

منوعات الفكر

ص 22

هيا نقرأ سوياً..
تعيد إحياء حكايات
ما قبل النوم

ص 31

هند صبري:
لم أندم على شيء
وسأعتزل مؤقتاً



الأثنين - 22 أبريل 2013 م - العدد 10773
Monday 22 April 2013 - Issue No 10773

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

أغنى رجل في بريطانيا روسي

احتل الملياردير الروسي، أنيشا عثمانوف، المرتبة الأولى على لائحة أغنياء بريطانيا لعام 2013 التي نشرتها صحيفة صندي تايمز امس فيما جاء رجل الأعمال السعودي، محمد بن عيسى الجابر، في المرتبة الـ 15.

وقالت الصحيفة إن عثمانوف، المولود في أذربيجان، انتزع المرتبة الأولى من يد قطب صناعة الصلب الهندي، لكشماي ميتال، بعد 8 سنوات من تربيته عليها بثروة مقدارها 13.3 مليار جنيه استرليني، أي ما يعادل نحو 30 مليار دولار، فيما جاء الجابر في المرتبة الـ 15 بثروة مقدارها 4 مليارات و515 مليون جنيه استرليني. وأضافت أن أغنى 1000 شخص وعائلة لعام 2013 في بريطانيا يملكون ثروة مجموعها 450 مليار جنيه استرليني، من بينهم 88 مليارديراً بالمقارنة مع 77 في العام الماضي، و9 مليارديرات فقط في عام 1989. وأشارت الصحيفة إلى أن دوق وستمنستر، كان البريطاني الوحيد المولد في المملكة المتحدة على لائحة أغنيى 20 ثرياً في المملكة المتحدة، واحتل المرتبة الـ 8 بثروة مقدارها 7.8 مليارات جنيه استرليني. وجاء في المرتبة الثانية الأوكرايني، لن بلافتانك، الذي يعمل في مجال الاستثمار والموسيقى والإعلام بثروة مقدارها 11 مليار جنيه استرليني، تلاه الشيفان الهنديان، سري وغوبي هندوجا، العاملان بمجال التمويل والصناعة بثروة مقدارها 10 مليارات و600 مليون جنيه استرليني، ورجل الأعمال الهندي لكشماي ميتال العامل مع عائلته بمجال صناعة الصلب بثروة مقدارها 10 مليارات جنيه استرليني.

اشتباكات بين لصوص والشرطة

قتل 3 لصوص، وجرح رابع، باشتباك مع الشرطة الباكستانية، امس الأحد، في مقاطعة ملتان بإقليم البنجاب في شمال شرق البلاد. ونقلت قناة (جيو) الباكستانية عن مصدر في الشرطة الباكستانية، أن لصوصاً في سيارة فتحوا النار على العناصر الأمنية وفروا مسرعين عندما طاردتهم الشرطة وردت على نيرانهم، ما أدى إلى مقتل 3 منهم وجرح رابع، وأشار المصدر إلى أن عناصر الشرطة تابعت عملية التفشيش التي أجرتها، لاشتباها بوجود لصوص آخرين في المنطقة.

الحليب .. حقائق ومعلومات

لا نتكلم هنا عن حليب البقر المؤلف! لم تعد خلاصات الصويا والرز واللوز والكستناء والحليب النباتي تقتصر على النباتيين هل أنت مستعد لتذوق أنواع جديدة؟



الهند الغني طبيعياً بالدهون النباتية المشبعة، لا يحتوي الحليب النباتي على الكولسترول. الأفضل بعد هو أن بعض الأنواع (وتحديداً حليب الصويا) يتميز بمفعول يخفض مستوى الكولسترول السيئ وخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين. - أحماض أمينية أساسية: الحليب النباتي غني بالدهون المفيدة. أكثر من ثلثي الدهون غير مشبعة، ما يعني أنها ضرورية لتوازن الخلايا وصحتها.

8 أنواع مميزة حليب الصويا وحليب الرز - أشهر نوع هو حليب الصويا، لكن يختلف طعمه من ماركة إلى أخرى. يمكن تجربة ماركات عدة واختيار ما يطيب لك بما أن طعمه خفيف، فهو بديل مناسب عن حليب البقر في وصفات عدة. في المقابل، ليس طعمه لذيذاً بقدر الحليب النباتي. في ما يخص المشروبات، اختر الحليب المعطر بالفانيليا أو الشوكولا لكن قد لا تهضم العدة هذا الحليب بسهولة، لذا لا يجب الإفراط في استهلاكه. من الأفضل الحد منه لدى الصبيان تحت عمر الثلاث سنوات (لا يزال أشده على الجهاز الهضمي لديهم مجهولاً).

حليب جوز الهند - يمكن تحضيره من خلال خلط السائل الموجود داخل حبة جوز الهند مع لب الفاكهة. يمكن شراؤه معلباً أو على شكل بودرة. ومن الأفضل اختيار المنتجات الحالية من الإضافات على ألا تحتوي إلا على حليب جوز الهند والماء إنه شراب لذيذ ويضيف طعماً مميزاً على الوصفات الاستوائية. على صعيد آخر، هو معروف بمزاياء الضادة للاكسدة وغناه بالألياف. لكنه قد يطرح مشكلة في الهضم.

حليب البندق وحليب الكستناء - يتوافر هذان النوعان على شكل بودرة ويفيدان في تحضير التحلية والحساء بالخضار ينصح اختصاصيو التغذية بأن يتناول الأطفال حليب البندق لأنه غني بالفيتامينات، أما حليب الكستناء، فهو يتميز بغناه بالمعادن.

قد يعني الحليب النباتي حليب الصويا إنه أحد الخيارات لكنه ليس الوحيد يمكن استخلاص الحليب من أنواع نباتات عدة يكون هذا السائل المستخلص شبيهاً بالحليب العادي بالتالي، ظهرت خيارات بديلة من حليب البقر. ثمة ثلاث فئات: الحليب المستخلص من القرنيات (صويا أو كينوا)، أو من الحبوب (رز، شوفان)، أو من الفاكهة المجففة (لوز، بندق، جوز هند، كستناء). تتميز هذه المنتجات الجديدة بافتقارها إلى الدهون الحيوانية وغناها بمغذيات ذات نوعية جيدة، ما يتيح لنا التعرف إلى نكهات جديدة وطرق مبتكرة في الطبخ.

منافعه الصحية - البروتينات: البروتينات الموجودة في الحليب النباتي هي ذات نوعية عالية. أفضل نوع هو حليب الصويا الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، وعلى حوالي 4% من البروتينات، أي ما يساوي النسبة الموجودة في حليب البقر. نجد البروتينات أيضاً في حليب الكينوا واللوز والبندق. - الكربوهيدرات: من أبرز الأنواع التي تحتوي عليها: حليب الرز، حليب الشوفان، حليب الكستناء.

الكالسيوم: يوفر الحليب النباتي كمية كالسيوم توازي الكمية الموجودة في الحليب الحيواني. يحتوي حليب اللوز والبندق والكينوا على الكالسيوم الطبيعي، أما الأنواع الأخرى، فيُضاف إليها الكالسيوم تجنياً لحصول أي نقص. - الألياف: تحتوي جميع أنواع الحليب على الألياف، وتحديداً حليب جوز الهند والبندق واللوز والكستناء. - غيباب الكولسترول: باستثناء حليب جوز



المعكرونة لا تؤدي إلى السمنة!

بالنسبة لكثيرات، المعكرونة بكل أشكالها وأنواعها، طعام لا يقوّت على المائدة.. هي أيضاً الوجبة المفضلة عند الكثير من أطفالنا لكن الباستا تثير قلق كثيرات في الوقت نفسه، لأنها مرادف للشرأة والسمنة فهل السبب في جبة مناسبة للحمية؟ وكيف يمكن أن نوازن استهلاكنا لهذه الأكلة اللذيذة مع مقتضيات الحفاظ على وزن صحي وسليم؟ في الحمية الصحية، تجدر موازنة الكميات ونوع الطعام الذي نتناوله. لهذا، يمكن أن تكون المعكرونة حلقة مفيدة خلال بعض الوجبات لتعزيز الشعور بالشبع هذا ما تؤكده أخصائية التغذية لين بارودي في الحميات القاسية، الهدف الأهم عند المريض واختصاصي التغذية، هو أن لا ننهال في منتصف الطريق نقول لهذا، الحل الأمثل هو العمل على لجم الإحساس بالجوع، وبالتالي ملء المعدة بما هو صحي. وتناول المعكرونة من ضمن البرنامج المتفق عليه. وفي وجبات معينة، يساعد اكتفاء المريض بوجبه، فلا يضطر للجوع لاحقاً إلى اللقمة بين الوجبات. والمعكرونة العنصر النافع فيها هو الكربوهيدرات (الفئة الأولى) كثيراً منا يعتقد أن المعكرونة تسبب السمنة ولكن ثبت أخيراً أنها مصدر ممتاز للكربوهيدرات التي تعد المورد الأساسي للطاقة التي تحرك كل وظائف الجسم بدءاً بالعمل العضلي وانتهاءً بعملية الهضم. فالمعملية الطويلة والمعقدة لهضم الكربوهيدرات الموجودة في المعكرونة تساعد على خفض مستوى السكر في الدم وإطلاق متواصل للطاقة وتوفير نشاط اضافي.. أما لماذا يعتقد أغلب الناس أن المعكرونة تسبب السمنة فهذا عائد إلى استعمال الصلصات الغنية بالمواد الدهنية والكمية الزائدة من الجبن الكاملة الدسم البطاطا

مايكروسوفت تعتمد التحقق من الحساب بخطوتين

أضافت شركة مايكروسوفت الأمريكية خاصية التحقق من حسابات مايكروسوفت بخطوتين، وهي الحسابات التي كانت تعرف سابقاً باسم ويندوز لايف أي دي وتستخدم لتسجيل الدخول في خدمات مثل بريد أوتلوك، كوم والدرشة مسنجر والتخزين السحابي سكاى درايف، ومزامنة الإعدادات بين الأجهزة. وخاصية التحقق بخطوتين، تعتبر ميزة أمنية مهمة، حيث إنها تجعل من الصعب جداً على طرف ثالث الوصول إلى حسابات المستخدم حتى لو تمكن من الحصول على اسم المستخدم وكلمة المرور اللذين يملكهما، وستبدأ الشركة بطرح الخاصية الجديدة للمستخدمين خلال الأيام القليلة المقبلة.

