب العملاء في فرع المرور لخدمة العملاء وكذلك الأمر في الفر الرئيسي .

وأشار إلى أن بلدية مدينة أبوظبي أطلقت العديد من المبادرات والبرامج والمشاريع الخاصة بتطوير مفاهيم خدمة العملاء وتعزيز دور البلدية في تقديم خدمات عصرية تتواءم مع متطلبات وتطلعات العملاء حيث أتاحت البلدية للعملاء خدمة الاكتمال الإلكتروني للخدمة الذاتية (Kiosks) التي تهدف إلى تمكين المراجعين من إنجاز معاملاتهم من نفس المكان وينفس الوقت ومن خلال أماكن متعددة تشمل مراكز خدمة العملاء في المبنى الرئيسي والمراكز الخارجية والمراكز التجارية ومحطات البترول وذلك ضمن إطار رسالة البلدية لتقديم أجود معايير الخدمات الفعالة المرتكزة على العملاء ضمن

تقلع وتهبط عمودياً وتحوم في الجو كالهليكوبتر

مناطق المستقبل أطباق طائرة

(يعود المنطاد أو السفينة الجوية كما تعرف أحياناً بشكل جديد للعقد المقبل الذي يتوقع له أن يشهد ظهور وانتشار مركبات جوية أشبه بأطباق طائرة أو سفن فضائية غريبة الشكل كالتى نشاهدها في أفلام الخيال العلمي. واليوم يتم تصنيع نموذج عملاق يتميز بجمعه ما بين تكنولوجيا الطائرات الثابتة الجناح وبين المنطاد القابل للتحويل بصمت في الجو؛ وبإمكان تلك التكنولوجيا من أن تفرز مركبات جوية غاية في الروعة والتعلق ذات قدرات على حمل حمولات ثقيلة ومتعددة إلى مسافات قارية بتكلفة منخفضة قد تحلّف مع مرور الوقت طائرات شحن عملاقة تستنزف تكاليفها ميزانيات مستخدميها وتحدث ضرارا بالبيئة وتنتج ضوضاء لا حل له؛ فهل سترى النور قريباً؟)

(بالاكن) أو البجعة التي تنتجها شركة إيروس للمناطق والسفن الجوية.

حاجة ماسة لها

إن الفكرة في صنع نموذج كبير من الطائرة المنطاد تكون قادرة على حمل حمولات ثقيلة جداً من 500 إلى 600 طن، تكمن في استخداماتها المتنوعة، بحيث يمكن أن تحمّل في مناطق نائية لا توجد فيها مطارات وربما حتى عمران مثل نقل مركز للأبحاث إلى القطب الجنوبي أو حمل مركز إخلاء كامل لحالات الكوارث الطبيعية أو حتى فندق سياحي متنقل، أو كأداة إطفاء عملاقة أو كمستشفى متنقل وغيرها من الاستخدامات. لذا، لدى المناطق العديد من الإمكانيات في ظل التقدم التكنولوجي والعلمي الحالي في مجال الطيران والكمبيوتر والأجهزة الدقيقة. وبالطبع، سيكون الجانب العسكري هو المستفيد الأول من تلك الأبحاث والتجارب، إلى حين يتم النظر في إمكان تطبيقها لخدمة الأغراض المدنية.

أطباق طائرة بشرية

إذا ما كتب مفهوم الطائرة المنطاد الانتشار، فإن العصر المقبل سيكون عصر المركبات الجوية الهائلة التي قد تحجب الأفق بأشكالها البديعة، وربما سيكون منظرها مأثوفاً لدرجة تحاكي معها أفلام الخيال العلمي من أطباق طائرة ضخمة تحمل أفواجاً من البشر ما بين القارات في رحلات مثيرة هنا وهناك، ومن يدري قد يحلق بعضها بشكل دائم في الجو، فيكون من على متنها سكان السحاب.

طبيعة الغاز في المنطاد

عوضاً عن الهواء الساخن الذي يستخدم في المناطق الأولية والذي يحتاج إلى موقد لتسخينه، كان لا بد من استخدام بديل له، ومن هنا جاءت فكرة استخدام الغازات الأخف من الهواء، وكان في بادئ الأمر غاز الهيدروجين هو أول غاز يستخدم في المناطق، حيث اكتشف غاز الهيدروجين من قبل العالم البريطاني هنري كافندش في عام 1766 أي قبل 16 سنة من تحليق أول بالون، ويعتبر غاز الهيدروجين من الغازات الأخف من الهواء وهو غاز نشط قابل للاشتعال، بل ويصعب انفجارها أحياناً لقابليته العالية للاشتعال، وهو من أخف الغازات وزناً على الإطلاق، ولكن لخطورة استخدامه تم البحث عن بديل أقل خطراً فكان غاز الهيليوم وهو من الغازات الخاملة (التي لا تكون نشطة وغير قابلة للاشتعال، وهو غاز عديم اللون، وبات يستخدم في المناطق قياسياً حالياً.



