

منتدى الوعي السياسي لطلبة الجامعات يبحث في فكر زايد السياسي في دورته السابعة



ماغي فرح: كسرت الأساليب التقليدية عبر استعمال اللغة العامية الراقية



ص 23 كيف يتشكل انطباع الآخرين عنك؟
صورك على مواقع التواصل الاجتماعي..

دراسة تصدم القائمين عليها..

أصل البشرية زوجان

كشفت دراسة علمية حديثة أن كل البشر ينحدرون من "زوجين اثنين" دون غيرهما، عاشا ما بين 100 إلى 200 ألف سنة.

وبحسب الدراسة العلمية، التي نشرت في صحيفة ديلي ميل البريطانية، فإن هذين الزوجين، ارتبطوا بعد "كارثة كبيرة" مسحت كل مخلوقات تقريبا، عن الوجود.

وأشارت الدراسة، التي قامت بها جامعتا "روكفلر" الأمريكية و"بال السويسرية" ونشرت في دورية "التطور البشري"، إلى أن "الكارثة الكبيرة" وقعت بعد آخر عصر جليدي.

وجاءت هذه النتائج إثر دراسة مجموعة من العلماء للشفرة الجينية (الحمض النووي) لأكثر من 5 ملايين مخلوق من مختلف الأصول والأنواع، بمن فيهم البشر.

ووجد العلماء ديفيد ثالر ومارك ستوكول أن 9 من 10 من هذه المخلوقات (من مختلف الأنواع، وليس البشر وحدهم) ينحدرون من نفس الأصل.

وأظهرت الدراسة أن البشر لهم تنوع جيني أقل من غيرهم من المخلوقات، إذ إن 90 في المئة من أصل كل المخلوقات الموجودة على الأرض حاليا (بمن فيهم البشر) يعود إلى آباء أخذوا يتكاثرون في الوقت نفسه تقريبا، وتحديدًا قبل أقل من 250 ألف سنة مضت.

وتسبب هذه النتائج، إن صححت، نمط التطور البشري. فقد قال الباحث في جامعة بال ديفيد ثالر "هذه النتيجة صادمة للغاية.. لقد حاولت أن أحاربها بكل ما أوتيت من قوة".

من ناحيته، قال الباحث في جامعة روكفلر مارك ستوكول "في مرحلة شدد البشر على التفرّد، والتباين بين الجماعات، لكن الآن، لا بد أن تكسر مزيدا من الوقت لدراسة مدى التقارب والتشابه بيننا وبين بقية المخلوقات في مملكة الحيوان".

يبدو أن قائمة فوائد عصير البرتقال الصحية تزداد بشكل مستمر.

دراسة حديثة توصلت إلى أن شرب عصير البرتقال يوميا مع وجبات الطعام، قد يساعد على تخفيض خطر الإصابة بأحد الأمراض الشائعة. فما هو هذا المرض؟

خلصت دراسة حديثة إلى أن شرب كأس من البرتقال يوميا مع وجبات الطعام يقلل من خطر الإصابة بمرض النقرس بشكل كبير، حسب ما أشار إليه موقع "هايل براكسيس" الألماني.

ويؤكد موقع مجلة "دير شبيغل" أن

النقرس مرض يصيب المفاصل

ويدخل في خانة أمراض الأيض

أي الاستقلاب، ويضيف الموقع

الألماني أنه أثناء الإصابة بهذا المرض

فإن حمض "اليوريك"، يترسب في شكل حبات

صغيرة للغاية في المفاصل والأنسجة، وأردف أن هذا

المرض يؤدي إلى إصابة المفاصل بالتهابات وبالتالي

الشعور بألم شديد.

شرب عصير البرتقال يوميا يخفف خطر الإصابة بمرض النقرس

إذ أصدرها في مارس- آذار 2015 دراسة تكشف أن عصير البرتقال يمثل مئبة أفضل مادة شبه الكاروتين مقارنة مع البرتقال نفسه.

المشاركين في الاختبار تخلوا عن تناول الطماطم والسيباج

لأشخاص الذين تم إخضاعهم للتجارب تخلوا لمدة أسبوعين عن تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على شبه الكاروتين. وخلال ما يسمى بعملية الفسيل تم إلغاء جميع المواد الغذائية الخضراء والحمراء مثل الطماطم والجزر أو سبانخ نحو آثار شبه الكاروتين الموجودة في الجسم. وقدمت للأشخاص على مدى تلك الأيام وجبة تطور فيها برتقال وعصير البرتقال. وبعد تناول الفطور أخذ الأطباء في فترات زمنية محددة عينات من دم المشاركين في التجارب لتحديد نسب شبه الكاروتين الألمانية: "البحوث أكدت لنا أن مادة شبه الكاروتين يتم استيعابها بصفة مضاعفة من عصير البرتقال مقارنة مع تناول برتقالة عادية".

ويشير البروفيسور راينهولد كارله إلى أن عملية عصر البرتقال تؤدي إلى الفصل بين البكتين والسيبولوز، وهذه المواد تعطل امتصاص شبه الكاروتين خلال الهضم. أما البرتقالة فهي تحتوي على مواد خشنة أكثر مما هي موجودة في العصير، وبالتالي فإن امتصاص شبه الكاروتين من فاكهة البرتقال يتعدى بقوة.

الخبراء صحة هذه النتائج من خلال دراسة تم نشرها في المجلة المختصة "التغذية الجزيئية وبحوث الأطلعمة"، ونقوا ما يردده الكثير من النقاد الذين اعتبروا أن عصير البرتقال غير صحي مثل الكوكاكولا. وشغل هذا الموضوع اهتمام الخبراء المعنيين منذ مدة، وكشفوا النقاب عن هذه الحقيقة في تجارب مختبرية، إلا أنهم الآن أخضعوا تلك التجارب لجسم الإنسان مباشرة، وجاءت النتائج مبهره.

البرتقال قليلة حقيقية من المكونات الغذائية

تعد البرتقالة خزانا حقيقيا للمكونات الغذائية، فالي جانب كمية كبيرة من فيتامين "سي" تحتوي البرتقالة على كمية متنوعة من مادة شبه الكاروتين ومادة فلاونويد الحيوي التي هي فائدة على التقليل من مخاطر الإصابة بأنواع محددة من السرطان وأمراض الدورة الدموية. فهذه المواد المضادة للتأكسد تحمي خلايا الجسم من مؤثرات المحيط البيئي الضارة، لاسيما وأن مادة شبه الكاروتين تلعب دورا محوريا باحتوائها على فيتامينات أ في تغذية الإنسان اليومية، وهي ليست ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها، لكنها تخدم التكوين الصحي للإنسان. الكثير من الناس يجهلون حقيقة عصير البرتقال، لاسيما التساؤلات حول احتوائه على السكريات الطبيعية. وعلى هذا الأساس أراد الباحث جوليان أشوف والبروفيسور راينهولد كارله من قسم التكنولوجيا وتحليل المواد الغذائية النباتية بجامعة هونهاييم التحقق بدقة من مفعول عصير البرتقال،

وأوضحت الدراسة، الصادرة بتعاون بين جامعتي "كيل" و"هونهاييم" الألمانيتين، أن شرب كأس من عصير البرتقال يخفف من خطر النقرس، إذ ينصح الخبراء بشرب كأس من هذا النوع من عصير الفواكه يوميا، لأنه يحتوي على الفيتامينات والبولىفينول والمعادن والألياف بالإضافة إلى ذلك فإنه يمثل مكملا جيدا للنظام الغذائي، حسب نفس الخبراء.

واعتمدت النتائج على دراسة شارك فيها حوالي 26 شخصا، وفي فترة زمنية تراوحت بين أسبوعين، إذ طلب الخبراء من المشاركين تغذية 20 في المائة من حاجياتهم اليومية للطاقة، إما عبر مشروب كولا بدون كافيين أو عصير البرتقال. وأكدت الأستاذة آنا بوسي ويستفال، وهي من المشاركين في الدراسة، أن فيتامين "سي" المتواجد في عصير البرتقال، يمكن أن يساهم في الوقاية من ارتفاع مستويات حمض "اليوريك"، وبالتالي منع تطور مرض النقرس، على حد قولها.

عصير البرتقال أكثر فائدة من البرتقالة نفسها

أيهما أفضل عصير البرتقال أم البرتقالة نفسها؟ باحثون يساهم أكثر في الحفاظ على صحة بدنه مقارنة مع تناول البرتقال نفسه.

أكد علماء من جامعة هونهاييم الألمانية أن جسم الإنسان يستوعب المكونات الغذائية في عصير البرتقال بصفة مضاعفة مقارنة مع تناول البرتقال نفسه. وقد أكد

أخطاء بريئة تجعلك مكروها

من زملاء العمل

يحرص الموظفون عادة على خلق انطباع إيجابي لدى زملائهم، لاسيما حين ينضمون إلى شركة جديدة لكن هذه المساعي قد تفشل بسبب أخطاء بسيطة يمكن تفاديها.

وترى الخبيرة في شؤون التواصل، ستايسي هانكي، أن التصرف على نحو غير لائق خلال الاجتماعات من الأمور التي تدمر سمعة الموظف وتجعل الآخرين ينظرون إليه بقليل من الاحترام.

وتنصح هانكي بالحضور إلى الاجتماعات في الوقت المحدد تقاديا لإحداث الإرباك، فضلا عن ذلك، يجدر بالموظف أن يعرف الوقت الأنسب للتدخل وعرض أفكاره دون مقاطعة الآخرين.

وإذا كنت تبعث برسائل إلى زملائك في إطار العمل، فإن من الجدير بك أن تدقق ما تكتبه قبل أن ترسله بصورة نهائية لأن الأخطاء الإملائية قد تجعلك تبدو غير متمكن من اللغة في نظرهم.

وتنصح الخبيرة بعدم بعث الرسائل الإلكترونية خلال المشاركة في الاجتماعات لأن هذه الخطوة تخلف انطباعا لدى الآخرين بأنك لا تركز على نحو كاف فيما يقولونه، وفق موقع "ذا ليدرز".

وفي حال كنت ممن يتمشون في مكان العمل وأنت تتحدث في هاتفك فإنت مدعو إلى مراجعة نفسك، فإسليم هو أن تفعل ذلك وأنت جالس، كما يجدر بك أيضا أن تنظر إلى زملائك وتبادرهم بالتحية حتى تخلق أجواء من الألفة.

وتحت الخبيرة على إحداث فصل صارم بين الأمور الشخصية والحياة المهنية، فمكان العالم ليس لائقا مثل لوضع مساحيق التجميل، فهذه العملية مطلوبة في البيت، وحتى إن اقتضت الحاجة، فالأنسب هو أن تجري في الحمام، لا أمام باقي الزملاء.

ولأن بعض الموظفين يحرصون على العمل طيلة اليوم حتى بعد مغادرة المكتب، تقول الخبيرة إن هذا "الاجتهاد المبالغ فيه" يعطي صورة سلبية على الموظف، كما يظهره بمناخه شخص لا حدود له.

وتضيف أن إرسال الرسائل الإلكترونية على مدار الساعة واليوم يؤدي إلى شعور الزملاء بالضيق، وبالتالي، من الأفضل أن تريح من حولك وتجنب بعد مضي فترة لا بأس بها.

طنين الأذن.. أمر طبيعي أم حالة مرضية؟

يشعر كثيرون بصوت طنين في الأذن من حين لآخر، فهل يعد ذلك أمرا طبيعيا أم أنه مؤشر على حالة مرضية تستوجب الحصول على استشارة طبية؟

قد يحدث الطنين في إحدى الأذنين أو الاثنتين معا، وله نوعان إما ذاتي يستطیع الشخص سماعه ويحدث بسبب مشكلات في الأذن الخارجية أو الوسطى أو الداخلية.

وبحسب موقع "ويب طب"، يعد هذا النوع من الطنين خطيرا كونه يؤدي إلى وقوع مشكلات في السمع أو بجزء من الدماغ بسبب تفسير الإشارات العصبية على أنها صوتية بطريقة خاطئة.

أما النوع الثاني من الطنين فهو "لوضوعي"، والذي يستطیع الطبيب سماعه عند إجرائه للفحوصات، وقد ينجم عن مشكلة في الأوعية الدموية، أو خلل في عظم الأذن الوسطى أو تقلصت في العضلات، وتتنوع الأسباب الكامنة وراء طنين الأذن، حيث يعد التعرض للأصوات العالية أبرزها، كما يمكن أن تنجم المشكلة عن انسداد في الأذن نتيجة تراكم الشمع، أو التهاب الأذن.

كذلك قد يكون لاستخدام بعض الأدوية كالأسبرين وأنواع معينة من المضادات الحيوية وغيرها آثارا جانبية تتمثل بالطنين.

كما يؤدي تصلب الأذن، وهو مرض يقوض العظام الصغيرة في الأذن الوسطى، إلى سماع الطنين.

وتعد الشيخوخة من أسباب الطنين أيضا بسبب تدهور حال "القوقعة"، كما تساهم أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والشرايين والسكري والغدة الدرقية غير النشطة، في تزايد احتمالات ظهور الطنين.

تجربة تاريخية لمكافحة

التهاب السحايا

لأول مرة في العالم، يختبر باحثون بريطانيون قطرة أنف تحتوي على بكتيريا نافعة معدلة جينيا، يمكن أن تساعد في الوقاية من مرض التهاب السحايا.

العلاج الذي تم تطويره في المعهد الوطني للبحوث الطبية في ساوثامبتون، يحتوي على بكتيريا غير ضارة، معدلة جينيا، تمكنها من البقاء في الأنف، وتعزيز المناعة.

ومن المأمول أن تعمل هذه البكتيريا المعدلة المعروفة باسم "نيسيريا لاكتاميكيا" على الحماية من "قرينتها" النيسيريا السحائية، السلالة المسؤولة عن الإصابة بمرض التهاب السحايا.

يشار إلى أن حوالي 10 بالمائة من البالغين، يحملون البكتيريا الضارة في أنوفهم وحناجرهم، دون أي علامات أو أعراض للإصابة بالمرض، لكنها يمكن أن تغزو الجسم وتسبب أمراضا تهدد الحياة، بما في ذلك التهاب السحايا وتسمم الدم.

وقال مدير مركز البحوث الطبية الحيوية في ساوثامبتون، البروفيسور روبرت ريد: "وضع القطرة في أنف البالغين الأصحاء لا يسبب أي ضرر. استقرت البكتيريا وتسببت في تعزيز المناعة مما حال دون الإصابة بالبكتيريا الضارة لدى عدد من المرضى".

وأضاف: "تعديل البكتيريا جينيا يساعدها على التمسك بخلايا الجسم البشرية بأعداد أكبر. يمكننا ذلك من خلال زيادة عدد الأشخاص الذين يحملون هذه البكتيريا الصديقة في أنوفهم، وبالتالي منع البكتيريا التي يمكن أن تسبب التهاب السحايا".



الطماطم.. هكذا يمكن أن

تشكل خطراً على صحتك

تعتبر الطماطم "البندورة" مصدرا رئيسيا لمادة الليكوبين المضاد للأكسدة، والتي تحمي الثمار لونها الزاهي، كما أنها تحتوي على مادة بيتا كاروتين وحامض الكلوروجينيك، وفق ما ذكر موقع "ستاندر ميديا" الصحي.

وتتمتع مادة بيتا كاروتين الطماطم بصفة حمراء برتقالية اللون تحتوي على فيتامين "أ"، وهو جيد للبشرة ونظام المناعة إذا ما تم تناوله بمستويات منخفضة. لكن المستويات العليا من بيتا كاروتين يمكن أن تصبح سامة.

وتعد الطماطم واحدة من هذه الثمار ذات الحموضة العالية، فهي تحتوي على حامض المالك وحامض الستريك، ويمكن أن يتسبب استهلاك كميات كبيرة من الطماطم بحموضة المعدة

وحرق في القلب. وينصح الأطباء أولئك الذين يعانون من مشكلات في الهضم ألا يتناولوا الكثير من الطماطم. كما أن الكثير منها يمكن أن يؤدي إلى تراكم الحصى في الكلى. ويرجع ذلك إلى أن ثمرة الطماطم غنية بالكالسيوم والأكسالات، والتي يصعب إزالتها من الجسم إذ ما تم تخزينها فيه، زعم الوقت تتحول إلى حصوات داخل الكلى. وبما أن الطماطم تحتوي على مادة الليكوبين، فإن الإفراط من تناولها يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتليف نسيجي وتغير في لون الجلد.

وحرقت في القلب. وينصح الأطباء أولئك الذين يعانون من مشكلات في الهضم ألا يتناولوا الكثير من الطماطم. كما أن الكثير منها يمكن أن يؤدي إلى تراكم الحصى في الكلى. ويرجع ذلك إلى أن ثمرة الطماطم غنية بالكالسيوم والأكسالات، والتي يصعب إزالتها من الجسم إذ ما تم تخزينها فيه، زعم الوقت تتحول إلى حصوات داخل الكلى. وبما أن الطماطم تحتوي على مادة الليكوبين، فإن الإفراط من تناولها يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتليف نسيجي وتغير في لون الجلد.

وحرقت في القلب. وينصح الأطباء أولئك الذين يعانون من مشكلات في الهضم ألا يتناولوا الكثير من الطماطم. كما أن الكثير منها يمكن أن يؤدي إلى تراكم الحصى في الكلى. ويرجع ذلك إلى أن ثمرة الطماطم غنية بالكالسيوم والأكسالات، والتي يصعب إزالتها من الجسم إذ ما تم تخزينها فيه، زعم الوقت تتحول إلى حصوات داخل الكلى. وبما أن الطماطم تحتوي على مادة الليكوبين، فإن الإفراط من تناولها يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتليف نسيجي وتغير في لون الجلد.

