

جامعة الإمارات تستضيف وفد طالبات مدرسة فوجي اليابانية



قصر تشيران كيمبسنكي أروقته تروي ذكريات السلطين وعظمة الفن العثماني



ضريبة على غرفة النوم في بريطانيا

تواجه الحكومة البريطانية انتقادات جديدة فيما يتعلق بقرارات تقليص الإعانات والتي كان آخرها القرار الذي وضع ما أسماه معارضوه ضريبة غرفة النوم وبمقتضاه يخضع 14% من إعانة الإسكان التي تتلقاها الأسرة بالإسكان الاجتماعي إذا وجدت لديها غرفة نوم زائدة، بينما يخضع 25% من الإعانة في حالة وجود غرفتين أو أكثر دون استخدام. ودخل القرار حيز التنفيذ أمس الاثنين، وتقول الحكومة إن الضريبة ستشجع الأشخاص على الانتقال إلى وحدات سكنية أقل مساحة، مما يوفر 480 مليون جنيه إسترليني سنوياً من إعانات الإسكان. وقام المعارضون باحتجاجات واسعة في جميع أنحاء البلاد ضد الضريبة التي سوف تمس 660 ألف أسرة، إذ ستفقد كل منها حوالي 14 جنيهاً بالأسبوع. واحتشدت الجماهير بميدان الطرف الأغر في لندن أمس السبت للاحتجاج على الضريبة، والتي تزامنت مع احتجاجات جرت بالوقت نفسه في البلاد وأمن بأثناء بريطانيا. ووصف الاتحاد الوطني للإسكان الذي يمثل 1200 جمعية إسكان بالبلاد، الضريبة الجديدة، بالسياسة الرديئة التي تهدد برفع تكاليف إعانات الإسكان التي تبلغ 23 مليار إسترليني سنوياً. ونقلت صحيفة أوبزيرفر البريطانية عن المدير التنفيذي للاتحاد الوطني للإسكان ديفد أور قوله إن الضريبة ستضر بعيشة مئات الآلاف من الأشخاص.

الشرطة البريطانية تقدم باقات زهور لضحايا الجرائم غير القادرة على حملها

بدأت الشرطة البريطانية تقديم باقات زهور إلى ضحايا الجرائم غير القادرة على حملها. في إطار خطوة تهدف إلى تخفيف وطأة منازلتهم. وقالت صحيفة (ديلي ميرور) أمس الاثنين، إن امرأة بريطانية من ضحايا جرائم السرقة وانتقدت هذه المبادرة وفضلت بأن تركز الشرطة على الإمساك بالمجرمين وتقديهم للعدالة. وأضافت أن شرطة العاصمة لندن أرسلت 300 باقة من الزهور إلى ضحايا جرائم السرقة والسطو في منطقة بارنيت، وخاصة كبار السن الذين يعيشون بمفردهم، حصلت على معظمها كتبرعات من قبل بانئي الزهور بأمل أن تساهم المبادرة في تنشيط عملهم. وأشارت إلى أن قيادة شرطة لندن في منطقة بارنيت، الواقعة شمال العاصمة البريطانية، أرسلت مع باقة الزهور البالغة قيمتها 25 جنيهاً أسترلينيًا بطاقة إلى ضحايا جرائم السرقة كتبت فيها اعتذاراً عن عدم وجود أدلة كافية للمضي قدماً في مطاردة اللصوص، إلى جانب قسيمة مشتريات قيمتها 5 جنيهات أسترلينية. ونسبت الصحيفة إلى سارة ميلر، البالغة من العمر 55 عاماً والتي تلقت باقة زهور وبطاقة اعتذار من الشرطة بعد سرقة لصوص حاسوبيين محمولين وكاميرا من منزلها، قولها إنها ضحكت واعتقدت أن الأمر دعابة، لكنها تفاجأت حين طرقت شرطي باب منزلها وهو يحمل باقة من الزهور.

إنشاء أضخم خريطة فضائية

أعلن مختبر مايكروسوفت للبحوث، بالتعاون مع وكالة ناسا الفضائية، عن إنشاء أضخم خريطة كونية للفضاء الخارجي، مع إمكانية مشاهدتها بطريقة ثلاثية الأبعاد. وتعرض الخريطة الفضائية بيانات موثقة وسورا نادرة يصل إلى ثلاثمائة مليار نجم والعديد من الجرات الفضائية البعيدة. وأنشأت خريطة مايكروسوفت باستخدام تلسكوبها المعروف بورلد وايد تليسكوب، وتقدم الخريطة صوراً عالية الدقة، وتقيد جميع الدارسين في هذا المجال بدءاً من المراحل الابتدائية وصولاً إلى الدراسات العليا. كما أصدرت الشركة نسخة خاصة من المشروع للمطورين والمدرسين ومن الممكن تشغيله من خلال متصفح الويب على أجهزة الحاسوب أو ماك.

آداب السلوك .. عززيها لدى طفلك

(أمي، أنف هذا الرجل ضخم جداً)... بدأ ولدك البالغ خمس سنوات بالتكلم عن كل ما يلاحظه، حتى لو كان محرراً؟ ما هو السبيل الأفضل للتعامل معه؟



مرتبغ إلى الأعلى، وبعضها الآخر متدل نحو الأسفل. بعضها كبير والآخر صغير. وربما يحب هذا الرجل أنفه، وربما لا. من الجيد أنك لاحظته. ولكن قد ينزعج من تكلمنا عنه بصوت عال). ماذا عن الرجل صاحب الأنف البشع؟ أيلزم أن تعتذري منه؟ توضح برون: أنظري إليه وقولي له: (أعتذر. ستيفن في الخامسة من عمره. وقد بدأ لتوه تعلم آداب السلوك. أمل ألا يكون قد أساء إليك).

فصلاً عن ذلك، تذكرني أن للكلمات معاني مختلفة في نظر الأولاد. تذكر برون: إذا قال الولد: (هذه السيدة بدنية، فلا تحمل كلماتها أي إهانة. إنها مجرد ملاحظة).

لكن هذه الملاحظة قد تجرح مشاعر الناس. لذلك تصصك برون بأن تقولي له: (أنت محق. السيدة ممتلئة الجسم، لكننا نتفاد استعمال كلمة بدنية عند وصف شخص لأنها قد تجرح مشاعره. يمكنك استعمال كلمات أخرى، مثل ممتلئة الجسم، لا نستعمل كلمة سميئة لنصف سيدة. فهذه الكلمة ليست لطيفة). بهذه الطريقة نتجنب في تعزيز قدرته على الملاحظة وتعليمه درساً عن الفوارق بين الناس وآخر في آداب السلوك. أليس هذا أفضل من الشعور بالإحراج؟

هل الضرب تآديب ملائم؟

هل يجب أن يضرب الأهل أولادهم؟ تشير الأبحاث إلى أن الغالبية ستجيب بالنفي فقد تراجع التأديب العام لفكرة تآديب الأولاد بالضرب كثيراً خلال السنوات الماضية. لكن الدراسات تظهر أن 75% إلى 90% من الأهل يقرّون بأنهم ضربوا أولادهم مرة على الأقل.

ولدت في عائلة لا تتقبل مطلقاً فكرة الاحترام. وكان والدي بلجان أحياناً إلى العقاب الجسدي. لا أشعر بأن هذا العقاب شكل لي صدمة. فقد نجوت على ما يبدو من لائحة عواقب وخيمة قد يعانها أولاد من يلجأون إلى العقاب الجسدي. لكن نشأتني هذه حدت من قدرتي على تحمل سوء سلوك الأولاد فيبدت لي مراقبة شخص بالغ يرجو ولداً في مثل سني أو يحاول إقناعه، أمراً مزعجاً. وكم أشعر بالاستياء عندما أرى ولداً يقلل من احترام والده، فيما يقف هذا الأخير محترراً لا يدرى ماذا يفعل.

حاولي أن تقولي له مثلاً: (كلنا نملك أعضاء مختلفة في الحجم والشكل، وأنفه كبير لأنه أنفه. وأنفك بهذا الحجم لأنه أنفك. من الجيد أننا نملك أنوفاً كي نشم الروائح ونعطس). بهذه الطريقة نتجنب في تغيير الموضوع من دون توبيخه. على الأم أن تطلب من ولدها الاحتفاظ بهذه التعليقات إلى أن يركب السيارة. فتكون هذه تجربة جيدة تعلمه انتظار الوقت الملائم لإبداء الملاحظات. كذلك تستطيع أن توضح له أن الرجل ما بيده حيلة. فهذا أنفه وهو يدرك على الأرجح أن أنفه كبير. عليها أيضاً أن تشدد على ضرورة تجنب جرح مشاعر الرجل، موضحة لولدها أن من غير اللائق الإشارة إلى شيء ما إذا كان من يتحدث عنه غريباً.