توقعات بتحميل 80 مليار تطبيق هذا العام

تتوقع شركة غارتنر الأميركية لبحوث تكنولوجيا المعلومات والاستشارات بأن يتم تحميل أكثر من ثمانين مليار تطبيق إلكتروني عبر شبكة الإنترنت هذا العام، مشيرة إلى أن الرقم قد يرتفع إلى 130 مليار تطبيق عام 2014 وإلى أكثر من ثلاثمائة مليار عام 2016. لكن ورغم العدد الهائل للتطبيقات فإن ما تتم مشاهدته منها أقل بكثير، ويهذا الصدد يؤكد سياسيان بلوم من شركة كوليريس الأمريكية لتطوير البرمجيات أنه لا يكفي أن يطور الشخص تطبيقاً جيداً ولكن لا بد أن تتم مشاهدته. فعلى سبيل المثال تعرض شركة أبل الأميركية أكثر من 750 ألف تطبيق على متجر تطبيقاتها الخاص بأجهزة آيفون وآيباد، وهذا العدد يارتفع مستمر، لكن كثيراً من تلك التطبيقات قد تمر دون أن يلتفت إليها أحد، ولا تتاح فرصة الشهرة إلا للتطبيقات المحظوظة التي تعرضها الشركة بشكل واضح على متجرها أو تلك التي تتلقى إشادات من مدونين أو مواقع تكنولوجية معروفة. وأكثر من 90% من التطبيقات والبرامج التي يتم تحميلها من الإنترنت تكون مجانية، مما جعل مبتكري تلك التطبيقات يعتمدون في تحقيق الربح على الإعلانات والمواد الدعائية، لاسيما بعدما اعتاد المستهلكون الحصول على تطبيقات مجانية. ويلعب الحظ والكفاءة التسويقية دوراً مهماً في نجاح أي تطبيق، كما حصل مع البريطاني نيك دلويسيو البالغ من العمر 17 عاماً الذي اشترت منه شركة ياهو الأميركية لخدمات الإنترنت برنامج سلمي لتلخيص المواد الإخبارية مقابل ثلاثة ملايين دولار. كما تعود شهرة تطبيق مثل كول إيريس إلى الاتفاق الذي توصل إليه مع شركة غوغل الأميركية لخدمات الإنترنت بحيث يتم تنزيل البرنامج بشكل مسبق على هواتف نيكسوس الذكية من غوغل.



شما بنت محمد بن خالد ومبادرة أبوظبي تقرأ

هيا نقرأ سوياً.. تعيد إحياء حكايات ما قبل النوم



•• العين - الفجر ••

حرصت سمو الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس الإدارة بجمعية ومركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي على تدعيم مبادرة أبوظبي تقرأ من خلال مشاركتها طلبة العين في قراءة قصة خلال فعالية هيا نقرأ سوياً حيث افتتحت سموها الفعاليات باختيارها قصة قامت بقراءتها للطلبة. تضمن برنامج مبادرة أبوظبي مفاجأة تمثلت في إحياء العادة المحببة حكايات جدتي وحكايات ما قبل النوم التي أبرزتها فعالية (هيا نقرأ سوياً) ، حيث نظم مجلس أبوظبي للتعليم بمدرسة محمد بن خالد نشاطاً يحمل اختلافاً في طريقة إيصال رسالة المبادرة في التشجيع على القراءة للطلبة المشاركين في مبادرة أبوظبي تقرأ ، وقام مركز محمد بن خالد الثقافي ومن خلال مكتبة أجيال المستقبل التابعة للمركز والمشاركة في المبادرة باختيار مجموعة قصصية متنوعة ، لقراءتها على الطلبة المستهدفين وعن تضمين فعاليات أبوظبي تقرأ فعالية تحمل هذ العنوان ذكر السيد أحمد السويدي رئيس قسم الاتصال الاستراتيجي بمجلس أبوظبي للتعليم .



الطفل من خلالها الاستنتاج والإدراك والتحليل وجميعها مهارات عقلية يجب أن ننميتها لدى الطفل ومن أكثر الطرق التي توصلنا إلى هذا الهدف قراءة ما قبل النوم . إنها وسيلة لنقل الطفل إلى عالم الخيال الخصب والرؤى الجميلة ، فتلك القصص تحوي الكثير من المواقف والطرافة والحكم وقد شكلت جزءاً كبيراً من عالمنا الوجداني والفكري ، لذا انطلقنا من خلال هذه الفعالية إلى محاولة إعادة تلك العادات الجميلة ، من خلال قراءتنا للطفل ومنحه مساحة من التفكير والتجاوب والانطلاق في عالم الخيال ، عبر الكثير من التساؤلات التي نطرحها من خلال القصة .

لقد طرحنا أهداف هذه الفعالية على مجلس أبوظبي للتعليم خلال اجتماعاتنا واقتراحنا تضمينها برامج وأنشطة مبادرة أبوظبي تقرأ ووجدنا تجاوباً كبيراً ، ولأننا نريد تكريس هذه العادة من خلال طرح الفعالية كما كان لمشاركة سمو الشبيخة شما آل نهيان في نفوس الطلبة ، وفي تعزيز أهمية قراءة

جبل الفضائيات والتلفزيون ، كانت القراءة قبل النوم ، وهناك أسر كثيرة تحرص على تلك العادة الجميلة ، ونحن في فعالية: هيا نقرأ سوياً ، نحاول أن نصنع من تلك العادة المحببة عادة نمطية في حياة أولياء الأمور وفي تواصلهم مع أبنائهم ، حيث أن القراءة قبل النوم أو قراءة كتاب لطفل تؤدي إلى تكوين خيال خصب وتكسب الطالب مهارات لغوية ومفردات عديدة ، كما وأنها تؤدي إلى توسيع مدارك الطفل ، وهي وسيلة تعليم تلقائي .



تعاون بحثي مشترك بين جامعة الإمارات وشلمبر جير لخدمات حقول النفط

التعاون بين الجانبين وان شركة شلمبرجير تعتبر من الشركاء المهمين والاساسين لجامعة الإمارات الاوسط باعتبارها احدى الجامعات الرائدة في المنطقة المؤهلة لتخريج وتدريب المهنيين المدعين من الدارسين الذين يختارهم الشركة. وأشار الغزاوي الى ان الشركة بصدد زيادة المشاريع البحثية المشتركة التي تتولها مع كلية الهندسة وكذلك التوسع في استقبال وإيفاد طلبة الهندسة المتدربين والدارسين في المستويات المختلفة في عدد من الجامعات والمؤسسات العلمية المرموقة.

جاء ذلك بمناسبة افتتاح مكتبة القرطاسية التي أقامتها إدارة مراكز وزارة الداخلية لتأهيل وتشغيل المعاقين في العين داخل مقر جامعة زايد بأبوظبي مؤخراً. وقال الجاسم إن الجامعة فتحت أبوابها لاستضافة ودعم كل البرامج التي تشجع إخواننا من ذوي الاحتياجات الخاصة على المبادرة والفعالية والمشاركة بحماس في الحياة الجامعية. وأضاف إن من يلاحظ الحرص الجامعي في أبوظبي يجد أن كافة التسهيلات التفضيلية اللازمة لذوي الاحتياجات الخاصة قد روعيت في تصميمها، ومنها على سبيل المثال كتابة أرقام وأسماء قاعات الدراسة بطريقة برايل لساعدة ذوي الإعاقة البصرية في الاستدلال عليها والوصول إليها. وأشار إلى أن الجامعة أصدرت أول دليل إرشادي باللغتين العربية والإنجليزية بنظام برايل تيسيراً على الطلبة فاقد البصر في مبادرة تعد الأولى من نوعها على مستوى الجامعات ومؤسسات التعليم العالي. كما أن الجامعة تهتم بإحاطة طلبتها بأهمية تعزيز ثقافتهم حول الإعاقة وتوعيتهم بكيفية التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. ونوه الجاسم بوجود مراكز خاصة لطلبة الاحتياجات الخاصة في فرع الجامعة بدبي، منها مركز خلف الحبتور لمصادر التكنولوجيا المساعدة، ومن المتوقع إنجاز مركز مماثل وهو مركز أحمد حميد الطاير لمصادر التكنولوجيا المساعدة لذوي الاحتياجات الخاصة قريباً في أبوظبي.

•• العين - الفجر ••

التقى سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة بمكتبته بالبحر الجامعي الجديد مع وفد شركة شلمبر جير العالمية العاملة في مجال حقول النفط وذلك برئاسة السيد حسين فؤاد الغزاوي المدير التنفيذي للشركة والسيدة رانيا محمد مديرة التوظيف والعلاقات الجامعية والسيد خالد الغفاري مدير التوظيف بالشرق الاوسط، وقد



مكتبة بجامعة زايد لتشغيل ذوي الاحتياجات الخاصة

•• العين - الفجر ••



افتتحت إدارة مراكز وزارة الداخلية لتأهيل وتشغيل المعاقين مؤخراً مكتبة لواء القرطاسية في جامعة زايد في أبوظبي ، ضمن مشروعات إدارة المختصة لتشغيل خريجي المراكز في مشروعات تجارية مستدامة تحقق لهم دخلاً شهرياً ثابتاً ، بهدف دمجهم في المجتمع. وأكد ناصر بن عزيز الشريقي مدير إدارة مراكز وزارة الداخلية لتأهيل وتشغيل

المعاقين أن مشاريع إدارة من المشاريع المهمة التي تحظى باهتمام الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية، والتي استحدثت للعمل الإنتاجي والخدمات، مشيراً إلى أن المراكز تصرف حالياً على عدد من هذه المشاريع في مجالات المكتبات ومواد القرطاسية، بالتعاون مع جامعة الإمارات وجامعة زايد وكلية التقنية العليا، وشركة الإمارات لتعليم قيادة السيارات، ويعمل في هذه المشروعات مجموعة من المشرفين والمعاقين، وبما يحقق لهم دخلاً اقتصادياً ورواتب ثابتة ونسبة أرباح من المشروعات. وأكد أن مشروعات إدارة حققت نجاحات عديدة تمثلت في توظيف مجموعة من خريجي المراكز في مشروعات إنتاجية وخدمية، وساهمت في عملية دمجهم في المجتمع.

وقال إن الهدف من هذه المشروعات هو توظيف خريجي مراكز الداخلية مقابل رواتب شهرية ، في مشروعات تجارية مستدامة بعد تدريبهم وتأهيلهم لإثبات جدارتهم وكفاءتهم في العمل ، ويصبحون شركاء في هذه المشروعات ويحصلون على نسبة من عائداتها المادية بعد نجاح هذه المشروعات وتحقيق الأهداف المرجوة منها . ومن جانبه أكد الدكتور سليمان الجاسم مدير جامعة زايد أن الجامعة تولي كل الاهتمام والعناية لدعم ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل على توفير جميع التسهيلات اللازمة التي تكفل لهم الاندماج الطبيعي في المجتمع التعليمي والتفوق في التحصيل الأكاديمي والبحث العلمي، إلى جانب المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية.

