

منوعات الفكر

الثلاثاء - 18 يونيو 2013 م - العدد 10821
Tuesday 18 June 2013 - Issue No 10821

ص 25

نعمة البطش ..
أم ل 11 طفلا
وعمرها 21 عاما!!



ص 31

(فبراسكا)
يُرسخ أليكساندر
باين مبدعاً



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

تنجب من صبي عمره 11 عاما

أنجبت امرأة في السادسة والثلاثين من العمر في نيوزيلندا طفلاً من صبي عمره 11 سنة هو صديق لابنها. المرأة التي لم يكشف عن اسمها، ستمثل أمام المحكمة بعد اتهامها بإقامة علاقة مع صبي. ولا يزال الصبي في المرحلة الابتدائية من المدرسة. وقام الصبي بإبلاغ ناظر المدرسة بأن المرأة، وهي والدة زميله في الصف، أجبرته على هذا الفعل ليقوم بدوره بإبلاغ الشرطة.

وقال مصدر إن الصبي قد يكون أصغر أب معروف في نيوزيلندا.

غالاكسي تطرح نسخة ذهبية من إس4

قامت شركة GoldGenie بتصنيع نسخ من هاتف سامسونغ غالاكسي إس4 مطلية بالذهب أو البلاطينيوم أو الذهب الوردي، بعد أن قامت الشركة سابقاً بإنتاج نسخ من أجهزة آبل مطلية بالذهب.

وستوفر الشركة نسخين من الهاتف، واحد باللون الأبيض والأخرى بالأسود، وهو اللون الذي سيظهر في واجهة الجهاز وخلفيته.

ويبلغ سعر هذه النسخة من غالاكسي إس4 حوالي 2600 دولار أميركي، وهو أكثر من أربعة أضعاف السعر الأصلي للهاتف، وبالتأكيد ستكون هذه النسخة مفتوحة على جميع شبكات الاتصال.

وتأتي هذه النسخة بمساحة تخزين 16 غيغابايت، وببقيّة مواصفات الهاتف الأصلية.

وأعلن موقع الشركة أن نسخ غالاكسي إس4 المطلية بالذهب قد نفذت في الوقت الحالي، وهي غير متاحة للطلب.

وكانت الشركة تقدم العديد من المنتجات المطلية بالذهب بما فيها الساعات والأسلحة والأجهزة الإلكترونية.

الرياضة تحارب الاكتئاب والإجهاد والتوتر

تعمل ممارسة الرياضة بالنسبة لمعظم الناس على تحسين الحالة النفسية، وقد أثبتت الدراسات المتكررة، التي أجريت على البشر وعلى الحيوانات، أن الانتظام في ممارسة الرياضة يمكن أن يقاوم الإجهاد ويقلل القلق ويخفف من أعراض الاكتئاب، وبشكل عام يمكن القول إن الرياضة تسعد الناس.



هنا وجدت الفئران نفسها مضطربة الى الرض، فعمد العلماء الى تكرار المراحل العنوية التي أبدتها فئران المجموعة الأولى، حين كانت تتحرك وفق مشيتها في دواليب مقلدة.. فكان العلماء يجربون الفئران على الرض في أوقات من اليوم تكون نشيطة خلالها عادة، ومن ثم يجعلونها تتوقف، ويكروون العملية عدة مرات تشبه إلى درجة كبيرة التناوب بين فترات الرض والراحة عند فئران المجموعة الأولى.. وراعى العلماء أن تكون مسافة الرض اليومي بين المجموعتين متساوية. في الوقت نفسه كانت هناك مجموعة ثالثة من الفئران نشرت على دواليب آلية تتحرك بطريقة منتظمة وسرعة معقولة، ولم تكن الفئران قادرة على التحكم بالسرعة أو بمسافة الرض. وهناك مجموعة رابعة وأخيرة من الفئران التي بقيت مرتاحة تماماً ولم توضع في دواليب للرض الطوعي أو بالقوة. استمرت التجربة ستة أسابيع بصورة يومية، خضعت الفئران خلالها لتجارب معروف أنها تسبب الإجهاد والإرهاق والتوتر، كما لو كانت مقيدة الحركة. في اليوم الأخير وضعت الفئران في قفص كبير يشبه متاهة غير مألوقة لها، مصممة بشكل خاص لتسهيل تقرير مستويات التوتر أو الثقة لديها، فإذا هرعتم إلى أحلك الزوايا ورفضت استكشاف بقية الأجزاء، فهذا معناه أنها قلقة جداً وغير مستقرة وفقاً لمعايير القوارض. تبين أن فئران المجموعتين الثالثة والرابعة هي التي اختبأت في الزوايا المظلمة، أي أنها كانت متوترة وقلقة بصورة كبيرة جداً، في حين أن الفئران التي ركضت طوعاً أو قسراً داخل الدواليب أظهرت مرونة واضحة أقل توتراً من غيرها، وأكثر ثقة ورغبة في استكشاف المحيط في البيئة الجديدة، ووفقاً لمعايير القوارض كانت سعيدة وأكثر استقراراً وتكيفاً.

استرخاء واستمتاع

ماذا يمكن أن نفهم من هذه التجارب؟

البروفيسور بنجامين غرينشود، أستاذ علم وظائف الأعضاء في جامعة كولورادو، وهو الذي صمم وأشرف على هذه الدراسة، يقول إنها تدل على أن ممارسة الرياضة طوعاً أو بالقوة أو الضغط أو الإكراه تزيد القدرة على مقاومة الإجهاد والتوتر.

لكن ماذا لو أن شخصاً لا يحب ممارسة الرياضة، أو أنه يمارسها في ظل نوع من الإكراه، كما لو كان مضطراً لممارستها ربما يطلب من الطبيب أو بأمر من شريك العمر الذي يساوره القلق بسبب قلة نشاطه؟ في هذه الحالة، وهي إشاعة، هل يمكن أن تؤدي ممارسة الرياضة تحت الضغط إلى تقليل أو إلغاء الفوائد النفسية للنشاط الرياضي؟ كانت هذه المسألة لبعض الوقت محل اهتمام العلماء المتخصصين في بحث تأثيرات ممارسة الرياضة، وبالذات أولئك الذين يعملون مع حيوانات التجارب في المختبرات، لأن الحيوانات تتعرض في بعض التجارب لطروف تجريها على الحركة المكثفة أو لفترات لا تستطيع السيطرة عليها، مما يزيد درجة التوتر لديها وفقاً لطرق قياس السلوكيات والعلامات الفزيولوجية، مثل زيادة هورمون الكورتيزول دالة على الإجهاد والتوتر.

دراسة مباشرة

حتى وقت قريب لم تكن هناك دراسة مباشرة للمقارنة بين الآثار النفسية لممارسة الرياضة بالقوة أو بصورة طوعية على مستوى القلق أو القدرة على التكيف، إلى أن قرر علماء من مركز علم الأعصاب في جامعة كولورادو في مدينة بولدر أخيراً إجراء مثل هذه الدراسة. البداية كانت مع جميع عدد من الفئران الذكور البالغين الأصحاء من النوع الذي يستمتع بالرض بشكل عام. الخطوة التالية كانت إتاحة الفرصة لبعض هذه الفئران للوصول إلى عجلات مقلدة، يمكنها الرض داخلها لأي وقت تشاء من دون قيود.

سجل العلماء الوقت الذي مارس فيه كل فأر رياضة الرض داخل الدواليب المقلد، والكيفية التي اختارها لممارسة الرض. لاحظوا أن بعض الفئران كانت تتحرك بسرعة كبيرة لفترة قصيرة.. تبطن حركتها ثم تنطلق بسرعة من جديد، وليس مثل البشر الذين يبدأون بالرض ويتنهون بالشي ومن ثم الوقوف.

رياضة بالإكراه

بعد أن عرف العلماء كيف تتصرف الفئران بعفويتها، حين تكون الأمور تحت سيطرتها الكاملة، قرروا وضع مجموعة ثانية من الفئران في دواليب آلية يسيطر العلماء على حركتها.

بدانة الآباء تؤثر على الأبناء

كشفت دراسة أميركية أن زيادة وزن الآباء يمكن أن تسبب بمعاناة أولادهم من ارتفاع نسبة الدهون في أجسامهم. وذكر موقع يوريك ألبرت الأميركي أن دراسة أعدتها باحثون من جامعة أوهايو على فئران ذكور تم إطعامها كمية من الدهون لتصبح بدنية، ظهرت في أجسام صغارها أيضاً معدلات دهون مرتفعة. وقالت إحدى المشاركات في الدراسة فيليبيا نواك اكتشفنا عدة أشياء يمكن أن تؤثر على حركة الأيض وتصرفات الصغار بناء على نوع الغذاء الذي يتبعه الآباء. وذكر الباحثون أن الغذاء الذي يأكله الذكور ينطبع في الجينات التي تنتقل إلى الصغار، ما يعني أن بدانتهم تنتقل إلى صغارهم جينياً. وعمد الباحثون في دراستهم إلى إطعام الفئران الذكور أغذية غنية بالدهون طوال 13 أسبوعاً قبل تزاوجها، وتبين أن صغارها كانت في الأسبوع السادس من عمرها أكثر وزناً من فئران أخرى ولدت من فئران ذكور ذات وزن طبيعي، كما أصبحت هذه الفئران بدنية عند بلوغ الشهر السادس وأكثر بدانة في الشهر 12 من العمر. ووفقاً للباحثون باكتشاف أن هذه الفئران البدنية كانت أكثر حركة من الفئران الأخرى، وبعد مرور 6 أسابيع من ولادتها كانت ترض وتقوم بنشاط جسدي طوعي أكبر، ما حال دون معاناتها من أمراض معينة قد تسبب بنفوقها.

تنمّر الأخوة يضر بالصحة العقلية

قد يعتقد البعض أن المشاكل والشجارات بين الأخوة، هي جزء طبيعي من عملية النمو، فلا يتم التحليل عليها كثيراً، ولكن باحثين أميركيين حذروا من أن تعرض أحد الأطفال للتنمّر من قبل شقيق له سيؤثر على صحته العقلية، وأجرت الباحثة، كورينا جينكينز تاكر، من جامعة نيوهامشير، دراسة شملت عينة من 3500 طفل دون الـ17 سنة مستندة إلى المسح الوطني للأطفال المعرضين للتعنف. وقالت إن الشجارات بين الأطفال مثل أخذ أحدهم لعبة الآخر، أو إجباره على الخروج من الغرفة أو غيرها، شائعة جداً إلى حد أنه لا يتم أخذها بعين الاعتبار في كثير من الأحيان. وتحقق الباحثون نوع التنمّر الذي تعرض له الطفل مثل الاعتداء الجسدي أو الإضرار بالملكية أو الاعتداء النفسي مثل نغمة بكلمات مزعجة أو التصرف معه بلوم أو نبذ. وتبين أن الأطفال الأصغر سناً (دون التاسعة من العمر) أكثر عرضة لمشاكل الصحة العقلية نتيجة التعرض لتنمّر بسيط حتى لو كان بسيطاً مقارنة بالأكثر منهم سناً.

رضيعة ضحية خلاف سياسي

احتشد الآلاف البوسنيين أمام البرلمان مساء أمس الأول لتشييع رضيعة تبلغ من العمر ثلاثة أشهر ماتت لأنها لم تخضع لجراحة في الوقت المناسب إذ حال خلاف برلماني دون استخراج جواز سفر لها. والرضيعة برينا حميدوفيتش أولى ضحايا خلاف سياسي حول أرقام الهوية وهو الأمر الذي وحد البوسنيين احتجاجاً على شلل المؤسسات الذي أعاق إصلاحات ما بعد الصراع وعطل الطريق إلى الانضمام للاتحاد الأوروبي. وتجمع الناس بعد احتجاجات استمرت لأيام في سراييفو وبلديات أخرى بعد أن فشل النواب في الاتفاق على قانون جديد لأرقام الهوية. ونتيجة للخلاف لم يسجل المواليد منذ فبراير شباط لذا فانهم محرومين من استخراج جوازات سفر أو بطاقات علاج طبي. ولم يحمل المحتجون هذه المرة لافتات ولا ملصقات لكنهم شكلوا حلقة من الشموع التي وضعوها على الأرض حول البرلمان ووقفوا أو ساروا في صمت. وقال والدا الرضيعة إن الوقت الذي أهدروه في اقتناع شرطة الحدود الصربية بالسماح بدخولها دون جواز سفر حتى تدخل مستشفى في بلجراد كلها حياتها. وقال امير حميدوفيتش والد الرضيعة اضطررنا لنقلها عبر الحدود بطريقة غير قانونية رغم السماح لها قانوناً بالسفر لأسباب صحية طارئة.

بوتن يرد على متهمه بالسرقة بهدية

أعلن الناطق باسم الرئيس الروسي ديميتري بيسكوف، أمس عن استعداد بوتين لإرسال خاتم تميم إلى الملياردير الأميركي روبرت كرافت الذي اتهمه الأسبوع الماضي بسرقة خاتم سوبر بول البالغة قيمته 25 ألف دولار حين كان يريه له قبل 8 أعوام.

ورفض بيسكوف اتهام كرافت لبوتين بسرقة خاتم سوبر بول، قائلاً إنه رأى بأم عينيه كرافت وهو يهدي ذلك الخاتم لبوتين خلال زيارته إلى سان بطرسبرغ عام 2005، وأن الخاتم لا يزال في مكتبة الكرملين إلى جانب هدايا أخرى تلقاها من مسؤولي دول أجنبية.

وقال المتحدث الرئاسي إنه إذا كان هذا الجنتلمان يتألم لخسارته بالفعل فإن الرئيس (بوتين) مستعد ليرسل له خاتماً آخر يشترته من حر ماله بإيه عام 2005.

وكشف للصحيفة الأميركية أنه تلقى اتصالاً من البيت الأبيض طلب منه فيه إبقاء الخاتم مع بوتين لصحة العلاقات الأميركية الروسية، إلا أن كرافت قرّر بعد 8 أعوام أن يجاهر بأن الخاتم ليس هدية، وأنه يمتنى أن يسترده.

وكان كرافت قال عام 2005 إنه أهدى بوتين الخاتم تعبيراً عن احترامه له وتقديره للشعب الروسي، ويمثل خاتم سوبر بول جائزة تُمنح للفائزين بسوبر الكأس لكرة الأميركية.



عدم تناول الفطور يزيد خطر الإصابة بالسكري

حذرت دراسة جديدة من أن عدم تناول النساء البدينات وجبة الفطور تزيد خطر إصابتهن بالسكري ونقل موقع هيلث دي نيوز الأميركي عن العدة الرئيسية للدراسة الدكتورة إليزابيث توماس من جامعة كولورادو قولها أن عدم تناول النساء وجبة الفطور، يتسبب بحالة تعرف بمقاومة الأنسولين تؤدي عندما تصبح مزمنة إلى المهانة من السكري. وعمدت توماس وفريقها إلى قياس نسبة الأنسولين ومعدل السكر في الدم، عند مجموعة من النساء البدينات أو اللواتي لديهن وزن زائد، ويبلغن من العمر 29 سنة، يوماً بعد تناول الفطور، ويوماً من دون تناول هذه الوجبة الصباحية وتبين أن معدلات الأنسولين والغلوكوز كانت أعلى في اليوم الذي لم تتناول فيه النساء الفطور وفسرت توماس الأمر قائلة عندما لم تتناول النساء الفطور، احتاجت أجسامهن لمعدلات أعلى من الأنسولين لتقبل الوجبة عينها من الطعام التي تناولتها عند الغداء. ولفتت إلى أنه لا بد من إجراء مزيد من الأبحاث قبل إصدار نتيجة حازمة وإصدار توصية بضرورة تناول الفطور.

