

منوعات الغذاء

ص 22

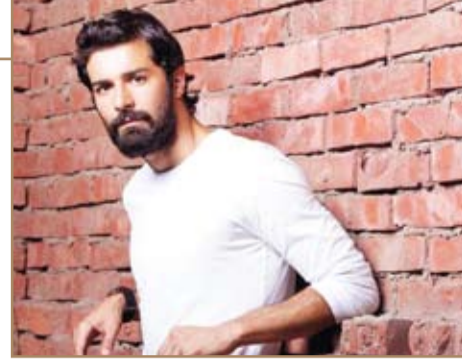
نهيان مبارك يكرم الفائزين
بجائزة خليفة الدولية لنخيل
التمر والابتكار الزراعي 2019

ص 31

أحمد حاتم؛
ما يميز (قصة حب)
هو واقعيته الشديدة



رجيم الخيار.. طريقك
لخسارة الوزن في 7 أيام



الأثنين 11 مارس 2019 م - العدد 12576
Monday 11 March 2019 - Issue No 12576

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أول بث مباشر من أعماق المحيط

من المتوقع أن تغطس غواصة بعمق 300 متر قبالة جزر سيشل في المحيط الهندي، وأوائل الأسبوع القادم، وأن ترسل صورا إلى جهاز إرسال أقمار صناعية على سطح السفينة الأم، ليتمكن بذلك أول بث مباشر من أعماق المحيط الهندي. ويتمثل التحدي في بث فيديو مباشر من الأعماق بدون تقييد حرية حركة الغواصة، بحسب ما ذكرت وكالة «أسوشيتد برس»، السبت. وتسلط بعثة «نيكتون»، التي تقودها بريطانيا الضوء على حالة المحيطات مع تزايد المخاوف بشأن تغير المناخ، حيث يعد المحيط الهندي الأقل استكشافا في العالم، وليس هناك أي بيانات تقريبا من أعماق سيشل.

ويقول داريل نيوبور، الذي تقف شركته وراء الابتكار «الجزء البارح حقا هو أننا نقوم الآن بإرسال اثنين من تيارات البيانات ذات النطاق الترددي العالي من كلتا الغواصتين بالتزامن وهذا لم يحدث من قبل». والحفاظ على غواصتين وجهاز فك الشفرات في الوضع الأمثل هو مهمة حساسة، حيث وصفها رئيس العمليات البحرية في البعثة، لوك أنسيل بأنها أشبه برقصة باليه معقدة. ومجرد وصول المقصات الحية إلى السفينة الأم، سيتم إدخالها إلى غرفة التحكم بالفيديو حيث سيتم اختيار أفضل الصور وإرسالها إلى جميع أنحاء العالم. وفي هذا السياق، قالت لوسي وودال، العاملة الرئيسية في بعثة نيكتون، «اعتقد أن البث من تحت الماء هو تجربة كبيرة، ويوفر أيضا اتصالا بين الأشخاص والمحيطات».

ممرضة هوكينغ متهمة ب«سوء السلوك»

أوقفت الجهات الطبية البريطانية المتخصصة ممرضة كانت تقوم على رعاية عالم الفيزياء البريطاني الشهير ستيفن هوكينغ طوال 15 عاما، وعرضت أمام محكمة خاصة سرية وفقا لصحيفة «ميل أونلاين» البريطانية. وأشارت تقارير إلى أن إيقاف الممرضة بارثيشيا داودي، البالغة من العمر 61 عاما، جاء على خلفية شكوى من أسرة ستيفن هوكينغ بشأن «سوء سلوك بشأن رعايتها له».

لماذا يجب أن تتناول وجبة فطور ملكية؟

على الرغم من أهمية وجبة الفطور التي يشار إليها دائما، غير أن العديد من الأشخاص قد يتجاهلونها، الأمر الذي قد يشكل خطورة على صحتهم وخصوصاً على صحة القلب. فما علاقة الفطور مع القلب وما هي كمية الطعام الأفضل يومياً؟

«أفطر كالملك، وتغد كالأمير، وتعش كالفقير»، هذه المقولة الألمانية تعبر بوضوح عن أهمية وجبة الفطور خلال اليوم وللتشجيع على تناول وجبة فطور غنية ومتنوعة تتمتع بالطاقة والحيوية خلال النهار وتقوم بهامك اليومية بكامل النشاط. ومؤخراً تم ربط تناول الفطور بصحة القلب، فما هي أهمية وجبة الفطور لصحة القلب والشرابيين؟

دراسات عديدة سابقة قد أكدت على أهمية الفطور للصحة بشكل عام، ومؤخراً أظهرت دراسة أهمية تناول وجبة فطور غنية بالسكريات الحرارية لتعزيز صحة القلب. فقد كشف باحثون يونانيون عن وجود علاقة بين تناول 400 سعرة حرارية على الأقل في الصباح وتخفيض مستوى تراكم الترسبات في الشرايين، الذي يعد السبب الرئيس لأمراض القلب، بحسب ما نشره موقع «ديلي ميل» البريطاني.

لم يحدد الفريق نوع أطعمة معينة يجب تناولها على الفطور، غير أنهم أشاروا إلى أن الألبان ومنتجات الألبان والحبوب والخبز هي الأطعمة الرئيسية التي ينصح بتناولها على الفطور. وقام باحثون في جامعة كايودستريان في أيتنا بتقييم حوالي ألفي شخص قسموا إلى ثلاث مجموعات بناء على استهلاكهم اليومي من السكريات الحرارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا وجبة فطور غنية بالسكريات الحرارية «ما لا يقل عن خمس احتياجاتهم من السكريات الحرارية يومياً» قد انخفضت نسبة تراكم الترسبات في الشرايين لديهم بشكل ملحوظ بالمقارنة مع الأشخاص الذين تناولوا وجبة فطور منخفضة السكريات الحرارية.

وتذكر هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أن المرأة الطبيعية تحتاج إلى ألفي سعرة حرارية في اليوم، بينما يبلغ متوسط ما يحتاجه الرجل يومياً نحو 2500 سعرة حرارية، بحسب ما نشره موقع «نيوزماكس» الأمريكي.

وقال الدكتور سوتيريوس تسالاماندريس، باحث في الدراسة: «يجب أن يكون الفطور الغني بالطاقة جزءاً من نمط الحياة الصحي».

كيف تجعل وجبة الفطور أكثر صحية؟

أظهر استطلاع للرأي، حول مكونات وجبة الفطور لدى الألمان، وجود أربعة نماذج مختلفة من وجبات الفطور.



القطع من الجوز لاحتوائها على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المفيدة للرجيم.

وجبة الفطور الدسمة تتكون وجبة الفطور الدسمة في ألمانيا في الغالب من خبز الجاودار والزبدة والسجق القابل للدهن.

فطور دسم يلمسات صحية

يمكن تعويض خبز الجاودار والزبدة وسجق اللحم بخبز الدقيق الأسمر وسجق الكبد. فسجق الكبد يحتوي على كثير من المغذيات الدقيقة ونسبة قليلة من الدهون، كما أن خبز الدقيق الأسمر يطيل مدة الإحساس بالشبع بسبب احتوائه على كثير من الألياف، كما يمكن إضافة قطع صغيرة من الخبز أو الطماطم إلى ذلك.

عدم تناول وجبة الفطور لا يتناول كثير من الناس وجبة الفطور نظرا لضيق الوقت أو لانعدام الشهية. ومع مرور الوقت يشعرون بالجوع، مما يضطرهم إلى تناول وجبات خفيفة قد لا تكون صحية.

تعويض الفطور بغذاء صحي

لا يرى خبراء التغذية في عدم تناول وجبة الفطور أمراً مقلقا، لكنهم ينصحون بتناول طعام صحي لدى الشعور بالجوع، كتناول قطعة من الموز أو شرب فنجان قهوة بالكافيين.

فهناك، من يجنب فطورا يكون فيه الخبز الحلو عنصرا أساسا، بينما يميل آخر إلى تناول فطور يغلب الشوفان على باقي مكوناته. كما أظهر الاستطلاع أيضاً أن هناك فئة تفضل الفطور الدسم، وأخرى تستغني عن تناول وجبة الفطور.

مكونات الفطور الحلو

يتناول مفضلو الخبز الحلو في وجبة الفطور عادة خبز القمح مع الزبدة أو الشوكولاتة المعدة للدهن أو العسل، فيما يشربون فنجاناً من القهوة مع حليب مركز. فطور حلو بأسلوب صحي وينصح خبراء التغذية أولئك الذين يفضلون تناول الخبز الحلو في وجبة الفطور، بدهن الخبز بخلطة الجوز الممزوج بالموز بدلا من دهنه بالزبدة والمربي. فخلطة الجوز حلوة ودسمة وطعمها لذيذ، كما أنها تغطي 50 في المئة من حاجة الجسم من فيتامين E.

تناول الشوفان في الفطور

أما أولئك الذين يفضلون الشوفان في الفطور، فيتناولون إناء من الكورن فليكس الحلو مع الحليب. وهنا ينصح خبراء التغذية بزيادة نسبة الشوفان بشكل تدريجي وإضافة قطع من الفواكه الطازجة بدلا من حبوب الكورن فليكس الحلوة. ويستحسن أن تضاف أيضا بعض

لا تتناول الماء بعد التمرين.. لهذا السبب



في السابق كان العلماء ينصحون الرياضيين بشرب الماء بعد ممارسة التمارين الرياضية للحؤول، دون الإصابة بالتشنجات، إلا أن نتائج دراسة جديدة أجريت أخيراً في أستراليا كشفت عن أن تناول الماء بعد التمرين يساهم في الإصابة بالتشنجات العضلية المؤلمة. وقد أجرى الباحثون الأستراليون دراسة على مجموعة من الرياضيين، حيث قدموا لهم أنواعا مختلفة من المشروبات ومن ثم تم توجيه تيار كهربائي إلى عضلات الساق لاختبار مدى مقاومتها للتقلصات. وأعطى نصف الرياضيين المياه العادية لإعادة ترطيب جسمهم، في حين أعطى النصف الآخر مشروبات رياضية تحتوي على الإلكتروليتات، وهي معادن موجودة في الدم تشمل الملح والبوتاسيوم والبيكربونات والكلوريد، التي تنضب عندما يتعرق الناس أثناء التمرين، ما يتسبب بالتشنجات. وأظهرت النتائج بأن الرياضيين الذين تناولوا الماء كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتشنجات العضلية، بينما لم يتعرض الرياضيين الذين تناولوا المشروبات الأخرى لأي تشنجات. وبحسب الدراسة التي نشرت في مجلة «إكسبريس ميديسن أند أوبن سبورت» فإن استبدال السوائل التي يفقدها الجسم والتي تحتوي على الإلكتروليتات، بالماء النقي، يضعف الشوارد ويساهم في الإصابة بتشنج العضلات.

لاعبو ليفانيس يكرمون أمهاتهم بالطريقة المثلى

قرر لاعبو نادي ليفانيس المنافس بالدوري الإسباني، التخلي عن أسمائهم على القمصان خلال مباراة الفريق أمام أتلتيكو مدريد، ولصق أسماء أمهاتهم بدلا منها. وفاجأ اللاعبون جمهور ملعب «واندا ميتروبوليتانو»، السبت، بالدخول بأسماء «غريية» على القمصان، تبين لاحقا أنها أسماء أمهاتهم، في لفنة طيبة قدمها اللاعبون بمناسبة يوم المرأة العالمي. وخلال اللقطة الجماعية للفريق قبل انطلاق المباراة، تجمع اللاعبون ثم أداروا ظهورهم لعدسة الصور، لتظهر قمصانهم من الخلف، وعليها أسماء الأمهات. وقدم ليفانيس مباراة كبيرة أمام وصيف الدوري أتلتيكو مدريد، لكنه خسر في النهاية بنتيجة 1-0، بهدف سجله اللاعب ساوول نيجيز.

«يوتيوب» يطلق ميزة طال انتظارها

يعكف موقع «يوتيوب»، على إطلاق ميزة جديدة تنبه المستخدمين إلى المحتوى الذي يضم أخبارا زائفة، حسبما كشفت مواقع مهتمة بالتكنولوجيا. لكن منصة الفيديو الأشهر على مستوى العالم، لن تحذف المقاطع التي تعرض معلومات مغلوطة. وذكر متحدث باسم «يوتيوب»، أن المستخدمين سيستفيدون من هذه الميزة حين يبحثون عن معلومات معرضة بشكل كبير للادعاء أو الشائعات، كما حصل مؤخرا في أزمة الهند وباكستان. وإذا بحث المستخدم عن معلومة وأراد أن يشاهد مقطع فيديو يضم معلومة خطأ، سيؤدي إلى جانب نتائج البحث المعلومة عبارة «تنبيه.. خدعة»، أو «مزيف»، بحسب موقع «بارفيد». وفي حالة الهند وباكستان، مثلا، يقدم مقطع فيديو تضجيرا في سوريا على أنه حدث بين قوات البلدين، وهنا يأتي الدور على الموقع للتنبيه إلى عدم دقة المضمون. وأضحى بوسع عدد محدود من المستخدمين في الهند أن يستفيدوا من الخدمة في الوقت الحالي، لكن الموقع لم يحدد تاريخا لتعميم الميزة على البلاد وباقي دول العالم. وتعد الهند سوقا مهمة لـ«يوتيوب»، حيث يصل عدد مستخدمي منصة الفيديو إلى 250 مليون شخص، ويقول متابعون إن البلد الآسيوي يشهد رواج الكثير من الأخبار الكاذبة بسبب مواقع التواصل الاجتماعي.



برعاية منصور بن زايد آل نهيان

منوعات الفكر

22

نهيان مبارك يكرم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي 2019



إهداء منصور بن زايد الدرع الذهبي تحت عنوان... الداعم الأول لزراعة النخيل

بجائزة المزارع المتميز والمزارع المبتكر التي تنظمها الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع شركة الفوعة حيث فاز عن فئة المزارع الصغيرة بالمركز الأول: الشيخة عنود بنت راشد بن أحمد الملا

الفائز بالمركز الثاني: سعيد عبد الله جمعة بوهارون آل علي وعن فئة المزارع المتوسطة فاز بالمركز الأول: سعيد عبد الله حسن بن القديم الحبسي وبالمركز الثاني: حمد الحر راشد الحر السويدي

وعن فئة المزارع فوق المتوسطة فاز بالمركز الأول: خليفة عبد الله خميس محمد المزروع وبالمركز الثاني: محمد سعيد سالم جاعد القبيسي وعن فئة المزارع الكبيرة فاز بالمركز الأول: سلطان سعيد محمد سلطان العرياني وبالمركز الثاني: محمد علي مرشد المر

مكرمي وداعمي الشجرة المباركة

بعد ذلك كرم معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان عدد من الشخصيات الوطنية والدولية التي ساهمت في خدمة وتطوير القطاع الزراعي وزراعة النخيل وإنتاج التمور بالعالم ليشمل التكريم معالي اللواء الركن طيار فارس خلفان المزروع رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، ومعالي المهندس إبراهيم الشحادة وزير الزراعة والبيئة، الملكة الأردنية الهاشمية وسعادة صلاح بشير النفدي، النائب الأول لرئيس مجموعة النفدي، الجمهورية السودانية وسعادة الأستاذ الدكتور محمد الجبري، كبير الخبراء الفنيين "سابقاً" منظمة الأغذية والزراعة "FAO"، الجمهورية التونسية

هدية الداعم الأول لزراعة النخيل

قام معالي الشيخ نهيان مبارك وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة بتقديم هدية تذكارية لراعي الحفل سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، عبارة عن درع تذكاري يمثل شعار الجائزة مطلي بالذهب ويحمل رمزية خاصة بسمو الشيخ منصور بن زايد بصفته "الداعم الأول لزراعة النخيل". بفضل دعمه وتوجيهاته التي ساهمت في دعم وتطوير قطاع نخيل التمر على المستوى العربي، من خلال مهرجانات التمور الدولية التي نظمتها الجائزة في كل من جمهورية مصر العربية "خمس دورات متتالية" وجمهورية السودان "ثلاث دورات متتالية" والملكة الأردنية الهاشمية "دورتان متتاليتان" وغيرها من المشاريع والمبادرات التي ساهمت في تطوير البنية التحتية لصناعة التمور على المستوى العربي.

كما قدم معالي خوسيه غرازيانو دا سيلفا مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" الميدالية الذهبية للمنظمة إلى الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي لما قامت به من جهود وإنجازات باسم دولة الإمارات العربية المتحدة على المستوى العربي والدولي. تسلم الميدالية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة. يذكر أن الميدالية الذهبية تعد أعلى إهداء تقدمه منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة على مستوى الملوك والرؤساء والمنظمات والهيئات الدولية.



مدير عام الفاو يعلن في كلمته... الإمارات ساهمت في تطوير قطاع نخيل التمر بالعالم

أوبريت حلم ثمرة يلقي الضوء على مسيرة النمو والتطور التي شهدتها الإمارات في المجال الزراعي

العالم، ويشغل بال المنظمات الدولية المختصة.

إشادة دولية بجهود الإمارات

من جهته أشاد معالي الدكتور خوسيه غرازيانو داسيلفا مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) بجهود دولة الإمارات العربية المتحدة في دعم وتطوير القطاع الزراعي على المستوى الدولي خصوصاً زراعة النخيل وإنتاج التمور. لما تملكه دولة الإمارات من بنية تحتية ومؤسسات متطورة وخبرة دولية وإرادة قوية ساهمت في النهوض بقطاع نخيل التمر من خلال مهرجانات التمور على المستوى العربي.

كما أشاد بالنجاح الكبير الذي حققه المؤتمر الوزاري للدول المنتجة والمصدرة للتمور بالعالم بهدف إنشاء صندوق ائتمان دولي لمكافحة سوسة النخيل الحمراء ضمن خطة استراتيجية تشارك فيها الدول الأعضاء.

تكريم الفائزين بالجائزة الدولية

وكرم الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء

أبوظبي - الفجر
تصوير - محمد معين

تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، كرم معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي صباح أمس في قصر الإمارات بالعاصمة أبوظبي، الأفراد والمؤسسات الفائزة في الدورة الحادية عشرة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي.

بدأ الحفل بالسلام الوطني ثم شاهد سموه والحضور فيلماً عن الجائزة سلط فيه الضوء على جهود الجائزة في دعم وتطوير قطاع نخيل التمر والإنجازات التي تحققت خلال أحد عشر عاماً على المستوى المحلي والعربي والدولي.