نصيحة الخبراء

ما إن تتقبلي هذا الواقع، مهما كان صعباً، حتى تتخطين هذه المرحلة بنجاح. فقد إن الأوان للتحوّلي إلى معلمة صبورة ودبلوماسية، فضلاً عن أداء دور الأم. تقول برون براون: (هذه مؤلفة كتاب You're Not the Boss of Me الذي سيصدر قريباً: (هذا أمر مذهل. يتحلّى الأولاد غالباً ببدقة ملاحظة عالية. فقد بدأوا يتعلمون لتوهم الفوارق ويفهمون مختلف الأشخاص الذين يسببون من حولهم).

إذا، إن كنت تسارعين إلى توبيخ طفلك، فتوقفي عن ذلك. تتابع برون موضحة: (أعطيه الأولوية لا تحاولي تثبيطه عن ملاحظة الأمور من حوله والتعليق عليها بطريقة لائقة. لذلك يمكنك اعتبار تلك المرحلة ملائمة لتعليمه طريقة التصرف الصحيحة).

تضيف برون: (أولاً، إنزلي إلى مستوى ولدك وقولي له بصوت منخفض: (أنت محق. يملك الرجل أيضاً حجمه مختلف عما رأيته سابقاً. أود التحذير إليك بشأنه عندما نخرج من المتجر). وحين تصلان إلى مكان هادئ، قولي له: (هل لاحظت أنني تحدثت بصوت منخفض في المتجر؟ لا أعرف ما هو شعور ذلك الرجل تجاه أنفه. كذلك لا أعلم إن كان يجب أن يتحدث بجرح مشاعره ويجعله يستان). بعد ذلك، اوضحي له مسألة الأنف قد تقولين: (للأنوف أشكال وأحجام مختلفة. في بعضها

الاحتباس يزيد تجمد القطب الجنوبي

أظهرت نتائج دراسة أن ظاهرة الاحتباس الحراري تزيد من مساحة الجليد حول القارة القطبية الجنوبية في فصل الشتاء في تغير عكسي تسببه المياه الذائبة في الصيف والتي سرعان ما تتجمد مرة أخرى عندما تنخفض درجات الحرارة.

وذكرت الدراسة -التي نشرت نتائجها أمس الأول - أن زيادة ذوبان الجليد على نحو متزايد في الصيف على حواف القارة القطبية الجنوبية وتساقط ثلوج أقل المتوقع على القارة المتجمدة يضيفان قليلاً أيضاً إلى ارتفاع منسوب مياه البحار ويهددان المناطق المنخفضة حول العالم. ويبدل علماء المناخ جهوداً مكثفة لتفسير تنامي جليد البحار حول القارة القطبية الجنوبية ووصوله إلى حد قياسي في شتاء عام 2010 عندما امتش الجليد في المحيط القطبي على الطرف الآخر من الكوكب إلى حد قياسي في عام 2012.

وقال ريتشارد بينتانيا، رائد الدراسة في المعهد الملكي الهولندي للأرصاد الجوية يتنامي جليد البحار حول القارة القطبية الجنوبية رغم مناخ الاحتباس الحراري والسبب في هذا هو ذوبان قطع من الجليد من أسفل .

الطول شرط للتسبي شرطة الفلبين

رفض الرئيس الفلبيني، بينينو أكينو، أمس مقترحاً من شأنه إبطال الشروط على طول القامة للمتقدمين بطلبات للانتساب إلى الشرطة الفلبينية وغيرها من الأجهزة الأمنية. ونقلت وكالة أنباء الفلبين بي أن إيه - عن المتحدث الرئاسية، أبلغايل فالتني، قولها في مؤتمر صحافي، إن الرئيس رفض الاقتراح الذي صادق عليه مجلسا الشيوخ والشواب والذي يقترح إبطال الشروط على الطول للمتقدمين للانتساب إلى الشرطة ومكتب مكافحة الحرائق وإدارة السجون. وأوضحت أن أكينو وجد الاقتراح غير ضروري لأنه يمكن التغاضي عن هذه الشروط في بعض الظروف.

الغرف الصغيرة .. مسرحية عن حياة السوريين

يفتح أول عرض مسرحي سوري بعد الثورة يقدم في عاصمة عربية حياة السوريين قبل ثلاث سنوات من خلال دراما عاطفية أباطها ثلاثة من الشباب يقعون في الحب لكنهم يفقدون القدرة على الاستمرار بسبب الخوف والقمع واستشعارهم للغياب القادم. وعلى مدى مائة دقيقة استمعت حضور لافت أغلبهم من الشباب بمسرحية الغرف الصغيرة التي قدمت على خشبة مسرح أسامة المشيني وسط العاصمة الأردنية عمان مساء الأحد، مبشرة بالأمل في دمشق التي بدت لأغلبية قاطنيتها مدينة نهائية ولم يبق لفضائها ما يناقشه سوى مسائل الحفاظ على البيئة وذوي الإعاقات والفتاح المزيد من مراكز التسوق. وتدرج المسرحية، التي ألفها وأخرجها وإثل قندور ومثل فيها وإثل معوض وفاتنة ليلي وشادي علي، حول فتاة صبا تقتضي ثماني سنوات قيد الإقامة الجبرية في بيتها تلازم والدها الذي يعاني من غيبوبة تنتظر وتراقب خسارتها لفرص العمل والحب لكنها تقع في حب مستثمر في سوبرماركت في غفلة عن المدينة وتعيش في صراع وخوف وسط الاحتفاظ بالحبيب والسمام لها بالزوج، وتري أن قتل الوالد الذي يمثل السلطة هو الحل . هذه الحكاية تنبش في معضلة الفوارق الاجتماعية بدمشق وتدينها إلى حد كبير، فكيف لفتاة جامعية أن تحب وتواعد شابا يعمل في سوبرماركت وتتوق عليه علميا وثقافيا لدرجة أنها كانت على استعداد لقتل الأب المريض لإنجاح حبها والزواج منه بعد أن رفض الحبيب الإقدام على هذا الفعل معلنا أن القتل غير مقبول. ومن ضمن المشاهد، التي تفتح مجالاً للتأويل والإسقاطات السياسية وتمتحن ثقافة الجمهور، قيام أناس بلباس أخضر بضرب حكم مباراة قدم في ملعب العباسيين لإغاثته هدفا لفرق الفتوة بدعوى التسلل وتكسير الشوارع والمحال التجارية.



نصائح للراغبات في جسم رشيق

كل امرأة تحلم بجسم رشيق جذاب ومتناسق وبعض النساء يشعرون بالإحباط نتيجة تجربة جميع أنواع الحميات دون جدوى لذا يقدم لك الخبراء نصائح ذهبية تعيد إليك رشافتك وصحتك في نفس الوقت.

أولاً وقبل كل شيء عليك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، بتناول ثلاث وجبات أساسية يوميا، مع وجبتين صغيرتين، وإياك إهمال وجبة الفطور، لأن حرق السعرات الحرارية التي تستهلكها صباحا تتم بشكل أسرع، وقومي بتناول العشاء قبل الساعة مساء، ولا تنسي شرب كمية كافية من الماء. هل تعلمين عزيزتي أنك بتحديد حصص أكلك تضمنين نجاح رجيمك أو فشله؟ فحتى الأطعمة الصحية تتحول إلى غير صحية بعدما تتناولينها بكمية كبيرة، ومن أهم الخطوات التي تساعدك هي اختيارك لحجم صغير من الصحن والأكواب. بتناولك لتوعين من النشويات مما فإنك تعبين معدتك فقط، خاصة أثناء عملية الهضم، لذا نتصحك بتجنب تجميع البطاطس واللحوم، مع المعكرونة والأرز، أو اللحوم مع البيض والحليب والبطاطس والخبز، فالبطاطس واللحوم تآكل فقط مع الحبوب والخضر والفاكهة الطازجة والخبز يأكل مع السلطة. لا تنسي ممارسة الرياضة، لأن نظامك الغذائي لن يكتمل بدونها، فهي جزء لا يتجزأ من عملية فقدان الوزن، كما أنها تيقنك دائما بصحة جيدة.

طرد يتسبب بإغلاق صالة مطار

أغلقت الشرطة البريطانية، أمس صالة في مطار مدينة مانستر واخلتها من المسافرين، بعد العثور على طرد مشبوه. وقالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، إن الشرطة فرضت طوقاً أمنياً حول الجناح الأول في مطار مانستر، بعد فترة وجيزة من إبلاغها بوجود طرد مشبوه عند الساعة 8:15 من صباح اليوم بالتوقيت المحلي. وأضافت أن متحدثاً باسم مطار مانستر أكد بأن حركة المطار لم تتأثر وأن الرحلات القادمة والمغادرة مستمرة بشكل طبيعي، فيما يقوم خبراء المتفجرات في شرطة المدينة بفحص الطرد المشبوه. ونسبت (بي بي سي) إلى متحدث باسم شرطة مانستر، قوله إنه تم استدعاء فرق مكافحة المتفجرات كإجراء وقائي وإخلاء الجناح الأول في المطار من الركاب.