الثاني والذي ظهر خلال فترة الثمانينات بعد ذلك وحمل لقب الطائرة الحرارية / Thermoplane والذي هو عبارة عن منطاد ذي جسم صلب على شكل طبق عملاق يبلغ قطره 40 متراً، يستخدم محركات لاستغلال ظاهرة الحمل الحراري للتيارات الهوائية الصاعدة في الإقلاع والهبوط والتحويل وما إلى ذلك بشكل يجعل من المركبة فائقة الاقتصادية بعكس الطائرات التي تستنزف كماً هائلاً من الوقود، لكنه أوقف لأسباب مادية نتيجة انهيار الاتحاد السوفيتي ولم يتم إكمال العمل به بعد ذلك.

الطائرة المنطاد

نظراً لما يتمتع به المنطاد من قدرات استثنائية على

الفكرة الروسية

يخبرنا التاريخ عن إنجازات كادت أن تصنع التاريخ وبعضها فعل لدى روسيا؛ فهذه الدولة منذ القدم أظهرت كفاءات وعقولا بشرية عظيمة سواء إبان عهد القيصري أم خلال الاتحاد السوفيتي بعد ذلك لقد ظهرت مشاريع ضخمة في العديد من المجالات وبالطبع يزخر مجال الطيران فيها بكم هائل من تلك الإنجازات. ففي قطاع المناطق كان لروسيا إبان عهد السوفيت مشروعان في ذلك المجال لم يكتب لهما الاستمرار لأسباب فنية وأخرى مادية، الأول ظهر في فترة الستينات من القرن الماضي وهو مشروع طائرة منطاد بحيث يتم دمج التكنولوجيا للثلاثين في مركبة واحدة ذات بدن مجوف يتم ملأه بغاز الهيليوم وذلك لأغراض التحويل، أما

بدأت أولى تجارب الانسان للطيران في العهد الحديث بواسطة الباليونات، حيث كان أول طيران عن طريق البالون حوالي عام 1782 اي قبل صنع وتحليق أول طائرة للأخوين رايت بـ 120 سنة، بعدها انتشر ظهورها وبدأ تطويرها وتطويرها لكي تكون وسيلة نقل جوية فعالة لتسخر لخدمة البشر، حتى جاءت فكرة (المنطاد)، وهو عبارة عن بالون في حقيقة الامر يشبه ثمرة البطيخ ولكن ذو دفع ذاتي بواسطة محركات مروحية، ويطلق عليه كذلك لقب (السفينة الجوية)، نظرا لطريقة طيرانه البطيئة التي تشبه السفن في البحر، وقد بدأت دراسة تصاميم السفن الجوية في عام 1959 في أوروبا وأميركا وتقدمت صناعاتها بخطوات سريعة وواسعة خلال السنوات الأربع التي سبقت الحرب العالمية الأولى، واستخدمت للنقل الجوي المدني في مختلف الدول الأوروبية وإلى أميركا عبر الأطلسي وسرعان ما تبذرت بعد حادثة رهيبية في الثلاثينات، ولكنها لم تنقرض بناتا وظلت حاضرة.

رحلات زيلن الأولى

اعتبرت مناطق (زيلن) الشهيرة والتي حملت اسم مصممها الضابط الألماني الكونت (فريدرياند فون زيلن) من أشهر السفن الجوية التي بنيت حتى يومنا هذا، وقد تم تصميم أول منطاد من تلك الفئة عام 1899. ما لبثت ان انتشرت بكثافة في تلك الحقبة من الزمن، وعلى الرغم من ان المنطاد البريطاني (R-34) هو أول منطاد يعبر المحيط الأطلسي ذهاباً وإياباً في رحلة تاريخية مثيرة وعلى متنته 30 ملاحاً، فإن مناطيد (زيلن) هي التي هيمنت على معظم تلك الرحلات، وكانت غاية في الضخامة والروعة وتشبه إلى حد كبير البواخر السياحية الكبيرة التي تقطع المحيطات، حاملة على متنها الأغنياء والباحثين عن المتعة والاشارة، وكانت كبيرة من حيث الحجم لتحمّل المزيد من الركاب والبضائع والبريد إلى بقاع كثيرة من العالم، وفي سنة 1929 قام منطاد (زيلن) العملاق برحلة حول العالم، متلقاً من مطار (ليك هيرست) في ولاية نيو جيرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، إلى جزر الأزور، ثم إلى باريس في فرنسا ثم إلى طوكيو في اليابان، قطع خلالها مسافة 35 ألف كلم في ثلاثة أسابيع. وبلغ مجموع الكيلومترات التي قطعها منطاد (زيلن) حاملاً ركاباً هنا وهناك أكثر من مليون كيلومتر، واعتبر وقتها (بحق المنطاد) ذا المدى الطويل الذي لا منافس له.

