

منوعات الفكر

ص 22

أكاديمية مصفرة للتراث
بخطم الشكلة تحتاج
إلى من يأخذ بيدها



ص 31

رولا حمادة:
الدراما اللبناية تمكنت من
كسر الطوق الذي يحاصرها



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

الأربعاء - 28 أغسطس 2013 م - العدد 10881
Wednesday 28 August 2013 - Issue No 10881

المكسرات لمكافحة

السكري وأمراض القلب

أفادت دراسة أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات، ومنها الكاجو والجوز والفسق والبنقدق، أنحف ومؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من الذين لا يتناولونها .

وبينت الدراسة أن هؤلاء الأشخاص كان لديهم مستويات أعلى من الكوليسترول الجيد ومستويات أقل من البروتينات المرتبطة بالالتهابات وأمراض القلب، وكانوا أيضا أقل احتمالا بنسبة 5% لمكافحة أعراض متعلقة بالتمثيل الغذائي، وهي مجموعة من عوامل الخطر التي إذا ما اجتمعت يمكن أن تسبب سكتة دماغية والسكري واضطرابات قلبية .

وقالت الأستاذة كارول أونيل، من جامعة ولاية لويزيانا، إن إحدى النتائج الأكثر إثارة للانتباه هي أن أكل المكسرات كانت أوزان أجسامهم أقل وكذلك مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر مقارنة بغيرهم من الذين لا يتناولونها . وكان متوسط الوزن ومؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر لديهم على التوالي هو 1.901 كيلو غرام و0.9 كيلو غرام و0.376 كيلو غرام أقل من غيرهم .

وأشارت صحيفة ديلي تلغراف إلى أن فريق الدراسة فحصت بيانات لأكثر من 13 ألف رجل وامرأة ممن يتناولون المكسرات وفق تصنيف لهم بأنهم كانوا يتناولون أكثر من ربع أوقية يوميا . وكان هؤلاء الأشخاص أقل احتمالا بنسبة 5% للإصابة بعراض تتعلق بالتمثيل الغذائي، وكان لديهم أيضا تقش أقل من عوامل الخطر الأربعة المتعلقة بعراض التمثيل الغذائي: بدانة البطن (الكرش) وضغط الدم المرتفع ومستويات سكر الدم العالية ومستويات منخفضة من كوليسترول ليبيروتين العالي الكثافة.

يشار إلى أن تناول المكسرات كان مرتبطا أيضا بمدخول أكبر من الحبوب الكاملة (الحبوب التي تحتوي على كل مكونات الحبة كالنخالة والجنين) والشاكلة ومستويات أقل من الكحول والسكر المضاف .

الصداع النصفي مرتبط بالتغيرات في بنية شرايين الدماغ

شبكة الشرايين التي تضمن تدفق الدم إلى الدماغ تكون غير مكتملة عند الأشخاص الذين يُصابون بصداع نصفي، بحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في كلية بيرلمان للطب في جامعة بنسلفانيا وتؤدي التغيرات التي يتم رصدها عند تشريح شرايين الدماغ إلى خصائص غير متناسقة في تدفق الدم داخل الدماغ، ما قد يساهم في إطلاق العملية التي تسبب الصداع النصفي.

يبقى تدفق الدم إلى الدماغ عبر الشرايين مضموناً بفضل سلسلة من الروابط القائمة بين الشرايين الأساسية التي تحمل اسم (دائرة ويليس) تيمناً باسم الطبيب الإنكليزي الذي وصف العملية للمرة الأولى في القرن السابع عشر. على الأرجح يفتقر المصابون بالصداع النصفي، لا سيما النوع الذي يترافق مع هالة، إلى عناصر معينة في (دائرة ويليس).

من الدماغ حيث تقع القرصة البصرية. قد يساهم ذلك في تفسير السبب الذي يجعل حالات الصداع النصفي الأكثر شيوعاً تتألف من عوارض بصرية مثل رؤية أشكال منحرفة أو بقع أو خطوط متوجة).

الصداع النصفي وعدم اكتمال (دائرة ويليس) ظاهرتان شائعتان، ويُعتبر الرابط الملحوظ بينهما واحداً من عوامل عدة تساهم في إطلاق الصداع النصفي عند أي فرد. يعتبر الباحثون أن الاختبارات التي تشخص مدى سلامة (دائرة ويليس) ووظيفتها قد تحدد في مرحلة معينة العوامل المؤثرة عند أي مريض. في هذه الحالة، يمكن تحديد استراتيجيات علاجية خاصة بكل فرد واختبارها على جماعات فرعية معينة.

بالإضافة إلى د. كوشيارا ود. ديتر، يشمل فريق البحث في جامعة بنسلفانيا الطبيب سكوت كاستر، وريتويارتو داتا الحائز شهادة دكتوراه، والطبيب جيفري أغيري الحائز شهادة دكتوراه في علم الأعصاب، والطبيب رونالد وولف الحائز شهادة دكتوراه في علم الأشعة. ساهم في الدراسة أيضاً كلٌ من أطباء الأشعة ليديا ناغاي من مستشفى الأطفال في فيلادلفيا، وكوان زانغ الحائز شهادة دكتوراه في جامعة تيانجين الطبية في تيانجين، الصين.

يصيب الصداع النصفي حوالي 28 مليون أمريكي، ما يمنعه من عيش حياتهم اليومية. في السابق كان الخبراء يظنون أن الصداع النصفي ينجم عن تمدد الأوعية الدموية في الرأس، لكنه نُسب في مرحلة لاحقة إلى مؤشرات عصبية غير طبيعية. في دراسة نُشرت في مجلة (بلوس ون)، يعتبر الباحثون أن الأوعية الدموية تؤدي دوراً مختلفاً عن الدور المنسوب إليها سابقاً: قد تزيد التغيرات البنيوية التي تطاول عملية تدفق الدم إلى الدماغ القابلية إلى حصول تغيرات في تدفق الدم الدماغي، ما يعزز النشاط العصبي غير الطبيعي الذي يطلق الصداع النصفي.

يقول مُعدُّ الدراسة الأساسي برنت كوشيارا، أستاذ في علم الأعصاب: (عند المصابين بالصداع النصفي، ثمة اختلافات في بنية الأوعية الدموية. إنه أمر خلقي. يبدو أن تلك الاختلافات مرتبطة بالتغيرات الحاصلة في تدفق الدم داخل الدماغ، وقد تكون تلك التغيرات مسؤولة عن الإصابة بالصداع النصفي، ما يفسر السبب الذي يجعل بعض الناس مثلاً يلاحظون أن جفاف الجسم يطلق نوبات الصداع).

في دراسة شملت 170 شخصاً ضمن ثلاث فئات (مجموعة مرجعية غير مصابة بالصداع النصفي، ومجموعة تشمل المصابين بالصداع النصفي مع هالة، ومجموعة تشمل المصابين بالصداع النصفي من دون هالة). لاحظ فريق البحث أن عدم اكتمال (دائرة ويليس) كان أكثر شيوعاً عند المصابين بصداع نصفي مع هالة (73%) والمصابين بصداع من دون هالة (67%) مقارنة بالمجموعة المرجعية غير المصابة بصداع نصفي (51%).

استعمل فريق البحث تقنية تصوير الأوعية بالرنين المغناطيسي لفحص بنية الأوعية الدموية، وطريقة أخرى للتصوير بالرنين المغناطيسي تم ابتكارها في جامعة بنسلفانيا وحملت اسم (رصد الدوران الشرياني) لقياس التغيرات الحاصلة في تدفق الدم داخل الدماغ. أوضح أحد مُعدّي الدراسة، جون ديتر، أستاذ في علم الأعصاب والأشعة: (برزت الشواهد في (دائرة ويليس) وعملية تدفق الدم في الجزء الخلفي

الأطفال يتذكرون كلمات سمعوها قبل الولادة

وجدت دراسة جديدة أن بإمكان الأطفال تذكر كلمات سمعوها قبل الولادة وذكر موقع هلت داي نيوز الأميركي، أن الباحثين بجامعة هلسينكي الفنلندية، وجدوا أن الأطفال يطورون ذاكرة من الكلمات التي يسمعوها بشكل متكرر قبل الولادة. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة، مينا هويتلاينين، تعتقد أن هذا يظهر كيف أن الدماغ في هذه المرحلة يعتاد على الأصوات.. إنه مؤشر على تعلم اللغة بشكل مبكر جداً، أو الإعتياد على الأصوات التي يسمعوها، مضافة أن المولود الجديد ليس لوحة فارغة بل هو قد تعلم كيف أمه وأفراد العائلة الآخرين يتكلمون وأشارات إلى وجود بعض الأدلة على إمكانية تعلم الجنين، وأن الأطفال يمكنهم تذكر أغاني أو مقاطع كلامية سمعوها خلال فترة الحمل.

واختبر العلماء ذاكرة أجنة عبر تعريضهم لكلمة تاناتا ومنذ الأسبوع 29 للحمل إلى حين الولادة، استمعت قرابة نصف النساء الـ 33 اللواتي خضعن للدراسة، لتسجيلات للكلمة متكررة مئات المرات، وفي بعض الأحيان كان يتخللها صوت تو .

وبعد الولادة استخدم الباحثون الفحص بالأشعة فوق الصوتية لاختبار نشاط أدمغة كل الأطفال عندما يسمعون الكلمة المذكورة. وتبين أن الذين سمعوها من قبل أظهروا ردة فعل معززة على هذه الكلمة.. لقد تمكنتوا من معالجة أفضل للكلمة، كما أنهم استطاعوا ملاحظة التغيرات فيها ، وفقاً لهويتلاينين وأشارت الباحثة إلى أن هذا النوع من التعلم ربما يبدأ في فترة متأخرة من الحمل، وأن الأجنة يبدؤون بالسمع في منتصف فترة الحمل.

الضغوط النفسية قد تؤدي للأمراض

أكدت اختصاصية الطب النفسي كريستا روت زاكينهايم أنه ليس بالضرورة أن تعزي الإصابة بمتاعب المعدة أو آلام مؤخره الرقبية أو خفقان القلب أو ارتفاع ضغط الدم إلى أسباب عضوية على الدوام، إنما يمكن أن ترجع إلى المعاناة من أعباء نفسية غير مدركة. وتشمل هذه الأعباء مثلاً مواجهة ضغوط كبيرة في العمل أو مشاحات مع المدير أو مشاكل مع شريك الحياة، وهي تماماً كالأشياء التي تؤدي إلى الإصابة باضطرابات النوم أو العصبية المفرطة.

وللتغلب على هذه المتاعب، توصي عضو الرابطة الألمانية لاختصاصي الطب النفسي بضرورة استشارة طبيب عام في البداية لاستيضاح ما إذا كانت هذه المتاعب تعزى إلى أسباب عضوية أم لا وإذا كانت استبعدت هذه الأسباب، تنصح زاكينهايم الأشخاص المصابين بها بأن يسألوا أنفسهم في هذا الوقت عن الشيء الذي يتسبب بالتحديد في شعورهم بالضغط. وأضافت الطبيبة أنه يفضل أيضاً أن يقوم هؤلاء الأشخاص بطرح هذه الأسئلة على أنفسهم تحت إشراف معالج نفسي مختص، كي يتسنى لهم الحد من الضغط العصبي الذي يعانون منه.

وعن فائدة اللجوء للمعالج النفسي، أوضحت زاكينهايم أنه يمكن بذلك الحيلولة دون تحول هذه المتاعب إلى حالة مرضية مزمنة ودائمة، لافتة إلى أن ممارسة إحدى تقنيات الاسترخاء كتدريب الاسترخاء العضلي التدريجي وتدريب التحفيز الذاتي يمكن أن يتمتع بتأثير إيجابي وفعال في الحد من هذه المتاعب.

وضعية الجلوس السليمة أثناء استعمال الكمبيوتر تقي من آلام العنق

يعاني بعض مستخدمي الكمبيوتر لفترات طويلة من آلام مبرحة في الكتفين والعنق وعظام الظهر كاملة والذراعين أحياناً دون أن يعلموا السبب؟

يؤكد الاختصاصيين في أمراض العظام والعمود الفقري أن طريقة الجلوس أمام الكمبيوتر واستعماله لفترات طويلة من المعروف أنها تؤثر بشدة على حالة العظام، وعلى المريض عرض حالته على طبيب اختصاصي واتباع التعليمات الآتية. ينصح الأطباء بضرورة أن يقوم الشخص الجالس أمام الكمبيوتر أن يضع لوحة المفاتيح والفايرة في مستوى ارتفاع الكوعين في وضع الارتخاء بجانب الجذع، في حين وضع الكتفين في وضع الارتخاء التام للأسفل والساعدين قريبين للجذع، مع تجنب تماماً وضع الساعدين بعيداً عن الجذع، ويجب أيضاً الاستعانة بمسند في مستوى لوحة المفاتيح تحت الرسغين للمحافظة على وضعيهما الموازي للوحة المفاتيح. لأن رفقهما قد يتسبب في التهاب الأوتار الزمن في الرسغ والكوع والعمق، ويحذر الأطباء من ترك الكتفين معلقين للأعلى لأنه شديداً التأثير على العظام، ويتسبب في الإصابة بالتوتر في العضلات بين الرقبة والكتف ويسبب ألم العنق.

اليابان تفشل في إطلاق صاروخ فضائي

فشلت وكالة استكشاف الفضاء اليابانية، امس في إطلاق صاروخ إيسيلون الذي طورته حديثاً وأفادت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية (NHK) أن وكالة استكشاف الفضاء اليابانية، فشلت في محاولة إطلاق صاروخ إيسيلون ، وهو لا يزال على منصة الإطلاق في مركز أوشينورا الفضائي بمقاطعة كوغوشيما بجنوب اليابان، بعد الموعد المحدد لإطلاقه عند الساعة 1:45 بعد الظهر بالتوقيت المحلي.