في إطار التبادل الثقافي والعلمي

جامعة الإمارات تستضيف وفد طالبات مدرسة فوجي اليابانية



نحن سعداء بهذه الزيارة للطالبات اليابانيات حيث اننا قمنا بزيارتهم في الصيف الماضي وهو امر جيد ان نطلع سويا على ثقافة كلا البلدين وقد قمنا بعمل برنامج ثقافي وسياحي لهم من خلال عروض اليولة والتي قدمها طلاب مدرسة العين التأسيسية وتقديم الطعام الشعبي ونقوش الحناء وزيارة مدينة فيرياري ومدينة الحيوان بالعين وجامع الشيخ زايد الكبير وتجربة الملابس الشعبية الاماراتية. بالمقابل قدمت طالبات مدرسة فوجي مي جاوكا فن تقديم الشاي الياباني وتنسيق الزهور والفنون القتالية كالكاراتيه و فن طي الورق بالإضافة إلى عرض تعريفي عن المدرسة في حين قامت الطالبة يوكيكو سياما بتقديم عرض عن تجربتها في جامعة الامارات كطالبة من برنامج التبادل الطلابي ما بين جامعة الامارات وجامعة اوسيدا.

رائع ومن ناحية اخرى أعجبتني الطعام الشعبي الإماراتي وقد استمتعت ببرنامج التبادل الثقافي. اما الطالبة شيناتس فقالت احببت كثيرا نقوش الحناء الاماراتية والثقافة في هذا البلد تجبرك على الاهتمام بها والتوقف عندها فكل شيء في المجتمع الاماراتي مرتبط باحياء تراثي وشعبي. اما منظم البرنامج الثقافي الياباني السيد ناروتوشي يوشيدا فقال بأننا نشجع طلبتنا على التواصل المستمر مع الطلبة الاماراتيين و أنهم ومن خلال زيارتهم للإمارات ومقابلة الطلبة الاماراتيين وتبادل الحديث من خلال البرامج الثقافية والعلمية فهذا يؤدي الى تقوية العلاقة ما بين الشعبين.

لشؤون الخدمات بحضور الدكتور عبد الرحمن الشايب النقيب عميد شؤون الطلبة ومجموعة من طالبات الجامعة وقد رحب الشامسي بالوفد الياباني من خلال كلمة القاها في حفل الاستقبال اشار من خلالها الى الترابط الكبير بين الثقافة اليابانية والاماراتية من خلال اعتزاز الشعبين بثقافتهما الغنية في ظل تمتع البلدين بنهضة تقنية وعمرانية كبيرة واشاد مساعد الامين العام لشؤون الخدمات بمستوى التبادل العلمي والثقافي بين جامعة الامارات والمؤسسات التعليمية اليابانية على اكثر من صعيد.

من جانبهن اعربت الطالبات اليابانيات عن مدى التطور الكبير الذي تشهده دولة الامارات حيث قالت الطالبة أريسا نومورا لا تكاد تشعر بفرق ابدا بين بلادنا والامارات من حيث التطور والتقنية والنظام المتبع في السلوك الحياتي انه امر

•• العين - الفجر:
تصوير - محمد معين:

منوعات الفجر

22



الزي التقليدي الياباني

•• العين-الفجر:

الزي الياباني التقليدي كان حاضرا ضمن فعاليات زيارة الوفد الياباني لجامعة الإمارات حيث حرصت إحدى الطالبات على ارتداء الزي التقليدي رغبة منها في تعريف طالبات الإمارات بهذا الزي والمناسبات التي يتم فيها ارتداء هذا الزي ومنها الأعراس.



الأحرف اليابانية والرغبة في التعلم

•• العين-الفجر:

طريقة الكتابة بالأحرف اليابانية شكلت واحدة من اهتمامات طالبات الإمارات اللاتي حرصن على طريقة الكتابة اليابانية لتبادر إحدى الطالبات اليابانيات بعد ورشة عمل للتعريف بالأحرف اليابانية التي تشكلت منها الكلمات والجمل بالمقابل سعت بعض طالبات الإمارات إلى تقليد هذه الأحرف لتكون بداية رحلة الألف ميل.



نقوش الحناء وزهور الكرز

رغبة منهم في التعرف على الطرق المستخدمة في هذا ونوعية النقوش المستخدمة إضافة إلى عجيبة الحناء وطريقة إعدادها. أبدت الكثير من الطالبات اليابانيات رغبتهن في

نقل هذه الحرفة إلى بلادهم كما دخلت الطالبات في مناقشة من أجل اختيار نقوش الحناء حتى أن البعض منهن بدأ يبحث عن نقوش تتطابق مع زهور الكرز التي يعيشها اليابانيون وينتظرونها في هذا

جامعة الإمارات بدعوة من نادي ساكورا الياباني الذي ترأسه هدي عبد الله ، على ورشة العمل التي خصصت لنقش الحناء حيث تحلق العشرات من الطالبات اليابانيات حول المتخصصة في هذه النقوش

•• العين-الفجر:

أقبلت طالبات مدرسة فوجي اليابانية اللاتي زرن

فن الكاراتية والمشاركة الطلابية

•• العين-الفجر:

فن الكاراتية واحدة من الفنون التي يجيدها الكبار والصغار من اليابانيين وقد حرصت طالبات من أعضاء الفريق الزائر لجامعة الإمارات على تقديم نماذج من هذه الفنون رغبة منهما في التعريف بأحدى الألعاب التي توصف بالشعبية في اليابان .

تناول بعضه قد يصبح نوعاً من الإدمان

طعامك يخدعك . . ويسيطر على عقلك

الوزن الزائد هو النتيجة الطبيعية لمن يأكل أكثر مما يحتاج إليه جسمه. وهذه الزيادة سرعان ما تتحول إلى دهون تتراكم في أنحاء متفرقة من الجسم وتفتح الطريق أمام الوقوع فريسة سهلة للعديد من الأمراض القاتلة، وأهمها: أمراض القلب والشرابين كالنوبات القلبية والجلطات، السكر وضغط الدم والكوليسترول، أمراض الكبد والمرارة والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى بعض أنواع السرطان والعقم وصعوبات التنفس. السؤال الآن: هل هي مسألة قوة إرادة أو ضعفها فقط، أم أن وراء الأكمة ما وراءها كما يقولون؟

وبالطبع فالشركات المنتجة تعرف هذه الحقيقة الطبية وتستغلها لصلحتها ولصحة منتجاتها.

البداية في أميركا
يقول د. كيسلر إن ثلث الأميركيين البالغين يعانون من الوزن الزائد، أي أن أوزانهم أكثر مما يفترض أن تكون، وإن الثلث الثاني يعاني من البدانة، وهذا مثبت في التقارير الرسمية، مما يعني أن ثلثي الأميركيين معرضون للإصابة بجملة من الأمراض القاتلة المرتبطة بالبدانة، في حين أن الثلث فقط هم من ذوي الأوزان الطبيعية.

وعن الأطفال والقاصرين يقول المؤلف إن المشكلة أكثر خطورة، ففي الولايات المتحدة اثنا عشر مليون طفل، تتراوح أعمارهم ما بين سنتين وثمانية عشر عاماً، يعانون من البدانة، واثنا عشر مليوناً آخرين يعانون من الوزن الزائد، مما يعني أن 34% من الأميركيين الشباب من أصحاب الأوزان الزائدة. تمكن الخطورة مع هؤلاء وأولئك في أن زيادة الوزن في سن مبكرة، تعني صعوبة التخلص من هذه الزيادة بعد البلوغ أو بعد التقدم في السن.

وفي دراسة حكومية صدرت عام 2008 تبين أن 68% من الأميركيين البالغين أي أكثر من ثلثي السكان يعانون من البدانة أو أنهم من أصحاب الأوزان الزائدة.

نصائح أخيرة
في الفصل الأخير من الكتاب يقدم المؤلف النصائح التالية لمن يريد تجنب الأكل الزائد:

- اعرف ماذا تأكل ومتى تأكل، فمن الضروري جداً أن تعرف مكونات الصنف الغذائي الذي تريد تناوله.. كمية ونسبة كل من السكر والملح والدهون.

بالنسبة إلى الوقت، فالجسم في حاجة إلى التغذية كل أربع ساعات، شرط الاعتدال في ما تتناوله من طعام في أي من الوجبات، وبالتالي لا حاجة للأكل المتواصل، وأنه نوع من التسالي وتمضية الوقت.

- لا تفرط في الأكل، فالجسم تكفيه كمية

على الدوام، وبالتالي يصبح الطعام والشراب لدى الكثيرين منهم نوعية جديدة من الأعداء الأشرار الذين يجب مواجهتهم، في حين يدب الخوف في نفوس الباقين.. خوف من الطعام.. خوف من الأكل اعتقاداً منهم أن هذا الصنف أو ذلك سوف يسبب لهم الضرر أو يزيد أوزانهم.