كما شهد معالي الشيخ نهيان والحضور من أصحاب المعالي الوزراء وأعضاء السلك الدبلوماسي القيم في دولة الإمارات، عرض أوبريت "حلم ثمرة" تم التركيز فيه على مسيرة النمو والتطور التي شهدتها دولة الإمارات في المجال الزراعي على يد المؤسس الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" باني النهضة الزراعية، وتركيزه على شجرة نخيل التمر بصفتها ركيزة أساسية في التنمية المستدامة والأمن الغذائي وجزءاً من الهوية الوطنية لدولة الإمارات، مشيداً بالموقع الريادي الذي تشغله دولة الإمارات في دعم وتطوير قطاع نخيل التمر بالعالم، كما أشاد الأوبريت إلى أهمية التسامح وما تمثله شجرة نخيل التمر من أهمية رمزية في التعايش والتواصل بين الشعوب والحضارات.

نضج وتعتز بإنجازات الجائزة

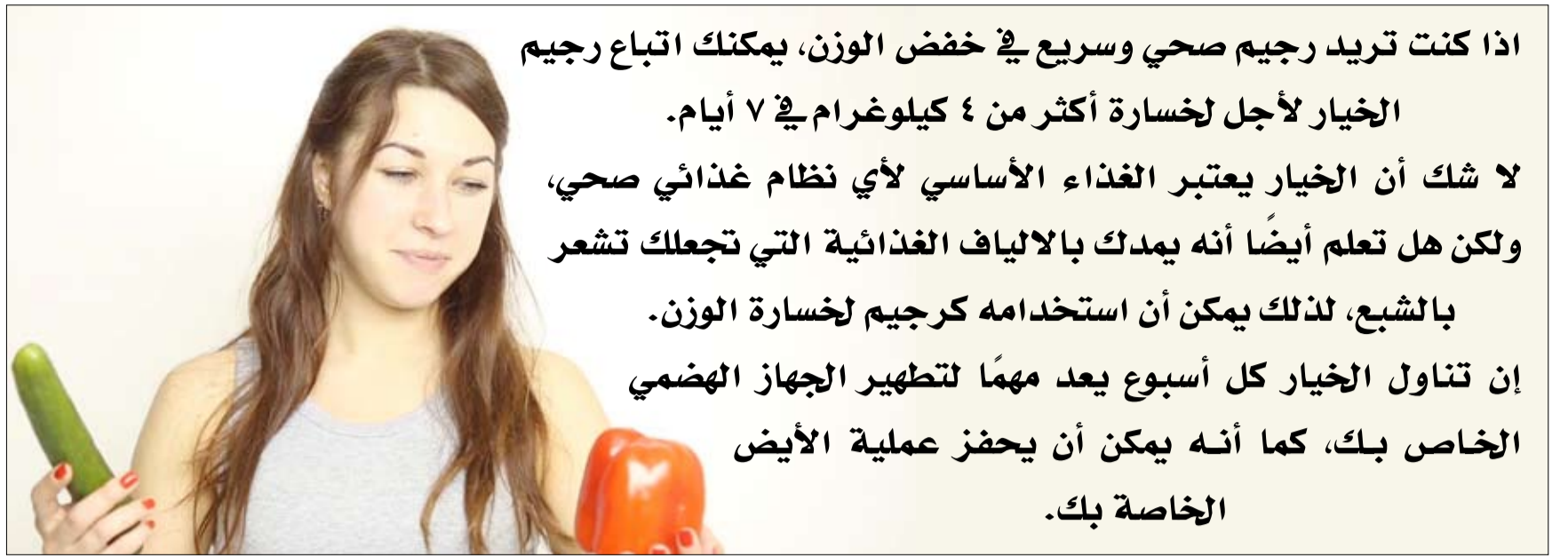
بعد ذلك ألقى معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح، رئيس مجلس أمناء الجائزة كلمة أشار فيها إلى أن ما حققته الجائزة خلال عقد من الزمن قال كل التوقعات وساهم في تعزيز الموقع الريادي لدولة الإمارات زايد 2018 على وجه الخصوص نفذت الجائزة اثنتا عشرة مبادرة متميزة على المستوى المحلي والعربي والدولي، ومهرجانات التمور العربية أكبر شاهد وعلامة فارقة نضج بها وتعتز لإحياء لذكرى المؤسس ورد الجميل لباني النهضة الزراعية بالإمارات. كما ستحتفل الجائزة بهذا العام 2019 عام التسامح، لأن التسامح يقود الأمم إلى السلام والتقدم والنمو والثقة في المستقبل.

كما أشاد معالي الشيخ نهيان بنتائج مؤتمر وزراء الزراعة للدول المنتجة والمصدرة للتمور الذي نظمته الجائزة بالتعاون مع وزارة التغيير المناخي والبيئة ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" لوضع استراتيجية إدارية لاستئصال سوسة النخيل الحمراء بمشاركة اثنا عشر وزارة زراعية وأكثر من ست منظمة دولية متخصصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور. حيث أسفر الاجتماع عن إنشاء صندوق ائتمان لتنفيذ استراتيجية خاصة لمكافحة سوسة النخيل الحمراء التي باتت السوسة تشكل خطراً عابراً للحدود يهدد مستقبل زراعة النخيل وإنتاج التمور على مستوى



منوعات الفكر

23



إذا كنت تريد رجيم صحي وسريع في خفض الوزن، يمكنك اتباع رجيم الخيار لأجل لخسارة أكثر من ٤ كيلوغرام في ٧ أيام.
لا شك أن الخيار يعتبر الغذاء الأساسي لأي نظام غذائي صحي، ولكن هل تعلم أيضاً أنه يمدك بالألياف الغذائية التي تجعلك تشعر بالشبع، لذلك يمكن أن استخدامه كرجيم لخسارة الوزن.
إن تناول الخيار كل أسبوع يعد مهماً لتنظيف الجهاز الهضمي الخاص بك، كما أنه يمكن أن يحفز عملية الأيض الخاصة بك.

يمدك بالألياف الغذائية التي تجعلك تشعر بالشبع

رجيم الخيار . . طريقك لخسارة الوزن في 7 أيام

- خيارتان.
- الغداء: الفول والخيار والبورتا.
 - وجبة خفيفة: خيار مع الخردل الأسود والكزبرة.
 - العشاء: سلطة الخوخ وسلطة الخيار.
7. تناول المأكولات التالية في اليوم السابع:
- الإفطار: الجرانولا محلية الصنع مع العسل والزبادي اليوناني.
 - وجبة خفيفة: خيارتان.
 - الغداء: سلطة الدجاج المقرمش مع الخيار والجزر.
 - وجبة خفيفة: خيارتان مع الحمص.
 - العشاء: سلطة الخضار مع البروكلي والفاصوليا الخضراء والطماطم والخيار وزيت الزيتون.
- يمكنك اتباع هذا النظام الغذائي لمدة ثلاثة أو سبعة أو أربعة عشر يوماً، اعتماداً على عدد الكيلوات التي تريد خسارتها، إذا كنت بحاجة إلى خسارة 2 كيلو، يمكنك اتباع نظام غذائي الخيار لمدة ثلاثة أيام.
- إذا كنت بحاجة إلى فقدان خمسة كيلوات، يمكنك متابعته لمدة أسبوع، وإذا كنت تريد أكثر من ذلك تستطيع اتباعه لمدة أربعة عشر يوماً، ولا تنسى أن تستشير الطبيب قبل البدء في اتباع نظام غذائي.

- من الجبن والخيار.
- وجبة خفيفة: ثلاثة خيارات.
 - الغداء: الأرز البني مع الدجاج والخيار.
 - وجبة خفيفة: موزة واحدة.
 - العشاء: شريحة لحم حار مع سلطة الخيار.
5. في اليوم الخامس عليك تناول الوجبات التالية:
- الإفطار: الجرانولا محلية الصنع مع الكرز والتوت واللبن الزبادي اليوناني.
 - وجبة خفيفة: خيارتان
 - الغداء: سلطة الخضار مع الطماطم والخيار والزيتون وجبن الفيتا.
 - وجبة خفيفة: عسل، خيار، ومشروب النعناع.
 - العشاء: خيار وسلطة بصل.
6. حاول تناول المأكولات التالية في اليوم السادس:
- الإفطار: السبانخ، الخيار، عصير التفاح.
 - وجبة خفيفة:

1. في اليوم الأول يمكنك تناول المأكولات التالية:
- الإفطار: بيضتان مع الطماطم والأعشاب.
 - وجبة خفيفة: خيارتان
 - الغداء: سلطة الخيار مع الملفوف وعصير الليمون وزيت الزيتون.
 - وجبة خفيفة: خيارتان
 - العشاء: كوب من الزبادي قليل الدسم، وجبة كيوي واحدة.
2. في اليوم الثاني تناول المأكولات التالية:
- الإفطار: السبانخ، الخيار، عصير التفاح.
 - وجبة خفيفة: خيارتان
 - الغداء: شريحتان من الجبن، برتقالة وخيارة واحدة.
 - وجبة خفيفة: خيارتان.
 - العشاء: سلطة الخيار مع الطماطم والزيتون وزيت الزيتون.
3. في اليوم الثالث تناول المأكولات التالية:
- الإفطار: كوب من التوت وبييضتين.
 - وجبة خفيفة: خيارتان
 - الغداء: سلطة الخيار مع الفلفل الحلو والطماطم.
 - وجبة خفيفة: خيارتان.
 - العشاء: جزرة واحدة وقطعتين من الجبن.
4. يمكنك تناول المأكولات التالية في اليوم الرابع:
- الإفطار: شريحة من خبز الحبوب الكاملة مع شريحة

- فوائد الخيار للرجيم
- يحتوي الخيار على أكثر من 95% من الماء، والباقي ألياف طبيعية، لذلك يمكن أن يشكل حمية غذائية ممتازة، بالإضافة إلى وجود الفوائد التالية:
 - مدر للبول
 - يساهم توازن الأملاح وإزالة السوائل الزائدة من الجسم
 - تقليل التعب على القلب والكليتين
 - يساعد في الوقاية الجيدة من أمراض الغدة الدرقية
 - يحفز إنتاج فيتامين C في الجسم.
 - أنزيمات الخيار تساعد على امتصاص فيتامين B2.
- وإذا كنت ترغب في تنحيف جسمك لفترة قصيرة من الزمن، يمكنك اتباع حمية الخيار، مع ملاحظة أنه يمكنك شرب الماء والشاي والقهوة، والحد من استهلاك الكحول والصودا.
- رجيم الخيار في 7 أيام
- إذا كنت تريد خسارة سبعة كيلوات، يمكنك اتباع هذا النظام الغذائي لمدة ثلاثة أو سبعة أو أربعة عشر يوماً، اعتماداً على عدد الكيلوات التي تريد خسارتها، إذا كنت بحاجة إلى خسارة 2 كيلو، يمكنك اتباع نظام غذائي الخيار لمدة ثلاثة أيام.
- إذا كنت بحاجة إلى فقدان خمسة كيلوات، يمكنك متابعته لمدة أسبوع، وإذا كنت تريد أكثر من ذلك تستطيع اتباعه لمدة أربعة عشر يوماً، ولا تنسى أن تستشير الطبيب قبل البدء في اتباع نظام غذائي.



- الانثار الجانبية لرجيم الخيار
- هناك بعض الآثار السلبية لرجيم الخيار على الصحة أهمها:
- إذا كنت تتبع رجيم الخيار لأكثر من ثلاثة أيام، تحتاج إلى تناول الفيتامينات الإضافية لمنع نقص الفيتامينات.
 - يمكن أن يكون هذا النظام الغذائي مكلف للغاية في فصل الشتاء، بسبب غلاء سعر الخيار.
 - هذا النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية، لذلك قد تشعر بالجوع طوال الوقت.



5. في اليوم الخامس عليك تناول الوجبات التالية:
- الإفطار: الجرانولا محلية الصنع مع الكرز والتوت واللبن الزبادي اليوناني.
 - وجبة خفيفة: خيارتان
 - الغداء: سلطة الخضار مع الطماطم والخيار والزيتون وجبن الفيتا.
 - وجبة خفيفة: عسل، خيار، ومشروب النعناع.
 - العشاء: خيار وسلطة بصل.
6. حاول تناول المأكولات التالية في اليوم السادس:
- الإفطار: السبانخ، الخيار، عصير التفاح.
 - وجبة خفيفة:

- فوائد الخيار للرجيم
- يحتوي الخيار على أكثر من 95% من الماء، والباقي ألياف طبيعية، لذلك يمكن أن يشكل حمية غذائية ممتازة، بالإضافة إلى وجود الفوائد التالية:
 - مدر للبول
 - يساهم توازن الأملاح وإزالة السوائل الزائدة من الجسم
 - تقليل التعب على القلب والكليتين
 - يساعد في الوقاية الجيدة من أمراض الغدة الدرقية
 - يحفز إنتاج فيتامين C في الجسم.
 - أنزيمات الخيار تساعد على امتصاص فيتامين B2.
- وإذا كنت ترغب في تنحيف جسمك لفترة قصيرة من الزمن، يمكنك اتباع حمية الخيار، مع ملاحظة أنه يمكنك شرب الماء والشاي والقهوة، والحد من استهلاك الكحول والصودا.
- رجيم الخيار في 7 أيام
- إذا كنت تريد خسارة سبعة كيلوات، يمكنك اتباع هذا النظام الغذائي لمدة ثلاثة أو سبعة أو أربعة عشر يوماً، اعتماداً على عدد الكيلوات التي تريد خسارتها، إذا كنت بحاجة إلى خسارة 2 كيلو، يمكنك اتباع نظام غذائي الخيار لمدة ثلاثة أيام.
- إذا كنت بحاجة إلى فقدان خمسة كيلوات، يمكنك متابعته لمدة أسبوع، وإذا كنت تريد أكثر من ذلك تستطيع اتباعه لمدة أربعة عشر يوماً، ولا تنسى أن تستشير الطبيب قبل البدء في اتباع نظام غذائي.

أطعمة تحافظ على انخفاض مستوى السكر في الدم

يُعاني ملايين الناس في العالم من ارتفاع السكر في الدم، ويات مرض السكري أحد الأمراض المزمنة التي تُورق الكثيرين وتدفعهم إلى طرق طبيعية للوقاية والعلاج، بعد فشل الأدوية المتوفرة حتى الآن في احتوائه.

ونستعرض هنا ١٠ أطعمة طبيعية متوفرة في جميع البيوت تقريباً، من شأنها أن تحافظ على انخفاض مستوى السكر في الدم، وتعمل بمثابة منظم قد يساعد الكثيرين في تجنب مرض السكري.

الحمص

على الرغم مما قد يسببه من عدم ارتياح في الجهاز الهضمي؛ فإن الحمص يلعب دوراً فعالاً في خفض مستوى السكر في الدم. ولهذا السبب، بدأ الحمص يكتب أهمية كبيرة في الولايات المتحدة في العقود الأخيرة.

البروكلي

يعد البروكلي واحداً من الأطعمة الحيوية للغاية لجسم الإنسان. قد يكون مذاقه غير لذيذ بالنسبة للبعض، لكنه جيد جداً للحفاظ على مستوى منخفض للسكر في الدم، كما أنه يوفر مناعة



ضد السرطان.

الملفوف

يلعب الملفوف دوراً جيداً في خفض نسبة السكر في الدم؛ وذلك لما يتمتع به من سرعات حرارية منخفضة ودهون لا تكاد تذكر. كما يحتوي الملفوف على فيتامين C.

القطر

على الرغم من أن بعض أنواع القطر غير صالحة للأكل؛ فإن المفيد منها يساعد في خفض نسبة السكر في الدم. وتستخدم عادة لإضافة نكهة للأطباق. والقطر واحد من النباتات الضادة للسرطان.

الفول السوداني

يحتوي الفول السوداني على الدهون الصحية والبروتينات، بالإضافة إلى زبدة الفول



السوداني، وكلها مواد تساهم بشكل ملحوظ في خفض نسبة السكر في الدم.

القرنبيط

يعرف القرنبيط بـ "الزهرة" أو "القنبولة" في بعض الدول العربية، وله فوائد كثيرة، من بينها الوقاية من أمراض القلب، ويعرف بأنه ذو خصائص مضادة للسرطان.

الطماطم

تستخدم الطماطم كخضراوات وفاكهة، والناس يأكلونها كما هي أو يشربونها مثل العصير. وللطماطم خصائص مفيدة جداً في خفض نسبة السكر في الدم ومنع أمراض القلب.

الجزر

يُعد الجزر أفضل مساعد للحفاظ على النظر، كما يسبب ما يحتويه من الكاروتين وفيتامين (أ). كما أنه يساعد في الحفاظ على مستوى السكر في الدم عند الحد

المثالي تقريباً.

الخبز

الخبز من الفواكه الحلو، وهي فاكهة تعمل بشكل طبيعي على الحفاظ على مستوى السكر في الدم منخفضاً. ويمكن تناول الخبز كما هو أو شربه عصيراً.

العدس

العدس غني بالألياف والمعادن والليبتا مينات، إلا أن الكثيرين لا يزالون يتجاهلونه. فالعدس يجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة أطول. كما أنه له شهرة في الحفاظ على مستوى السكر في الدم منخفضاً ومستقراً.