السفر في مدار حول الأرض قد يكون ممكناً في المستقبل القريب

عصر الطائرات الفضائية

مركبات مجانية فائقة السرعة.. قد تغير ملامح المستقبل



الغثيان أو الشعور به وارد في مثل هذا الأمر، كما أن العودة إلى الأرض ستجعله يشعر بكل شيء ثقيلًا، وقد يؤدي ذلك إلى فقدانه للوعي. أن أكثر المشكلات الصحية شيوعاً خلال رحلة الفضاء يتمثل في دوار الحركة، والشعور بالإعياء، وفقدان الجسم للسوائل، وفقدان الشهية، إضافة إلى آلام الظهر. فخلال شدة التسارع والتباطؤ الأفقي للمركبة الفضائية، سيكون من الصعب على القلب أن يضخ الدم إلى الدماغ وعليه، فإن شركات الرحلات الفضائية سيكون في مقدورها - فقط - أن تحدد من يستطيع السفر على متن رحلاتها، ومن لا يستطيع ذلك.

عدم إغفال عنصر مهم جداً، وهو التأثير الصحي لتلك الرحلات في السياح، الذين سيكونون في الغالب من العامة من الناس. فقد أظهر بحث سابق أن رحلات الفضاء تحدث تغييرات عضوية في جسم الإنسان من شأنها أن تحد بشكل ملموس من تلك الرحلات أن الخروج خارج الغلاف الجوي للأرض، والاستمتاع بانعدام الجاذبية لمدة تقارب أربع دقائق، ثم النزول مرة أخرى إلى سطح الأرض قد يكون له ثمن باهظ على صحة العديد من أولئك السياح، ان تسارع المركبة وانخفاض سرعتها في هذه الرحلة سيبتلان مشكلة لدى البعض، حيث إن احتمال تعرض الشخص إلى

الشمس، وهذا يفسر مدة بقائها القياسي حول الأرض طوال تلك المدة. وهذا بدوره أعطى القادة العسكريين في سلاح الجو الأمريكي انطباعاً مثيراً حول مدى قدرة الطائرات الفضائية للاستخدام كسلاح استطلاعي أم كقاذفة كوسية، يمكنها بلوغ أي بقعة حول الأرض في دقائق معدودات من دون الحاجة إلى العودة إلى الأرض، مما يكسبها خاصية استراتيجية مثلى للهيمنة من الفضاء.

تقلع نحو الريادة

تسعى وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) إلى إيجاد سوق محلي لخدمات نقل طواقم تجارية للفضاء. وقد التزمت بتوفير مبلغ مليار و500 مليون دولار لتلك المبادرة، وتشارك الشركات أيضاً في الاستثمار بتطويراتها الخاصة. وتعد شركة (سيبس إكس) أكثر تلك الشركات تقدماً من حيث خططها، إلا أن شركتي بوينغ، وسييرا نيفادا تأملان - أيضاً - في الحصول على نصيب من ذلك السوق. ولدى شركة سيبس إكس للفضاء بالولايات المتحدة الأمريكية مشروع طموح يتمثل في تعديل نسخة من صاروخ دراغون - الذي لا يحمل بشراً - بحيث تتمكن من حمل أشخاص كذلك إلى المحطة الفضائية الدولية، على أن تبدأ بإرسال رحلات مأهولة إلى مدار حول الأرض في مكوكها المعروف بـ (دراغون)، الذي تجري عليه اختبارات حالياً في عام 2015. وتتسلم الشركة حالياً عقوداً من وكالات توزيع البضائع لمحطة الفضاء الدولية باستخدام صواريخ دراغون، ويتضمن هذا وضع المكوك دراغون فوق أحد صواريخ (فالكون) على منصة الإطلاق، ثم تشغيل محركات المكوك نفسه لدفعه إلى الفضاء.

مخاطر صحية

هناك تخوف صحي قد يتعرض له سياح الفضاء، فوسط ضجة الدعايات والترويج للسياحة الفضائية لا بد من