وتمنّى اهتمام قيادة الدولة بهذه الشريحة من أفراد المجتمع، مؤكداً أنهم أصحاب كفاءات وقدرات مميزة قادرة على العطاء والإنجاز والإبداع، بغض النظر عن إعاقاتهم.

جاء ذلك بمناسبة افتتاح مكتبة القرطاسية التي أقامتها إدارة مراكز وزارة الداخلية لتأهيل وتشغيل المعاقين في العين داخل مقر جامعة زايد بأبوظبي مؤخراً.

وقال الجاسم إن الجامعة فتحت أبوابها لاستضافة ودعم كل البرامج التي تشجع إخواننا من ذوي الاحتياجات الخاصة على المبادرة والفعالية والمشاركة بحماس في الحياة الجامعية. وأضاف إن من يلاحظ الحرص الجامعي في أبوظبي يجد أن كافة التسهيلات التفضيلية اللازمة لذوي الاحتياجات الخاصة قد روعيت في تصميمها، ومنها على سبيل المثال كتابة أرقام وأسماء قاعات الدراسة بطريقة برايل لساعدة ذوي الإعاقة البصرية في الاستدلال عليها والوصول إليها.

وأشار إلى أن الجامعة أصدرت أول دليل إرشادي باللغتين العربية والإنجليزية بنظام برايل تيسيراً على الطلبة فاقد البصر في مبادرة تعد الأولى من نوعها على مستوى الجامعات ومؤسسات التعليم العالي. كما أن الجامعة تهتم بإحاطة طلبتها بأهمية تعزيز ثقافتهم حول الإعاقة وتوعيتهم بكيفية التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. ونوه الجاسم بوجود مراكز خاصة لطلبة الاحتياجات الخاصة في فرع الجامعة بدبي، منها مركز خلف الحبتور لمصادر التكنولوجيا المساعدة، ومن المتوقع إنجاز مركز مماثل وهو مركز أحمد حميد الطاير لمصادر التكنولوجيا المساعدة لذوي الاحتياجات الخاصة قريباً في أبوظبي.

كما نوه بأن جامعة زايد كانت قد طرحت مبادرة عملية، تمثلت في تأسيسها مكتب التسهيلات لرعاية الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، الذي يقدم لهم الخدمات الإدارية والأكاديمية والتيسيرات الاجتماعية التي تساعدهم على استكمال دراساتهم وأبحاثهم وممارسة كافة أنشطتهم في الجامعة، وذلك إلى جانب التعاون مع وزارة التربية والتعليم والمراكز المتخصصة في هذا الشأن إيماناً منها بضرورة توفير المعلومات وتطبيق أفضل الطرق وأحدث الممارسات العلمية، للوفاء باحتياجاتهم.

منوعات العلاج

23

يحتوي على أحماض نباتية وعناصر معدنية

البرتقال... ودّعوا الأمراض الجسدية والنفسية

يعد البرتقال جسماً بمناعة تقيه من أمراض وفيرسات كثيرة، لأنه يحتوي على أحماض نباتية وعناصر معدنية كالبيوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفسفور. كذلك يحتوي على الكاريتين وسكر الفاكهة والفيتامينات C وB₁ وB₂ وB₃ وغيرها من عناصر مهمة. تناولوا البرتقال طازجاً قبل أن يفقد بعضاً من عناصره الغذائية لتحصلوا على الفوائد الصحية التالية:



- يزيد البرتقال مناعة الجسم ومقاومته للميكروبات لاحتوائه على الفيتامين A وأملاح معدنية كثيرة. كذلك يقي الجسم من الأمراض، خصوصاً الرشح وأمراض الجهاز التنفسي، ويؤدي الفيتامين C المتوافر فيه بكثرة دور مضاد للأكسدة يقي من خطر الجذور الحرة ويحد من تأثيرها ويساعد على طردها خارج الجسم.
- ينصح الأطباء بمزيج البرتقال مع الزنجبيل الدافئ، إشراباً كوباً منه مرتين يومياً للتخفيف من آلام الحلق والتهاب اللوزتين.
- يطرد البلغم ويفتح الشهية لما يحتوي عليه من الفيتامينات B₂ و B₃ والكالسيوم والبيوتاسيوم.
- يساعد في عملية الهضم ويقلل من نسبة دهون الدم ويقاوم ترسيبها على الشرايين وجدار الأوعية الدموية.
- يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم تساعد في تنظيم ضربات القلب.
- يقوي جدران الأوعية الدموية ويمنع نزف اللثة.
- يفيد في اضطرابات الدورة الدموية ويقي الجسم من السموم ويساعد في تفتيت الحصوات المرارية وحصوات الكلى.
- معقم ومهدئ للجروح البسيطة ويخفف آلام لدغة النحل والدبور والحشرات.
- يُستخدم لإزالة البقع السوداء عن البشرة. أعصري البرتقال وأضيفي إليه قليلاً من زيت الزيتون مع ملعقة عسل صغيرة وضعيه فناعاً للوجه يوماً لمدة ساعة إلى ثلاث ساعات بحسب حالة البشرة.
- لإزالة الشحوم من منطقة الأرداف والساقين، إنقعي مساءً قليلاً من الكمون في ماء مغلي مع برتقالة مقطعة إلى حلقات، ثم اشربي المزيج صباحاً على الريق يومياً.
- مضاد للسعال والأنفلونزا.
- يساهم في التخلص من أورام الرحم والمجاري البولية والبروستات

وأورام المفاصل والنقرس والروماتيزم وتصلب الشرايين.
- يساعد في إزالة آثار التسمم نتيجة استعمال أدوية كيميائية.
- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبيواسير.

دراسة

تؤكد الدراسات أن البرتقال علاج بديل عن الأقراص والجراحات، فهو يساعد في تخفيف الضغط العصبي المصاحب للعمل والمشاكل،



وتناول نصف كوب منه صباحاً يساعد في الوقاية من السكتة الدماغية، فضلاً عن دوره المعروف في الحفاظ على صحة القلب وتخفيف ضغط الدم، لأنه مصدر مثالي للكالسيوم والبيوتاسيوم. واكتشف علماء أوروبيون حديثاً أن رائحة البرتقال تساعد في تهدئة أعصاب المرضى قبل بدء الكشف عليهم أو خلال عملية الكشف نفسها. وأجرى الأطباء فحوصاً على المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان خوفاً من خلع الضرس والآلام التي تعقبه، وتبين أن النساء أكثر تأثراً برائحة البرتقال من الرجال.

الملوخية تحمي قلبك وتنظم هضمك

أفاد الدكتور فوزي الشويكي أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث في مصر، بأن الملوخية تحتوي على فيتامين (أ) الذي يحافظ على الجسم، كما أنها تحتوي على مادة (الكوروفيل الخضراء) ومادة الكاروتين بنسبة أعلى من تلك الموجودة في الجزر والخس والسبانخ.
وتتحول مادة (لكاروتين) في الجسم إلى فيتامين (أ) الذي يقوي جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض، كما أنه يقوي النظر، ويحافظ على أغشية الكثير من الأعضاء ويحميها من الشيخوخة المبكرة والتآكل، بينما يلعب فيتامين (ب) دوراً كبيراً في تحويل الغذاء إلى طاقة وإفراز الأحماض الأمينية، وزيادة إفراز الهرمونات خاصة الذكورة.

وأضاف الشويكي أن أوراق الملوخية تحتوي على مادة مخاطية تسمى (مبوسولج) وكمية كبيرة من الألياف التي تحول تلك المادة الغرائبية دون حدوث مضاعفات لها مرضي القولون العصبي، ومن يعانون من اضطرابات الهضم ومشاكل بالمعدة، ولذلك فهي وجبة سهلة الهضم ومليئة، حيث تساعد على التخلص من الإمساك وسهولة عملية الإخراج، وتخفف من الاضطرابات الهضمية لمرض الكبد والجهاز الهضمي.
وقد أثبتت الدراسة أن الملوخية يتوافر فيها مادة (الجلوكوسايدز) بكميات كبيرة مقارنة بالبصل والبقدونس والثوم، حيث إن تلك المادة تحتوي على مركبات فينولية مثل (الفلافونيات) و(الجلوكوسيدات) وهي مواد تحمي الجسم مما يعرف بالشوارد الحرة الطليقة والأكسدة التي تعمل كعامل مختزل داخل الأوعية الدموية وتؤدي إلى تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم واضطراب نبضات القلب، وفي بعض الأحيان التعرض لتلوثات القلبية.
كما أكدت الأبحاث أن أكل الملوخية يقلل من تلك المخاطر ويحول دون الإصابة بتلك القائمة الطويلة من الأمراض.

قللوا تناول الدهون والسكريات

اكتسبوا عادات غذائية صحية

من ناحية أخرى، حاولوا تناول الأطعمة الطازجة واحرصوا على التقليل من استهلاك الزيوت والدهون والملح أثناء الطهي.
• قللوا تناول الدهون والسكريات: تناولوا أنواع الدهون والسكريات الصحية وتجنبوا تلك التي تحتوي على الدهون المشبعة.
تجدون الدهون المفيدة في: الزيوت النباتية الطبيعية، كزيت الزيتون والذرة والسمسم والكانولا، وتعتبر المكسرات من أهم مصادر الزيوت

كثيرون يأكلون كل ما لذ وطاب من دون أن ينتبهوا إلى عواقب العشوائية في تناول الطعام، تعرفوا إلى العادات الغذائية الصحية.
• اتبعوا الهرم الغذائي: احرصوا على تناول كميات كافية من الخضار والفاكهة والبقول والحبوب الكاملة والدهون النباتية غير المشبعة يومياً، لتحققوا لجسمكم حاجاته الكافية من الفيتامينات والمعادن والألياف والعناصر الغذائية الرئيسية الأخرى اللازمة لإنتاج الطاقة اليومية.

النباتية الطبيعية المفيدة وهي مهمة للحصول على المعادن والفيتامينات والألياف اللازمة.
السكريات المفيدة فهي تلك المعقدة وهي غير سهلة الامتصاص وبالتالي لا ترفع، وتتأثرها، نسبة سكر الدم سريعاً. وتتوافر في: الحبوب الكاملة غير المقشرة، الدقيق الأسمر والمجتمات المصنوعة منها والبقول.