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٩ تنفيذ مدني

الى المنفذ ضده/١- ماركوديت رفونديو مارشاديسيتش مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/الشركة الوطنية للمواد الغذائية (ميلكو) ش.م.د.م - فرع دبي ويمثله:عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٢٥١) 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 ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٥٥٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- حبيبيه ماركت م.د.م.٢ - لؤي احمد مزارز مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نايف خليل درويش ويمثله:عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بالتضامن بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٨٥٥٥) 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 ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٢٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- ديسكون الهندسية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ديال تنوير الحديد (شركة ذات مسؤولية محدودة) ويمثله:عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٩٥٥٦) 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

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

اللاثنين ١١ مارس ٢٠١٩ العدد ١٢٥٧٦

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / كلايد اند كو ال بي

ينشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

D.E.P.T

المودعة تحت رقم: ١٢٦٧٢٥
باسم: فيلهوفن كلونونغ هولدينغ ايه جي
وعنوانه: بار اديستراس ٢١، ٨٦٤٥، بونا، سويسرا
وذلك تمييز البضائع والخدمات
الواقعة بالصفة: ٢٥
والمسجلة تحت رقم ١٠٣٤٤٥ بتاريخ: ٢٠١٠/٥/١٨
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في ٢٠١٩/٥/٢٠ وحتى تاريخ: ٢٠٢٩/٥/٢٠
إدارة العلامات التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٩٢ تنفيذ مدني

الى المنفذ ضده/١- بشير بوتوسيرمال ميتال كوندك مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/حميد وحيد عبدالوحيد ويمثله:راشد عبدالرزاق محمد تهلك قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٩٦٠) 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 ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٥٥ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- كريستال نيون ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/زيرين موشير سيد ويمثله:احمد حسن محمد عبدالله المازمي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٧٩٨٥) 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
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٦٤٤ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/١- جعفر فيض الهه صالحى زاده مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) ويمثله:احمد علي مفتاح صالح الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/١٤٨٦ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٨/١١/٢٢، وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٣/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٩٩ مدني جزئي

الى المدعي عليه /١- فتح الله يوسف محمد يوسف مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /حامامه محمد ابراهيم باشا ويمثله:عبدالحميد احمد فرح محمود ويمثله:امل خميس درويش محمد البلوشي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٥٠٧٥) درهم والرسوم والمصاريف والفاائدة ١٢٪ من المطالبة وحتى السداد التام.وحدث لها جلسة يوم الأربعاء الموافق: ٢٠١٩/٣/٢٠ الساعة: ١٠:٣٠ ص بالقاعة: ch1.B.10 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٦٧ تجاري كلي

الى المحكوم عليه /١- محمد كاشف للتجارة العامة م.د.م.٢ - محمد كاشف بشير بشير احمد مجهول محل الإقامة نلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ مصرف الهلال ش.م.ع مكتب ادارة - فرع برج البحر بالزام المدعي عليهما بالتضامن فيما بينهما بان يؤدي للمصرف المدعي مبلغ وقدره (٥٠١٠٤٤٠٠) درهم والزمتهما المصروفات ومبلغ الف درهم مقابل تعاقب المحاماة. حكما بمثابة الحضورى قابلا لاستئناف 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
محكمة التمييز

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم ٢٠١٨/١٠٩٧ طعن تجاري

تدعو دائرة محاكم دبي - محكمة التمييز الطاعن/١- مازن عبدالباقي له المناصير ويمثله:رياض عبدالمجيد محمود الكيان باعلان الطعون ضدهم.١- ميدي بلاست للصناعات البلاستيكية ش.م.د.م.٢ - صباح عبيدي ٢- يعقوب يوسف عبدالله فتح الله اهلي مجهول محل الإقامة نلنكم بان الطاعن اقام عليك الطعن المذكور اعلاه ويتوجب عليك الحضور الى محكمة التمييز وذلك للرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدهم .

رئيس القسم

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/لي رويال لتأجير السيارات رخصة رقم: CN 1147659 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

اضافة جمعه طارش عتيق احمد القبسي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سعيد مرزوق راشد القبسي

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٨٨ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- لايف ايفنتس ش.م.د.م.٢ - مجموعة الاهلي القابضة مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /القبة للمعارض ش.م.د.م. ويمثله:رياض عبدالمجيد محمود الكيان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره (٩٠٤٢٦) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفاائدة ١٢٪ من السداد التام.وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٩/٣/١٨ الساعة: ١٠:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٨٨٢ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- مام-١ ديانامكس للتجارة العامة ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /مرمرة العالية لتجميل الاراضي ش.م.د.م. ويمثله:محمد عبدالله محمد العامري قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (١٢٦,٨٩٦,٥٤) درهم مع الفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ: ٢٠١٧/٨/١ وحتى السداد التام والزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف وتعاقب المحاماة.وحدث لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٩/٣/١٤ الساعة: ١٠:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٤٦ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- احمد سوزويمير مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / تيفيدي سيرا غورب قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٢٢٦٨) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفاائدة القانونية التأخرية بواقع ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام.وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٩/٣/١١ الساعة: ١٠:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.14 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

اللاثنين ١١ مارس ٢٠١٩ العدد ١٢٥٧٦

تموذج اعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / محمد عبدالله القبسي
طلب التسجيل ببيانات العلامة التجارية:
MOTORSPORT 360 Workshop
المودعة بالرغم: 307117 بتاريخ: 2019/03/03
بيانات الأرونة:
باسم: محمد عبدالله القبسي
وعنوانه: ابوظبي - أبوظبي بني ياس مجمع بركة
الشارع رقم 77 خلف: 0506681170 صندوق
البريد: 25004 , ايميل: Malbaty@gmail.com
وذلك لتسليم السلع أو الخدمات لرقعة بالغة: 37
خدمات الصيانة والتجميع أو التركيب ، جمع الخدمات التي تقدمها ورش السيارات من تنظيف وصيانة واعمال ميكانيكية والكهربائية والتنظيف وتجهيز مقاعد السيارات القديمة ورياضية من جميع الماركات
وصف العلامة:
the mark or logo is a ring with two arrows (in orange color) opposite each other but directing towards each other, in the centre of the ring is the numbers 360
الاشتراطات: الخدمة العلامة في مجملها مع عدم الصلابة بخل محصري عن رقم 360 و القصات sixty workshop, motorsport كل على حدا في
الترخيص التجاري: motorsport كل على حدا في
اطن من قبله انظر على
لذلك ان يقدم به مكتوباً لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الإقتصاد أو إرساله بالبريد
السريع ، وذلك خلال ١٥ يوماً
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٤١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- مصنع المنهل للامعالم الهندسية م.د.م.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ديال تنوير الحديد ش.م.د.م.م. ويمثله:عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٢٩٠٩) 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 ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٥١ مدني جزئي

الى المدعي عليه /١- نادي بي اي او الصحي للنساء - م د م ويمثله قانونا - امين عبدالحفيظ علي احمد - مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة - ش م ع - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٢١,٨٠٤,٧٢) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفاائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام.وحدث لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٩/٣/١٤ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.10 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٧٩٧ تجاري كلي

الى المدعي عليه/١- تراس ايست للتجارة العامة - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / راني ريفريشمنتس - ش م ح نلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١/٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/راني ريفريشمنتس - ش م ح برفض الدعوى والزمتم المدعية بالمصروفات والف درهم تعاقب محاماة. حكما بمثابة الحضورى قابلا لاستئناف 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

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

اللاثنين ١١ مارس ٢٠١٩ العدد ١٢٥٧٦

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل/الإمارات لخدمات الملكية الفكرية ينشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

Tiffany SWOOP
تيفاني سووب

المودعة بالرغم : 128483
باسم: ش. العالمية للمواد الغذائية وعنوانه : الصناعية الأولى / خلف شارع الوحدة ، ص. ب 4115 الشارقة ، الإمارات العربية المتحدة.
والمسجلة تحت رقم : (128286) بتاريخ: 2011/01/16
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2019/04/22 وحتى تاريخ 2029/04/22 .
قسم العلامات التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٥ عقاري كلي

الى المدعي عليه /١- ديار للتطوير العقاري ليتمتد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ووتر فرونت برورتي انفيستمنت ليمتد ويمثله / ابراهيم علي الموسى الحمادي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة ببطان اتفاقية الارباح المؤرخة ٢٠١٦/١٢/٢٥ م ورد مبلغ وقدره (١٤,٠١٤,٦٤١,٢) مع الفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف ومقابل تعاقب المحاماة. وحدث لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٣/١٧ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة: ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٤١ عقاري كلي

الى المدعي عليه /١- ديميرال لقنوات البناء م.د.م. - ارمادا للتجارة العامة - سابقا ش.م.د.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /تركولا جور ويمثله:راشد عبدالرزاق محمد تهلك قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٣٦,٩٤٨,٠١) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفاائدة ١٢٪ من الاستحقاق وحتى السداد التام.وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠١٩/٤/٩ الساعة: ١٠:٣٠ ص بالقاعة: ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٤ تعظم مدني

الى التعظم ضده /١- بيتوتو انترتيرز ش.م.د.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المنظم / مكتب الكيان ومشاركوه للحمارة والاستشارات القانونية ويمثله:الدكتور رياض الكيان الحماني ويمثله:سيف صالح محمد درويش المطوع قد اقام عليك التعظم المذكور اعلاه وموضوعه تعظم من القرار الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٩ امر على عريضة مدني والرسوم والمصاريف. وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠١٩/٣/١٩ الساعة: ١١:٠٠ ص بالقاعة : Ch 1.C.15 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضورى .

رئيس الشعبة

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

اللاثنين ١١ مارس ٢٠١٩ العدد ١٢٥٧٦

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل/الإمارات لخدمات الملكية الفكرية ينشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

Piccadeli BRIO
بيكاديلي بريو

المودعة بالرغم : 128484
باسم: ش. العالمية للمواد الغذائية وعنوانه : الصناعية الأولى / خلف شارع الوحدة ، ص. ب 4115 الشارقة ، الإمارات العربية المتحدة.
والمسجلة تحت رقم : (105603) بتاريخ: 2010/07/05
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2019/04/22 وحتى تاريخ 2029/04/22 .
قسم العلامات التجارية

فقدان جواز سفر

فقد المدعو / ميسيلي دي سيفيز سالدادور ، الضبطين الجنسية - جواز سفره رقم (EB9065495) يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة اللبنانية او اقرب مركز شرطة بالامارات.

فقدان جواز سفر

فقد المدعو/ احمد سالم ابراهيم محمد ، مصر الجنسية - جواز سفره رقم (23508267A) ممن يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506822398

منوعات الفكر

25 مطارات أبو ظبي تشارك في المعرض السعودي الدولي للطيران في الرياض

•• أبو ظبي-الفضج:

أعلنت مطارات أبو ظبي عن مشاركتها في الدورة الأولى من المعرض السعودي الدولي للطيران الذي يقام خلال الفترة من 12 - 14 مارس الجاري في مطار النمامرة بالرياض، وذلك ضمن جناح دولة الإمارات بهدف تسليط الضوء على دورها في قطاع الطيران الإقليمي والاحتفاء بالتعاون والعلاقات المتينة التي تجمع بين المملكة العربية السعودية والدولة لاسيما في مجالات النقل الجوي والسياحة. ويأتي انعقاد المعرض قبيل إنجاز مبنى المطار الجديد، والذي سوف للمساافرين تجربة استثنائية بالنظر إلى مستوى التقنيات والتجهيزات والمرافق الترفيهية التي يتضمنها وما يتميز به من قدرة استيعابية ووسائل متطورة للتنقل. وبهذه المناسبة، قال برايان تومسون، الرئيس التنفيذي لمطارات أبو ظبي: "إن مشاركتنا في هذا المعرض تأتي تأكيداً على التزامنا بالعلاقات الراسخة التي تربط دولة الإمارات التي تجمع بين المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة، وبخاصة في قطاع الطيران الذي يدعم قطاعات التجارة والسياحة اللذان يلعبان دوراً إيجابياً مهماً في تعزيز النمو الاقتصادي لدى الجانبين. وأضاف تومسون: "سنسلط الضوء من خلال مشاركتنا بالمعرض السعودي الدولي للطيران، على مبنى المطار الجديد، وقدرته الاستيعابية التي تصل إلى 45 مليون مسافر إضلياً سنوياً، ليخدم خدماته للمسافرين القادمين إلى الإمارة أو المغادرين منها أو مسافري الترانزيت، وذلك بالاستفادة من أحدث التقنيات وأفضل المرافق. كما سيكون من شأن المبنى الجديد أن يعزز شبكة مطارات أبو ظبي لتيح للمساافرين الفرصة للتعرف على كرم الضيافة العربية الأصلية في أبو ظبي قبل توجههم إلى مختلف الوجهات حول العالم. وقال تومسون: "تحرص مطارات أبو ظبي على المشاركة في أبرز الفعاليات المتخصصة بقطاع الطيران، حيث يعتبر المعرض السعودي الدولي للطيران، جزءاً من الفعاليات التي تدعم أهدافنا الرامية لترسيخ حضورنا كمجموعة المطارات الرائدة عالمياً في وقت نسعى خلاله إلى بناء الشراكات الاستراتيجية مع أهم الأطراف المعنية على مستوى المنطقة والعالم."

مكتب الجمارك وحماية الحدود الأمريكي

يمثل مكتب الجمارك وحماية الحدود الأمريكي أحد أهم مرافق مطار أبو ظبي الدولي بالنسبة للمسافرين الإقليميين، إذ يقدم خدماته للمسافرين إلى الولايات المتحدة بشكل مسبق، حيث حاز المكتب على العديد من الجوائز العالمية تقديراً لخدماته رفيعة المستوى التي تعتبر الوحيدة من نوعها في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا، حيث يتيح للمسافرين عبر مطار أبو ظبي الدولي إتمام كافة المعاملات الجمركية وفحص أمتعتهم قبيل مغادرة مطار أبو ظبي تجنباً للتأخير الطويلة في مطارات الولايات المتحدة. وتتميز هذه الخدمة بكونها متاحة بشكل حصري للمسافرين على متن طائرات "الاتحاد للطيران" إلى مطارات نيويورك، وواشنطن، وادلاس، وشيكاغو، وسان فرانسيسكو، ولوس أنجلوس، وقد استفاد أكثر من 500 ألف مسافر من خدمات المكتب العام الماضي، ما يعكس الإقبال الكبير عليه في أوساط المسافرين الإقليميين والعالميين.

المنطقة الحرة لمطارات أبو ظبي

في إطار مشاركتها بالمعرض، تسلط مطارات أبو ظبي الضوء على أحدث الحطوات التي اتخذتها لخفض تكاليف تأسيس الشركات في المنطقة الحرة لمطارات أبو ظبي، إذ خفضت هذه الرسوم بما يزيد عن 66% لتسمح للشركات الجديدة بتأسيس حضورها ومزاولة أعمالها بكل سهولة وسهولة في إمارة أبو ظبي. وإلى جانب خفض الرسوم، حصلت المنطقة الحرة على إعفاءات لعمالها من التسجيل القاري "توثيق" لدى دائرة التخطيط العمراني والبلديات في أبو ظبي. وتتولى المنطقة الحرة لمطارات أبو ظبي، المملوكة بالكامل من قبل مطارات أبو ظبي، مسؤولية تشغيل المناطق الحرة في كل من مطار أبو ظبي الدولي، ومطار العين الدولي، ومطار البطين الخاص، وهي مناطق حرة تنح ملكية كاملة بنسبة 100% في بيئة معفاة من الضرائب، علاوة على مزايا أخرى مثل الإعفاء من رسوم الاستيراد أو إعادة التصدير، وإزالة كافة القيود على توظيف رأس المال، وإزالة كافة القيود على العملات، إلى جانب مجموعة كاملة من الخدمات مثل تسجيل الشركات، والترخيص، والتأجير، وتسريع إجراءات تأشيرات الموظفين.

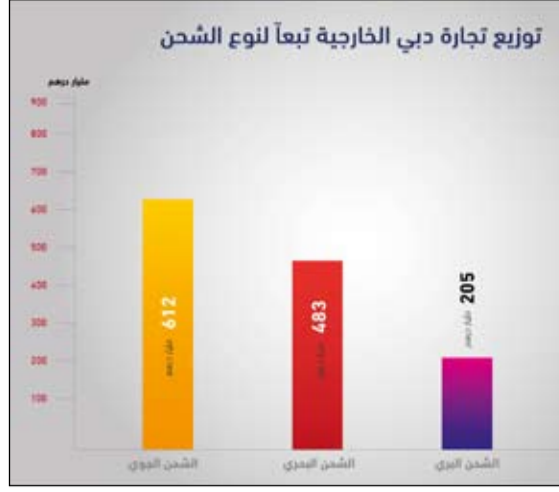
مركز الخليج لدراسات الطيران «GCAS»

سيكون مركز الخليج لدراسات الطيران حاضراً أيضاً في المعرض السعودي الدولي للطيران ليعرف الزوار على ما يقدمه لقطاع الطيران الإقليمي من برامج للتدريب على الطيران وإدارة الطائرات، حيث يعتبر المركز أحد مراكز التدريب القليلة في المنطقة التي تقدم دورات حائزة على اعتمادات عالية من جهات مرموقة مثل الاتحاد الدولي للنقل الجوي، ومجلس المطارات الدولي، ومنظمة الطيران المدني الدولي. ويتمتع المركز بموقع متميز ضمن مطار البطين الخاص ليوفر لزواره فرصة التعرف على أجواء المطارات ومتطلباتها والتحديات التي تفرزها. كما يلعب دوراً حيوياً في تطوير رأس المال البشري الإقليمي الذي يعدّ عصباً هاماً في نمو قطاع الطيران في ظل التوقعات التي ترصد نمواً مستمراً خلال المرحلة المقبلة.

113 شركة توزع 32 مليار درهم نقداً على مساهميها عن أرباح 2018

•• أبو ظبي-وام:

بلغت قيمة التوزيعات النقدية المقترحة لـ 113 شركة مساهمة عامة نحو 32 مليار درهم عن أرباح العام 2018 وذلك وفقاً لما أسفرت عنه عملية تحليل البيانات التي أعلنت عنها الشركات المدرجة في سوق أبو ظبي وديبي الماليتين. وتعد العوائد السنوية التي أعلنت عن توزيعها الشركات الإماراتية على مساهميها الأعلى على مستوى دول الخليج العربي والشرق الأوسط بشكل عام، وهو ما يفسر زيادة حجم الاستثمار الموسمي الأجنبي منذ بداية العام الجاري في أسهم كبريات الشركات الإماراتية المتداولة في الأسواق المالية. وتفصيلاً على مستوى القطاعات فقد بلغت قيمة التوزيعات النقدية لقطاع البنوك الذي يضم 18 بنكاً وبنكاً 18.7 مليار درهم بزيادة نسبتها 12.2% بالمقارنة مع 16.66 مليار درهم في العام 2017. وتشكل التوزيعات التي قررت البنوك منحها لمساهميها نحو 53.7% من إجمالي قيمة التوزيعات التي أعلنت عنها الشركات المتداولة في سوق أبو ظبي وديبي الماليتين عن العام 2018. وكانت البنوك حققت أرباحاً بقيمة 42 مليار درهم خلال العام الماضي بحسب الأرقام الصادرة عن الأسواق المالية وجاء بنك أبو ظبي الأول بالمركز الأول من حيث قيمة الأرباح التي تم توزيعها على المساهمين والتي تجاوزت 8 مليارات درهم أي ما نسبته بنسبة 74% من رأس المال عن عام 2018، علماً بأن صافي أرباح البنك تجاوزت قيمتها 12 مليار درهم.