مشاريع هنا.. وأخرى هناك

منذ نجاح مصمم الطائرات المخضرم بيرت روتان في صنع أول نموذج تجاري لطائرة فضائية للأغراض السياحية، وهي (سيبس شيب ون) عام 2004، ولا ميسر بها عتبة الفضاء في شهر أكتوبر من ذلك العام، ومن ثم تحوله إلى صناعة نموذج أكبر هو (سيبس شيب تو) لمصلحة شركة فيرجن غلاكتيك، التي ورد ذكرها مسبقاً حتى تبعه العديد من الشركات للعرض نفسه، لتلتها المبادرات تلو الأخرى، وأبرزها مكوك (سكايلون)، الذي يتم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي بطول غير عادي، يقارب حوالي 90 متراً، ومن تصميم شركة ريكفن إنجنز ليميتيد البريطانية، وتتسم المركبة التي ما زالت مجرد فكرة، بوجود محرك صاروخي يعمل بوقود هيدروجيني، تعود فكرته إلى عقد الثمانينات من القرن العشرين، حيث يبدأ المحرك بحرق الهيدروجين مع الهواء، وينتهي بحرق الهيدروجين بالأكسجين السائل، مثل محرك مكوك الفضاء، مما يسمح للمركبة بالإقلاع والهبوط بالطريقة التقليدية التي تقلع بها الطائرة، وبخلاف طريقة إقلاع وهبوط مكوك الفضاء الأمريكي الذي ينطلق رأسياً ويهبط أفقياً كالطائرة، والفكرة من وراء هذا المشروع هي نقل ركاب إلى الفضاء الخارجي وأقمار اصطناعية وشحنات لمحطة الفضاء الدولية. وسيكون بمقدور مكوك (سكايلون) نقل حمولة تصل إلى 12 طناً، مما يدعم فرص إنتاجه بشكل موسع.

الجانب العسكري لا بد منه

حققت مركبة الفضاء غير المأهولة X-37B السرية ما لم تحققه أي طائرة فضائية من قبل، وهو البقاء في الفضاء لمدة 469 يوماً، أي سنة و104 أيام (بالتام والكامل)، قامت خلالها بالدوران حول الأرض وتغيير ارتفاع مداراتها والانتقال من مدار إلى آخر، والتسرع في الفضاء، فاردة شرعاً زودت به شحن بطارياتها بأشعة

يعود أول ظهور لمكوك فضائي في السينما إلى عام 1953 في فيلم (القاعدة القمرية)، ومنذ ذلك الحين بدأت أفلام الخيال العلمي في اعتماد الفكرة تلو الأخرى في أفلام كثيرة، لكن أول استعمال على أساس واقعي للمفهوم المكوك الفضائي أو الطائرات الفضائية المنحثة كان في عام 1967 في (أوديسا الفضاء 2001) واليوم تتنافس شركات متعددة الجنسيات في ترجمة الخيال السينمائي إلى حقيقة واقعية من خلال مركبات منجّحة أشبه بالمكوك الفضائي لنقل سياح إلى عتبة الفضاء، ولا نستثنى - بالطبع - ما يدور خلف الكواليس من تجارب عسكرية لمكايك أكثر واقعية. لقد أثبت الزمن أن العديد من روايات الخيال العلمي لم تكن مجرد اختلاقات مسلية، بل نبوءات علمية تحققت، فكيف يمكن أن تحدثه بداية السياحة الفضائية على متن تلك الطائرات الصاروخية المنحثة من تغير في المستقبل؟

ستبدأ شركة فيرجن غلاكتيك لسفاري الفضاء كما يجب أن يطلق عليها، وهي التي تعود ملكيتها إلى الملياردير المخضرم الباحث عن الغامرات والمتعة ريتشارد برايسون، بدفع أول قسط من أقساط استئجار المنشأة التي أقيم على أرضها المطار الفضائي الذي يطلق عليه البوابة إلى الفضاء، معلنة بذلك بدأ التحضير لأولى الرحلات الفضائية السياحية في التاريخ البشري، والتي قد تنطلق في نهاية هذا العام. ومع هذا الإعلان ستخطو البشرية خطوة أخرى نحو شيوع السفر إلى الفضاء، ولو لبرهة وجيزة تلامس بها الطائرة الفضائية (سيبس شيب تو) عتبة الفضاء، إلا أن ذلك قد يتطور مع مرور الوقت، ليصبح عملاً روتينياً، ومن ثم يتوسّع فيشمل السفر التجاري عبر مدار حول الأرض بسرعة فائقة جداً، تجعل من السفر بـ (الكوكتورد) شيئاً ضئيلاً، مقارنة بالسفر على متن طائرة مجانية فضائية.

منوعات

الفكر

31



جيسكا شاستين في فيلم عن الحرب العالمية الثانية

ستمل نجمة (زيرو دارك ثيرتي)، جيسكا شاستين، في فيلم جديد بعنوان (زوجة حارس حديقة الحيوانات)، الذي تدور أحداثه عن الحرب العالمية الثانية. ونقل موقع (هوليوود ريبورتر) الأميركي عن مصادر عديدة، أن شاستين ستمثل في الفيلم الجديد المستوحى من كتاب لديان أكرمان بالعنوان نفسه. وسيكون الفيلم من إخراج نيكى كارو، ومن إنتاج وتمويل شركة (بانوراما) للإنتاج. ومن المتوقع أن يعرض الفيلم، الذي كتبت نصه أنجيلا ووركرمان، في مهرجان (كان) السينمائي. وتدور قصة الفيلم عن حراس في حديقة حيوانات العاصمة النرويجية أرسو، ساعدوا في إنقاذ المئات خلال غزو النازيين. يذكر أن شاستين أمت دور البطولة في فيلم (زيرو دارك ثيرتي) الذي رشحت فيه لجائزة الأوسكار، وفي فيلم الرعب (ماما).