العثور على السفينة

المعمونة بحمولة ثمينة

عندما غرقت السفينة البريطانية "ذي ماناسو" قبل 90 عاما، وعلى الرغم من نجاة بعض من كانوا عليها ووفاة 16 آخرين، اعتبرت هذه السفينة "معمونة".

واعتقد كثيرون في تلك الفترة وأثناء عملية البحث عنها في بحيرة هورون في كندا، بعد غرقها عام 1928، أنه لن يتم العثور عليها كونها "معمونة".

وطوال العقود التسعة الماضية، ظل موقع السفينة المعمونة غامضا، قبل أن يتم العثور عليها مؤخرا تحت مياه بحيرة كندية، وما زال في داخلها بعض حمولتها "الثمينة" بحسب ما ذكرت صحيفة ميرور البريطانية.

وفي ليلة غرقها، وتحديدًا في الساعة الثانية فجر الرابع عشر من سبتمبر 1928، واجهت السفينة عاصفة هوجاء، وغرقت قبل أن تصل إلى شاطئ البحيرة، لكن السبب المباشر في غرقها ظل مجهولا.



تنظم فعالياته وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني بالتعاون مع جامعة الإمارات العربية المتحدة

منتدى الوعي السياسي لطلبة الجامعات يبحث في فكر زايد السياسي في دورته السابعة

عبد الرحمن العويس؛ الشيخ زايد تمكن برؤيته السديدة من بناء تجربة عمل سياسي مبتكرة تتناسب مع طبيعة المجتمع الإماراتي وطموحاته

وتابعت معاليها: "جسد دستور دولة الإمارات الفكر السياسي للمفخور له الشيخ زايد في بعدين أساسيين، البعد الأول هو الاهتمام بتحسين الأوضاع المعيشية لسكان الإمارات من خلال توفير وجميع الخدمات اللازمة للعيش الكريم، والاهتمام بتعليم الجميع وتوفير العلاج وتحسين المستوى الصحي. كذلك العمل على توفير الضمان الاجتماعي لغير القادرين على العمل، أما البعد الثاني الذي عكس فكر زايد السياسي حرصه على تحقيق الوحدة بين الإمارات السبع وأبنائها وهد هذه الوحدة ركيزة لوحدة أكبر تجمع بها دول الخليج مما أدى لاحقاً إلى تشكيل مجلس التعاون الخليجي في عام 1981.

وأشارت معاليها إلى أن رؤية الشيخ زايد السياسية تصب في مسارين الأول يهتم ببناء الدولة ومحاولة دمج الجزء في الكل. والثاني يركز على البعد الخارجي للسياسة الدفاعية والعلاقات الدولية مع محاولته دائماً وضع الأولويات خلال مراحل تطور هاديين السارين، ولذلك كان دائماً تركيزه ينصب على السياسة الداخلية وما تبعها من احترام السياسة المحلية لكل إمارة، ودمج الكثير من المؤسسات، وتحديد سلطات المؤسسات الاتحادية بالتقارب والتكامل مع السلطات المحلية وإنشاء وزارات ومؤسسات فيما لم يعد به للسلطات المحلية، بالإضافة إلى بناء الإحساس الوطني والانتماء والإيمان بأهمية دور الحكومة، بالإضافة إلى تعزيز مكانة الدولة على الساحة الدولية.

وقالت معاليها: "إن السياسة المبينة على المثل الأخلاقية إنما تراعى فيها اعتبارات القائد الذي يتحقق على المدى البعيد أكثر من التوفيق أن يتحقق على المدى القريب، فالشيخ زايد لا يعد السياسة والأخلاق مجالين منفصلين، فقد انعكس فكره ومنهجه في رؤاه وأرائه الثاقبة، مهارات سياسية متجاذبة مع ضرورة التعبير وحزمته، وقد أدت هذه العناصر مجتمعة إلى توفير الظروف المتميزة التي نمت فيها صناعة سياسات مبنية على الاعتبارات الأخلاقية والمثل الفاضلة.

وناقشت الجلسة الأولى من المنتدى موضوع "فكر زايد في توطيد مبدأ الشورى ومكانة الدولة العالمية"، وتحدث فيها سعادة أحمد بن شبيب الظاهري، الأمين العام للمجلس الوطني الاتحادي، وسعادة أحمد الحسيني السفير السابق من وزارة الخارجية والتعاون الدولي، والدكتورة مريم سلطان لوتاه أستاذة العلوم السياسية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، وتولى إدارة الجلسة الأستاذ الدكتور محمد بن هويدان رئيس قسم العلوم السياسية بجامعة الإمارات العربية المتحدة.

وتناولت الجلسة الثانية "فكر زايد في نشأة وإدارة الدولة"، وتحدث فيها سعادة الدكتور سعيد محمد الغفلي، الوكيل المساعد لشؤون المجلس الوطني الاتحادي في وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي، والدكتور سلطان التميمي، الأكاديمي من جامعة أبوظبي، والدكتور علي الأحبابي من قسم العلوم السياسية في جامعة الإمارات، وأدارها الدكتور عبد الله الحمادي مدير إدارة التنمية السياسية في وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي.

ويمثل المنتدى منصة مهمة تجمع بين طلبة الجامعات وأصحاب الرأي والفكر في شتى أنواع المعرفة بهدف تبادل الآراء وطرح الأفكار بشأن موضوعات ثقافة المشاركة السياسية في الإمارات العربية المتحدة، بحيث تمكن الطالب الجامعي وشباب الإمارات من المعرفة بمفردات النظام السياسي وأفاق عملية التنمية الشاملة في دولة الإمارات.



يبين مجال الحريات والحقوق ويحدد الواجبات. تلك الأمور تعكس روح رسالة الاتحاد وروح زايد المؤسس وما يتمتعنا لمواطنيه ودولته، حيث أوجد معه إخوانه من الحكام الأسس التشريعية والقانونية التي تؤمن لنا جميعاً حضاراً ومستقبلاً لدولة حديثة توطر أنظمة قانونية مرنة تؤمن العدالة والمساواة وتكافؤ الفرص.

إبراز الجهود السياسية دولة الإمارات وقالت معاليها: "نحن بحاجة لاستمرارية مثل هذه الفعاليات المهمة التي من شأنها إبراز الجهود السياسية لدولة الإمارات، والمساهمة في تعزيز الوعي السياسي لدى طلبة الجامعات فيها كونهم الركيزة الأساسية للمستقبل المشرق لدولتنا ويقع على عاتقهم مسؤولية الارتقاء الحفاظ على المكتسبات وصون المنجزات التي حققتها في الماضي والحاضر ومواصلة البناء عليها في المستقبل لتكون دولتنا الأفضل على مستوى العالم في جميع المجالات وعلى كافة المستويات".

وقالت معاليها: "بذل الشيخ زايد جهداً جباراً لجمع وحدة أبناء الإمارات وجعلهم شركاء في الطلبة بهذه الوحدة، وهو ما أسهم في وضع أهداف وطنية جامعة اتفق عليها الجميع للتمسك بالوحدة وأنها سبيل للرخاء والعيش الكريم. وتبسع ذلك سياسات سكانية وسياسات تنموية اثبتت عنها المزيد من الجهود في مجال التعليم والصحة والرعاية الاجتماعية ووضع البرامج التي من شأنها خلق مجتمع متماسك حرصاً على الوحدة، مشاركاً في تحقيق أهدافها".

وأضافت معاليها: "تمثل تجربة الشيخ زايد رحمه الله في بناء دولة الاتحاد برغم كل العوقات التي اعترضت طريقه أكبر مصدر للإلهام بالنسبة إلى الإماراتيين، ففكرة الإرادة والإصرار على التفوق والتناجح مهما كانت الصعوبات. وقد خلقت هذه التجربة مجتمعاً إماراتياً جديداً بكل ما تحمل هذه الكلمة من معنى يتسم بالوقوة والتماسك ويؤمن بأناؤه بالوطن الواحد القائم على المواطنة في إطار من قيم الانفتاح والتعايش والتسامح والاعتدال وقبول الآخر.

كبير، عبر تفعيل دور المجلس الوطني الاتحادي ليكون مجلساً أكبر قدرة وفاعلية والتصاقاً بقضايا الوطن ومومو المواطنين.

الرؤية الواضحة للوالد المؤسس الرئيس الشيخ زايد الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة بالمشاركين في المنتدى السابغ لبناء الوعي السياسي لطلبة الجامعات تحت عنوان "فكر زايد السياسي الذي يستشرف الفكر السياسي" للمفخور له المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. قالوا: "يتميز المنتدى مهما للغاية ظل يتناول من مواضيع وقضايا توطر مفاهيم وأساليب الحوار التي تعزز التسامح والاحترام وتسهب بتطوير الفكر المنير والباحث عن الحقيقة.

وقال معاليها: "إنني، وغيري كثيرين من عاش وواكب المسيرة، يؤمن بيقين تام أن شخصية زايد لعبت الدور الأساسي في التكوين والاستمرار لهذه الدولة إلى حاضرتنا. وكان يملك الرؤية الواضحة لتنفيذ ذلك، وهذا ما يجمع عليه ممن تعمق في دراسة سيرته التاريخية وكذلك من لازمه في حياته. حيث استطاع زايد بعرويته وحسه القومي العربي أن يبلور حلم الدولة ليكتف حوله المواطنين والحكام، كل تلك الصفات لا يتمتع بها إلا القادة العظام، ويتواضع لا يتسم به إلا المؤمن الصادق وبفطرة سياسية مخصصة استطاع أن ينسج هذا البناء الاجتماعي والثقافي لشعب فرقته ظروف الحياة الصعبة في أرجاء الصحاري القاحلة، وهي صفات اتسمت بالرؤية الواضحة والصبر على تحقيقاتها والحمل والمثابرة للوصول إلى الأهداف واضعاً نصب عينيه مصلحة الوطن والمواطنين.

وأضاف معاليها: "لم يواجه قائد سياسي من التحديات ما واجهه الشيخ زايد، خلال مسيرة بناء الدولة في فترة السبعينيات والثمانينيات. كما أنه لا يوجد التاريخ دولة استطاعت أن تبدأ في بناء مؤسساتها منذ اليوم الأول لاستقلالها كما استطاعت دولة الإمارات، حيث كانت تلك الصعاب المحركة لإصراره وتضحياته في سبيل أن يصل إلى ما نحن عليه الآن.

وقال معاليها: "في دستور الإمارات من المبادئ والأسس ما يستلزم التوقف عندها والنتمن في مضامينها هي تلك المبادئ التي أمن بها والتي نتحدث عنها خلال والانتفاء والعرفان والوطن المعطاء. وقد شمل الاحتفال عرضاً موسيقياً للحياة، ومعرض فني، وأوبريت "وطني للإمارات" نظمتها الكلية الجامعية، التي تشهده دولة الإمارات العربية المتحدة، وأمسية شعرية شارك فيها عدد من

•• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

انطلقت أول أمس فعاليات الدورة السابعة من منتدى "بناء الوعي السياسي لطلبة الجامعات" التي تنظمها وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي بالتعاون مع جامعة الإمارات العربية المتحدة، تحت عنوان "فكر زايد السياسي".

ويصبي المنتدى في دورته الحالية إلى تعريف طلبة الجامعات بالفكر السياسي للمفخور له بإذن الله تعالى الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - في نطاق تأسيس الاتحاد، عبر توطيد مبدأ الشورى، واتخاذ منهجاً لتعزيز العلاقة بين القيادة وشعب الإمارات.

كما أبرز المنتدى حرص الشيخ زايد رحمه الله على توطيد المكانة العالمية المتميزة للإمارات العربية المتحدة، منذ نشأتها الأولى، وذلك من خلال التعاون مع الدول العربية الشقيقة ومع كافة الدول الأخرى الصديقة الأعضاء في الأمم المتحدة، وفي الأسرة الدولية عموماً، على أساس الاحترام المتبادل، وتبادل المصالح والمنافع.

وقال معالي عبد الرحمن العويس وزير الصحة ووقاية المجتمع وزير الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي في الكلمة التي ألقاها نيابة عنه سعادة الدكتور سعيد محمد الغفلي، الوكيل المساعد لشؤون المجلس الوطني الاتحادي في وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي: "إن الدورة الحالية للمنتدى كتعبئة أهمية خاصة لأنها تبحث في فكر القائد المؤسس المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" في تأسيس نهج فريد للمشاركة السياسية، نهج تترسخ فيه أسس معاني المشاركة لشعب الإمارات في تحقيق الإنجازات، وليكون المواطن صانع القرار والركيزة الرئيسة في أية عملية تنمية وتطور تشهدها دولة الإمارات".

وبين معاليها أن الشيخ زايد رحمه الله تمكن برؤيته السديدة من بناء تجربة عمل سياسي مبتكرة تتناسب مع طبيعة المجتمع الإماراتي وطموحاته، وتحقق فيه متطلبات المواطن وريغياته، وتحافظ على المكتسبات والإنجازات، فتمكن رحمه الله من تأسيس تجربة تقوم على بناء علاقة مباشرة بين الحاكم وأفراد المجتمع، وعلاقة تقوم على المعرفة المباشرة لاحتياجات المواطن والعمل على تلبيتها وإيجاد الحلول لجميع التحديات والشكالات التي تواجهه.

وقال معاليها: "من هنا جاء دعمه رحمه الله للمجلس الوطني الاتحادي ليكون الصوت الذي ينقل قضايا المواطن، ويبحث أفضل الحلول لها، وليؤسس إلى مرحلة جديدة من المشاركة السياسية، مرحلة تمكن من الارتقاء بالجميع الإماراتي وتتميز معها مكانة دولة الإمارات إقليمياً وعالمياً".

وأضاف معاليها: "النهج الفريد للمشاركة السياسية الذي ارتضاه الشيخ زايد رحمه الله، والذي يقوم على نهج الشورى التراسخ في دولة الإمارات، ساهم في تأسيس علاقة متميزة بين القيادة والمواطن، العلاقة التي مكنت من إطلاق طاقات المجتمع وتحقيق التنمية الشاملة لجميع فئاته.

وأكد معاليها أن مسيرة التمكين السياسي للمواطن الإماراتي، مسيرة مستمرة، وتتواصل اليوم في ظل القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، التي تتوجت بإطلاق سموه وبمناسبة اليوم الوطني الرابع والثلاثين لقيام دولة الاتحاد، برنامج التمكين السياسي الذي يسهم في إعداد المواطن مشاركة وإسهاماً

منوعات الفجر 22 مكتب للفعاليات والمبادرات الوطنية

•• العين - الفجر

أصدر معالي الشيخ سعيد بن طحون آل نهيان قراراً بتأسيس مكتب خاص للفعاليات والمبادرات الوطنية بمدينة العين برئاسة الدكتور عبدالله بن سالم بن عبدالله الوهشي الرئيس التنفيذي لمجلس الإمارات لتنمية علاقات العمل. ونص القرار على تجهيز مركز إعلامي لتوثيق الأنشطة والفعاليات المختلفة وإنشاء مقر لإدارة شؤونها، وحسب القرار الصادر، فإن المكتب يكلف بتنظيم وإدارة جميع الفعاليات والمبادرات الوطنية التي تستضيفها مدينة العين..



برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل تحتفل باليوم الوطني السابع والأربعين

•• العين - الفجر

برعاية الشخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية احتفلت إدارة كل من مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل باليوم الوطني السابع والأربعين بمقر مسرح مكتبة زايد المركزية، هذا وقد بدأ الحفل بالسلام الوطني والقرآن الكريم ثم كلمة رئيس مجلس الإدارة قدمتها المدير العام حمدة أحمد الحمود تضمنت الإضاءة بقيام الاتحاد وانعكاساته على الوطن وتقديمه كما هنأت الفائزين بجائزة اليولة ومسابقة إلقاء الشعر والخطابة، و قدمت فرقة فرسان الميدان فقرة من العازز أعقبها قصيدة شعرية قدمتها إحدى الطالبات الفائزة بمسابقة إلقاء الشعر كما شاركت مدرسة لبوا الدولية بتقديم لوحة فلكلور تراثي هذا وقد قام الرائد حمدان بن ذيان من مرور العين بتكريم الفائزين في كل من جائزة اليولة في دورتها الخامسة ومسابقة الشعر والخطابة، والجدير بالذكر أن المشاركين في جائزة اليولة قد بلغ عددهم 9 مدارس منهم 6 مدارس في اللوحة الفردية و 4 مدارس في اللوحة الجماعية فيما بلغ عدد المشاركين 61 طالباً فازت ثلاث مدارس في اللوحة الجماعية وخمس مشاركين في اللوحة الفردية، أما مسابقة إلقاء الشعر فقد شارك فيها 170 طالباً من كافة المراحل العمرية من جميع إمارات الدولة وفاز فيها 10 طلاب كذلك مسابقة الخطابة التي شارك فيها 70 طالباً فاز 10 منهم، وقد تخلل ذلك تكريم الجهات الداعمة والمنظمين والتميزيين من الطلبة وكان لأصحاب المههم نصيب من المراكز الفائزة كما تم التقاط صور جماعية للفائزين.