تجارة دبي الخارجية تسجل 1.3 تريليون درهم في 2018 متخطية عوائق النمو العالمية

حمدان بن محمد: رؤية محمد بن راشد الأساس الذي ننتقل منه لتقديم أفضل نموذج عالمي لحكومات المستقبل



«الأداء القوي للتجارة الخارجية يدعم الأهداف الاستراتيجية

لوثيقة الخمسين ويؤكد مكانة دبي محطة عالمية لخلق الفرص الاقتصادية»

وجاءت الهواتف الذكية والمحمولة والأرضية في صدارة البضائع بتجارة دبي الخارجية حيث بلغت قيمتها 150 مليار درهم وتحوزت على المركز الثاني في التجارة العالمية لأجهزة وتطبيقات تقنية المعلومات الذكية، ودعمت الإمارة دورها الرائد كمركز عالمي لتجارة المعادن الثمينة والمجوهرات والأحجار الكريمة، حيث جاء الذهب في المركز الثاني بتجارة دبي الخارجية بقيمة 146 مليار درهم

تلته المجوهرات في المركز الثالث بقيمة 106 مليارات درهم ثم الأحجار الكريمة في المركز الرابع بقيمة 94 مليار درهم وجاءت السيارات في المركز الخامس بقيمة 65 مليار درهم. وتمكنت دبي من تعزيز التنوع في الأسواق الرئيسية لتجارتها الخارجية حيث جاءت الصين في مركز الشرك التجاري الأول لدبي وبلغت قيمة التجارة معها في العام 2018 نحو 139 مليار درهم لتلتها الهند في مركز الشرك التجاري الثاني بتجارة بلغت قيمتها نحو 116 مليار درهم ثم الولايات المتحدة الأمريكية والشريك التجاري الثالث وبلغت قيمة التجارة معها نحو 81 مليار درهم لتلتها المملكة العربية السعودية في مركز التجارة معها نحو 81 مليار درهم

في العام 2018 تكامل منظومة الشحن والخدمات اللوجستية في الإمارة وتنوعها بين الشحن الجوي والبحري والبري، حيث ارتفعت التجارة المنقولة بزيادة نسبتها 3.2% لتصل قيمتها إلى 612 مليار درهم كما ارتفعت التجارة المنقولة بحراً بنسبة 3.4% لتصل قيمتها إلى نحو 483 مليار درهم وبلغت قيمة التجارة المنقولة براً نحو 205 مليارات درهم.

أنحاء العالم كافة ونجاحها في مواكبة التحولات الكبرى في الأسواق الدولية مع مسعود دور آسيا بقيادة الصين كمنطقة تصدير رئيسية للبضائع نحو الأسواق العالمية في أفريقيا وأوروبا وأمريكا.

وأوضح: "تعد دبي حلقة الربط الرئيسية والنصبة الأهم عالمياً في الوصول إلى البضائع الآسيوية، وقد دعمت شبكتنا الدولية للموانئ العالمية والمناطق الحرة في مختلف الدول والمناطق القدرات التجارية المتصاعدة لدينا لتمكينها من التقدم بسرعة نحو إقامة مشروعاتها الرائدة لتأسيس محور دبي للحرير مستفيداً من انتشارها الدولي كذلك عبر شركائنا العالميين للطيران ومطاراتها فائقة التطور."

وأضاف: "يخدم تطور الخدمات والتسهيلات التجارية والجمركية التي توفرها دبي للتجار والمستثمرين الأداء القوي لتجارتها الخارجية، وقد ارتفع عدد المعاملات الجمركية التي قدمت عبر مركز دبي لتصل في العام 2018 إلى 9.6 مليون معاملة مقارنة مع 9 ملايين معاملة في العام 2017، وتوجت الدائرة جهودها لإسعاد المتعاملين بالوصول إلى قمة جديدة وغير مسبوق في نتائج مؤشر السعادة للعام 2018 محققة نسبة 97.49% في السعادة للمعاملين، وذلك نتيجة للتقدم المستمر في سرعة وجودة الخدمات المقدمة للمتعاملين من خلال

للحرير ورسم الخارطة الاقتصادية الجغرافية لمدينة دبي، وأضاف سموه: "تعمل في ضوء النهج الواضح الذي أرساه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للعمل الحكومي في شتى قطاعاته، إذ تشكل رؤية سموه الأساس الذي ننتقل منه لتحقيق المزيد من الإنجازات التي تسهم في تقديم أفضل نموذج عالمي لحكومات المستقبل بتحفيز الإبداع والابتكار وتوظيف أحدث التقنيات بما في ذلك تطبيقات الذكاء الاصطناعي وتعميم استخدام المعلومات الذكية في نشاطنا الاقتصادي، إذ يجري العمل حالياً على إنشاء أول منطقة تجارية افتراضية في المنطقة نتج الإنجازات التي حققناها في مجال تطوير التجارة الإلكترونية."

من جهته قال سلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية رئيس مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة: "تثبت تجارة دبي الخارجية مجدداً قدرتها على تخطي المعوقات الاقتصادية العالمية، فبرغم التحديات التي مرت فيها التجارة العالمية طوال السنوات العشر الماضية، حققت دبي نمواً بنسبة 72% في قيمة تجارتها الخارجية للعام 2018 مقارنة بالعام 2009 وبلغت نسبة النمو في كمية البضائع بتجارة الإمارة الخارجية خلال هذه الفترة 44% ما يعكس مدى قدرة دبي على جذب التجارة من

تخطت تجارة دبي الخارجية العوائق التي واجهت التجارة العالمية، ونجحت الإمارة في الوصول بقيمة تجارتها الخارجية غير النفطية في العام 2018 إلى نحو 1.3 تريليون درهم برغم التأثير السلبي للحرب التجارية بين القوى الاقتصادية العالمية الكبرى والتباطؤ في النمو الاقتصادي العالمي، وما صاحبه من تقلبات في أسعار صرف العملات أسهمت في الحد من النمو في التبادل التجاري الدولي سواء بالنسبة للدول النامية أو المتقدمة. ورسخت دبي دورها القيادي كمركز دولي للتجارة الإقليمية والعالمية ومحور رئيس يربط بكفاءة عالية بين الأسواق الدولية من خلال البنية التحتية المتطورة للإمارة التي مكنتها من التقدم في تطوير صناعة الشحن والخدمات اللوجستية لتصل إلى موقع الصدارة بين دول المنطقة وعلى المستوى العالمي، حيث أظهرت إحصائيات جمارك دبي حول تجارة دبي الخارجية في العام 2018 أن تجارة المناطق الحرة شهدت نمواً قوياً بلغت نسبته نحو 23% لتصل قيمتها إلى 532 مليار درهم .. بينما بلغت قيمة التجارة المباشرة 757 مليار درهم وقيمة تجارة المستودعات الجمركية 10.4 مليار درهم، كما حققت تجارة إعادة التصدير نمواً بنسبة 12% لتصل قيمتها إلى نحو 402 مليار درهم وبلغت قيمة الواردات 770 مليار درهم وقيمة الصادرات 127 مليار درهم.

وأكد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي أن الأداء القوي لقطاع التجارة الخارجية بما حققه من إنجازات في العام 2018 يشكل إحدى دعائم النمو المستمر للاقتصاد الوطني. وقال سموه: "يعزز الأداء القوي لقطاع التجارة الخارجية من قدرتنا على ترجمة رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رؤيا الله"، التي حددها سموه في مبادئ دبي الثمانية كأطار عام لعمل الحكومة خلال المرحلة المقبلة بما في ذلك مبدأ ترسيخ مكانة دبي كمحطة للتجارة وحطة عالمية لخلق الفرص الاقتصادية، كما تدعم النتائج القوية التي يقدمها هذا القطاع الحيوي جهودنا في تنفيذ البنى التحتية التي تضمنتها وثيقة الخمسين التي أصدرها سموه لاسيما فيما يتعلق بإقامة خط دبي

أبوغزاله يبحث مع مدير عمليات الأونروا في الأردن مبادرته لإنشاء «صندوق تعليم طلبة مدارس الأونروا»

•• عمان - الفضج:

التعليم طلبه الأونروا". وبموجب هذه المبادرة ينشأ صندوق خاص في حساب باسم وإدارة الأونروا منفردة، وتكون المساهمة فيه متاحة لكل من يؤمن بواجب ورسالة تعليم الأطفال الفلسطينيين في اللجوء على مستوى العالم. وستكون المساهمة في هذا الصندوق مبلغ عشرة دولارات سنوياً أو يزيد لمن يرغب. وأضاف أبوغزاله، وأنه خلال فترة لجهته في لبنان ونزوحه القسري من فلسطين خلال النكبة، استفاد من منحة دراسية مقدمة من الأونروا، ولذا دعا العالم جميعاً بتحمل مسؤولياتهم تجاه القضية الفلسطينية والاستجابة لهذه الحملة لفاياتها النبيلة، وأكد أبوغزاله على استعداد النام بتسخير جميع الموارد المتاحة في مكاتب مجموعة طلال أبوغزاله

استقبل سعادة الدكتور طلال أبوغزاله في مكتبه بعمان مدير عمليات وكالة الأمم المتحدة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى (الأونروا) الأستاذ روجر ديفيس والذي جاء مودعاً بمناسبة انتهاء فترة عمله في المملكة. وخلال اللقاء، ثمن الدكتور أبوغزاله جهود الأونروا في دعم الفلسطينيين والقضية الفلسطينية "نتوجه بجزيل الشكر للأستاذ ديفيس ولوكالة الأونروا على الجهود المبذولة والدعم للاجئين الفلسطينيين في جميع أرجاء العالم وخاصة في مجال التعليم. وتناول اللقاء بحث "مبادرة أبوغزاله



الأردن. ودعا أبوغزاله الضيف الى تقديم التوجيهات الخاصة بهذا الصدد، ليشكل مكتب "مانيلا" إضافة جديدة مع بقية المكاتب التي تم افتتاحها في جنوب شرق آسيا.

كلية «أبوغزاله الجامعية للابتكار» تباشر استقبال الطلبة المستجدين

•• عمان -الفضج:

ممن تنطبق عليهم شروط المنحة وأسس وتعليمات الكلية الجامعية. وكان سعادة الدكتور طلال أبوغزاله قد أعلن مؤخراً عن تقديم منح لدراسة الماجستير في إدارة الأعمال للفصل الدراسي الثاني في كلية طلال أبوغزاله الجامعية للابتكار بنسبة 100% لطلاب في الخيميمات الفلسطينية والسورية في الأردن ولبنان، وبنسبة 50% لجميع الطلبة المتقدمين والمنطقة العربية. والشروط من الأردن وبقية البلدان العربية. وتأتي هذه المنح كجزء من المسؤولية

الجامعية التي يتولاها الدكتور أبوغزاله لخدمة المجتمع والشباب وتطوير مهاراتهم في مجال "طلال أبوغزاله فاؤندينش"، تأسست "طلال أبوغزاله فاؤندينش" كشركة غير ربحية من شركات مجموعة طلال أبوغزاله لتعزيز التنمية المستدامة مع التركيز على مبادرات التنمية الاجتماعية والاقتصادية بهدف تعزيز قدرات الأفراد والجماعات والإسهامات في جميع أنحاء العالم.

باشرت كلية طلال أبوغزاله الجامعية للابتكار باستقبال الطلبة المستجدين ممن تم قبولهم للفصل الدراسي الثاني لدراسة ماجستير إدارة الأعمال ضمن منحة طلال أبوغزاله فاؤندينش. وتم تشكيل لجنة مختصة استقبلت ما يقارب ألفي طلب للائحة بالكلية الجامعية، وقامت اللجنة بدراسة الطلبات ومقابلة المرشحين واختيار الطلبة الأفضل



منوعات الفكرة

26

حصلت على علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية السنة الخامسة على التوالي

«إمباور» تجدد التزامها تجاه دعم المجتمع وتعزيز التنمية المستدامة

•• دبي-الفجر:

حصلت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات للسنة الخامسة على التوالي، وذلك نظير مساهمتها البارزة في تعزيز مبادرات المسؤولية الاجتماعية للشركات، وتعزيز أفضل الممارسات البيئية التي تحدث تأثيرات إيجابية على المجتمع والبيئة.

وقال أحمد بن شيفار الرئيس التنفيذي لـ «إمباور»: «تتقدم بخالص الشكر والعرفان لغرفة دبي على جهودها الجبارة في تعزيز الممارسات المسؤولة اجتماعياً لا سيما فيما يتعلق بالبيئة. لقد سعدنا بهذا التكريم الذي يؤكد التزامنا تجاه التغيير الإيجابي الداعم للمجتمع وتعزيز التنمية المستدامة فيه..»

ويبين بن شيفار أن علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات تساهم في بناء مجتمع أعمال مسؤول ومستدام، وتعزيز الممارسات الفردية والمؤسسية التي تساهم في حماية البيئة، حيث تهدف هذه المبادرة الرائدة التي أطلقتها غرفة دبي إلى توفير معيار اختياري واضح لتطبيق المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات في ممارسات الأعمال بدبي ودولة الإمارات، وهي الرؤية التي تسمى «إمباور» إلى تحقيقها كجزء من استراتيجيتها للمسؤولية الاجتماعية.

وأضاف بن شيفار: «إن جميع جهود ومبادرات «إمباور» تركز على تعزيز أفضل الممارسات البيئية، في جميع جوانب عملياتنا سواء التشغيلية أو الخدماتية، تحقيقاً لاستراتيجية دبي المتكاملة للطاقة 2030 التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس

الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، والتي تهدف إلى تحويل الإمارة إلى مركز عالمي للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر وتعزيز مكانتها لتصبح المدينة الأقل عالمياً في البصمة الكربونية، وروية الإمارات 2021 التي تهدف إلى أن تكون دولة الإمارات العربية المتحدة من أفضل دول العالم بحلول الوبيل الذهبي للدولة..»

ينسار إلى أن علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات قد صممت لتوفر إطاراً مجانياً

لتقييم الممارسات المسؤولة، ومساعدة الشركات على تحديد استراتيجيتها للممارسات المسؤولة التي تشمل السياسات وأساليب الإدارة وتطويرها. وحصول الشركة على هذه العلامة يدل على جهودها المستمرة والمؤسسية في مجال المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات والتزامها بتطوير ممارساتها المسؤولة. وقد صممت هذه العلامة بناء على أعلى المعايير والممارسات العالمية لتتلاءم مع احتياجات الشركات في منطقة الشرق الأوسط وخاصةً في دولة الإمارات ودبي، «إمباور» تقدم خدمات تبريد المناطق لأكثر من 1.090 مبنى، ولأكثر من 100 ألف متعامل كما تصل القدرة الإنتاجية للشركة إلى أكثر من 1.430 مليون طن من التبريد وتقدم الشركة خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في الإمارة مثل مجموعة جيميرا وجيميرا بيتش ريزيدنس ومركز دبي المالي العالمي والخليج التجاري ومدينة دبي لطبقة وأبراج بحيرات جيميرا ونخلة جيميرا وديسكفري جاردنز واين بطبقة مول وحي دبي للتصميم والمنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

«الثمان الصادات» وبنك رأس الخيمة يعدان توسع الشركات الصغيرة خارجياً

•• دبي-وام:

وقعت «الاتحاد لائتمان الصادرات» مذكرة تفاهم مع بنك رأس الخيمة الوطني لساعدة الشركات المحلية الصغيرة والمتوسطة في الوصول إلى الأسواق الدولية من خلال عدد من الخدمات المالية. وقع المذكرة ماسيمو فالسيوني الرئيس التنفيذي للاتحاد لائتمان الصادرات وبيتر إنجلاند الرئيس التنفيذي لبنك رأس الخيمة الوطني بحضور مسؤولين كبار من المؤسسات. وبموجب المذكرة ستتمكن الشركات الإماراتية من الوصول إلى مجموعة من الخدمات والحلول المالية مثل تأمين الائتمان التجاري التقليدي والمرابحة، وحلول إدارة مخاطر الائتمان، وتمويل الشركات الصغيرة والمتوسطة، وتمويل الصادرات، وتمويل الشركات، وتأكيد خطابات الاعتماد، وتماشى المذكرة مع توجه الدولة نحو تعزيز القطاعات غير النفطية وبالتالي تحقيق نمو أكثر تنوعاً واستدامة لاقتصاد دولة الإمارات. كما ستستفيد الشركات الصغيرة والمتوسطة من الوصول إلى معلومات حديثة حول الأسواق ومن سلسلة ورش العمل التي ستقدم المشورة لأصحاب الأعمال بشأن أهمية حلول حماية التجارة عند التوسع في أسواق جديدة. وأكد ماسيمو فالسيوني ان توقيع مذكرة التفاهم مع بنك رأس الخيمة الوطني يعد خطوة مهمة في اتجاه دعم استراتيجيتها لتنوع غير النفطية في دولة الإمارات بما يتوافق مع رؤية الإمارات 2021 والذي يعتبر أحد الأهداف الرئيسية لشركة الاتحاد لائتمان الصادرات.. كما ستساعد مذكرة التفاهم على توسيع قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة من خلال تقديم آخر المعلومات عن السوق وتسهيل الوصول إلى الحلول المالية وتشجيع الشركات المحلية على المساهمة في التنمية المستدامة لاقتصاد دولة الإمارات والوصول إلى أسواق ومناطق جغرافية جديدة في مختلف أنحاء العالم. من جهته أكد بيتر إنجلاند أهمية توقيع المذكرة مع «الاتحاد لائتمان الصادرات» لتزويد أصحاب الأعمال بمجموعة من الأدوات اللازمة التي يحتاجونها لتسهيل الوصول إلى أسواق جديدة وتنمية أعمالهم الأمر الذي سيجذب بدوره نمو اقتصاد دولة الإمارات. و بحسب وزارة الاقتصاد يضم قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة أكثر من 94 في المئة من إجمالي عدد الشركات العاملة في الدولة ويوفر فرص عمل لأكثر من 86 في المئة من القوى العاملة في القطاع الخاص.



حميد النعيمي يتفقد «مجمع جرانند مول» في عجمان



•• عجمان-وام:

وصول المتسوقين للمجمع بكل سهولة ويسر. وأضاف أن إقامة المجمع استغرق وقتاً من الزمن والعمل بجهود حثيثة جسدت هذا الحلم على أرض الواقع.. معرباً عن ثقته بأن هذا المجمع الجديد سيصبح وجهة التسوق المفضلة في إمارة عجمان لكل من يسعى للحصول على القيمة المتميزة والاستثنائية ضمن بيئة تسوق مريحة.. لافتاً إلى أنه تم تصميمه بواجهات زجاجية كي تسمح لإشعاعات الضوء بالانتشار في جميع أحنائه.