الثلاثي القاتل
يقول المؤلف إن شركات المنتجات الغذائية تشحن منتجاتها بالثلاثي القاتل: السكر والملح والدهون وفق نسب مدروسة بحيث تجعل من يتذوق هذا الصنف أو ذاك يعود إليه مرة ثانية وثالثة ورابعة إلى أن يصبح تناوله نوعاً من الإدمان.

يضيف أن هذه الشركات تلجأ لعلوم المختبرات وتجري آلاف التجارب من أجل الاستفادة من الدهون، وذلك بتصنيع مذاق معين تعرف به كيف تخدعنا وتخطف عقولنا وترتوتنها.

يضمي قائلاً إن الأصناف الغذائية تصبح في هذه الحالة أشبه بـ«مهرجان» أو كرفزال خال من الفيتامينات والمعادن، لأن هذه الشركات تعتمد على تفرغ منتجاتها من كل المواد الغذائية، والإبقاء على ذلك الثلاثي القاتل مع بعض الإضافات.

يعطي مثالاً فيقول: حين تشتري قطعة من الدجاج المتبل، فأنت تشتري معها أيضاً نسبة عالية من الدهون، وخليطاً من الحليب والماء والبيض والدقيق والكاربونات، وغير ذلك الكثير، لكن هذا الخليط لا يحتوي على أي صنف غذائي مفيد من الناحية الصحية. يطلق المؤلف على هذه التركيبة وصف الصحن الطائر أو سفينة نوح.

إدمان الأكل
يقول المؤلف إن أبحاثه ودراساته حول الموضوع أكدت له أن الأكل الزائد عن حاجة الجسم لم يأت من فراغ أو بين ليلة وضحاها أو صدفة، وأن البدنيين لم يقربوا مواصلة الأكل من دون توقف، وأنهم لم يفقدوا قوة الإرادة وأصبحوا عاجزين عن مقاومة إغراءات الطعام، وأن كل ما في الأمر هو أن الأصناف الغذائية الجاهزة يتم تصنيعها وتسويقها بطريقة تجعلنا نطالب بالمزيد منها، يصبح تناولها نوعاً من الإدمان.

قد تتساءل عن الأصناف التي يتحدث عنها المؤلف الذي يسارع بإعطاء أمثلة: المشروبات المحلاة، رقائق البطاطا، الحلويات على اختلاف أنواعها، الوجبات الجاهزة المثلجة، الوجبات السريعة، الهيمبورغر، البييتزا، الدجاج المقلي، البطاطا المقلي، سيريال الفطور ومشروبات الطاقة.. وغير ذلك الخ، إن لم نقل الآلاف من الأصناف التي تملأ الأسواق، والنقطة المثيرة للاهتمام والجديرة بالملاحظة هي أن كل هذه الأصناف تحتوي بنسب متفاوتة على الثلاثي القاتل: السكر والملح والدهون.

يوضح هذا الطبيب المتخصص فيقول إن الأصناف المذكورة لا تشبعنا، بل تدرب أجسامنا وأدمغتنا على طلب المزيد منها،

في برنامج تلفزيوني عن الوزن الزائد والبدانة، بحضور جمع غفير من المشاهدين، طلب مقدم البرنامج من إحدى الحاضرات التقدم للتحدث عن مشكلتها مع الوزن الزائد.. تقدمت السيدة وبدأت سرد حكايتها، فقالت وهي تبتسم: مشكلتي أنني أكل كل الوقت.. أكل حين أجوع وأكل بعد أن أصبح.. أكل حين لا أكون جائعاً.. أكل حين أكون سعيدة، وأكل حين أكون حزينة أو متضايقاً.

عندما سألتها مقدم البرنامج عن شعورها تجاه نفسها قالت، وقد اخفت الابتسامة عن وجهها: أشعر أنني فاشلة.. بشعة.. بديئة.

أضفت أنها تأكل أكثر من اللازم، وتعرف أنها تضر نفسها.. تريد أن تتوقف عن هذه العادة، لكنها لا تستطيع.. لا تقدر على التوقف عن الأكل.

مضت قائلة إنها باتت مقتنعة بأنها عديمة الإرادة في كل ما يتعلق بالأكل، على الرغم من أنها تشغل منصباً رفيعاً في الشركة التي تعمل فيها، ويعمل تحت إدارتها أكثر من خمسين موظفاً.

ختمت السيدة شهادتها بالقول: لقد فقدت قوة الإرادة.. لم أعد أفكر إلا في الأكل.. ماذا أكل ومتى أكل ومع من أكل.. صرت أكره نفسي.

عندما سأل مقدم البرنامج جمهوره عن يشاطر هذه السيدة مشاعرها ويمر بتجربة مماثلة أو قريبة الشبه بها، رفع أكثر من الثلثين أيديهم.

يشعر أحداً بأنه يريد أن يلتمس طيب الرزا الذي أمامه، أو شرائح البطاطا المقلي، أو قطعة الشوكولاتة، ويشعر في الوقت نفسه بأنه عاجز عن مقاومة رغبته تلك، بل قد يصل الأمر به إلى الاعتقاد بأنه يجب أن يلتمس الرز والبطاطا والشوكولاتة، ولن يستطيع التركيز أو إنجاز أي عمل آخر قبل أن يأكلها كلها على الرغم من أنه ليس جائعاً.. فما السبب؟

الجواب يأتي في كتاب جديد من تأليف الدكتور ديفيد كيسلر، وهو المفوض السابق لإدارة الأغذية والدواء الأميركية، وهي وكالة حكومية مهمتها الرئيسية التأكد من سلامة كل ما يأكل ويشرب الأميركيون ومن سلامة الأدوية الموجودة في الأسواق أيضاً.

الكتاب الجديد بعنوان: (طعامك يخدعك)، أما مضمونه فيدور حول نقطة وحيدة تقريباً، وهي أن مسؤولية الوزن الزائد تتوزع على صاحب هذا الوزن وعلى نوعية الطعام نفسه، وبالتالي تحديد على الشركات المنتجة للأصناف الغذائية، وإن كانت الأخيرة تتحمل الجزء الأكبر من هذه المسؤولية.

قوة سحرية خفية
يقول المؤلف إن من الطبيعي أن نأكل حين نجوع، ومن الطبيعي أيضاً أن نتوقف عن الأكل حين نشبع، لأن الدماغ مصمم بحيث يكون قادراً على إصدار الأمر بالتوقف عن الأكل حين نشبع، لكن ما يحدث لدى الكثيرين أن قوة سحرية خفية تعطل (الرز أو الفتاح) الطبيعي في الدماغ، الذي يفترض به أن يبلغنا بضرورة التوقف عن الأكل.. فما هي هذه القوة السحرية الخفية؟

من الحقائق الغريبة التي توصل إليها المؤلف أن الأشخاص النحيلين أيضاً يعانون من المشاكل مع الطعام والشراب.. أوزانهم عادية وربما أقل من عادية، ومع ذلك يقضون معظم الوقت وهم يفكرون في ما يجب تناوله وما يجب تجنبه من طعام وشراب.

أن نأكل أو لا نأكل تلك هي القضية التي تشغل بالهم

منوعات الفكرة

23



الحديد يخفف أعراض انقطاع الطمث

ذكرت دراسة أميركية ان النساء اللاتي يحصلن على قدر من الحديد الكبر يقلن من الكمية اليومية الموصى بها في وجباتهن الغذائية يقل احتمال تعرضهن لشكل أكثر حدة من أعراض انقطاع الطمث. وتابع باحثون يكتبون في دورية علم الاوبئة الأميركية نحو ثلاثة الاف امرأة لاكثر من عشر سنوات، ووجدوا ان النساء اللاتي تتناولن يوميا ما يزيد عن 20 ملليغراما من مصادر الحديد قل احتمال اصابتهم بأعراض انقطاع الطمث بما يتراوح بين 30 و40 في المائة بالمقارنة مع النساء اللاتي حصلن على كمية أقل من هذا المعدن.

وقالت كبيرة معدي البحث اليزابيث بيرتون جونسون من جامعة ماساتشوستس في امهيرست (معظم الدراسات السابقة لأعراض انقطاع الطمث ركزت على العلاج والعوامل الفعالة التي تختلف بين النساء اللاتي عانين من أعراض انقطاع الطمث واللاتي لم يتعرضن. اثنا مهتمون بالبحث بشكل أكبر في بعض المعادن المعينة) مشيرة الى ان فريقها درس من قبل العلاقة بين تناول الفيتامين وأعراض انقطاع الطمث. ويشير معهد الطب الأميركي الذي يحدد الكميات اليومية المسموح بها من المعادن الى ان الحديد الذي يتم الحصول عليه من مصادر اللحوم والدواجن يسر في معالجته في الجسم، وان الناس الذين يحصلون على الحديد من مصدر نباتي فقط يريدون تناول كمية أكبر مرتين من الموصى بها.