سبيلبيرغ يخرج فيلماً عن أشهر قناص أميركي

ذكر تقرير إخباري ان المشروع المقبل للمخرج الأميركي ستيفن سبيلبيرغ، سيكون فيلماً عن حياة القناص الأميركي الشهير كريس كايل، أكثر القناصين قتلاً في تاريخ الولايات المتحدة العسكري.

وأفادت صحيفة (هوليوود ريبورتر) الأميركية، ان الممثل برادلي كوبر سيلعب دور البطولة في الفيلم الجديد، وهو منتج أيضاً. وذكرت الصحيفة أنه من المتوقع ان يبدأ إنتاج الفيلم، الذي يؤلف نصه جايسون هال، في بداية العام المقبل.

يشار الى ان سيرة حياة القناص كايل (38 عاماً) تكشف كيف علمه والده إطلاق النار يوم كان في الثامنة من عمره، قبل ان يتحول الى القناص الأميركي، الذي قتل أكبر عدد من الناس.

بدأت الغناء منذ صغرها في جوقة الكنائس بتشجيع من أمها

ويتني هيوستن... أطفال شمعة نجوميتها ب (حشيشة)

من وسط الأحياء الفقيرة لضواحي مدينة (نيو أرك) بولاية (نيوجيرسي) الأميركية أبصرت ويتني إليزابيت هيوستن النور في العام ١٩٦٣، لأسرة فنية موسيقية فوالدها مؤدي غناء كنائس يدعى (سيسي هيوستن) ووالدتها كانت أيضاً مؤدية غناء كنائس، إذ كان لها أثر كبير مع جدتها وابنة عمها في دخولها لمجال الغناء. هواياتها كثيرة فهي تحب الغناء والتمثيل وكتابة الأغاني وعرض الأزياء بالإضافة إلى أنها تعتبر حالياً من أهم منتجي الموسيقى والسينما.



تربت هيوستن في كنف والديها حتى سن المراهقة عندما وقع الطلاق بينهما، فأكملت تربيتها مع أمها التي دربتها على الغناء المنفرد داخل جوقة الكنيسة وهي في سن الحادية عشرة، فتعلمت هناك العزف على البيانو إضافة لدراساتها في مدرسة كنسية (الروم الكاثوليك) بمدينة (نيو أرك). وعن طريق أمها استمعت لغناء وموسيقى السود المشاهير مثل (شاكيا خان) و (جلاديز نايث) و(روبرت فلاك) الذين كان لهم تأثير كبير على أسلوب غنائها.

بدايتها الفنية

بدأت هيوستن حياتها الفنية تتجول كمغنية في النوادي الليلية مع أمها وأبيها، فظهرت كمغنية منفردة للمرة الأولى عام 1977 في فرقة (مايكل زاغر) الغنائية وهي تبلغ من العمر الرابعة عشرة، فحاولت الفرقة مساعدتها لتوقيع عقد احتراف للغناء، لكن والدها عارض ذلك حتى تكمل دراستها. ومع ذلك استمرت تغني في كورال فرقة (شاكيا خان). الصدفة شاءت بأن تتجه ويتني إلى غير الغناء، إذ دخلت مجالاً آخر وهو عرض الأزياء، فعملت كعارض وكأولئك في أوائل الثمانينات وظهرت في الإعلانات الدعائية، ولكنها في الوقت نفسه استمرت بالغناء مع فرق غنائية مختلفة.

نضجها الفني

تعتبر الانطلاقة الفنية الحقيقية لهيوستن بعد توقيعها لعقد توزيع أغانيها عالمياً مع وكالة (أريستا) للتسجيلات، فظهرت كمغنية على التلفزيون للمرة الأولى عام 1983. وبعدها بعام صدر لها أول ألبوم (سولو) مع المغني (تيدي بيندرجراس)، إذ حقق هذا الألبوم أول نجاح حقيقي لها في مشوارها الفني بعدما تربح على عرش أغاني (الراب) الأمريكية. وبعده بعام واحد فقط صدر أول ألبوم منفرد لها فحازت على إعجاب النقاد والمستمعين بصوتها القوي وموهبتها المميزة، وسرعان ما توالى نجاحاتها واحتلت أغانيها مراكز متقدمة في قائمة (Billboard) الأمريكية بأغنيات (good love you give) و (all my love for you) التي تربعتا على قائمة أفضل الأغنيات في أميركا وبريطانيا، وأيضاً أغنية (How will I know) التي كانت نقطة تحول في تاريخ أغاني السود في أميركا الذين ظلوا لعقود منزهين محصورين في أوساط الأميركيين السود.

لفيلمها (The Preacher's Wife) و (Waiting to Exhale).