التجارية وآخر سكني يضم أكثر من 409 شقق وستة طوابق مواقف سيارات ومركز ويست زون للتسوق ومجموعة مطاعم عالمية ويتميز بموقعه وسط مدينة عجمان على شارع الشيخ خليفة بن زايد. وقال الشيخ راشد بن حميد إن المشروع يمثل معلماً بارزاً في تاريخ إنجازات إمارة عجمان ومؤسسة عقارات «عقار» كما يشكل خطوة نوعية لما يحتوي عليه من متاجر ومراكز صحية وشقق سكنية ومواقف وغير ذلك من الخدمات التي تسهل من

المتعاملين الراغبين بشراء أو تأجير الشقق أو التملك. واستمع سموه من الشيخ راشد بن حميد النعيمي والقائمين على مشروع المجمع إلى شرح واف حول أهدافه الاستثمارية والخطط التسويقية المستقبلية له حيث يحتوي على مستشفى برايم ميدكال سنتر ويضم مائة سرير ومركز خدمات طوارئ متطور ومركز بريمر التشخيصي ومجموع صيدليات إضافة إلى 90 محلاً تجارياً وتوسع قاعات السينما. كما يضم المشروع برجاً للمكاتب

والتخطيط رئيس مجلس إدارة مؤسسة عقارات عجمان «عقار» وغالب جابر المدير التنفيذي للمؤسسة وأعضاء مجلس الإدارة وسعادة طارق بن غليظه مدير مكتب صاحب السمو الحاكم وسعادة يوسف محمد النعيمي مدير عام التشريفات والضيافة وعدد من كبار المسؤولين. وتجول سموه ومرافقوه في أرجاء مجمع جرانند مول - أحد المشاريع المملوكة لمؤسسة «عقار» - اطلع خلالها على سير العمل والعمليات وتسليم المشاريع وتسهيل مراجعة

تفقد صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان أمس مشروع مجمع جرانند مول الذي بلغت تكلفته الإجمالية 800 مليون درهم ويضم 409 شقق و163 مكتباً تجارياً و90 محلاً ومستشفى ومجموعة مطاعم وعدة من دور السينما. ورافق سموه - خلال الجولة التقديرية للمجمع - الشيخ راشد بن حميد النعيمي رئيس دائرة البلدية



مركزي عجمان والشارقة للتحكيم التجاري يتعاونان في إعداد محكمين معتمدين

•• عجمان - الفجر:

مع الهيئات والمؤسسات المحلية والدولية ذات العلاقة بمجال التحكيم واعداد نخبة من المحكمين المؤهلين في مجال التحكيم الدولي ونشر ثقافة التحكيم من خلال الندوات والدورات والبرامج التدريبية. كما يعمل المركز على ترقية وتطوير خدماته وفق افضل الممارسات المتبعة في مؤسسات التحكيم الدولي باعتماد افضل الليات والوسائل في مجال فض النزاعات وخلال اللقاء تم شرح الهيكل التنظيمي واجراءات التحكيم أمام المركز و اجراءات قيد المحكمين والخبراء وشروط القيد.

الدولي ودوره في إعداد جيل وطني من المحكمين الشباب وتنقيف شريحة كبيرة من الشباب بمجال التحكيم وأهميته في دعم القطاع الاقتصادي، لاسيما وأن التحكيم هو مستقبل فصل النزاعات الاقتصادية، كما أكد الحضور على ضرورة مشاركة المؤسسات التعليمية في نشر ثقافة التحكيم لدى الطلبة وخاصة طلبة القانون. هذا وأطلع الحضور على أهداف مركز عجمان للتوفيق والتحكيم التجاري، في توفير آليات مرنة ومحايده لتسوية النزاعات بسهولة ويسر وبأقل التكاليف وتأسيس علاقات ثنائية وعقد شراكات

التحكيم ودورها في إعداد جيل من المحكمين المعتمدين من خلال البرامج التدريبية والندوات والمحاضرات والمؤتمرات القانونية المتخصصة في مجال التحكيم التجاري. وأكد أن مركز عجمان للتوفيق والتحكيم التجاري حريص على تعزيز تعاونه مع مراكز التحكيم والجهات المتخصصة محلياً ودولياً، الأمر الذي ينعكس على دور التحكيم في تسوية المنازعات بسرعة وسرية وحيادية وتكلفة أقل تضمن حقوق كافة الأطراف.

المطروشي رئيس قسم إدارة الخدمات القانونية بغرفة عجمان، وترأس الوفد حمده البلوشي - مدير القضايا بالمركز ورئيس مجلس شباب الشارقة للتحكيم التجاري الدولي ومرمير بن هذه - مدير تطوير الأعمال والمنسق العام وعدد من أعضاء مجلس شباب مركز الشارقة للتحكيم التجاري الدولي، وفي بداية اللقاء رحب أحمد المويجعي بالحضور وأكد على أهمية اللقاء المشترك لبحث سبل التعاون وتبادل الخبرات والتعرف على مجلس شباب مركز الشارقة للتحكيم التجاري الدولي، موضحاً أهمية تعزيز ثقافة

استقبال مركز عجمان للتوفيق والتحكيم التجاري التابع لغرفة تجارة وصناعة عجمان، وقد حضر من مجلس شباب مركز الشارقة للتحكيم التجاري الدولي لتعزيز سبل التعاون المشترك ومناقشة آليات تعزيز دور التحكيم في دعم الاقتصاد والتعاون في إعداد جيل وطني من المحكمين المعتمدين. حضر اللقاء المشترك في مقر غرفة عجمان أحمد خليفة المويجعي أمين عام مركز عجمان للتوفيق والتحكيم التجاري وعائشة النعيمي وهندي

جواهر القاسمي تعتمد 10 ديسمبر المقبل موعداً للنسخة الثانية من القمة العالمية للتمكين الاقتصادي للمرأة

•• الشارقة-وام:

وبالجمعة والتنمية، واعتبرت سموها أن دور المرأة في تلك الساحات التي تتعرض لظروف استثنائية صعبة دور مركب وصعب ومصيري في الوقت ذاته فعملها تقع مهمة الحفاظ على وحدة الأسرة والجمع وحماية القيم الإنسانية لدى الأبناء. وقالت سموها " يحمل يوم المرأة العالمي سمات خاصة ومهام كبيرة حيث بات العالم اليوم أكثر قناعة من أي وقت مضى بدور المرأة في مواجهة التحديات الكبرى واستنهاض الاقتصاد وتفعيل دور المجتمعات في البناء والتنمية.. وأشارت سموها إلى أن الأمم المتحدة خصصت للمرأة مساحات كبيرة ضمن أجندة أهداف التنمية المستدامة لعام 2030.. عادةً أن الارتفاع بدورها ومكانتها عبر تحقيق العدالة في الفرص يشكل مدخلاً لتجاوز التحديات وانطلاقاً نحو تحقيق الأهداف التي أجمع عليها العالم. وتابعت سموها " باتت المرأة اليوم محور سياسات التمكين والدعم لدى الدول والشركات في القطاعين العام والخاص ما يشكل فرصة تاريخية للبدء بعهد جديد يتسم بالشاركة الفاعلة والعدالة الحقيقية بين الجنسين والفضاء الاجتماعي كافة وحتى بمناسبة اليوم العالمي للمرأة.. أكدت سمو الشخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة مؤسسة "نماء" للارتقاء بالمرأة الالتزام بدعم كل النساء في العالم وبشكل خاص النساء في مناطق الصراع وأماكن اللجوء

على الإضافات التي يمكن للمرأة أن تقدمها للاقتصاد العالمي والاقتصادات المحلية وإبراز دورها المحوري في تحقيق الاستقرار الاجتماعي والتأكيد على أهمية إدماجها بشكل كامل في مجمل الخطط والبرامج والسياسات التي تستهدف النهوض بالواقع الإقليمي والمحلي على حد سواء. وتناقش القمة هذا العام أهم العوامل التي تساهم في بناء اقتصاد مستقبلي يتسم بالتكامل والتنوع ويتيح للمرأة مشاركات نوعية في تعزيز قطاعاته وبناء ثقافته وقيادة توجهاته.. كما ستعرض القمة التغييرات التي أحدثتها التقنيات المتطورة ومساعي الدول نحو التوزيع الاقتصادي وظهور قطاعات إنتاجية جديدة وتبدل مراكز القوى الاقتصادية العالمية إلى جانب تنامي القطاعة بأهمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة وهو ما يشكل فرصة تاريخية لشراكة المرأة بشكل فاعل في مختلف القطاعات. كما تسعى القمة إلى حث جميع المؤسسات والأفراد من خلال منصتها ليصبحوا مؤثرين في قطاعاتهم لتسريع إدماج المرأة والارتقاء بدورها في كافة المجالات عبر تهيئة المناخ الداعم لسارها المهني والحرجي والاقتصادي والقيادي في المجتمع. وبمناسبة اليوم العالمي للمرأة.. أكدت سمو الشخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة مؤسسة "نماء" للارتقاء بالمرأة الالتزام بدعم كل النساء في العالم وبشكل خاص النساء في مناطق الصراع وأماكن اللجوء

لجملة من السياسات التنموية الشاملة. ودعت سموها الهيئات والمؤسسات الرسمية والخاصة والمؤسسات الأكاديمية والمؤسسات البحثية إلى إشراك المجتمعات المحلية في وضع السياسات التمكين. مؤكدة أن دعم وساند المرأة هو مشروع قضيته الاجتماعية والتمكين يبدأ من مواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية واقتراح الحلول المناسبة لتجاوزها. وعُدت سموها أن تعزيز انتماء الفرد لمجتمعه يكون بتمكينه من ممارسة حقوقه في بناء مجتمعه ووطنه.. مؤكدة أن الشراكة والعدالة بين الجنسين حق طبيعي تكفله المواثيق والأعراف الدولية والأخلاق الإنسانية. ونوهت سموها بأنه على الرغم من أن مشاركة المرأة في الاقتصاد سيضيف ما قيمته 12 تريليون دولار للناتج الإجمالي العالمي بحلول 2025 وسيضيء على نسب عالية من البطالة والامية إلا أن الهدف من وراء الارتفاع بدور المرأة وقدراتها يتجاوز هذه الأرقام ليكون مساهمة في التوزيع العادل للثروة البشرية على المجتمعات المتقدمة والنامية وتيسير أهداف التنمية المستدامة التي اعتمدها الأمم المتحدة لعام 2030. وتسمى القمة العالمية للتمكين الاقتصادي للمرأة التي انطلقت في العام 2017 وتعد كل عامين إلى استقطاب الشركات المحلية والدولية الداعمة لمسيره تكافؤ الفرص بين الجنسين وتحقيق العدالة من خلال تسليط الضوء

في إمارة الشارقة يؤكد التزام الإمارة ودولة الإمارات العربية المتحدة بدورها التنموي محلياً وعالمياً ودعمها لأهداف التنمية المستدامة خاصة تلك التي تعزز مساهمة المرأة في بناء مجتمعاتها واستنهاض اقتصاد بلدها. وأكدت سموها أن حجم مشاركة المرأة في الحياة العملية والعامية بشكل المقياس الأقوى لدى التطور والتحضّر الذي وصلت إليه المجتمعات كون هذه المشاركة غير ممكنة إلا بعد ضمان حق التعليم والرعاية الصحية والحقوق المدنية لكافة الفئات الاجتماعية بدون استثناء وهو ما يجعل من الشراكة النوعية للمرأة نتيجة



خلال مشاركتها في مؤتمر «إنترسولار الشرق الأوسط 2019»

«مصدر» تكشف عن خططها لتوسيع محفظة مشاريعها للطاقة المتجددة البالغة 4 جيجاواط

•• أبوظبي-البحرين:

أعلنت شركة أبوظبي لطاقة المستقبل «مصدر» عن نمو محفظة مشاريعها في مجال الطاقة المتجددة بنسبة 33 بالمئة خلال العام الماضي، لتصل القدرة الإجمالية للطاقة الكهربائية الناتجة عن تلك المشاريع التي تنتشر في 25 دولة ومنها ما دخل حيز التشغيل وما يزال قيد التطوير، قرابة 4 جيجاواط.

ويكلمة له خلال مؤتمر «إنترسولار الشرق الأوسط 2019» الذي عقد الأسبوع الماضي، سلطان يوسف العلي، مدير تطوير الأعمال في إدارة الطاقة النظيفة بشركة «مصدر»، الضوء على توسع مشاريع «مصدر» في المنطقة والعالم.

وتبلغ قيمة استثمارات «مصدر» حتى الآن في مشاريع الطاقة المتجددة 12 مليار دولار، وتساهم هذه المشاريع مجتمعة في تنافس إطلاق 5.4 مليون طن من غاز ثاني أكسيد الكربون سنوياً. في حين يتجاوز إجمالي القدرة الإنتاجية لمشاريع «مصدر» في مجال الطاقة الشمسية وطاقة الرياح 10.680 جيجاواط-ساعي سنوياً.

وأكد العلي على الدور المهم والرائد الذي تقوم به «مصدر» في قطاع الطاقة المتجددة على مستوى المنطقة والعالم، حيث طورت الشركة محطة للطاقة الشمسية بقدرة 10 ميغاواط في مدينة مصدر التي كانت آنذاك أول محطة طاقة شمسية كهروضوئية على مستوى الدولة، ومحطة «شمس 1» بقدرة 100 ميغاواط باليوطبي كأول محطة للطاقة الشمسية المركزة في المنطقة، والتي يصادف هذا الشهر مرور ستة أعوام على تأسيسها. وأشار إلى أن الشركة تلعب دوراً هاماً في الاستمرار في دعم عملية التحول

في اعتماد تقنيات الطاقة المتجددة بالمنطقة والتي تشهد تسارعاً ملحوظاً، مشدداً على أن «مصدر» تستهدف رفع إجمالي القدرة الإنتاجية لمحفظتها مشاريعها وتوسيع نطاق انتشارها عالمياً خلال السنوات القادمة. ويشير تقرير «تحليل سوق الطاقة المتجددة، سوق دول مجلس التعاون الخليجي 2019» الصادر عن الوكالة الدولية للطاقة المتجددة «إيرينا»، إلى أنه بموجب الخطط الحالية سيتم إنتاج نحو 7 جيجاواط من الطاقة عبر مصادر متجددة في منطقة الخليج بحلول مطلع العقد المقبل. وتستهدف دولة الإمارات توفير 50 بالمئة من حاجتها من الكهرباء عبر مصادر متجددة بحلول عام 2050، ما يجعلها في طليعة دول منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي تسعى إلى زيادة حصة الطاقة المتجددة ضمن مزيج الطاقة. واستأثرت دولة الإمارات لوحدها في عام 2018 بنسبة 68% من إجمالي

القدرة الإنتاجية للطاقة المتجددة في منطقة الخليج، وتأتي شركة «شعاع الطاقة-2»، المملوكة من قبل هيئة كهرباء ومياه دبي و«مصدر» و«إي دي إف رينيوبلز» مهمة تطوير مشروع المرحلة الثالثة من مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية التجاري على مستوى مشاريعه الكبري. وشروع الطاقة الشمسية في موقع واحد على مستوى العالم حيث من المقرر أن تبلغ قدرته الإنتاجية 5 جيجاواط بحلول عام 2030. وخلال تقديمه عرض توضيحي حول مشروع المرحلة الثالثة من المرحلة الثالثة تركيب خلايا شمسية بقطع نصف، في حين سيتم في المشروع الثالث استخدام خلايا شمسية ذات وجهين. وستتبع هاتان التقنيتين تعزيز الفعالية مقارنة بالأنواع الشمسية التقليدية.

وقد سجل الائتلاف الذي تقوده «مصدر» عند تقديم عطاء تطوير المرحلة الثالثة بقدرة 800 ميغاواط في عام 2016 أدنى سعر عالمي لإنتاج الطاقة الشمسية وبلغ 2.99 سنت/دولار أمريكي لكل كيلوواط ساعي.

وكان قد تم تدشين المشروع الأول من المرحلة الثالثة بقدرة 200 ميغاواط في مايو 2018، ومن المتوقع تدشين المشروع الثاني بقدرة 300 ميغاواط خلال الربع الثاني من العام الجاري، في حين سيتم استكمال المشروع الثالث بقدرة 300 ميغاواط في أوائل عام 2020.

ومن جهة أخرى، تعمل «مصدر» وفق الجدول الزمني المحدد لاستكمال إنشاء محطة ببنوة للطاقة الشمسية باستطاعة 200 ميغاواط، أكبر محطة طاقة شمسية في الأردن والواقعة على بعد 10 كيلومتر من العاصمة عمّان. وعند استكمالها في عام 2020، ستزود المحطة 160 ألف منزل باحتياجاتها السنوية من الكهرباء، وتستعمل على الحد من انبعاث 360 ألف طن من غاز ثاني أكسيد الكربون سنوياً.

«دبي للسياحة» ترسخ مفهوم الاستدامة من خلال برامج إعادة تأهيل فنادق الإمارة في كفاءة استهلاك الطاقة

•• دبي-البحرين:

أكدت دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة» أهمية رفع مستوى وعي شركاتها في القطاع بالحفاظ على البيئة، وأن تبني ممارسات فعالة في إدارة الموارد سيساهم في تمكن المنشآت الفندقية من تحقيق توفير كبير سنوياً وخفض تكلفة العمليات التشغيلية لها، وذلك في الوقت الذي أصبحت فيه عملية إعادة التأهيل «تتطلب ركناً أساسياً في السياحة»، وتمثل دليلاً ملموساً على التزام «دبي للسياحة» الدائم تجاه شركاتها وتوثيق تعاونها معهم في إطار مبادرة «دبي للسياحة المستدامة» التي جاءت انطلاقاً من رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وتهدف إلى تحويل دبي إلى مدينة مستدامة عالمياً، كما أنها تؤكد على أهمية التعاون المشترك بين المطورين وشركات خدمات الطاقة لتقليل

انبعاثات الكربون بنحو 16 في المئة بحلول عام 2021 تماشياً مع «استراتيجية الحد من انبعاثات الكربون الشاملة». وتهدف عملية إعادة تأهيل المباني إلى تحديث الأنظمة والتقنيات القائمة وتحويلها إلى أنظمة ذكية ذات كفاءة عالية في استهلاك الطاقة، مما يساهم في تحسين عمليات التشغيل وخفض التكاليف السنوية. وتتم برامج إعادة تأهيل المباني بعد سلسلة من الإجراءات والتدقيقات التقنية والمالية للأطاليب المتبعة حالياً، ما يتيح لمالكي المباني ومشغليها تحديد أفضل ممارسات الاستدامة التي تساهم في خفض استهلاك الطاقة.