وأعلنت الوكالة عن إلغاء عملية الإطلاق لهذا اليوم، مشيرة إلى أن العمل جارٍ لتحديد سبب عدم انطلاق الصاروخ ويشار إلى أن الصاروخ الجديد خفيف الوزن، وكان سينقل إلى الفضاء قمرًا اصطناعياً للأبحاث العلمية، وتقدر تكلفة إطلاقه بحوالي 38.5 مليون دولار.

اكتشاف أضخم سمكة في العالم في العالم

أعلن باحثون اسكتلنديون اكتشاف بقايا أضخم سمكة معروفة في العالم، يبلغ طولها 50 قدماً حوالي 16 متراً عاشت في محيطات كوكب الأرض قبل 160 مليون سنة.

وقال الباحثون من جامعة غلاسغو إن العثور على السمكة ليدسيثيس Leedsichthys العظمية الضخمة التي كانت تقنات العواقر تكشف عن جزء أساسي في عملية تطور الأسماك والنديات في المنظومة البيئية في المحيطات.

وأضافوا أنه كما تطورت الديناصورات على الأرض لتؤدي إلى حيوانات ضخمة، بدأت المخلوقات البحرية في النمو لأحجام كبيرة في العصر الجوراسي.

وقال الباحث جيف ليستون من المتحف الوطني الاسكتلندي إن عملية العملقة لدى الحيوانات الأرضية كانت معروفة، ولكن لم يكن من الممكن تأكيد حصول عملية مماثلة في المحيطات والآن تأكدنا من حصولها غير أن أننا لا نعرف سبب ظهور هذه المخلوقات الضخمة على البر وفي الماء . وأشاروا إلى أن بقايا للسمكة كانت قد اكتشفت في أماكن مختلفة إلا أنها المرة الأولى التي يتم تحديد حجمها وأشاروا إلى أن هذه السمكة العملقة انقرضت بفعل الكارثة عينها التي قضت على الديناصورات.



منوعات الفكر

22



أكاديمية مصغرة للتراث بخطط الشكلة تحتاج إلى من يأخذ بيدها



العلاج حتى أنه يقصد ويأخذ منه العلاج وهو على ثقة أنه سيسفي بعد التوكل على الله تعالى.

هذا وقد خصصت القرية التي دأب صيتها في مدينة العين نماذج تعليمية كلها عن التراث لتعقد من خلال ورش عمل ليس فقط لطلبة المدارس والجامعات بل أيضا للمتخصصين في هذا المجال من الباحثين وعشاق التوثيق التراثي وكان القرية أزدت من خلال هذا أن تترجم التراث إلى واقع يعيشه جميع أفراد المجتمع.

كما خصصت القرية مساحة للرفصا الشعبية ليكون من بينها العيالة والرقة والحربية رغبة منها في التعرف على هذا الفلكلور الشعبي ومعاشته ليس فقط من خلال المشاهدة ولكن أيضا من خلال الممارسة حيث يتم دعوة العديد من شباب المدارس والجامعات الزائرين للمشاركة في هذه الرفصا إضافة إلى دعوة الفتيات للمشاركة في الرفصا شعبية تخص السيدات ليكون من بينها النعاشات وكان القرية أزدت أن تكون بهذا شبيهة بأكاديمية تهتم بالتراث وكل ما يتعلق به.

بداية إنشاء القرية وكما يقول مؤسسها خلفان بن نعمان الكعبي لم تكن سهلة إلا أنه كان يرى أنها رسالة لا بد وأن يتم توصيلها بل واستمرارها مشيرا إلى أن القرية ما زالت تحتاج إلى الكثير من أجل أن تؤدي رسالتها قبل مجتمع الإمارات ومدينة العين على وجه الخصوص.

•• العين-الفجر:

تصوير-محمد معين:

استقبلت القرية التراثية بخطط الشكلة بمدينة العين المجاورة لنادي العين للهواة العديد من طلاب وطالبات المدارس على مدى العام الدراسي الماضي كما شاركت في العديد من الملتقيات الجامعية ليكون في مقدمة كل هذا جامعة الإمارات حيث استطاعت القرية ومن خلال مؤسسها ومديرتها العام خلفان بن نعمان الكعبي التعرف بتراتب دولة الإمارات من خلال معايشة طلبة المدارس والجامعات لهذا التراث ليكون من بين هذا الجناح البحري الذي يحكي ارتباط أهل الإمارات بالغوص والصيد حيث تمكن القائمون على هذا الجناح من ترجمة حياة البحر بالنسبة لأبناء الإمارات لتكون عمليات الغوص والأدوات المستخدمة في هذا شاهدة على هذا العصر ولم يكف القائمون على هذا الجناح بهذا بل حرصوا على محاكاة عمليات الغوص حتى وإن كان ذلك من خلال مشاهد تمثيلية يمكن من خلالها معايشة هذه الحياة رغم صعوبتها وقسوتها في بعض الأحيان .. كما حرص القائمون على القرية على تقديم نماذج من العلاجات الشعبية التي كانت تستخدم في السابق عن طريق النباتات والأعشاب الأمر الذي دفع البعض إلى التخصص في العلاجات ليكسب ثقة كل من هو في حاجة إلى



سينما منتصف القرن الماضي

•• العين-الفجر:

الأدوات السينمائية القديمة كان لها حضور في ملتقى القرية التراثية بخطط الشكلة حيث قدمت إحدى الجامعات نموذجا من الآلة السينمائية القديمة التي كانت تستخدم في عرض الأفلام والتي تعود إلى منتصف القرن الماضي.

الآلة السينمائية القديمة حرص الكثيرون التعرف عليها ومقارنتها بالحديث المتاح حاليا.



الزي الإماراتي التقليدي للمرأة

•• العين-الفجر:

محاكاة الزي الإماراتي التقليدي للمرأة حيث حرصت إحدى الفتيات الجامعيات على ارتداء الزي الإماراتي التقليدي رغبة منها في التعرف به وكذلك الدعوة إلى التمسك بهذا الزي باعتباره جزءا من الهوية الوطنية.

المحاكاة التي قدمت شجعت الكثير من الفتيات على الاقتراب أكثر من هذا الزي بل دفعت البعض على اقتنائه.



الحرف التقليدية والجامعيات

•• العين-الفجر:

حياكة سعف النخيل إحدى الحرف اليدوية القديمة التي تستهوي العديد من الفتيات حيث حرصت إحدى الجامعيات ضمن ملتقى نظمته قرية التراث بخطط الشكلة على صناعة بعض الأدوات القديمة مستخدمة في ذلك سعف النخيل ليكون من بينها السلال والمراب والحصائر وأغطية الأرضيات داعية زميلاتها على تعلم مثل هذه الحرف التي تذكرهم بالحياة القديمة.



الصيد بالصقور في ورش عمل مصاحبة لفعاليات القرية

ومن أشهر هذه الأنواع أيضا صقر الشاهين وهو من الطيور البحرية التي تعيش على الشواطئ ويتغذى على طيور الماء.

كما تعرف المشاركون في ورش العمل على طرق الصيد ليكون من بينها الصيد من ارتفاعات عالية حيث ينقض الصقر على فريسته بسرعة تصل إلى 275 كيلومترا في الساعة في حين يستطيع الصقر الصيد من ارتفاعات منخفضة في غفلة من الفريسة.

فيها الطلبة الجامعيون إلى جانب طلبة المدارس ممن حرصوا على المشاركة حيث يتعرف المشاركون على أولى خطوات هذه الرياضة التي تبدأ باستئناس هذا الطير ثم تدريبه على تعقب الفريسة والإمساك بها

كما يتعرف المشاركون في ورش العمل هذه على أشهر أنواع الصقور ليكون من بينها (الجر) الذي يتميز بقدرته على الإمساك بالفريسة

•• العين-الفجر:

الصيد بالصقور واحدة من الرياضات التي برع فيها العرب خاصة في منطقة الخليج العربي .

وقد حرصت قرية التراث على الاهتمام بهذه الرياضة من خلال إبرازها في عدد من الملتقيات الجامعية حيث عقد ورش عمل شارك



غير نمط حياتك واستشر طبيبك

نوم أفضل من دون أدوية

يبدو العالم مختلفاً في الثالثة صباحاً، عندما تكون ممدداً في السرير وتتأمل السقف أو الساعة، فتشعر بالقلق وتتساءل: (كيف سأمضي نهار غد وأنا لم أتم جيداً؟).. لا بد من تغيير نمط الحياة واستشارة الطبيب قبل اللجوء إلى الأدوية.



مشكلة شائعة بين النساء
ثمة أسباب عدة تجعل اضطرابات النوم أكثر شيوعاً بين النساء، حسبما توضح الدكتورة جوليا شلام إنلمان، مديرة سريرية في قسم الأمراض النسائية والتوليد في كلية الطب في جامعة هارفارد ومؤلفة **Successful Sleep Strategies for Women** (استراتيجيات النوم الناجحة للنساء من هارفارد).
تذكر الدكتورة إنلمان: (من هذه المشاكل السمنة، فتعاني %65 من النساء زيادة في الوزن، ولا شك في أنها تؤدي إلى اضطراب في التنفس أثناء النوم). ويشير اضطراب التنفس أثناء النوم عادةً إلى انسداده، حالة تؤدي إلى انسداده مجرى الهواء دورياً خلال الليل، فيقطع هذا الانسداد تدفق الهواء، ما يؤدي إلى الشخير وانقطاع متكرر في النوم. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر حالات عدة، مثل اضطرابات الغدة الدرقية، فقر الدم، اضطرابات سن اليأس، حرقة المعدة، سلس البول، والكآبة، في نوعية النوم ومقداره. كذلك من الممكن للأدوية التي تتناولها لمعالجة بعض الحالات الصحية، مثل حاصرات بيتا لخفض ضغط الدم، علاجات الرشح، وأدوية داء الشقيقة التي تحتوي على الكافيين، أن تؤدي إلى خلل في نمط نومك.

إن كنت تواجه مشكلة في الخلود إلى النوم أو البقاء نائماً طوال الليل، فقد تراودك فكرة اللجوء إلى الأدوية. صحيح أن هذه الأدوية قد تساعدك على النوم، إلا أن لها تأثيرات جانبية، مثل زيادة خطر السقوط أو الإصابة بالدوار صباحاً، ما يجعل القيادة في اليوم التالي خطرة، لذلك طلبت إدارة الأدوية والأغذية الأمريكية من المصنعين، بدءاً من شهر يناير الماضي، خفض الجرعات الموصى بها من المنومات التي تحتوي على الزولبيديم (مثل **Ambien**).
قبل اللجوء إلى الأدوية، من الضروري تحديد ما إذا كنت تعاني أحد اضطرابات النوم.

توضيح الدكتورة هادين هوي، بروفسورة مساعدة متخصصة في علم النفس في كلية الطب في جامعة هارفارد: (ينزعج بعض الناس لأنهم يستيقظون ليلاً، إلا أنهم في الواقع ينهضون لدخول الحمام ويعودون سريعاً إلى النوم، وهذه ليست مشكلة بالتأكيد). كذلك إذا احتجت إلى نحو 20 دقيقة لتعود إلى النوم، فلا تعاني بالتأكيد مشكلة، وفق هوي.

أما إذا كنت تعجز دوماً عن النوم أو عن البقاء نائماً طوال الليل، وإذا كانت هذه المشكلة تؤثر في حياتك اليومية، فأنت تعاني الأرق إذا. ولكن قبل أن تلجأ إلى المنومات، تنصح الدكتورة هوي بتغيير بعض العادات اليومية، مثل تقادي شرب الكافيين والالتزام بجدول نوم محدد. كذلك قد يكون من الأفضل استشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كنت تعاني مشكلة طبية تسبب لك الأرق.

أدوية نوم

يكون الأرق أحياناً حاداً، ما يدفع إلى التفكير في تناول أدوية تساعد على

لا تلجأ إلى الأدوية المنومة التي تحتاج إلى وصفة طبيب، مثل الإيزوبيكلون والراميلستيون (**Lunesta**) والزاليبيلون (**Rozerem**) والزونليبيديم (**Sonata**) والزونليبيديم (**Ambien**)، إلا كحل أخير بعد فشل العلاجات الأخرى. وبما أن هذه الأدوية قد تزيد انقطاع النفس أثناء النوم سوءاً، ناقش مع طبيبك حالتك وإسألته عما إذا كنت تعاني هذا الاضطراب. لتتمكن من تناول الأدوية المنومة بأمان، عليك أن تنتبه جيداً إلى الجرعات،



منوعات العجائب

23



الزئبق الموجود في السمك خطير؟

تكثر المقالات عن المنافع الصحية للسمك، ونسمع أيضاً أن السمك يحتوي على مستويات مرتفعة من الزئبق. هل يجب أن نشعر بالقلق؟

لا يجب أن يقلق معظم الناس من استهلاك الزئبق عند أكل السمك. حتى الآن، لم تحدد الأوساط الطبية الحد الأقصى لكمية السمك التي يجب أن يأكلها الناس، لكن يمكن أخذ محتوى الزئبق بالاعتبار عند اختيار أنواع الأسماك التي نريد أكلها. في المقابل، تنصح الحوامل والأطفال بتجنب تناول بعض أنواع السمك والحد من استهلاكها والاكتفاء بحصتين في الأسبوع.

الزئبق موجود في عدد من المصادر البيئية. يدخل في الطعام على شكل زئبق عضوي. يؤدي استهلاك الأسماك (لا سيما الأسماك المفترسة الأكبر حجماً) إلى تراكم الزئبق في أجسامها عند استهلاك كائنات أصغر حجماً. ترتفع المستويات في سمك أبو سيف والمكاريل والقرش والتونا البيضاء. ارتبطت جرعات الزئبق بمشاكل عصبية عند الجنين في مرحلة تكوّن، لكن لا تزال الآثار على صحة الراشدين غير مؤكدة. تبقى الدراسات المرتبطة بالآثار الزئبق على ضغط الدم وأمراض القلب غير متماسكة.