برايدي ملكة جمال أميركا

توجت ملكة كونيتيكت إيرين برايدي على عرش الجمال وهازرت بلقب ملكة جمال الولايات المتحدة للعام 2013. وأقيم حفل انتخاب ملكة جمال الولايات المتحدة في لاس فيغاس، فهازرت برايدي باللقب، في حين حلت ملكة جمال ألاباما ماري مارغريت ماكورد وصيفة أولى، وملكة جمال أيلينوي ستايسي جويس وصيفة ثانية. وقدم الحفل الذي أقيم في كازينو بلانيت هوليود بلاس فيغاس كل من نيك جونس وجوليانا راتيك. يشار إلى أن برايدي في الـ25 من العمر، وهي حائزة على إجازة في الاقتصاد من جامعة كونيتيكت، وهي تعمل محاسبة في شركة Prudential Retirement بهارتفورد. وكانت برايدي واحدة من 15 ملكة جمال أميركية وصلن إلى الحفل النهائي من بين 51 متبارية، بعد إجراء مقابلات معهن ومناقشات بينهن خلال الأسبوع الذي سبق الحفل التلفزيوني. وستشارك برايدي في حفل انتخاب ملكة جمال الكون في وقت لاحق من هذه السنة.



الموسم الصيفي لجمعية أجيال المستقبل يشهد إقبالا كبيرا في يومه الأول



•• العين-الفجر:

•• تصوير-محمد معين:

بدأت أمس أولى فعاليات الموسم الصيفي الذي تنظمه جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل بتوجيهات من الشقيقة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة الجمعية لتكون البداية من مكتبة أجيال المستقبل التي شهدت حضوراً متميزاً من طلاب وطالبات المدارس حيث استعد القائمون على الجمعية لاستقبال الطلاب والطالبات من خلال برنامج أعد خصيصاً لهذه الفئة بمتابعة من نعيمة قاسم في محاولة لتعميم الفائدة وشغل أوقات فراغ الطلاب والطالبات فيما هو نافع وقد حرصت مكتبة أجيال المستقبل أن يكون موسمها الصيفي لهذا العام أكثر تميزاً وأكثر فعالية من خلال توفير العديد من المناسبات الثقافية والتعليمية والترفيهية التي تتناسب مع كل فئة عمرية إضافة إلى تناسيها مع الطلاب كما هو مناسب لدى الطالبات. ولم يكتف القائمون على الجمعية ومكتبة أجيال المستقبل بهذا الحد بل تضمن برنامجهم لهذا الموسم زيارات ورحلات خارجية للتعرف على الأماكن التراثية والسياحية بمدينة العين بالدرجة الأولى ومدن الدولة وكان القائمين على هذا أرادوا أن يخرج الطلاب والطالبات بحصيلة ثقافية تتناول الوجه المشرق



لدولة الإمارات منذ الإعلان عن قيامها في بداية سبعينات القرن الماضي بمبادرة وصفت بالشجاعة من مؤسس الدولة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وإخوانه أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات لتتواصل المسيرة حتى يومنا هذا بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله. الإقبال الذي شهده اليوم الأول للفعالية أمس يؤكد أن هناك الكثير من الأنشطة التي يمكن أن يستفيد منها الطلاب والطالبات حيث تهدف جمعية أجيال المستقبل إلى نقل هذه الأفكار وهذه الأنشطة إلى خارج حدود الجمعية لتصل إلى كل منزل في محاولة لكي تعم الفائدة. هذا وقد أعدت جمعية محمد بن خالد آل

نهيان لأجيال المستقبل مجموعة متنوعة من ورش العمل والدورات التي يشارك فيها متخصصون من ذوي الكفاءات والتي تقدم جميعها بالجان بهدف استقطاب أكبر عدد من الطلاب والطالبات. الجدير بالذكر أن جمعية أجيال المستقبل أعدت قاعات تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة بهدف إيجاد نوع من التفاهم والتعارف الذي ينعكس بشكل إيجابي على كل من شارك. هذا وقد صاحب هذه الفعاليات فعالية أخرى اتخذت من الغذاء الصحي عنواناً لها قدمتها اختصاصية التغذية ربا يوسف ليتم التعريف بالأساليب العلمية التي يمكن من خلالها قياس الوزن والدهون وكتلة الجسم. الجدير بالذكر أن الجمعية التي انطلقت أولى فعاليات



التقنيات الحديثة تستحوذ على اهتمام المشاركين

يمكن من خلالها قيام الطلاب والطالبات بالتنقيب للحصول على المعارف المختلفة ليتحقق بذلك واحداً من الأهداف التي سعت إليها الجمعية وحرصت على تنفيذها مكتبة أجيال المستقبل. الجدير بالذكر أن التصفح الإلكتروني استقطب العشرات من المشاركين في الموسم الصيفي ليشكل الصفة الغالبة على كل من له دور في الموسم الصيفي.

•• العين-الفجر:

التعامل مع التقنيات الحديثة كان السمة الغالبة على جميع الطلاب والطالبات المشاركين في فعاليات الموسم الصيفي لجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل حيث خصصت قاعات مزودة بأجهزة الكمبيوتر



الزهرات والإبداعات الفنية

•• العين-الفجر:

زهرات المدارس كن على موعد مع الإبداع ليشركن في رسم العديد من اللوحات الفنية المعبرة التي يتأكد من خلال أن هناك العديد من الإبداعات التي تحتاج إلى من يتبناها ويأخذ بيدها. اللوحات الفنية التي تعاملت معها الزهرات تملن في يومها الأول أن هناك الكثير من الإبداعات التي تحتاج إلى إقامة معرض فني من المؤكد أنه سوف يشاهده الكثيرون.



منوعات العجوة

تحتوي على مادتي السليلوز والاميسيليوز

الخضار والفواكه والحبوب لمحاربة الإمساك

تشكل الخضار والفاكهة عنصرين أساسيين في معالجة الإمساك بسبب طبيعتها المليئة التي تحتوي على مادتي السليلوز والاميسيليوز. كذلك تتميز بغناها بالأملاح المعدنية (خصوصاً الحديد) والفيتامينات.

الخضار الطازجة

الخضار الغضة أحد أغنى مصادر الألياف الغذائية، ومع ذلك لا يمكن تجاهل الخضار الأخرى مثل الفجل والبطاطا. ولأنها قليلة السعرات الحرارية ينصح بتناولها عند اتباع حمية لفقد الوزن.

طرق الطهو

ينبغي اتباع طرق صحية لحفظ الخضار وطهوها، وذلك للحفاظ على أكبر نسبة من الألياف فيها. فالتطهو قد يغير نسبة الألياف في الخضار، وخلافاً لما يعتقد معظم الناس فإن نسبة الألياف في الخضار تزداد عند طهوها بماء وثير وكما زاد وقت طهوها. وتحتوي الخضار المعلبة على كمية أقل من الألياف لأن مدة طبخها أقل. بينما تحافظ الخضار المثلجة على نسبة الألياف فيها. لذلك ننصح بتناول الخضار يومياً ولا يهم أن تكون طازجة أو معلبة أو مثلجة. ولن يكره الخضار ننصحه بأن يتناول حساء الخضار.

الخضار الجافة تستهلك بشكل عام بكميات أقل من الخضار الطازجة ولكنها مهمة في علاج الإمساك ولا يمكن تجاهل نسبة الألياف التي تحتويها. هذه الألياف موجودة في الخضار خاصة على شكل سيلولوز. ما عدا الفاصولياء فهي تحتوي على الأميسيليوز إضافة إلى السليلوز. ويسبب غنى الخضار الجافة بالحديد تشكل غذاء متوازناً. كمية الألياف في الخضار الجافة:

- تبلغ النسبة المئوية للألياف الغذائية في الخضار الجافة (من حيث الوزن):
- الفاصولياء 25%.
- البازلاء 17%.
- الحمص 20%.
- العدس 12%.

الفواكه الطازجة

تشكل الفواكه الطازجة أحد المركبات الأساسية لغذاء من يعاني الإمساك (مثل الخضار والحبوب). وتتميز الفواكه الطازجة بغناها بالألياف (خصوصاً السليلوز والبكتين) وبالفيتامينات، لذلك ننصح بتناولها نية أو مطبوخة. ويفضل تناول الفواكه من دون إزالة قشرتها لأنها تحتوي على كمية جيدة من الألياف فمثلاً عند تقشير التفاحة تفقد غراماً واحداً من الألياف.

طرق تناولها

يمكن تناول الفواكه بجميع حالاتها، فلا شيء يغير مخزونها من الألياف سواء كانت طازجة أو مطبوخة أو معلبة أو مثلجة. بالنسبة إلى العصائر، فصبير الخوخ هو الأفضل، والعصائر الأخرى كالغريب والبرتقال والشمش والأجاص والفواكه الحمراء كالكز والفاصولياء والثوت أيضاً ممتازة.

أكثر الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف هي: الفواكه



الحمراء كالنتوت والقراصية. ويأتي بعدها الموز والذراقة والخبوخ والشمش والتفاح والأجاص والبرتقال.

الفواكه المجففة

أمر يدعو إلى الدهشة أن نعلم أنه عند تجفيف الثمار فإن محتواها من الألياف يزيد بشكل كبير. مثلاً 100 من الشمش الطازج يحتوي على 2.1 من الألياف، أما بعد تجفيفها فإن 100 منها يحتوي على 24 من الألياف. لذلك فالفواكه المجففة لها قيمتها الغذائية، خصوصاً أنها تحتوي على أملاح معدنية تعتبر ضرورية لأجل نظام غذائي متوازن فاللوز والشمش والجوز غنية بالمغنسيوم، فضلاً عن أن الشمش المجفف واللوز والتين المجفف غنية بالكالسيوم. ولكن يجب عدم استهلاك كميات كبيرة بسبب ما تحتوي عليه من سعرات حرارية عالية.

النباتات الزيتية

تؤدي النباتات الزيتية دوراً فاعلاً في محاربة الإمساك، ومن بينها الفستق والزيتون اللذان يحتويان على معدلات عالية من الألياف (وسعرات حرارية عالية أيضاً).

الخبز

يعتقد الكثير من الناس أن الخبز يسبب الإمساك وذلك غير صحيح، فإذا تم تناول الخبز بشكل معتدل فإنه يساعد على تنظيم المرور المعوي. فالخبز يشكل الركيزة الأساسية في غذاء معظم الشعوب.



أنواعه

يختلف الخبز من الأسمر إلى الأسود إلى الكامل إلى الأبيض تبعاً لمكوناته.

- الخبز الأبيض: يستخدم لصناعاته الطحين الأبيض، وقد يصنع بأشكال مختلفة وقد يضاف إليه السكر والحليب ومواد دهنية وزيت نباتية للحصول على أشكال ومذاقات مختلفة.
- خبز الحبوب: ثمة أصناف كثيرة من الحبوب لتصنيع الخبز مثل الشعير والحنطة والقمح والشوفان والأرز وغيرها. كذلك يتوافر في المتاجر الخبز الكامل الذي يحتوي على أنواع عدة من الحبوب، والخبز بالنخالة وغيرها.

الأكثر فاعلية

الخبز بالنخالة هو الأكثر فاعلية في معالجة الإمساك، فتناول 15 غراماً تقريباً من ألياف النخالة تكفي لتنظيم المرور المعوي. نحصل على هذه الكمية لو تناولنا 150 غراماً من الخبز بالنخالة. بينما نحتاج إلى تناول كيلوغراماً من الخبز الأبيض للحصول على النتيجة نفسها. وثمة نوعان من النخالة: النخالة الخشنة والنخالة الناعمة. وتأثير الخبز بالنخالة الخشنة أفضل على المرور المعوي.

بعد الخبز بالنخالة يأتي الخبز الكامل، ويتكون من طحين القمح غير المكرر وهو أقل غنى بالألياف الغذائية من الخبز بالنخالة. ويأتي الخبز الأبيض في نهاية القائمة لاحتوائه على كمية قليلة من الألياف الغذائية.



6 عادات جيدة.. هي في الحقيقة سيئة

الاستيقاظ باكراً، وشرب الكثير من الماء، وأكل وجبات خفيفة.. كل هذه النصائح الجيدة، ليست في الواقع مفيدة جداً لصحتنا مثلما يردد الكثيرون. هذه بعض العادات التي نعتقد عبثاً أنها جيدة ليست كذلك في الواقع.

منذ الطفولة التصقت بأذناننا العديد من العادات التي رسخها آباؤنا أو معلمونا فينا، فنحن نعتقد أن شرب الكثير من الماء والعمل باكراً، وعدم التعرض للشمس، كلها نصائح جيدة، لكن في مقال نشر حديثاً في (هافينغتون بوست)، جاء أن بعض العادات ليست نموذجية لصحتنا.

شرب الكثير من الماء

ينصح المختصون بشرب لتر ونصف اللتر من الماء يومياً، ويتفق الجميع على القول بأن الماء هو الحياة، لذلك ينبغي الإكثار من شربه ما استطعنا. لكن احذروا فإذا كان الماء ضرورياً للحياة، فإن شرب كميات كبيرة منه قد يؤدي ويشكل خطراً إلى تخفيف تركيز الأملاح في الدم.

أما فيما يتعلق بالفيتامينات اليبلاستية، فيمكن أن تلوث مكوناتها الكيميائية الماء، مما يمكن أن يسبب اضطراباً في مستوى الهرمونات.

الحديث عن المشاكل الشخصية

يمكن أن نقرأ في الكثير من المجلات النسائية أن الحديث عن مشاكلنا الشخصية مع الأصدقاء هو المفتاح لنحنا. للأسف فإن هذه الحكمة النفسية غير المدروسة التي يتم الترويج لها، أحياناً يكون لها تأثير عكسي على المعنويات.

ففي دراسة أعدتها جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الأمريكية جاء (محاولة تحليل مشكلة شخصية مع الأصدقاء، يمكن أن يسبب للشخص الإصابة بالقلق والإجهاد الذي ينتهي بالاكئاب، وعليه فإن أفضل طريقة للخروج من أي أزمة أو مشكلة هو التركيز على المشكلة ذاتها).

الرياضة صباحاً جيدة

بالفعل إن ممارسة الرياضة بانتظام مفيدة للصحة، ولكن العداةين يقولون انه من الأفضل الركض بعد الأكل. لقد اكتشف باحث من جامعة برونال أن ممارسة الرياضة في وقت مبكر يمكن أن يضعف النظام المناعي للجسم مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض فيروسية.

لكن هذا لا يمنع من ممارسة تمرين او تمرينين بسيطين لدى الاستيقاظ، وتأجيل التمارين المكثفة إلى منتصف اليوم.

تناول المكملات الغذائية

الفيتامينات ضرورية لصحتنا، ذلك أن نقصها يعكس مباشرة علينا. لكن هذا لا يعني التجاوب مع إعلانات المكملات الغذائية، فالعديد من الدراسات أكدت أن تناول الفيتامينات باسراف، مثل الحديد والمغنيزيوم أو فيتامين ب6، يمكن ان يضاعف خطر الموت لدى النساء المسنات، كما أن جرعة زائدة من فيتامين ج يمكن أن تضاعف خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وعليه تخلوا عن هذه الحبوب وليس أفضل من الخضار والفواكه.