وقالت بيرتون جونسون انه على الرغم من عدم استعادة البحث اثبات ان الحديد يمنع أعراض انقطاع الطمث فانهم يشكون في ان هذا المعدن ربما له صلة بانتاج السيروتونين وهو جزيء يلعب دورا في عمليات كثيرة في الجسم وفي المخ. وقال الباحثون ان الحديد ضروري للجسم لتصنيع السيروتونين.

الألياف الطبيعية تفيد القلب

ذكرت دراسة طبية أن اتباع نظام غذائي غني بالألياف الطبيعية لا يضمن سلامة عملية الهضم والجهاز الهضمي فقط، لكنه يفيد القلب. وأوضح الباحثون أن الألياف الطبيعية المستمدة من الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة تساعد بصورة كبيرة على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، ومن ثم المساعدة في الحفاظ على وظائف القلب.

وكشف العديد من خبراء التغذية أن الشخص بحاجة إلى ما لا يقل عن 25 غراما من الألياف الطبيعية يوميا في إطار نظامه الغذائي المتوازن، وفقا لأحدث التوصيات الصادرة عن جمعية القلب الأميركية، والتي تشمل 14 غراما من الألياف لكل 1000 سعرة حرارية يستهلكها الإنسان بالإضافة إلى 10 غرامات من الألياف القابلة للذوبان. وأشارت الأبحاث إلى أن الألياف القابلة للذوبان تساعد الإنسان على الشعور بالشبع بسرعة بما يمكنه من التحكم في مقدار ما يأكل، حيث أظهرت الأبحاث أن هذه الألياف تساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم عن طريق التداخل مع كيفية امتصاص الجسم للكوليسترول من الاطعمة.

وكشف الباحثون ان الألياف القابلة للذوبان تشمل نخالة ودقيق الشوفان والفلو والبالزاء والارز والشعير والحمضيات والفراولة والتفاح والتي تساعد بصورة كبيرة في حال إضافة كميات كبيرة منها في النظام الغذائي على الوقاية من الامساك والحفاظ على الجهاز الهضمي. وتشمل الألياف غير القابلة للذوبان الكعك والخبز بالإضافة إلى الاطعمة المرتفعة في الصوديوم والسكريات أو الدهون.



لا سيرة ذاتية لدي وليس عندي ما أكتبه

شويكار: تكريمي الحقيقي هو رؤية مصر في أفضل حال

شويكار فنانة من زمن الفن الجميل... كونت وفؤاد المهندس أجمل الثنائيات... مسرحياتها علامات مضيئة في تاريخنا الفني، نجحت في تقديم ألوان الدراما المختلفة وبرزت في الكوميديا التي جسدها بطريقة خاصة بها. اليوم تدمع عينا شويكار لرؤية مصر تتخبط في أزمت لا تحصى لذا اعتذرت عن تكريمها في مهرجان الإسكندرية، مؤكدة أن الجهود يجب أن تنصب لإزاحة الغيمة السوداء عن البلد. مشاور طويل من التألق والنجاح تحدثت عنه شويكار في هذا الحوار:



هل تفكرين في كتابة سيرتك الذاتية أو تحويل قصة حياتك إلى مسلسل درامي؟
- لا سيرة ذاتية لدي وليس عندي ما أكتبه، فأنا ممثلة وبعيدا عن التمثيل لم تكتف حياتي الشخصية الأسرار ولم أضع مغامرات لكتبت في سيرة ولم يكن أبي يضربني... باختصار ليس في حياتي الشخصية شيء يمكن أن يكون دراما ناجحة.
بمناسبة دراما السيرة الذاتية ما أفضل عمل عرض على الشاشات وأساو عمل برأيك؟
- (أسهان) الأفضل، فهو مسلسل رائع شكلا ومضمونا وإخراجا ويعبر عن هذه الفنانة الكبيرة فعلا، أما (الشحوررة) درامي جيد أو في حل مشكلات المنتجين بسبب الأوضاع السائدة في مصر، أو البحث عن سيناريو جيد لكي يقدم، يحتاج مجال الفن إلى ثورة لتصحح الأوضاع والا سنظل ندور في دائرة مفرغة.

في المقام الأول وهذا سر نجاحه، هكذا بدأ التعامل معه.
هل تحتفظين بذكرياتك مع فؤاد المهندس؟
- بالتأكيد وهي محفورة في وجداني، فؤاد عيش معي في كل دقيقة، أول مرة قابلته كانت أثناء بروفات مسرحية (السكرتير الفني)، وبعد ذلك عملنا معا في (أنا وهو وهي) ثم أعاد عرض (السكرتير الفني) وأنا وهو وهي، في تلك الفترة بدأت قصة الحب بيننا وصرح لي بجهه فشعرت بقمّة السعادة لأنني كنت أبادلته المشاعر نفسها، فؤاد هو الأستاذ والمعلم والحبيب والصديق وما زلت أحبه لغاية اليوم.
ماذا حدث الانفصال بينكما بعد كل هذا الحب؟
- لا أعلم كيف ولماذا انفصلنا، لكن كل شيء قسمة ونصيب... فجأة حدثت بيننا خلافات ولم نستطع التعامل معها، ثم أصبحنا غير قادرين على اكمال مشوارنا فانفصلنا.

لماذا ابتعدت عن الفن والسينما فترة طويلة؟
- لم أنقطع عن الفن فأنا موجودة وحاضرة للعمل، لكن مع التقدم في السن تقل العروض، وهذا طبيعي لأن سني بعيدة عن محور الأحداث الدرامية، إضافة إلى أن ما عرض علي لا يحترم تاريخي الفني، لذا رفضت احتراما لاسمي، فأنا أحرص على تقديم ما يضيف إلي ولست على استعداد للتضحية بهذا التاريخ الطويل مجرد الظهور.
هل نفهم من كلامك أنك لن تعلمي مجددا؟
- ليس هذا بالتحديد، لكن لا شيء يجبرني على قبول أعمال دون المستوى، فأنا لا أبحث عن شهرة أو أضواء أو مال، كل هذه المقومات أملكها والحمد لله، ولن أضحى برصيدي الفني الذي بنيت عليه مدى سنوات طويلة، لذا لن أعمل إلا إذا وجدت ما أبحث عنه، وفي حال لم أجده سأظل عزيزة مكرمة في بيتي، وهذا أشرف لي كفنانية.
إذ لا يحترم الفن في مصر الفنان عندما يتقدم به العمر.
- للأسف، هذا هو الواقع، في أحيان كثيرة لا يحترم تاريخ الفنان ولا يقدر له ما يوازي تجربته الطويلة، ويقفه شر تقديم أعمال رديئة لا يرضى عنها لكي يؤمن لقمة العيش. كذلك يظلم الكتاب هذا الفنان ويضعونه في دائرة صغيرة وغير محورية لا تتناسب مع مسيرته المجيدة، ولا يهتم صنّاع العمل إلا بتلمع صورة البطل والبطلة وهذا خطأ كبير ومعيب، إذ لا بد من وجود أدوار محورية تقوم عليها العمل الدرامي بعيدا عنهم، لهذه الأسباب وغيرها رفضت أكثر من أربعين مسلسلا في عام واحد احتراما لاسمي وتاريخي.
كانت بداياتك عبر التراجيديا والرومنسية ثم تحولت إلى الكوميديا فهل كان ذلك بقرار منك أم اكتشاف فؤاد المهندس؟
- بالطبع كان قرارا، فضلت تقديم الكوميديا مع فؤاد لثقتي به وبما يقدمه، لذا شاركته في معظم المسرحيات الكوميدية وبعض الأفلام السينمائية، وعندما تعذر تقديم هذا النوع مع فؤاد اقتصر عملي على السينما. اعتز بتاريخي المسرحي وفؤاد الفضل الأول والأخير بالطبع.
هل اختلفت كوميديا زمان عن كوميديا اليوم؟
- كوميديا الريحاني والكسار وفؤاد ومدبولي هي الكوميديا الحقيقية، أما ما يقدم اليوم فهو ابتذال وإهانة لهذا الفن الراقي، لا تعني الكوميديا أفضالاً خارجة أو رجلا يتحدث بطريقة غريبة أو يرقص



أيتن عامر في (الوالدة باشا)

تشارك الفنانة أيتن عامر في (الوالدة باشا) الذي سيرعرض في رمضان المقبل. المسلسل من تأليف محمد أشرف، إخراج شيرين عادل، بطولة: سوسن بدر، عبير صبري، دينا فؤاد ومجموعة من الفنانين الشباب.