بمشاعر تجسد الولاء والانتماء وحب الوطن

بلدية مدينة العين تحتفل باليوم الوطني 47 في مبناها الرئيس

•• العين - الفجر

احتفلت بلدية مدينة العين صباح أمس الأول باليوم الوطني 47 في مبناها الرئيس، بحضور سعادة الدكتور مطر النعيمي وعدد من المرءاء التنفيذيين وموظفي وزوار المبني في بيئة جمعت مشاعر تجسد الولاء والانتماء وحب الوطن.

وقد بدأت فعاليات الاحتفال بالسلام الوطني، و عرض أفلام متنوعة تحكي نجاحات دولة الإمارات وعظم الإنجازات التي تحققت بفضل قادتها خلال مسيرة 47 عاماً، لتشكّل هذه المنجزات حافزاً كبيراً لأبناء دولة الإمارات للمساهمة الفاعلة في تحقيق رؤية الاتحاد التي جمعت بحكمتهما شعباً بأكملها تحت راية واحدة.

كما وتضمن الحفل رسم حي لجدارية مميزة بفن الخط العربي تحت عنوان "على نهج زايد" بمشاركة الخطاط الإماراتي ضياء علم والتي شكلت لوحة فنية تجرّدة تبرز فن الخط العربي والفن الحديث بحروف من أقوال الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان حول الإخلاص في العمل بعده ثروة الإنسان الحقيقية.

كما وشاركت الفرقة الموسيقية لشرطة العين بعروض ومزروعات تراثية وطنية بالإضافة لفرقة الفنون الشعبية، فيما وقدمت مدرسة النشء المصالح مشاركة طلابية مميزة تمثلت في أوبريت وطني تضمن قسم الولاء الذي رده موظفو البلدية بمشاركة الطلاب عبر من خلاله جميع الحضور عن مشاعر انتمائهم الوطني وفخرهم واعتزازهم، بالإضافة للوحات فنية تراثية ورفصات شعبية قدمتها طالبات المدرسة، كما وتضمن الاحتفال منصات لتوقيع وثيقة الولاء شارك فيها الموظفون والزوار خلال احتفالات اليوم الوطني في المبني الرئيس للبلدية.



جامعة الإمارات تحتفل باليوم الوطني 47

مسيرة لطلبة الجامعة وفعاليات ثقافية وتراثية وفنية ابتهاجاً بالمناسبة الوطنية الغالية



وحبهم لوطنهم وقيادتهم الرشيدة. وتخلل البرنامج الاحتفالي للجامعة العديد من الفعاليات التي تحاكي فرحة أبناء الوطن بهذا اليوم التاريخي في مسيرة الاتحاد، وتجمع عدد كبير من أسرة الجامعة للتعبير عن قيم الولاء والانتماء وتقديم الشكر والعرفان للوطن المعطاء. وقد شمل الاحتفال عرضاً موسيقياً للحياة، ومعرض فني، وأوبريت "وطني للإمارات" نظمتها الكلية الجامعية، التي تشهده دولة الإمارات العربية المتحدة، وأمسية شعرية شارك فيها عدد من

•• العين - الفجر
نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة احتفالاً واسعاً بمناسبة اليوم الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة 47، والذي يستمر لمدة ثلاثة أيام متتالية.. ابتدأت فعاليات الاحتفال بالسلام الوطني ومسيرة طلابية يتقدمها عدد من قيادات الجامعة وعمداء الكليات وعدد من أعضاء هيئة التدريس والطلبة، والتي جابت الحرم الجامعي وعبر من خلالها الطلبة عن ولائهم

وحيهم لوطنهم وقيادتهم الرشيدة. وتخلل البرنامج الاحتفالي للجامعة العديد من الفعاليات التي تحاكي فرحة أبناء الوطن بهذا اليوم التاريخي في مسيرة الاتحاد، وتجمع عدد كبير من أسرة الجامعة للتعبير عن قيم الولاء والانتماء وتقديم الشكر والعرفان للوطن المعطاء. وقد شمل الاحتفال عرضاً موسيقياً للحياة، ومعرض فني، وأوبريت "وطني للإمارات" نظمتها الكلية الجامعية، التي تشهده دولة الإمارات العربية المتحدة، وأمسية شعرية شارك فيها عدد من

منوعات الفكر

23



توصلت دراسات عدة إلى أن الأحكام التي نطلقها على الآخرين مستندين إلى صورهم عبر الإنترنت تتنبأ بكيفية تصرفنا تجاههم شخصياً.

في هذه اللحظة، ينظر شخص ما إليك، إلى إحدى صورك عبر الإنترنت. ربما يتصفح ملفك الشخصي في (لينكدين) أو (فيسبوك). قد تكون زوجتك في المستقبل، أو رئيسك المقبل، أو عميلك الجديد، أو صديقك الجديد. لذا سواء كنت ترغب في ذلك أو لا، يُطلق هذا الشخص الأحكام عليك، استناداً إلى تلك الصورة.

ثمة ما هو أبعد بكثير مما تراه العينان

صورك على مواقع التواصل الاجتماعي . . كيف يتشكل انطباع الآخرين عنك؟



نستخلص من الآخرين سلوكيات تؤكد هذه الانطباعات الأولية).
رغم ذلك، فمن المهم أن نأخذ في الاعتبار أن من خلال تقييم الوجوه في الصور، كما هي الحال في الحياة الحقيقية، يطرح تشكيل الانطباع في المقام الأول السؤال التالي: هل يبدو هذا الشخص كأنه من الناس الذين اعتدت رؤيتهم؟ تبين بحوث تودوروف أن أكثر الوجوه جديرة بالثقة هي تلك التي نعتبرها (منطوية)، أي التي لتلقينها عادة. وتشير نتائجها إلى أن (المنطوية ترتبط بما هو مألوف وما خبرناه في الماضي)، كما يقول تودوروف. (وفي معظم الظروف، فإن ما نعتبره منطوية سيكون مرتبطاً بقوة بالمجموعات الداخلية والجماعات الخارجية). وبدلاً من إعطائنا معلومات دقيقة عن شخصية الشخص أو طبيعته، فإن الانطباعات الأولية تعكس إلى حد كبير انطباعاتنا وقولنا المنطوية. كيف يفيد ذلك كله في صورة ملفك الشخصي؟ الابتسامة العرضية وثقة الجسد المفتوحة يساعدانك على التحكم بتشكيل انطباع الآخرين عنك، ولكن في نهاية المطاف، ثمة ما هو أبعد بكثير مما تراه العينان.

وتقول فيفيان زاياس، إحدى الباحثين في كورنيل: (يتفاعل أشخاص مختلفون مع الشخص نفسه ويخرجون بأراء متنوعة عنه ومختلفة)، ولن تغادر هذه التصورات تفكيرهم تجاهه لاحقاً سواء كانت إيجابية أو سلبية. وتشير الدراسة إلى أن الانطباعات الأولية ليست مجرد أحكام عابرة تنقحها لاحقاً في الحياة الواقعية، بل هي في بعض النواحي أنواع لإرضاء الذات.

كذلك تعزز دراسة كورنيل فهما الانطباعات التي تشكلها استناداً إلى الصور، مشيرة إلى عامل واحد أقل صلة مع الصورة نفسها عنه مع الشخص الذي التقطها. في مقالة نشرت هذا العام في مجلة (علم النفس)، وجد الباحثون أن الناس في الصور السلبية يعتبرون أقل ثقة، وأقل انفتاحاً على تجارب جديدة، وأكثر نرجسية من الناس في الصور التي التقطها آخرون لهم، وهذا التصور السلبى يكون أقوى، إذا كان من أخذ الصورة الشخصية رجلاً وليس امرأة.

أهمية لغة الجسد والتعبير

كذلك يؤثر نموجع الجسم في كيفية تقييم الشخص الذي يظهر في الصورة. في دراسة قام بها باحثون في جامعة كاليفورنيا الأمريكية، رأى المشاركون أن الأشخاص الذين اتخذوا في صور على موقع تعارف إلكتروني وضعية التفكير، والنزاعين المفتوحين، والجنح المدود، مرغوب بهم عاطفياً أكثر من أصحاب الوضعيات المغلقة.

للتعبير أهمية خاصة أيضاً. وجدت دراسة في جامعة سنترال فلوريدا الأمريكية أن مدى الإبتسامة يؤثر في حكمي السدفة والكفاءة اللذين نطوقهما على الشخص: إذ دفعت أوسع ابتسامة المشاركين

صوراً لأربع نساء كن يبتسمن بالتناوب أو لا يبتسمن أبداً، وطلبوا منهم تقييم الصفات مثل الإيجاب، والفرح، والاستقرار العاطفي، والثقة، والانفتاح على تجارب جديدة. بعد فترة امتدت بين شهر وستة أشهر، التقى كل مشارك امرأة كان شاهداً سابقاً في إحدى الصور الفوتوغرافية (رغم أن معظمهم لم يتذكر أنه شاهد المرأة سابقاً). طلب من المشاركين إكمال لعبة الأسئلة مدة 10 دقائق مع المرأة، والتعرف إليها مدة 10 دقائق أخرى. بعد ذلك، قدم المشاركون انطباعاتهم حول صفات المرأة كالإعجاب، والجادبية، والشخصية القوية. وجاءت النتائج متوائمة بشكل وثيق مع كيفية تقييمهم النساء عند رؤيتهن لأول مرة في الصور الفوتوغرافية.

تشكيل التقييمات الفورية حول الناس على أساس النظر إلى ملامح وجوههم جزء لا يتجزأ من الإدراك البشري. ضمن هذا السياق، يقول عالم النفس في برينستون ألكسندر تودوروف، مؤلف (قيمة الوجه): (تأثير الانطباعات الأولى الذي لا يقاوم يؤكد حاجتنا إلى إنشاء الأحكام المراجعة، إذ انتقلنا من العيش في مجموعات صغيرة، حيث كان من الممكن الحصول على معلومات مباشرة عن شخصية الجميع في محيطنا، إلى مجتمعات أكبر وأكثر تعقيداً. وأصبح التقييم السريع للغرباء وسيلة فاعلة للبقاء على قيد الحياة. في الواقع، تبقى الثقة واحدة في أحكام عدة نطلقها سريعاً على أشخاص جدد كثيرين. وتؤدي هذه الانطباعات بالثقة دوراً في محاولتنا معرفة نوايا شخص ما. هنا والآن).

صارت نظرتنا الأولى إلى الآخر تتشكل رهناء. وفي معظم الأحيان، من خلال صورة له عبر الإنترنت وليس عبر رؤيته شخصياً أو التحدث إليه وجهاً لوجه. وتشير الأدلة إلى أن الدافع الشديد إلى تشكيل الأحكام الاجتماعية يجعل الأخيرة تنتشر بسرعة البرق.

تجارب

في سلسلة تجارب، وجد تودوروف أن الأحكام الشخصية بعد النظر إلى صورة ما نحو عشر واحد من الثانية كانت نفسها التي قدمت عند النظر إليها من دون التقيد بالوقت. ويظهر بحث جديد أن التقييمات التي نقوم بها حول شخص ما في الصورة تتماشى بشكل ملحوظ مع كيفية رؤيتنا له أو لها، والتفاعل معه أو معها في نهاية المطاف في الحياة الحقيقية. وفي دراسة نشرت الخريف الماضي، عرض باحثون في جامعة كورنيل الأمريكية على 55 مشاركاً



السأم . . حفز قدرتك على الابتكار واحظ بفهم أعمق لذاتك

يمر الجميع بأوقات لا يسعهم فيها العثور على نشاط مرضٍ يقومون به، أو يعجزون خلالها عن الاستمرار في التركيز على محاضرة أو كتاب. وإذا طلب إليك أن تصف شعورك خلال هذه الفترات، تجيب على الأرجح (بالسأم).

كبيرة من ممارسة التأمل الواعي. بالتركيز على الحاضر، يؤكد كثيرون ممن يمارسون التأمل الواعي أنهم يزدادون قدرة على تشكيل روابط أعمق مع الآخرين والتفاعل مع العالم بفاعلية. أما إذا لم تنجح في التخلص من السأم، فاطلب مساعدة طبيب نفسي متخصص. قد يشكل السأم المزمن إشارة إلى حالة كامنة مثل الكتابة أو اضطراب نقص الانتباه.

أو خوف، أو حزن؟ حاول أن تصل إلى مصدر مشاعرك. لم تحس بانزعاج؟ ما سبب قلقك؟ ثم أنت خائف؟ ولم تشعر بحزن؟ يقول سيغال: (عندما نحول انتباهك إلى هذه المشاعر الكامنة، تكتشف أنك تختبر الكثير في كل لحظة).

التلفزيون)، حسبما يوضح الدكتور رونالد سيغال، طبيب نفسي في كلية الطب في جامعة هارفارد ومحاضر طبي في التقرير الصحي الخاص الذي يصدر عن هارفارد بعنوان (علم النفس الإيجابي). يضيف: (عندما لا نملك ما يستحوذ اهتمامنا، يزداد إدراكنا لتلك المشاعر المزجة ونشعر بالسوء أحياناً، فنطلق عليها اسم السأم. في حالات أخرى، نشعر بالسعادة لجرد اختبارنا لحظة معينة، كما هي الحال عند مراقبة غروب الشمس).

لا ينشأ السأم بالضرورة من عدم قيامنا بأمر مثير للاهتمام. على سبيل المثال، نتذكر على الأرجح شعورك بالسعادة أثناء جلوسك بهدوء لمراقبة الشمس وهي تغيب ببطء. ولكن عندما تعلق وسط ازدحام السير، يتملكك سأم قاتل. (يكمن وجه الاختلاف في أن شعوراً مزعجاً تحمله اللحظة التي تفتقر فيها إلى محفز كبير. يحاول كثيرون منا التلوي عن المشاعر المزجة باللجوء إلى نشاط أو مصدر تسلية ما، مثل استخدام الهاتف الذكي أو مشاهدة



كيف تتغلب عليه؟ ثمة مقاربتان شاملتان لمحاربة السأم، وفق الدكتور سيغال: • ابتكر مصادر تلهية خاصة بك: تساعدك هذه المقاربة في إنجاز الكثير. على سبيل المثال، فيما تتقدم ببطء في صف انتظار طويل، حاول أن تتذكر قصيدة حفظتها في صغرك أو أن تفكر في أماكن جديدة ربما تزورها في العطلة التالية. لكن البحث عن نشاط أكثر أهمية لتشغل به انفسنا قد يتحول بحد ذاته إلى مشكلة. يفرط البعض في تناول الطعام، أو يلجأ إلى الميسر، أو ينطلق في موجة شراء عشوائية كي يعثر على مصدر التلهية الذي يبحث عنه. • ركز على سأمك: تعمق في مشاعرك الكامنة. عندما تشعر بالسأم في المرة المقبلة، تسأل عما تشعر به بالتحديد. هل تشعر بانزعاج أو قلق،

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢١٥ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة الحسن الهندسية دبي - ذ م م مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي / طباسكو للمقاولات الفنية - ذ م م قد أقام عليك الدعوى
وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (١,٤١٧,٧٦٠,٥٠٠ درهم)
والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق
وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١١/٢٨
الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch2.E.22 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من
يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة
قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة إعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٩٧٨٨ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- شركة اوميفا لابن للخدمات الفنية - ذ م م مجهول
محل الإقامة بما ان المدعي/حجازي شحات سيد سليمان قد أقام عليك
الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٦٧٥٨٩
درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم
الشكوى(MB177382109AE) وحددت لها جلسة يوم الاربعاء
الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٤ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.A.5 لذا فأنت مكلف
بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة إعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٧٥١١ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- ركن الثقة للأعمال الفنية - ذ م م مجهول
محل الإقامة بما ان المدعي / هاني حامد السيد النجار - قد أقام
عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٣٤١٠٠
درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف ورقم
الشكوى(MB183657342AE) وحددت لها جلسة يوم الاثنين
الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٤ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.10 لذا فأنت
مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات
او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٥٥ بيع عقار مرهون

الى المتنفذ ضده/١- فيديفاس شيفانداس نارواني مجهول محل الإقامة بما
ان طالب التنفيذ/ البنك التجاري الدولي - ش م ع ويمثله / محمد عيسى
سلطان السويدي - قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠١٢/٦/٢٥ اعلانكم
لسداد قيمة المطالبة وقدرها (١,٤٣٣,٠٠٨) درهم خلال شهر من تاريخ التبليغ
في ملف التنفيذ اعلاه والاياب العقار محل الرهن بطريق الزيادة وفقا لنص
المادة ٢٩٥ من قانون الاجراءات المدنية (نوع العقار : شقة سكنية - المنطقة :
الثنية الثالثة - رقم الارض : ٥ - رقم المبنى : ٣ - اسم المبنى : الارنا ٣ - رقم
العقار : ١١٧ - رقم الطابق : ١ - المساحة : ١٣٨,٣٣ متر مربع)

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢١٢ تنفيذ مدني

الى المتنفذ ضده/١- شركة التيمنا ساين - ذ م م مجهول محل
الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بيلونو اتش اس جي فاستلي مانجمنت
- ذ م م ويمثله / هدية عبدالرزاق محمود حماد قد أقام عليك
الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقدره
(٢٢٧١٠,٤٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان
الحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤١٤٦ تنفيذ تجاري

الى المتنفذ ضده/١- مستشفى لايف لابن - ذ م م مجهول محل
الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ ميدسول تريدينج - ذ م م ويمثله
/ خليفة عبدالله سعيد عبدالله بن هويدن الكتيبي - قد أقام عليك
الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقدره
(٢١٠٩١٩,٣٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بصحة
وتثبيت الحجز ١٤٦ لسنة ٢٠١٨ تجاري. وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٢٢١ تنفيذ تجاري