استعمال كريمات الوقاية من الشمس

أصبح سرطان الجلد منتشراً خلال السنوات القليلة الماضية بين هواة الاسمرار (البرونزاج)، وكل صيف تتضاعف الحملات الدعائية التي تدعو إلى حماية الجلد، مما يدفع الشباب إلى استعمال كريمات الوقاية من أشعة الشمس بشكل مفرط.

صحيح أن الوقاية من أشعة الشمس أمر مهم، لكن إذا ما أردت تجنب الفيتامينات الصناعية، عليكم أن تعرفوا أن التعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة ضروري جداً، لأنها تمنع أي نقص في فيتامين (د)، حيث توصي الدراسات الصحية بقضاء 10 دقائق يومياً تحت أشعة الشمس من دون استعمال أي كريم.

تناول الأكل (اللايت)

قبل أن تزدهر كلمة حمية وتلقى رواجاً بين الناس، ازدهرت الأغذية (اللايت) بشكل كبير في الأسواق، لكن تناولها يعتبر خطأ، لأن إلغاء الدهون الجيدة مثل أوميغا 3 يمكن أن يكون ضاراً بالصحة، فهذه الأحماض التي تتوفر عليها الأسماك الدهنية والجوز، ضرورية لوظائف الدماغ والقلب، ويمكن أن تقي من الإصابة بالتهاب المفاصل.



البدء بنشاط جسدي معتدل (مثل السباحة والمشي السريع) طوال 150 دقيقة أسبوعياً. لا داعي للقيام بخمسة تمارين من 30 دقيقة. بحسب قول الدكتور لي، يمكن الحصول على النتائج نفسها عبر زيادة عدد الحصص الرياضية وتقصير مدتها، مثل المشي السريع ثلاث مرات طوال 10 دقائق بدل المشي مرة مدة 30 دقيقة.

الرياضة وحدها لا تؤدي عموماً إلى فقدان الوزن بشكل جذري. لا بد أيضاً من تخفيف عدد السعرات الحرارية اليومية. لا تقتصر الآثار الدائمة للرياضة وفقدان الوزن على تحسين نوعية القيلولة الطويلة خلال الشتاء، بل يحصل الفرد أيضاً على مستقبل صحي.

افقد الوزن لنوم أفضل



وخبير في دور النشاط الجسدي في تحسين الصحة وتجنب الأمراض المزمنة؛ (تحدد المعطيات الوراثية جزئياً المناطق التي يخسر فيها الفرد وزنه. بشكل عام، يحصل جزء من فقدان الوزن في دهون البطن. لكن لا يمكن توقع حجم الخسارة في تلك المنطقة).

الحل المناسب

لفقدان الوزن وتحسين النوم وخسارة دهون البطن، يكمن الحل في فقدان الوزن عموماً عبر ممارسة تمارين رياضية تقليدية ومفيدة واتباع حمية صحية. يجب اتخاذ خطوات بطيئة وتدرجية. يمكن

ثمة أدلة إضافية على أن تخفيض الوزن يمكن أن يحسن الصحة. إذا كنت تعاني مشكلة الوزن الزائد، لا سيما في منطقتي الصدر، قد يتحسن نومك إذا خسرت بعض الكيلوغرامات. اكتشفت دراسة حديثة طرحت خلال اجتماع (جمعية القلب الأميركية) أن فقدان الوزن، لا سيما في منطقة البطن، يحسن نوعية النوم بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون مشكلة الوزن الزائد أو البدانة.

وجد الباحثون أن الناس الذين يمشون ستة أشهر وهم يتبعون حمية غذائية وبرنامجاً رياضياً في الوقت نفسه أو يكتفون ببرنامج غذائي يخسرون ما معدله سبعة كيلوغرامات، وتتركز 15% من هذه الخسارة في منطقة البطن. لاحظت المجموعتان أيضاً تحسناً نوعية النوم.

تؤدي زيادة الوزن بشكل مفرط، لا سيما في منطقة العنق، إلى احتمال نشوء مشكلة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، وتحصل هذه الحالة عند انسداد مجرى الهواء بشكل كامل أو جزئي خلال النوم. بسبب هذه الحالة يستيقظ الفرد بشكل متكرر، ما يجعله عرضة للإصابة ببعض الحالات الأخرى التي تشمل السكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم. يقول خبير النوم لورانس إيشتاين، أستاذ الطب في كلية الطب في جامعة هارفارد: (توصلت نتائج الدراسة إلى احتمال أن يؤدي فقدان الوزن إلى تخفيف مشكلة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم وتحسين نوعية النوم). يرتبط احتمال آخر ببدء السكري. يوضح إيشتاين: (يساهم فقدان الوزن في تحسين السيطرة على غلوكوز الدم وتخفيف فرصة الإصابة بداء السكري. السكري عامل خطر للإصابة بمتلازمة الساق المضطربة واضطراب حركة الأطراف. لذا قد يؤدي تخفيض الوزن أيضاً إلى تراجع حدة اضطرابات النوم، ما يعني تحسناً نوعية النوم أيضاً).

مشاكل الدهون

لا نعلم بعد السبب الذي يفسر الرابط بين فقدان الدهون حول البطن وتحسين نوعية النوم. لكننا نعلم أن بعض دهون البطن (اسمها الدهون الحشوية) ترتبط بأمراض القلب والخرف وسرطان الثدي والقولون والربو. بالتالي، قد يبدو فقدان الوزن في منطقة البطن طريقة منطقية لتحسين النوم والصحة العامة أيضاً. لكن لسوء الحظ، لا يمكن فقدان دهون البطن فقط.

يقول د. أي مين لي، أستاذ علم الأوبئة في كلية هارفارد للصحة العامة

منوعات العقل

25



هاتفك النقال ...

مختبرك الطبي

يستطيع الناس وهم في غرف الحمام معرفة حدوث الحمل أو الإصابة بمرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز). كما يستطيعون القيام بخطوات تشمل الحمض النووي لمعرفة سلالة نسيهم، لكن من الصعب أن يجيبوا عن أسئلة بسيطة مثل (هل أنا مصاب بإنفلونزا؟). ويرجع ذلك إلى أن أكثر أجهزة التشخيص المستخدمة في المنازل تقتصر على ميزان الحرارة. والقيام بأي عمل يتجاوز القياس المعتاد وفهم أي شيء أكثر من قياس درجة حرارة الجسم - مثل معدلات التنفس وضربات القلب - هما من وظائف الطبيب.

وهكذا فإن الناس يذهبون إلى الطبيب عندما لا تكون شمة حاجة إلى ذلك، ويحجمون عن مراجعته عندما يتعين عليهم القيام بذلك. وتزويد الأطباء بمعلومات أفضل والمرضى بأدوات أفضل لاتخاذ قرار قد يمكن أجهزة التشخيص والمراقبة الصحية الشخصية من كسر تلك الحلقة.

وخلال السنوات القليلة الماضية بدأ مصنعو الأجهزة الطبية استخدام أجهزة إحساس مصغرة مربوطة بهوائيات جواله بغية جمع معلومات سريرية، إذ تراقب ملحقات أي فون (الأيف كور AliveCor) (آي بي جي ستار iBGStar)، على سبيل المثال، نبضات القلب وسكر الدم على التوالي. ويحول (ذي تنك) معدلات النبض وجهاز التنفس إلى معدل جهد، كما أن الأجهزة التي تجمع طائفة أوسع من المعلومات القياسية هي على الطريق لطرحها في الأسواق.

وتستخدم (سكانادو سكاوت Scanadu Scout)، وهي قطعة بلوتوث بحجم الجيب ستكون متوافرة في وقت لاحق من هذه السنة، عدة أنواع من أجهزة الإحساس، من بينها الأشعة تحت الحمراء، لقياس معدل تدفق الدم وأكسجينه والنشاط الكهربائي للقلب ودرجة الحرارة والنبض. وتنافس الشركة من أجل الحصول على (ترايكورد اكس برايز Tricorder X PRIZE)، التي تشمل منافسة لصنع أول أداة تشخيص بالجوال خالية من الاتصال.

وقد يمثل حجم المعلومات التي طرحتها شبكة من الأجهزة مثل (سكانادو Scanadu) نعمة بالنسبة إلى عمال الصحة العامة، لأن الشخص الذي يجمع بياناته الصحية لساعة واحدة يومياً سيجمع ما يفوق 4 أمثال المعلومات المخزنة في مكتبة الكونغرس خلال حياته.

هذه الأجهزة إذا ما استُخدمت على عدد من الناس في بلد ما يمكن لها أن تجمع معلومات عن الحالة الصحية في ذلك البلد، وبالتالي يمكنها مواجهة الكثير من الأمراض في مهدها، إضافة إلى أنه في وسع اختصاصيي الأوبئة استخدام تلك المعلومات لرصد المؤشرات المبكرة للأمراض وإصدار تحذيرات قبل أن تنتشر العدوى.

وبالنسبة إلى الأفراد يمكن الجمع بين المعلومات الشخصية وأدوات التشخيص التي تعتمد على البرامج، ففرض ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال، سيحذرون من ارتفاع الضغط، وذلك يمكنهم من معالجة وضعهم بشكل أفضل عبر الحمية والتمارين الرياضية.

وتعمل (سكانادو) على تطوير تطبيقات تستطيع تحليل صور الهاتف الذكي لعينات دم أو بول المستخدم وكشف عدوى الجهاز التنفسي، إلى جانب تخليطها لتحسين برامجها لتصنيع عينة معلومات وتشخيص الأمراض الشائعة وتمكين المرضى من معرفة متى تتطلب حالتهم المرضية مراجعة الطبيب. ولأول مرة ستكون الحالات الطارئة هي حالات طارئة والبريد هو بريد ولكن لن يكون الطبيب الشخص الوحيد الذي يدرك الفارق.



بعد سبع سنوات من الزواج

نعمة البطش .. أم لـ ١١ طفلاً وعمرها ٢١ عاماً !!

بين اثنين وعشرين عينا طوت لتوها الجفون لتبحث عن نوم عميق .. تسترق عيناً الأم نعمة البطش (٢١ عاماً) غفوة سريعة لمدة ساعة أو أقل.. فما تكاد أن تغض عينها حتى يهيم إحدى توائمها الخمسة بـ البكاء ، أو يستيقظ أحد أطفالها الستة ليخبرها بأنه خائف هذه الليلة من الظلام ويريدها أن تجلس بجانبه حتى ينام مرة أخرى .



ورئيس الحكومة المقالة بغزة اسماعيل هنية، بأن يقدمها لأطفاله مساعدة أقصاها الطعام الصحي الذي وصفه الأطباء لهم، وأضاف: نريد العلاج، لا نطلب مستلزمات الرفاهية من أحد، فأطفالنا الحق في أن ينعموا بحقهم في الحياة .

كيف سأستطيع أن أوفر كل هذه الاحتياجات؟ . ولفت البطش إلى أنه تواصل مع مجموعة من الجمعيات وتفاعلاً حين أخبروه بأنهم على استعداد للتعامل النفسي مع الأم والعائلة وليس من اختصاصهم تقديم مساعدات عينية للأطفال . وناشد البطش الرئيس الفلسطيني محمود عباس،



وقبل أن تتم البطش أشهر حملها التسعة، اضطرت لإجراء عملية ولادة قيصرية ، لأن وضعها الصحي كان متردياً جداً حيث نسبة فحص الدم إلى (6) درجات. ونظراً للولادة المتقدمة جاءت توائمها الخمسة بصحة سيئة ، فأكثرهم يصل وزنه إلى الكيلو الواحد، ويتواجد أحدهم في حضنة المستشفى منذ عشرين يوماً. وذكرت البطش أن المواليات الجدد بحاجة إلى رعاية خاصة لا تقوى عليها منفردة، كما أنها لا تمتلك المال الكافي لتوفير احتياجات صغارها .

وأملت : الأطباء كتبوا لي طعاماً خاصاً للتوائم حتى يستطيعوا صحتهم، كأن يشرب كل واحد منهم علبية حليب طبية - كل يومين- ثبأب الواحد منها بما يقارب الـ(13) دولار، وراتب زوجي يعادل 200 دولار شهرياً، كيف لي أن أتي احتياجات أطفالتي (الصحية) وأنا غير قادرة مادياً ولم يساعدني أحد؟ .

ولفتت إلى أنها تكتفي بإطعام توائمها الخمسة علبية حليب واحدة يومياً، الأمر الذي أدى إلى تردي أوضاع أطفالها الصحية.

وأشارت إلى أنها توجهت وزوجها إلى العديد من المؤسسات الدولية والمحلية والأهلية لتحصل على مساعدات وخاصة الحليب ، إلا أن زيارتها لم تلق أي اهتمام.

ويقول رعد البطش (26) عاماً في حديثه مع الأناضول : أتقاضى راتباً بقيمة 200 دولار شهرياً، ولدي 11 طفلاً، بينهم خمسة بحاجة إلى غذاء خاص مرتفع السعر، وأنا أعجز عن الوفاء بسبب إصابتي بساقي عام 2000 -في انتفاضة الأقصى-

هي ساعات قليلة من النوم تكتفي بها البطش لتتحامل على نفسها، وتقوم بواجباتها اتجاه أطفالها الأحد عشر، وزوجها وبيتها أيضاً. لكن كيف لامرأة بعمر الـ21 عاماً أن تكون أما لـ11 طفلاً؟.. هذا السؤال أجابت عليه البطش، قائلة لمراسلة وكالة الأناضول للأبناء: تزوجت منذ 7 سنوات، كنت بعمر الـ14 عاماً، وزفني الله بـ4 فتيات في أربع مرات من الحمل، وأنا صراحة لم أكتف، كنت أريد أن أنجب ذكراً يحمل اسم العائلة، حتى زفني الله بعد ذلك بتوأم (ولد وبنث) .

وأضافت البطش: اكتفيت بعد ذلك، ووضعت مانعا للحمل، إلا أن مشيئة الله أرادت لي أن أحمل من جديد بـ خمسة توأم .

تلقت البطش الصاعقة عندما راجعت طبيبها المختص في الحمل الأخير، وأخبرها أنها حامل بـ(خمسة) توأم، فارتعدت أطراف البطش خوفاً متسائلة: كيف لي أن أقوى على حمل (خمسة) أجنة دفعة واحدة داخل أحشائي؟ .

ومن بعدها قررت أن تتخلص من حملها وأجنتها الخمسة ، خاصة وأن وضعهم الاقتصادي لا يسمح بإعالة هذا العدد الكبير من أفراد العائلة سيما وأنهم لا زالوا في طليعة حياتهم.

لكن الأطباء رفضوا إجراء عمليات جراحية لـ البطش للتخلص من حملها فالتين لها: أنت بالشهر الثالث والأرواح نفخت بالأجنة، فنحن لا نفع في الحرام كي ترحي ضميرك، ورزق الأطفال يأتي معهم، لا تلقني وتوكلي على الله - حسب البطش-

وخضعت البطش لنصيحة الأطباء، ورضت بما قسمه الله لها، ورددت أن أرزاق الأطفال تأتي معهم.