الكيمياء مفقودة بين داليا وأنغام

سللت الفنانة داليا البحيري عن حقيقة خلافاتها المستمرة مع الطربة أنغام التي برزت على السطح في الآونة الأخيرة داخل كواليس مسلسل (في غضة عين)، خصوصا بعد أن شوهدتا في حفل زفاف ابنة أحد المنتجين، وقد أطلت كل منهما طهرها للأخرى، فاجابت: من المستحيل أن اشترك معها في أي عمل فني جديد مهما كانت الظروف، وقد يرجع ذلك إلى عدم وجود كيمياء بيننا للأسف الشديد.

جومانا مراد معجبة بالأتراك

أبدت الممثلة جومان مراد، في حديث إلى أحد المواقع الإلكترونية، إعجابها بالمسلسلات التركية كونها تركز على الجانب الرومنسي الذي تهمله المسلسلات العربية وعلى جمالية الصورة، لذا تحرص على متابعتها.

منوعات

الفكر

27

تاج الفخامة وقبلة الباحثين عن التميز في اسطنبول

قصر تشيران كيمبنسكي أروقتة تروي ذكريات السلاطين وعظمة الفن العثماني

أجنحته تستقبل مشاهير العالم ونجوم المجتمع

آسيا والأخري في أوروبا، وبالنظر إلى موقعها الفريد فإن الزائر لهذه المدينة الساحرة التي يقسمها مضيق البسفور إلى شطرين أوروبي وأسيوي وتصطف على ضفافه آلاف المباني ذات طابع يمزج بين الماضي والحاضر في عناق يتصافر لخلق هذا الجمال الساحر لمدينة السلاطين اسطنبول. من بين مئات الفنادق التي تستقبل ضيوف اسطنبول هناك فندق قصر تشيران كيمبنسكي الملكي الفريد في طابعه التاريخي وفخامة مبانيه وموقعه الرائع وإدارته المتميزة يحطف الأبصار ويمنح السائح فرصة تجربة الحياة السلطانية التي تنعم بها الأباطرة والسلاطين وسبق للإقامة فيه العديد من مشاهير العالم ونجوم المجتمعات.

•• أسطنبول - د. شريف الباسل:

في كل مرة تطأ قدمك أرض اسطنبول تعيد اكتشافها مجددا ويخيل إليك أنك بت في عالم مختلف ذي عقب تاريخي ساحر، وما أن تغادرها حتى تبدأ التفكير في الزيارة القادمة حيث فيها من السحر والجادبية والجمال ما يهيبك للعودة إليها باستمرار والاستمتاع بروعة ما تحتزنه من روائع قل مثيلها في العالم كله. اسطنبول .. مدينة تجمع بين الثقافتين الشرقية والغربية حيث يقع جزء من أراضيها في قارة



الوفد الاعلامي الزائر مع مدير عام تشيران بالاس اسطنبول



المدير العام وفائبه وجان جوكتاش وشيلر الهان

نظمت إدارة فندق قصر تشيران كيمبنسكي اسطنبول - الذي يعرف على نطاق واسع بأنه تاج الفخامة في اسطنبول ودرتها السياحية المميزة - رحلة لوفد صحلي من دولة الامارات ومجلس التعاون الخليجي بالتعاون مع الخطوط الجوية التركية وشركة ايريس ميديا للإعلام في أبوظبي.

وأعدت إدارة القصر برنامجا حافلا للوفد الاعلامي شاركت في تنفيذه شركة هيلين هوليداييز المتخصصة في الخدمات السياحية والرحلات في اسطنبول لإطلاع الصحافيين على أبرز المعالم السياحية في المدينة التي يزورها نحو 20 مليون سائح سنويا.

واطلع الاعلاميون خلال جولة مع السيدة شيلر الهان مديرة العلاقات العامة بفندق قصر تشيران كيمبنسكي اسطنبول على المتحف الذي يروي قصة سلاطين الدولة العثمانية الذين أقاموا في القصر المتيف وشاهدوا أجنحته وأروقتة الرخامية وتراثه الثري.

وقالت شيلر إن الزوار اليوم يمنحون وقتا خلال إقامتهم في القصر للتعرف على تاريخه

وحكاياته مع الملوك والسلاطين منذ زمن طويل وحتى يومنا هذا فهو القصر الفندقي الوحيد

في اسطنبول الذي يرتبط اسمه بالحضارة العثمانية ويحفظ بعراقة التاريخ الضارب في

القدم والممتد على شاطئ البوسفور كلوحة أبدعها فنان عالم.

فالقصر لاتزال أروقتة وصلاته وشرفاته تروي ذكريات سلاطين الدولة العثمانية وأجنحته الملكية الفاخرة تستقبل يوميا النجوم والمشاهير

في عالم السياسة والفن والسياحة والرياضة والأعمال.

معدلات إشغال مرتفعة !

خلال لقاء صحلي مع الوفد الزائر قال السيد جان جوكتاس مدير المبيعات والتسويق لفندق

تشيران بالاس كيمبنسكي اسطنبول ومدير المبيعات الإقليمي لمنطقة تركيا وبلغاريا: بشكل

الزائر العرب لفندق تشيران بالاس كيمبنسكي اسطنبول نسبة كبيرة من نزلاء الفندق وارتفع

عددهم بشكل كبير في الأونة الأخيرة بسبب الاضطرابات السياسية في منطقة الشرق

الأوسط وشمال افريقيا.

واضاف: إن ما يقارب من 15-20 بالمئة من نزلاء الفندق كانوا من السائحين الشرق

أوسطيين قبل أن يتضاعف عددهم بحوالي أربع مرات نتيجة التطورات السياسية في المنطقة أو

ما يعرف بالربيع العربي والتي دفعت عددا كبيرا من السياح العرب للتوجه إلى الخارج لقضاء

عطلاتهم.

وأشار السيد جان جوكتاس إلى أن هناك تشابها

كبيراً بين الثقافات العربية والتركية مما يشعر الضيوف العرب براحة كبيرة في اسطنبول.

وقال: إن حوالي 15-20 بالمئة من أعمالنا تأتي من منطقة الشرق الأوسط وارتفعت هذه

النسبة بثلاث إلى أربع مرات في السنوات القليلة الماضية... ونتيجة الأحداث المؤسفة في تلك

المنطقة فإن هناك طلبا قويا على أعمالنا وزاد عدد النزلاء العرب بشكل كبير.

واضاف: إن الزائرين العرب يحبون مدينة اسطنبول لتشابه الثقافات وكونها تجمع بين

الطابع الشرقي والطابع الحديث إذ بإمكانهم قضاء سهرة شرقية أو سهرة غربية في ناد حديث

أو غيره من الأماكن.

وأكد السيد جوكتاس أن الحكومة التركية تعطي أولوية لمنطقة الشرق الأوسط في إطار سياستها

الرامية إلى تعزيز العلاقات مع الدول العربية في مختلف المجالات... مشيرا إلى أنه يوجد في

الفندق الآن موظفون يتحدثون اللغة العربية سواء في أقسام المبيعات أو الضيافة أو الطاعم أو

غيرها من أقسام الخدمات.

وذكر أن جميع النزلاء يتمنون بالفعل بالإقامة في الفندق الذي أصبح وجهة رئيسية للسائحين

من مختلف أنحاء العالم على حد تعبيره مؤكدا أيضا أن الفندق يفضل السائحين العرب لأنه

ملك مستثمرين عرب وخاصة جهاز أبوظبي للاستثمار.

وقال: إنه ثاني أكبر مشروع استثماري في

وقته بعد جسر البوسفور عام 1987 إذ بلغت الاستثمارات فيه ما يقارب 150 مليون دولار.

وحسب السيد جوكتاس فإن نسبة الإشغال في الفندق بلغت أكثر من 82 بالمئة عام 2012

ومن المتوقع أن تسجل نسبة مرتفعة العام

الحالي نتيجة الارتفاع المستمر في الطلب. وبالإضافة إلى الخدمات العادية أوضح أن

الفندق ينظم أكثر من 100 حفل زفاف سنويا في حين يتم تنظيم فعاليات ترويجية عديدة

خلال شهر رمضان ومهرجان تسوق سنوي يقام في شهر يونيو هذا العام.

وأكد السيد جوكتاس أن الطلب على الإقامة في الفندق وحضور الفعاليات يرتفع بشكل كبير

خلال عطلات المدارس... مشيرا إلى أن التسوق في الفندق تعد من أرقى الخدمات الفندقية في

نتيجة التنوع الكبير في السلع التركية الشرقية والغربية والأسعار المنخفضة نسبيا وجودة تلك

السلع. وقال: بالإضافة إلى ذلك فإن خدماتنا في الفندق تعد من أرقى الخدمات الفندقية في

العالم إذ تتمتع فيها الضيافة التركية الأصيلة والعريقة مع حداثة وتطور الخيارات الترفيهية

فضلا عن أن تركيا تتمتع بتقسط جميل وصيف أقل حرارة وشتاء معتدل.