السكريات السهلة الامتصاص، والتي تتوافر في سكر الطعام وفي المعجنات والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض، فإنها أقل فائدة للجسم وتسبب السمنة وتزيد احتمال الإصابة بمرض السكري.

• اتبعوا نظام الوجبات الخمس: يُعتبر تناول وجبة الإفطار إحدى أهم وسائل التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، وتقليل الإصابة بأمراض مزمنة، خصوصاً أنه يزود الجسم بكمية كبيرة من الطاقة في بداية النهار. يؤمن نظام الوجبات الخمس الشبع طوال النهار، وهو ينقسم إلى ثلاث وجبات رئيسة (الإفطار والغداء والعشاء) والثنيتين خفيفتين أحدهما عند الظهر والأخرى عند المغرب. يشار إلى أن تناول الحساء والسلطة في بداية الوجبة يؤدي إلى تقليل كمية الطعام بنسبة 30%. كذلك يقلل استخدام أطباق وملاعق صغيرة الحجم من كميات الطعام المستهلكة.



مؤشر ثقة المستهلكين في دبي يسجل 135 نقطة في الربع الأول اقتصادية دبي: 95% من المستهلكين متفائلون بالوضع الاقتصادي لدبي خلال 12 شهراً المقبلة

وبنسبة 21% كإجراءات مستقبلية خلال 12 شهراً القادم. وأحتل تقليل نفقات الهاتف لدى المستهلكين في المرتبة الثالثة بمعدل 39% في الوقت الجاري، فيما يطمح 21% منهم إلى تخفيض الإنفاق خلال 12 شهراً المقبل. وأضاف بوشهاب: وضع المؤشر 14 إجراءً يستند إليه المستهلكون في توفير التكلفة المعيشية وترشيد الإنفاق ومن أبرز تلك الإجراءات: تقليل مصاريف الترفيه خارج المنزل، ومحاوله والتقليل من نفقات الهاتف، وتخفيض فواتير الطاقة (الغاز وكهرباء)، وتخفيض نفقات العطلات السنوية، وتأخير تحديث التكنولوجيا، والبحث عن صفقات أفضل فيما يتعلق بقروض المنزل والتأمين وبطاقات الائتمان. ويظهر المؤشر بشكل عام استمرارية ثقة المستهلك وعدم وجود تحول في أداء أو مشاعر المستهلكين، حيث شمل المؤشر في الربع الأول من العام 2013 ما لا يقل عن 500 مستهلك (70% ذكور و30% إناث) على مستوى إمارة دبي، تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 59 عاماً من مواطني الدولة والبريين والأسويين والوافدين العرب. ويعطي المؤشر إشارة فريدة لشعور المستهلك تجاه الوضع الاقتصادي الحالي بالإضافة إلى النوايا والتوقعات للمستقبل والقدرة على تتبع ثقة العميل على مدار مدة زمنية



وازدهار عجلة التجارة، وتوافر الفرص الوظيفية، وزيادة الإعلانات، وارتفاع أرباح الشركات، إلى جانب الازدحام للمحوظ في الحركة المرورية. ومن جانبه، قال عمر بوشهاب، المدير التنفيذي لقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك: شهدت نتائج المؤشر تحسناً ملحوظاً حيث ارتفعت نسبة التفاؤل في انتعاش الاقتصاد خلال الـ 12 شهراً القادمة من 79% في الربع الأخير من 2012 إلى 86% لتربح الأول من العام الحالي، ويسعى نحو 53% من المستهلكين إلى التقليل من الترفيه خارج المنزل في الوقت الحاضر، فيما ذكر 31% رغبتهم لتقليل الترفيه خارج المنزل على مدى 12 شهراً المقبل. ويسعى 40% من المستهلكين إلى تخفيض نفقات العطلات والإجازات القصيرة في الوقت الراهن

دائرة التنمية الاقتصادية في دبي: تعكس الضراعات الأخيرة للمؤشر الجهود التي بذلتها اقتصادية دبي خلال العام 2012، من حيث إطلاق المبادرات والورش التوعوية للأفراد والتجار والحملات الهادفة إلى تقييد مجتمع الأعمال والجهات المعنية بالمستهلكين وأصحاب العلامات التجارية. ويسعى قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك إلى تعزيز دوره المتعلق بالرقابة على الشركات والمؤسسات التجارية وتوفير الحماية للمستهلكين مناشياً مع المانة والسمعة التجارية والعالمية التي تتمتع بها إمارة دبي.

دائرة التنمية الاقتصادية في دبي: تعكس الضراعات الأخيرة للمؤشر الجهود التي بذلتها اقتصادية دبي خلال العام 2012، من حيث إطلاق المبادرات والورش التوعوية للأفراد والتجار والحملات الهادفة إلى تقييد مجتمع الأعمال والجهات المعنية بالمستهلكين وأصحاب العلامات التجارية. ويسعى قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك إلى تعزيز دوره المتعلق بالرقابة على الشركات والمؤسسات التجارية وتوفير الحماية للمستهلكين مناشياً مع المانة والسمعة التجارية والعالمية التي تتمتع بها إمارة دبي.

سجل مؤشر ثقة المستهلكين في إمارة دبي في الربع الأول من العام الجاري 135 نقطة بزيادة قدرها 11 نقطة مقابل نفس الفترة من العام الماضي، وذلك حسب تقرير دائرة التنمية الاقتصادية في دبي الخاص بنتائج مؤشر ثقة المستهلك في دبي. ويبين المؤشر أن 95% من المستهلكين متفائلون بالوضع الاقتصادي لإمارة دبي خلال 12 شهراً المقبلة، فيما أكد 90% منهم تفهمهم الإيجابية بالوضع الاقتصادي للإمارة في الوقت الجاري. وتؤكد نتائج المؤشر استمرارية الثقة وإيجابية التفاؤل لدى العملاء تجاه الوضع الاقتصادي في إمارة دبي ودولة الإمارات بشكل عام.

ويجتمع المختصون والخبراء في مجال الشبكات اللاسلكية والهواتف المحمولة في دبي من 23 إلى 25 من إبريل الجاري لمناقشة مستقبل هذه الصناعة ضمن مؤتمر الشبكات اللاسلكية وشبكات الهواتف المحمولة 2013 في دورته السادسة وتستضيف الجامعة الكندية في دبي المؤتمر بالتعاون مع جائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز وهيئة عالية من ضمنها معهد الهندسة الكهربائية والالكترونية بالولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد الدولي لمعالجة المعلومات. ويهدف المؤتمر الذي يرعاه الشيخ راشد بن حمدان آل مكتوم للاطلاع على مستجدات الأبحاث التي تتناول مستقبل الشبكات اللاسلكية وشبكات الهواتف المحمولة والتطبيقات. ويعتبر المؤتمر الذي يحضره متخصصون ورجال أعمال في القطاعين الحكومي والخاص منتدى عالمياً لتبادل الخبرات ومناقشة آخر التطورات في هذا المجال وسيشهد المؤتمر عرض 134 بحثاً يشارك في مناقشتها لجنة تتألف من 80 خبيراً. وقال البروفيسور رشيد بن العمري خبير الشبكات اللاسلكية وبرمجة الهواتف الذكية الذي يرأس المؤتمر إن الجامعة الكندية بدبي تفتخر بعلاقات الشراكة التي أسستها مع أهم مختبرات الأبحاث حول العالم. بدوره أوضح الدكتور كريم شلي رئيس الجامعة الكندية أن الجامعة تسعى من خلال استضافة مؤتمر الشبكات اللاسلكية وشبكات الهواتف المحمولة لعام 2013 ومن خلال الأنشطة الأخرى إلى استقطاب أفضل الخبرات إلى دبي دعماً للمعرفة والابتكار من أجل نشر الفائدة والعرفه في مختلف أرجاء الإمارات وألا تقتصر على طلبة الجامعة والباحثين فيها. ووجهت دعوة لعدد من أعضاء حكومة دبي الالكترونية لحضور المؤتمر خاصة وأن النهجية المتبعة في حكومة دبي الالكترونية تنص على المزاجه بين المركزية واللامركزية خدمة لمدونات بمنحها الفرصة لاستغلال أمثل للموارد وتقديم الخدمات إلكترونياً للمتعاملين وبأقل التكاليف على الطرفين. وقال بطي سعيد الكندي رئيس مجلس الأمانة ومستشار الجامعة الكندية في دبي إن التزامات الجامعة نحو المجتمع تستدعي دعم المبادرات الحكومية في كافة أنحاء الدولة. وكان النظمون قد وجهوا دعوات حضور خاصة لجموعه من أهم المؤسسات وأكبرها في القطاعين الحكومي والخاص في دولة الإمارات والتي تشمل الوزارات الحكومية والبلديات والجامعات وشركات الطيران ومؤسسات تقنية المعلومات والمصارف وشركتي اتصالات و دو. ويشهد المؤتمر حضور نخبة من خبراء الشبكات اللاسلكية والمحمولة ومن أبرز الحاضرين البروفيسور موريل ميدارد من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في الولايات المتحدة الأمريكية والبروفيسور نورمان بولويو من جامعة ألبرتا في كندا والبروفيسور عباس جماليبور من جامعة سيدني في أستراليا والبروفيسور بيان شريف من جامعة خليفة في أبوظبي.

أولى رحلات فلاي دبي تحط في جوبا



أسطولها بـ 6 طائرات جديدة تسلمها خلال العام الجاري، ليصل أسطولها بنهاية العام إلى 34 طائرة.