الاعتراض على

القانون بالرقص

في ستينات القرن الماضي أقرت ولاية واشنطن، في أقصى الشمال الغربي للولايات المتحدة، قانوناً يفرض ضرائب على أصحاب أي مكان مفتوح أو مغلق يسمح فيه للعامه بالرقص مقابل رسوم، حتى ولو كان وسط الشارع أو في الخلاء.

الأسبوع الماضي تجمع المئات من المعارضين على هذا القانون أمام مبنى الكابيتول مقر كونغرس الولاية في العاصمة سياتل وانطلقوا بالرقص على أنغام الموسيقى تعبيراً عن رفضهم للقانون وللمطالبة بإلغائه، لأن أصحاب هذه الأماكن يفرضون رسوماً إضافية على الزبائن لتعويض ما يدفعونه من ضرائب. وقالت سيدة شاركت في الاحتجاج الراقص إن الرقص يهذب الروح بالإضافة إلى أنه رياضة مفيدة للجسم والعقل معاً فلماذا يفرضون ضرائب على هذه الأماكن فهي ليست نواد لييلية.

يقول معارضو القانون إنه تعسفي وإن تنفيذه يتم بصورة اعتباطية، فمسؤولو الضرائب يلاحقون المحلات التي يريدونها ويتفاوضون عن غيرها، في حين يرد المسؤولون بالقول إن هذه الضرائب توفر للولاية عشرات الملايين من الدولارات وإن إلغاء القانون يتطلب موافقة كونغرس الولاية.





6 مليار يورو حجم التبادل التجاري بين البلدين في العام 2012

وزير الاقتصاد يبحث سبل تعزيز الشراكة بين الإمارات وإيطاليا في مجالات الاستثمار والمشاريع الصغيرة والمتوسطة

سوقا، ومحمد عبدالله الفهيم عضو مجلس إدارة مجموعة الفهيم، وعدد من كبار المسؤولين في وزارة الاقتصاد وصندوق خليفة ومجلس سيدات الأعمال الإماراتي.

وتخلل انعقاد المنتدى الإماراتي الإيطالي الاقتصادي المشترك، إقامة ملتقى أصوات المرأة العربية الذي تضمن جلسة حوارية شاركت فيها سعادة فاطمة الجابر رئيس مجلس سيدات الأعمال الإماراتي، حيث سلط الضوء على الدور الكبير الذي تلعبه المرأة الإماراتية ضمن خطط الدولة في تحقيق التنمية الشاملة، إلى جانب تبوأها لأرفع المناصب القيادية والوظيفية بمرافق الدولة المختلفة.

وأكدت الجابر أن المرأة الإماراتية حققت بدعم من قيادتنا الرشيدة إنجازات كبيرة، وتجسيدا لهذا الدعم تشغل المرأة الإماراتية اليوم أربعة مقاعد في مجلس الوزراء، وتمثلت بسبع عضوات في المجلس الوطني الاتحادي، كما وصل عدد السفيرات الإناث لدولة الإمارات إلى ثلاث سفيرات وقنصل عام، كما باتت المرأة الإماراتية تتفعل حاليا نحو 66% من وظائف القطاع الحكومي، من بينها 30 في المئة من الوظائف القيادية العليا المرتبطة باتخاذ القرار، وبلغت نسبة المرأة في المئة في الوظائف الفنية التي تشمل الطب والتدريس والصيدلة والترخيص نحو 60، إلى جانب إخراجها في صفوف القوات النظامية في القوات المسلحة والشرطة والجمارك.

وتم خلال هذا المنتدى عرض تجربة المرأة الإماراتية ليس فقط على صعيد العمل في القطاع الحكومي وإنما تواجد المرأة الإماراتية اليوم في المجال الاقتصادي والقطاع الخاص من خلال أدارة عدد من المشاريع التجارية والاستثمارية الناجحة.

الإيطاليين عن المزايا التنافسية الهائلة التي توفرها البيئة الاقتصادية في دولة الإمارات العربية المتحدة للملائمة لرجال الأعمال والمستثمرين الإيطاليين الراغبين في تعزيز استثماراتهم واستهداف أسواق جديدة في منطقة الخليج العربي وجنوب آسيا.

كما أثنى على الدور الكبير الذي تلعبه وزارة الاقتصاد في التعريف بالبيئة الاستثمارية لكافة دول العالم وتسهيل دخول رجال الأعمال والمستثمرين الإماراتيين في القطاع الخاص لأكثر أسواق العالم تنافسية ومنها السوق الإيطالية.

وعلى هامش المنتدى نظم صندوق خليفة لتنمية المشاريع زيارة لعدد من المستثمرين الإماراتيين من أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة إلى عدد من المؤسسات الإيطالية العاملة في ذات النطاق للتعرف عن كسب على أهم مقومات هذا القطاع وأهميته بالنسبة لإيطاليا واقتصادها بالإضافة إلى الإطلاع على التجربة الإيطالية المتميزة في هذا المجال والاستفادة منها وبحث فرص تعزيز التعاون بين المستثمرين في كلا البلدين مستقبلا.

وضم الوفد في عضويته كل من سعادة المهندس محمد أحمد بن عبدالعزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد، محمد المنصوري القائم بالأعمال في سفارة الدولة لدى إيطاليا، محمد حسن القمزي، الرئيس التنفيذي للمؤسسة العليا للمناطق الاقتصادية المتخصصة، وجمال مطر الحاي النائب الأول للرئيس التنفيذي للشؤون الدولية والاتصال في مطارات دبي، وفاطمة الجابر رئيس مجلس سيدات الأعمال الإماراتي، ومحمد عبدالرحيم الفهيم، الرئيس التنفيذي لمجموعة باريس غاليري ، وعبدالله حمد بن سوقات المدير العام لمجموعة بن

المباشرة مع عرض المزايا والحوافز التي توفرها القطاعات الاقتصادية في دولة الإمارات للمستثمر الإيطالي، مؤكدا أن التطورات الاقتصادية العديدة التي يشهدها العالم تحتم على البلدين العمل بشكل مشترك بهدف زيادة تدفق الاستثمارات بينهما إلى مستويات تتناسب مع الإمكانيات المتوافرة.

ولفت إلى أهمية عقد شراكات تعاون استراتيجية مع الجانب الإيطالي واستكشاف فرص استثمارية مشتركة في دول أخرى بحيث يتم حشد الخبرات والإمكانات الاماراتية والإيطالية معاً بما يزيد من فرص النجاح في الاستثمار وتحقيق عائدات عالية، مشيراً إلى أهمية هذا التوجه في ظل الظروف الاقتصادية الراهنة التي تستدعي مثل هذه التحالفات.

ويحث معاليه والوفد المرافق خلال الزيارة و انعقاد أعمال المنتدى تطوير علاقات التعاون المشترك والبحث عن قطاعات جديدة للاستفادة من القومات المتوافرة والشجعة لا سيما قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة والاستفادة من التجربة الإيطالية في هذا الإطار.

وتم التركيز خلال الزيارة على بحث آليات تعزيز التعاون في قطاعات التجارة والصناعة والأغذية والسياحة والبنية التحتية المتعلقة بالطيران المدني والمشاريع الصغيرة والمتوسطة فضلا عن توفير الدعم اللازم لتأمين دور فاعل ونوعي للقطاع الخاص في البلدين بالخصوص.

ومن جانبه أثنى السيد محمد عبد الرحيم الفهيم الرئيس التنفيذي لمجموعة باريس غاليري على هذه الزيارة إلى الجمهورية الإيطالية وحدت خلال المنتدى أمام مجموعة من رجال الأعمال

•• أبوظبي-الفجر:

بحث معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد مع وزير التنمية الاقتصادية الإيطالي فلافيو زانوناتو ومساعد وزير الخارجية لاديو بيستيلي ورئيس إقليم ماريو سيباكا سبل تعزيز آفاق التعاون الاقتصادي والعلاقات التجارية بين البلدين، إلى جانب تعزيز العلاقة بين رجال الأعمال والمستثمرين الإماراتيين والإيطاليين.

وتخلل الزيارة انعقاد المنتدى الإماراتي الإيطالي الاقتصادي المشترك تحت عنوان الاستثمار والشراكة الاستراتيجية، والذي تناول في إطاره معالي المنصوري، من خلال الكلمة التي ألقاها بهذه المناسبة، محور التعاون الاقتصادي الرئيسية المشتركة بحضور نخبة من رجال الأعمال والمستثمرين من كلا البلدين الذين تباحثوا فرص التعاون واستكشاف الفرص الاستثمارية في مختلف القطاعات الاقتصادية.

وأشاد المنصوري بمسيرة التطور التي تشهدها العلاقات الاقتصادية بين البلدين، منوها بأهمية المنتدى الاقتصادي المشترك الذي جمع نخبة من رجال الأعمال من كلا البلدين الذين تبادلوا وجهات النظر والفرص الاستثمارية في مختلف القطاعات الاقتصادية.

وفي كلمته التي ألقاها لدى افتتاح أعمال المنتدى، نوّه معاليه بأن حجم التبادل التجاري بين البلدين قد سجل خلال العام 2012 قفزة هامة حيث بلغ حوالي 6 مليار يورو، مما يعكس التطور الكبير والمحوظ على صعيد العلاقات التجارية بين البلدين.

وأكد المنصوري أهمية تشجيع تبادل الاستثمارات

تشترط التراخيص لمزاولة عملها بلدية رأس الخيمة تضبط سيارات مخالفة لنقل الأسماك

•• رأس الخيمة - الفجر:

أعلنت بلدية رأس الخيمة اعترافها أنها وضع آلية جديدة للحد من ظاهرة مخالفات التي يتم ارتكابها من قبل أصحاب السيارات العاملة في مجال توزيع الأسماك في الإمارة وتأتي الإجراءات الجديدة في أعقاب قيام البلدية بضبط العديد من المخالفات الخاصة بتلك السيارات خلال الفترة الماضية والمتمثلة في عدم التزام غالبيتها بالقوانين الصحية والتهاون ببعض الاشتراطات التي تضمن سلامة الأسماك أثناء عملية النقل مثل درجات البرودة العالية خاصة إذا كانت السيارات قادمة من خارج الإمارة.

وقال مبارك الشامسي رئيس دائرة البلدية أن الهدف من الإجراءات الجديدة تنظيم عملية نقل الأسماك من وإلى الإمارة وتهيئة الظروف المناسبة لذلك بعد أن لاحظ المفتشون عدم التزام بعض السيارات التي يستخدمها التجار بالإشراطات الصحية اللازمة مشيراً إلى أنه لن يسمح للسيارات التي لا تحمل تصاريح من البلدية بتوزيع الأسماك في الإمارة سواء كانت لجهات في الداخل أو خارج الإمارة، مشيراً إلى أن السيارات التي ستحصل على تصاريح من البلدية ستخضع للرقابة وستطبق جميع المواصفات المطلوبة لعملية النقل الآمنة التي تضمن سلامة الأسماك حتى وصولها ليد المستهلك.

ومن جهته ذكر مدير إدارة الصحة بالبلدية خليفة محمد المكنوم إن البلدية وقعت غرامة كبيرة على صاحب سيارة قادمة من إحدى الإمارات المجاورة بعدما تبين أنها لا تطبق أيًا من الشروط الصحية الخاصة بعملية النقل مثل النقل في درجات حرارة عالية وعدم نظافة وأوعية حفظ الأسماك وخلوها من الثلج، مؤكداً على أن تكرار مخالفات سيارات توزيع الأسماك دفع البلدية لاستحداث آلية جديدة تقوم على إصدار تراخيص من البلدية لتلك السيارات تخضع بموجبها لعمليات الرقابة المطلوبة.



ثلاثة طلبة من جامعة الحصن يناقشون رسائل الماجستير في هندسة البناء مع التركيز على القدرات المقاومة للزلازل

•• أبوظبي-الفجر:

مع عودة الروح إلى أسواق العقارات وعودة الاستقرار الطبيعي إلى قطاع الإنشاءات في الإمارات، تعكف جامعة الحصن، المؤسسة التعليمية الرائدة في مجال توفير التعليم النوعي والتميز والتي تتخذ من أبوظبي مقراً لها، على إعداد نخبة من الكفاءات والخريجين المؤهلين تأهيلاً عالياً والذين بإمكانهم المساهمة في دفع عجلة نمو هذين القطاعين الحيويين في الدولة وقد تنامي التركيز على التصميم الإنشائية المقاومة للزلازل في الإمارات، وذلك في ضوء الاهتزازات الأرضية والأحداث الزلزالية التي شهدتها المنطقة والعالم في الفترة الأخيرة. وناقش الطلبة إسماء حمودة، وأحمد محمد موسى، وأحمد الغزالي مؤخراً رسائل الماجستير الخاصة بهم في مجال هندسة البناء. وضمت لجنة التحكيم السادة الأساتذة المشرفين على الطلبة إلى جانب الأساتذة الدكتور محمد صبيح، عميد كلية الهندسة والعلوم التطبيقية بجامعة الحصن، وممتحنين خارجيين من جامعة الإمارات، والجامعة الأمريكية في دبي، وممتحنين داخليين من جامعة الحصن. وجررت مناقشة الرسائل الثلاث بعنوان التقييم الزلزالي للإطارات الخرسانية المسلحة في الظروف البيئية القاسية بتطبيق المحولات الاستاتيكية المكافئة، والتقييم الزلزالي وتقوية المباني المدرسية القائمة في أبوظبي، وتقييم المباني العادية متعددة الطوابق باستخدام كود البناء الدولي IBC2009 واللوائح الاقتصادية والاجتماعية والبيئية بتطبيق نهج المحولات الاستاتيكية المكافئة. وفي تصريح للبروفيسور ريموند تينانت، نائب مدير جامعة الحصن أشار إلى أن الأحداث الزلزالية الأخيرة دفعت الدول والحكومات إلى النظر بجديّة إلى متانة الأبنية والهياكل المعمارية فيها، وما إذا كانت تمتلك القوى البشرية المؤهلة لتطوير المباني والمرافق التي لا تتميز بأنها عملية فحسب، وإنما تتمتع بنوع من المرونة أيضاً. وتهدف جامعة الحصن إلى المساهمة في دفع عجلة نمو قطاعي العقارات والإنشاءات في الدولة من خلال تأهيل الكوادر المؤهلة تأهيلاً عالياً لتلبية الاحتياجات الفريدة لقطاع هندسة البناء التطور والتغيير باستمرار. يشير إلى أن جامعة الحصن تأسست في العام 2005 من قبل شركة أبوظبي القابضة استجابة لتزايد الطلب المحلي على مؤسسات التعليم العالي ذات الجودة العالية. وتوفر الجامعة حالياً 12 برنامجاً خاصاً بدرجة البكالوريوس و7 برامج خاصة بالدراسات العليا ضمن كلية الهندسة والعلوم التطبيقية وكلية الأعمال وكلية الآداب والعلوم الاجتماعية. وتستقبل الجامعة الطلبة من مختلف الجنسيات، بالإضافة إلى الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد تم اعتماد كافة البرامج الدراسية في جامعة الحصن من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في دولة الإمارات. وتعد جامعة الحصن من إحدى الجامعات القلائد التي طرحت برنامج شهادة الماجستير في هندسة البناء على مستوى الإمارات، وذلك بما يتماشى مع سمعتها التنموية كمنارة علم لتخريج أرفع الكفاءات والمهنيين والمتخصصين والمهندسين والعلماء.