الى المتنفذ ضده/١- مبانى دنا للمقاولات العامة - ذ م م مجهول
محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ فلاجستون للتجارة العامة - ذ م م
م ويمثله / خليفة عبدالله سعيد عبدالله بن هويدن الكتيبي - قد أقام
عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به
وقدره (٤٢٩٣٧٩,١١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه
فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٠٧٥ تنفيذ تجاري

الى المتنفذ ضده/١- محمد احمد بلال هاشم البلوشي مجهول
محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك ابوظبي التجاري ويمثله /
عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب قد أقام عليك الدعوى
التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقدره
(٢٢٧٤٤٤,٩٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان
الحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٥٦١٦ تنفيذ عمالي

الى المتنفذ ضده/١- في اس لتسويق الوحدات السكنية ش ذ م م (حاليا)
الاقصر بلاس لتسويق الوحدات السكنية - ذ م م (سابقا) مجهول محل
الإقامة بما ان طالب التنفيذ / عادل عبدالحليم محمد زهران ويمثله / يوسف
محمد يوسف الحمادي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه
والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقدره (١٢٣٨١٥) درهم الى طالب التنفيذ او
خزينة المحكمة. بالاضافة الى مبلغ ٢٢٤٤ درهم رسوم خزينة المحكمة. وعليه
فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار
المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
إعلان بالنشر
الدعوى رقم ٥٧٣ لسنة ٢٠١٨ لدى محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
الدائرة / المدنية والتجارة الجزئية الاولى

المرفوعة من : بنك الشرق (ش.م.ع)
ضد : فادي عبدالغني بنتر
المدعي عليه / فادي عبدالغني بنتر، مدعو للحضور شخصيا وبواسطة وكيل معتمد
لاجتماع الخبرة الأول والانتقال الى مقر البنك المدعي في إمارة دبي - مدينة دبي
للتعهد - مبني انجاز يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١٢/٦ الساعة ١١ صباحا مصطحبين
معكم كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير. لتواصل / رقم الهاتف
٠٥٠٤٤٠٤٤٠٠
jehad4justice@yahoo.com
الخبير الصرعي / جهاد ابراهيم طمر البوجراد - رقم القيد ٥٦٧

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان حكم تهميدي بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٥٩ تجاري كلي

الى المدعي عليهم /١- ارتكك لانظمة المياه (ش ذ م م) ٢- جمال ناصر الشيخ منصور
الرخيبي - بصفته كفيل شخصي لمديونية شركة ارتكك لانظمة المياه ٣- اباد حسن
علي البستنجي - بصفته كفيل شخصي لمديونية ارتكك لانظمة المياه مجهولي محل
الإقامة بما ان المدعي / بنك دبي التجاري (ش.م.ع) قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه
وعليه نلتكم بان المحكمة حكمت بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٩ الحكم التهميدي التالي :
حكمت المحكمة وقبل الفصل في الموضوع : بنذب الخبير الصرعي المختص صاحب
الدور بالجدول وتكون مهمته وفق منطوق الحكم الصادر بتلك الجلسة. وحددت
لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٢/١٠ الساعة ٣٠ : ٠٩ صباحا في
القاعة Ch2.E.21 في حالة عدم سداد المدعي امانة الخبير

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان حكم تهميدي بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٦٠ تجاري كلي

الى المدعي عليهم /١- مايكرو نت ورك (ش ذ م م) ٢- سيد محمد ازهر حسيني
- بصفته كفيل متضامن لمديونية مايكرونت ورك - ذ م م مجهولي محل
الإقامة بما ان المدعي / بنك دبي التجاري (ش.م.ع) قد أقام الدعوى المذكورة
اعلاه وعليه نلتكم بان المحكمة حكمت بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٩ الحكم التهميدي
التالي : حكمت المحكمة وقبل الفصل في الموضوع : بنذب الخبير الصرعي المختص
صاحب الدور بالجدول وتكون مهمته وفق منطوق الحكم الصادر بتلك الجلسة.
وحددت لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٢/١٠ الساعة ٣٠ : ٠٩
صباحا في القاعة Ch2.E.21 في حالة عدم سداد المدعي امانة الخبير

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٢ استئناف نظلم تجاري

الى المستأنف ضده /١- محمد عبدل محمد عبدالوسط وسيم مجهول
محل الإقامة بما ان المستأنف / بنك الخليج الأول (سابقا) بنك ابوظبي
الأول (حاليا) ويمثله / محمد عيسى سلطان السويدي - قد استأنف
القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/٢٣٩ نظلم تجاري بتاريخ
٢٠١٨/٧/١١ وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/٥ الساعة
١٧,٣٠ مساءا بالقاعة رقم Ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من
يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٨ استئناف نظلم تجاري

الى المستأنف ضده /١- مجموعة ماكنفان مجهول محل الإقامة بما
ان المستأنف /مصنع الخليج للصبغ والمواد اللاصقة ويمثله / محمد
عيسى سلطان السويدي - قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى
رقم : ٢٠١٨/١٢٧ نظلم تجاري بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٠ وحددت لها جلسة
يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/٥ الساعة ١٧,٣٠ مساءا بالقاعة رقم
Ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال
تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٥٠ تجاري كلي

الى المدعي عليه /١- عبدالله مراد عبدالله مراد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/
بنك دبي التجاري (ش.م.ع) ويمثله / ناصر حمد سليمان جابر الناصبي - قد أقام
عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٧٤٩٣٢,٢٦
درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ
المطالبة الاستحقاق رفع الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفذ المجل
بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/١٢ الساعة ٩,٣٠
ص بالقاعة Ch2.E.22 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك
بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على
الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٠٠٨ تنفيذ تجاري

الى المتنفذ ضده/١- صالون مائة للتجميل - مؤسسة فردية مجهول
محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ لوتاه بي سي جاز (ذ م م) (فرع
دبي) ويمثله / ناصر حمد سليمان جابر الناصبي - قد أقام عليك
الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقدره
(٥٣٤,٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان
الحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣١٥٢ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- مؤسسة التصر للهندسة (مؤسسة فردية) مالكها/فواز
عبدالغفار محمد العلوي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/البن للمعادن ش.م.ع
ويمثله/حسين علي حسن علي البناي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة
بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٣٠٠,٣٥٦) درهم والقوائد القانونية بواقع ١٢٪
من تاريخ الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (١٨٣٧٥٠)
درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق
وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/٥ الساعة
١٧,٣٠ مساءا بالقاعة رقم Ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من
يمثلك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٧١ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/١- عتيقة لمقاولات للصيانة العامة وتنظيف المباني ذ.م.م.
مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ
٢٠١٨/٦/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/توب كشمير تريند للقطليات
ش.ذ.م.م بالزام المدعي عليها بان يؤدي للمدعيين مبلغ (عشرين الف درهم)
وبان تسلم المدعيين للسيارتين موضوعي عقدي الاجار والمبنيين وصفا وقيمة
بصحيفة الدعوى وبتأقيتية الاجار او ابداء قيمتها مبلغ مائة وعشرين الف
درهم والزمتها بالصروفات. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال
ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو
الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٦٤١ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/١- مؤسسة افاق الامارات للتجارة ٢- صادق سيد علي سيد حمزة
سيد حسن مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ
٢٠١٨/٧/١٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي)
بالزام المدعي عليها بما يؤدي للبنك المدعي مبلغ (مائة وخمسة عشر الف وثمانمائة
والثني وثلاثين درهم وواحد واربعمين فلسا) والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ
الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٦/١٢/٣١ وحتى تمام السداد والزمتهما بالصروفات
ويميلغ اليك درهم مقابل المحاماة. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال
ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو
الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٩٥٠ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- ابريان للأعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م مجهول
محل الإقامة بما ان المدعي /بيتا الصناعية ذ.م.م ويمثله/يوسف محمد
احمد يوسف الحمادي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام
المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٤٤,٥٨١) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب
المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد
التام وشمول الحكم بالنفذ المجل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاحد
الموافق: ٢٠١٨/١٢/١٦ الساعة: ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: Ch1.C.14 لذا فأنت
مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات
او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٧٨٧ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- ايربارتس افينشن ميدل آينست لتجارة قطع غيار
الطائرات ومكوناتها ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ناس
انترناشيونال ليمتد ويمثله: عمر عبدالعزيز عبدالله عزيز آل عمر قد أقام
عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (١٨٣٧٥٠)
درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق
وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٨/١٢/١٣ الساعة:
٠٨:٣٠ ص بالقاعة: Ch1.C.13 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من
يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة
قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٠٧٢ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- الشروق للادام للمقاولات ش.ذ.م.م مجهول محل
الإقامة بما ان المدعي /ميفا كي آتش كي فورم وورك سيستم ش.م.ع
ويمثله: عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها
المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٣٢١٠٠,١٣) درهم والرسوم
والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد
التام وشمول الحكم بالنفذ المجل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الخميس
الموافق: ٢٠١٨/١٢/١٣ الساعة: ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: Ch1.C.12 لذا فأنت
مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات
او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٤٢٤ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- هند محمد سعيد محمد غريب بدواوي مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي/ مصرف الامارات الاسلامي ش.م.ع ويمثله/ جابر راشد محمد جابر
راشد السلامي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان
تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٩٤,٥٩,٧٩) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة
والغرامة التأخيرية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها
جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/١٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا
فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم
سيكون بمثابة حضوري .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٨٩ بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٦٦١ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- النجمة الاستوائية للتجارة العامة ذ.م.م مجهول محل
الإقامة بما ان المدعي/ شركة سويت جاردن للتجارة العامة ذ.م.م قد أقام عليك
الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٥٠٠٩,٥٠) درهم
والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى
السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/١٩ الساعة ٨,٣٠
ص بالقاعة Ch1.C.14 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا
وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة
أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس القسم

المنصوري يبحث مع رئيس وزراء سانت لوسيا آفاق التعاون المشترك

الكاربي أو دول أمريكا اللاتينية وبعض الولايات الأمريكية. وأضاف أن بلاده تسعى لاستقطاب استثمارات نوعية لتطوير مشاريع ضخمة متعلقة بالبنية التحتية والطرق والمطارات والموانئ لتعزيز كفاءة قدراتها الاقتصادية، وبما يخدم رؤيتها على النطاق الأوسع فيما يتعلق بتطوير طرق وقنوات للربط بين أسواق منطقة الكاريبي وهو ما يفتح المجال أوسع أمام الاستثمارات الخارجية لتعزيز تواجدها بالمنطقة.

وأضاف أن حكومته تعمل أيضا على تطوير مشاريع في مجالات التعليم والرعاية الصحية والخدمات الحكومية والتحول إلى الخدمات الذكية وذلك ضمن رؤية طموحة في تحول الدولة إلى وجهة للعمل والإقامة داخل منطقة الكاريبي.

وأكد معالي رئيس الوزراء حرص بلاده على تعزيز التعاون مع دولة الإمارات في تلك المشاريع وتحفيز وتشجيع الاستثمارات الإماراتية للتواجد بأسواق سانت لوسيا للاستفادة من الخبرات والقدرة الواسعة التي تتمتع بها الشركات الإماراتية في تلك المجالات مستعرضا الخطوات التي تعمل بلاده على تنفيذها لتعزيز جاذبيتها أمام الاستثمارات الأجنبية..

ومن بينها تطوير مناطق أعمال تتمتع بميزات ضريبية وجمركية على غرار نموذج المناطق الحرة، وأيضا العمل على تطوير قطاع الخدمات المالية بمصاريف أجنبية وهي خطوات ترمي إلى بناء قدراتها الاقتصادية والاستثمارية بما يمكنها من تحقيق النمو الاقتصادي الأمثل.



على مستوى دول حوض الكاريبي، وأشار المنصوري إلى التنسيق بين الجانبين لإعداد زيارة موسعة لوفد اقتصادي وتجاري من الدولة إلى سانت لوسيا ودول حوض الكاريبي العام المقبل، للاطلاع عن قرب على إمكانات التعاون وفرص الشركات المطروحة، واتخاذ خطوات ملموسة على مسار التعاون المشترك.

وقال معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، إن دول حوض الكاريبي تتمتع بالعديد من الإمكانات الاقتصادية والتجارية المتميزة والواحدة في ظل موقعها الجغرافي المتميز وافتتاحها على أسواق دول وسط أمريكا وأمريكا اللاتينية مضيفا أن دولة الإمارات لديها رغبة في تعزيز كافة أطر التعاون المشترك مع دول الكاريبي خاصة على الصعيدين الاقتصادي والتجاري. وتابع أنه بالنظر إلى المقومات الاقتصادية التي يتمتع بها الجانبان هناك ضرورة لتكثيف الزيارات المتبادلة وعقد اللقاءات على المستوى الحكومي والقطاع الخاص وذلك لتسهيل الضوء بشكل أكبر على المحفزات الاستثمارية

والقدرة التي تتمتع بها الاستثمارات الإماراتية في تلك المجالات. وقال معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، إن دول حوض الكاريبي تتمتع بالعديد من الإمكانات الاقتصادية والتجارية المتميزة والواحدة في ظل موقعها الجغرافي المتميز وافتتاحها على أسواق دول وسط أمريكا وأمريكا اللاتينية مضيفا أن دولة الإمارات لديها رغبة في تعزيز كافة أطر التعاون المشترك مع دول الكاريبي خاصة على الصعيدين الاقتصادي والتجاري. وتابع أنه بالنظر إلى المقومات الاقتصادية التي يتمتع بها الجانبان هناك ضرورة لتكثيف الزيارات المتبادلة وعقد اللقاءات على المستوى الحكومي والقطاع الخاص وذلك لتسهيل الضوء بشكل أكبر على المحفزات الاستثمارية

والقدرة التي تتمتع بها الاستثمارات الإماراتية في تلك المجالات. وقال معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، إن دول حوض الكاريبي تتمتع بالعديد من الإمكانات الاقتصادية والتجارية المتميزة والواحدة في ظل موقعها الجغرافي المتميز وافتتاحها على أسواق دول وسط أمريكا وأمريكا اللاتينية مضيفا أن دولة الإمارات لديها رغبة في تعزيز كافة أطر التعاون المشترك مع دول الكاريبي خاصة على الصعيدين الاقتصادي والتجاري. وتابع أنه بالنظر إلى المقومات الاقتصادية التي يتمتع بها الجانبان هناك ضرورة لتكثيف الزيارات المتبادلة وعقد اللقاءات على المستوى الحكومي والقطاع الخاص وذلك لتسهيل الضوء بشكل أكبر على المحفزات الاستثمارية

تأكيداً على التزامه تجاه استقطاب الاستثمارات الصينية إلى دبي

مجمع دبي الصناعي يسهم في تعزيز العلاقات التجارية بين دبي والصين

نموذجاً رائداً للتعاون والتفاهم وتعزيز المصالح المشتركة. ولا شك بأن الصين تساهم بشكل كبير في توسع القطاع التجاري لمجمع دبي الصناعي..

وأضاف: "يؤدي مجمع دبي الصناعي دوراً رائداً في تعزيز العلاقات التجارية والاستثمارية بفضل القيمة المضافة وترابطه الممتاز وبنيتة التحتية المتطورة، وذلك وسط مساعي الإمارات إلى بناء اقتصادي مستعد للتغيرات المستقبل. وسوف تواصل العمل على بناء علاقات مثمرة تسهم في تنويع الاقتصاد الوطني وخلق فرص استثمارية لتعزيز التنمية الاقتصادية المستدامة. وتهدف جهودنا حالياً إلى تعزيز الميزات التنافسية العالمية للإمارات وتوطيد مكانتها كمركز صناعي وتجاري قادر على تحقيق نمو غير مسبوق في الأعوام القادمة.. يذكر



كما ناقش وفد مجمع دبي الصناعي أبرز الفرص الاستثمارية المتاحة أمام الشركات من مدينتي فوشون وغوانزو لتوسعة أعمالها في دبي. وجاءت هذه الزيارة الاستراتيجية عقب توقيع اتفاقية في عام 2017 بين مجمع دبي الصناعي وشركة "ننغزيا فورورد" الصينية المتخصصة في إدارة التمويلات الصينية بهدف بناء أول مجمع صناعي صيني-إماراتي في دبي. وبهذه المناسبة، قال سعود أبو الشوارب: "تعد العلاقات الصينية الإماراتية

والأبواب والنوافذ البلاستيكية، ولوحات الديكور، ومعدات مكافحة الحرائق، ومواد التنظيف، ومواد الأثاث ومواد البناء. وتبادل الوفود الوفود والخبرات والتجارب وأفكاراً وممارسات على المستوى العالمي المتبعة في التصنيع والخدمات اللوجستية مع الضيوف الصينيين، كما تم مناقشة فرص التعاون المحتملة واستكشاف أكثر الطرق فعالية لتعزيز التعاون مع أصحاب المصلحة الصينيين.