وحول أهمية تشجيع برامج إعادة تأهيل المنشآت الفندقية والمباني، قال يوسف لونا، المدير التنفيذي لإدارة التطوير والاستثمار في دبي للسياحة: «في إطار تنفيذ رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بتحويل دبي إلى المدينة الأكثر استدامة على مستوى العالم، نسعى إلى تشجيع الجميع على اعتماد ممارسات رفع كفاءة استهلاك الطاقة على نطاق واسع، بما في ذلك تنفيذ برامج إعادة تأهيل المباني في جميع فنادق دبي. وتهدف الشركات مع شركات خدمات الطاقة إلى تعزيز الاستدامة البيئية في القطاع بأكمله، وذلك من خلال تحفيز

شركائنا في قطاع الضيافة على الالتزام بتابعات ممارسات تساهم في رفع كفاءة استخدام الطاقة في منشآتهم وتطويرها بتكلفة تشغيلية أقل وبالتالي المساهمة في بناء قطاع أكثر استدامة». وتقدم المؤسسات والشركات الاستشارية التي تعنى بإدارة الفنادق في القطاعين العام والخاص بمدينة دبي نماذج لإعادة تأهيل المباني مدعومة بشراكات ذات فائدة مشتركة تشمل فرصاً استثمارية وعقد أداء كفاءة الطاقة بناء على توفير مشترك أو مضمون. ففي نهج التوفير المشترك، تستثمر شركات خدمات الطاقة «إسكو» في تدابير توفير الطاقة، أما نهج التوفير المضمون فيدعو الفنادق إلى الاستثمار في تدابير توفير الطاقة على أن تتحمل شركات خدمات الطاقة مخاطر الأداء. وفي هذا الإطار، نفذ فندق ويندوم دبي مارينا، في إطار سعيه ليكون مثلاً لغيره، برنامج إعادة تأهيل واسع من أجل زيادة إمكانية توفير الطاقة. وقد تمكن الفندق

من تحقيق نتائج فورية وسيستمر بجهود في السنوات المقبلة. وكمورد آخر لتعزيز كفاءة استهلاك الطاقة، تشجع مبادرة «دبي للسياحة المستدامة» الفنادق على تسجيل ممتلكاتها في «أداة حساب الكربون»، التي صُممت لإحسب خط الأساس للإنبعاثات الكربونية وتحديد الفترات لضمان تقديم الدعم للقطاع.

وتهدف مبادرة «دبي للسياحة المستدامة» التي أطلقتها إدارة التطوير والاستثمار في «دبي للسياحة» إلى جعل دبي واحدة من أكثر الوجهات السياحية المستدامة الرائدة على مستوى العالم بالتعاون مع شركائها وهم: الاتحاد لخدمات الطاقة «الاتحاد إسكو» و«كربون دبي» ومجموعة عمل الإمارات للبيئة، ومجمية الإمارات للحياة الفطرية، والصندوق العالمي للطبيعة، ومجلس الإمارات للأبنية الخضراء، فضلاً عن المجلس الأعلى للطاقة في دبي، وهيئة كهرباء ومياه دبي، وبلدية دبي كشركاء استراتيجيين.

منوعات الفكر

27

مصرف أبوظبي الإسلامي يحصد جائزة «أفضل

ممول إسلامي، من جوائز تمويل التجارة الدولية

•• أبوظبي-البحرين:

حصد مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، جائزة «أفضل ممول إسلامي» خلال حفل توزيع جوائز تمويل التجارة الدولية لعام 2019. وتأتي الجائزة تقديراً لريادة المصرف في مجال تمويل المشاريع المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية، كما تؤكد الدور المهم الذي يضطلع به في تمكين الشركات على اختلاف أحجامها من تحقيق الاستفادة المثلى من معاملات التمويل التجاري.

وتُمنح جوائز تمويل التجارة الدولية كل عام للمصارف ومنظمي صفقات التمويل التجاري الذين قدموا إسهامات جوهرية في تعزيز التدفقات العالمية للأعمال والتجارة، وتولي لجنة من الخبراء التخصصيين في التجارة اختيار الفائزين بعد مراجعة ترشيحاتهم بشكل مستقل وفق سلسلة من المعايير القياسية.

وتعليقاً على الفوز بالجائزة، قال هيثم المعاييري، الرئيس العام لقطاع التعاملات المصرفية في مصرف أبوظبي الإسلامي: «ندرك في مصرف أبوظبي الإسلامي الإقبال المتزايد على حلول التمويل التجاري الإسلامي من قطاع المؤسسات بمختلف أحجامها. ولتلبية هذا الطلب، قمنا بضخ استثمارات مكثفة في حلولنا الخاصة بإدارة النقد والتجارة المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية، كما نجحنا في طرح تكنولوجيا رائدة ضمن قطاعنا لتحسين تكلفة وسهولة الوصول إلى حلول ومنتجات تمويل التجارة التي تقدمها. هذا ويتبع المصرف بعلاقات تعاون مع شبكة واسعة من بنوك المراسلة، مما يساعده في اختصار دورة رأس المال العامل للشركات لتقليل المخاطر ودعم نمو أي نوع من الأعمال بدءاً من الشركات الكبرى متعددة الجنسيات وصولاً إلى المؤسسات الصغيرة والمتوسطة الناشئة. ويمثل فوزنا بهذه الجائزة شهادة على جهود فريق العمل في المصرف والذي يواصل الارتقاء بمزايا وإمكانيات تمويل التجارة الإسلامي.

وتعد التعاملات المصرفية العالمية وخدمات التمويل التجاري من مجالات النمو الواعدة لصرف أبوظبي الإسلامي، حيث ضخ المصرف استثمارات كبيرة في التكنولوجيا بهدف تعزيز محفظته من الحلول القادرة على دعم احتياجات رأس المال العامل للشركات. ولطالما كان المصرف مشاركاً نشطاً في القطاع الخاص بدولة الإمارات وداعماً لنموها، ويتجسد ذلك في إطلاقه حلولاً مصرفية رقمية يمكن استخدامها عبر قنوات متعددة، ومن أبرزها تطبيقه الذكي للخدمات المصرفية للشركات والأعمال، بما يدعم نمو وتطور القطاع. كما يقدم المصرف حلول تمويل للصادرات والواردات حائزة على جوائز وتلبي احتياجات مجموعة واسعة من الشركات ضمن شبكة حضوره الدولية.

معرض المطارات بدبي يستضيف

375 عارضاً من 60 دولة إبريل المقبل

•• دبي -وام:

يشارك 375 عارضاً من 60 دولة في معرض المطارات 2019 الذي يقام في مركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض في الفترة من 29 أبريل المقبل ولغاية 1 مايو القادم تحت رعاية سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات.

و يتوقع أن يشارك في المعرض الذي تنظمه شركة ريد الشرق الأوسط للمعارض أكثر من 150 شركة دولية منها 50 شركة عارضة دولية تشترك للمرة الأولى. وسيستضيف المعرض 75 بائناً من 75 دولة الذين شاركوا في دورة العام الماضي مشاركتهم في دورة العام الحالي- الدورة 19- من هذا المعرض. كما تشارك في المعرض أكثر من 60 شركة رائدة في صناعة المطارات بما في ذلك اولما وهاندلنغ سيستمز وايه دي بي سيف غايت وهانويول وفوكيا وسميث ديتكنسون وايدبيما ودي اف اس افيشن سيرفيسز وفاندرا لاند وفي ال دي. وسيستضيف المعرض فعاليات تجريبية بالتعاون معهما منتدى مراقبة الحركة الجوية ومؤتمر أمن مطارات الشرق الأوسط علاوة على منتدى قادة المطارات العالمية لبحثة الجديدة وجمع الجمعية العامة لمنظمة نساء في الطيران والإضافة الجديدة المتمثلة في قمة الشرق الأوسط وأفريقيا للطيران التي ينظمها مركز المحيط الهادئ للطيران «كابا». ويحرص المعارض الدوليون على الاستفادة من إمكانات النمو الهائلة في صناعة الطيران والتي ترتفع إلى مستويات جديدة من التوسع عبر استثمارات تقدر بنحو 90 مليار دولار أمريكي من المتوقع أن تصب في منطقة الشرق الأوسط بحلول العام 2020 حيث ستحتضن منطقة الخليج العربي بثلاثة أرباع هذه الاستثمارات، وإلى جانب ما تصل قيمته إلى 845 مليار دولار من الاستثمارات في مشاريع المطارات الحالية مثل المداخل الجديدة ومباني المسافرين وتوسعاتها سيتم استثمار 1.1 مليار دولار أمريكي في مشاريع قيد التخطيط أو الإنجاز تتعلق بالبنى التحتية للمطارات في حين تستثمر المطارات في دولة الإمارات ما يصل إلى 50 مليار دولار أمريكي في مشاريع جديدة وموسعة مسجري تنفيذها على مدى السنوات الخمسة عشرة القادمة. وقال سعادة محمد عبد الله أهلي المدير العام لهيئة دبي للطيران المدني والرئيس التنفيذي لؤسسة دبي لخدمات الملاحة الجوية أن المعارض المتخصصة في صناعة ما تمثل طريقة رائدة للوصول إلى السوق المستهدفة وخلق الوعي بالعاملة التجارية والترويجي للمنتجات والخدمات لمجموعة أوسع وفي المقام الأول تستهدف المشاركة في المعارض التجارية كسب عملاء جدد وتمكين قرارات الشراء.



«مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار» تستهل برنامج البعثات الترويجية العالمية للعام 2019 بزيارة إلى المدن الأمريكية الكبرى

•• دبي-البحرين:

تتماشياً مع مساعي دبي المتواصلة لاستقطاب الاستثمارات من أسواق العالم الرئيسية، أعلنت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، عن تنظيم أول بعثاتها ضمن برنامج البعثات الترويجية العالمية للعام 2019 إلى الولايات المتحدة الأمريكية في الفترة من 16-9 مارس-آذار 2019 وذلك في إطار تعزيز العلاقات الثنائية مع واحدة من أهم القوى الاقتصادية العالمية وفتح أسواق جديدة بما يتماشى مع رؤية دبي لتعزيز التنوع الاقتصادي. ومن المقرر أن تزور البعثة دبيينتي لوس أنجلوس في ولاية كاليفورنيا ودينفر في ولاية كولورادو.

ويأتي تنظيم البعثة الترويجية بشكل أساسي في إطار جهود المؤسسة المبذولة إلى إقامة شراكات مع المستثمرين الدوليين، وتمكينهم من التوسع والاستدامة في أعمالهم من خلال إمارة دبي وتسهيل الضوء على فرص الشراكة والعرفه في دولة الإمارات والولايات المتحدة الأمريكية في مجال الاستثمار والصادرات. وتعد هذه هي المرة الثانية التي تقوم فيها مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار بإرسال بعثة ترويجية إلى هذه المدن. ومن المقرر أن يشارك في

البعثة الترويجية التي تقودها «مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار» عدد 18 من كبار المسؤولين التنفيذيين من مؤسسة دبي لتنمية الصادرات، وجمع دبي للعلوم، ودبي الجنوب، والمنطقة الحرة بمطار دبي، ومركز دبي للسلع المتعددة، ومجموعة الإمارات، ومجلس الأعمال الأمريكي الإماراتي، وممثلين من البعثة الدبلوماسية الإماراتية في الولايات المتحدة.

وتواصل البعثة الجديدة التأكيد على قدرات دبي القوية ومكانتها كمركز مثالي و بوابة للشركات الأمريكية الحريصة على توسيع نطاق أعمالها في دولة الإمارات والشرق الأوسط، وتركز البعثة على الترويج للفرص والمزايا الهامة المتاحة في السوق المحلية في القطاعات التي تساهم في تحقيق مستهدفات في استراتيجية دبي الصناعية 2030 مثل قطاعات التصنيع المتقدمة، بما في ذلك الطيران وعلوم الحياة الطبية، بالإضافة إلى المنتجات الغذائية والخدمات اللوجستية وغيرها من السلع الأساسية سريعة الحركة.

بين دبي والولايات المتحدة، حيث تعد لوس أنجلوس أحد أهم المصدرين للمنتجات الزراعية المختلفة، ومعدات النقل، وأجهزة الكمبيوتر، والمنتجات الكهربائية، بالإضافة إلى الخدمات في قطاع البرمجيات والحالات القانونية والأكاديمية، إلى دولة الإمارات. كما توفر دبي بيئة منصفة غنية بتسفيد منها دبي في مجالات الابتكار والخدمات والصناعات عالية التقنية، بالإضافة إلى شراكاتنا التجارية والاستثمارية القائمة معنا». وأضاف القراقوي: «وأملاً خلال البعثة الحالية أن نتكمن من عرض الفرص التجارية كمرکز عالمي للتصدير وإعادة تدوير أكبر أسواق منطقة الشرق الأوسط».

حيث لا توفر الإمارة فرص التواصل العالمي فحسب، وإنما تقدم أيضاً بيئة مشجعة للشركات في المنطقتين الجغرافيتين حيث نرى سوق دبي في وضع يسمح للشركات الأمريكية بالتوسع في منطقة الشرق الأوسط عبره نحو أسواق طموحة لعل أبرزها أسواق أفريقيا، وعلى الجانب الآخر فإن السوق الأمريكي لديه حجم مستهلكين لا يستهان به وسوق عالمي بإمكانه أن يحقق نجاحاً أي منتج يصل إليه».

ويهدف بعثة الترويج الاستشاري السابقة والتي قام بها وفد دبي إلى لوس أنجلوس في تحقيق هدفها، حيث يتم متابعة مذكرة التفاهم التي تم توقيعها مؤخراً مع مدينة لوس أنجلوس وجري تنفيذها حالياً بشكل جيد ضمن القطاعات الرئيسية، بما في ذلك السيارات الكهربائية وألعاب الفيديو والتجارة الإلكترونية وتكنولوجيا المعلومات وشبكات التواصل الاجتماعي والمجال الأكاديمي والرعاية الصحية والتقنيات النظيفة والاستدامة والإعلام والصناعات البدائية وغيرها من المجالات. ووصلت قيمة صادرات لوس أنجلوس إلى الإمارات في العام 2017 إلى 834.613.717 دولار أمريكي، في حين بلغت صادرات ولاية كاليفورنيا إلى 1.516 مليار دولار أمريكي.



الاتحاد للطيران تعزم تشغيل طائراتها طراز بوينغ 787 دريملاينر لخدمة الرحلات إلى روما وفرانكفورت

•• أبوظبي-البحرين:

أعلنت الاتحاد للطيران أنها تعزم تشغيل طائراتها الجديدة المرتبة بنظام الدرجتين طراز بوينغ 787-10 دريملاينر، النسخة الأكبر حجماً من الطراز المتطور، لخدمة رحلاتها الصباحية اليومية من أبوظبي إلى روما ابتداء من 1 يونيو 2019، بالتكامل مع الرحلة الثانية الليلية المشغلة بالطائرة 777-300ER. كما تعزم الشركة تشغيل لخطوطها

طرز بوينغ 787-9 دريملاينر لخدمة رحلاتها اليوميين إلى فرانكفورت ابتداء من 1 يوليو هذا العام. وتضم طائرة الاتحاد للطيران الجديدة طراز بوينغ 787-9 دريملاينر، المرتبة بنظام الدرجتين، مقصورات الاتحاد للطيران من الجيل التالي لدرجة رجال الأعمال والدرجة السياحية، وتتضمن 299 مقعداً إجمالاً تشمل 28 «ستوديو درجة رجال الأعمال» و271 مقعداً ذكياً بالدرجة

السياحية. ويتسع طراز 787-10 دريملاينر لنحو 336 مقعداً تشمل 32 ستوديو درجة رجال الأعمال و304 مقعداً ذكياً بالدرجة السياحية. ويهدف المناسبة، أفاد روبن كامارك، الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية بمجموعة الاتحاد للطيران، بالقول: «تعد روما وفرانكفورت من أهم المدن ضمن شبكة وجهات الاتحاد للطيران العالمية وتحظى بإقبال كبير من جانب المسافرين لأغراض

السياحية. ويتسع طراز 787-10 دريملاينر لنحو 336 مقعداً تشمل 32 ستوديو درجة رجال الأعمال و304 مقعداً ذكياً بالدرجة السياحية. ويهدف المناسبة، أفاد روبن كامارك، الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية بمجموعة الاتحاد للطيران، بالقول: «تعد روما وفرانكفورت من أهم المدن ضمن شبكة وجهات الاتحاد للطيران العالمية وتحظى بإقبال كبير من جانب المسافرين لأغراض

السياحية. ويتسع طراز 787-10 دريملاينر لنحو 336 مقعداً تشمل 32 ستوديو درجة رجال الأعمال و304 مقعداً ذكياً بالدرجة السياحية. ويهدف المناسبة، أفاد روبن كامارك، الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية بمجموعة الاتحاد للطيران، بالقول: «تعد روما وفرانكفورت من أهم المدن ضمن شبكة وجهات الاتحاد للطيران العالمية وتحظى بإقبال كبير من جانب المسافرين لأغراض



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٠٣٦ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١-منازة الريم لامعال تنفيذ التصميم الداخلي ش.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي / سعيد محسوب عبد الوهاب السيد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٣٤٧٣٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB186954204AE. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٠ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاة: ch1.A.5. لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٨٠١ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١-استركوتوراس اليكاس للمقاولات ش.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي / محمد اشتياق محمد امين قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٣٤٨٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB188117181AE. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٧ الساعة ٠٩,٣٠ ص بالفاة: ch1.B.10. لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٢٩ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/ ١- الكترو للصناعات (دبي) ش.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ شفيق الرحمن بيرنايتا محمد سيد ابراهيم ويمثله: عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٤١٣) 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

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٧٦٠ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/ ١- بريل هات للتجارة العامة ش.م.ذ.م (سابقا/ ليفل للاستشارات الادارية) مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ عبدالسلام شانواز فازابيليل كويكال ويمثله: رياض عبدالمجيد محمود الكبان قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٠٤٥٧) 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

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٦٥ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده/ ١- شركة داماك ستار العقارية ذ.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/حماده محمد الكمال السيد احمد ابو العتير ويمثله: نوال زايد سائين طريك الحوسني قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٠٩٤٢٥,٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة - اقتصاص عقود بيع الوحدات العقارية محل التنازع - أرقام (CBA1606 . CBA1604 . CBA1603 . CBA1602 . CBA1608 CBA1607) كاتلة بانبثي اسمه (كابتال باي A) في مشروع كابتال باي بمنطقة الخليج التجاري بجمارة دبي. 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