حياتها الشخصية

مثلها مثل الكثيرين من مشاهير الفن، كانت حياة هيوستن مليئة بالتقلبات والعواصف ما بين مد وجزر سواء على جانب حياتها الشخصية أو حياتها العملية، فارتبطت عاطفياً بلاعب كرة القدم الأمريكية الشهير (راندال كنينغهام) ثم مع الممثل الأسمر (إيدي ميرعي) حتى قابلت مغني الراب الشهير السابق (بوبي براون) وهي في أوج عطائها الفني فتزوجته عام 1992 لكنهما انفصلا عام 2006 بعد دعاوى قضائية ساخنة أخذت حيزاً على صفحات الجرائد ووسائل الإعلام.

بالرغم من أن هيوستن كان ينظر إليها على أنها فتاة مثالية طيبة عقد الثمانينات وفي أوائل التسعينات، إلا أن هذه الصورة تغيرت في أواخر التسعينات بعد أن لوحظ عليها تغيير كبير في سلوكها، فلم تكن تلتزم بمواعيد عملها وأهملتها إلى حد كبير وألغت كثيراً من الحفلات الغنائية ومن دون أسباب، وزاد وزنها كثيراً فبدأ الناس يتساءلون عن السبب وراء ذلك، فسرت إشاعات عن تعاطيها المخدرات مع زوجها (بوبي براون) خصوصاً بعد العثور على مخدر (الماريجوانا) في حقائبها وحقائب سفر زوجها في المطارات عام 2000، لكن أسقطت التهمة عنهما. ويبدو أن تعاطي المخدرات كان سبباً في تداعي شهرتها وشعبيتها الواسعة في الفترة من 2000 حتى عام 2006.

بعد ذلك دخلت هيوستن منازعات قضائية مع شركات الإنتاج ودعوى أخرى

ضد والدها الذي كان يعمل كمدير لأعمالها، بعدها خسرت أعز صديقات عمرها ومساعدتها التنفيذية (روبين كروفورد) لأسباب غير معروفة، وهكذا دخلت هيوستن دوامة من المشاكل، حتى بدأت تستعيد نشاطها الفني من جديد في أواخر 2003 بفضل الجولات الغنائية حول العالم، ثم أطلقت ألبوماً لها في عام 2009.

هيوستن الإنسانية

عرف عن هيوستن كرمها الشديد للفرقة العرقية، فكانت من أكثر المناهضين لهذه السياسة وأيدت بشدة الزعيم (نيلسون مانديلا)، حتى أنها شاركت الاحتفال الكبير الذي أقيم عام 1988 داخل استاد (ويمبلي) في لندن لتكريم الزعيم (مانديلا) الذي أطلق سراحه آنذاك. كما رفضت التعامل أثناء عملها كعارضة مع الشركات التي تتعامل مع نظام جنوب أفريقيا العنصري، بالإضافة إلى أنها شاركت بفعالية في جمع التبرعات للجمعيات والمنظمات الخيرية خصوصاً لدعم الأميركيين السود. وفي عام 1989 أنشأت مؤسسة (ويتني هيوستن) الخيرية الهادفة لمساعدة الأطفال المحتاجين والمرضى بالسرطان والإيدز حول العالم.

وفاتها

في فجر مع ذلك أفادت تقارير أخرى لاحقاً أن هيوستن توفيت بسبب تناول خليط من العقاقير القوية مع الكحوليات، وذكر موقع (تي إم زد) وموقع جريدة (الديلي ميل) أن أسرة هيوستن قالت إن مسؤولي التشريع بمقاطعة لوس أنجليس قالوا إنه لم يتم العثور على مياه كثيرة في رثيتها حتى يشيعوا أنها غرقت في حوض الاستحمام بفندق (بيفرلي هيلز)، كما أنها توفيت قبل غرق رأسها في المياه، وزجاجات من الأدوية. وتضاربت التقارير حول من عثر عليها أولاً، فالبعض يشير إلى خالنتها ماري جونز، وتقارير أخرى تفيد بأن مصففة الشعر الخاصة بها تيفاني ديكسون هي التي عثرت على الجثة، وتردد أن ويتني تشارحت مع رجال الأمن بالفندق يوم الخميس كما أنها أقامت احتفالاً صاخباً ليلة الجمعة.



الفكر

العلاج بالحوار أحد الوسائل العلاجية لتخفيف حدة الاكتئاب

للقوف على مدى فاعليته ودورها في تخفيف حدة نوبات الاكتئاب بين المرضى حيث وجدوا فاعلية جميع اتجاهات العلاجات النفسية لا توجد أفضلية للأتجاه على آخر
إلا أن لكل طبيعة مريض وحالته المرضية حالة خاصة قد تختلف عن مريض آخر وهو ما يعني أن فاعلية ونجاح أسلوب علاجي مع مريض لا يحتم بالضرورة نجاحه مع مريض آخر فكل حالة مرضية قائمة بذاتها.