النقل الرئيسية البرية والبحرية والجوية عالمية المستوى للبلاد، فضلاً عن موقع دبي الاستراتيجي على مفترق الطرق بين الشرق والغرب. وحضر الوفد كذلك اجتماعات مع شركة الأعمال رقم 100 للمجمع "ليسو" وقاموا بجولة في مرافق الشركة بمدينتي فوشون وغوانزو. وتمتد المنشأة المتكاملة للشركة على مساحة 600 ألف قدم مربع بمجمع دبي الصناعي حيث تنشط في مجال صناعة بالأدوات الصحية، والطابع،

«وينترشال» الألمانية تستحوذ على نسبة 10% في امتياز «غشا» بعد «إيني» الإيطالية

تريليوناً من الأقدام المكعبة القياسية من الغاز القابل للاستخراج، حيث من المتوقع أن ينتج المشروع أكثر من 1.5 مليار قدم مكعبة من الغاز يومياً عند بدء تشغيله في منتصف العقد المقبل. ومن المتوقع أن ينتج امتياز "غشا" كميات غاز كافية لتلبية احتياجات ما يزيد عن 2 مليون منزل من الكهرباء. ومع اكتمال المشروع، سنبعث أيضاً أكثر من 120 ألف برميل من النفط والمنتجات عالية القيمة يومياً.

وسيهم المشروع في تطوير مركز للغاز عالي الجودة، المنطقة، كما أنه سيقدم العديد من المنافع للاقتصاد المحلي من خلال برنامج أدنوك لتعزيز القيمة المحلية المضافة، والذي يهدف لتعزيز المحتوى المحلي وتوثيق التعاون مع شركات القطاع الخاص وإتاحة المزيد من الفرص التجارية أمامها بما يسهم في تعزيز النمو الاقتصادي والاجتماعي وتوفير وظائف إضافية للمواطنين في القطاع الخاص. من جهته قال مارويو ميهيرين: "نحن سعداء بالمشاركة في هذا المشروع الاستراتيجي، والذي يسهم في دعم تنفيذ استراتيجية أدنوك المتكاملة 2030 للبناء الذي يتماشى مع استراتيجية "وينترشال"، وجهودها المتواصلة منذ عام 2010، والتي تهدف لتعزيز حضورها في منطقة الشرق الأوسط من خلال الاستثمار في أبوظبي وتطوير استثماراتها لحلق منطقة نمو جديدة لـ "وينترشال"، وقد نجحنا في تحقيق هذا الهدف.

متبادلة وتتيح تبادل المعرفة والخبرة بما يسهم في خفض التكاليف وضمان تحقيق أقصى قيمة من كافة موارد الغاز المتوفرة، إضافة إلى ترسيخ مكانة أبوظبي كمركز للتميز في مشاريع تطوير الغاز عالي الجودة من خلال البناء على خبرة أدنوك الكبيرة في إنتاج الغاز الحامض، وتعمق الاتفاقية الرزخ القوي بعد اعتماد المجلس الأعلى للبتروكيمياويات استراتيجية أدنوك الجديدة والشاملة للغاز التي تهدف لتحقيق أقصى قيمة من كميات الغاز الحامض، ودعم جهود دولة الإمارات لتحقيق الاكتفاء الذاتي من الغاز مع إمكانية التحول إلى تصديره. ويهدف امتياز "غشا" للغاز عالي الجودة إلى استغلال موارد مكن "العرب" الذي يُقدر أن يحتوي على عدة

"وينترشال. وبهذه المناسبة، قال معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر: "تنفيذاً لتوجيهات القيادة بالعمل على توسعة نطاق الشراكات الاستراتيجية وتطوير الموارد الهيدروكربونية واستثمارها في النحو الأمثل لضمان إمدادات الطاقة اللازمة لدعم النمو الاقتصادي، يمثل مشروع تطوير منطقة امتياز "غشا" أولوية استراتيجية لأدنوك، حيث سيسهم الغاز المستخرج بتوفير إمدادات اقتصادية مستدامة من الغاز لتلبية الاحتياجات المحلية وتحقيق هدف الاكتفاء الذاتي من الغاز. وأضاف معاليه "تمتلك كل من أدنوك وشركة "وينترشال" خبرات كبيرة ومتميزة في تقييم وتطوير موارد الغاز عالي الجودة من الحقول ذات الخصائص الفنية المعقدة، وتحقق هذه الشراكة منافع

شركة ألمانية لإنتاج النفط الخام والغاز الطبيعي والملوكة بالكامل لـ "باسف"، أكبر شركة كيميائية في العالم من حيث المبيعات، إلى شركاء أدنوك في هذا المشروع وذلك إلى جانب "إيني" الإيطالية التي كانت قد حصلت على حصة 25% في امتياز "غشا" بموجب اتفاقية تم توقيعها مطلع هذا الشهر. وتعد الاتفاقية مع "وينترشال" أول مشاركة لشركة نفط وغاز ألمانية في أحد امتيازات أبوظبي، كما تتماشى مع برنامج مبادرات أدنوك لتوسيع وتنويع الشراكات الاستراتيجية. وقع الاتفاقية كل من معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة ورئيس التنفيذي لشركة بتروكيمياويات أبوظبي الوطنية "أدنوك" ومجموعة شركائها ومارويو ميهيرين، الرئيس التنفيذي لشركة



العصر

26

الأولى من نوعها في العالم

مصرف الهلال ينفذ أول صفقة صكوك بتقنية البلوك تشين

نفذ مصرف الهلال صفقة صكوك بتقنية البلوك تشين كأول مصرف إسلامي في العالم يستخدم هذه التقنية لإعادة بيع وتسويق الصكوك الإسلامية، حيث تم استخدام تقنية البلوك تشين في تنفيذ صفقة سوق ثانوية لصكوك مصرف الهلال الأولية البالغ قيمتها 500 مليون دولار أمريكي والمستحقة في سبتمبر 2023، ليشهد العالم أول استخدام لتقنية البلوك تشين في تنفيذ صفقة صكوك.

وقد حققت الصكوك الإسلامية نجاحاً كبيراً وتعد إحدى فئات الأصول الأسرع نمواً، حيث بلغت الصكوك الصادرة عام 2017 وحده ما قيمته 97.9 مليار دولار أمريكي "زيادة نسبتها 50% عن عام 2016". ويهدف مصرف الهلال إلى تحويل سوق الصكوك عبر تبني تقنية البلوك تشين ودمجها في البنية التحتية بما يهدد الطريق إلى التحول الرقمي المتكامل للصكوك الإسلامية، والتي أطلق عليها اسم "الصكوك الذكية". وبهذه المناسبة قال أليكس كويلو، الرئيس التنفيذي لمصرف الهلال: "نفتخر بأن تكون أول مصرف يطلق أول صفقة "صكوك إسلامية ذكية بتقنية البلوك تشين"، لثابت المصرف تارة أخرى بأنه يمتلك قدرات الريادة في السوق التنافسية للأعمال المصرفية الإسلامية، وبالإضافة لذلك فإن مزاي استخدام العقود الذكية تتراوح بين عناصر الأمان، والامتثال لأحكام الشريعة، وإطلاق الفرص الجديدة، وقد نجحت الشراكة بين مصرف الهلال وشبكة "جيرل" الناشئة في تسليط الضوء على نجاح سوق أبوظبي العالمي في جذب ورعاية وتعزيز الابتكار. وتأتي هذه المبادرة بفضل تعاون فريق التحول الرقمي في مصرف الهلال مع شبكة "جيرل" للتكنولوجيا المالية التي تتخذ من الإمارات مقراً لها بحيث أصبح ذلك التعاون ممكناً بفضل دعم منصات التكنولوجيا المالية بسوق أبوظبي العالمي والتي بدورها تعزز بيئة تفاعلية وتعاونية وحوية للابتكار لتتوسع جندوره في أبوظبي والمنطقة.

هذا ما أكد عليه الرئيس التنفيذي لسوق أبوظبي العالمي، ريتشارد تنغ، الذي قال: "باعتبارنا مركزاً عالمياً وقيادة في التكنولوجيا المالية، يضرخ سوق أبوظبي العالمي بلعب دور فعال في تسخير بيئة ملائمة لزودي التقنيات المتطورة للتعاون مع المؤسسات المالية المحلية المبتكرة في تحقيق القيمة عبر الأسواق المالية. وتطلع إلى دعم مصرف الهلال وشركة "جيرل" في المختبر التنظيمي لبناء الحلول التي من شأنها أن تعزز وتحول قطاع التمويل الإسلامي".

وأشار طلال طبايع، الشريك المؤسس لشبكة "جيرل"، بنجاح المبادرة قائلاً: "نؤمن بأهمية الجمع بين حلول العقود الذكية المجرية والمختبرة من قبل شبكة "جيرل" بخبرتها العالمية في هذا المجال وبإدارة من فريق التحول الرقمي في مصرف الهلال، وسوف نتمكن سوياً من تزويد المصرفيين الإسلاميين بالأدوات اللازمة لتسهيل الموافقات الإسلامية بسرعة وكفاءة وخبرة التمويل التقليدي ذاتها، ومن المحتمل أن تطور فئات جديدة من الأصول الرقمية التي كان من الصعب تصور وجودها، والجدير بالذكر، بأن الصكوك الذكية ستترفع من كفاءة الصفقات وتخفف النفقات العامة المتضخمة لإصدار وتسوية الصكوك الإسلامية بشكل جذري، وباستخدام مصرف الهلال للعقد الذكية في الامتثال للشريعة الإسلامية، فإنه على ثقة من تحقيق الكفاءة التشغيلية والاستفادة من مزايا الأتمتة.



القمة الأفريقية للشبكات الذكية في تونس تكرم كهرباء الشارقة

كرمت القمة الأفريقية الأولى حول الشبكات الذكية التي عقدت مؤخراً في تونس هيئة كهرباء ومياه الشارقة على جهودها في مجال التحول الذكي والاتجاه نحو تطبيق أحدث التكنولوجيات العالمية الخاصة بالشبكات الكهربائية الذكية وتطبيق منظومة العدادات الذكية في إمارة الشارقة. وأعرب سعادة الدكتور المهندس راشد الليم رئيس هيئة كهرباء ومياه الشارقة عن اعتزازه بتكريم الدورة الأولى من أشغال القمة الأفريقية الأولى حول الشبكات الذكية لهيئة كهرباء ومياه الشارقة.. مشيراً إلى أن ذلك يأتي تنويهاً لمسيرة الهيئة وجهودها خلال السنوات الماضية في التحول نحو الشبكات الذكية وتطبيق أفضل الممارسات.. كما ساهمت مشاركة الهيئة في أعمال القمة في التعريف بالهيئة والشبكات الكهربائية التي تعمل بتكنولوجيا رقمية متطورة. وأشار إلى أن المبادرات البيئية والقيادية بإمارة الشارقة تحظى بدعم ومتابعة مستمرة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة مما كان له أثر كبير وساهم في تطوير واستحداث وإطلاق الكثير من المبادرات في مجال التحول نحو الشبكات الذكية والمحافظة على البيئة وتحقيق التنمية المستدامة. وأضاف أن هيئة كهرباء ومياه الشارقة حققت إنجازات على الساحة المحلية والإقليمية والدولية تعكس مدى الاهتمام والالتزام بدورها في رعاية البيئة وتنفيذ أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ودعم وتشجيع الأعمال البيئية والمبادرات الفردية والجماعية الوطنية المتميزة التي من شأنها المساهمة في تحقيق استدامة الموارد الطبيعية والطاقة وتحفيز الأفراد والمؤسسات على التميز في البحث والابتكار الذي يوفر حلولاً لقضايا البيئة أو يساهم في ترسيخ مفهوم استدامة التنمية وإبراز جهود المؤسسات المتميزة بالمعايير البيئية والمساهمة في نشر الثقافة والوعي البيئي بين أفراد المجتمع.

•• أبوظبي-وام:

بحث معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد مع معالي أمين تشاستانت رئيس وزراء دولة جزيرة سانت لوسيا بمنطقة الكاريبي، آفاق التعاون المشترك بين الجانبين والمجالات التي تحمل فرصاً واعدة لتأسيس شراكات تخدم المتطلبات التنموية وتحقق المنفعة المتبادلة. جاء ذلك خلال اجتماع ثنائي عقده الجانبان على هامش المشاركة في أعمال منتدى التعاون الإماراتي الكاريبي الأول، والذي نظّمته وزارة الخارجية بالتعاون الدولي وغرفة تجارة وصناعة دبي، بالتعاون مع وزارة الاقتصاد ووزارة الثقافة وتنمية المعرفة في دولة الإمارات.

حضر الاجتماع سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد للشؤون الاقتصادية وسعادة جمعة محمد الكيت الوكيل المساعد لقطاع الشؤون التجارية وعبد الله الحمادي مدير إدارة الاستثمار بالوزارة وعدد من مسؤولي الجانبين.

وناقش الاجتماع جوانب التعاون التجاري والاستثماري والسياحي، وإمكانية تأسيس شركات في القطاعات ذات الاهتمام وأبرزها النقل الجوي وتطوير المطارات ومشاريع البنية التحتية والنقل والطرق والخدمات اللوجستية والمشاريع السياحية وتطوير العقاري، وغيرها من المشاريع الواعدة المطروحة للتعاون المشترك فيما بين البلدين سواء على الصعيد الحكومي أو القطاع الخاص. حيث استعرض رئيس وزراء سانت لوسيا عدداً من المشاريع الجاري صياغتها بما يخدم الرؤية التنموية لبلاده معرباً عن رغبته في الاستفادة من الخبرات

•• دبي-الجزيرة:

اختتم وفد رفيع المستوى من مجمع دبي الصناعي، أحد أكبر المجمعات الصناعية في دبي والعضو في مجموعة تيكوم، زيارته إلى الصين والتي جاءت تأكيداً على التزام المجمع باستراتيجيته الرامية إلى استقطاب المستثمر الصيني إلى دبي خصوصاً في قطاع الأغذية الذي يعد واحد من القطاعات الرئيسية لاستراتيجية دبي الصناعية، كما تعكس الزيارة حرص إدارة المجمع على الإسهام في توسيع العلاقات الثنائية بين الجانبين.

وعقد الوفد، الذي رأسه سعود أبو الشوارب، المدير العام لمجمع دبي الصناعي، العديد من الاجتماعات مع المؤسسات الحكومية والخاصة وشركاء الأعمال والجهات ذات العلاقة في الصين للتعريف بمجمع دبي الصناعي وإبراز دوره في دفع جهود التنويع الاقتصادي في دبي ودعم مساعي دولة الإمارات نحو تعزيز الناتج المحلي غير النفطي.

وبالإضافة إلى تقديم عرض مفصل للمكونات والمرافق المتوقعة التي يحتضنها، استعرض أعضاء الوفد مجموعة الخدمات التي يقدمها المجمع أمام نظرائهم الصينيين والتي تساعدهم على زيادة الإنتاج المحلي للأغذية، والاستفادة من موقع المجمع الاستراتيجي بالقرب من كافة خطوط

•• أبوظبي-وام:

وقعت شركة بتروكيمياويات الوطنية "أدنوك"، نيابة عن حكومة أبوظبي، اتفاقية امتياز مع شركة "وينترشال هولدينج" بي إم بي أنش، حصلت بموجبها الأخيرة على نسبة 10% في منطقة امتياز "غشا" الذي يعد مشروعاً عملاقاً للغاز عالي الحموضة. وتضم منطقة الامتياز حقول "الحيل" و"غشا" و"دلا"، إضافة إلى حقول أخرى للغاز الحامض تشمل "نصر" و"صرب" و"ميرز". ووفقاً لبيانات الاتفاقية، تتحمل "وينترشال" نسبة 10% من المصاريف الرأسمالية والتشغيلية والتطويرية للمشروع. وبهذه الاتفاقية تنضم "وينترشال"، أكبر

اقتصاد الإمارات ضمن قائمة الأكثر جاهزية للتطور عالمياً

بين 1.5% إلى 2% خلال العام 2018 بحيث يصل إلى نحو 1.6 تريليون درهم مقارنة مع 1.49 تريليون درهم خلال العام 2017 وذلك ووفقاً للدراسات الرسمية ومن ضمنها وزارة الاقتصاد. وجاء إقرار هذه الضريبة انطلاقاً من التزام الدولة بتنفيذ سياسات أكثر نشاطاً لتعزيز النمو الاقتصادي، الأمر الذي شكّل أيضاً عاملاً مساهماً في تنوع موارد الاقتصاد الوطني بشكل عام. وكانت للسياسات الاقتصادية والمالية المعمول بها خلال السنوات الأربع الماضية قد ساهمت بدورها في زيادة قوة الاقتصاد الوطني ومكنت الدولة من الحصيلة الكبيرة في أسعار النفط الذي شهده العام 2014.

بأعمالها في عصر المعرفة والإنترنت، مضيفاً على الأهميات توجيه وإعداد أبنائهم ليصبحوا مواطنين رقميين ومخترعين ومنتجين للمعرفة في المستقبل. ودعا أبوغزالة جميع المشاركين إلى البحث في القوانين والتشريعات غير العادلة التي تقف عائقاً في طريق المساواة الكاملة بين الجنسين، مؤكداً أن على ضرورة أن تعمل المرأة على تمكين نفسها بنفسها، فهي قادرة على ذلك، ولا يجب أن تطلب ذلك من أحد. من جانبها، أكدت السيدة بربيجينا وورتمان، الرئيسة الأولى لشبكة (أنا هنا الدولية): «إننا نؤمن

بأعمالها في عصر المعرفة والإنترنت، مضيفاً على الأهميات توجيه وإعداد أبنائهم ليصبحوا مواطنين رقميين ومخترعين ومنتجين للمعرفة في المستقبل. ودعا أبوغزالة جميع المشاركين إلى البحث في القوانين والتشريعات غير العادلة التي تقف عائقاً في طريق المساواة الكاملة بين الجنسين، مؤكداً أن على ضرورة أن تعمل المرأة على تمكين نفسها بنفسها، فهي قادرة على ذلك، ولا يجب أن تطلب ذلك من أحد. من جانبها، أكدت السيدة بربيجينا وورتمان، الرئيسة الأولى لشبكة (أنا هنا الدولية): «إننا نؤمن

العقار

27 «أراضي دبي»: انخفاض رسوم خدمات الملكية المشتركة يزيد جاذبية مشاريع دبي العقارية

دبي - وام

أكدت دائرة الأراضي والأمالك في دبي أن الرسوم المنخفضة على خدمات الملكية المشتركة في مناطق التملك الحر في دبي ساهمت في جاذبية المشاريع العقارية من خلال التشجيع على الشراء بين الراغبين في الاستثمار على المدى المتوسط والبعيد وحتى أولئك الراغبين في شراء وحدات سكنية للإقامة فيها.