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٨١٩ تنفيذ تجاري

موضوع القضية: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٢/٥٥١ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٠٨٧٠٤٠) درهم شامل للرسوم والمصاريف. طالب الإعلان، طالب التنفيذ: مارتني جاكو بيتير دي ويت المطلوب اعلانه: المنفذ ضده/ ١- شيخ هوندلجز ليمتد مجهول محل الاقامة موضوع الدعوى: اعلان - نعلنكم بان تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن الارض الكائنة بمنطقة نعلنكم بان تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن الارض الكائنة بمنطقة جبل علي - رقم الارض ٤٤٠٦ - واه للمبلغ المطالب به في الملف اعلاه وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٥/٥٦٠ تنفيذ عقاري

موضوع القضية: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٤/٢١٧ عقاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٠٨٧٠٤٠) درهم شامل للرسوم والمصاريف. طالب الإعلان، طالب التنفيذ: مارتني جاكو بيتير دي ويت المطلوب اعلانه: المنفذ ضده/ ١- شيخ هوندلجز ليمتد مجهول محل الاقامة موضوع الدعوى: اعلان - نعلنكم بان تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن الارض الكائنة بمنطقة جبل علي - رقم الارض ٤٤٠٦ - واه للمبلغ المطالب به في الملف اعلاه وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٩٠٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- اكستيتال ميديست للوساطة التجارية ش.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ ابوبكر احمد دينارزني قد نعلنكم بان تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن موجودات شركتكم الكائنة بشارع الشيخ زايد واه للمبلغ المطالب به هذا للعلم وذلك لآ جاء به ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٥٥ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- صالح سالم بلال بوحميد التميمي مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ مصرف ابوظبي الاسلامي ويمثله: محمد عيسى سلطان السويدي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٥١٦٣٨,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة - ٢- عدم اختصاصا قيميا بنظر الدعوى بالنسبة لطلبات الالتزام بالدين الناشئ عن عقد مريحة (شراء سيارة نيسان وشراء بضائع وحالتها للدائرة الجزئية التجارية المختصة). 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

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٧٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما/ ١- برولاين للحفلات مؤسسة فردية اماراتية لالكتهبا/ هاتم علي حسن ٢- جوكاتي احمد صديق حامد مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ شركة الخليج للتعمول ش.م.ذ.م (فرع شركة) ويمثله/ علي اسماعيل ابراهيم الجرمين قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بالتزامن بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٠٧١٥٢,٩٤) 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

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٦٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- الفارس لتجارة قطع غيار الاجهزة الكهربائية مؤسسة فردية مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ شركة الخليج للتعمول ش.م.ذ.م (فرع شركة) ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمين قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٥١٦٣٨,٥٤) 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
محكمة الاستئناف

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٦٦٢ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- باولو سالونجا انجيليس (يصفته كفيل شركة مطعم ماك ديفيدس ش.م.ذ.م) مجهول محل الاقامة بما ان المستأنف / شركة الخليج للتعمول ش.م.ذ.م ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمين قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٢٢ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٨/٧/١٨ ، وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٠ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالفاة رقم ch2.D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢١٢٢ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- بهمن فضل اله محزوني مجهول محل الاقامة بما ان المستأنف / بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١٥١١ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٨/٩/٣٠ ، وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٣/١٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالفاة رقم ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٧٢٢ استئناف تجاري

الى الخصم المدخل/ ١- قدرت الله مجيد معشوري مجهول محل الاقامة بما ان المستأنف/ بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١٨٣٥ تجاري كلي ، وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٤/١ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالفاة رقم ch2.D.16 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٣٧١ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- لندن استار للتجارة العامة ش.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان المستأنف / بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١٧٥٥ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٨/١٠/٢٤ ، وحددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالفاة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٦٠٥ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- سوق الحظ للتجارة العامة ش.م.ذ.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ يوبيه اس جلف ذ.م.ذ.م (فرع قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٧٩٤٩,٧٥) 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

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة اسم الشركة : لاشوريا التيمت للتجارة العامة - ش م م العنوان : مكتب رقم ٦١٧ ملك كوتكورد ناور - نيكوم - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : ٧٢٥٤٥٩ رقم القيد بالسجل التجاري : ١١٥٢٥٨٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٥ والوئق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٥ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين دو كيوبيليتي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ١٠٠٦ ملك ديار للتطوير - برديي - برج خليفة - هاتف : ٤٤٤٢١٧٢٢ - فاكس : ٤٤٤٢١٧٢٤ - مصطلحها معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : دو كيوبيليتي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ١٠٠٦ ملك ديار للتطوير - برديي - برج خليفة - هاتف : ٤٤٤٢١٧٢٢ - فاكس : ٤٤٤٢١٧٢٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لاشوريا التيمت للتجارة العامة - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٥ والوئق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٥ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين دو كيوبيليتي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ١٠٠٦ ملك ديار للتطوير - برديي - برج خليفة - هاتف : ٤٤٤٢١٧٢٢ - فاكس : ٤٤٤٢١٧٢٤ - مصطلحها معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

القادة العامة لشرطة الشارقة
الإدارة العامة للعمليات الشرطية
إدارة مراكز الشرطة الشاملة

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
التي من يهه الأمر

تعهد القيادة العامة لشرطة الشارقة - الإدارة العامة للعمليات الشرطية - إدارة مراكز الشرطة الشاملة - قسم مركز شرطة واسط الشامل انه بحق بتاريخ ٢٠١٩/٧/٧ بلفظ الصغر / نبيل امين احمد محمد الزرعوني / الجنسية اماراتي عن فنان الاتي - ١- شهادة سهم صادرة من مصرف ابوظبي الاسلامي والقيادة برفق شهادة ١٠١٤٠ وشهادة الاسم مسجلة باسمه ، عند الاثام ١٢٣ وقد اعطيت له هذه الشهادة بناء على طلبه دون تحمل الإدارة ادى مسؤولية تجاه الغير...
وقد لاحظت :
هذه الشهادة سارية المفعول لمدة (٩٠) يوماً من تاريخه
في حال كانت الشهادة لفنان لوجات المركبة لا يحق لحامل الشهادة قيادة المركبة بلوحة واحدة و بدون لوجات وفي حالة القيام بذلك يعرض نفسه للمسائلة القانونية
صرفت هذه الشهادة دون تحمل الإدارة ادى مسؤولية تجاه حقوق الغير
اي كتمت او تغير في هذه الشهادة يفتحا ما لم يتم تصدقا عليها من الجهة الصادرة منها.
عن/ المقدم
عبدالله راشد علوي
رئيس مركز شرطة واسط الشامل

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
إعادة اعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية
الى المدعي عليها / ١- بيتر جاجر ٢- شركة سولار ايكو سيستمز - ش م ح نعلنكم بان المدعي / عبدالله العدي في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٧٧ الدائرة الكلية الاولى قد دفع الدعوى المذكورة اعلاه يطالب فيها : ندب خبير لتصفية حساب الشركة ومستحقات كل طرف وتحديد مستحقات الموردين والمعاملين مع الشركة والاطلاع على حساب الشركة لدى مصرف الشارقة الاسلامي رقم (٠٠١١٣٧٢٥٣٠٢) والتحويلات التي قام المدعي عليها بتحويلها وسبب تحويلها والزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل تعاقب المحاماة.
لذا يقتضي حضوركم أمام الدائرة الكلية الأولى الفاعة رقم (١٣٨) بمحكمة الشارقة الاتحادية خصصيا وبواسطة وكيل محمد ، وذلك للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديكم من بيانات ، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٣/١١ وذلك للنظر في الدعوى المذكورة ارفاها بوصفكم مدعي عليه ، وفي حال تخلفك عن الحضور او عدم ارسال وكيل علك فانه سيتم استعمال الاجراءات القانونية في غيابك.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
مكتب إدارة الدعوى

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٧٩ تنفيذ تجاري

موضوع القضية : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٠ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٣٧٣٠,٣١) درهم شامل للرسوم والمصاريف. طالب الإعلان : طالب التنفيذ : بنك ابوظبي التجاري المطلوب اعلانه : المنفذ ضده : ١- محمد جمعه عبدالله صالح - مجهول محل الاقامة . موضوع الإعلان : نعلنكم بان تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن ارض ١٧٢٣ والارض رقم ٤٥٧ الكائنة بمنطقة الراشديه والورقاء الثانية والتي تبلغ مساحتها ٧٠٠ + ٢,٣٣٠ واه للمبلغ المطالب به وقدره (٢١٣٧٣٠,٣١) درهم) في الملف اعلاه وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٤ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- كيشور كومار بهاجشاند دارا مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/ البنك العربي المتحد - ش م ح ويمثله: هوزة عبيد ربيع الحظف - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (١,٤٧١,٦٦٦,٦٧) درهم) (مليون واربعمائة وواحد وسبعين الف وست مائة وستين درهم وسبعة وستين فلس) للمدعي بالإضافة الى الزامه بالفاة القانونية ١٢٪ من تاريخ المطالبة الى وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف والاعتاب. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٣/٢٤ الساعة ٩,٣٠ ص بالفاة: Ch1.C.15. لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٥ بيع عقار مروهن

الى المنفذ ضدهما/ ١- فيكرام بيشيتي ٢- العقارية للاستثمار. ش.م.ذ.م مجهولي محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك اتش اس بي سي الشرق الاوسط المحدود ويمثله / احمد حسن رمضان آل علي - قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٩ اعلانكم لسداد قيمة المطالبة وقدرها (٢٥٤٢٥٢١) درهم خلال خمسة عشر يوما من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ اعلاه والا يبيع محل الرهن بطريق المزايمة وفقا لنص المادة ٢٩٥ من قانون الاجراءات المدنية (عبارة عن حق منفعة - المنطقة : جميع دبي للاستثمار الأول - المساحة : ٤٦٧,٦٣ متر مربع - رقم الارض : ٣٥٢ - رقم المبنى : ١- اسم المبنى : تيراس ابرامنتس ١ - رقم العقار : ٤٠٣٠ - الطابق ٣)

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

الغد

العدد ١٢٥٧٦ بتاريخ ٢٠١٩/٣/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهم/ ١- أحمد موسى علي بوري ٢- روجير مابوكو مونيا بور انجا ٣- هاوس اوف توباكو - ش م م مجهولي محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ بيدر راشد مراد البلوشي ويمثله/ ابراهيم علي الموسى الحمادي - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٦٨٥,٥٠) 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



أطلقت أخيراً تجربة سريرية جديدة بغية تقييم فاعلية فحص نفس طوراً أخيراً للمساهمة في تشخيص أنواع عدة من السرطان.

طوراً أخيراً باحثون من معهد كامبريدج لبحوث السرطان في المملكة المتحدة فحص نفس مبتكراً، ويؤكدون أنه يسهم في تشخيص أنواع عدة من السرطان. يرصد الفحص الجديد غير الغازي، الذي ابتكر بدعم من شركة lacideM enotslwo، وجود مركبات عضوية متطايرة.

تطوير فحص نفس للمساهمة في تشخيص أنواع عدة من السرطان

التحقق من أي تطورات في حالتها. تخبر كولدريك: (أخضع مرة كل سنتين للتظهير بغية مراقبة حالتني). اختارت الانضمام إلى تجربة شبكة تقييم الأداء، وتؤكد أن تجربتها مع فحص النفس الجديد كانت إيجابية. تضيف: (ظننت في البداية أنني ربما أعاني رهاب المرض وعلاجه).

يضيف: (يُعتبر مفهوم تقديم صورة عن الجسم بأكمله بطريقة غير غازية البتة أمراً قوياً جداً وقد يحد من الأذى بتجنب المريض الخضوع لفحوص أخرى أكثر غزواً لا يحتاج إليها). دون أن أحس بأي انزعاج. تتابع: (أعتقد أننا سنكون أفضل حالاً مع إجراء مزيد من البحوث لمراقبة حالات مثل حالتني وتطوير فحوص كشف أطف). يعلق باحثو معهد بحوث السرطان في المملكة المتحدة آمالاً كبيرة على هذه التجربة السريرية ويعتقدون أن التكنولوجيا الجديدة ستحسن عمليات التشخيص. يشهد الدكتور ديفيد كروسبي، رئيس قسم بحوث الاكتشاف المبكر في المعهد: (تعمل تكنولوجيا مثل فحص النفس هذا إمكان إحداث ثورة في الطريقة التي نكتشف بها السرطان ونشخصه في المستقبل).

يذكر بيلى بويل، أحد مؤسسي Owlstone Medical ومديرها التنفيذي: (تزداد الفحوص التي تستند إلى النفس قدرة على المساهمة في التشخيص، منضمة إلى فحوص الدم والبول في محاولة لمساعدة الأطباء في رصد المرض وعلاجه).

تبين حتى اليوم أن من سجلوا في هذه التجربة لم يواجهوا صعوبة في الخضوع لهذا الفحص الجديد. تعاني ريببكا كولدريك، امرأة في الرابعة والخمسين من العمر شاركت في التجربة، مريء باريت، وهذه حالة تتعرض خلالها الخلايا التي تبطن المريء لطفرات. يجعلها مريء باريت أكثر عرضة للإصابة بشكل من السرطان يُدعى السرطان الغدي في المريء. لذلك تُضطر إلى الخضوع دوماً للفحوص بغية



يخضع المشاركون أولاً لفحص النفس المبتكر، ثم لأساليب التشخيص التقليدية. يسمح هذا للمشاركين بالتأكد من دقة فحص خزعة النفس من Owlstone Medical ومدى فاعليته.

enotslwo الأولى التي تبحث عن أنواع سرطان عدة، مجهزة الدرب إزاء فحص سرطان (عام).

تقديم صورة عن الجسم يوضح الباحثون أن الخلايا خلال عملياتها الطبيعية تطلق مجموعة من المركبات العضوية المتطايرة. ولكن إذا تعرضت لطفرات، يبذل هذا نوع الجزيئات التي تنتجها.

هدف فحص خزعة النفس من Owlstone Medical رصد التغييرات في المركبات العضوية المتطايرة التي تشير إلى وجود أنواع مختلفة من السرطان. في التجربة السريرية، يأمل الباحثون بجمع عينات من نحو 1500 مشارك وتحليلها. يشمل هؤلاء المشاركون من يُحتمل أن يكونوا مصابين بالسرطان، فضلاً عن المشاركين الأصحاء الذين شكلوا مجموعة الضبط. في البداية، يعمل الباحثون مع من يُشبهه بتعرضهم للسرطان في المعدة أو المريء، ثم يجمعون عينات ممن يُحتمل إصابتهم بسرطان البروستات، أو سرطان الكلية، أو سرطان المثانة،

تشكل هذه جزيئات مميزة في نفس الإنسان تسهم في الكشف عن السرطان في مطلق مرحلة، من ثم تساعد في اكتشافه مبكراً، ما يتيح للمرضى الحصول على العلاج في الحال وتحسين فرص تحقيقهم نتائج صحية إيجابية. يخضع فحص النفس الجديد، الذي يُدعى فحص خزعة النفس من enotslwo lacideM للتقييم في تجربة سريرية تُدعى تجربة شبكة تقييم الأداء للسرطان بغية رصد السرطان المبكر في النفس. تذكر البروفسورة ريببكا فيتزجيرالد، الباحثة التي تقود التجربة: (ثمة حاجة ملحة إلى تطوير أدوات جديدة، مثل فحص النفس هذا، تساعدنا في رصد السرطان وتشخيصه في مرحلة مبكرة، ما يمنح المرضى أفضل فرصة للنجاة). تضيف: (أأمل من خلال هذه التجربة السريرية بالتوصل إلى الخصائص المميزة في النفس التي نحتاج إليها لاكتشاف السرطان مبكراً. وتشكل هذه الخطوة المهمة التالية في تطوير هذه التكنولوجيا). تؤكد البروفسورة فيتزجيرالد: (تُعتبر lacideM فحص خزعة النفس من



أحد أبرز الأمراض المعدية التي ينقلها القراد

مرض لايم الدائم . . زيوت اساسية تساعد في القضاء عليه

كشف بحث نُشر أخيراً في مجلة (المضادات الحيوية) أن مجموعة من الزيوت الأساسية تنجح في القضاء على أشكال دائمة من مرض لايم.



مرحلة خامدة أو (جامدة) حيث تتكاثر خلاياها بببط شديد أو لا تنقسم مطلقاً. هذه الخلايا الدائمة أكثر مقاومة للمضادات الحيوية من غيرها. لكن ربما اكتشف الباحثون حليفاً غير متوقع لمحاربة الجراثيم الخاملة التي تطعج مرض لايم: الزيوت الأساسية.

كانت الدراسة الجديدة بقيادة الدكتور بينغ تشانغ، أستاذ في قسم (علم الأحياء الجزيئي وعلم المناعة الجزيئي) في كلية (جونز هوبكينز بلومبيرغ) للصحة العامة في (بالتيمور، ماريلاند).

الثوم وشجر المر والزعرتر

كان تشانغ وزملاؤه اكتشفوا سابقاً بعض الزيوت الأساسية النشطة للغاية، وكانت فاعلة ضد طبقة من جراثيم البوريليا برغدورفيرية في مرحلتها الخاملة.

يشير مرض لايم إلى عدوى تشق من جرثومة بوريليا برغدورفيرية التي تنتقل إلى البشر عن طريق حشرات القراد. يُعتبر أحد أبرز الأمراض المعدية التي ينقلها القراد، إذ تُسجل نحو 30 ألف حالة كل سنة. لكن تشير تقديرات (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) إلى أن العدد الفعلي للمصابين بمرض لايم يصل على الأرجح إلى 300 ألف.

تستطيع مضادات حيوية مثل الدوكسيسيكليين أن تعالج مرض لايم خلال بضعة أسابيع، لكن تستمر العدوى في بعض الحالات. وفق المشرفين على الدراسة الجديدة، يتابع بين 10 و20% من المرضى مواجهة الأعراض لأشهر عدة أو حتى سنوات أحياناً.