أفضل ما يمكن أن يقوم به الراشدون هو الحد من استهلاك أنواع الأسماك الغنية بالزئبق والاكتفاء بأكلها مرة في الأسبوع. لكن يمكن متابعة أكل الأنواع الأخرى بشكل دائم. تشمل الأسماك التي ينخفض فيها مستوى الزئبق مقابل ارتفاع نسبة أحماض الأوميغا 3 الصحية، السلمون والرنجة والساردن.



التوت البري... كيف يحارب الالتهاب؟

بحالات معقدة من التهاب المسالك البولية) على التكاثر في أطباق الأجار والسباحة في مادة الأجار. تشير التجارب أيضاً إلى أن زيادة تركيز بوردرة التوت البري تخفف إنتاج البورياز، أنزيم يؤدي إلى تقاوم الالتهابات. تركزت هذه النتائج على أبحاث سابقة أجراها مختبر ماكجيل، وهي تشير إلى أن مواد التوت البري تعيق حركة جراثيم أخرى متورطة بالتهاب المسالك البولية. كشف تحليل واسع عن الجينوم يتمحور حول جرثومة الإيكولاي المرضية عن تراجع التعبير الجيني الذي يقوم بتشغيل الخيط الوسطي بحضور البروانتوسايندينيس الموجود في التوت البري.

ضرورة الأبحاث

تعتبر النتائج التي توصل إليها فريق البحث مهمة لأن حركة الجراثيم آلية أساسية لانتشار الالتهاب. إذ تسبح الجراثيم المعدية لتنتشر في المسالك البولية وتتهرب من رد فعل جهاز المناعة المضيف. توضح توفنتجي: (لا بد من إجراء دراسات إضافية عن آثار التوت البري في الكائنات الحية طبعاً، لكن تسلط نتائجنا الضوء على الدور الذي يمكن أن يؤديه استهلاك التوت البري للوقاية من الالتهابات المزمنة. أشارت التقارير إلى تسجيل أكثر من 150 مليون حالة من التهاب المسالك البولية عالمياً كل سنة، ويبقى العلاج بالمضادات الحيوية المقاربة النموذجية للمعالجة تلك الالتهابات. بعد ظهور مشكلة مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية في المرحلة الراهنة، تبرز أهمية تطوير مقاربة أخرى).

وجدت دراسة حديثة أخرى بقيادة توفنتجي، بالتنسيق مع الأستاذ شوان نزهت من جامعة ماكجيل (خبير في المواد الحيوية في قسم التعدين وهندسة المواد)، أن ركائز السيليكون الغنية بالتوت البري تعيق انتشار جرثومة (المتقلبة الرائحة). تشير تلك النتائج إلى احتمال استعمال مشتقات التوت البري لإعاقة انتشار الجراثيم في الأجهزة الطبية التي تزرع في الجسم مثل أنابيب القسطرة التي ترتبط في حالات عدة بالتهاب المسالك البولية.

تقول توفنتجي: (استناداً إلى النشاط الحيوي المثبت للتوت البري، قد يوفر استعماله لأنابيب القسطرة وأجهزة طبية أخرى منافع مهمة تفيد صحة المرضى).

لم يفهم الباحثون جميع الآليات التي تستعملها مواد التوت البري لتغيير سلوك الجراثيم. اليوم، بدأ الباحثون في قسم الهندسة الكيماوية في جامعة ماكجيل تسليط الضوء على الآليات البيولوجية التي يستعملها التوت البري لنقل الخصائص الوقائية ضد التهاب المسالك البولية والتهابات أخرى. برزت دراستان جديدتان بقيادة الأستاذة ناتالي توفنتجي، توفران أدلة إضافية حول آثار التوت البري لمكافحة الجراثيم التي تسبب التهاب المسالك البولية. تشير هذه النتائج أيضاً إلى احتمال استعمال مشتقات التوت البري لمنع الاستعمار الجرثومي في الأجهزة الطبية مثل أنابيب القسطرة.

في نتائج البحث التي نُشرت على الإنترنت في الشهر الماضي في المجلة الكندية لعلم الأحياء المجهرية، اعتبرت الأستاذة توفنتجي وأعضاء من مختبرها أن بوردرة التوت البري قد تعيق قدرة (المتقلبة الرائحة) (جرثومة ترتبط عموماً



منوعات العصر الذكي

26

إسبيون تختار مركز اتصالات الذكي لمنصتها لربط الشبكات في المنطقة

•• أبو ظبي- الفجر:

أعلنت مؤسسة الإمارات للاتصالات عن اتفاق تقوم بموجبه شركة إسبيون ، أكبر شركة ربط شبكات في العالم، بتأسيس مقسم اتصال لها في المنطقة ضمن مركز اتصالات الذكي SmartHub . وسوف تقوم إسبيون بتأسيس منصة الربط الخاصة بها eConnect في مركز البيانات التابع لمركز اتصالات الذكي Smarthub لدعم التوسع في نطاق ربط الشبكات وتداول السعات وخدمات استعادة البيانات في المنطقة وعبر مختلف أنحاء العالم، كما تقدم خدمات الموقع المشترك المدارة لعملائها انطلاقاً من مركز اتصالات الذكي. وتسمح محطة اتصالات للكتابات البحرية لشركة إسبيون بالربط بين أنظمة الكابلات التي تصل أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا وآسيا، حيث يمكنها مركز اتصالات الذكي من الارتباط بكابل شرق إفريقيا البحري وكابل الهند-الشرق الأوسط-أوروبا وكابل جنوب شرق آسيا-الشرق الأوسط-أوروبا (SeaMeWe3) و SeaMeWe4) وكابل شبكة تانا-الخليج (TGN Gulf) بالإضافة إلى عدد آخر من الكابلات البحرية والأرضية. وقال علي أميري، نائب الرئيس التنفيذي، وحدة خدمات المشغلين والمبيعات في اتصالات أن مركز اتصالات الذكي Smart Hub أصبح مركز اتصالات الأكبر على مستوى المنطقة ويسعدنا انضمام شركة إسبيون للمركز فهي من كبرى الشركات على مستوى العالم ويمثل اختيارها مركز اتصالات الذكي ليكون مركزها للربط في منطقة الشرق الأوسط يدل على الموقع الهام الذي تحتله اتصالات على المستوى الإقليمي والدولي. ومن جانبه قال أندرياس هيب، الرئيس التنفيذي لشركة إسبيون أن الإمارات تعتبر نقطة التقاء لمنطقة الخليج والشرق الأوسط والعالم ونعمل مع المشغلين المحليين في المنطقة لتقديم الدعم فيما يتعلق بالربط عبر الحدود من خلال المنطقة بدلاً من توجيه حركة الإنترنت والبيانات عبر أوروبا خاصة مع ازدياد الطلب في المنطقة على منصة تداول السعات الخاصة بنا والتي تعرف بـ eCX ، ولهذا اخترنا مركز اتصالات الذكي كي يكون مركز شبكاتنا في الشرق الأوسط حيث يعتبر ملتقى طرق الاتصال الدولي في المنطقة. تعتبر شركة إسبيون مزوداً محايداً غير مرتبط بالمشغلين يقدم خدمات الشبكات المختلفة من تأجير الخطوط وصولاً إلى إدارة التواجد الدولي لعملائنا بما في ذلك الاتصاف ومشاركة الموقع والاستشارات في مجال الشبكات ومراكز البيانات وتصميمها والأنظمة المدمجة وتشغيل الخدمات وصيانتها، وتضم شبكة شركائنا أكثر من 500 مشغل حول العالم.



بنك أبو ظبي الوطني الأكثر أماناً في الشرق الأوسط

•• أبو ظبي- الفجر:

للسنة الخامسة على التوالي، صنّف بنك أبو ظبي الوطني ضمن البنوك الـ 50 الأكثر أماناً في العالم، كما حافظ على موقعه بوصفه البنك الأكثر أماناً في منطقة الشرق الأوسط وفقاً لقائمة مجلة جلوبال فاينانس لعام 2013. وتعتبر قائمة جلوبال فاينانس للبنوك الأكثر أماناً معياراً معتمداً لقياس الوضع الائتماني في الأوساط المصرفية والمالية وقال أليكس ثيرسي، الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك أبو ظبي الوطني، يعكس تصنيف بنك أبو ظبي الوطني في قائمة البنوك الـ 50 الأكثر أماناً في العالم للعام الخامس على التوالي، استراتيجية البنك وتركيزه المستمر على خطط طويلة المدى لتحقيق نمو مستدام. وأضاف: يعد

حفاظ بنك أبو ظبي الوطني على أفضل التصنيفات الائتمانية وعلى مركزه ضمن البنوك الـ 50 الأكثر أماناً في العالم رصداً مهماً ومن شأنه أن يساهم في تحقيق خططنا الطموحة للنمو لتكون المؤسسة المصرفية الرائدة في المنطقة التي تربط بين الشرق والغرب. ويتم اختيار أفضل 50 مصرفاً عالمياً في هذا المجال بعد مقارنة التصنيفات الائتمانية وإجمالي أصول أكبر 500 بنك في العالم حسب التصنيفات الائتمانية طويلة الأمد من فيتش وستاندرد آند بورز وموديز. وقال جوزيف جيارابوتو، ناشر مجلة جلوبال فاينانس، يقدم هذا التصنيف للمؤسسات والشركات أداة لتقييم المؤسسات المصرفية على الصعيد العالمي والإقليمي. وفيما يتعلق بتصنيفات الإقليمية، مثل الشرق



الأوسط التي يحتل بنك أبو ظبي الوطني صدارة قائمة أكثر البنوك أماناً فيها، قال جيارابوتو، يعد تصنيف جلوبال فاينانس للبنوك الـ 50 الأكثر أماناً أداة موضوعية لقياس وتحليل البنوك الإقليمية. وبنك أبو ظبي الوطني حاصل على التصنيف الائتماني A+ من ستاندرد آند بورز، و Aa3 من موديز و AA- من فيتش و A+ من وكالة التصنيف والاستثمار المعلوماتية اليابانية آر أند بي، و AAA من وكالة رام الماليزية، الأمر الذي يعد من أفضل التصنيفات الائتمانية ضمن المؤسسات المالية في منطقة الشرق الأوسط.

لدعم مستوى الخدمات وتوفير 800 موقف للسيارات تحت الأرض في منطقة الكورنيش بلدية مدينة أبو ظبي تطلق مشروع ساحة المطاعم والمقاهي في غرب 10 بالتعاون مع القطاع الخاص

•• أبو ظبي- الفجر:

أعلنت بلدية مدينة أبو ظبي امس عن إطلاق مزايدة جديدة للقطاع الخاص لتطوير وتشغيل مشروع ساحة المطاعم والمقاهي في غرب 10 ، في منطقة كورنيش أبو ظبي، من خلال نظام البناء والتشغيل ونقل الملكية، وذلك بهدف تحسين جودة الخدمات والمرافق في منطقة الكورنيش. وسيقوم المشروع بتوفير 800 موقف للسيارات تحت الأرض لخدمة منطقة الكورنيش، وتوفير معبر مشاة مباشر إلى الشاطئ من المدينة وستستغل المساحات فوق المواقف كمحلات التجزئة المتنوعة المتمركزة حول سلسلة من المطاعم والمقاهي الفاخرة بالإضافة إلى مسطحات خضراء، لتعزيز تجربة زيارة منطقة الكورنيش وتحسين صورة الإمارة وجعل تجربة السياح والقيمين أكثر إثارة. وقال راشد بن علي العميرة، مستشار استثمارات وأصول مكتب المدير العام في بلدية أبو ظبي: يلعب كورنيش أبو ظبي دوراً رئيسياً كوجهة محلية رائدة في إمارة أبو ظبي، فهو بمثابة جوهرة



تاج المدينة، كما يطل على بدور مهم في احتضان الاحتفالات والتجمعات الترفيهية، ونسعى من خلال مشروع ساحة المطاعم والمقاهي في غرب 10 إلى رفع مستوى جودة الخدمات المقدمة، ويأتي المشروع ضمن برنامج حكومة أبو ظبي طويل الأمد لتوفير مجموعات من الفعاليات الخدمية والترفيهية على طول واجهة كورنيش المدينة وأضاف: سيشكل المشروع علامة فارقة في مشاركة القطاع الخاص، وسيساعد على تحسين جودة الحياة لقاطني المدينة، كما سيساهم في



دعم رؤية أبو ظبي 2030، ووضع كورنيش أبو ظبي كواحد من أهم الأيقونات العمرانية في المدينة، حيث يقطن قرابة 50.000 نسمة المنطقة المجاورة للمشروع، بالإضافة إلى أن قرابة 4 مليون زائر يرتادون شاطئ أبو ظبي سنوياً. وقد وضعت بلدية مدينة أبو ظبي استراتيجية تخطيط

ماجد الفطيم للمشاريع تعين عشرة مواطنين إماراتيين

•• دبي- وام:

أعلنت ماجد الفطيم للمشاريع عن انضمام عشرة مواطنين إماراتيين جدد إليها في إطار المبادرة الوطنية الرامية إلى جعل عام 2013 عام التوطين. يأتي ذلك في إطار برنامج خطوة الذي أطلقته ماجد الفطيم للمشاريع لتلبية للدعوة التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله يجعل عام 2013 عاماً للتوطين عبر تعزيز زخم تعيين المواطنين الإماراتيين لاسيما في القطاع الخاص، وتشمل مبادرة «خطوة» جانباً مهماً من التزام ماجد الفطيم للمشاريع بمسؤوليتها المجتمعية المؤسسية في دولة الإمارات. كانت ماجد الفطيم للمشاريع قد أطلقت البرنامج في مستهل الحملة السنوية لاستقطاب موظفين جدد لهذا العام حيث دأبت على تعيين مواطنين إماراتيين سنوياً وتقديم الدعم والتدريب اللازمين لهم



في الوظائف التي يتم تعيينهم بها. وقالت فريدة عبدالله نائب رئيس الموارد البشرية والاتصالات المؤسسية لدى ماجد الفطيم للمشاريع أن هذه التعيينات من المواطنين الإماراتيين سيخلقون مناصب مختلفة في وحدات الأعمال التابعة لماجد الفطيم للمشاريع وسيضمون إلى أحد البرامج التطويرية اللامعة لمهامهم الوظيفية المختلفة لمدة شهرين.