في نهاية أبريل الجاري، هما دوشاني عاصمة طاجيكستان وأوش في قيرغستان، وتدعم نموها المستمر في الوجهات بتعزيز

بمعدل رحلتين أسبوعياً، كما ستبدأ الناقله عملياتها إلى مدينتين جديدتين في منطقة دول الكومنولث المستقلة

56، وتطلع إلى فرص التجارة والسفر بين دولتي جنوب السودان والإمارات من خلال هذا الخط الجديد. ويوسع بدء الرحلات على الخط الجديد شبكة فلاي دبي في أفريقيا، ويمرر من الربط إلى وجهات عانت سابقاً من ضعف أو غياب خدمات شركات الطيران التجاري، حيث تصل الناقله حالياً إلى 6 نقاط في القارة السمراء هي: أديس أبابا والإسكندرية وجيبوتي وجوبا والخرطوم وبورتسودان، وثمن الفيت جهود السلطات في جنوب السودان، وأبدى امتنانه للترحيب الحار الذي لقيه وفد الناقله، وأضاف: من المؤكد أن خدماتنا الموثوقة ذات الأسعار المعقولة والجودة ستسهم في تمكين الكثيرين من السفر بصورة أكبر بين بلدينا أو عبر دبي إلى شبكة واسعة من الوجهات. وعلى صعيد آخر، دشنت فلاي دبي رحلاتها إلى مينراثي فودي خامس وجهاتها في روسيا، والتي تخدمها

هيبط طائرة فلاي دبي، الناقله الاقتصادية الرائدة في دبي، في جوبا عاصمة جمهورية جنوب السودان وكان على متن هذه الرحلة الافتتاحية رقم إف زد 611 التي حطت في مطار جوبا يوم أمس الأحد الموافق 21 أبريل، غيث الغيث، الرئيس التنفيذي لفلاي دبي، ويطي الكندي، المدير الإداري لشركة سعيد محمد الكندي وأولاده، يرافقهما جمع من ممثلي وسائل الإعلام الإماراتية، ورحب بهم لدى وصولهم إلى المبنى الرئيسي في المطار نائب رئيس جمهورية جنوب السودان الدكتور ريك مانشا تيني. وعقد مؤتمر صحفياً بهذه المناسبة، توجه خلاله غيث الغيث إلى الحاضرين بالحديث قائلاً: نحن سعداء ببدء رحلاتنا إلى جوبا، والتي تنضم إلى وجهاتها القائمة اليوم لترفع عددها إلى



الدورة التاسعة للجنة الإماراتية الألمانية المشتركة تختتم أعمالها في برلين

اقترح إماراتي لتعزيز التعاون المالي في مجال السياسات المالية والمسائل المتعلقة بالمعاهدات الضريبية

البنية التحتية للسكك الحديدية والعمليات المتصلة وتصنيع القطارات. وجددت دولة الإمارات العربية المتحدة طلبها للجانب الألماني منح الناقلات الإماراتية الوطنية الحق في زيادة أعداد الرحلات المباشرة إلى كل من مطاري براندنبورغ في برلين ومطار شتوتغارت. وفي هذا الصدد أكدت دولة الإمارات العربية المتحدة أن تعزيز ممارسات سياسة الأجواء المتفتحة بين البلدين يمثل وسيلة مهمة في تعميق الشراكة الاقتصادية والنمو الاقتصادي ويشكل التعاون بين ألمانيا ودولة الإمارات العربية المتحدة في مجال تنوع مصادر الطاقة والطاقة المتجددة أحد أهم محاور العلاقات الاقتصادية بين البلدين.

وشدد الجانبان على أهمية المجلس باعتباره منصة مثالية لجمع الشركات من كلا البلدين لمناقشة المسائل ذات الاهتمام المشترك وتعزيز فرص الأعمال لا سيما في قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة التدريب والتطوير. وأجمع الطرفان على أن اتفاقية تجنب الازدواج الضريبي التي دخلت حيز التنفيذ في عام 2011 كان خطوة مهمة في تعزيز التعاون الاقتصادي بين ألمانيا والإمارات العربية المتحدة. وقدم الجانب الإماراتي إلى نظيره الألماني مقترح اتفاق لتعزيز التعاون المالي في مجال السياسات المالية والمسائل المتعلقة بالمعاهدات الضريبية وأبدى الجانب الألماني ترحيبه بهذه الخطوة على أن يتم الاطلاع عليها واتخاذ الإجراءات المناسبة.

واستعرض الجانبان العلاقات التجارية الثنائية الحالية وما تحقق من نمو في معدلات التبادل التجاري الذي بلغ 23 بالمائة في عام 2012 ما يقارب من 10.5 مليار يورو وأكدوا ضرورة تعزيز هذه المعدلات خلال الفترة المقبلة. وأشار الجانبان إلى أن الانتهاء من اتفاقية لتجارة الحرة بين الاتحاد الأوروبي ودول مجلس التعاون الخليجي يمكن أن يؤسس للمزيد من النمو في كلتا المنطقتين. وفي هذا الصدد أكد الجانبان اهتمامهما بإبرام اتفاقية التجارة الحرة بين الاتحاد الأوروبي ودول مجلس التعاون الخليجي في أقرب وقت ممكن وعلى أساس متين من التوافق والإجماع. وأكد الجانبان أهمية دفع الاستثمارات الثنائية والتعاون الاقتصادي في كلا البلدين واتفقا على تشجيع الشركات على تكثيف الاستثمارات الثنائية من خلال إقامة المشاريع المشتركة وعمليات التأسيس وغيرها من أشكال التعاون في القطاعات ذات الأولوية وأعربا عن رغبتهما في تكثيف التعاون الاستثماري بين البلدين في قطاعات الطاقة المتجددة والبنية التحتية والصحة والسياحة والنقل والتعليم والتدريب.

الاقتصادي والتبادل التجاري والتزام كافة المشاركين فيها بهدف واحد مشترك وهو الخروج بأفضل النتائج الممكنة التي تعكس إيجاباً على اقتصاد البلدين. وقال سعاده أن دولة الإمارات العربية المتحدة تعتبر مركزاً إقليمياً بارزاً يربط أوروبا والولايات المتحدة بالأسواق الاستهلاكية سريعة النمو في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجنوب آسيا منها إلى وجود أكثر من ألف شركة ألمانية تعمل في الإمارات وهو ما يشكل دالة على البيئة الصديقة للمستثمرين التي تتمتع بها الدولة. ولفت سعاده إلى أن اجتماعات اللجنة الاقتصادية المشتركة تفسح المجال واسعاً أمام تعزيز التعاون الثنائي والاستفادة من الخبرات والكفاءات الألمانية الهائلة على صعيد التكنولوجيا والطاقة والصناعة وهو ما يهدف لتدعيم الاقتصاد الوطني وتحقيق مزيد من التنمية الاقتصادية. وكشف سعاده عن توفر العديد من مجالات التعاون المشترك بين البلدين خاصة في مجال التكنولوجيا والابتكار واقتصاد المعرفة والطاقة المتجددة والصحة والنقل والسياحة والتمويل.

وجرى التباحث حول عدة مواضيع من أبرزها التعاون في مجال النقل الجوي والبري. وضمن الوزير الألماني المشروع الاستراتيجي قطار الاتحاد والذي يعد من اهم المشاريع في الوقت الراهن على المستوى العالمي والأداء الراقي لشركات الطيران الإماراتية ومنافساتها كبرى الناقلات العالمية. ودعا معالي المنصوري وزير النقل إلى التفكير بجدي أكبر في زيادة عدد الرحلات لشركات الطيران الإماراتية إلى ألمانيا وتحديداً إلى مطاري برلين وشتوتغارت. ورحب الوزير الألماني بالطلب الإماراتي مؤكداً أخذه في الاعتبار وذلك وفق إطار اتفاقية النقل الجوي بين دولة الامارات وألمانيا التي تم توقيعها سابقاً. حضر الاجتماع كل من سعادة جمعة مبارك الجنيبي سفير الدولة في برلين وسعادة الدكتور ناصر سيف المنصوري الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد للطائرات.

برلين-وأهم: اختتمت في العاصمة الألمانية برلين الدورة التاسعة للجنة الإماراتية الألمانية الاقتصادية المشتركة التي عقدت برئاسة معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد ومعالي الدكتور فيليب روسلر الوزير الاتحادي للاقتصاد والتكنولوجيا بجمهورية ألمانيا الاتحادية عن الجانب الألماني. وترأس كل من سعادة المهندس محمد احمد بن عبدالعزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد ومعالي أني روث هيركس وزيرة الدولة لشؤون وزارة الاقتصاد والتكنولوجيا الألمانية الاتحادية الاجتماع الختامي للجنة والذي تضمن كلمة لسعادة وكيل وزارة الاقتصاد وعرضاً تقديمياً حول البيئة الاستثمارية والاقتصادية لدولة الامارات العربية المتحدة واستعراض فرص التعاون بين الدولتين ومراسم توقيع محضر اجتماع الدورة التاسعة للجنة الإماراتية الألمانية. والنقى معالي المنصوري وزير النقل الألماني الذي أشاد بعمل اللجنة الاقتصادية المشتركة

طالب دكتوراه في معهد مصدر يشارك في مشروع ناسا لاستخدام الخلايا الشمسية في الأقمار الصناعية

•• أبو ظبي- الفجر:

أعلن معهد مصدر للعلوم والتكنولوجيا، الجامعة البحثية للدراسات العليا المتخصصة في تقنيات الطاقة المتقدمة والتنمية المستدامة، أن علاء الدين المقرى، مشاركة أحد طلبته في مشروع استخدام الخلايا الشمسية في الأقمار الصناعية، الذي تم اختياره من بين أفضل 100 مشروع تقني من قبل جائزة بيست أوف واتس نيو أوورد التي تمنحها مجلة بوبيلار ساينس العلمية الأمريكية. وقد ساهم علاء الدين المقرى، كطالب وباحث مساعد في معهد مصدر، في مشروع باسم فونسات، الذي تم اختياره من المشاريع الابتكارية الهامة في مجال الفضاء في عددها السنوي بيست أوف واتس نيو أوورد لشهر ديسمبر عام 2012. وقد عمل علاء كباحث مشارك في مركز أبحاث أميس بوكالة ناسا الفضائية في موفيت فيلد بولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة، وذلك بعد حصوله على درجة الماجستير من معهد مصدر في عام 2011، بينما هو الآن طالب دكتوراه في معهد مصدر.

وتستعرض مجلة بوبيلار ساينس آلاف من الاختراعات الجديدة، وتختار أفضل 100 مشروع ضمن 12 فئة، بالاعتماد

على معايير تشمل نوعية الابتكار والتنفيذ ومساهمته في تطور فنته، وتقديره أفكاراً ووظائف جديدة كلياً. وصرح الدكتور فريد موفنزاده، رئيس معهد مصدر قائلاً: يتدرب طلابنا لمواجهة التحديات في مجالات الطاقة المتقدمة والتكنولوجيا النظيفة، ويسعدني أن أهنئ علاء الدين على هذا الإنجاز المتميز. فهذا التقدير يعكس بقوة نوعية وجوده المعرفة التي تقدمها هيئة التدريس في معهد مصدر، في ظل الدعم المستمر من القيادة الرشيدة لدولة الإمارات، والذي يشكل عوناً كبيراً لطلابنا في مواصلة مساهماتهم في تعزيز رأس المال البشري في قطاعات الطاقة المستدامة والتكنولوجيا المتقدمة في أبو ظبي.