لا يعرف الأطباء بعد أسباب هذه الحالات من مرض لايم الدائم أو (متلازمة مرض لايم بعد العلاج). لكنهم يبدون أن جراثيم بوريليا برغدورفيرية قد تدخل في



لوحظ أيضاً أن زيوت ورق الزعرتر وبيذور الكمون وخشب أميريس ولحاء الزعرتر كانت فاعلة جداً ضد جراثيم البوريليا برغدورفيرية في مرحلتها الخاملة. في النهاية، استنتج الباحثون ما يلي: (لا بد من إجراء دراسات مستقبلية لمعرفة مدى قدرة هذه الزيوت الأساسية النشطة على استئصال عدوى البوريليا برغدورفيرية الدائمة في الجسم الحي). لذا يخطط فريق البحث لاختبار تلك الزيوت على الفئران المصابة بعدوى البوريليا برغدورفيرية الدائمة. إذا أكدت الاختبارات على القوارض النتائج المشتقة من تجارب زراعة الخلايا، سيبدأ تشانغ وزملاؤه بتنظيم تجارب عيادية على البشر. ختم تشانغ قائلاً: (في هذه المرحلة، تبدو تلك الزيوت الأساسية واعدة جداً باعتبارها علاجات محتملة لمرض لايم الدائم، لكننا سنحتاج في النهاية إلى تجارب عيادية مُصممة بالشكل المناسب).



منوعات

الفكر

31



محمد حمادي يواجه أزمة مع الحفلات الغنائية

يواجه الفنان محمد حمادي أزمة في اتفاقاته على الحفلات الفنية خلال الشهر الجاري، بعدما أزمه الطبيب بشهر راحة إجبارية. ويرتبط حمادي بحفل زفاف، إضافة إلى حفلين في اثنين من الجامعات المصرية، وهو ما جعله يبحث عن حل لتسوية هذه الارتباطات، خاصة أن الطبيب المعالج له أخبره بصعوبة غنائه على عكاز، نظراً لتركيبة مسامير وشرائح في قدمه، ومن ثم يجب ألا يقف عليها فترة طويلة. يذكر أن حمادي تعرض لسر في القدم خلال لعب كرة القدم مؤخراً.



يسرا اللوزي تصور مشاهدنا في (كلبش 3)

دخلت الفنانة يسرا اللوزي معسكراً مغلقاً للانتهاء من تصوير مشاهد رئيسية لها في مسلسل (كلبش 3)، بعد عودتها من مهرجان أسوان. وتصور يسرا على مدار 5 أيام هذه المشاهد، بعدما حصلت على إجازة لنحو أسبوعين، تواجدت خلالها في عضوية لجنة تحكيم مهرجان أسوان، فضلاً عن انشغالها بارتباطات أخرى.



تقديم الجزء الثاني من فيلم (أوقات فراغ) فكرة قائمة

أحمد حاتم: ما يميز (قصة حب) هو واقعيته الشديدة

يعيش أحمد حاتم حالة من السعادة بعد ردود الفعل الإيجابية التي تلقاها عن تجربته السينمائية الجديدة (قصة حب). في هذا الحوار يتحدث الفنان المصري عن الفيلم الذي استقبلته الصالات المصرية أخيراً، وكواليس تحضيره.



• صرحت سابقاً بعدم حماسك لتجربة (قصة حب)، فما سبب تغيير وجهة نظرك؟
- عرفت بفكرة الفيلم من خلال المنتج ياسر صلاح، صاحب القصة، إذ تحدث إليّ قبل نحو ثلاث سنوات وكان المشروع لا يزال في بدايته وتواصل معي على أن يقدمه المخرج عثمان أبو لبن. شعرت حينها بقلق، ورشحت له زملاء آخرين.
• ما سبب قلقك من شخصية يوسف في (قصة حب)؟
- على العكس، كانت الشخصية بالنسبة إليّ فرصة جيدة لتقديم نفسي بشكل مختلف إلى الجمهور، لكن خوفي من الدور ارتبط برغبتني في تجسيد الكفيف بأفضل صورة ممكنة، لذا ترددت في البداية خشية أن يشعر الجمهور بابتدال في أدائي. ولكن في النهاية ردود الفعل التي جاءتني حتى الآن إيجابية، وسعدت بالتعليقات الجمهرية عن العمل سواء بعد مشاهدته في السينما أو في التعليقات الخاصة به على مواقع التواصل الاجتماعي.
• كيف استعددت لشخصية الكفيف التي شكّلت جزءاً محورياً في الأحداث؟
- اهتمت كاتبية السيناريو بالتفاصيل، ما أفادني إلى جانب التحضيرات التي قمت بها لأن هدفي الأول كان أن يصدق الجمهور فقدان يوسف نظره، خصوصاً أن غياب المصداقية عن هذه الفترة سيؤدي إلى عدم تصديق الجمهور الأحداث اللاحقة، لذا درست الدور بشكل أكثر تعمقاً، وتعايشت معه بشكل كامل خلال تقديم المشاهد التي اعتبرت من أصعب ما قدمت.
• في الفيلم يرتبط يوسف بجميلة رغم مرضها، لست هذه النقطة قطاعاً عريضاً من الفتيات تحديداً.
- ولست الشبان أيضاً.
• في رأيي، معاناة المرء مشكلة ما لا يمكن أن تكون سبباً في ألا تحبه، فقد نمّر بمحنة المرض في أي وقت وبشكل مفاجئ، لذا اعتقدت أن الأحداث سارت بشكل منطقي في الفيلم ولم تتضمن أية مبالغة، فما يميز (قصة حب) هو واقعيته الشديدة.
• ليست المرة الأولى التي تتعامل فيها مع عثمان أبو لبن مخرج الفيلم ولكن تجربتكم السابقة في (الركب) لم تحقق النجاح المتوقع جماهيرياً.
- تقييم أي عمل فني من خلال الإيرادات فقط أمر ظالم وبشدة، إذ ثمة أعمال جيدة تنجح في التلفزيون فحسب لأن ظروف طرحها في السينما لم تكن جيدة، وفي رأيي أن (الركب) أحد هذه الأفلام، فهو فيلم جيد ولكن توقيت طرحه لم يكن جيداً، من ثم لم يحقق الإيرادات المتوقعة منه. أشير هنا إلى أن عثمان أبو لبن مخرج متميز تربطني به علاقة صداقة قوية وأثق في قدرته على تقديم أعمال مميزة فنياً.

نادر الأتات .. (حالة فوضى)

طرح نادر الأتات (حالة فوضى) عبر موقع وتطبيق (أنغامي). الأغنية رومانسية من الطراز الرفيع، يغني فيها النجم اللبناني من كلمات علي المولى واحدة من الحالات الشائكة التي قد يعيشها الإنسان، حيث يقف تائهاً، يترك الحبيب أو يستمر معه رغم كل العذاب والألم؟
لحن الأغنية صاغه صلاح الكردي مشرعاً به مساحات جديدة في صوت الأتات، إذ يخرج الأخير تماماً عن مساره بنبرة حزن يلازمها

شجن مدفون يُطلق سراحه للمرة الأولى. تولى توزيع (حالة فوضى) عمر صباغ في قالب موسيقي لعب به على أوتار القلوب الحائرة. وفور طرحها ترجم الأتات عنوان الأغنية وتسبب بـ(حالة فوضى) إلكترونياً إذ غصت مواقع التواصل الاجتماعي برسائل انهالت على الفنان من كل حذب وصوب لتنهنته.
(حالة فوضى) اقتحمت قائمة الأغاني الأكثر تحميلاً في الوطن العربي واحتلت المرتبة الأولى عبر (أنغامي) في ساعات قليلة.



ملحم زين: أعيش حياة جميلة مع زوجتي

كشف ملحم زين أن شكل المرأة لا يعنيه، ويأخذ نسبة 25% من اهتماماته، أما أسلوب تعاملها مع الغير فينال 20% وعقلها 40%. وخلال إطلالة في برنامج (كاربول كاروكي بالعربي)، كشف ملحم أن شريكته حياتها تتمتع بجميع ما ذكر من الصفات، وهي الجميلة، والهادئة، وصاحبة الأخلاق العالية.
وعندما قاطعه مقدم البرنامج هشام الهويش بالقول: (طبعاً، لو قلت كلاماً غير هذا فأين ستنام!!)، أجاب ملحم: (قلت الحقيقة، هي خفيفة الدم، وأنا أعيش حياة جميلة معها، وهذا أهم أمر بالنسبة إليّ). وعن الصفات التي لا يحبها في زوجته، قال الفنان اللبناني إنها لا تلتزم بالمواعيد وتتأخر، وهو يعتبر ذلك صفة عالية عند النساء.

الفكر

إليك ما تحدته 20 سيجارة يومياً بأعين المدخنين

إبصار الألوان، في حين اعتبرت أبحاث كثيرة أن التعرض للمواد الكيميائية الموجودة في السجائر مثل كبريتيد الكربون والستارين، يمكن أن تضر الرؤية. وطبقاً لبحث الجامعة الأميركية، فإن التدخين يتلف الأوعية الدموية في العين، الأمر الذي يسبب في عدم رؤية الألوان، كما أنه يتسبب بزيادة الضور البقيعي الذي قد يقود في النهاية لفقدان البصر. ونقلت (صن) عن الطبيب المشارك في الدراسة، مدير قسم الأبحاث الصحية السلوكية في الجامعة، ستيفن سيلفرشتاين، أن التدخين يتسبب بتقليل طبقات الدماغ وإصابته بأفات تطل الفص الجبهي الذي يلعب دوراً رئيسياً في التفكير والحركة، كما أنه يؤثر على المنطقة التي تعالج الرؤية.

كشفت دراسة طبية حديثة، أن تدخين 20 سيجارة أو أكثر يومياً، من شأنه أن يتسبب بأضرار بالغة للعين، ويؤثر تحديداً على قدرتها في تمييز الألوان. وتوصلت دراسة أجرتها جامعة روتجرز في نيوجرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، أن المدمنين على التدخين لا يميزون بين الألوان، مقارنة بغير المدخنين. وفي تجربة نفذتها الجامعة، شملت أشخاصاً مدخنين وآخرين ليسوا كذلك، اختبر علماء قدرة هؤلاء على تمييز مستويات الألوان أثناء نظهم لشاشة. ووجدوا أن هناك تغييرات في إدراك المدخنين لألوان مثل الأحمر والأخضر والأزرق والأصفر، وفق ما نقلت صحيفة (صن) البريطانية. وتعد الدراسة الأولى من نوعها التي تربط التدخين بصعوبة



أعراض تنذر بحساسية البنسلين

قالت الجمعية الألمانية لطب العدوى، إن البنسلين كثيراً ما يوصف لعلاج العدوى البكتيرية، لكونه سلاحاً فعالاً لمحاربة البكتيريا، غير أن حساسية البنسلين تعد من أكثر أنواع الحساسية تجاه الأدوية شيوعاً. وأوضحت الجمعية أن أعراض حساسية البنسلين تتمثل في احمرار وطفح جلدي وحكة شديدة وبتورم والغدد اللمفاوية والوذمة الوعائية، بالإضافة إلى أعراض عامة، مثل الحمى والغثيان والقيء والشعور العام بالإعياء. وأضافت أن حساسية البنسلين قد تتخذ مساراً شديداً؛ حينئذ قد تظهر أعراض خطيرة، مثل ضيق التنفس ومشكلات بالدورة الدموية، وقد يصل الأمر إلى حد الإصابة بصدمة حساسية، التي تشكل خطراً على الحياة. لذا ينبغي على المريض التوقف عن تعاطي البنسلين ومراجعة الطبيب المعالج ليصف له أدوية بديلة، علماً بأنه يجب علاج صدمة الحساسية بواسطة مضادات الهيستامين على وجه السرعة.

4 أسباب تحرم الإنسان من النوم

حدد أطباء أربعة عوامل تحرم الإنسان من النوم، أبرزها الأجهزة الإلكترونية، مشيرين إلى أن عدد الأشخاص المحرومين من النوم بمعدل ساعات كافية، سجل 31% منذ عام 1985 وحتى اليوم، على خلفية مستجدات الحياة العصرية. وقالت الدكتورة ماريانا فيجويرو، من مركز البحوث العلمية في معهد رينسيلير للتكنولوجيا بمدينة تروي الأمريكية، إن أحد الأسباب الرئيسية لحرمان الأشخاص من النوم بشكل صحي، انتشار الأجهزة الإلكترونية، وفقاً لقناة روسيا اليوم. وأشارت الباحثة إلى أن الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الأجهزة الإلكترونية يمنع إفراز هرمون ميلاتونين الذي ينظم فترات النوم والاستيقاظ، في إشارة إلى تأثير الساعة البيولوجية للجسم. ويحذر الأطباء أيضاً من تناول الطعام قبل فترة قصيرة من النوم، مشيرين إلى أن تناول الوجبات قبل الساعة السابعة مساءً، ضرورة مهمة لحيوية الجسم وحمايته، استناداً إلى قاعدة علمية، مفادها أن المواد الغذائية التي يتم تناولها يومياً تحتوي على مكونات تقوم بعملية تحفيز للدماغ؛ ما يؤدي إلى استمرار معدل الوعي مرتفعاً، بينما يؤدي انخفاض مستوى تلك المكونات إلى سهولة خلود الجسم للنوم بشكل سهل. كما حذر الأطباء من الإجهاد كونه سبباً لاضطرابات النوم، اعتياداً بدراسة أجراها المعهد الملكي السعودي خلصت نتائجها إلى أن النساء هن أكثر من يتأثر بالإجهاد، ما يؤدي إلى تطور حالة الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري. كما حذر العلماء من عدم تعويد الجسم على نظام يومي محدد للنوم واليقظة، مستنديين في ذلك إلى نضائح علمية أصدرها باحثون من جامعة هارفارد، حيث أكدوا أن حصول على الإنسان على معدل كاف من ساعات النوم، يرتبط بالعادة التي يتبعها الإنسان في النوم والاستيقاظ وفقاً لأوقات محددة، دون الانخراط في السهر أو اتباع عادات غير صحية بالحرمان من النوم بما يخالف ضوابط الفطرة الإنسانية السوية. كانت دراسة حديثة، كشفت عن أن النوم يقي الجسم من الجراثيم؛ حيث توصل باحثون ألمان إلى أن النوم بعد سبيلاً تزيد من خلاله قدرة النوم على درء نوبة برد؛ حيث يعزز النوم فيما يبدو كفاءة خلايا مناعية معينة من خلال تحسين فرص تعلقها بالخلايا المصابة بفيروسات وتدميرها في النهاية.



متنافس يقفز في نهر يارا مع جهازه الطائر محلي الصنع خلال رالي بيريدمان السنوي في مهرجان مومبا في ملبورن. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكيوي

فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل مائة غرام اي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم. فوائد:

- تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تغطي الجسم حوالي 20 سرعة حرارية نظراً الى انها تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لأنها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء.
- ينصح بتناول الكيوي للمساعدة على مقاومة التهابات الانسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد.
- تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

سؤال وجواب

- متى توفي أبو بكر الصديق؟
- عام 13 للهجرة
- كم كان عدد المسلمين في معركة اليرموك؟
- 13 ألف مقاتل
- متى توفيت أم المؤمنين عائشة؟
- عام 57 للهجرة
- من هو قائد معركة ذات السلاسل؟
- عمرو بن العاص
- من هو مؤسس الدولة الأموية؟
- معاوية بن أبي سفيان
- من هو الذي طعن علي بن أبي طالب؟
- عبد الرحمن بن ملجم

هل تعلم؟

- (الصندوق الأسود) والذي كثيراً ما نسمع عن بدء البحث عنه عقب الإعلان عن وقوع كارثة جوية لإحدى الطائرات معرفة أسباب الحادث، هذا الصندوق الأسود ليس أسود اللون كما يظن البعض، ولكن لونه برتقالي حتى يسهل العثور عليه وسط حطام الطائرة أو في أعماق المحيطات، والسبب في تسميته بالصندوق الأسود يرجع لارتباطه دائماً بالكوارث والمصائب الجوية.
- هل تعلم لماذا يقول لك طبيب العيون إذا كان نظرك قوياً ان نظرك 6 على 6 بالذات ولماذا لا يقول ان نظرك 10 على عشرة أو 100 على 100، والسبب في ذلك أن العين الصحية هي التي ترى بوضوح الأرقام والإشارات المستعملة لفحص قوة العين من على بعد ستة أمتار فالرقم 6 في البسط يمثل قوة العين 6 على 4 يعني أن ما يراه الصحيح من بعد 6 أمتار تراه أنت على بعد 4 أمتار وهكذا.
- مافيا جزيرة صغيرة تقع بالقرب من زنجبار في شرق إفريقيا يبلغ عدد سكانها (6) الألف نسمة اغرب ما في هذه الجزيرة الهادئة هو عدم وجود رجال شرطة، ولا حتى سجن صغير.
- دموع التماسيح التي يضرب بها المثل هي في الحقيقة ليست دموعاً، حيث أن عيون التماسيح ليس بها غدد دمعية كالأسماك، وأن ما نراه على عيونها ووظنه دموعاً ما هي الدموع التي تخرج من راسه.

قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد انحنى ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكما كانت تتمنى ان يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثتهم صغار.. مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب: ما زلت تصرين على ان تحتفظي بهذا البيت.. بيغيه لي وكلي بثمنه. فقالت له: وما فائدة الطعام بدون بيت بأوينا وسقف يحميننا.. مالك بيتي اتركني لحالي. فقال: حسناً، لن يحملك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت، وفكري جيداً في ان تتركي القرية قبل ان تموتى وصارك من الجوع. جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترتقز، فعادت إلى بيتها الصغير تبكي، وعند الظهيرة كان الناس في ذهاب وايب ينظرون إلى بيتها في حزن، فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم، ووقفوا بنها مسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبيها ديك كبير يرفرف بشدة حيث ألقفت به فوق بيت ام مسعد، فألتقطت ام مسعد الديك وقالت: رزقا من الله. وتعالى الهمس وسط الدهشة الكبيرة حين قال الناس: الحداة ألقفت بالديك لأم مسعد، هذا شئ فوق الوصف، انها امرأة في حراسة الله يا لها من بركة. غضب العمدة لما حدث وقال: صدفة وحدثت. يوم اخر مر ولم تجد عملاً لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة يقرب بيتها وانفلت المقود من السائق وادى ذلك إلى تساقط بعض الأقفاس من السيارة، فوقف صغار ام مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة أخرى، فمحنهم بعض من الخضار والفاكهة جزءاً مساعدتهم، فشكرته ام مسعد وقالت: حمدلله رزقا من الله. وكثر الحديث مرة اخرى انها امرأه يحميها الله. جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة ربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطار ولم تجد من يناديها فهي امرأه، واثناء خروجها من المحطة حزينة اذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكراسي، ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها، فوجدت امرأة انيقة تبكي حقيبتها الضائعة، ولم تمض لحظات حتى كانت ام مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافأه لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امرأة كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه اللعنات فتركها وحالتها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما تبيعه لرواد المحطة الكبيرة وهي الان لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