تراجع مؤشر بورصة ناسداك دبي بنسبة 5.4% في ختام تداولات أس

•• دبي- وام:

تراجع مؤشر فورتسي ناسداك دبي الإمارات 20 بورصة ناسداك دبي بنسبة 5.4% في المائة خاسراً 158.5 نقطة ليغلق على 2796.9 نقطة في ختام تداولات اليوم حيث بلغت كمية الأسهم المتداولة نحو 316 ألف سهم بقيمة أربعة ملايين و 620 ألف دولار أمريكي. وكانت شركة موانئ دبي العالمية الأكثر نشاطاً من بين تسع شركات مسجلة في البورصة من حيث كمية الأسهم المتداولة بنحو 298 ألف سهم بقيمة أربعة ملايين و 612 ألف دولار إذ أغلق السهم عند سعر 15.5 دولار بانخفاض نسبته 2.5% في المائة لتلتها شركة دبي المحدودة بتداول نحو 21 ألف سهم بقيمة تسعة آلاف دولار محافظاً على سعر إغلاقه السابق عند 0.41 دولار. ويتعقب مؤشر فورتسي ناسداك دبي الإمارات 20 أداء 20 سهماً لأكبر الشركات المدرجة في سوق دبي المالي وسوق أبو ظبي للأوراق المالية و ناسداك دبي وتم تصميمه ليكون آلية للحوط والاستثمار بالنسبة للمستثمرين من منطقة الخليج العربي ومختلف أنحاء العالم.

تعكس بوادر الانتعاش في سوق عقارات دبي

نخيل والشرق تبرمان اتفاقية تمويل عقاري لمشروع جميرا بارك

•• دبي- الفجر:

اقتصادية دبي؛ شركة إيكيا تطلب استرداد منتجين من الأسرة في أسواق الدولة لاحتمال ورود عيوب مصنعية

•• دبي- الفجر:

قامت شركة إيكيا للثاث المنزلي بالتعاون مع دائرة التنمية الاقتصادية في دبي باستدعاء نوعين من الأسرة وذلك لورود عيوب مصنعية في المنتجين، ويأتي ذلك ضمن برنامج استدعاء السلع الغير مطابقة للمواصفات والمقاييس الذي تعمل به اقتصادية دبي بالتعاون مع الدوائر الاقتصادية في كل من إمارة أبو ظبي والشارقة والذي أعلن عنه مسبقاً، وجاء الاستدعاء لتفادي العيوب التي يحتمل تواجدها في قاعدة الأسرة التي تحمل بطانة السرير (للحاف).

إننا نتفهم في المشرق المرونة التي يتطلع إليها العملاء عند حصولهم على تسهيلات القروض العقارية، ولا بد من أنه استثمار ناجح عندما تقدم نخيل الشركة المرموقة مشروع متميز مثل جميرا بارك والذي عليه طلب كثير، كما أننا نسعى للمساهمة في مساعدة أكبر عدد من العملاء في تحقيق تطلعاتهم والحصول على منزل أحلامهم مع مزايا مبتكرة وحلول تتناسب مع احتياجاتهم.



ويذكر أن مشروع جميرا بارك وهو أحد مشاريع نخيل السكنية المتميزة، ويمتد على أكثر من 380 هكتار، وسيضم 2800 وحدة سكنية تقريبا عند اكتماله، ويضم المشروع 396 فيلا من طراز ليجاسي نوكا الفارهة والتي تبعت في غضون ساعات قليلة بعد إطلاقها في يونيو من هذا العام، بقيمة بلغت 1.65 مليار درهم، كما قامت نخيل حالياً بتسليم 1780 وحدة سكنية من مشروع جميرا بارك.

يحثون عن حلول لاعادة تمويل وحداتهم العقارية. وبهذه المناسبة، قال سانجاي مانتشاندان، الرئيس التنفيذي لشركة نخيل العقارية: تعتبر هذه الاتفاقية خطوة كبيرة من شأنها أن تدفع عجلة سوق العقارات في دبي للأمام، وكما استعزز فرص المشترين النهائيين. إن



دبي تؤكد مكانتها كوجهة سياحية مفضلة في الشرق الأوسط

•• دبي-وام:

ستأثرت مدينة دبي بحصة ربما تكون الأكبر من التدفقات السياحية على مختلف الوجهات العربية خلال عطلة عيد الفطر وذلك وفقا لما أظهرته الإحصاءات الصادرة عن الجهات المعنية في الإمارة من زيادة لافتة في أعداد الزائرين العرب والأجانب الذين اختاروا دبي قبلة لرحلاتهم خلال هذه الفترة مقارنة بأعداد زائري العام الماضي.

وشكلت السياحة العائلية الشق الأكبر من زوار دبي خلال تلك الفترة وذلك في ضوء ما تتمتع به دولة الإمارات من مقومات جذب وما توفره دبي من خيارات فندقية وترفيهية وخدمية رفيعة المستوى وعالية الجودة وواسعة التنوع لتلّاقى تطلعت مختلف شرائح الزوار وتتناسب مع كافة الفئات العمرية. وجاء الجانب الأضخم من السياحة الخارجية الوافدة إلى دبي خلال فترة العيد من دول الخليج العربية الشقيقة وذلك نظرا لتقارب الجغرافيا والتسهيلات الكبيرة التي تتيحها دولة الإمارات للزائرين الأشقاء عبر مختلف المنافذ البرية والبحرية والجوية بينما حققت أعداد الزائرين من بقية الدول العربية ارتفاعا ملحوظا مع زيادة القدرة التنافسية لدبي في قطاع السياحة في ضوء الرؤية الطموحة للإمارة نحو رفع معدل إسهام القطاع في اقتصادها المحلي باستهداف زيادة التدفقات السياحية إليها من مختلف الأسواق العربية والعالمية وصولا إلى 20 مليون سائح بحلول العام 2020. وأظهرت الإحصاءات الصادرة عن دائرة السياحة والترويج التجاري في دبي أن فنادق الإمارة من مختلف فئاتها شهدت إقبالا كبيرا خلال فترة العيد حيث وصل المتوسط الكلي لنسبة الإشغال في الفنادق من فئة الخمس والأربع والثلاث نجوم إلى 86 في المائة بما يؤكد سير دبي على النهج الصحيح في اتجاه تحقيق رؤيتها لواقع ومستقبل قطاع السياحة كرافد حيوي ورئيس لاقتصادها وأوضح التدفق السياحي نجاح دبي في استقطاب تلك الأعداد من الزوار في توقيت عرف سابقا بأنه من أبطأ المواسم السياحية حركة وألقها إقبالا نظرا لارتفاع حرارة الصيف في منطقة الخليج على وجه العموم خلال هذا الموسم يعتبر برهانا جليا على فاعلية النهج الذي تسير عليه الإمارة في تعظيم الهمود السياحي وأثره في تعزيز الاقتصاد مدعومة في ذلك بسلسلة من عناصر النجاح ومواضع القوة التي تؤهلها بجداره للوصول إلى أهدافها المنشودة. وأشارت الدائرة إلى أن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله التي أعلنتها في وقت سابق من العام الجاري والهادفة إلى مضاعفة أعداد السائحين في دبي من 10 ملايين سائح إلى 20 مليون سائح والارتقاء بإسهام القطاع في إجمالي الدخل المحلي للإمارة إلى ثلاثة أضعاف هذا المستوى في إطار رؤية تنموية شاملة تصبو إلى الارتقاء بدولة الإمارات إلى مكانتها المستحقة بين مصاف دول العالم الكبرى.



وقال سعادة هلال سعيد المري المدير العام لدائرة السياحة والترويج التجاري في دبي إن إحصاءات الدائرة للنصف الأول من العام الجاري أظهرت نجاح دبي في استقطاب أكثر من 5.5 مليون زائر خلال تلك الفترة بينما يعد مؤشرا مطمئنا على السير في الاتجاه الصحيح ويخطى ثابتة نحو تحقيق الأهداف المرجوة على المدى المتوسط والبعيد. وعن معدلات الزيادة في أعداد الزائرين لدبي خلال فترة العيد وفصل الصيف عموما قال المري إننا ننظر إلى هذه الزيادة على أنها برهان على نجاح استراتيجيتنا الترويجية محددة الأهداف والمسافات لاسيما على صعيد جذب السياحة العائلية التي تعد من أهم القطاعات التي تركز عليها مع تنامي سعة دبي كوجهة مفضلة للعائلات لقضاء عطلاتهم بفضل ما تقدمه من خيارات تناسب كافة أفراد العائلة وتلبى تطلعات مختلف الفئات العمرية.

وأشار المري إلى أن حملة الصيف حتما دبي كان لها أثر كبير في تحقيق هذا النمو لاقتصادها وأوضح التدفق السياحي نجاح دبي في استقطاب تلك الأعداد من الزوار في توقيت عرف سابقا بأنه من أبطأ المواسم السياحية حركة وألقها إقبالا نظرا لارتفاع حرارة الصيف في منطقة الخليج على وجه العموم خلال هذا الموسم يعتبر برهانا جليا على فاعلية النهج الذي تسير عليه الإمارة في تعظيم الهمود السياحي وأثره في تعزيز الاقتصاد مدعومة في ذلك بسلسلة من عناصر النجاح ومواضع القوة التي تؤهلها بجداره للوصول إلى أهدافها المنشودة. وأشارت الدائرة إلى أن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله التي أعلنتها في وقت سابق من العام الجاري والهادفة إلى مضاعفة أعداد السائحين في دبي من 10 ملايين سائح إلى 20 مليون سائح والارتقاء بإسهام القطاع في إجمالي الدخل المحلي للإمارة إلى ثلاثة أضعاف هذا المستوى في إطار رؤية تنموية شاملة تصبو إلى الارتقاء بدولة الإمارات إلى مكانتها المستحقة بين مصاف دول العالم الكبرى.

والمرة التي شهدت زيادة لافتة في أعداد الزائرين العرب والأجانب الذين اختاروا دبي قبلة لرحلاتهم خلال هذه الفترة مقارنة بأعداد زائري العام الماضي. وشكلت السياحة العائلية الشق الأكبر من زوار دبي خلال تلك الفترة وذلك في ضوء ما تتمتع به دولة الإمارات من مقومات جذب وما توفره دبي من خيارات فندقية وترفيهية وخدمية رفيعة المستوى وعالية الجودة وواسعة التنوع لتلّاقى تطلعت مختلف شرائح الزوار وتتناسب مع كافة الفئات العمرية. وجاء الجانب الأضخم من السياحة الخارجية الوافدة إلى دبي خلال فترة العيد من دول الخليج العربية الشقيقة وذلك نظرا لتقارب الجغرافيا والتسهيلات الكبيرة التي تتيحها دولة الإمارات للزائرين الأشقاء عبر مختلف المنافذ البرية والبحرية والجوية بينما حققت أعداد الزائرين من بقية الدول العربية ارتفاعا ملحوظا مع زيادة القدرة التنافسية لدبي في قطاع السياحة في ضوء الرؤية الطموحة للإمارة نحو رفع معدل إسهام القطاع في اقتصادها المحلي باستهداف زيادة التدفقات السياحية إليها من مختلف الأسواق العربية والعالمية وصولا إلى 20 مليون سائح بحلول العام 2020. وأظهرت الإحصاءات الصادرة عن دائرة السياحة والترويج التجاري في دبي أن فنادق الإمارة من مختلف فئاتها شهدت إقبالا كبيرا خلال فترة العيد حيث وصل المتوسط الكلي لنسبة الإشغال في الفنادق من فئة الخمس والأربع والثلاث نجوم إلى 86 في المائة بما يؤكد سير دبي على النهج الصحيح في اتجاه تحقيق رؤيتها لواقع ومستقبل قطاع السياحة كرافد حيوي ورئيس لاقتصادها وأوضح التدفق السياحي نجاح دبي في استقطاب تلك الأعداد من الزوار في توقيت عرف سابقا بأنه من أبطأ المواسم السياحية حركة وألقها إقبالا نظرا لارتفاع حرارة الصيف في منطقة الخليج على وجه العموم خلال هذا الموسم يعتبر برهانا جليا على فاعلية النهج الذي تسير عليه الإمارة في تعظيم الهمود السياحي وأثره في تعزيز الاقتصاد مدعومة في ذلك بسلسلة من عناصر النجاح ومواضع القوة التي تؤهلها بجداره للوصول إلى أهدافها المنشودة. وأشارت الدائرة إلى أن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله التي أعلنتها في وقت سابق من العام الجاري والهادفة إلى مضاعفة أعداد السائحين في دبي من 10 ملايين سائح إلى 20 مليون سائح والارتقاء بإسهام القطاع في إجمالي الدخل المحلي للإمارة إلى ثلاثة أضعاف هذا المستوى في إطار رؤية تنموية شاملة تصبو إلى الارتقاء بدولة الإمارات إلى مكانتها المستحقة بين مصاف دول العالم الكبرى.

تتواهر بين جنباتها أحدث الموصات وأشهر الماركات العالمية ومطاعم وكافيتريات ودور للعرض السينمائي المجهزة بأحدث التقنيات وغيرها من الخدمات والمرافق التي توفر لزوار تلك المراكز أعلى درجات الراحة والرفاهية.