ويجزي الفضل في ذلك إلى القوانين التنظيمية لهذا النشاط ومن أبرزها القانون الصادر عام 2007 بشأن الملكية المشتركة والتعاميم الصادرة من دائرة الأراضي والأمالك في دبي ومؤسسة التنظيم العقاري التي أولت موضوع رسوم الخدمات الاهتمام المناسب.

وعلاوة على ذلك فقد اشترطت المؤسسة على شركات إدارة الخدمات في تلك المشاريع ضرورة الإفصاح عن

البيانات المالية لرسوم الخدمات وتقديمها للتدقيق للمؤسسة قبل التوجه إلى الملاك وطالبتهم في تسديدها.

وأشار سعادة مروان بن غليظة المدير التنفيذي لمؤسسة التنظيم العقاري التابعة لدائرة الأمالك والأراضي بدبي إلى الدور التنظيمي والرقابي الذي تتولاه المؤسسة لضمان تعزيز الشفافية في هذا الجانب وتفايد وجود بنود مواد غير معلومة مسبقاً للمشتريين.. لافتاً إلى أن المؤسسة اشترطت على شركات الإدارة عرض جميع بياناتها المالية على جميع الملاك وأخذ الموافقة المسبقة عليها وطلبت منها تقديم الميزانية للتدقيق عليها ومن ثم تقديمها مرة أخرى للمؤسسة من أجل مراجعة عملية التدقيق ليتم اعتمادها في حالة اجتيازها كافة هذه المراحل.

وذكر أنه عند مقارنة معدل رسوم الخدمات للعام الماضي مع العام الجاري 2018 يظهر إحصاء صادراً عن مؤسسة التنظيم العقاري أن نسبة الانخفاض في 11 منطقة موزعة في أرجاء مختلفة من مدينة دبي تصل إلى 12 بالمائة في بعض المناطق.

وشدد على ضرورة الحصول على موافقة المؤسسة على تحصيل رسوم الخدمات وهو متاح من خلال النظام الإلكتروني ملاك. WWW.mollak.ae إضافة إلى ضرورة التعاون بين الملاك في تخفيض استخدام الطاقة التي يؤدي إلى ترشيد في النفقات ليساهم بشكل كبير في تخفيض رسوم الخدمات حيث إن رسوم الطاقة الممتلئة في الكهرباء والتكييف المركزي مجتمعة تتراوح نسبتها بين 45 و65 بالمائة من إجمالي رسوم الخدمات. وأشار ابن غليظة إلى أن مؤسسة التنظيم العقاري تشترط على شركات الإدارة ومجيمات الملاك تقديم كافة التفاصيل المالية لمدقق مالي معتمد ومسجل لدى المؤسسة ليقوم بعملية تدقيق على رسوم الخدمات ومن ثم إعداد التقارير المالية في نهاية كل سنة مالية.

ومن جانبه قال محمد بن حماد مدير إدارة أول في إدارة تنظيم العلاقات العقارية بمؤسسة التنظيم العقاري إنه من خلال التدقيق على رسوم الخدمات من قبل مؤسسة التنظيم العقاري وحرصاً على تعزيز جاذبية الاستثمار العقاري في المدينة طرحنا عدداً من المبادرات الهادفة إلى تخفيض رسوم الخدمات ليعود نفعها على الألق الاستثماري ومحافظته دبي على مكانتها ضمن فوائده مؤشرات التنافسية العالمية وتظل واحدة من أبرز الخيارات الاستثمارية في العالم.

«دبي الملاحية» تستعرض آليات تسريع نمو سوق اليخوت الفاخرة خلال «مؤتمر الشرق الأوسط لليخوت»

دبي - وام

انضمت «سلطة مدينة دبي الملاحية» إلى جهود استشراف مستقبل اليخوت الفاخرة من منظور جديد يواكب متطلبات القرن الحادي والعشرين وذلك خلال مشاركتها في «مؤتمر الشرق الأوسط لليخوت 2018» الذي أقيم في «ياس مارينا» بأبوظبي تحت شعار «تسريع وتيرة نمو قطاع اليخوت الفاخرة.. احتياجات السوق والفرص الناشئة» بحضور كوكبة من صنّاع القرار والخبراء الإقليميين والدوليين ورواد القطاع البحري الذين استعرضوا أهم الاتجاهات الناشئة والتطلعات المستقبلية لصناعة اليخوت الفاخرة على المستويين المحلي والإقليمي. وتميّزت الدورة الـ 12 من المؤتمر بجداول أعمال حافلة بالمناقشات الموسعة حول سبل تعزيز الثقة بقطاع تأجير اليخوت الفاخرة في منطقة الشرق الأوسط مع تسليط الضوء على استراتيجيات التسويق الوجهة لجلب الألفية وملاحم نمو سوق اليخوت الفاخرة الإقليمي والدولي خلال العقد الماضي.

وأوضح حامد حسن مدير إدارة الترخيص والتسجيل البحري في «سلطة مدينة دبي الملاحية» بأن قطاع اليخوت الفاخرة أثبت بأنه مساهم رئيس في دفع مسيرة الإنجازات النوعية التي تقودها دبي باعتبارها إحدى التجمعات البحرية الخمسة الأكثر تنافسية وجاذبية في العالم.. لافتاً إلى دوره المحوري كركيزة أساسية لتعزيز نمو القطاع البحري المحلي الذي يحتضن حالياً أكثر من 7 آلاف و400 شركة وما يزيد من 13 ألف نشاط بحري واستثماري تساهم في خلق أكثر من 76 ألف فرصة عمل معززاً التوقعات بأن تصل مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي إلى 25 بالمائة خلال السنوات القليلة المقبلة.



ملتقى أبوغزالة يستضيف شبكة «أنا هنا الدولية»

والحوار الاستراتيجي الأول حول «الابتكار من أجل تمكين المرأة اقتصادياً»

عمان - الفجر

التحديات وأفضل طرق معالجتها من خلال تجارب وخبرات الدول المشاركة، مؤكداً على أهمية بناء الشراكات الاستراتيجية الفاعلة بين المؤسسات المشاركة. واعتمدوا النتائج الصادرة عن هذا الحوار كمشاريع وبرامج تعاونية بين الدول المشاركة والتي ستساعد المرأة للمشاركة بشكل أكبر في الحياة الاقتصادية في دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وأوروبا، وأبرز العوامل التي تمهد الطريق للمرأة وتدعم أهداف التنمية المستدامة، وإيجاد الطرق الفاعلة لحشد التأييد والمتاصرة. واستعرض المشاركون أبرز

بأعمالها في عصر المعرفة والإنترنت، مضيفاً على الأهميات توجيه وإعداد أبنائهم ليصبحوا مواطنين رقميين ومخترعين ومنتجين للمعرفة في المستقبل. ودعا أبوغزالة جميع المشاركين إلى البحث في القوانين والتشريعات غير العادلة التي تقف عائقاً في طريق المساواة الكاملة بين الجنسين، مؤكداً أن على ضرورة أن تعمل المرأة على تمكين نفسها بنفسها، فهي قادرة على ذلك، ولا يجب أن تطلب ذلك من أحد. من جانبها، أكدت السيدة بربيجينا وورتمان، الرئيسة الأولى لشبكة (أنا هنا الدولية): «إننا نؤمن

بأعمالها في عصر المعرفة والإنترنت، مضيفاً على الأهميات توجيه وإعداد أبنائهم ليصبحوا مواطنين رقميين ومخترعين ومنتجين للمعرفة في المستقبل. ودعا أبوغزالة جميع المشاركين إلى البحث في القوانين والتشريعات غير العادلة التي تقف عائقاً في طريق المساواة الكاملة بين الجنسين، مؤكداً أن على ضرورة أن تعمل المرأة على تمكين نفسها بنفسها، فهي قادرة على ذلك، ولا يجب أن تطلب ذلك من أحد. من جانبها، أكدت السيدة بربيجينا وورتمان، الرئيسة الأولى لشبكة (أنا هنا الدولية): «إننا نؤمن

بأعمالها في عصر المعرفة والإنترنت، مضيفاً على الأهميات توجيه وإعداد أبنائهم ليصبحوا مواطنين رقميين ومخترعين ومنتجين للمعرفة في المستقبل. ودعا أبوغزالة جميع المشاركين إلى البحث في القوانين والتشريعات غير العادلة التي تقف عائقاً في طريق المساواة الكاملة بين الجنسين، مؤكداً أن على ضرورة أن تعمل المرأة على تمكين نفسها بنفسها، فهي قادرة على ذلك، ولا يجب أن تطلب ذلك من أحد. من جانبها، أكدت السيدة بربيجينا وورتمان، الرئيسة الأولى لشبكة (أنا هنا الدولية): «إننا نؤمن

بأعمالها في عصر المعرفة والإنترنت، مضيفاً على الأهميات توجيه وإعداد أبنائهم ليصبحوا مواطنين رقميين ومخترعين ومنتجين للمعرفة في المستقبل. ودعا أبوغزالة جميع المشاركين إلى البحث في القوانين والتشريعات غير العادلة التي تقف عائقاً في طريق المساواة الكاملة بين الجنسين، مؤكداً أن على ضرورة أن تعمل المرأة على تمكين نفسها بنفسها، فهي قادرة على ذلك، ولا يجب أن تطلب ذلك من أحد. من جانبها، أكدت السيدة بربيجينا وورتمان، الرئيسة الأولى لشبكة (أنا هنا الدولية): «إننا نؤمن

بالتزامن مع انطلاق فعاليات «الخمس الكبار»

«إمبارو» توجه بضرورة المساهمة في التنمية المستدامة، باستخدام

أنظمة تبريد المناطق ذات التقنيات الرقمية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي

دبي- الفجر

تبريد المناطق، عن الإنجاز الأول من نوعه في العالم المتمثل في بناء أول محطة تبريد ذاتية التشغيل في العالم، التي سيتم إنجازها في قرية جيميرا الدائرية حيث ستوفر 50 ألف طن تبريد، باستخدام الذكاء الاصطناعي لمراقبة وتعديل تدفق المياه وتدفقها أوتوماتيكياً، ونظام سكاذا المتقدم الذي يتيح القدرة على قراءة مليونين من البيانات المتعلقة بأبراج التبريد والمبردات والحولات وإمدادات المياه وغيرها، واستخدام تكنولوجيا تخزين الطاقة الحرارية TES، ومياه الصرف المعالجة TSE، الحاصلتين على جوائز عالمية لإنتاج المياه المبردة، ومن المقرر دخول هذه المحطة الخدمة في الربع الأخير من سنة 2019.

تبريد المناطق، عن الإنجاز الأول من نوعه في العالم المتمثل في بناء أول محطة تبريد ذاتية التشغيل في العالم، التي سيتم إنجازها في قرية جيميرا الدائرية حيث ستوفر 50 ألف طن تبريد، باستخدام الذكاء الاصطناعي لمراقبة وتعديل تدفق المياه وتدفقها أوتوماتيكياً، ونظام سكاذا المتقدم الذي يتيح القدرة على قراءة مليونين من البيانات المتعلقة بأبراج التبريد والمبردات والحولات وإمدادات المياه وغيرها، واستخدام تكنولوجيا تخزين الطاقة الحرارية TES، ومياه الصرف المعالجة TSE، الحاصلتين على جوائز عالمية لإنتاج المياه المبردة، ومن المقرر دخول هذه المحطة الخدمة في الربع الأخير من سنة 2019.



المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

المستدام، الذي يشجع على تعزيز كفاءة الطاقة في المباني الجديدة سواء السكنية أو التجارية كالمصانع على سبيل المثال، وذلك لزيادة كفاءتها التشغيلية ودورها في حماية البيئة من الانبعاثات الكربونية، وفي السياق ذاته ستطرح إحدى الجلسات إلى محور لا يقل أهمية يناقش دور المباني الصديقة للبيئة في بناء مستقبل أكثر اخضراراً لدول مجلس التعاون الخليجي، ودور الحكومات في زيادة الوعي حول أهمية الانتقال الأخضر في التخطيط الحضري ومنافعه الاقتصادية والاجتماعية والبيئية الريفية، وذلك من خلال التعليم وسن قوانين وتشريعات جديدة تنظم هذا القطاع وتشجع المستثمرين على تصميم مشاريعهم وفق هذا المنظور.

رأس الخيمة تستضيف مؤتمر رابطة مشغلي الجولات السياحية المستقلين

رأس الخيمة - الفجر

مستقبلاً. وخلال الأشهر العشرة الأولى من العام الجاري شهدت إمارة رأس الخيمة ارتفاعاً في عدد الزوار من المملكة المتحدة بنسبة 11% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. وتهدف هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة إلى رفع أعداد السياح والزوار من المملكة المتحدة بنسبة 20% في عام 2019 وذلك عبر تعزيز جهودها التسويقية وإبرام مزيد من الشراكات في القطاع، من جهته، قال ديريك مور رئيس

مستقبلاً. وخلال الأشهر العشرة الأولى من العام الجاري شهدت إمارة رأس الخيمة ارتفاعاً في عدد الزوار من المملكة المتحدة بنسبة 11% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. وتهدف هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة إلى رفع أعداد السياح والزوار من المملكة المتحدة بنسبة 20% في عام 2019 وذلك عبر تعزيز جهودها التسويقية وإبرام مزيد من الشراكات في القطاع، من جهته، قال ديريك مور رئيس

مستقبلاً. وخلال الأشهر العشرة الأولى من العام الجاري شهدت إمارة رأس الخيمة ارتفاعاً في عدد الزوار من المملكة المتحدة بنسبة 11% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. وتهدف هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة إلى رفع أعداد السياح والزوار من المملكة المتحدة بنسبة 20% في عام 2019 وذلك عبر تعزيز جهودها التسويقية وإبرام مزيد من الشراكات في القطاع، من جهته، قال ديريك مور رئيس

مستقبلاً. وخلال الأشهر العشرة الأولى من العام الجاري شهدت إمارة رأس الخيمة ارتفاعاً في عدد الزوار من المملكة المتحدة بنسبة 11% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. وتهدف هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة إلى رفع أعداد السياح والزوار من المملكة المتحدة بنسبة 20% في عام 2019 وذلك عبر تعزيز جهودها التسويقية وإبرام مزيد من الشراكات في القطاع، من جهته، قال ديريك مور رئيس

مستقبلاً. وخلال الأشهر العشرة الأولى من العام الجاري شهدت إمارة رأس الخيمة ارتفاعاً في عدد الزوار من المملكة المتحدة بنسبة 11% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. وتهدف هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة إلى رفع أعداد السياح والزوار من المملكة المتحدة بنسبة 20% في عام 2019 وذلك عبر تعزيز جهودها التسويقية وإبرام مزيد من الشراكات في القطاع، من جهته، قال ديريك مور رئيس



| | |
|--|--|
| <p>فقدان جواز سفر فقد المدعو/ احمد عبد اللطيف صالح ابو شهله ، فلسطين الجنسية جواز سفره رقم (N3171504N) - يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الفلسطينية او اقرب مركز شرطة بالامارات.</p> | <p>فقدان جواز سفر فقد المدعو / وينيتو تيسومي نيباتو ، اثيوبيا الجنسية - جواز سفره رقم (EP2686807) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0502020806</p> |
|--|--|

تتعدد العلاجات المنزلية التي تسهم في تحسين البقع والتقرحات الناجمة عن حب الشباب، من بينها كريمات عشبية ومواد هلامية ناعمة وزيوت أساسية ومكملات طبيعية وبعض التعديلات البسيطة في أسلوب الحياة. ينشأ حب الشباب حين تنسد المسام أو تلتهب بسبب الجراثيم. يمكن أن يستعمل الناس علاجات منزلية محددة لاسترجاع مستويات متوازنة من زيوت البشرة وتخفيف الالتهاب والقضاء على الجراثيم وتجنب مشاكل حب الشباب مستقبلاً. لكن لا تثبت أية أدلة علمية وافية فاعلية معظم العلاجات المنزلية. نناقش فيما يلي الأدلة الراهنة بشأن بعض العلاجات المفيدة، كذلك نستكشف أفضل العلاجات المنزلية لحب الشباب ونعرض استنتاجات الأبحاث والتعديلات اللازمة في أسلوب الحياة.



ينشأ حين تنسد المسام أو تلتهب بسبب الجراثيم

أفضل العلاجات المنزلية لحب الشباب



التعديلات في أسلوب الحياة آثاراً بارزة للحفاظ على صحة الجسم وتخفيف الإفرازات الدهنية على البشرة وتقليل نوبات حب الشباب. تتعدد التعديلات التي تسمح بتحسين وضع حب الشباب:

11 لا تلمس البقع مطلقاً
قد يصعب عليك أن تقاومي ميلك إلى لمس حب الشباب، لكن ذلك يهيج البشرة ويزيد البقع سوءاً وقد تنتشر في مناطق أخرى. كذلك، تدخل جراثيم إضافية إلى البقع نتيجة لمس الحبوب أو فركها أو عصرها أو فركها، ما يؤدي إلى تأجيل الالتئامات.