تهدف إلى تسهيل الإجراءات وتعزيز خدمة المستثمرين

شركة أبوظبي للموانئ والإدارة العامة للجمارك بأبوظبي توقعان اتفاقية تعاون استراتيجي

•• أبوظبي-الفجر:



جانبه، أوضح سعيد أحمد المهيري، أن تعامل جمارك أبوظبي على مدى سنوات طويلة مع شركة أبوظبي للموانئ عبر الموانئ المختلفة التي تديرها وميناء زايد ثم ميناء خليفة حالياً وكيزاد مستقبلاً بنيت نجاح التنسيق بين الطرفين في تلبية متطلبات العملاء ضمن القوانين المعمول بها في دولة الإمارات العربية المتحدة. وقال: إننا سعداء بتوثيق إطار التعاون بين الطرفين بما يحقق الأهداف المرجوة وتسهيل تنفيذ الإجراءات الضرورية للبضائع والمنتجات أثناء دخولها وخروجها من وإلى الدولة عبر المنافذ البحرية.

التي من شأنها دعم الأعمال في المناطق الصناعية في أبوظبي وقال إن شركة أبوظبي للموانئ بحكم تعاملها المباشر عبر سنوات طويلة مع الإدارة العامة للجمارك، تتمن الجهود المبذولة والتي أثبتت فاعليتها في نجاح المشاريع المشتركة. وأضاف أن ما تقدمه كيزاد من تسهيلات للمستثمرين تحتم بناء الروابط والعلاقات المتينة مع كل الجهات التي تساهم في نجاح أعمالنا، والإدارة العامة للجمارك واحدة من ركائز النجاح التي نعتمد عليها في فهم متطلبات المستثمرين وتبسيط إجراءاتها بما يضمن سير العمل بكل يسر. من

أعلنت شركة أبوظبي للموانئ، المطور والمالك لميناء خليفة والموانئ التجارية ومدينة خليفة الصناعية كيزاد في إمارة أبوظبي، عن توقيع اتفاقية تعاون مشترك مع الإدارة العامة لجمارك أبوظبي بهدف تسهيل الإجراءات الجمركية.

وقع الاتفاقية كل من خالد سالمين الكواري، نائب الرئيس التنفيذي للمناطق الصناعية بشركة أبوظبي للموانئ، وسعيد أحمد المهيري، مدير عام الإدارة العامة للجمارك أبوظبي، وذلك بالبنى الرئيسي لشركة أبوظبي للموانئ. وتهدف الاتفاقية التي ستؤخذ على جميع المنافذ البحرية والمناطق الحرة في أبوظبي إلى تسهيل إجراءات استيراد البضائع عبر ميناء خليفة ودخولها إلى المنطقة الحرة، ووضع الإجراءات التنظيمية للبضائع التي يتم استيرادها لأغراض إعادة التصدير وتعزيز الخدمات الجمركية بشأن المنتجات الصادرة من المجمعات الصناعية في كيزاد وضبط حركة البضائع ما بين المناطق الحرة والتجارية في إمارة أبوظبي.

وتضمنت الاتفاقية إنشاء مركز دائم للإدارة العامة للجمارك في المنطقة (أ) من مدينة خليفة الصناعية كيزاد تعمل على استقبال الطلبات وإنجازها بالسرعة الممكنة بما يخدم مصالح المستثمرين ويعزز من حركة الاستيراد والتصدير عبر البوابة التجارية الأوسع لإمارة أبوظبي، ميناء خليفة الرائد. وبهذه المناسبة، شكر خالد سالمين الكواري، الإدارة العامة للجمارك أبوظبي على تعاونهم واستعدادهم الدائم لتقديم التسهيلات

مؤشر سوق دبي المالي يقفز بنسبة 1.59 في المائة في ختام تداولات أمس

•• دبي-وام:

المتداول أسهمها من حيث قيمة التداول في السوق بمبلغ 195.3 مليون درهم أي ما نسبته 41.2 في المائة. وفيما يتعلق بالاستثمار الأجنبي في سوق دبي المالي فقد بلغ إجمالي قيمة مشتريات الأجانب من الأسهم أمس نحو 214.3 مليون درهم تشكل ما نسبته 45.2 في المائة من إجمالي قيمة المشتريات في حين بلغ إجمالي قيمة مبيعاتهم 215.7 مليون درهم بنسبة 45.5 في المائة من إجمالي قيمة المبيعات ليصل بذلك صافي الاستثمار الأجنبي إلى 1.4 مليون درهم كحصوله بيع.

العامة أكثر الشركات انخفاضاً في أسعارها بإغلاق 0.53 درهم بنسبة تغير سالب 3.8 في المائة. يذكر أن نطاق التقلب المعمول به في سوق دبي المالي هو 15 في المائة صعوداً كحد أقصى و 10 في المائة هبوطاً كحد أدنى. وكان سهم أرابنتك القابضة الأكثر نشاطاً من حيث قيمة التداول إذ بلغت نحو 98.1 مليون درهم باستحواد ما نسبته 20.7 في المائة من قيمة تداولات السوق مرتفعاً سعره ثمانية فلوس ليغلق على 2.12 درهم.

وتصدر قطاع العقارات والإنشاءات الهندسية باقي القطاعات

قفز مؤشر سوق دبي المالي بنسبة 1.59 في المائة متقدماً 37.3 نقطة ليغلق على 2382.8 نقطة في ختام تداولات أمس التي بلغت قيمتها 474 مليون درهم وسط ارتفاع أسعار أسهم 22 شركة وهبوط أسهم ثلاث شركات وثبات أسعار شركتين. وكانت اكتاب القابضة أكثر الشركات ارتفاعاً من حيث التغير في أسعارها بإغلاق 1.16 درهم بنسبة تغير بلغت في 9.4 في المائة بينما كانت الخليجية للاستثمارات

مؤسسة الإمارات لتنمية الشباب تعقد ورشة حول سبل الاستثمار الاجتماعي والمسؤولية المجتمعية للشركات

•• أبوظبي-الجزر:

نظمت مؤسسة الإمارات لتنمية الشباب بالمشراكة مع شركة شل وشركة بتروبل أبوظبي الوطنية ورشة عمل مناقشة السبل الكفيلة بتنظيم المردود الاجتماعي الناتج عن المسؤولية الاجتماعية للشركات والمؤسسات وذلك بمشاركة ممثلين عن شركة سيمنز وبنك أبوظبي الوطني. وهدفت الورشة التي استمرت ليوم واحد إلى توفير منبر لتبادل الأفكار والآراء حول أفضل الممارسات المحلية والإقليمية والدولية بخصوص المسؤولية الاجتماعية للشركات والاستثمار الاجتماعي، وكيف يمكن للشركات ومؤسسات النفع الاجتماعي تحقيق القيمة الاجتماعية القصوى لهذه المسؤولية.



هذا المجال.

وركز المشاركون في الورشة على العديد من السبل التي يمكن من خلالها للمسؤولية الاجتماعية للشركات والنفع الاجتماعي أن يلعبا دورا إيجابيا جدا ودائما في المجتمع ومناقشة مختلف المبادئ الأساسية المتعلقة بذلك بما فيها: -النفع الاجتماعي المحض: وهو بمثابة نهج للاستثمار المجتمعي الذي يعمل على توسيع مجال النفع الاجتماعي ليعتدى مجرد تقديم التبرعات النقدية. ومن شأن المنظمات التي تستخدم هذا النهج أن تتمكن من المشاركة بنشاط وفعالية في حل المشاكل الاجتماعية، فهي تستخدم أدوات متعددة الأوجه لتحقيق تغيير تحويلي، وتعمل بأسلوب تعاوني مع مكونات اجتماعية أخرى وتتشارك باستخلاص الدروس والأفكار حول ما قامت بتفنيده. -قيمة مشتركة: حيث تتبنى الشركات الرائدة وعلى نحو متزايد مفهوم تحقيق قيمة مشتركة كجزء مركزي وريسي من استراتيجية أعمالها. والإسبات التي تعتمد هذا النهج تعمل على تحقيق استثمارات مقصودة في



القضايا الاجتماعية بغية تعزيز الفائدة التنافسية من خلال منتجات جديدة والمزيد من سلسلة القيم المنتجة أو من خلال ظروف تشغيل أفضل. والقيمة المشتركة تستدعي من الشركات تطوير سياساتها وممارساتها التي من شأنها أن تعزز التنافسية للشركة، في الوقت الذي تحرز فيه تقدما في الظروف الاقتصادية والاجتماعية في المجتمعات التي تمارس فيها نشاطاتها. من جانبها أكدت كلير وودكرافت، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لتنمية الشباب أن مثل هذه المبادئ تكمن وراء انتقال المؤسسة في العام 2012 من مجرد مؤسسة تقليدية لتقديم المنح إلى مؤسسة تشغيلية لتنفيذ ستة برامج من صميم أعمالها والتي ستستمر فيها على المدى البعيد. وقالت في عالم يتسم بنح الموارد، فإن الضغوط المتنامية على نظمنا البيئية الطبيعية إلى جانب الاحتياجات

الاجتماعية الهائلة تفرض أهمية متزايدة للتنافسية من خلال منتجات جديدة والمزيد من سلسلة القيم المنتجة أو من خلال ظروف تشغيل أفضل. والقيمة المشتركة تستدعي من الشركات تطوير سياساتها وممارساتها التي من شأنها أن تعزز التنافسية للشركة، في الوقت الذي تحرز فيه تقدما في الظروف الاقتصادية والاجتماعية في المجتمعات التي تمارس فيها نشاطاتها. من جانبها أكدت كلير وودكرافت، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لتنمية الشباب أن مثل هذه المبادئ تكمن وراء انتقال المؤسسة في العام 2012 من مجرد مؤسسة تقليدية لتقديم المنح إلى مؤسسة تشغيلية لتنفيذ ستة برامج من صميم أعمالها والتي ستستمر فيها على المدى البعيد. وقالت في عالم يتسم بنح الموارد، فإن الضغوط المتنامية على نظمنا البيئية الطبيعية إلى جانب الاحتياجات

منوعات الفكرة 27

هيئة كهرباء ومياه دبي تستهدف القطاع السكني بجائزة المستهلك المثالي

•• دبي-وام:

تنظم هيئة كهرباء ومياه دبي جائزة المستهلك المثالي في عامها الحادي عشر وذلك تعزيزا لجهودها في زيادة الوعي لدى جميع المقيمين في دولة الإمارات وحتم على جعل الاستهلاك الرشيد أسلوب حياة يوميا وذلك في إطار إستراتيجيتها الرامية إلى تشجيع التعاملين على رشيد استهلاكهم للكهرباء والمياه بغية الحفاظ على الموارد الطبيعية وضمان إستدامتها للأجيال القادمة. وتهدف جائزة المستهلك المثالي إلى تشجيع متعاملي الهيئة من القطاع السكني على تبني سلوكيات الاستهلاك الرشيد للكهرباء والمياه ورفع مستوى الوعي البيئي واتباع ممارسات صديقة للبيئة بهدف الحد من استهلاك الموارد الطبيعية اللازمة لإنتاج الكهرباء وتحلية المياه وبالتالي تقليص معدل التلوث والانبعاثات الكربونية الناجمة عن استخدام تلك الموارد. وتنفذ هيئة كهرباء ومياه دبي منذ عدة سنوات حملات مستمرة لترشيد استهلاك الكهرباء والماء تستهدف المستهلكين في مختلف القطاعات وقد تم وضع برنامج لكل قطاع في دبي يهدف لرفع الوعي بأهمية ترشيد الاستهلاك من جهة وتوفير النصائح والإرشادات والاستشارات التي يمكن من خلالها تحقيق خفض في الاستهلاك مثل المدارس والدوائر الحكومية وقطاع الصناعة وقطاع الفنادق والقطاع السكني. وقال سعادة سعيد محمد الطيار العضو المنتدب والرئيس التنفيذي للهيئة أن الهيئة تحرص على تنظيم هذه الجائزة بشكل سنوي منذ 11 عاما وذلك تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله بتسيير التنمية المستدامة في دبي من خلال تشجيع الاستخدام الرشيد لموارد المياه والكهرباء والمحافظة عليها للأجيال القادمة وانسجاماً مع إستراتيجية دبي المتكاملة للطاقة 2030 والهادفة إلى خفض معدل الطلب على الطاقة بنسبة 30 في المائة بحلول العام 2030 كما أنها جزء من الجهود الحثيثة والمتواصلة التي تبذلها الهيئة بغية تعزيز ثقافة ترشيد الاستهلاك بين جميع أفراد المجتمع وانطلاقاً من قيمها المؤسسية الراسخة والتزامها المستمر بمسؤوليتها المجتمعية كونها مؤسسة مستدامة على مستوى عالمي.

بدرها قالت أمل كوشك مدير أول الإتصال التسويقي في الهيئة أن هذه الجائزة تأتي استكمالاً لجهود هيئة كهرباء ومياه دبي في تعزيز مستوى وعي سكان الإمارة حول أهمية الاستهلاك الرشيد للكهرباء والمياه حيث أطلقت العديد من الحملات التوعوية على مدار العام مثل حملة الأجهزة الكهربائية المنزلية الصديقة للبيئة تحت شعار ساهم في حماية كوكب الأرض وحملة الأحياء السكنية وحملة وفر الطاقة في أوقات الذروة صيفاً وعاملاً القدرة وغيرها من حملات الترشيد الأخرى التي ساهمت في تحقيق نتائج إيجابية في تخفيض معدل استهلاك الكهرباء والمياه بشكل ملحوظ وبالتالي المحافظة على الموارد الطبيعية. وأضافت كوشك أنه ورغم أن القطاع السكني قد يبدو لصغر حجمه بسيطاً في استهلاكه إذا ما تمت مقارنته بمختلف القطاعات الأخرى كالمصانع والفنادق والمجمعات التجارية إلا أنه يعتبر أكبر القطاعات إذا أخذت في الحسبان السكنية في الاعتبار مما يعني أنه ومع قلة معدل استهلاك الوحدة السكنية الواحدة من الكهرباء والماء مقارنة بغيرها سنجد أن القطاع السكني يشكل مصدراً عالياً للاستهلاك بين مختلف القطاعات في دبي من جهة أخرى بلغ عدد المشتركين في خدمات الكهرباء لدى هيئة كهرباء ومياه دبي في القطاع السكني في عام 2012 أكثر من 459.642 ألف مشترك يشكلون أكثر من 73 في المائة من إجمالي عدد المشتركين في خدمات الهيئة فيما بلغ عدد المشتركين في خدمات المياه أكثر من 446.372 ألف مشترك بنسبة 80 في المائة من عدد المشتركين في هذه الخدمة.