وعلى الرغم من احتلال التسوق لمكانة متقدمة في أولويات زوار دبي إلا أنه لم يعد يمثل العنصر الوحيد المشجع على زيارة الإمارة مع تمتعها بالعديد من الأيقونات التي تحولت في حد ذاتها إلى عناصر جذب تثير شهية السائح للقدوم خصيصا لزيارتها مثل برج خليفة أعلى بناء في العالم وفندق برج العرب أيقونة الضخامة الفندقية عالمية المستوى وجزيرة النخلة التي يمكن مشاهدتها من الفضاء علاوة على الجانب التراثي والتاريخي الذي يحظى باهتمام كبير من قبل الزائرين الشغوفين بالتعرف على الثقافة الخليجية عموما والإماراتية على وجه الخصوص.

مع نجاح دبي في الحفاظ على إرثها الثقافي ومعامل تراثها التاريخي في العديد من المواقع والمزارات التي تعكس عراقة الثقافة الإماراتية وتلقى إقبالا كبيرا من قبل الزوار في دبي خلال هذه العطلة وخصوصا العائلات يدور حول معدل سبعة أيام. وسجلت دول مجلس التعاون الخليجي أكبر نمو في أعداد الزوار الذين قدموا إلى دبي خلال عطلة عيد الفطر وتصدرت مدينة جدة بالملكة العربية السعودية محطات طيران الإمارات في هذا الصدد حيث سجلت نموا بنسبة 12 في المائة مقارنة بغيرها من المطارات الإماراتية التي سجلت نموا بنسبة 7 بالمائة. ودفعت زيادة الطلب على السفر إلى دبي طيران الإمارات إلى تكثيف عملياتها على بعض الخطوط حيث قال الشيخ ماجد الملا قنبا بتشغيل عدد من الرحلات الإضافية قبيل وخلال عطلة العيد لتلبية الطلب الكبير على السفر إلى دبي فقد خصصنا ست رحلات إضافية لنقل الزوار من جدة وأربع رحلات من الكويت ورحلتين من الرياض. وأضاف نائب رئيس أول طيران الإمارات للعمليات التجارية لمنطقة الشرق الأوسط والخليج وإيران لا تزال طيران الإمارات تعمل لتحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها والتي تتضمن ربط دبي ودولة الإمارات مع شركائها التجاريين الرئيسيين وجنابا وتطوير شركاء جدد والإسهام في تطوير مكانة دبي كمركز إقليمي للتجارة والسياحة وتقديم أفضل الخدمات على كل خط تعمل عليه. ويعزز من جاذبية دبي خاصة للسياحة العائلية التنوع الكبير فيما تضعه بين يدي الزائر من خيارات للترويج والترفيه وما تقدمه لكافة أفراد الأسرة من سبل الاستمتاع بعبلة يجدون فيها كل ما يشتهون من سبل الراحة والاسترخاء وما يصيرون إليه من أنشطة متنوعة وفعاليات تناسب مختلف الفئات العمرية. ومن أبرز مقومات الجذب التي طالما اشتهرت بها دبي التسوق الذي أصبح تترقب على عرشه بفضل مجموعة من المراكز التجارية الراقية التي تمثل مصدر منافسة قوية لتظيراتها في غرب العالم وشرقه حيث

منوعات العجوة

27

ميناء خليفة يحقق أعلى نسبة مناولة للحاويات في تاريخ موانئ أبوظبي

•• أبوظبي-وام:

حقق ميناء خليفة التابع لشركة أبوظبي للموانئ رقما قياسيا جديدا عبر تسجيله مناولة أكثر من 81 ألف حاوية نظمية خلال شهر واحد وهو شهر يوليو الماضي.

ويحسب إحصائية علوم الدار فإن هذا الرقم يعد الأعلى في تاريخ مناولة الحاويات في موانئ العاصمة أبوظبي خلال شهر منذ تأسيسها. وأشارت شركة أبوظبي للموانئ إلى أن تحويل كافة الخطوط الملاحية وعمليات مناولة سفن الحاويات من ميناء زايد إلى ميناء خليفة أسهم في دفع عجلة النمو في الأنشطة البحرية والهدلات التي حققها ميناء خليفة في تلك الفترة.

يذكر أن عدد السفن التي استقبلتها موانئ أبوظبي خلال النصف الأول من العام الجاري بلغ 18.1 ألف سفينة في حين بلغ حجم بضائعها أكثر من 4.6 مليون طن.

مؤسسة دبي التجارية تدعو مستخدمي بوابتها الإلكترونية إلى زيادة معدلات تسليم الخدمات الإلكترونية

•• دبي-وام:

دعت مؤسسة دبي التجارية ضمن مجموعة دبي العالمية مجتمع الشركات والخدمات اللوجستية في دبي إلى زيادة معدلات تسليم الخدمات الإلكترونية خلال الأشهر القادمة للمنافسة في الدورة السادسة من جائزة التميز في الخدمات الإلكترونية السنوية. تهدف الجائزة التي يتم تنظيمها سنويا إلى مكافأة وتكريم الشركات الأكثر تبنيا لخدمات دبي التجارية الإلكترونية وتشجيع التحول الإلكتروني بشكل عام وتوسيع قاعدة المتعاملين الذين يعتمدون الخدمات الإلكترونية بالإضافة إلى نشر الوعي حول بوابة دبي التجارية كبوابة موحدة لتسهيل حركة التجارة في دبي. وقال سعادة جمال ماجد بن ثنية رئيس مجلس إدارة دبي التجارية إن الجائزة أثبتت نجاحها على مدى السنوات الخمس الماضية كوسيلة لتقدير الشركات والتجار ممن يعتمدون خدمات دبي التجارية الإلكترونية وإعدادهم للانتقال نحو الحكومة الذكية تنفيذًا لتوجهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله. وأضاف بن ثنية أن نحو 80 ألف شركة مسجلة لدى بوابة دبي التجارية تستفيد من أكثر من 750 خدمة إلكترونية لتحصيل المعاملات المرتبطة بكل من موانئ دبي وجمارك دبي ومركز دبي لتسليم المتعددة والمنطقة الحرة لجبل علي جازرا. وأضاف بارتفاع نسبة المعاملات الإلكترونية في دبي التجارية بنسبة 10 بالمائة خلال النصف الأول من العام الجاري لتصل إلى نحو 8.12 مليون معاملة مقابل 7.4 مليون خلال نفس الفترة من العام الماضي. من جانبه حث المهندس محمود البستكي الرئيس التنفيذي لدبي التجارية الشركات المسجلة على زيادة معدلات تبنيها للخدمات الإلكترونية خلال الفترة المتبقية من العام الجاري لزيادة فرصها للفوز بإحدى فئات الجائزة. وأضاف البستكي أن الجائزة هي الأولى من نوعها في المنطقة من حيث اعتمادها على معدلات التبني الفعلية والتي تجاوزت 95 بالمائة من خدمات دبي التجارية الأساسية. وواضح أن الاهتمام الكبير والاقبال المتزايد على الجائزة دفعا إلى التفكير في طرح فئات جديدة ومبتكرة للجائزة هذا العام إضافة إلى فئاتها التسع وذلك سعيا لتقدير الشركات التي تعمد خدمات دبي التجارية الإلكترونية في التجارة والخدمات اللوجستية في دبي الجدير بالذكر انه تقرر أن يكون موعد التكريم السنوي لهذه الجائزة لهذا العام في شهر فبراير القادم حيث سيتم اختيار الفائزين بناء على معايير محددة تعكس النمو في تبني الخدمات الإلكترونية على بوابة دبي التجارية خلال العام 2013.



محمود البستكي الرئيس التنفيذي لدبي التجارية الشركات المسجلة على زيادة معدلات تبنيها للخدمات الإلكترونية خلال الفترة المتبقية من العام الجاري لزيادة فرصها للفوز بإحدى فئات الجائزة. وأضاف البستكي أن الجائزة هي الأولى من نوعها في المنطقة من حيث اعتمادها على معدلات التبني الفعلية والتي تجاوزت 95 بالمائة من خدمات دبي التجارية الأساسية. وواضح أن الاهتمام الكبير والاقبال المتزايد على الجائزة دفعا إلى التفكير في طرح فئات جديدة ومبتكرة للجائزة هذا العام إضافة إلى فئاتها التسع وذلك سعيا لتقدير الشركات التي تعمد خدمات دبي التجارية الإلكترونية في التجارة والخدمات اللوجستية في دبي الجدير بالذكر انه تقرر أن يكون موعد التكريم السنوي لهذه الجائزة لهذا العام في شهر فبراير القادم حيث سيتم اختيار الفائزين بناء على معايير محددة تعكس النمو في تبني الخدمات الإلكترونية على بوابة دبي التجارية خلال العام 2013.

ارتفاع حجم القروض الشخصية في سلطنة عمان إلى خمسة مليارات و778 مليون ريال نهاية مايو

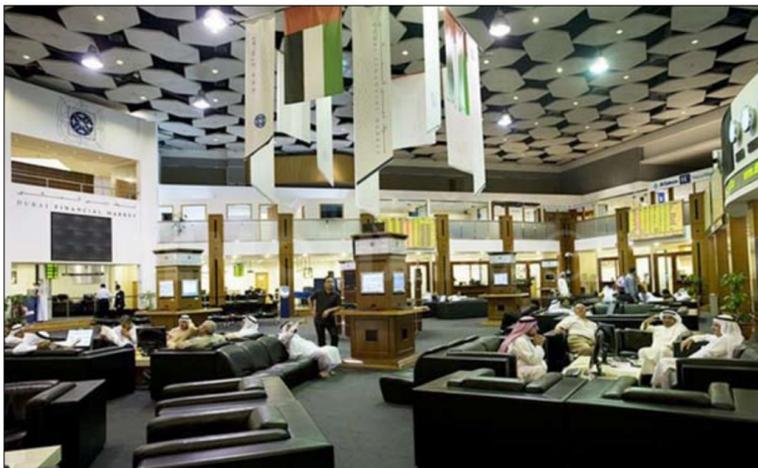
•• مسقط-وام:

ارتفع حجم القروض الشخصية للبنوك التجارية في سلطنة عمان نسبة حوالي ثلاثة في المائة لتبلغ خمسة مليارات و 778 مليون ريال عماني نهاية شهر مايو عام 2013. وقال سعادة حمود بن سنجر الزدجالي الرئيس التنفيذي للبنك المركزي العماني في تصريح لصحيفة الوطن الاقتصادية نشرته امس.. أن نسبة التضخم في سداد القروض بلغت حوالي 2 في المائة نهاية ديسمبر 2012 موضحة أن الأسباب الرئيسية للإقبال على هذه القروض أهمها نسب النمو الاقتصادي المرتفعة التي شهدتها السلطنة إنعكاسا للنشاط الاقتصادي المرتفع مما أدى إلى زيادة دخل الأفراد وبالتالي زيادة قدرتهم على الاقتراض إضافة إلى ارتفاع نسبة توظيف الشباب بشكل عام ودخول العديد منهم سوق العمل.

سوق دبي المالي ينظم مؤتمرا للمستثمرين العالميين في نيويورك خلال الشهر المقبل

•• دبي-وام:

ينظم سوق دبي المالي بالتعاون مع بنك أوف أميركا ميريل لينش مؤتمرا للمستثمرين العالميين في نيويورك يومي 24 و 25 من الشهر المقبل بمشاركة 10 شركات مساهمة عامة مدرجة في سوق دبي المالي وبورصة ناسداك دبي. ويأتي تنظيم الحدث في إطار الجهود الدؤوبة والمتواصلة من جانب السوق لوضع الشركات المدرجة على رادار شريحة أكبر وأكثر تنوعا من المؤسسات الاستثمارية العالمية.. علما أن سوق دبي المالي يمتلك قصب السبق والريادة بين الأسواق الإقليمية على صعيد تنظيم مؤتمرات عالمية للمستثمرين في كل من نيويورك ولندن منذ عام 2007. وقال عيسى كاظم العضو المنتدب والرئيس التنفيذي في سوق دبي المالي في تصريح صحافي له أمس إن تنظيم مؤتمر سوق دبي المالي للمستثمرين العالميين يكتسب هذه المرة أهمية كبيرة بعد قرار مؤسسة إم إس سي أي العالمية بترقية سوق الإمارات إلى فئة الأسواق الناشئة الأمر الذي يعكس الشعبية المتزايدة لسوق الأسهم المحلية في أوساط المؤسسات الاستثمارية العالمية نظرا لما يوفره السوق من فرص استثمارية سانحة وما يتمتع به الاقتصاد الوطني من معدلات نمو عالية ومستدامة.



الاستثمار العالمية لاستعراض قصص النجاح والإنجازات وآخر تطورات العمل فيها إضافة إلى عقد اجتماعات منفصلة مع كل شركة من الشركات العشرة حول كيفية إقامة استثمارات في المنطقة. ويشارك في المؤتمر شركة إعمار العقارية وبنك الإمارات دبي الوطني وبنك دبي الإسلامي وموانئ دبي العالمية وشعاع كابيتال ودبي للاستثمار والعربية للطيران أرابنك ودريك أند سكل وشركة سوق دبي المالي. وأشار كاظم إلى أن المستثمرين العالميين في

الأسواق المالية في دبي تحظى باهتمام متزايد من جانب مدراء الصناديق الاستثمارية العالمية في الآونة الأخيرة لذا فهي تحرص باستمرار على تعزيز العلاقة بين الشركات المدرجة والمستثمرين في إطار جهد متكامل لتوسيع في تطبيق أفضل ممارسات علاقات المستثمرين في تلك الشركات والاستعداد للتعامل مع شرائح أكثر تنوعا وتطلبا من المستثمرين العالميين.

وأكد العضو المنتدب والرئيس التنفيذي في سوق دبي المالي أن الحضور المتزايد للاستثمارات الأجنبية عموما والمؤسسات منها خصوصا سيسهم في ترسيخ مكانة أسواق الإمارات على المستوى العالمي.. علما أن المستثمرين الأجانب يمثلون حاليا ما يزيد على ثلث قيمة التداول في سوق دبي المالي كما تجاوزت صايج الاستثمارات المؤسسية الأجنبية مليار درهم وارتفع إجمالي قيمة تداولات السوق بنسبة 82 في المائة إلى 59 مليار درهم في نهاية النصف الأول من العام الحالي. وذكر طلال غندور رئيس قسم الأسهم المالية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في بنك أومريكا ميريل لينش أن الشركات المشاركة في المؤتمر ستستعرض أعمالها ونشاطاتها وتقديم رؤيتها المستقبلية حول قضايا الاستثمار في دبي خصوصا والإمارات العربية المتحدة عموما.