ونوه بأن تركيا تتمتع باقتصاد ومستوى أعمال فويين مشيرا إلى أن الناتج التركي يسجل نموا

مضطربا وأن هناك 34 رحلة جوية تربط مدينة اسطنبول بالشرق الأوسط يوميا من

خلال الخطوط الجوية التركية.

وأكد خلال اللقاء الذي حضرته السيدة شيلر الهان مدير العلاقات العامة في قصر تشيران

كيمبنسكي اسطنبول والسيد جمهور كوركماز المدير التجاري الاقليمي للخطوط الجوية

التركية يبدي أن دولة الامارات من أهم أسواقنا السياحية في العالم ونحرص على تطوير

العلاقات مع شركائنا في السياحة والسفر وخاصة في أبوظبي ودبي.

وأوضح أن شركة الخطوط الجوية التركية تعد

شريكاً استراتيجيا لقصر تشيران لأنها تساهم بقوة في تعزيز حركة السياحة والنقل الجوي

والتجاري ما بين دول مجلس التعاون الخليجي وتركيا بفضل خدماتها المميزة وكثافة رحلاتها

من كافة المدن الخليجية إلى اسطنبول. وقال: إننا على علاقات طيبة مع هيئات السياحة

في دولة الإمارات ونشارك باستمرار في معارض السياحة والسفر التي تقام في أبوظبي ودبي

سنويا. وأكد أن القصر سوف يطرح منتجات سياحية جديدة خلال مشاركته في معرض سوق السفر

العربي الذي سيقام في دبي مايو 2013. وذكر خلال اللقاء أن قصر تشيران كيمبنسكي

يعتزم طرح منتجات وعروض جديدة بأسعار خاصة لتلائم العائلات الخليجية لعطلات

الربيع والصيف القادم لتوفير أفضل الفرص والخدمات للعائلات التي تقض الإقامة في

القصر التاريخي.

جولة في قصر تشيران كيمبنسكي اسطنبول أمضى الوفد الاعلامي الذي ضم صحافيين

من مؤسسات إعلامية إماراتية وخليجية وقتا في التجوال داخل قصر تشيران كيمبنسكي

اسطنبول برفقة السيدة شيلر الهان مديرة العلاقات العامة في القصر.

وتعرف الزملاء على أرجاء القصر المتيف وتاريخه العريق وتوقفوا طويلا في أحد أجنحة

القصر الملكية والذي يعد الأكبر والأجمل في تركيا كلها وهو جناح شاسع تصل تكلفته الإقامة

لليلة واحدة فيه إلى 30 الف يورو (150 الف درهم إماراتي) ولا يضياف فخامة ذلك الجناح

سوى منظر البوسفور وسفنه والقمم الآسيوية

القابلة وأضوائها الساحرة. في ذلك الجناح الفسيح المطعم باللوحات

التاريخية والأثاث الأنيق واللمسات الفنية يطل الزائر المقيم فيه على تقاطع حضارتين

حيث ضيافة الشرق تلتقي برفاهيية الغرب، إنه واحدة من العظمة والفخامة، قصر يفوح بعطر

الكمال، صمم بأروع ماتوصل إليه الفن المعماري في تركيا!

قدمت السيدة شيلر شرحاً مطولاً للإعلاميين حول ماتضمنه لوحات السلاطين العثمانيين في

المتحف الدائم المقام داخل القصر وهم السلاطين الذين اتخذوا من الفندق مقراً لإقامتهم وتراثهم

العثماني الإسلامي العريق... وكان السلطان عبدالعزیز هو آخر سلاطين الإمبراطورية

العثمانية الذين قطنوا هذا القصر. وعقب الجولة أقامت السيدة شيلر حفل عشاء

لوفد الاعلامي الزائر في مطعم (تورا) المطل على البوسفور بحضور السيد جمهور كوركماز

المدير التجاري الاقليمي للخطوط الجوية التركية دبني.

كما يمكن لضيوف الفندق التمتع في ناد صحي

مجهز بأحدث المعدات والخدمات والاستجمام في حمام تركي فريد من نوعه.. أو السباحة في أحد

ثلاثة أحواض متميزة أو ممارسة هواية لعب الغولف في نادي ذي ال (6) حفر.

ويضم قصر تشيران صالات حفلات بمساحة (1000) متر مربع وكذلك صالات اجتماع

أو محاضرات... بالإضافة إلى الصالون الأزرق المجهز بأحدث المعدات السعيدة والبصرية.

ويقدم القصر للراغبين وسائل مواصلات متميزة من بينها طائرة هليكوبتر عمودية ويخت

عن طريق بحر مرمرة ثم خليج البوسفور وايضا سيارة الفندق الضخمة للانتقال إلى أي موقع.

مقابلة وأضوائها الساحرة. في ذلك الجناح الفسيح المطعم باللوحات

التاريخية والأثاث الأنيق واللمسات الفنية يطل الزائر المقيم فيه على تقاطع حضارتين

حيث ضيافة الشرق تلتقي برفاهيية الغرب، إنه واحدة من العظمة والفخامة، قصر يفوح بعطر

الكمال، صمم بأروع ماتوصل إليه الفن المعماري في تركيا!

قدمت السيدة شيلر شرحاً مطولاً للإعلاميين حول ماتضمنه لوحات السلاطين العثمانيين في

المتحف الدائم المقام داخل القصر وهم السلاطين الذين اتخذوا من الفندق مقراً لإقامتهم وتراثهم

العثماني الإسلامي العريق... وكان السلطان عبدالعزیز هو آخر سلاطين الإمبراطورية

العثمانية الذين قطنوا هذا القصر. وعقب الجولة أقامت السيدة شيلر حفل عشاء

لوفد الاعلامي الزائر في مطعم (تورا) المطل على البوسفور بحضور السيد جمهور كوركماز

المدير التجاري الاقليمي للخطوط الجوية التركية دبني.

كما يمكن لضيوف الفندق التمتع في ناد صحي

مجهز بأحدث المعدات والخدمات والاستجمام في حمام تركي فريد من نوعه.. أو السباحة في أحد

ثلاثة أحواض متميزة أو ممارسة هواية لعب الغولف في نادي ذي ال (6) حفر.

ويضم قصر تشيران صالات حفلات بمساحة (1000) متر مربع وكذلك صالات اجتماع

أو محاضرات... بالإضافة إلى الصالون الأزرق المجهز بأحدث المعدات السعيدة والبصرية.

ويقدم القصر للراغبين وسائل مواصلات متميزة من بينها طائرة هليكوبتر عمودية ويخت

عن طريق بحر مرمرة ثم خليج البوسفور وايضا سيارة الفندق الضخمة للانتقال إلى أي موقع.

مقابلة وأضوائها الساحرة. في ذلك الجناح الفسيح المطعم باللوحات

التاريخية والأثاث الأنيق واللمسات الفنية يطل الزائر المقيم فيه على تقاطع حضارتين

حيث ضيافة الشرق تلتقي برفاهيية الغرب، إنه واحدة من العظمة والفخامة، قصر يفوح بعطر

الكمال، صمم بأروع ماتوصل إليه الفن المعماري في تركيا!

قدمت السيدة شيلر شرحاً مطولاً للإعلاميين حول ماتضمنه لوحات السلاطين العثمانيين في

المتحف الدائم المقام داخل القصر وهم السلاطين الذين اتخذوا من الفندق مقراً لإقامتهم وتراثهم

العثماني الإسلامي العريق... وكان السلطان عبدالعزیز هو آخر سلاطين الإمبراطورية

العثمانية الذين قطنوا هذا القصر. وعقب الجولة أقامت السيدة شيلر حفل عشاء

لوفد الاعلامي الزائر في مطعم (تورا) المطل على البوسفور بحضور السيد جمهور كوركماز

المدير التجاري الاقليمي للخطوط الجوية التركية دبني.

كما يمكن لضيوف الفندق التمتع في ناد صحي

مجهز بأحدث المعدات والخدمات والاستجمام في حمام تركي فريد من نوعه.. أو السباحة في أحد

ثلاثة أحواض متميزة أو ممارسة هواية لعب الغولف في نادي ذي ال (6) حفر.

ويضم قصر تشيران صالات حفلات بمساحة (1000) متر مربع وكذلك صالات اجتماع

أو محاضرات... بالإضافة إلى الصالون الأزرق المجهز بأحدث المعدات السعيدة والبصرية.

ويقدم القصر للراغبين وسائل مواصلات متميزة من بينها طائرة هليكوبتر عمودية ويخت

عن طريق بحر مرمرة ثم خليج البوسفور وايضا سيارة الفندق الضخمة للانتقال إلى أي موقع.