عند الضغط على البثور، تصل الجراثيم والرواسب إلى مستوى أعمق من البشرة، من ثم تظهر البقع مجدداً بصورة أسوأ مما كانت عليه. لذا من الأفضل استشارة الطبيب بشأن التقرحات الكبيرة أو العميقة تحت الجلد لتحديد طريقة آمنة للتخلص منها.

12 اختاري المنتج المناسب لتنظيف البشرة
يحمل عدد كبير من منتجات الصابون العادية رقماً هيدروجينياً مرتفعاً جداً ويمكن أن يسبب حساسية جلدية ويزيد حب الشباب سوءاً. لذا اختاري غسولاً أو منتجاً ناعماً لتنظيف البشرة على أن يكون رقمه الهيدروجيني قريباً من رقم البشرة الهيدروجيني الذي يساوي نحو 5.5. لتخفيف احتمال ظهور حب الشباب والسماح بمداواة التقرحات.

13 استعملي مستحضرات خالية من الزيت للبشرة
تعوق المنتجات الدهنية المسام، ما يزيد احتمال ابدادها ونشوء تقرحات حول حب الشباب. لذا ابحتي عن مستحضرات (خالية من الزيوت) أو (غير مسببة للرووس السوداء) للاعتناء ببشرتك، على أن تحتوي على مقادير تسمح للمسام بالتنفس.

14 حافظي على ترطيب جسمك
ترطيب الجسم خطوة بالغة الأهمية لأنها تسهل شفاء حب الشباب وتقلص احتمال انتشار الحبوب عموماً. حين تكون البشرة جافة، يسهل أن تحمر أو تتضرر، ما يؤدي إلى ظهور البثور. في المقابل، يضمن ترطيب الجسم نشوء خلايا جلدية جديدة بشكل سليم تزامناً مع شفاء التقرحات. ما من كمية يومية موصى بها لأن حاجات الناس إلى الماء تختلف بحسب عمرهم ومستوى نشاطهم الجسدي وحرارة الطقس ومشاكلهم الصحية. لكن توصي هيئات صحية بشرب بين 6 و8 أكواب من السوائل يومياً (كل كوب يساوي نحو 240

مركبات تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والجراثيم والالتهابات. تقل الدراسات التي حلت أثر خلاصة إكليل الجبل في حب الشباب، لكن جرت دراسة في عام 2013 على نماذج من الفئران وعلى خلايا بشرية وذكرت أن هذه الخلاصة قد تخفف الالتهاب المرتبط بجراثيم البروبيونيكتيريوم التي تسبب حب الشباب.

9 سم النحل المنقى
في دراسة من عام 2013، اكتشف الباحثون أن سم النحل المنقى قد يقضي على جراثيم البروبيونيكتيريوم المسببة لحب الشباب. سجل الأشخاص الذين استعملوا مستحضرات تحتوي على ذلك السم طوال أسبوعين تحسناً في عدد الإصابات المرتبطة بحب الشباب.

في دراسة من عام 2016، لاحظ الأشخاص الذين دهنوا على وجوههم هلاماً يحتوي على سم النحل المنقى طوال ستة أسابيع تراجعاً في حب الشباب الخفيف أو المعتدل.

قد يصبح سم النحل المنقى عنصراً مفيداً في أدوية حب الشباب مستقبلاً لكن لا بد من إجراء أبحاث إضافية بشأنه طبعاً.

أسابيع. سجل المشاركون تحسناً ملحوظاً على مستوى حب الشباب الالتهابي وغير الالتهابي مقارنةً بالأشخاص الذين اكتشفوا باستخدام هلام الترتينوين.

لاستعمال الألويفيرا، حاولي أن تنظفي تقرحات حب الشباب ثم ادھني طبقة رقيقة من الكريم أو الهلام بشرط أن يحتوي المنتج على 10% من الألويفيرا على الأقل. أو يمكن ترطيب البشرة بمواد هلامية أو كريمات تحتوي على الألويفيرا.

4 العسل
طوال آلاف السنين، لطالما استعمل العسل لمعالجة المشاكل الجلدية، مثل حب الشباب. يحتوي العسل على مضادات أكسدة كثيرة تسهم في تنظيف المسام المسدودة من المخلفات والرواسب. يستعمله الأطباء في الضمادات نظراً إلى خصائصه المضادة للجراثيم وقدرته على مداواة الجروح.

لاستعمال العسل، نظفي إصبعك أو خذي قطعة قطنية نظيفة وادھني كمية صغيرة من العسل على البثور، أو أضيفي العسل إلى قناع الوجه أو الجسم.

5 الثوم
يستعمل عدد كبير من الأطباء التقليديين الثوم لمعالجة الالتهابات وتحسين قدرة الجسم على محاربة الجراثيم والالتهابات. يحتوي الثوم على مركبات الكبريت العضوي التي تعطي بطبيعتها أشارة مضادة للجراثيم والالتهابات. حتى أن عناصر الكبريت العضوي قد تسهم في تقوية جهاز المناعة، ما يساعد الجسم على محاربة الالتهابات.

لكافة الالتهابات الناجمة عن حب الشباب، يمكن زيادة كمية الثوم في الحمية الغذائية. يعض بعض الناس فصوصه كاملة أو يفضلون دهنها على الخبز المحمص أو يضيفونها إلى المشروبات الساخنة. كذلك يمكن شراء مسحوق أو كبسولات الثوم من معظم متاجر البقالة ومتاجر المنتجات الصحية الطبيعية.

توصي مراجع إلكترونية كثيرة بدهن الثوم على البثور مباشرة، لكن قد تؤدي هذه الخطوة إلى تفاقم الحساسية الجلدية، إذ يمكن أن يحرق الثوم البشرة. لذا من الأفضل استعماله دوماً بحذر.

6 الشاي الأخضر
يحتوي الشاي الأخضر على كميات كبيرة من عناصر الكاتشين التي تنتمي إلى فئة البوليفينول المضاد للأكسدة. ينتج معظم المصابين بحب الشباب كمية كبيرة من الإفرازات الدهنية، أو زيوت الجسم الطبيعية، في مسامهم ولا يتلقون كمية كافية من مضادات

هذا الزيت مضاد طبيعي للجراثيم والالتهابات، ما يعني أنه يقضي على جراثيم البروبيونيكتيريوم التي تسبب حب الشباب. ولا كان يتمتع بخصائص مضادة للالتهاب، فيعني ذلك أنه يستطبع أيضاً تخفيف تورم البثور واحمرارها.

حلت مراجعة من عام 2015 الأدلة القائمة بشأن زيت شجر الشاي وحب الشباب. اكتشف الباحثون أن منتجات زيت شجر الشاي تخفف عدد التقرحات لدى المصابين بدرجة خفيفة أو معتدلة من حب الشباب.

اعتبرت هذه الدراسة أن زيت شجر الشاي قد يكون فاعلاً بقدر دواء بيروكسيد البنزويل (5%) الذي يُستعمل على نطاق واسع لمعالجة حب الشباب.

تُدھن خلاصة شجر الشاي على حب الشباب وتكون على شكل كريم أو هلام أو زيوت أساسية. لكن عند استعمال هذه الزيوت، لا بد من تدويها أولاً بنوع من الزيوت الناقلة.

2 زيت الجوجوبا
زيت الجوجوبا عبارة عن عنصر طبيعي وشمعي يُستخلص من بذور شجيرة الجوجوبا. تسهم العناصر الشمعية في زيت الجوجوبا في إصلاح البشرة المتضررة، ما يعني أنها قادرة أيضاً على تسريع مداواة الجروح، بما في ذلك الإصابات التي يسببها حب الشباب. وتسمح مركبات موجودة في زيت الجوجوبا بتخفيف الالتهاب الجلدي، ما يعني أنها تخفف الاحمرار والتورم حول البثور والرووس البيضاء وغيرها من بقع ملتئمة.

في دراسة من عام 2012، قدم الباحثون أفقعة طين تحتوي على زيت الجوجوبا إلى 133 شخصاً. بعد مرور ستة أسابيع على استعمال تلك الأفقعة بين مرتين وثلاث مرات أسبوعياً، سجل المشاركون تحسناً في وضع حب الشباب لديهم بنسبة 54%. لاستعمال زيت الجوجوبا الأساسي، حاولي أن تخلطيه مع هلام أو كريم أو قناع طين للوجه ووزعي الخليط على حب الشباب. أو ضعي بضع قطرات من زيت الجوجوبا على قطعة قطنية وافركي تقرحات حب الشباب بها بنعومة.

3 الألويفيرا
يكافح هذا العنصر الجراثيم والالتهابات طبيعياً، ما يعني أنه يخفف مظهر حب الشباب ويمنع انتشاره. يحتوي الألويفيرا على كمية كبيرة من الماء ويُعتبر مرطباً ممتازاً، لذا سيكون خياراً مناسباً إذا أصبحت البشرة جافة بسبب منتجات أخرى مضادة لحب الشباب.

في دراسة من عام 2014، قدم الباحثون هلام الألويفيرا وكريم الترتينوين (علاج شائع لحب الشباب) إلى أشخاص مصابين بدرجة خفيفة أو معتدلة من حب الشباب لاستعمالهما طوال 8

تحتوي نبتة الإشنسا المعروفة أيضاً بزهره الربديكية البنفسجية على عناصر تسهم في القضاء على الفيروسات والجراثيم، بما في ذلك البروبيونيكتيريوم. ويظن كثيرون أنها قادرة على تقوية المناعة وتخفيف الالتهابات ويستعملونها لمحاربة أية عدوى أو تجنبها، منها الزكام والإنفلونزا.

يمكن أن تُدهن كريمات تحتوي على الإشنسا في المناطق التي تنتشر فيها إصابات مرتبطة بحب الشباب أو يمكن أخذ مكملات الإشنسا. وتوافر منتجاتها في المتاجر الصحية أو عبر الإنترنت على شكل كريمات أو مكملات.

8 إكليل الجبل
تحتوي خلاصة إكليل الجبل على مواد كيميائية

تحتوي نبتة الإشنسا المعروفة أيضاً بزهره الربديكية البنفسجية على عناصر تسهم في القضاء على الفيروسات والجراثيم، بما في ذلك البروبيونيكتيريوم. ويظن كثيرون أنها قادرة على تقوية المناعة وتخفيف الالتهابات ويستعملونها لمحاربة أية عدوى أو تجنبها، منها الزكام والإنفلونزا.

يمكن أن تُدهن كريمات تحتوي على الإشنسا في المناطق التي تنتشر فيها إصابات مرتبطة بحب الشباب أو يمكن أخذ مكملات الإشنسا. وتوافر منتجاتها في المتاجر الصحية أو عبر الإنترنت على شكل كريمات أو مكملات.

8 إكليل الجبل
تحتوي خلاصة إكليل الجبل على مواد كيميائية

تحتوي نبتة الإشنسا المعروفة أيضاً بزهره الربديكية البنفسجية على عناصر تسهم في القضاء على الفيروسات والجراثيم، بما في ذلك البروبيونيكتيريوم. ويظن كثيرون أنها قادرة على تقوية المناعة وتخفيف الالتهابات ويستعملونها لمحاربة أية عدوى أو تجنبها، منها الزكام والإنفلونزا.

يمكن أن تُدهن كريمات تحتوي على الإشنسا في المناطق التي تنتشر فيها إصابات مرتبطة بحب الشباب أو يمكن أخذ مكملات الإشنسا. وتوافر منتجاتها في المتاجر الصحية أو عبر الإنترنت على شكل كريمات أو مكملات.

8 إكليل الجبل
تحتوي خلاصة إكليل الجبل على مواد كيميائية

تحتوي نبتة الإشنسا المعروفة أيضاً بزهره الربديكية البنفسجية على عناصر تسهم في القضاء على الفيروسات والجراثيم، بما في ذلك البروبيونيكتيريوم. ويظن كثيرون أنها قادرة على تقوية المناعة وتخفيف الالتهابات ويستعملونها لمحاربة أية عدوى أو تجنبها، منها الزكام والإنفلونزا.

يمكن أن تُدهن كريمات تحتوي على الإشنسا في المناطق التي تنتشر فيها إصابات مرتبطة بحب الشباب أو يمكن أخذ مكملات الإشنسا. وتوافر منتجاتها في المتاجر الصحية أو عبر الإنترنت على شكل كريمات أو مكملات.

8 إكليل الجبل
تحتوي خلاصة إكليل الجبل على مواد كيميائية

تحتوي نبتة الإشنسا المعروفة أيضاً بزهره الربديكية البنفسجية على عناصر تسهم في القضاء على الفيروسات والجراثيم، بما في ذلك البروبيونيكتيريوم. ويظن كثيرون أنها قادرة على تقوية المناعة وتخفيف الالتهابات ويستعملونها لمحاربة أية عدوى أو تجنبها، منها الزكام والإنفلونزا.

يمكن أن تُدهن كريمات تحتوي على الإشنسا في المناطق التي تنتشر فيها إصابات مرتبطة بحب الشباب أو يمكن أخذ مكملات الإشنسا. وتوافر منتجاتها في المتاجر الصحية أو عبر الإنترنت على شكل كريمات أو مكملات.

8 إكليل الجبل
تحتوي خلاصة إكليل الجبل على مواد كيميائية



منوعات

العمل

31

في ثمانينيات القرن الماضي، خاضت الإعلامية ماغي فرح مجال الإعلام الإذاعي، فتتوعدت تجربتها بين البرامج السياسية والحوارات والمنوعات وكان لها تأثير مباشر على الجمهور باعتبار أن لبنان كان في تلك الفترة في خضم حرب شعواء، وفي تسعينيات القرن الماضي وبداية الألفية الثالثة، مع انتشار شاشات التلفزيون، حققت حضوراً فاعلاً في برامج اعتبرت في تلك الفترة جديدة من ناحيتي الطرح والمضمون. بموازاة عملها الإعلامي، اهتمت ماغي فرح بعلم الأبراج وصدّرت كتباً عدة في هذا المجال، إلا أن هذه الناحية ما لبثت أن طغت على مسيرتها المهنية بحيث بات جيل واسع من الشباب لا يعرف عنها إلا أنها مؤلفة كتب أبراج.



طالما أنت جاهز لدفع الثمن، فلا شيء يقف في طريقك

ماغي فرح: كسرت الأساليب التقليدية عبر استعمال اللغة العامية الراقية

كبير). في هذا السياق نوهت ماغي فرح بالفنانين الكوميديين سامي خياط وفادي رعيدي، (لا يستعملان كلمات بذيئة ويجعلان الناس يضحكون، فالبذاءة ليست شرطا للضحك).

جراحات التجميل

حول جراحات التجميل المنتشرة بكثرة في السنوات الأخيرة كشفت أنها من أولى السيدات اللواتي لجأن إلى جراحات التجميل من دون أن تجد جراحا في الكلام على ذلك. واعتبرت انه ليس معيبا الكلام على التجميل لأنه امر طبيعي أن تفتش المرأة عن تحسين مظهرها.

امتداد لتاريخ تلفزيون لبنان

خلال الحلقة عرض تقرير حول مسيرة ماغي فرح التي تشكل امتدادا لتاريخ تلفزيون لبنان، ذلك أن الحوار السياسي التلفزيوني في لبنان ولد في الستينيات، مع صحافيين رواد من أمثال عادل مالك وجان خوري وكميل منسى وإيلي صليبي وإيلي رستم، وتطور في الثمانينيات مع جاك واكيم وعرفات حجازي. وفي بداية التسعينيات، حدثت ماغي فرح الحوار السياسي اللبناني في لحظة تاريخية انتقالية، بين الحرب والسلم، وبين الجمهورية الأولى والثانية.

كذلك عرض تقرير آخر حول مسيرة ماغي فرح الإعلامية بعد انتقالها إلى محطة ال (أم تي في)، مع البرنامج المباشر (الحكي بيناتنا) الذي غير مقاييس البرامج الحوارية اللبنانية، وراسى قواعد جديدة في إدارة البرامج الحوارية من ناحيتي الشكل والمضمون.

أهانا كرامتي وكتبوا أمورا في الصحف ليست صحيحة. تدخل كثير لإصلاح الأمور بيننا، لكن ما قيل أصابني في الصميم، ولم يكن ذلك ممكنا). اعتبرت أن الصدق له ثمنه، (طالما أنت جاهز لدفع الثمن، فلا شيء يقف في طريقك). كاشفة أنها أحيانا دفعت الثمن من عملها، من دورها كإعلامية، من ضرب سمعتها وتصويرها بأنها لا تستمر في أي محطة في وقت أن المحطات هي التي دفعتها إلى الرحيل. حول التغيير في أسلوب البرامج الحوارية الذي تشهده الشاشات في السنوات الأخيرة قالت: (التغيير يحصل دائما، ونحن نتبع الغرب في برامجنا، ولا مانع طالما التقديم يكون جيدا، من حيث الشكل والمضمون، ومدى تجاوب الجمهور هو الذي يؤدي إلى نجاح المقدم).

أضافت: (البرنامج ينجح إذا كان المقدم أو الضيوف في الحلقة قريبين من المشاهد، كإعلامي يجب أن تجعل الجمهور يصعد اليك، أن تعطيه الكثير من الثقافة، لأن تنزل اليه).