وقال علاء الدين المقرى: أشعر بالفخر بكوني جزء من هذا المشروع التابع لوكالة ناسا وعضو في الفريق المتميز الذي قام بإنجازته. وكانت مساهماتي تركز على إيجاد أفضل الخلايا الشمسية من حيث التكلفة والأداء لاستخدامها في الأقمار الصناعية، وإن المهارات التي تعلمتها في معهد مصدر خلال دراستي للمجستير، شجعتني على خوض هذا التحدي، مما يعزز الثقة بالنفس لمواجهة تحديات أكثر صعوبة وتقديم المزيد من المساهمات في هذا المجال.



ويهدف مشروع فونسات ناسا إلى بناء الأقمار الصناعية بأقل تكلفة، أي ما يعادل 3500 دولار، وهو يتكون من جهاز بحجم الكوب أو مكعب بحجم 10 × 10 سم مصنوع من مواد تجارية جاهزة قابلة للاستخدام، ومنها هاتف ذكي إتش تي سي نيكز ون وسيستخدم كعالج مركزي، كون الهوائيات الذكية يتوفر فيها حالياً مجموعة من البرامج التي يمكن لها التماشي مع نظم الأقمار الصناعية، مثل المعالجات السريعة، وأجهزة الاستشعار، وكاميرات ذات دقة عالية، وأجهزة استقبال تحديد المواقع GPS. بالإضافة إلى نظم التشغيل المختلفة.

يقوم هذا المشروع أيضاً بتغيير الطريقة التي يتم بها تصميم المهام الفضائية من خلال أعداد النماذج بسرعة ودمج التقنيات التجارية الحالية والأجهزة، مما يتيح للمهندسين الاستفادة من قدرات التقنيات التجارية، بدلاً من محاولة تصميم الحلول التقنية حسب الطلب.

وقدم نيلسون علاء المقرى: يتميز فونسات بالقدرة على تغيير طريقة تصميم وإطلاق الأقمار الصناعية إلى الفضاء. وتصميم الأقمار الصناعية اليوم مماثل لتصميم أجهزة الحاسوب عندما كانت مكلفة ومعقدة في التصنيع والتكيب وكبيرة في الحجم، وتستخدم تطبيقات

2012 على جائزة رابطة صناعة الطاقة الشمسية (ESIA) لأبحاثه الرائدة في تصميم نظم جديدة للطاقة الشمسية وأفضل الطرق للتغلب على التحديات في تشغيل وتنفيذ مشاريع الطاقة الشمسية في دولة الإمارات.

باعتباره أحد الركائز الأساسية للابتكار وإعداد الكوادر البشرية، يواصل معهد مصدر القيام بدوره الجوهري في دعم رؤية معهد وتحقيق أهدافها بشأن مساعدة أبو ظبي على التحول إلى الاقتصاد القائم على المعرفة، وكذلك التوصل إلى حلول فعالة لأصعب التحديات التي تواجه البشرية، ولا سيما منها تغير المناخ.

ويوفر المعهد، الذي تم تأسيسه بالتعاون مع معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، لطلابه فرصاً مميزة في شتى ميادين البحوث العلمية، بدءاً بالبحوث النظرية التجاريد. ويهدف المعهد، عبر ما يوفره من مرافق حديثة للبحث والتطوير في مجال التكنولوجيا النظيفة، إلى الإسهام في دعم التنوع الاقتصادي في الدولة من خلال تطوير الابتكارات التقنية وإعداد الموارد البشرية اللازمة. كما يلتزم المعهد عبر كادره التدريسي المتخصص وطلابه المتميزين، بإيجاد حلول لتحديات الطاقة النظيفة والتغير المناخي.

منوعات العصر

29

سوق دبي المالي يعتمد شركة أبو ظبي الإسلامي للأوراق المالية لممارسة نشاط التداول بالهامش

•• دبي- وام:

اعتمد سوق دبي المالي امس شركة أبو ظبي الإسلامي للأوراق المالية لممارسة نشاط التداول بالهامش في السوق وذلك بعد إنجاز متطلبات إضافية هذا النشاط إلى قائمة خدمات الشركة ليرتفع بذلك عدد شركات الوساطة التي توفر خدمة التداول بالهامش في سوق دبي المالي إلى سبع شركات أربع منها منذ بداية العام الحالي. وتعكف إدارة السوق حالياً وبالتعاون مع هيئة الأوراق المالية والسلع على مراجعة طلبات من عدة شركات أخرى ترغب في مزاوله نفس النشاط، ويتيح التداول بالهامش لشركات الوساطة تمويل نسبة من استثمارات عملائها في الأوراق المالية بضمان تلك الأوراق المالية أو أي ضمانات أخرى في الحالات الواردة حصراً في قرار هيئة الأوراق المالية حول التداول بالهامش. وتضم قائمة الشركات المؤهلة لخدمة التداول بالهامش في سوق دبي المالي كلا من المجموعة المالية هيريس للتداول وشركة الرمز للأوراق المالية والوسيط المباشر للخدمات المالية وأبو ظبي الوطني للأوراق المالية ودار التمويل للأوراق المالية والأنصاري للخدمات المالية وأبو ظبي الإسلامي للأوراق المالية.

وكلاء وزارات الصناعة في دول التعاون يعقدون اجتماعاً تحضيرياً في الرياض اليوم

•• الرياض- وام:

يعقد وكلاء وزارات الصناعة في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية اليوم الإثنين اجتماعاً تحضيرياً في مقر الأمانة العامة لمجلس التعاون في الرياض للإعداد للاجتماع الـ 36 للجنة التعاون الصناعي المقرر عقده في الرياض خلال شهر مايو المقبل. ويناقش الوكلاء عدداً من المواضيع التي تعزز التعاون الصناعي الخليجي المشترك من بينها توصيات تتعلق بتعديل ضوابط إعطاء مداخلات الصناعة في دول المجلس وتقييم الإستراتيجية الموحدة للتنمية الصناعية لدول المجلس إضافة إلى عدد من المقترحات المقدمة من بعض الدول الأعضاء حول مسمى ورش صياغة الذهب والمجوهرات والاقتصاد العربي. ويطلع الوكلاء خلال الاجتماع على ما تم إنجازه بشأن ترتيبات عقد المؤتمر الرابع لأصحاب الأعمال الخليجين ونظرائهم من الهند والتعديلات المقترحة على قانون التنظيم الصناعي الموحد لدول المجلس ولائحته التنفيذية ومتابعة تنفيذ قرارات وتوصيات الاجتماع الـ 35 للجنة التعاون الصناعي والتقرير السنوي لمنظمة الخليج للاستشارات الصناعية عن عام 2012.

اقتصادية الشارقة تستعرض فرص الاستثمار وتعزيز العلاقات الاقتصادية مع الولايات المتحدة

•• الشارقة- وام:

أكدت دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة حرصها على تشجيع وجذب الاستثمارات وتبني سياسة التنوع الاقتصادي وتوفير الفرص الواتية للشركات العالمية لإقامة المزيد من المشاريع المشتركة والاستفادة من أنظمة الاستثمار التي أرستها واستقادت منها العديد من الشركات والمؤسسات العالمية والمحلية. وقال سعادة سلطان عبدالله بن هذه السعودي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية خلال استقباله كاترين بيور من وزارة الخزانة الأمريكية إن إمارة الشارقة تمتلك العديد من الفرص الواعدة التي تفتح آفاقاً واسعة للمستثمرين لإقامة مشروعات طموحة حيث تتوفر البنية التحتية والتشريعية المتميزة التي توفر فرص النجاح لهم. وأشار إلى أن مثل هذه الزيارات تسهم في تعزيز علاقات التعاون المتبادلة بين البلدين بجانب التباحث في فرص جذب

الاستثمارات وتوسيع رقعة الأعمال في إمارة الشارقة. واطلع السعودي المسؤول الأمريكية على تجربة دائرة التنمية الاقتصادية في مجال التخطيط التنموي إضافة إلى الخطوات والإجراءات المتعلقة بتنمية بيئة الأعمال في مختلف القطاعات وقدم نبذة عن طبيعة الاقتصاد في إمارة الشارقة فيما استعرض الجانبان آخر التطورات في مختلف القطاعات الاقتصادية في الإمارة. وأكد رئيس الدائرة أهمية البيئة الاقتصادية التي تتمتع بها الشارقة والتي تسهم بصفة كبيرة في جعل الإمارة الخيار المفضل للمستثمرين من مختلف أنحاء العالم مشيراً إلى مجموعة الخدمات والتيسيرات والبنية التحتية التشريعية التي تتمتع بها الإمارة والتي ساهمت في ترسيخ مكانتها كمركز اقتصادي متطور. وأكد أن تركيز دائرة التنمية الاقتصادية يصب في تعزيز نمو الإمارة الاقتصادي واستدامته وزيادة قدرتها التنافسية وتهيئتها لتلوج نحو اقتصاد



المعرفة واستخدام أفضل وأحدث التقنيات واستحدثت قوانين جديدة بما يدعم فرص نمو قطاعات الأعمال وتمويل الشراكة مع القطاع الخاص كونه عاملاً أساسياً في عملية التنمية الاقتصادية وتحسين بيئة الاستثمار وتنمية الصادرات وتنشيط قطاع التجزئة. من جانبها أشادت كاترين بيور بمستوى الخدمات والتيسيرات التي تقدمها الاقتصادية الشارقة والمناخ الاستثماري في الإمارة بعد اطلاعها على رؤية اللاندر ومهامها والخدمات التي تقدمها للمستثمرين ورجال الأعمال.



وفد كويتي يطالع على آلية عمل أنظمة حماية المستهلك في تعاونية الشارقة

•• الشارقة- وام:

اطلع وفد دولة الكويت برئاسة عبد الله صقر العنزي الوكيل المساعد لشؤون حماية المستهلك في وزارة التجارة والصناعة الكويتية خلال زيارته جمعية الشارقة التعاونية فرع القرائن على آلية عمل أنظمة حماية المستهلك وكيفية تطبيق الرقابة التجارية حسب القوانين الموحدة والمتبعة في دول الخليج وتعرف على أسعار السلع الاستهلاكية وتحقق من شبات الأسعار. رافق الوفد في الجولة الميدانية في الفرع الدكتور هاشم النعيمي مدير إدارة حماية المستهلك في وزارة الاقتصاد وماجد سالم الجنيدي مدير عام جمعية الشارقة التعاونية ومديري الإدارات ورؤساء الأقسام في الجمعية. تأتي الجولة للتحقق من وجود لوائح واضحة للأسعار وأرقام للتواصل مع إدارة حماية المستهلك في الوزارة في حال كان هناك شكوى من قبل المستهلكين وذلك ضمن المبادرات التي تطلقها الوزارة لمراقبة الأسواق والتأكد من التزام منافذ البيع التي اتفقت مع الوزارة مسبقاً ببيع بعض السلع الاستراتيجية بسعر التكلفة.