الرئيس التنفيذي لإمبارت تم اختياره لعضوية مجلس إدارة الجمعية الدولية لتبريد المناطق

•• دبي-الجزر:

أعلنت الجمعية الدولية لتبريد المناطق عن اختيار أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي إمبارت، لعضوية مجلس إدارة الجمعية التي تتخذ من الولايات المتحدة الأمريكية مقراً لها. وبذلك يكون بن شعفار أول عربي إماراتي يتولى منصباً مرموقاً في جمعية (IDEA) التجارية غير الربحية التي تُعنى بتسهيل تبادل المعلومات بين العاملين في قطاع صناعة تبريد المناطق. وبهذه المناسبة، قال بن شعفار: يشرفني الانضمام لعضوية مجلس الإدارة مع بعض من أهم الشخصيات البارزة في قطاع صناعة تبريد المناطق. ويلاحظ أن درجات الحرارة المرتفعة فيها واعتمادها



البارزة في إمارة دبي، بما في ذلك مركز دبي المالي العالمي، ومدينة دبي الطبية، ومنتظمة الخليج التجاري، وجيميرا بيتش ريزيدنس، وغروب مردف وبوابة الخيل.

الباقات الجديدة توفر للمشاركين خيارات أكثر بكلفة أقل

اتصالات تخفض أسعار التجوال الدولي

باقة المسافر الجديدة تقدم أكبر حجم من المكالمات الواردة والبيانات بكمية هي الأدنى في الإمارات

وأفضل أسعار مخفضة عند التجوال أثناء السفر.

وأضاف الخولي أن الباقات المتنوعة التي تقدمها اتصالات تتيح للمشاركين حرية الاختيار بين باقات تجوال المكالمات أو البيانات أو تلك التي تجمع بين الاثنين بما يمنحهم قيمة أعلى مقابل الكلفة والمرونة في الخيارات من حيث وقت الصلاحية وخيارات الاستخدام.

وتجدر الإشارة إلى أن اتصالات كانت أيضاً قد قدمت أسعاراً موحدة لمكالمات التجوال الصادرة لمشاركين نظام البطاقات مسبقة الدفع ونظام الفاتورة الشهرية موزعة على ثلاث فئات.



تنافسية، وأشار الخولي إلى نجاح اتصالات في توسيع شبكة شركائها للتجوال الدولي بما يمكنها من تقديم أوسع تغطية دولية

www.preferredroamingpartners

ويمكن للعملاء الحصول على المعلومات بخصوص الباقات والاشتراك فيها عبر الاتصال على 177 # من داخل الدولة وخارجها. وقال خالد الخولي، الرئيس التنفيذي للتسويق أن اتصالات تسعى دوماً لتقديم أفضل مستوى خدمات للعملاء أثناء السفر وتشجعهم على الاستفادة المثلى من الهواتف المتحركة وخاصة مع الأزياد المضطرب في استخدامات البيانات للتصفح والبريد الإلكتروني ولهذا قمنا بتصميم هذه الباقات المتحركة الخاصة بالتجوال الدولي والتي تقدم مزايًا كبيرة وبأسعار

المكالمات الواردة بأسعار تبدأ من 0.5 درهم للدقيقة، كما يؤمن عرض باقة المسافر 1 غيغابايت من البيانات و1000 دقيقة من المكالمات الواردة لمدة شهر مقابل 500 درهم فقط. وفضلًا للمشاركين استخدام دقائق تجوال المكالمات الواردة أثناء التجوال عبر شركاء اتصالات في كافة الوجهات بينما يمكن استخدام تجوال البيانات مع 143 مشغل من شركاء اتصالات المفضلين في 70 دولة تغطي معظم الوجهات الرئيسية. ويمكن معرفة المزيد عن الشركاء المفضلين للتجوال عن طريق زيارة الموقع www.etisalat.ae/

مركز إحصاء أبوظبي: انخفاض أسعار 12 مجموعة من مواد البناء خلال مايو الماضي

•• أبوظبي-وام:

أصدر مركز الإحصاء-أبوظبي امس أحدث تقاريره الإحصائية الشهرية والخاصة بأسعار مواد البناء في إمارة أبوظبي متضمنًا تحليلًا لحركة أسعار مواد البناء الرئيسية خلال شهر مايو الماضي. ويضم التقرير حركة الأسعار الشهرية لمواد البناء المستخدمة في أبوظبي خلال شهر مايو 2013 مقارنة بشهر أبريل السابق وكذلك مقارنة بشهر مايو من العام 2012. وأكد التقرير أن مجموعات مواد البناء شهدت تغيراً في متوسط أسعارها خلال مايو 2013 حيث تراوحت نسبة الارتفاعات بين 0.1 بالمائة لمجموعة الخشب و 13.5 بالمائة لمجموعة البحص والرمل بينما تراوحت نسبة الانخفاضات بين 0.2 بالمائة لمجموعة الحديد و 12.3 بالمائة لمجموعة العمالة مقارنة بشهر أبريل 2013. وأشار تقرير المركز إلى أن متوسط أسعار البحص والرمل ارتفع خلال شهر مايو 2013 بنسبة 13.5 بالمائة وذلك نتيجة ارتفاع معظم بنود هذه المجموعة. وقال أن متوسط أجور العمالة انخفض خلال شهر مايو 2013 بنسبة 12.3 بالمائة مقارنة بشهر أبريل 2013. كما ارتفع مؤشر أسعار الخرسانة بنسبة 2.2 بالمائة خلال شهر مايو 2013 كما ارتفع متوسط الأسعار الشهري لمجموعة أنابيب يو بي سي خلال شهر مايو 2013 بنسبة 2.1 بالمائة وذلك نتيجة ارتفاع جميع بنود هذه المجموعة مقارنة بشهر إبريل 2013.

الوطني للإحصاء: ارتفاع مؤشر الرقم القياسي لأسعار المستهلك خلال مايو الماضي

•• أبوظبي-وام:

الهواتف النقالة. أما بالنسبة لمجموعة الطاعم والفنادق فقد سجلت أسعارها انخفاضاً خلال شهر مايو 2013 مقداره 0.01 بالمائة مقارنة بالشهر السابق فيما سجلت أسعار مجموعة السلع والخدمات المتنوعة ارتفاعاً خلال الشهر مقداره 0.49 بالمائة مقارنة بالشهر السابق. ويلاحظ أن أسعار الأغذية والمشروبات وأسعار السكن والمياه والكهرباء والغاز وأسعار التجهيزات والمعدات المنزلية وأسعار مجموعة السلع والخدمات متنوعة وأسعار الملابس والأحذية وأسعار خدمات النقل قد ارتفعت.

الزمن، وسجلت أسعار مجموعة النقل ارتفاعاً خلال شهر مايو 2013 مقداره 0.08 بالمائة مقارنة بالشهر السابق ونتج هذا بصورة رئيسية عن ارتفاع أسعار السيارات الخاصة وقطع الغيار بينما استقرت أسعار كل من مجموعة الصحة ومجموعة الترويج والثقافة ومجموعة التعليم. وبالنسبة لمجموعة الاتصالات فقد سجلت أسعارها انخفاضاً خلال شهر مايو 2013 مقداره 0.02 بالمائة مقارنة بالشهر السابق ونتج هذا بصورة رئيسية عن انخفاض أسعار أجهزة

خلال شهر مايو 2013 مقداره 0.14 بالمائة مقارنة بالشهر السابق ونتج هذا بصورة رئيسية عن ارتفاع أسعار الملابس الجاهزة وأجور تفصيل وتنظيف الملابس. أما أسعار مجموعة السكن والمياه والكهرباء والغاز فقد سجلت ارتفاعاً خلال شهر مايو مقداره 0.08 بالمائة مقارنة بالشهر السابق ونتج بصورة رئيسية عن ارتفاع أسعار الإيجارات. وبالنسبة لمجموعة التجهيزات والمعدات المنزلية فقد سجلت أسعارها ارتفاعاً خلال شهر مايو مقداره 0.18 بالمائة مقارنة بالشهر السابق ونتج هذا بصورة رئيسية عن ارتفاع أسعار

امس ان اسعار الأغذية والمشروبات على مستوى الدولة سجلت ارتفاعاً خلال شهر مايو مقداره 1.10 بالمائة مقارنة بالشهر السابق نتيجة لارتفاع أسعار الأسماك ومنتجات الألبان والبيض والخضروات والتوابل والملح والأغذية الأخرى والسكر والمنتجات السكرية والمياه المعدنية والمشروبات المرطبة. وفي المقابل انخفضت أسعار اللحوم والدواجن والزيوت والدهون والفواكه والشاي والبن والكاكاو بينما استقرت أسعار مجموعة التبغ. وأشار البيان إلى ان أسعار مجموعة الملابس والأحذية سجلت ارتفاعاً

قال المركز الوطني للإحصاء ان أسعار المستهلك سجلت ارتفاعاً قدره 0.26 بالمائة خلال شهر مايو 2013 مقارنة بالشهر السابق حيث ارتفع الرقم القياسي العام لأسعار المستهلك سنة الأساس 2007=100 إلى 117.67 مقارنة ب 117.36 خلال شهر إبريل السابق وذلك مقابل سجل ارتفاعاً بنسبة 0.97 بالمائة خلال مايو 2013 مقارنة مع شهر مايو 2012. وذكر المركز في بيان له

وفد رفيع المستوى من الجمارك الصينية يطلع على تجربة جمارك دبي

منوعات العقار

29



غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة

تبحث التعاون مع واحة دبي للسيليكون

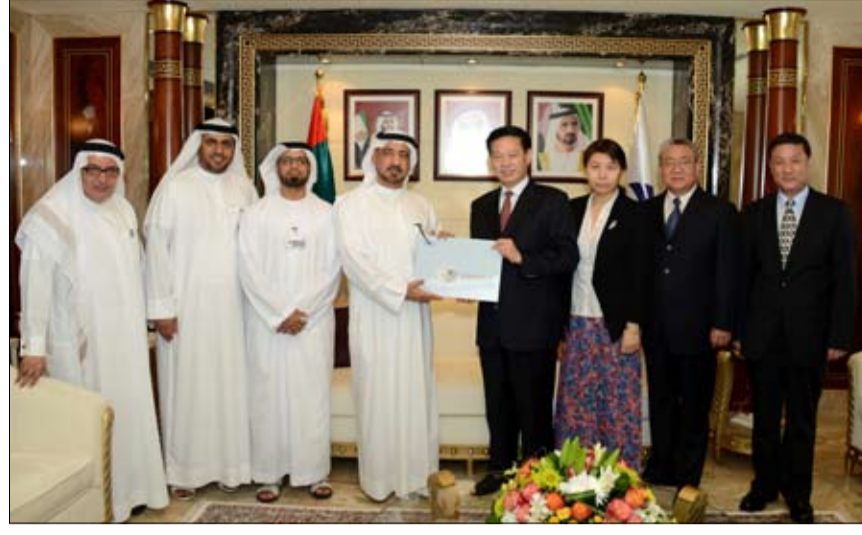
•• رأس الخيمة-وام:

بحثت غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة مع وفد من واحة دبي للسيليكون أوجه الشراكة بين الطرفين بهدف دعم المشاريع التكنولوجية وتعريف الجهات المعنية في إمارة رأس الخيمة بأهداف واحة دبي للسيليكون بشكل عام وحاضنة التكنولوجيا للاستثمار بشكل خاص. وأشاد سعيد علي مصبح النعمي المدير التنفيذي لقطاع التسويق والخدمات التجارية في الغرفة خلال استقباله وفد واحة دبي للسيليكون بالبرامج والأفكار التي تقدمها الواحة في مجال التطور التكنولوجي.. مشيراً إلى أن الغرفة على أتم استعداد لتقديم كل ما تحتاجه الواحة لنشر خدماتها في الإمارة واستقطاب أصحاب الأفكار الواعدة في مجال التكنولوجيا إلى مشروع حاضنة التكنولوجيا للاستثمار من جانبه القي أمين طه مدير العلاقات في مركز حاضنة التكنولوجيا للاستثمار الضوء على واحة دبي للسيليكون التي تعد المدينة التكنولوجية الوحيدة التي توفر بيئة متكاملة تضم فرصة العيش والعمل.. كما تقدم سلطة المنطقة الحرة لواحة دبي السيليكون مجموعة متكاملة من الحوافز والمزايا للشركات العاملة فيها.. وأضاف أن واحة دبي للسيليكون استحدثت فكرة حاضنة التكنولوجيا للاستثمار التي تعمل على تشجيع ودعم رواد الأعمال المحليين من ذوي المواهب الاستثمارية الميزة في مجالات تكنولوجيا المعلومات والإنترنت.. وتقوم الحاضنة بتوفير بيئة مناسبة لأصحاب الأفكار التكنولوجية لصفل مهاراتهم وإنجاح مشاريعهم.. ويتم توفير جميع القومات التي يحتاجها صاحب المشروع لإنجاح مشروعه بشكل متكامل.

أينوك تفوز بجائزة سوبر براندز للعام الثامن على التوالي

•• دبي-وام:

حصلت شركة بترول الإمارات الوطنية إينوك ومقرها دبي امس على جائزة سوبر براندز للعام الثامن على التوالي تأكيداً على قوة علامتها التجارية والتزامها الراسخ تجاه خدمة عملائها. ويقوم مجلس سوبر براندز الإمارات بمنح الجائزة استناداً لمجموعة من المعايير الموضوعية من مجلس سوبر براندز العالمي وهو هيئة تحكيم مستقلة لتكريم العلامات التجارية المتميزة. وتظهر جائزة سوبر براندز القيمة التي يضعها العملاء على منتجات وخدمات المؤسسة ومدى فعالية استراتيجيات بناء العلامة التجارية الخاصة بالشركة ومبادراتها لخدمة العملاء.