فئتان إعلامي

كشفت ماغي فرح أنها لا تتابع البرامج التلفزيونية، وأنها غالبا ما تفضل قراءة الكتب. في السابق كانت تتابع الأخبار، أما اليوم ومع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي تنقل الأخبار كافة لحظة بلحظة، لم يعد للخبر نكهة لتابعته على شاشة التلفزيون، على حد تعبيرها.

حول نصيحته للجيل الإعلامي الجديد من خلال خبرتها أوضحت: (الصدق هو الأهم، مطلوب من الجيل الجديد تعميق المعرفة لأن بلا معرفة ما من إعلام).

شدت على ضرورة أن يكون للمشاهد رأي، وأن يرفض ما يقدم من برامج بذيئة تخدش إحساسه، وتابعت: (لا أعرف إذا كان الفئتان الإعلامي مطلوبيا من سياسات عليا لضرب الاجيال بالخدرات والأخلاق. لا اعرف ما الذي يقف وراء الفئتان العالمي، إنسان يهدم نفسه أو تجارة تتحكم به أو وجود قرار سياسي

اعتبرت الإعلامية ماغي فرح أن تحديد قطاع واسع من الجمهور مسيرتها بكتب الأبراج محجف بحقها هي التي كانت لها صولات وجولات في البرامج السياسية وكانت من أوائل الإعلاميين الذين أحدثوا تغييرا في طريقة تقديم الحوارات السياسية واستقطبت جمهوراً واسعاً. عزت فرح هذا الجهل من البعض إلى غيابها عن الشاشة في السنوات الأخيرة، وأوضحت في لقاء ضمن سلسلة (مؤثرون)، مع زافين على شاشة المستقبل اللبنانية أن ابتعادها عن تقديم برامج سياسية رافها يعود إلى أنها لا تحب تقديم برامج شبيهة بتلك التي كانت تقدمها، ولا بد من نمط جديد يليق بالخبرة التي اكتسبتها، لافتة إلى أنها لم تطرح نفسها كمحللة على غرار كثير تحفل بهم الشاشات، لأن المحللين، برأيها، يرتبطون عادة بأجهزة معينة، أو لديهم مرجعية تعطيهم معلومات.

كسر الأساليب التقليدية

حول مسيرتها الإعلامية لفتت ماغي فرح إلى أنها كسرت الأساليب التقليدية عبر استعمال اللغة العامية الراقية، وأنها لم تكن تحضر برامجها في الاذاعة، بل كانت تترجل كثيرا، واشتهرت بتلخيص ما يرد في نهاية كل حلقة قدمتها على شاشة التلفزيون.

قدمت ماغي فرح برامج سياسية على محطات لبنانية مختلفة من بينها: (الأسسة اللبنانية للإرسال، المستقبل، أم تي في، أو تي في)، حول أسباب مغادرتها هذه المحطات أوضحت: (رغم المشكلة مع المستقبل لم تكن الإدارة كرامتي، في ال (أم تي في)



داليدا خليل أميرة بالأزرق

على حسابها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي نشرت الفنانة داليدا خليل البوستر الرسمي لفيلمها الجديد (المهرجا) الذي سيرعرض ابتداء من 20 ديسمبر المقبل، وعلقت عليه: (بعد 7 سنوات، زياد برجي وداليدا خليل يعودان سوياً إلى السينما من جديد).

ظهرت داليدا في البوستر بفستان أزرق اللون وترقص مع الفنان زياد برجي الذي ارتدى زياً أسود اللون مع عباءة وبقعة سوداء على الرأس مستوحياً اطالته من شخصية (زور). الفيلم كوميدي عاطفي من تأليف راي وهبي، إخراج فادي حداد، إنتاج (فالكون فيلمز) ويشارك في بطولته، زياد برجي، داليدا خليل، جوليا قصار، إيلي متري، دانا حليبي، عباس جعفر، إدمون حداد وغيرهم.

دولي شاهين تنفي تعاقدتها على (خاتم سليمان)

نفت دولي شاهين تعاقدتها على مسرحية (خاتم سليمان)، مشيرة إلى أنها في حال تعاقدتها على أي عمل فني ستعلن للجمهور تلك الخطوة.

وأشارت الفنانة اللبنانية إلى أنها انزعجت حين قرأت أخباراً عن بدنها بتمرينات مسرحية لا تعلم عنها أي أمر، مشددة على أنها لن تنفي حضورها في عمل فني رافها.

وكانت انتشرت أخبار عن استعدادات الفنانة مونيكا النهائية لبدء تمرينات مسرحيتها الجديدة (خاتم سليمان) وأن ضمن الأبطال دولي شاهين. يُذكر أنها طرحت أخيراً فيديو كليب أغنييتها الجديدة (حبيبي غير) وذلك عبر قنواتها الرسمية على (يوتيوب)، من كلمات أسير رياض وألحان خالد جنيدى وتوزيع موسيقي حازم رأفت، وتولت دولي مسؤولية الإخراج وذلك في ثاني تجاربها بعد كليب (يا حلو صبح).



الفكر

قاوم دهون البطن بـ 5 أطعمة



دهون البطن ليست مجرد زيادة في الوزن مزعجة، بل وتنبئ بمشكلات صحية، خاصةً لو تفاقمت وزاد حجمها. تقول خبيرة التغذية الأمريكية جوي باور: إن دهون البطن مظهر محرج وغير مقبول، والأخطر أنها قد تسبب لصاحبها مشكلات في عملية الأيض والقلب، وتؤدي إلى الإصابة بالسكري، بحسب ما نقله موقع insideedition.com. وحددت (باور) 5 أغذية وصفتها بأنها سجلت نتائج طبية في تقليل دهون البطن خلال 5 أسابيع. البروكلي أحد الخضروات القليلة التي تحتوي على الكالسيوم الذي يعمل على إذابة دهون البطن. لحم سمك السلمون غني بالبروتين وأحد أغنى مصادر فيتامين دي الذي يبعث إشارات لحرق الخلايا الدهنية في البطن. الزبادي اليوناني يعمل على زياد نسبة بكتريا (بروبيوتك) المفيدة في البطن، التي يمكن أن تساهم في تقليل الدهون. الخرشوف يحتوي على الـ(بروبيوتك) أيضاً، ويوفر غذاءً لها، ما يساعدها على أداء مهمتها في البطن، فيمتلئ البطن بالبكتيريا المفيدة. البصل يحتوي على الألياف القابلة للذوبان التي تسمى (إينولين) وتؤدي وظيفة بكتيريا بروبيوتك في الخرشوف، فيسهل ذلك في صحة البطن، ويسهل عملية خسارة الوزن بتلك المنطقة من الجسم.

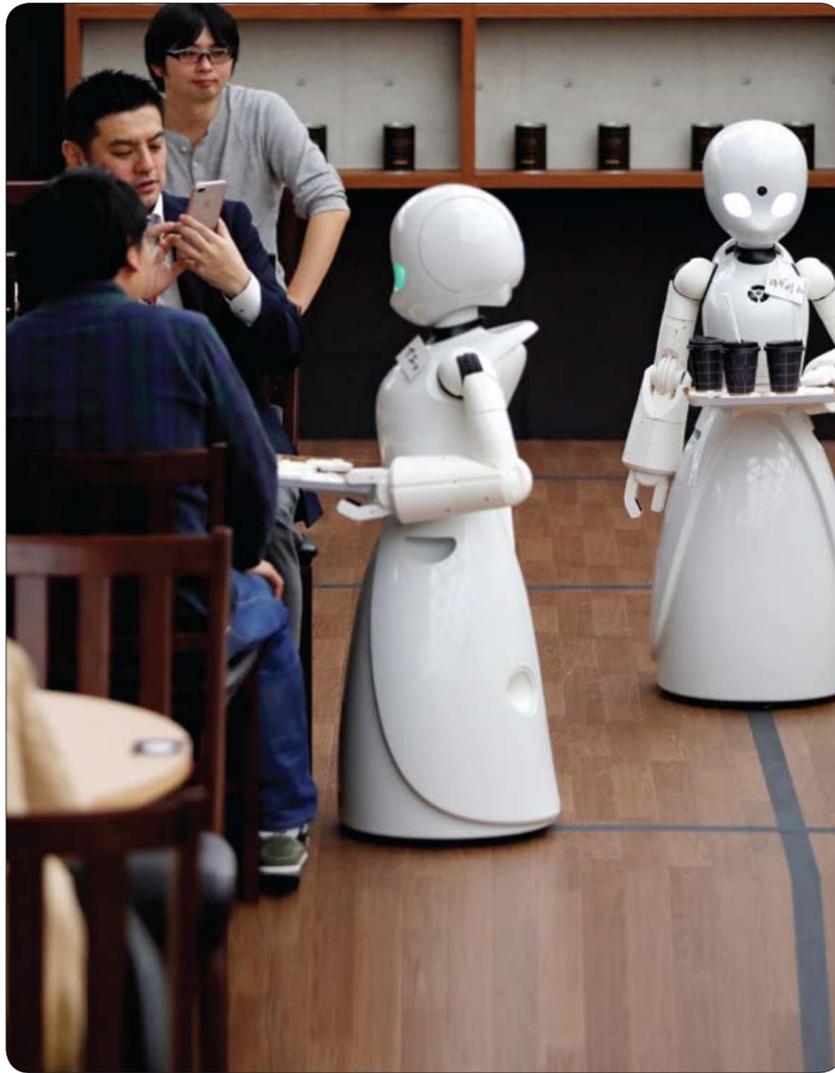
استحداث حمية جديدة

لمصابي السكري

استُحدثت حمية غذائية جديدة لإنقاص الوزن للأشخاص المصابين بالسكري، أطلقت عليها حمية (الإبطاء في الأكل). وذكرت الدراسة التي نشرتها وكالة الأنباء الفرنسية أنها أجرت اختبارات على 60 ألف شخص، وقد أظهرت وجود صلة بين الأكل بسرعة وزيادة الوزن. وقال معدو الدراسة وهم باحثون في جامعة كيوشو: إن تغيير سرعة الأكل من شأنه أن يؤدي إلى تغيير في السمنة، ومؤشر كتلة الجسم. وأضاف الباحثون، أن تقليص سرعة تناول الطعام يمكن أن تكون فاعلة في تجنب السمنة. ودرس الباحثون ملفات طبية لقرابة ستين ألف شخص بين العامين 2008 و2013 كانوا مصابين بنوع من داء السكري ناجم غالباً عن السمنة، وتبين أن الأشخاص الذين قالوا إنهم يأكلون على مهل (7%) كانوا أقل سمنة من المتوسط، أما الذين يتناولون طعامهم بسرعة معتدلة (56%) وبسرعة عالية (37%)، فكانوا أكثر ميلاً للسمنة بنسبة 36.5% للفتة الثانية، و44.4% للفتة الثالثة. ونصح الباحثون أيضاً بعدم تناول أي طعام بعد العشاء، وعدم تناول الطعام قبل ساعتين من النوم.

تطوير عقار من زيت السمك يقي من نوبات القلب

تمكن فريق من العلماء الأمريكيين من تطوير عقار من زيت السمك قد يقي الأشخاص الذين يعانون من مخاطر عالية من النوبات القلبية. وقال الباحثون إن تناول دواء قوي مشتق من زيت السمك مصاحباً مع عقار(ستاتين) يقلل من خطر الإصابة بأزمة قلبية وسكتة دماغية لدى بعض الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة. واختبرت تجربة سريرية تسمى (REDUCE-IT) على أكثر من 8.000 مشارك كانوا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، أو كانوا معرضين لخطر كبير، وكان هؤلاء الأشخاص يتناولون بالفعل العقاقير المخفضة للكوليسترول لخفض مستوى الكوليسترول المرتفع في الدم لديهم وأيضاً خفض المستويات العالية من الدهون الثلاثية في دماهم، حيث يمكن أن يزيد ارتفاع مستوى هذه الدهون المسماة (ثلاثي الجليسريد) من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وتم إعطاء المرضى قرصاً بتركيز 2 ملليجرام من الأحماض الدهنية و (الأوميغا 3-) عالية النقا، والزيت المتواجد في الأسماك الدهنية، مرتين يومياً وتمت متابعتهم لمدة 6 سنوات، ولوحظ أن الأفراد في المجموعة الذين تناولوا الأوميغا - 3، أصيب نحو 17.2% منهم بنوبات قلبية مميتة أو غير مميتة أو سكتة دماغية بالمقارنة بنحو 22% لأفراد المجموعة الذين تناولوا عقاراً وهمياً.



روبوتات يتم التحكم فيها عن بعد تم تطويرها من قبل شركة Ory Lab Inc. لتعزيز توظيف العموقين، وخدمة العملاء في متهى بالعاصمة اليابانية طوكيو. (رويترز)

قرأت لك



الكرز
كشفت عنها دراسة علمية حديثة، بأن شرب عصير الكرز يشبه تعاطي أدوية خفض ضغط الدم المرتفع. ووجد الباحثون من خلال الدراسة التي شملت أكثر من 15 شخصاً يعانون ارتفاع ضغط الدم، أن الذين شربوا 60 ملليمتراً من الكرز المخفف بالماء انخفض لديهم ضغط الدم بنسبة 7% في غضون 3 ساعات فقط، وكان هذا كافياً لخفض خطر حدوث السكتة الدماغية بنسبة 38%، وأمراض القلب بنسبة 23%. وقال العلماء في جامعة "نورثمبريا" الإنجليزية إن ارتفاع ضغط الدم يؤثر على نحو 5 ملايين شخص في إنجلترا، وإذا ترك دون علاج يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية وقصور القلب وأمراض الكلى والسكتة الدماغية والخرف. ويعتقد العلماء أن عصير الكرز لديه تأثير قوي على ضغط الدم لأنه غني بالأحماض الفينولية وهو نوع من بين مضادات الأكسدة التي تحدث بشكل طبيعي.

سؤال وجواب

- ماذا نقصد بالاعراب؟
اعطاء الكلمة حقها من الرفع والنصب والجر
- ماذا نقصد بكلمة بشت؟ وما أصلها؟
فارسي وتعني غطاء الظهر
- ما معنى كلمة عصامي؟
الذي يبني نفسه بنفسه
- من هن بنات الفكر وبنات الليل؟
بنات الفكر الآراء وبنات الليل الأحلام
- ما معنى كلمة الأخطل؟
الأخطل هو طويل الأذنين.

هل تعلم؟

- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديلو - وهو حيوان جنوب أميركي يشبه القنفذ - تحمل وتلد دائماً 4 أجنة من الجنس نفسه، أي أنهم يكونون جميعاً إما ذكورا وإما إناثا.
- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة (درب التبانة) - التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءاً منها - ومجرة (اندرو ميذا) العملاقة ستتصادمان بعد نحو ملياري سنة.
- قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها.
- السرعة القصوى للعيار الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريباً.
- كشفت بحوث مخبرية عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.
- قبل بضع سنوات، ضربت ساعة رعدية ملعباً لكرة القدم في جمهورية الكونغو الديمقراطية خلال إحدى المباريات، الغريب أن تلك الساعة قتلت جميع لاعبي احد الفريقين في حين لم يصب أي لاعب من لاعبي الفريق المنافس بسوء.

قصة صياد السمك

قام العم مسعود من نومه قبل طلوع الشمس فصلى الفجر وأكل لقيمات بسيطة وشرب كوب الشاي الاسود ثم خطا اولى خطواته نحو باب كوخه الصغير وهو يقول: بسم الله.. بسم الله.. توكلنا على الله الرزاق مقسم الارزاق. ومشى يرتل بعض آيات الذكر الحكيم حتى وصل إلى مكانه المعتاد الذي يحبه على الشاطئ وجلس ليلقي بسنارته البسيطة إلى الماء وينتظر فرح الله حتى مرت دقائق ودقائق وبدأت السنارة تهتز واحس بثقلها وقال: ما شاء الله انها سمكة كبيرة، احس بذلك، ومرت دقائق قبل ان يستطيع سحبها ووضعها في عربة خشبية صغيرة يجرها وراه يحمل فيها اسماكه. وهكذا تكرر الوضع معه كل بضع دقائق تهتز السنارة لتخبره بوجود سمكة ليسحبها ويجدها كبيرة وكأنها تغازله بحب وترسل له قبلاتها مع تلك الاسماك. وبعد ان مر وقت كاف وامتلأت عربته بالخير الوفير ورزق يكفيه، قام وحمد الله وجمع اغراضه وعاد في طريقه إلى السوق، فباع ما معه وكسب كثيراً واشترى طلبات بيته واولاده وعاد ماشياً لبيته يرتل آيات من القرآن الكريم حمداً وشكراً لله، فوجد في طريقه جاره الغني عبد الله وهو يقف ويديه مبلغان كبير كسبه في ذلك اليوم لأنه صاحب مركب. فأخذ يراقبه وهو يدفع للعمال اجورهم ثم يدفع للميكانيكي الذي يصلح له المركب ويدفع ضرائب الحكومة ويدفع... أه انه دفع كثيراً.. ما هذا! لم يتبق معه غير مبلغ بسيط.. ربما يملك الحاج مسعود في يده الان اكثر منه بقليل.. سبحانك يا رزاق يا موزع الارزاق لو كان عندي مركب كهذه لافدت نقودي على كل هؤلاء ولم يبق معي ما أردته ان يكون لي حقاً.. إن كل حي في هذه الدنيا يأخذ نصيبه والحمد لله.. وضم سنارته لصدوره وكأنه يتمنى من الله ان يبقيا له فهي مركبه الذي يعتمد عليه في رزقه ورزق عياله.

مساحة للتلوين