قصر تشيران اطلالة ساحرة على مضيق البوسفور



الفكر

الإبر الصينية

تساعد في تنظيم هرمون التوتر

كشفت فريق من الباحثين الأمريكيين إلى أنه يمكن الاستعانة بالإبر الصينية لتنظيم ارتفاع الهرمونات الناتجة عن التعرض للكثير من الضغوط والتوتر. وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على أربع مجموعات اختلفت الظروف الاجتماعية والنفسية لكل منها، حيث عانى بعض أفراد هذه المجموعات من التوترات والضغوط، وخضع آخرون للعلاج بواسطة الإبر الصينية، في الوقت الذي خضع البعض للعلاج بالطرق التقليدية ليتم تتبعهم للأكثر من عشرة أعوام. وأشارت المتابعة إلى أن الأشخاص الذين خضعوا لجلسات الوخز بالإبر استطاعوا تقليل ارتفاع مستوى الهرمونات لديهم والناجمة عن تعرضهم للضغوط والتوتر بصورة كبيرة بالمقارنة بالأشخاص الذين تلقوا علاجات تقليدية.



تناول القهوة اليونانية

تطيل العمر

كشفت فريق من العلماء الأمريكيين أن القهوة اليونانية المغلية المكونة من الجبهان وعدد من البهارات الطبيعية والصحية في إعدادها تلعب دورا هاما في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب. وأكد الفريق العلمي أن هذا يفسر طول أعمار سكان جزيرة إيكاريا اليونانية إلى وبلوغهم التسعين عاما وأوضح باحثون بجامعة أثينا اليونانية أن نحو 0.1% فقط من الأوروبيين يتمكنون من بلوغ التسعين عاما، إلا أن اليونانيين خاصة في جزيرة إيكاريا حققوا معدلات تقترب من 1% لتسجل أعلى معدلات طول العمر في أوروبا.

البدانة

نذير للمرض مع تقدم العمر

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن النساء البدنيات في منتصف العمر ربما يعشن حتى سن 70 عاما لكنهن لن يكن في نفس صحة النساء اللاتي حافظن على رشاقتهن. وقال باحثون أميركيون في دراسة واسعة جارية على ممرضات أميركيات أظهرت أن 10% فقط من النساء اللاتي بلغن 70 عاما يمكن اعتبارهن في مظهر جيد، والنساء اللاتي زاد وزنهن ابتداء من سن 18 عاما انتهى بهن الحال إلى أسوأ مظهر. ومعظم هؤلاء النساء كان لديهن نوع ما من القصور البدني أو العقلي، وأكثر من ثلثهن كانت لديهن أمراض مزمنة بالإضافة إلى قصور عقلي أو بدني. وأكد الباحثون في المجلة الطبية البريطانية "بالنظر إلى أن أعدادا متزايدة من الأميركيين يعيشون أعمارا طويلة وفي الوقت نفسه يزيدون في الوزن فإن نتائجنا ربما تكون مهمة بشكل خاص فيما يتعلق بالسياسات الإكلينيكية أو سياسات الصحة العامة وتستحق المزيد من البحث والتأكيد في دراسات إضافية". وقامت (كي سن) وزملاؤها في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد وفي بريغام ومستشفى النساء في بوسطن بدراسة أكثر من 17 ألف امرأة يشاركن في الدراسة الحالية عن صحة الممرضات. وفي 1976 كان متوسط عمر هؤلاء النساء 50 عاما وكن يتمتعن بصحة جيدة، ودرس الباحثون الجوانب الأخرى ونمط حياتهن بما في ذلك التدخين والوزن. ووجد الباحثون أنه كلما كانت المرأة أكثر بدانة في سن 50 عاما، زادت احتمالات إصابتها بعدد من الأمراض والعلل الصحية في مرحلة لاحقة من العمر. وقال الباحثون إن البدنيات في منتصف العمر من المرجح أن تقل بنسبة 70% احتمالات تتمتعن بصحة جيدة في سن السبعين.



الممثلة الأوكرانية المولدة أولغا كوريلينكو في جولة أمام الساحة الحمراء والكرملين بموسكو خلال زيارتها للعاصمة الروسية لحضور العرض الأول من فيلم النسيان. (رويترز)

قرأت لك

الخنافس



الخنافس حشرات الأغلبية العظمى منها غير ضار وليس لها أي تأثير على حياة الإنسان والقليل منها ضار وهو الذي يتغذى على النباتات التي نزرعها أو على ما نخزنه من طعام وبعضها نافع لأنه يتغذى على الحشرات التي تضربنا مثل خنفساء ابي العيد وبعضها جميل يضئ مساءً مثل خنفساء سراج الليل، وهناك أنواع عديدة للخننافس مثل جعل الديك - الجرمان المقدس - جعل الورد - خنفساء هرقل - خنفساء خرتيئية - خنفساء الأثاث - سوسة الجيوب - خنفساء كلورادو - سوس الورق المظوف - خنفساء البازلاء - خنفساء الدقيق - خنفساء سلحفاية خضراء - سوسة البندق - خنفساء غزلانية القرون - خنفساء الزنبق -

سؤال وجواب

• أسوأ الزلازل المتسببة بالموت في العالم : أضخم أرقام الضحايا من جراء الزلازل هو ذلك الذي ضرب كل مدن البحر الأبيض المتوسط في شهر يوليو 1201 والإحصاء المعاصر لعدد الضحايا يشير إلى 1100000 وشمسة رقم غير مؤكد وهو 830000 في الجزر الصينية (شنيس - شانس - هونان) من جراء زلزال في يناير 1556 - أما رقم الضحايا الأعظم فكان من زلزال تانفشان - شرق الصين وقد ضرب الصين في عام 1976 وبلغت شدته 8.2 ريختر .. وكان أول رقم نُشر في ذلك كان حوالي 65537 وقد عُدل الرقم فيما بعد ليصل إلى 750000 . والزلزال الأقوى الذي تسبب في خسائر مادية وبشرية هائلة كان زلزال طوكيو ويوكوهاما حيث دمر 575000 منزلا وقد قدرت الأضرار المادية بـ 1000 مليون جنيه إسترليني .

• ماهي أعلى الشلالات في العالم ؟
أعلى الشلالات في العالم هي شلالات (إنجيل) الواقعة في فنزويلا يتحدر الماء دفعة واحدة من على ارتفاع 2648 قدما أما علو الشلال الكامل فيصل إلى 3212 قدما

هل تعلم؟

• هل تعلم أن العالم المسلم ابن الهيثم هو مبتكر المنهج التجريبي في العلوم. وابن الهيثم هو عالم مهندس طبيب حكيم عارف بالعربية رحل إلى مصر واتصل بالحاكم بأمر الله الفاطمي. انقطع في آخر حياته للعلم والتصنيف. وله العديد من المؤلفات تزيد على السبعين ما بين كتاب ورسالة منها: (المنظر) على طريقة بطليموس، وكيفية الإظلال وتهذيب المجسطي وشرح قانون القلبيدس. ويعتبر ابن الهيثم مبتكر المنهج التجريبي في العلوم والذي يقوم على المبادئ التالية:
اعتبار الظواهر الطبيعية خاضعة لمبدأ الحتمية العلمية.
الايمان بوحدة الحقيقة.
الفضول العلمي الشك المنهجي التجريبية والموضوعية .
القياس والاستقراء والتمثيل.

• هل تعلم أن مخترع رفاض الساعة (البنديول) هو ابن يونس علي بن عبد الرحمن بن أحمد بن يونس المصري المتوفي سنة 399 هـ/ 1009 م. وهو من علماء الفلك والميكانيك عند العرب. اخصص بصحبة الحاكم بأمر الله الفاطمي. وهو أول من اخترع رفاض الساعة وقد استعمله لقياس الزمن لأنه متحرك حول محور ثابت ذبذباته متوافقة نظريا وقد سب هذا الاختراع من بعده للإيطالي غاليليو المتوفي سنة 1643 م لأنه وسع دائرة استعماله بعد ابن يونس.

قصة جزء الأمانة

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في المحال باجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدهمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطاله يدها.. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة ونشاط اما الخبيث فكان ينظر إلى لبايب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معا بنشاط لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لداكنه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا غاليا اخذه ووضع في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء فقال الطيب لم يحضر ولم يرك نائما.. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بانهاه اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال كفى تعينا اليوم كثيرا وجعنا ايضا فضحك صاحب الدكان وقال نعم سأحضر الطعام حالا.. ووصف بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما هذا يريد ان يأكل ويرتاح وأشار على الطيب وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه .. وأشار على الخبيث فأخذا الرجل الطيب إلى الدكان وقدمتا له الطعام الشهي وفرشا للراحة وميلغا محترما نظير تعبه، ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباها رأسا على عقب فأوقعا كل مائه جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه وبعد ذلك لقناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة ومن ثم الفياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلم ان هذا الرجل لص وفاق حدازر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثر عليه الآخرون اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عمالا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته .



مطفثي وأهل



محمد سفير



هناة محمد



عبدالرحمن

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

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

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