نيويورك أبدوا اهتماما كبيرا بمقابلة مسؤولي الشركات المدرجة في سوق دبي المالي ولعل الملمح الأساسي الذي يميز المؤتمر هذه المرة هو تدافع صناديق الاستثمار المتخصصة في مجال الأسواق الناشئة لحجز مكانها على طاولة الاجتماع توطئة لدخول سوق الإمارات بعد تصنيفه كسوق عالمية ناشئة من جانب شركة إم إس سي أي العالمية للمؤشرات في يونيو الماضي على خلاف الدورات السابقة إذ كانت المشاركة تتركز بالأساس على صناديق التحوط. ولفت كاظم إلى أن

منوعات العقار

29

دائرة الشؤون البلدية ووفد كوري جنوبي يبحثان سبل تعزيز التعاون في مجال البيانات الجيومكانية

•• أبوظبي-وام:

بحثت دائرة الشؤون البلدية ووزارة شؤون الأراضي والنقل والبحرية في جمهورية كوريا الجنوبية سبل تعزيز التعاون المشترك وتبادل الخبرات وأطر الاستفادة من التجربة الكورية في مجال البيانات والخدمات الجيومكانية حيث كانت الدائرة وقعت اتفاقية تفاهم وتعاون مشترك مع الوزارة الكورية مطلع ديسمبر عام 2012 بهذا الصدد جاء ذلك خلال استقبال معالي ماجد علي المنصوري رئيس دائرة الشؤون البلدية لمعالي صو سيونغ هوان وزير شؤون الأراضي والنقل والبحرية الكورية والوفد المرافق له بحضور سعادة كوون هاه ريونغ سفير جمهورية كوريا الجنوبية لدى الدولة خلال زيارة يقوم بها الوفد الكوري إلى الدولة.

وأكد المنصوري أن هذا اللقاء يأتي في إطار استعراض النتائج التي تحققت في مجال التعاون مع الجانب الكوري في مجال تطوير المعلومات والخدمات الجيومكانية على مستوى النظام البلدي في إمارة أبوظبي مشيراً إلى أهمية استثمار الخبرات المميزة والناجحة في تطوير أداء العمل البلدي في كافة الصعد حيث تحرص الدائرة على توظيف الخبرات العالمية لدعم مشروع تطوير الأداء لا سيما في مجال إدارة البيانات المكانية. وأشار إلى أن دائرة الشؤون البلدية تتطلع من خلال هذه المذكرة والتعاون المشترك مع الجانب الكوري إلى تدعيم البنية التحتية للبيانات المكانية في الإمارة وتعزيز الخدمات التي يقدمها النظام البلدي في مجال البيانات الجيومكانية والمساحة وإنتاج الخرائط المرتبطة بمشروعات الإسكان والبناء إلى العملاء والشركاء الاستراتيجيين في القطاعين العام والخاص وأوضح أن كوريا الجنوبية تحتل مكانة مرموقة ومتميزة على المستوى العالمي في هذا المجال حيث يأتي هذا التعاون في الوقت الذي يقوم فيه النظام البلدي بتطوير بنية تحتية متكاملة للبيانات المكانية في إمارة أبوظبي ويحرص باستمرار على توفير أفضل الأنظمة والخدمات المتصلة بالبيانات الجيومكانية بما يلبي احتياجات ودعم مشاريع التنمية الشاملة التي تشهدها إمارة أبوظبي في المجالات كافة. وأضاف معاليه أن الدائرة تستثمر محاور مذكرة التفاهم لتطوير وتأهيل وتدريب الكوادر الوطنية المتخصصة والقادرة على إدارة عمليات التنمية والتخطيط الجيومكانية العالية أمامهم للاستفادة منها وتعزيز قدراتهم العلمية والعملية في هذا المجال وغيره من المجالات، وأشار إلى أن المذكرة تضمنت في محاورها عقد ورش العمل المتخصصة بهدف تبادل الخبرات ومتابعة مجريات بنود الاتفاقية واستثمار كافة مخرجاتها بما يحقق الفائدة المرجوة منها وفي إنشاء قاعدة بيانات محكمة ودقيقة وشاملة في مجال المعلومات الجيومكانية التي من شأنها دعم أصحاب القرار والمساهمة في وضع الخطط التطويرية.

417 مليون درهم قيمة تصرفات العقارات في دبي أمس

•• دبي-وام:

بلغت قيمة تصرفات العقارات من أراضٍ وشقق وفيلات وإجراءات بيع ورهن وإجارة منتهية بالتملك في دبي أمس نحو 417 مليون درهم منها 345 مليون درهم معاملات بيع أراضٍ وشقق وفيلات وعمليات رهن بقيمة حوالي 72 مليون درهم. وأفاد التقرير اليومي للتصرفات الذي يصدر عن دائرة الأراضي والأموال بدبي بأن الدائرة سجلت أمس 260 مياومة منها 165 لأراضٍ بقيمة 239 مليون درهم و 92 مياومة لشقق بقيمة 96 مليون درهم وثلاث مياومات لفيلات تسعة ملايين درهم وكان أهم مياومات الأراضي من حيث القيمة مياومة بمبلغ 14 مليون درهم في منطقة جميرا الثالثة لثلاث مياومات بقيمة 12 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا وتصدرت الحبية الثالثة مناطق دبي من حيث عدد المياومات بتسجيلها 40 مياومة بقيمة 119 مليون درهم فمناطقه الثانية الخامسة بتسجيلها سبع مياومات قيمتها 21 مليون درهم كما شهدت الدائرة أمس تسجيل 44 رهناً بقيمة 72 مليون درهم منها تسعة رهون لأراضٍ بمبلغ 31 مليون درهم و 35 رهناً لشقق وفيلات بقيمة 41 مليون درهم كان أهمها في منطقة الثانية الخامسة بقيمة 18 مليون درهم وأخرى في منطقة مرسى دبي بقيمة 12 مليون درهم.

طيران الإمارات تطلق خدمة ركاب إلى تايبيه

•• دبي-وام:

أعلنت طيران الإمارات عن خطط لإطلاق خدمة ركاب من دون توقف إلى تايبيه التي ستصبح اعتباراً من 10 فبراير 2014 المحطة رقم 16 للناقل في الشرق الأقصى وسوف تتم الخدمة الجديدة بمعدل ست رحلات في الأسبوع إلى مطار تايوان الدولي في تايبيه بطائرة بوينغ إي آر 300-777. وسوف ينعم المسافرون على الطائرة بخدمات الضيافة المتفوقة على أيدي مضيفي طيران الإمارات وجبات الطعام الشهية المحضرة على أيدي كبار الطهاة العالميين بالإضافة إلى الاستمتاع بنظام طيران الإمارات للمعلومات والاتصالات والترفيه الذي يوفر ما يزيد على ألف و500 قناة تعرض أحدث الأفلام والبرامج التلفزيونية والموسيقى والألعاب وقال باري براون نائب رئيس أول طيران الإمارات لدائرة العمليات التجارية ان الإمارات لشحن الجوي تنفخ خدمة شحن خاصة إلى تايبيه منذ عام 2003 ونظراً لمكانتها كمركز تجاري عالمي والطلب الكبير على السفر منها واليها فإن إطلاق خدمة ركاب إلى تايبيه يأتي كتطور طبيعي وتخدم طيران الإمارات انطلاقة من دبي 134 محطة في 76 دولة عبر قارات العالم الست.



أبرز الشركات أكدت مشاركتها في أكبر أحداث الإلكترونيات الاستهلاكية بالمنطقة

جيتكس شوبر يجمع أقطاب عالم الإلكترونيات في سوق إماراتية قيمتها 14.3 مليار درهم

•• دبي-الجزر:

أكدت كبرى الشركات وألع العلامات التجارية العاملة في قطاع الإلكترونيات الاستهلاكية بالدولة مشاركتها في الدورة الثالثة والعشرين المرتقبة من معرض جيتكس شوبر ، أكبر مهرجان للإلكترونيات الاستهلاكية في المنطقة، والمزمع إقامتها بين 5 و12 أكتوبر في مركز دبي التجاري العالمي. وتجري الاستعدادات لإطلاق الحدث في أقطاب دورة ربيعية أولى ناجحة أطلقها المركز التجاري في إبريل الماضي وامتدت على مدى أربعة أيام لاقت خلالها تجاوبا كبيرا من الشركات العارضة والجمهور.

ويُقدّم حدث جيتكس شوبر 2013 للشركات التجزئة العاملة في قطاع الإلكترونيات الاستهلاكية في الإمارات منصة تسهم في تعزيز مكانتها في سوق مزدهرة تزخر بمحبي التقنيات الاستهلاكية والباحثين عن أحدث الأجهزة الإلكترونية، وتقدّر قيمتها بنحو 14.3 مليار درهم. ومن المتوقع، وفقاً لأرقام غرفة تجارة وصناعة دبي، أن ترتفع قيمة هذه السوق إلى 15.8

مليار درهم في العام 2015. وأكد مركز دبي التجاري العالمي، الجهة المنظمة للحدث، على لسان تريكي لوه، النائب الأول للرئيس في المركز، أن جيتكس شوبر يواصل لعب دور حيوي كبير في نجاح شركات التجزئة الإقليمية بقطاع الإلكترونيات الاستهلاكية والعلامات التجارية اللاحقة، المشاركة فيه سنوياً، وتحقيقها عائدات بملايين الدولارات من المبيعات خلال أيام المعرض والوصول إلى جمهور عريض من المتسوقين في الأسواق. وقالت لوه: يحظى جيتكس شوبر بشهرة واسعة في أوساط المستهلكين بالمنطقة ..

وقد ظهر ذلك جلياً في النجاح الباهر الذي حققته دورة الربيع الأولى من جيتكس شوبر التي أطلاقها في إبريل المنصرم، ونحن نتيح للعارضين، عبر تنظيم دورتين في العام، إمكانات أكبر لتحقيق العائدات .

أسماء لامعة

ويعتزم العارضون من شركات التجزئة الإقليمية، مثل إم كيه للتجارة، وآي ستايل، إي-سيتي، واي ماكس، ويالج-

إنس، وتك باي، وجاكيس للإلكترونيات، وجمبو للإلكترونيات، وشرف دي جي، وطرسام، وغى كيه، والفلك، وون موبايل، علاوة على العلامات التجارية العالمية، مثل سامسونج، الراعي البلاتيني لحدث جيتكس شوبر 2013 ، وإتش بي، ويوز، وسيغيت، وفيدويكون، ونستله، وغيرهم، تقديم أحدث الأجهزة والمنتجات الإلكترونية ضمن عروض خاصة بالمعرض وذات قيمة كبيرة تشمل مجالات الاتصالات والترفيه والتعليم والمنزل وغيرها. وسيفتح جيتكس شوبر 2013 أبوابه لمدة 12 ساعة يومياً طوال أيام العرض الثمانية، من 11 صباحاً وحتى 11 ليلاً، بينما ستتح محطة مترو المركز التجاري العالمي المحاذية لقاعات المعرض بسهولة وصول المتسوقين إلى الحدث ومغادرتهم إياه.

آراء العارضين

قال أشيش بنجابي، رئيس العمليات لدى جاكيس الشرق الأوسط، إن جيتكس شوبر هو الحدث الأكبر على أجندة الأعمال التجارية السنوية لشركته، مشيراً إلى أنها تحقق خلال

أيامه الثمانية ما يزيد عن ضعف المبيعات الشهرية، وأضاف: ما زلنا نشارك منذ 11 عاماً أصبحنا خلالها، ومنذ بضع سنين، أكبر عارض لجهة العائدات المحققة من المبيعات، وتوقعاتنا ممتازة لهذا العام أيضاً وتوقع أن تكون العروض التي نعتزم تقديمها أروع وأكثر جاذبية وأن يكون هناك مزيد من المنتجات الجديدة التي سنطرحها، إلى جانب زيادة في الطلب من الزوار الذين سيخرون التسوق المدرسي هذا العام إلى حين الحدث . من جانبه أشار ماركو فوكال، رئيس قسم التسويق المؤسسي لدى سامسونج الخليج للإلكترونيات، إلى أن 2013 عام يمثل بالإنارة لمحبي التقنيات الاستهلاكية، ولشركة سامسونج التي قال إنها جلبت إلى سوق منطقة الخليج بعضاً من أفضل أجهزتها. وأضاف: وهو الحدث الأكثر أهمية لدينا في هذا الوقت، كما هو الحال في كل عام، بوضع الخطط استعداداً للمشاركة المرتقبة في جيتكس شوبر، إذ تعمل سامسونج على شراء حياة المستخدمين عبر التقنيات المتقدمة المتبركة . ورأى فوكال في المعرض أرضية تسمح لسامسونج

أبوظبي للتوزيع تتبنى استراتيجيات لتطوير خدماتها وزيادة التواصل مع العملاء

سداد 82% من فواتير المياه والكهرباء عبر الوسائل الحديثة وارتفاع نسبة رضا العملاء إلى 79%