إقبال خليجي متميز على مزاد نهاية الموسم للخيل

•• دبي- وام:

حققت الإمارات مزاد الخيل نجاحاً متميزاً في تنظيم مزاد نهاية الموسم الذي أقيم في دبي في قلعة الرمال على طريق العين بمشاركة خليجية ضمت ملاكاً من سلطنة عمان ودولة الكويت والمملكة العربية السعودية إضافة إلى ملاك الخيل من الإمارات. وبلغت قيمة المبيع من رؤوس الخيل المعروضة 2 3 مليون درهم وكانت قيمة أعلى خيل للإنتاج قد بلغت 140 ألف درهم وقيمة أعلى خيل

للسباقات 125 ألف درهم بينما بلغت قيمة أعلى خيل للجمال 70 ألف درهم. وحضر المزاد الختامي للموسم الشيخ عبدالله بن ماجد القاسمي رئيس مجلس إدارة نادي الشارقة للفروسية والسباق والشيخ سعيد مكتوم بن خليفة آل مكتوم وعدد كبير من الملاك ومديري المزارع والمرايط والإسطبلات الكبرى في الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي تبادلت الأذوار في بيع وشراء المعروض من الخيول سواء المهددة للإنتاج أو الخاصة بالسباقات السريعة وسباقات القدرة أو بمسابقات جمال الخيل.

وشهد المزاد منافسة قوية بين المشترين خاصة للخيل المخصصة للإنتاج والسباقات وشكل الحضور العماني علامة بارزة في عملية اقتناء عدد كبير من رؤوس الخيل مما يشير إلى اتساع قاعدة ملاك الخيل في سلطنة عمان نتيجة للدعم الحكومي وارتفاع قيمة جوائز السباقات في الآونة الأخيرة. وأرجع الملاك المحليون والخليجيون الإقبال الكبير والمستوى المرتفع للمزاد إلى أهميته كمحفظة أخيرة في نهاية الموسم الحالي وكذلك نظراً للأسعار المطروحة

والتي كانت في متناول الجميع باعتبار الخيل المعروضة تنحدر من سلالات معروفة ذات إنجازات جيدة وهو ما يحقق الأهداف المرجوة من المزادات بتجديد دماء الخيل بالإنتاج في المرايط وتطويرها بمستوى أفضل لخوض السباقات. ومن الإسطبلات والمزارع والمرايط التي شاركت في عرض خيول المزاد إسطبلات القاسمي وإسطبلات قصر جبل علي والأصايل والشهامة والإمارات والعين والنيادي والمهيبي والعويس والوصل والقبيسي وأركان والمزروع

واليعقوب للخيول العربية والإتحاد لسباقات وإسطبلات اس. ايه. ار. وإسطبلات ام اتش ومزرعة الغوير وحديد أحمد الكويتي إلى جانب مرابط الشموخ والناهل وسهيل سعيد الغفلي وسهيل علي المزروع وسالم ماجد الدري ومرابط السكران مرابط اتش. كيه ومنصور علي الشامي ومرابط دبي للخيول العربية. يذكر أن عملية البيع العلني بمزاد نهاية الموسم قادها فيصل الرحماني يعتبر أبرز قائد مزادات وأحد كبار خبراء الخيل والفروسية في المنطقة.

منوعات

الفكر

31



احساس الامومة لا يمكن ان يوصف ولا يمكن ترجمته في كلمات

هند صبري: لم أندم على شيء وسأعتزل مؤقتاً

حالة من السعادة تعيشها الفنانة هند صبري، حيث تنتظر خلال الاسابيع القليلة المقبلة ضيفا جديدا لينضم إلى اسرتها الصغيرة. هند فتحت قلبها وتحدثت عن احساسها بالامومة للمرة الثانية، وعن سر ابعادها ابنتها عاليا عن الاعلام، كما كشفت اسرار مسلسلها الجديد مع الفنان يحيى الفخراني، والاسباب التي دفعته للمشاركة في هذا العمل، وابتعادها عن الفن طيلة الفترة الماضية، وحقيقة تقديمها لجزء ثان من فيلم (الجزيرة) التي شاركت احمد السقا بطولته.

• صفى لنا احساسك عندما علمت بأنتك حامل للمرة الثانية؟
- فمرتني سعادة طاغية، كأني ساكون أمأ للمرة الأولى، فاحساس الامومة لا يمكن ان يوصف ولا يمكن ترجمته في كلمات، فهو احساس مختلف أن بداخلي إنسانا آخر يكون من دمي، يكبر حتى يصبح طفلاً مكملاً. فأنا سعيدة جدا لإنجابي للمرة الثانية، خاصة أن المولود الجديد سوف يشارك أخته عاليا الحياة وهي لم تتجاوز عاماً وثمانية أشهر فقط، وأتمنى من الله وصول الطفل بكامل الصحة والعافية.

• هل تريدان أن تربي ابناك مثل تربية والدتك لك؟
- أريد أن أربيهما مثل تربية أمي التي أرى أنها تربية سليمة وصحية تجعلنا نكتشف قدراتنا وشخصيتنا ونشعر بحريتنا، ولكن بحوده واحساس بالمسؤولية. فقد تربيته منذ طفولتي على تحمل المسؤولية، وهناك أشياء ليس فيها تهاون كالدراسة والأدب والأخلاق وفي الوقت نفسه، كان والدي يتركاني لي حرية اختيار أصدقائي ويتابعاني من بعيد.

• لماذا ترفضين دائما ظهور صورة ابنتك عاليا في الاعلام؟
- هذا القرار ليس لي وحدي، فظهورها في الاعلام قرار قد لا يعجبها في المستقبل، وأفضل أن أنتظر حتى تكبر وتختار إن كانت تحب الظهور أم لا.

• كيف تستبطين التوفيق بين عملك وحياتك الاسرية؟
- الحمد لله كل شيء منظم ومرتب، ومن مميزات عملي في الفن الانشغال لفترة معينة أثناء التصوير، ثم أجد الكثير من الوقت للاعتناء بابنتي وطفلي القادم. كما أنني أنوي تأجيل كل ارتباطاتي الفنية واعتزال الفن مؤقتا، وذلك استعدادا لاستعدادا مولودي الثاني فالامومة أقوى من أي شيء.

• بعيداً عن حياتك العائلية، نود أن نعرف ما سر خروجك من السباق الرمضاني 2013؟
- هناك أعمال كثيرة عرضت علي، لكن انشغالي بالحمل ويايئتي عاليا كانا وراء عدم تقديمي لأعمال فنية طيلة الفترة الماضية، ولكنني حرصت على المشاركة في الموسم الرمضاني من خلال مسلسل (قصص النساء في القرآن)، وهو مسلسل كارتوني يعتمد فقط على الاداء الصوتي حيث أؤدي فيه دور آسيا زوجة الفرعون موسى. ويعتبر مسلسل (قصص النساء) جزءا من أجزاء سلسلة الرسوم المتحركة التي قدمها الفنان يحيى الفخراني في

مسلسلاته (قصص الحيوان في القرآن).
• وما الذي جذبك للمشاركة في مسلسل (قصص النساء في القرآن)؟
- عندما شاهدت العام الماضي مسلسل (قصص الحيوان في القرآن) الذي قدمه الفنان يحيى الفخراني أعجبت به جدا لأسلوبه البسيط والرسائل المهمة التي يحملها، وتمنيت أن أقدم مثل هذه الأعمال، وبالفعل عندما عرض علي الدور وبعد اطلاعي على سيناريو العمل وافقت من دون تردد لشعوري بأنه نص متميز، لأن المسلسل يناقش قضية مهمة هي دور المرأة الكبير في صناعة التاريخ الإنساني والعقائدي وتصحيح مفاهيم تنادي بعزل المرأة أو تهيمتها.

• أيضاً كنت أتمنى منذ بداية عملي في التمثيل أن أقدم عملا للأطفال، وهذه التجربة الأولى لي في هذه النوعية من الأعمال، وبصراحة ترددت كثيرا قبل بدء تنفيذها خوفاً من هذه التجربة. لكن سرعان ما زال التردد بعد تسجيل الحلقات الأولى حيث وجدت المسألة مختلفة تماماً بعد وضع الصوت على الصورة، وأتمنى أن ينال العمل إعجاب الجميع.

• كيف كان تعاونك مع الفنان يحيى الفخراني؟
- بصراحة وجود الفنان يحيى الفخراني من الأسباب الرئيسية التي دفعتني إلى الموافقة على العمل لأنني على يقين بأنه لا يقبل القيام ببطولة عمل درامي، إلا إذا كان واثقا بأنه يناقش قضية جديدة ويقدم رسالة مهمة، فالفنان يحيى الفخراني فعلا ومن دون مجاملة قيمة فنية كبيرة.

• ما الصعوبات التي واجهتها أثناء تسجيل دورك في المسلسل؟
- المسلسل يتطلب التحدث باللغة العربية الفصحى وشعرت بالقلق تجاه هذا الأمر، إلا أنني عقدت جلسات مكثفة مع مصحح لغوي، وبالفعل تمكنت من إتقان تلك اللغة في وقت قصير.

• الا تخشين انخفاض نسبة مشاهدته، خصوصا أنه يندرج تحت بند مسلسلات الأطفال؟
- لا أتوقع ذلك لأن مضمون المسلسل شيق للغاية ويحمل أهدافا كثيرة، فضلا عن أن أعمال الأطفال الكارتونية محببة للكثيرين في العالم كله، وإن كانت أقل اهتماما في المنطقة العربية لأن هذه المجتمعات تتعامل مع الطفل على أنه مواطن من الدرجة الثالثة، بالرغم من أن خياله يفوق



عمرو سعد يواصل

جلسات (بشر مثلكم)

يعكف الفنان المصري عمرو سعد على جلسات عمل مع مؤلف مسلسله الجديد (بشر مثلكم) للاتفاق على الشكل النهائي للعمل، والذي سيبدأ تصويره خلال أيام. وتدور قصة العمل حول داعية ديني يقوم بممارسة عمله ويتعرض للعديد من المواقف التي توضح أن رجال الدين بشر مثل كل الناس، وهم يصيبون ويخطئون. يذكر أن آخر أعمال سعد كان مسلسل (خرم إبرة) والذي عرض في شهر رمضان الماضي.