يمكن ربطه الكتلونياً مع الدوائر والجهات الجمركية في الدول الأخرى، باعتباره يتعلق بإدخال بيانات عن الشحنات الواردة والصادرة والمعاد تصديرها، مما يجعل منه نظاماً تقنياً قابلاً للتطبيق في أي دولة. واطلع الوفد خلال جلسة الاجتماع المشترك على المبادرات التي أطلقتها جمارك دبي مع البعثات الدبلوماسية والقنصلية الأجنبية وقطاعاً ومجالس العمل المختلفة الهادفة لتعزيز المبادلات التجارية مع مختلف دول العالم وأيضاً تقديم خدمات متميزة للعملاء، منها المجلس الاستشاري لجمارك دبي، وارتباط، وكذلك ما يقوم به مركز الاتصال، كما شاهد الوفد دورة عمل محرك المخاطر، والمزايا التي يوفرها على صعيد العمل الجمركي، وخصوصاً في مجال عمليات التفتيش، حيث يشخص النظام مسبقاً كافة المخاطر المحتملة على الشحنات النظام مسبقاً يسمح بمرور الشحنات التي لا تحتوي أية مخاطر وتخليصها ضمن الإجراءات المتبعة دون الحاجة لإجراءات التفتيش، الأمر الذي يعكس في سرعة إنجاز غالبية التعاملات الجمركية بوقت قياسي، وينعكس إيجابياً في توفير الوقت والجهد والكلفة على التجار والعملاء. وفي نهاية الزيارة أعرب الوفد الصيني عن إعجابهم بأنظمة العمل المطبقة في جمارك دبي، والتسهيلات حول تقديمها الدائرة للعمالء وقطاعات العمل الأجنبية والشقيقة، مما يوفر فرصاً أقوى لمزيد من التبادل التجاري والاستثماري، مشيداً بالدور الذي

يمكن ربطه الكتلونياً مع الدوائر والجهات الجمركية في الدول الأخرى، باعتباره يتعلق بإدخال بيانات عن الشحنات الواردة والصادرة والمعاد تصديرها، مما يجعل منه نظاماً تقنياً قابلاً للتطبيق في أي دولة. واطلع الوفد خلال جلسة الاجتماع المشترك على المبادرات التي أطلقتها جمارك دبي مع البعثات الدبلوماسية والقنصلية الأجنبية وقطاعاً ومجالس العمل المختلفة الهادفة لتعزيز المبادلات التجارية مع مختلف دول العالم وأيضاً تقديم خدمات متميزة للعملاء، منها المجلس الاستشاري لجمارك دبي، وارتباط، وكذلك ما يقوم به مركز الاتصال، كما شاهد الوفد دورة عمل محرك المخاطر، والمزايا التي يوفرها على صعيد العمل الجمركي، وخصوصاً في مجال عمليات التفتيش، حيث يشخص النظام مسبقاً كافة المخاطر المحتملة على الشحنات النظام مسبقاً يسمح بمرور الشحنات التي لا تحتوي أية مخاطر وتخليصها ضمن الإجراءات المتبعة دون الحاجة لإجراءات التفتيش، الأمر الذي يعكس في سرعة إنجاز غالبية التعاملات الجمركية بوقت قياسي، وينعكس إيجابياً في توفير الوقت والجهد والكلفة على التجار والعملاء. وفي نهاية الزيارة أعرب الوفد الصيني عن إعجابهم بأنظمة العمل المطبقة في جمارك دبي، والتسهيلات حول تقديمها الدائرة للعمالء وقطاعات العمل الأجنبية والشقيقة، مما يوفر فرصاً أقوى لمزيد من التبادل التجاري والاستثماري، مشيداً بالدور الذي



•• دبي-الفجر:

رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله بأهمية تطوير العلاقات مع جمهورية الصين الشعبية، تأتي أهمية القضايا التي يتم مناقشتها لتطوير هذه العلاقات، إدراكاً منا لأهمية الصين كبلد اقتصادي على الساحة الدولية، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية التعاون الجمركي المتعلق بالإجراءات التي تلعب دوراً مهماً في تسهيل التجارة. وأضاف مدير عام جمارك دبي أن الصين تعد من أبرز الشركاء التجاريين لدبي، مشيراً إلى إجمالي المبادلات التجارية بين دبي والصين بلغت 31 مليار درهم خلال الربع الأول من عام 2013، بنمو نسبته 19% عنها خلال نفس الفترة من العام الماضي والبالغة خلاله 26 مليار، مضيفاً أن الصين تعتبر الشريك التجاري الأول لدبي من حيث الواردات خلال عام 2012، حيث بلغت واردات دبي منها 111 مليار درهم بحصة 15% من إجمالي واردات دبي من العالم الخارجي، فيما بلغ إجمالي حجم تجارة دبي من الصين خلال العام الماضي 115 مليار درهم بنمو 13% عنها في 2011. وخلال جلسة عمل جمعت الوفد الصيني مع مسؤولي جمارك دبي، اطلع الوفد الزائر على آليات وأنظمة العمل في جمارك دبي، حيث تم تقديم ثلاثة عروض مرئية عم نظام مراسل 2، ومحرك المخاطر، والعلاقات مع المتعاملين، وأظهر عرض مراسل 2 الدور الحيوي الذي يقوم به في تسهيل إجراءات المتعاملين وتخليص معاملاتهم في زمن قياسي، كما

أكدت كل من جمارك دبي والجمارك الصينية حرصهما على تطوير التعاون والعلاقات في كافة جوانب العمل الجمركي خلال الفترة المقبلة، بما يعود عليهما بالنفع في تحسين الخدمات المقدمة للعملاء، وتعزيز العلاقات التجارية بين دولة الإمارات العربية المتحدة ودبي من جهة، وجمهورية الصين الشعبية من جهة أخرى. جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها امس وفد رفيع المستوى من الجمارك الصينية برئاسة سعادة لو بيجن نائب الوزير للإدارة العامة للجمارك الصينية، نائب المفوض العام إلى جمارك دبي استقباله خلالها سعادة أحمد بطي أحمد الرئيس التنفيذي لإسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة، مدير عام جمارك دبي، حيث رحب سعادته بالوفد الزائر، مشيداً بمبادرات التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري التي تربط دبي وجمهورية الصين الشعبية التي تعد قوة اقتصادية لها وزنها على الساحة العالمية، مؤكداً في الوقت نفسه اهتمام دبي بتعزيز هذه العلاقات من خلال تبادل الخبرات، وتوفير البيئة الجاذبة للاستثمارات، وتقديم التسهيلات اللازمة للشركات الصينية العاملة في التجارة والشحن والخدمات اللوجستية. وقال مدير عام جمارك دبي، أنه وفي إطار توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب

سياحة الشارقة تشارك في معرض بكين الدولي للسياحة والسفر

•• الشارقة-وام:



ضمن استراتيجية الهيئة في مواكبة آخر المستجدات والتطورات في القطاع السياحي حول العالم والتواجد في كبرى المحافل والمعارض العالمية المتخصصة بالقطاع في الوقت الذي تشهد فيه

الإمارة نهضة عمرانية في البنى التحتية والشبكات الفندقية الفاخرة والخدمات السياحية التي تقدمها لزوارها من السياح والمستثمرين. وأكد ضرورة تكاتف المؤسسات الحكومية والخاصة

والآسيويون إليها لا سيما مع تجاوز عدد السياح الصينيين الـ 20 مليون سائح الذين تصدرهم إلى الخارج سنوياً ومن المتوقع أن يصل حجم هذا السوق بحلول عام 2020. وأشار النومان إلى أن عدد السياح ورجال الأعمال الصينيين خلال الفترة من 21 حتى 23 من يونيو الجاري ويعد واحداً من أكبر المعارض المتخصصة بالسياحة والسفر في آسيا حيث يشارك تحت مظلة الإمارة ممثلون عن إدارة متاحف الشارقة ومنتجع راديسون بلو الشارقة. وأكد محمد علي النومان رئيس هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة أن الصين تعد من كبرى أسواق السياحة العالمية المتنامية وتحرس الإمارة على استهداف هذه الأسواق الواعدة والإستفادة منها عبر تعزيز مكانة منتج الشارقة فيها وجذب السياح والمستثمرين الصينيين

تشارك إمارة الشارقة للمرة الثامنة على التوالي في معرض بكين الدولي للسياحة والسفر 2013 الذي تقام فعالياته في مركز المؤتمرات الوطني الصيني في العاصمة الصينية بكين خلال الفترة من 21 حتى 23 من يونيو الجاري ويعد واحداً من أكبر المعارض المتخصصة بالسياحة والسفر في آسيا حيث يشارك تحت مظلة الإمارة ممثلون عن إدارة متاحف الشارقة ومنتجع راديسون بلو الشارقة. وأكد محمد علي النومان رئيس هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة أن الصين تعد من كبرى أسواق السياحة العالمية المتنامية وتحرس الإمارة على استهداف هذه الأسواق الواعدة والإستفادة منها عبر تعزيز مكانة منتج الشارقة فيها وجذب السياح والمستثمرين الصينيين

مبادلة برايميركا توقع اتفاقية مع شركة التطوير والاستثمار السياحي لشراء المرحلة الأولى من مشروع رزيدنسز شاطئ السعديات

•• أبوظبي-وام:



المصرف المركزي يستضيف اجتماعاً دعماً لمبادرة الحكومة المتقلة

•• أبوظبي-وام:

استضاف المصرف المركزي امس اجتماعاً دعماً لمبادرة الحكومة المتقلة التي أطلقت في 22 مايو 2013 حضره معالي سلطان بن ناصر السويدي محافظ المصرف وبعض كبار مسؤولي المصرف المركزي وكل من أحمد عبد الكريم جلفار - الرئيس التنفيذي لمجموعة اتصالات وبعض كبار مسؤولي شركة اتصالات وعثمان سلطان - الرئيس التنفيذي لشركة دو و طراد محمود - المسؤول التنفيذي الرئيسي لصراف أبوظبي الإسلامي ممثلاً لاتحاد مصارف الإمارات. تناول الاجتماع أفضل السبل الكفيلة بتدليل أي معوقات قد تعترض تطبيق مبادرة الحكومة المتقلة من جانب القطاع المصرفي وقطاع الاتصالات. وقد توافقت الآراء خلال الاجتماع على التعاون بشأن: أن تقوم كل من شركتي اتصالات و دو بتطبيق أنظمة بريد إلكتروني ذات سعة أكبر وسهلة الاستخدام أو وسائل أخرى لتسهيل إرسال الفواتير بصورة أسرع وأكثر كفاءة. وفي المقابل يطور المصرف المركزي نظاماً مشتركاً للدفع يتم ربطه بالأنظمة المشار إليها أعلاه وأكد المصرف المركزي أنه سيبحث البنوك على استخدام الرسائل النصية اس ام اس لتأكيد المعاملات التي تتم على بطاقات الائتمان والائتمانات البنكية كوسيلة من وسائل تقليل عمليات الاحتيال. وأهاب المصرف المركزي بشركتي اتصالات و دو بتخفيض الرسوم التي تتقاضاها عن بث المعلومات والرسائل النصية. ودعا المصرف المركزي شركتي اتصالات و دو إلى تخفيض تكاليف الأنظمة الرئيسية وخدمات الاتصال للمتمكين من إجراء معاملات الدفع وتشجيع العملاء على إجراء معاملاتهم من خلال أجهزة الموبايل. وأكد المجتمعون على الحاجة إلى التعاون الوثيق بين المصرف المركزي والقطاع المصرفي وقطاع الاتصالات بدولة الإمارات للتحقق من سن الأنظمة واللوائح الفعالة اللازمة في هذا السياق وتقرر أن يتم تشكيل فريق عمل فني يضم ممثلين للمؤسسات المجتمعة لضمان التطبيق السريع والفعال للمقترحات.

من ناحيته قال أحمد عبد الكريم الفهيم المدير التنفيذي للتسويق والاتصالات والمبيعات والتأجير في شركة التطوير والاستثمار السياحي: تعبر هذه الصفقة الهامة عن الاهتمام الواسع الذي يبديه المستثمرون العالميون بجزيرة السعديات والسوق العقاري المحلي. نحن واثقون من أن مجتمعنا السكنية السكنية الصرية التي تتمتع بأعلى معايير الجودة ستنضم في المستقبل إلى اهتمام المستثمرين العالميين رفيعي المستوى مما يعكس الجودة العالية التي تتمتع بها مشاريعنا في جزيرة السعديات. وتوفر شركة مبادلة برايميركا للاستثمار العقاري أفضل الخبرات والمعارف في مجال الاستثمار العقاري لضمان الحصول على فرص استثمارية ذات جاذبية عالية. من جانبه قال جاستون أوردا عضو مجلس إدارة شركة مبادلة برايميركا ممثلاً عن شركة مبادلة، يمتلك الخليج العربي بوجه عام فرصاً استثمارية واعدة. لذلك فإن شركة مبادلة برايميركا تسعى إلى جذب المستثمرين الراغبين بالاستثمار في هذا القطاع على المدى الطويل. ويذكر أن شقق رزيدنسز شاطئ السعديات تتميز بتشطيباتها الأنيقة وتجهيزاتها الفاخرة مع مراعاة أدق التفاصيل حيث تتسم الديكورات الداخلية برحابتها وأناقتها مع استخدام أحدث الأدوات الكهربائية المنزلية من ماركة بوش الألمانية.



استيت إنفستورز الشركة العالمية المتخصصة في مجال الاستثمار العقاري والتابعة لشركة بروادانشيال فاينانشيال ومقرها الولايات المتحدة الأمريكية. وبموجب هذه الاتفاقية تتولى شركة التطوير والاستثمار السياحي مهمة إدارة شقق رزيدنسز شاطئ السعديات وتأجيرها لمدة خمسة أعوام بالنيابة عن شركة مبادلة برايميركا. حيث تم حالياً تأجير ما يقارب 80 في المئة من شقق المرحلة الأولى التي تم طرحها للتأجير في الربع الأخير من العام الماضي. ويهده المناسبة قال جو بونر الرئيس التنفيذي للاستثمار في مبادلة برايميركا: تعكس هذه الصفقة الفرص الاستثمارية التي تخر بها إمارة أبوظبي ولا سيما في القطاع العقاري.

أعلنت شركة مبادلة برايميركا للاستثمار العقاري مبادلة برايميركا وهي إحدى الشركات التابعة لشركة المبادلة للتنمية مبادلة عن توقيعها اتفاقية مع شركة التطوير والاستثمار السياحي تقوم بموجبها بشراء كامل المرحلة الأولى من مشروع رزيدنسز شاطئ السعديات السكني الفاخر الواقع في جزيرة السعديات في أبوظبي. ويعتبر مشروع رزيدنسز شاطئ السعديات بموقعه المميز في جزيرة السعديات مجعماً سكنياً راقياً يمتاز بتصميمه المتكبر ومرافقه العصرية المتطورة. ويضم المشروع 495 وحدة سكنية موزعة على ستة أبنية منخفضة الارتفاع بخمسة طوابق فقط ومجموعة ضمن منطقة محددة ومغلقة. وتتضمن المرحلة الأولى من المشروع ثلاثة أبنية بحيث يضم كل مبنى 95 شقة أي ما مجموعه 285 شقة بمساحات مختلفة تتراوح من غرفة نوم واحدة إلى ثلاث غرف نوم. في حين أن المرحلة الثانية من المشروع والتي ستكتمل أعمال البناء فيها خلال الربع الثالث من العام الجاري ستشتمل على 210 شقة تتراوح مساحتها من شقة ذات غرفة نوم واحدة إلى أربع غرف نوم. وتعد مبادلة برايميركا للاستثمار العقاري شركة مشتركة ومملوكة مناصفة من قبل كل من شركة المبادلة للتنمية وشركة برايميركا ريل

منوعات الفكر

الأميركي بروس ديرن يقدم دور عمره

(نبراسكا) يُرسخ أليكسندر باين مبدعاً

يؤكد المخرج الأميركي أليكسندر باين يوماً بعد آخر أنه من تلك النوعية العالية الكعب التي تمتلك الحرفية وايضا الفكر السينما الذي يرسخ القيم الاجتماعية الكبيرة كما في العدد الأكبر من نتاجاته السينمائية مبدع حقيقي حري في يشتغل الى القيم الكبرى عبر سينما الانسان والمجتمع وايضا الفرجة العالية الجودة.