تبنّت شركة أبوظبي للتوزيع إحدى شركات هيئة مياه وكهرباء أبوظبي، مجموعة من المبادرات من أجل تطوير وترقية أداها تنفيذاً لتوجيهات قيادتنا الرشيدة والإدارة العليا لهيئة الشركة والمتمثلة في الحرص على تقديم أفضل خدمات المياه والكهرباء لمواطني إمارة أبوظبي والمقيمين فيها. ويقول سعيد محمد السويدي، مدير دائرة خدمة العملاء بالشركة، تركزت البرامج والخطط على تعزيز التواصل مع عملائنا عبر كافة الوسائل حيث نعتمد هذا العام افتتاح فرعين جديدين لخدمة العملاء الأول في المدينة العمالية بمدينة مصفح الصناعية والثاني في بوابة الشرق مول بمنطقة بني ياس ليرتفع عدد أفرعنا إلى واحد وعشرين فرعاً تعمل بنظام النافذة الموحدة التي تؤدي كافة خدمات الشركة وتنتشر في مختلف المواقع الاستراتيجية والهامة في الإمارة، مثل المراكز التجارية وبعض الدوائر الحكومية، مما يمكن عملائنا من إنجاز

العديد من الأنشطة في مكان واحد بكل سهولة ويسر . ويضيف السويدي: تبنّت الشركة أيضاً خطة لتطوير وتوسيع موقعها الإلكتروني ليشمل، إضافة لسداد فواتير المياه والكهرباء والاستعلام عنها، كافة الخدمات التي تقدمها أفرع الشركة مثل إجراءات التوصيل وبراعة الدمة، وتنتظم الخطة إلى ثلاث مراحل تستغرق ثلاث سنوات سيتم تنفيذ الأولى منها خلال هذا العام، وهي تنفذ بواسطة إحدى الشركات العالمية المتخصصة في هذا المجال . ويضيف السويدي، وفيما يتعلق بالوسائل الحديثة لسداد الفواتير المياه والكهرباء، مثل الأجهزة الإلكترونية وموقع الشركة على شبكة الإنترنت ومركز الاتصال الخاص بها وعدد من البنوك وشركات الصرافة، فقد ارتفعت نسبة سداد الفواتير عبرها إلى نحو 82% من جملة الفواتير المسددة خلال الربع الأول من هذا العام وهذه نسبة جيدة جداً تلي طموحاتنا نحو التوسع في هذه الوسائل لأنها توفر



الكثير من الجهد على عملائنا الكرام . وحول تجربة تقديم خدمات توصيل المياه والكهرباء عبر شركات العقارات، يقول السويدي: كانت تجرب ناجحة بكل المقاييس ووفرت على عملائنا الكثير من الوقت والجهد ونسعى توسيعها لتشمل المزيد من الشركات العقارية العاملة بالإمارة خلال الفترة القادمة

مثل شركة أبوظبي الوطني للعقارات وشركة بروج العقارية . وكانت الشركة قد عقدت خلال هذا العام اتفاقيات مع كل من شركتي شركة أبوظبي التجارية للعقارات والخليج الأول العقارية ، لتتيح لهما توفير خدمات توصيل المياه والكهرباء للمستأجرين الجدد لديهم دون الحاجة للتواصل مع أفرع شركة أبوظبي للتوزيع وتسمى تمكنين هذه الشركات من أداء المزيد من خدماتها. ويشير السويدي إلى أن هذه الإجراءات أثمرت عن ارتفاع نسبة رضا العملاء عن أداء الشركة بشكل كبير حيث تشير الاستطلاعات التي تجريها بصورة دورية لقياس مدى رضا عملائنا عن أداء الشركة إلى نسبة 79% وهي نسبة جيدة ومرضية لنا ولكننا نسعى لرفعها أكثر وقياسها بصورة أكثر دقة وحيادية وذلك عبر التعاقد مع إحدى الشركات المتخصصة في هذا المجال . وناشد السويدي عملاء الشركة للمساهمة في الحملة التي تنظمها الشركة تحت شعار



تمرين تشارك في المعرض الدولي للصيد والفروسية بأبوظبي

•• أبوظبي-وام:

تشارك شركة تمرين في المعرض الدولي للصيد والفروسية الذي يقام تحت رعاية السيد الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في المنطقة الغربية خلال الفترة من الرابع إلى 7 سبتمبر القادم في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. وستعرض الشركة من سكاكين الصيد التي صنعها للشركة في المعرض بدورته الحادية عشرة المصنوعات التي يستبرزها الشركة في المعرض بدورته الحادية عشرة منها مجموعة محدودة من سكاكين الصيد تضم 5 قطع. وينظم المعرض نادي صغاري الإمارات وشركة

إنفورما للمعارض وبدعم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترفيهية في إمارة أبوظبي وهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة ومهرجان سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان العالمي للخيول العربية الأصيلة ومجلس أبوظبي الرياضي وشريك قطاع أسلحة الصيد توازن وفناة سكاكي نيوز- عربية كناقيل إعلامي رسمي للحدث. وقال محمد الأميري مدير شركة تمرين ان الشركة ستكشف خلال المعرض هذا العام عن القطعة الفريدة وهي سكين استغرق إنجازها 8 أشهر منقوش عليها صورة لجامع الشيخ زايد الكبير حيث تنقش صورة الجامع يدوي على أحد جانبيها من قبل واحدة من أبرز دور النقش

العالمية في إيطاليا.. وعلى الجانب الآخر صور لورود من الجامع منقوشة ومرصعة بالذهب تحمل أزراراً ماسية للإحفال فقد تم إعداده على يدي أحد أشهر صناع سيوف الساموراي في منطقة سيكي باليابان. وأشار إلى أن تمرين ستعرض منتجات تمثل 17 علامة تجارية من عدة دول مثل الولايات المتحدة وإيطاليا وفرنسا وألمانيا واليابان والإمارات ومن تلك العلامات التجارية البارزة مجموعة لاستوديو ويليام هنري من الولايات المتحدة الذي يصنف بأنه واحد من خيرة صناع السكاكين في العالم حيث تمزج مجموعة ويليام هنري الفنون التقليدية في صناعة السكاكين مع التكنولوجيا الحديثة بالإضافة إلى أنه

يستخدم أفضل أنواع السبائك المعدنية والمواد الأولية ذات الجودة العالية في توليفات تستهدف إنتاج قطع ذات قيمة دائمة. يشار إلى أن ويليام هنري يعد من أهم الحرفيين على مستوى العالم الذي يعمل في تصنيع كل قطعة بإتقان ويستغرق إنجاز السكن النموذجية أكثر من ثمانية شهور بدءاً من الفكرة وحتى اللمسات النهائية حيث يتبع التكامل بين التقاليد المختلفة والمواد والوسائل التكنولوجية لويليام هنري صناعة سكاكين أنيقة ومميزة لا مثيل لها في الأداء ومن القطع الحصريّة التي سيتم تقديمها أيضاً في المعرض بي12 صن رايز 2 . كما تقوم تمرين بعرض مصابيح يدوية عالية الأداء وذات هيكل مصنوع من الأنسجة

الكرتونية ولها استخدامات عسكرية ومكفولة مدى الحياة يقوم بتصنيعها مشغل انفورس في الولايات المتحدة إلى جانب سكاكين ذات نصال مصنوعة من الصلب الدمشقي يتم سكه في أبوظبي بالاصطفاء إلى إنها ستقدم عروضاً مباشرة حول صناعة السكاكين واختبارها لقياس جودتها وأدائها. وذكرت تمرين أنها تعمل من خلال علامتها التجارية الرائدة في الإمارات على تدشين باتيك وهي سكاكين صيد مصنوعة محلياً يتم إنتاجها يدوياً في أبوظبي باستخدام أجود أنواع السبائك الفاخرة التي يجري توريدها من مناطق مختلفة من العالم مع مواد تقليدية يتم الحصول عليها من داخل الإمارات مثل عظام الإبل.

منوعات الفكر

31



رانيا يوسف

تؤجل مشاريعها السينمائية

قالت الفنانة رانيا يوسف انها تتابع باهتمام ما يحدث في مصر معربة عن أسفها من سلوكيات جماعة الإخوان المسلمين، كما أكدت على ساندتها للفريق عبدالفتاح السيسي. وأضافت رانيا انها تقوم بمشاهدة ما يحدث عبر شاشات التلفزيون، مشيرة إلى انها متفرغة لمتابعة التطورات في الشارع فقط بعد ان كان من المقرر ان تأخذ إجازة قصيرة يعقبها التحضير لفيلمين، وأوضحت أنها لا تعرف مواعيد البدء في تصوير مشاريعها السينمائية الجديدة بسبب الظروف السياسية.



رانيا فريد: لا أحب عرض أكثر من عمل في وقت واحد

قالت رانيا فريد شوقي ان مسلسل (نقطة ضعف) ومسلسل (الصقر شاهين) مختلفان تماما عن بعضهما البعض، وانه لا يوجد أي تشابه بين العملين في الشكل أو المضمون وقالت أن (الصقر شاهين) كان من المقتر عرضة في العام الماضي ومن ثم قرر عرضة قبل شهر رمضان، لكن تم عرضه في شهر رمضان، وكل هذه الاختيارات لا تكون بيد الممثل وانها لا تحب عرض أكثر من عمل لها في الوقت نفسه.



بصد التحضير لمسلسل جديد

رولا حمادة: الدراما اللبنانية تمكنت من كسر الطوق الذي يحاصرها النظرة إلى الممثل اللبناني اختلفت عما كانت عليه في السابق

جيد. هناك عدد كبير من الممثلين الموهوبين الذين يقبعون في بيوتهم وهم يستحقون الظهور على الشاشات وليس فقط (مين بيلبس أقصر) و(مين نافخ أكثر) و(مين عامل عمليات تجميل أكثر).
• ولكن هذا النوع من الممثلات رُفض عربياً؟
- طبعاً، كل شيء له حدود، ولا يجوز لمن دخل المجال بطريقة سهلة أن يبالغ في استسهاله للأمر.
• لكن ألا ترين أن الممثل ساهم بطريقة أو بأخرى في هذه اللعبة من خلال قبوله بالأدوار التي كانت تُعرض عليه؟
- مشكلة الممثل أن هناك فاتورة كبرياء وهاتف ومياه تنتظره عند نهاية كل شهر وأولاد يريد تسجيلهم في المدارس.

• ولكن هناك ممثلاً يضعف ويقبل، وآخر يرفض... ومن المؤكد أنك كممثلة لم تقبلي بكل الأعمال التي عُرضت عليك؟
- أنا حالة استثنائية ولست قاعدة، أنا لا أقول ما قلته بشكل سلبي أو إيجابي، بل بتجرد مطلق. وليس بالضرورة أن أكون على صواب في موقفني.
• لماذا تتفهمين ظروف الممثلين الآخرين وتقبلينها وتجدين لهم تبريرات ولا تسمحين لنفسك بتبريرات مماثلة؟
- أنا أفهم ما تقولينه لأنه يُحسب لي. ولكن هل تعرفين ما ثمنه؟

• ما ثمنه؟
- الثمن باهظ جداً... يكفي حالة الاكتئاب والقلق.
• كل من يقتنع بموقف ويتمسك به لا بد وأن يدفع الثمن غالباً؟
- كل شيء يجب أن ندفع ثمنه سواء كان جيداً أم عاطلاً.

• ولكنك حافظت بفضل مواقفك الصائبة على صورتك ككفائة لا ترضى سوى بالأعمال الراقية؟
- لكن الحياة تكسر الإنسان أحياناً ويجد نفسه عاجزاً عن الصمود. هذه الناحية إنسانية بحتة، وهي طبيعية جداً ويمكن أن يتعرض لها أي إنسان في هذا العالم.
• ولكن هل يحق لك تبرير تسامح الممثلين مع المنتجين من خلال المشاركة في أعمال دون المستوى وبأجور متدنية، رغم أنهم ساهموا بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في تدني مستوى الدراما اللبنانية بطريقة أو بأخرى؟

- هناك ممثلون يرمون أنفسهم على المنتجين ويقبلون بكل ما يُعرض عليهم من دون أي شرط، حتى أننا وصلنا إلى مرحلة لم تعد فيها للموهبة أي قيمة أو اعتبار، وهذا الأمر جعلني أتشام كثيراً في الأعوام الماضية، ولكنني ما لبثت أن استعدتُ تفأؤلي في الفترة الأخيرة. الدراما اللبنانية تمكنت من كسر الطوق الذي يحاصرها والذي غرقت فيه، وأتمنى لو أننا نعرف كيف نستغل الفرصة ونستفيد منها وأن نستمر إلى الامام.

اختلفت عما كانت عليه في السابق، بدليل مشاركته في الدراما السورية والمصرية. صحيح أن الممثل اللبناني كانت له مشاركات في المسلسلات السورية، ولكنه لم يكن يشارك في المسلسلات المصرية، وهذا الوضع تغير اليوم بسبب اختلاف النظرة إليه من المنتجين أو القيمين على الدراما المصرية، وأصبحنا نشاهده يشغل مساحة محترمة ويشارك في أدوار محترمة.
• هل تشيرين إلى مشاركة ورد الخال في مسلسل (تكذب لو قلنا ما بنحيش)؟
- وأيضاً إلى مشاركة رفيق علي أحمد فيه، بالإضافة إلى آخرين.

• بعد نجاح مسلسل (جذور) كيف تتمنين أن يكون عمالك المقبل؟
- لا أعرف. لا توجد تمنيات، بل كل ما أُرغب فيه كممثلة هو أن تُعرض علي أدوار جيدة وجميلة. أنا بصد التحضير لمسلسل جديد، وسنتهي من تصويره خلال الفترة القريبة المقبلة، وهو من كتابة منى طابع.
• هل هو عمل لبناني عربي مشترك؟
- كلا، هو مسلسل درامي صرف، ولكن تم تنفيذه بإنتاج محترم وبتقنية عالية جداً.

• ألا ترين أن الأهم من كل ذلك هو اللحظة التي سيُعرض عليها المسلسل؟
- إذا لم يتوافر الإنتاج الجيد والتقنية العالية، فلا يمكن أن يعرض المسلسل على شاشة مهمة. عندما يُنفذ العمل بطريقة جيدة جداً، يزيد الأمل في إمكان اطلاق محطات التلفزة عليه واتخاذ القرار بشرائه من عدمه. إلى ذلك، هناك مسألة أخرى وهي الموضوع الذي يعالجه المسلسل، لأن هناك مواضيع تقبل بها المحطات العربية ومواضيع أخرى ترفضها.