كشفت دراسة طبية حديثة إلى أن اللجوء إلى الحوار بين مرضى الاكتئاب يساعد بصورة كبيرة في تخفيف حدة هذه النوبات بينهم بصورة ملموسة .
وأوضح الباحثون السويسريون بجامعة برن أن طبيعة الحوار ونوعية العلاج النفسي التي يخضع لها المريض تعتمد على طبيعة ونوعية الاكتئاب الذي يعاني منه .
يذكر ان الباحثين عكفوا على دراسة وتحليل نحو سبعة أنواع مختلفة من العلاجات والتحليل النفسية

الحليب يقوي الجهاز العصبي ويحلل الذهن أكثر صفاء

نصح باحثون أميركيون بتناول كوب من الحليب يوميا ليس فقط لأنه يوفر احتياجات الإنسان من العناصر الغذائية والكالسيوم، ولكن أيضا لأنه يساعد في تقوية ذاكرة الإنسان ويجعل ذهنه أكثر صفاء.

وأكدت خبيرة مخ وأعصاب أن الحليب يحتوي على عناصر غذائية تساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي بشكل خاص، مشيرة إلى أن ذلك يرجع قدرته على تقوية الذاكرة.

وأوضح باحثون في جامعة مين الأمريكية، أن كوبا من الحليب الكامل الدسم لا يفي باحتياجات الإنسان من العناصر الغذائية الضرورية فقط، بل يعمل على حمايته من تراجع قدراته الإدراكية بصورة ملموسة، خاصة الذاكرة، وذلك بمعدل خمسة أضعاف مقارنة بالأشخاص الذين لم يعتادوا تناول الحليب يوميا.

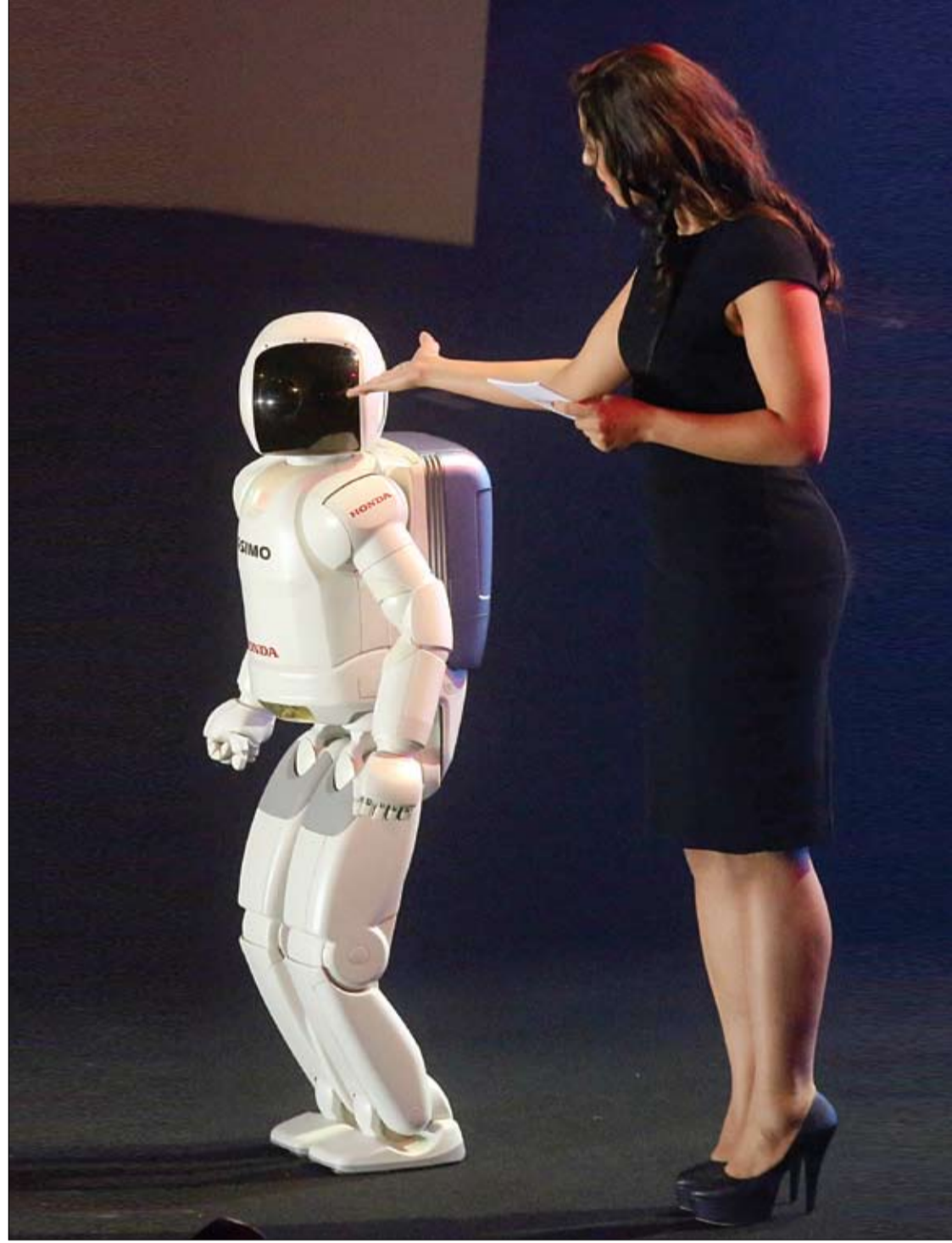
وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على ما يقرب من 900 رجل وسيدة تراوحت أعمارهم بين 23 إلى 98 عاما، حيث تم تتبعهم وقياس مستويات قدراتهم الإدراكية. وأظهرت المتابعة أن الأشخاص الذين تناولوا بانتظام كوبا من الحليب يوميا نجحوا في الاحتفاظ بقدراتهم الإدراكية والذاكرة بمعدلات أكبر من أقرانهم الذين لم ينتظموا بتناول اللبن بصورة يومية.