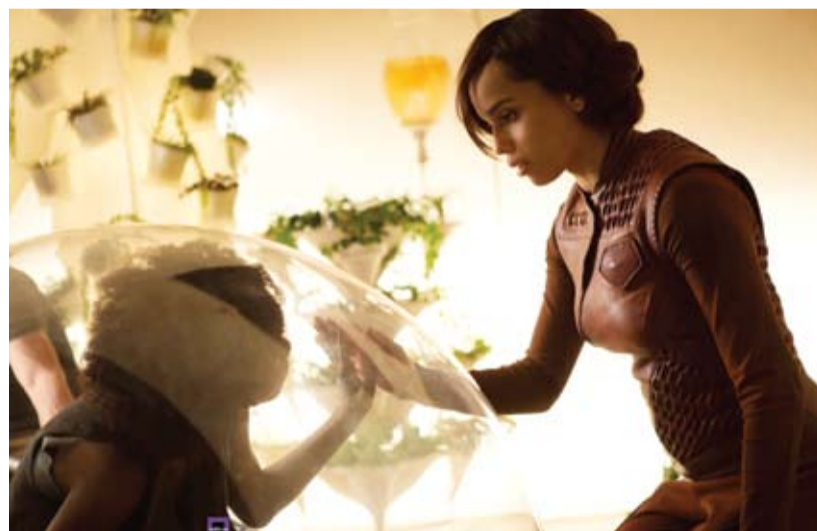


والاخبار عن فوز الاب بمليون دولار يتغير مواقف الجميع من الاب والاسرة فهذا يجامل وصحيفة المنطقة تريد ان يكون على صدر صفحتها الاولى وكم آخر من الحكايات التي تتطور على ذلك الالتباس بشأن ربح الاب مليون دولار وهي في الحقيقة وهم. وتمضي الرحلة بعد كم من المصاعب الاب مصر على تكمله الرحلة والابناء يحاولون ان يفهمونه انه يذهب للبحث عن الوهم عبر كم من المشهديات السينمائية التي صنعت بالابيض والاسود وحوارات ثرية بالمعاني عاصفة بالذكريات والمواقف والربط بين الاجيال والعلاقات والمضامين الاجتماعية. ويصل الاب مع ابنة الى مدينة لينكولن في نبراسكا الى حيث مقر الصحيفة ليكتشف بان الاب لم يفز وان هناك جملة واضحة تقول انت فائز اذا كان رقمك فائزا والرقم لم يكن فائزا وهذا يعني انه لم يفز. سوى بتعبية صغيرة ولكن في المقابل فاز بعودة الابناء وبتلك العلاقة الحميمة العالية وتلك الذكريات التي تمت استعادتها. وفي المشهد الاخير يقرر الابن تحقيق احلام والده التي (كان) حينما يسأل ماذا ستعمل بالمليون فيقول بانه سيشتري شاحنة ومولد كهربائي. وهذا ما يقوم به الابن حيث يقوم بشراء شاحنة ويسجلها باسم والده وايضا مولد كهربائي. ويمتدح والده فرصة ان يقوم الشاحنة الجديدة وسط المدينة امام أعين جميع رفاق الامس حتى تبقى صورة الفوز حاضرة وان كانت هي في الحقيقة وهم. الفيلم يذهب الى المضمون الاجتماعي كما شأن جملة افلام أليكسندر باين حيث الانسان والاسرة هما المحور المحرك لجملة أعماله وهو هنا يذهب الى أبعد من حدود الصورة والعلاقات الاجتماعية الى الحثين الى المكان والزمن والموسيقى والحكايات والاماكن حينما يقدم لنا مجموعة من المواقع مثل البارات والمقاهي والشوارع وغيرها من المواقع التي تمثل ملامح نبراسكا وغيرها من المدن المحيطة

ونستعيد شيئا من ابداعات هذا المخرج الكبير ومنها فيلم (الاحفاد 2011) من بطولة جورج كلوني وله ايضا (باريس أحبك 2006) و(عن شميد 2002-) بطولة جاك نيكلسون و(المواطن روث 1996) والذي شكل نقطة الانطلاق الحقيقية في مشواره السينمائي وهو من مواليد نبراسكا (الولايات المتحدة 1961). وندب الى حكاية الفيلم الجديد الذي حمل اسم المنطقة التي ولد بها (نبراسكا) حيث تتابع حكاية رجل فقير (وودي غرانت) يقوم بالدور النجم الأميركي القدير بروس ديرن رجل فقير يعيش في مانيسوتا تاتية رسالة من احدى المجلات التي يشارك فيها انه حصل على جائزة (مليون دولار) وانه يريد ان يذهب الى نبراسكا لاستلام هذه الجائزة الحلم. ابنة الاصغر يحاول ان ينصحه بان تلك الجائزة عبارة عن اعلان وحلم تقري به الكثير من المطبوعات قارئها ومشتريها من اجل شراء هذه المطبوعات والاشتراف بها ولكن الاب يصير على موقفه ونراه تارة يحاول الخروج من البيت مشيا على الاقدام وتارة يخلق المشاكل. ويعد عدد من الكحوليات يقر الابن (دايفيد) ويل فورث ان يرافق والده في تلك الرحلة الطويلة بين مونتانا ونبراسكا رحلة هي الفيلم وهي الانجاز حيث يتم استعادة الذكريات والتواصل مع العديد من رفاق الطفولة والشباب بالنسبة للأب والابن. وبعد حين تلحق بهم الام ثم الابن الأكبر وتتداعى الذكريات خصوصا حينما يقيمون عند العم وأسرتهم ويقوم الاب بزيارة الكثير من الاماكن التي باتت شبه مهجورة من مدينة نبراسكا والتي كانت في يوم من الايام عامرة بالناس والنشاط التجاري والصناعي. رحلة تعمل على تقريب افراد الاسرة عبر كم من المواقف والحكايات وايضا تعليقات الام والنميمة البيضاء والنقد الساخر الذي تمارسه على الجميع حتى سكان المقابر الى العالم الآخر وحينما تتسرب

فيلم المغامرات والاستعراضات المشهدية

AFTER EARTH... تهجير أهل الأرض إلى كوكب آخر



حتى يدخل آخر أفسى وأدهى، فيواجه وحوشاً وأنماطاً من الطيور لم يعرفها من قبل. وينجح أمي، أريد أن أكون هنا).

مئة دقيقة من المغامرات والاستعراضات المشهدية البديعة (بإدارة مدير التصوير بيتر شوتزنتشكي) التقطها المخرج الهندي الأصل م. نايت شيامالان (الحاسة السادسة) في فيلمه العاشر من هوليوود، حاملاً معه كما العادة خصوصية في القصة، والعالجة والرسالة التي يفترض توصيلها إلى المتلقي. After earth عنوان الفيلم الجديد والضحك ل شيامالان عن قصة لنجم ويل سميت صاغ لها السيناريو المخرج مع الكاتب غاري ويتا. وبدا واضحا أن ويل زاهد في النجومية مطرباً وممثلاً وبالتالي فقد جيز كامل الفيلم لتجلبه الذي يشبهه جداً، جادن، والذي يبلغ الخامسة عشرة من عمره الشهر المقبل، وكان قبل ثلاثة أعوام جذب الاهتمام إلى موهبته في الشريط الاستعادة ل فتى الكاراتيه، وها هو اليوم يؤكد دونما حاجة لأي دعم أنه ممثل فذ، متمكن، ومبتكر.



الفكر

كيفية اختيار النظارة الشمسية

تعمل النظارات الشمسية على حماية العينين من التلف الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية التي تصحب أشعة الشمس. وتقول الجمعية الأمريكية لمنع التعرض الطول للأشعة فوق البنفسجية ينتج عنه ظهور المياه على العينين وتآكل خلايا قرنية العين وسرطان الجلد حول العينين.

وللحصول على أفضل حماية للعينين من الأشعة الضارة تنصح الجمعية باختيار النظارات الشمسية بالمواصفات الآتية:

- تعمل على تخفيف الوهج عن العينين.
- تنقي من 90 إلى 100% من الأشعة فوق البنفسجية.
- تغطي العينين كلياً.
- تكون مريحة للعينين والوجه.
- لا تتداخل مع رؤية الألوان.

ويمكن التأكد من هذه المواصفات عند شراء النظارة من محلات بيع النظارات الطبية المعتمدة مع الابتعاد عن استخدام النظارات التي تباع في غير هذه الأماكن لكونها تشكل خطورة على الرؤية.



الغناء

علاج فعال لأمراض الرئة

يستخدم أطباء بريطانيون الغناء كعلاج لمساعدة المرضى المصابين بمشكلات في الرئة مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة.

وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الأطباء بالمستشفيات البريطانية الرائدة يستخدمون حالياً دروس الغناء لعلاج المرضى المصابين بمشكلات في الرئة، إذ أن الأبحاث أشارت إلى أن الغناء يمكن أن يخفف من ضيق التنفس ويحسن بشكل كبير نوعية الحياة.

وقال الطبيب المسؤول عن قسم التنفس بمستشفى رويال برومبتون نيكولاس هوكينسون: إن المرضى وجدوا هذا العلاج مفيداً.

وأشار إلى أن ورشات العمل الخاصة بالغناء المخصص لهذه الغاية، تشمل تقنيات من شأنها أن تريح عضلات المعدة، وتسمح للهواء بالتدفق إلى الجزء العلوي من الجسم بأكمله، وبعدها استخدام العضلات نفسها للمساعدة على الزفير.



الغنية تايلور سويتفت لدى وصولها على السجادة الحمراء لجوائز موزيكا فيديو في تورونتو. (رويترز)

قرأت لك

فائدة الليمون

يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً. ويكرر هذا الدهان.



كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للشمس أو بُعج الوجه حيث يساعد على إخفائها. ويستخدم كذلك لإزالة ضفرة الأسنان، بدعها بالعصير بصفة متكررة

سؤال وجواب

• متى أعلن استقلال الولايات المتحدة ؟

- أعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنيامين فرانكلين

• ما معنى كلمة بنغلاديش ؟ وعلى ما يطلق ؟

يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقا باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر .

• ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات ؟

القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.

العقاقير المنومة تضر بالصحة

حذرت دراسة علمية بريطانية حديثة من أن تناول العقاقير المنومة لفترة طويلة قد يؤدي إلى دمار الصحة. وأكدت الدراسة التي أجرتها جمعية الصيدلة الملكية البريطانية أن 51% من الناس الذين يعانون من الأرق يقومون بوصف الدواء لأنفسهم، وغالبا ما يكون هذا الدواء عقاقير منومة دون الحصول على إذن من طبيب.

وقال الباحثون القائمون على نشر هذه الدراسة إنهم استطلعوا آراء بعض الأفراد الذين يعانون من الأرق ووجدوا أن نحو 30% من المستلعة أراؤهم يتناولون العقاقير المنومة لأكثر من شهر دون الحصول على نصيحة طبية.

واعترف نحو 14% يتناولون العقاقير لمدة تصل إلى 6 أشهر، بينما فشل 18% في تحديد المدة التي تناولوا فيها العقاقير المنومة.

وقال بول جونسون، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة إنه لا مفر من تجد نسبة كبيرة ممن يعانون من الأرق يتناولون العقاقير لفترة طويلة.. قد يكون العقار فعالاً في علاج الأرق خلال فترة وجيزة، لكن المواظبة على تناوله أكثر قد يكون مؤدياً للصحة.

ويقول الباحثون إنه لم يتضح بعد سبب تزايد المخاطر بالنسبة لمن يتناولون الأقراص المنومة. وتؤدي هذه الأدوية إلى تسكين الآلام، وربما يجعل ذلك من يتناولها أكثر عرضة للسقوط أو لحوادث أخرى.

هل تعلم؟

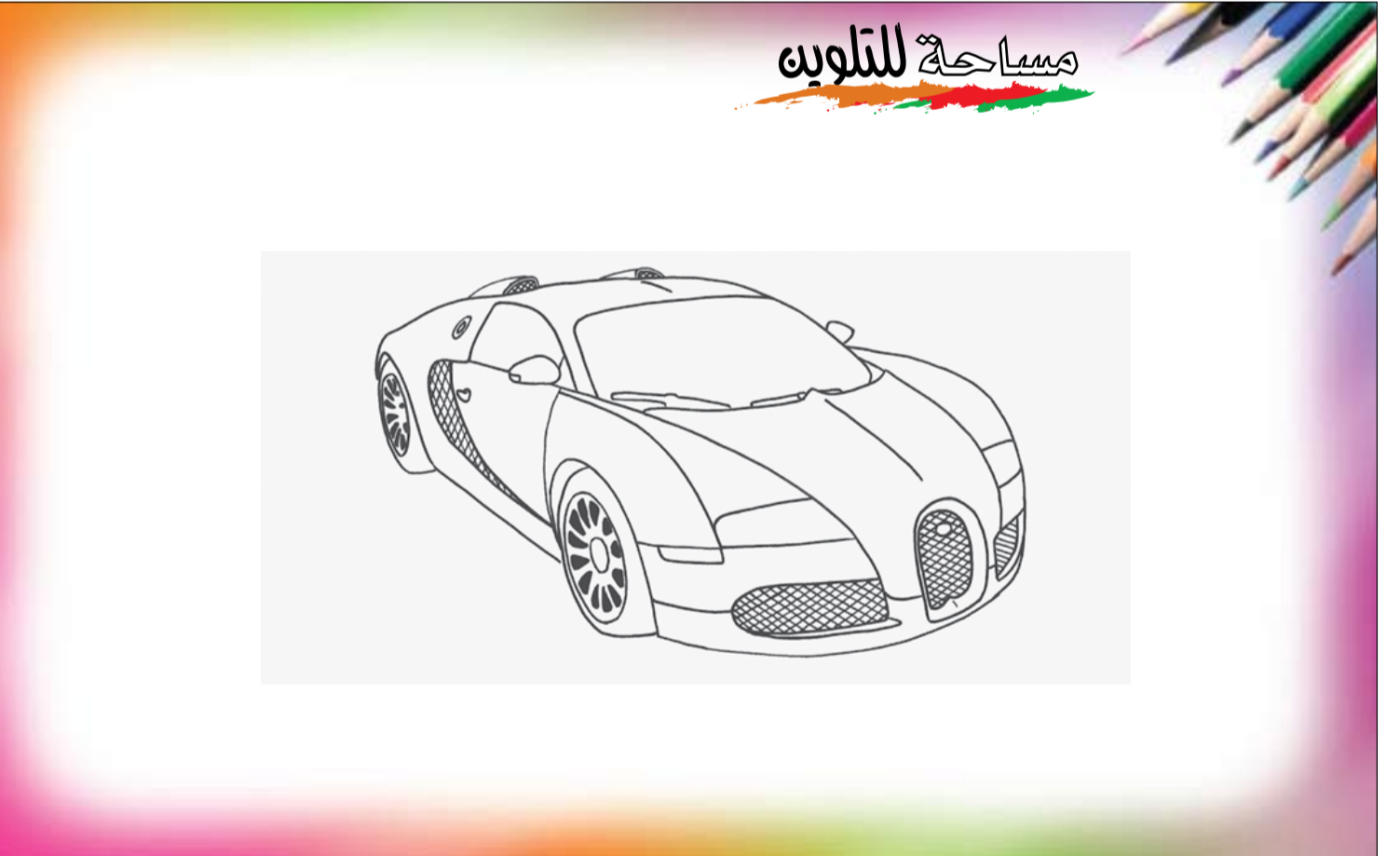
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الأصفر انتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المروج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمراض الجلدية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. وبذلك يخفف تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .

قصة

النهار 42 ساعة

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد.. يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه لأسمع بعض الموسيقى وأنا أقراً ثم بعدها نام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غدا سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليلعل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويقد بعض الأبحاث على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم و... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى برغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.



بخت أحمد المرزوعي

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة وألعاب الكمبيوتر. ويتمنى أن يصبح مهندس في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



محمد سهيل المرزوعي

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة وألعاب الكمبيوتر. ويتمنى أن يصبح كابتن طيار في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



رؤفة فلان المرزوعي

متفوقة في دراستها.. ومتعاون مع زملائها.. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى أن تصبح مديرة مدرسة في المستقبل.. وتهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



سالم أحمد الهاملي

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة وألعاب الكمبيوتر. ويتمنى أن يصبح مهندساً في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.