• وهل تشعرين بأن المحطات العربية ستقبل بموضوع المسلسل الذي تشيرين إليه؟
- المسلسل يتحدث عن المرحلة التي تمتد ما بين العامين 1890 و1916 ويطبق الضوء على الفترة العثمانية، ولا أعرف إذا كانت المحطات العربية يمكن أن تقبل بهذا الموضوع. هذه المسألة يحددها المنتجون.

• هل توافقتي الممثل أحمد الزين على أن نظرة المشاهد العربي إلى الدراما اللبنانية تغيرت، بسبب التغيير الذي طرأ على معالجة المواضيع وملاصقتها للواقع ومشاكل الناس، بعدما كان المجتمع اللبناني يُصور في المسلسلات اللبنانية في الأعوام الماضية وكأنه (كباريه)؟
- هذا صحيح، المشكلة أنه كان هناك منتجان فقط يسكان بالدراما اللبنانية ويقرران كما يحلو لهما ولا يوجد من يقول لهما (كلا).
• تقصدين أن هذين المنتجين هما اللذان كانا يتحكمان بمصير الدراما اللبنانية؟
- نعم، ولكن جاء من كسر هذا المفهوم وهذا أمر

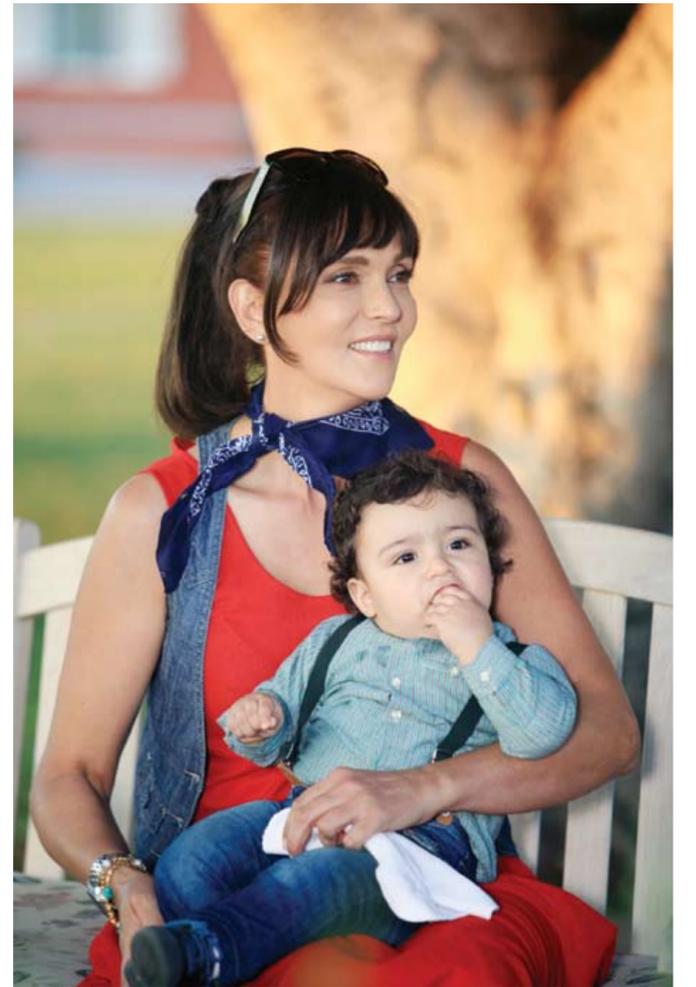
تنظر الممثلة رولا حمادة بتفأؤل إلى مستقبل الدراما اللبنانية، ولكنها تتمنى في الوقت نفسه ألا تحصل خطوة ناقصة يمكن أن تفسد كل شيء، فعلى الصعيد الشخصي لا تتمنى سوى دور جيد.

حمادة تحدثت عن عمل لبناني جديد ستنتهي قريباً من تصويره ويحمل توقيع الكاتبة منى طابع، يتم تنفيذه بإنتاج محترم وبتقنية عالية جداً، وهما من وجهة نظرها عاملان أساسيتن يساهمان في عرضه على شاشة مهمة.

في مكانه. الدراما اللبنانية كسرت الجدار الرابع وانطلقت نحو جمهور مختلف، وأرجو ألا نخطو أي خطوة ناقصة.
• من يتحمل مسؤولية الخطوة الناقصة إذا حصلت، المنتج، الممثل أم محطات التلفزة؟
- الأفضل ألا نستيق الأمور.
• طبعاً، ولكن لظالمنا سمعنا كلاماً يؤكد أن الدراما اللبنانية انطلقت ثم لا نلبث أن نكتشف أنها تراوح مكانها، ولكن هل ترين اليوم أن الظروف تغيرت وأن المشاهد العربي بات يؤمن بالدراما اللبنانية؟
- طبعاً، هذا عدا عن أن النظرة إلى الممثل اللبناني

كما تطرقت إلى وضع الممثل اللبناني الذي وجد نفسه مضطراً للافصاح لرغبات منتجين لم يكن يجزؤ أحد على القول لهما (كلا)، مشيرة إلى أن الوضع تغير اليوم وتمكنت الدراما اللبنانية من كسر الجدار الرابع والانطلاق نحو جمهور مختلف.

• بعد النجاح الذي حققته الدراما اللبنانية في رمضان الماضي، هل ترين أنها خرجت من قوقعتها؟
- نعم هذا ما أعتقد وأتمنى أن يكون اعتقادي



بعد انقطاع استمر 10 سنوات

علي حميدة يعود للغناء ب (يا ساتر)



كشف المطرب المصري البدوي علي حميدة أنه انتهى من تسجيل أغنية جديدة بعنوان (يا ساتر)، سيتم طرحها ضمن أغاني ألبوم المطرب مصطفى كامل الذي مرة أخرى بعد غياب دام أكثر من 10 سنوات.

وأضاف أنه يسعى حالياً إلى الاتفاق مع وزارة السياحة المصرية لتصوير هذه الأغنية بين محافظة مطروح والقاهرة، ويتم طرحها لتنشيط السياحة في مصر، معتبراً أن هذا العمل أقل ما يقدم لبلده مصر، والذي لا يعرف الكثير أنه مصري ولا يحمل أي جنسية أخرى، وتتمنى حميدة استقرار الأوضاع في مصر وإعادة الفن والمطرب المصري إلى مكانته العالية التي تأثرت كثيراً خلال الفترة الماضية.



الفكر

10 استخدامات للملح لم تفكروا بها من قبل!



1. إذا أوقعتم بيضة على الأرض، رشوا الملح على البيض دعوه لبعض الوقت، ثم استخدموا المجرود لرفعه. سوف تستطيعون إزالة البيض من دون إحداث أي فوضى.
2. تنعوا المناديل وشرافش لسفرة المبقعة في المياه المالحة قبل غسلها. ستزول البقع بشكل أسهل.
3. رشوا الملح على رفوف المطبخ لإبعاد النمل.
4. انقعوا الأسماك في المياه المالحة قبل تنظيفها. سوف تتمكنون من تنظيفها بشكل أسهل.
5. اختبروا ما إذا كان البيض طازجاً عبر وضعه في كوب من الماء.
6. أضيفوا القليل من الملح الى المياه التي تسلقون فيها البيض. فإذا تشقق البيض يبقى بهذه الطريقة داخل قشرته.
7. إذا تجعد التفاح يمكنك نعه في الماء المالح ليستعيد نضارته.
8. افركوا القفلة التي تعذون عليها باليانكيك بالملح فلا يعود العجين يلتصق بها.
9. انقعوا فرشاة الأسنان في المياه المالحة قبل استخدامها.
10. اخلطوا الملح مع زيت التربنتين لتبييض حوض الاستحمام والمرحاض.

ما الذي تكشفه الأحذية عن شخصيات الرجال؟

كشفت بحث جديد بأن النساء يمكن أن يحددن شخصية الرجال بمجرد النظر الى إختيارهم من الأحذية. وتعكس الأحذية الخفيفة والرياضية والكلاسيكية انماطاً مختلفة من الشخصيات، نذكر منها:

- الأحذية الخفيفة (خف الموكسان) تعكس شخصية رجل يهتم بمظهره الخارجي، بالإضافة الى اهتمامه بجلده. ويمضي هذا الرجل وقتاً طويلاً امام المرأة.
- الأحذية الرياضية أو أحذية المشي تعكس شخصية مرحة وسهل التعامل معها.
- الأحذية المثبتة والثقوب والموثوقة والتقليدية، تعكس مشروع ناجح لأب أو زوج أو صديق دائم. ولكن يمكن أن يكون صاحب هذا الحذاء كلاسيكياً ومملاً بعض الشيء.
- الأحذية ذات الشعارات التجارية الغالية على الاغلب يعيول الى الإفصاح عن مركزهم الاجتماعي.
- أحذية العمل، تعكس شخصية تقليدية، وقد يكون بالفعل من عائلة تقليدية. أحذية العمل يمكن أن تعني أيضاً بأن الرجل يحب الأرض والعقارات.
- الجزمات، تعكس شخصية الرجل المغامر الذي لا يخشى القيام بأي عمل متهور لاثبات وجهة نظره.

الحد من الاطعمة الدهنية يحافظ على رشاقة الجسم

كشفت دراسة علمية حديثة عن الحد من تناول الأطعمة الدهنية يحافظ على رشاقة الجسم دون الحاجة لاتباع نظام غذائي .

ووجدت الدراسة التي شملت تجارب على أكثر من 70 ألف رجل وامرأة وطفل في الولايات المتحدة وأوروبا ونيوزيلندا ان اختيار اطعمة تنخفض فيها الدهون ساهم في انقاص الوزن والحصول على قوام ممشوق وخفض الكوليسترول في الدم.. كل هذا بدون الحاجة الى نظام غذائي.

وقالت لي هوبر من كلية الطب بجامعة ايست انجلترا التي قادت الدراسة العلاقة الطردية بين انخفاض الوزن وتناول الناس اطعمة بها دهون اقل ظهرت على نحو ملحوظ.. ورأينا هذا في كل تجربة تقريبا، اولئك الذين قللوا الدهون بشكل أكبر فقدوا المزيد من الوزن.

لكنها قالت لم يكن التأثير كبيراً مثل الذي يحدثه اتباع نظام غذائي، وأشارت الى ان الدراسة تناولت بشكل خاص الاشخاص الذين قلت نسبة الدهون في غذائهم ولم يكن هدفهم انقاص الوزن لذلك استمروا في تناول الكمية المعتادة من الطعام. وقالت ما ادمننا انهم انقصوا الوزن.



المثلة والمغنية سيلينا غوميز خلال حضورها العرض الأول من فيلم المهرب في ويستود بكاليفورنيا. (أ ف ب)

قرأت لك

الرمان .. فوائد عديدة



كشفت دراسة طبية حديثة عن فوائد الرمان حيث يحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض اللبنيون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقه، 3% بروتين، 3% ألياف وعناصر مرة وفيتامينات (A, B, C) ومقادير قليلة من الحديد والفسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاس والماغنيز وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%.

يتميز الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للألام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للتزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية. حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداق وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وان مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع سيلان الأنف الأبيض من المهبيل. كما لن عصير الرمان يفيد لعلاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن، ولطرد الديدان المعوية وعلاج البواسير، يسهم شرب عصير الرمان مع العسل، في تنشيط الأعصاب وفي حالات الارهاق.

سؤال وجواب

- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟
هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965.
- من هو الموسيقى الذي حمل لقب فنان الشعب في مصر؟
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه.
- من هو صانع الوحدة الايطالية؟
هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف النيوترون؟
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932.

هل تعلم؟

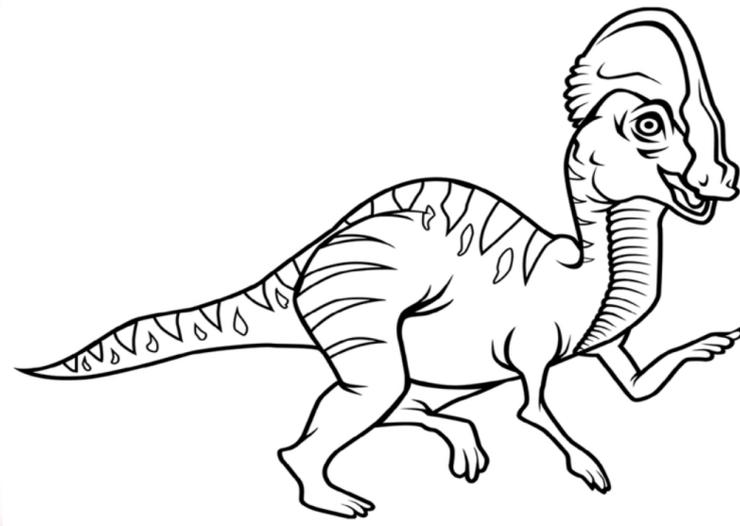
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث . أن اليومة لا ترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تفادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسملك الصديج بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأضى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق .

قصة سجناء الجزيرة

اشاء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالا ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق الواحا الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما لهم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوه غريبة بشعة وعيون واسعة براقية مخيفة وشفاة غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم .

اغرق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحو لهم القفص ابدا وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالافئال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسليمهم ثم اكلهم .. فقتل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدا التجار خطة غريبة كلما اكلوا وضوا اصابعهم في افواههم حتى يتقياوا الطعام مرة اخرى ومارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الاطفال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلا وساعد اصداقاه على الخروج من قضبان القفص ثم ركبوا الاطفال والاطلوق لها العنان فهربت بهم حتى ساطن البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه وخيفه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

مساحة للتلوين



معاذ احمد ملاح

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح مهندس في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



محمد ياسر شملان

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



عبد الرحمن ياسر شملان

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح معلم في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



ايمان ياسر شملان

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