حنان مطاوع... فتاة شعبية في (قبل الربيع)

أعربت الفنانة المصرية حنان مطاوع عن سعادتها بانطلاق تصوير الفيلم السينمائي الجديد (قبل الربيع) في شوارع عدة في القاهرة، والذي تدور أحداثه عن الشهور القليلة التي سبقت اندلاع ثورة 25 يناير. وقالت حنان: (أودي في الفيلم الذي تبلغ ميزانيته 7 ملايين جنيه شخصية (دعاء) الفتاة الشعبية صاحبة الميول الثورية، ويشارك في بطولته كل من هنا شيخة، أحمد وفتوح، وعمرو ومدوح ومنى هلا، وهو من تأليف وإخراج أحمد عاطف وإنتاج مشترك للمخرج أحمد عاطف والمركز القومي للسينما).

(الست كوم) تنقذ دراما رمضان



5 مسلسلات ست كوم يخوض بها المنتجون ماراتون دراما رمضان بميزانيات ضخمة وتصوير داخلي ومدة كل حلقة 20 دقيقة لمواجهة الأزمة المالية التي يواجهونها هذا العام خاصة بعد توقف العديد من المسلسلات نتيجة أزمة مالية. من بين تلك المسلسلات (خلي بالك من زيكو) بطولة طلعت زكريا وكريمة مختار وانتصار وعصام كارمكا من قصة طلعت زكريا وسيناريو وحوار طارق ربحان وإخراج رائد لبيب والمسلسل تدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي من خلال صاحب العمارة زيكو الجار المزعج الذي تسبب في أزمات للموجودين ويشهد العمل أول تجربة (سيت كوم) للفتاة كريمة مختار التي تلعب دور والدة زيكو. أيضاً بمسلسل (أنا وبابا وماما) يخوض المخرج عز الدين سعيد أولى تجاربه في عالم الست كوم بمسلسل (أنا وبابا وماما) وتدور أحداثه في 15 حلقة من بطولة ماجدة زكي وأحمد فؤاد سليم ومها أبو عوف وميار الغيطي، المسلسل من تأليف فداء الشندوبلي، المسلسل تدور أحداثه في إطار كوميدي حول أسرة صغيرة لكنها تعاني من سطوة الأم وهو من إنتاج مدينة الإنتاج الإعلامي، ومقرر بداية تصويره مع بداية شهر أبريل في مدينة الإنتاج الإعلامي.



الفكر

الرجال يجدون صعوبة في فهم مشاعر النساء

كشفت دراسة علمية حديثة اجراها باحثون المان ان الرجال يجدون صعوبة مرتين اكثر في فهم طبيعة مشاعر المرأة ويعتبرون التعرف على الحالة المزاجية للنساء أمراً في غاية الصعوبة والحيرة. وأكدت الدراسة التي نشرت أن السبب لا يرجع الى عدم محاولة الرجال فهم مشاعر الاخرين والمرأة بشكل خاص، ولكن هناك اسباب اخرى غير عادية تحدث صعوبة في قراءة مشاعر المرأة. وقال الباحثون بالمستشفى الجامعي في مدينة بوخوم الالمانية ان عند نظر الرجال الى صور الذكور الاخرى استطاعوا فهم ما شعروا به عن طريق تذكر لحظات مماثلة قد مروا بها في حياتهم الخاصة، ومن ثم قاموا باسترجاعها لتقييم الصور امامهم. وازدادوا عند النظر في صور لاعين النساء كان الوضع مختلف فقد اصيب الرجال بالحيرة، كما ان ادماختهم بحثت عن ذكريات لنساء اخريات قد بدت مشابهة للنساء في الصور، ورغم ذلك وجدوا صعوبة بالغة في فهم وتقييم مشاعر المرأة.

الاكتئاب والتوتر يسهمان في انكماش المخ

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الوقوع فريسة لفترات طويلة لنوبات اكتئاب وتوتر قد يسهمان بصورة كبيرة في انكماش خلايا المخ وذلك بفضل احتدام الانفعالات النفسية السلبية في نفس الانسان.

وأرجع الباحثون ذلك إلى التحول الجيني الذي يطرأ على الجينات الوراثية للإنسان في أعقاب وقوعه فريسة لفترة طويلة لنوبات الاكتئاب والقلق التي تعمل على فقد أعداد كبيرة من الروابط العصبية لتكون السبب الرئيسي المباشر وراء انكماش خلايا المخ.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم في هذا الصدد على مجموعة من مرضى الاكتئاب والقلق ليتم تتبعهم لأكثر من عام ونصف العام وخضوعوا لصور بالأشعة وبالرنين المغناطيسي حيث لوحظ بعد مرور فترة من تأثره بالاكتئاب تراجع معدلات الروابط العصبية الرابطة والداعمة لخلايا المخ مما ساهم في انكماش المخ بصورة ملحوظة.

زيت السمك يساعد على تقوية الجهاز المناعي

كشفت دراسة علمية حديثة ان زيت السمك يساعد في الوقاية من الامراض عن طريق تقليل الالتهاب، لكن لم يكن العلماء متأكدين تماماً حتى الان من تأثيراته على تعزيز المناعة لدى الانسان.

هذا الاكتشاف يعد مهما لكونه يظهر أن زيت السمك لا يقلل بالضرورة من الاستجابة المناعية الكلية لتقليل الالتهاب وهو ما يفتح الابواب على الارجح أمام استخدام زيت السمك ضمن الوسائل المقوية للجهاز المناعي.

وتقول جينفر فينتون الباحثة بقسم علوم التغذية بجامعة ولاية ميتشجان في إيست لانسنج بميتشجان والتي شاركت في هذه الدراسة، إن زيت السمك قد يكون له خواص لتعزيز المناعة وهو ما قد يفيد الاشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي.

قرأت لك

التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و 90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الالياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقرارا في سكر الدم. يعالج التفاح الامساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والامعاء حموضة المعدة و يساعد على تفتيت حصي المرارة للوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم، ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول و ينشط الكبد ويهديء السعال و يزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

- من أول من فاز بجائزة نوبل؟
-هو جين هنري دونانت مؤسس جمعية الصليب الأحمر وكانت عام 1901 هـ.
- أين أقيمت أول حديقة حيوان في العالم؟
- كانت في الصين وأنشأها الملك شو في القرن الثاني عشر قبل الميلاد
- من أول من ابتدع كلمة صهيونية؟
-هو ناتان برنيان
- من هو أول من ابتدع كلمة سندويش؟
-هو الكونت دا سندويش
- من أول فرعون مصري آمن بوحداية الله؟
-هو إخناتون زوج نفرتيتي والشقيق الأكبر لتوت عنخ أمون



الممثلة برايس دالاس خلال حضورها مهرجان تريبيكا السينمائي في مدينة نيويورك. (أ ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤذي نفسه في أقل شيء.
- في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة. فهو لا يضيع، فإديه فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيدا، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزنا قد يصل إلى أكثر من 450 غ، والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يخلق الفتحة بإحكام.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً، وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.

قصة الثعبان والضفدع

جلست سي سونج تبكي اباه المريض في دارهما الجميلة المطلة على النهر الصغير، وكانت مياه النهر تسيير ببطء شديد وكأنها حزينة لحزن سي سونج، وعندما كان الناس يتوافدون للاطمئنان على والدها العجوز الطيب كانت تسمع على السننهم كلمات تعني انه ليس هناك أمل في الشفاء وقضت ليالي طويلة على هذا الحال. اياما مرت قبل ان تصل لبيتها عجوز قبيحة لتطلب ان تراها وعندما اقبلت عليها سي سونج قالت العجوز: ايها الجميلة هل تريد ان تلتقي بوالدك ان يشفى ويعيش وسط الناس حكيمًا طليق اللسان والحكمة كما كان؟.. فقالت: بالطبع اتمنى ذلك.. فقالت العجوز: حسنا، ما عليك غير ان تتزوجي الثعبان ملك الجبل، انه يقف شامخا اعلى القمة واذا حضرت الليلة في المساء ليمت زواجكم معا سيشفى والدك في الحال.. جلست سي سونج حزينة تبكي حالها وتقول: حسنا ان حياتي تساوي الكثير وسأتزوج الثعبان ليعيش ابي.. فسمعت مربيتها قولها وتناقضته مع اصدقاءها حتى وصل الخبر إلى والدها الذي قال: ان فعلت ذلك فلن اقبل العيش من بعدك.. ولكن سي سونج قالت: لقد وعدت يا ابي وسأف بوعدي.. حزن الجميع خاصة الضفدع (رشيق) الصديق اللوي لسي سونج، وقد قرر ان يحميها قدر استطاعته وقال لنفسه حياتي فداء لسي سونج، وعندما جاء الليل تسللت سي سونج في طريقها إلى اعلى الجبل، وهناك وجدت العجوز التي رحبت بها وابدت الثعبان سعاده وامر العجوز ان تفك سحرها عن والد سي سونج في الحال.. ثم مد رأسه الكبير وحمل عليها سي سونج ليضعها في غرفته الكبيرة الواسعة وذهب ليتناول وجبه شهية تاركا اياها في رعب كبير.. في هذه الاثناء كان الضفدع مسرعا إلى فم الثعبان المفتوح وبدأ في الحال ينتفخ وينتفخ بقوة كبيرة ويزداد حجمه حتى اصبح مثل كرة خضراء عملاقة اختنق بسببها الثعبان الذي كان ذيله يتلوى في كل مكان وعيناه تجحطان وقدرته على المقاومة تنهار حتى كادت حركته ان تسكن حين حدث انفجار ضخم رهيب جعل حوائط القصر تتداعى فانتصبت سي سونج واقفه وهربت مسرعة قبل ان ينهار القصر عليها وعندما ابتعدت اصبح القصر كومة من الحجارة، ففرت إلى قصر والدها لتجده في اشد الصحة والعافية والحزن، لكنه عندما رآها ضمها لحضنه لتعود اليه سعاده وروحه، لكنها لم تعرف ماذا حدث ل(رشيق) الا بعد ان اخبرتها مربيتها الطيبة، وبعد عدة ايام كان هناك ممثالا ضخم لضفدع اخضر جميل ينتصب في ساحة قصر سي سونج.

مساحة للتلوين



الايزية سلطان أحمد



محمد علي الجوهرري



المنود علي المري



أحمد ابراهيم

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر.. ويتمنى ان يصبح مديرة مدرسة في طيار 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.