وفي تعليقه على نتائج الدراسة قالت الدكتورة نيرمين كاشك أستاذ المخ والأعصاب الحليب يحتوي على عناصر غذائية مهمة للجسم كله وترفع كفاءة الجهاز العصبي بشكل خاص، مشيرة إلى أن ذلك يساعد في زيادة قدرته على تقوية الذاكرة.

لكن الدكتورة نيرمين أكدت أن الجزم بصحة هذه النتيجة يحتاج لدراسة دقيقة تتابع فيها العينات التي تجري عليها الدراسة بشكل جيد.

خفض الوزن يقلل الاصابة بحرقة المعدة

أكدت دراسة أميركية حديثة أن خفض الوزن الزائد يحسن صحة الجسم على عدة صعد كالقلب والأوعية الدموية والغدد والقناة الهضمية والأمعاء. وتابع الباحثون في جامعة كنساس للطب تأثيرات خفض الوزن على مدار سنة كاملة- عند المرضى الذين يعانون من حرقة مزمنة في المعدة، إذ قيموا حالة ما يزيد عن مائتي رجل وامرأة معدل أعمارهم 46 عاما، وكانوا في بداية الدراسة جميعا يعانون من السمنة أو الوزن الزائد. وأكدت الباحثة المسؤولة عن الدراسة بريتيكا سين أن خسارة الوزن ستؤدي إلى تحسن أعراض حرقة المعدة.



موظفة تتحاور مع الروبوت خلال افتتاح صالة عرض جديدة لسيارات هوندا في مدينة الكويت. (أ ف ب)

قرأت لك

الرمان



يحتوي المائة غرام من الرمان على 85% ماء - 10% سكر - 1% حمض - 3% التليومون - 2% بروتين - 1 ملليغرام الياف - 10 دهون - 3 غرامات كالسيوم - 3 ملليغرام حديد و فيتامين C

يفيد الرمان تقوية القلب و طارد للبدوة الشريطة و مساعد في علاج الدوسنتاريا و علاج الوهن العصبي والتهاب الغشاء المخاطي واداء طبخ و شرب ساعد في علاج الاسهال ، اما قشر الرمان يدخل في صناعة الادوية لعلاج الجهاز الهضمي و قرحة المعدة واداء شرب عصير الرمان ومحل بالعلس فائدة يلين الامعاء ويزيل الامساك ويساعد في تنظيف مجاري التنفس و الصدر ويظهر الدم ، للعلاج يفضل اكل افصوص الرمان مع لبة الابيض.

سؤال وجواب

- ما الكلمة التي إذا تكررت وإذا عرفت وإذا عرفت تكررت؟
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتهي معناها إذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت
- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟
- أمين الريحاني.
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمة؟
- وليم شكسبير

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكبوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً. وهذا ما يؤدي إلى صعق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرض هيكلها كلسياً متشعباً أحمر، وقليل ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكلي الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبضه واحدة تعطي عدة بواب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصقلها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنقذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورندين أو الياقوت، مجموعة الاسبينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، الجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز

قصة الفقير والجائزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاها به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فالها دائماً خبير عليه فكلما خرجت وارهه طلبه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. أما إذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه أيضاً بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خانق لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهه حتى تعب جداً ودخل عليه الليل حين انتهى عمله وبيض أجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. إذاًها ليثام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم نموه وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت أخذت القطعة تتكئ التراب وتزيجه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي ويكش التراب أيضاً فظن أنها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبهها بيده فوجدها قد اقتلت باحكام بقطعة من الفخار أيضاً حملها بيده وهو مندش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادار وجهه ليظن إلى ففته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اخذت القطعة ولم يرها ابداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

مساحة للتلوين



فاطمة فليفة الخمبي



محمد فليفة الخمبي



صمدة سيف الراشدي



الريم فالد المقبالي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كاتبين طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. وتهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.