

ص 22

تكريم طلبة من جامعة
أبوظبي تطوعوا لدعم
أصحاب الهمم



ص 35

سارة التونسي:
أحب الأدوار المركبة التي تضع
الممثل أمام اختبار صعب لموهبته



الإجهاد المستمر.. ربما يشير وضعك
إلى حالة أكثر حدة مما تظن

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

هل تختلف أعراض السكري لدى المرأة؟

إذا أصيبت المرأة بسكري الحمل، أو أنجبت طفلاً وزنه أكبر من 4 كغم ترتفع لديها مخاطر الإصابة بالسكري من النوع 2. ويمكن أن يصيب السكري الإنسان في أي مرحلة من عمره، لكنه شائع بعد الـ 45. وتتشابه معظم الأعراض بين النساء والرجال، لكن هناك بعض الاختلافات، إليك ما تحتاجين معرفته عن الأمر:

تزداد مخاطر الإصابة بالسكري نتيجة:

- زيادة الوزن والسمنة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الدهون الثلاثية، مع انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد.
- نقص النشاط البدني وكثرة الجلوس طوال اليوم.
- الإفراط في أكل السكريات والنشويات.

المرأة والسكري. لا تعرف ثلث النساء المصابات بالسكري أنهم مصابات. وتتسبب العوامل الخاصة بالإصابة من تعرض المرأة أثناء الحمل لسكري الحمل، أو إنجاب طفل وزنه أكبر من 4 كجم. علامات تحذيرية من السكري. الحكة والتهابات المهبل والمسالك البولية من الأعراض التحذيرية للمرأة من السكري، إلى جانب: زيادة العطش وجفاف الفم، وكثرة التبول، والشعور بالتعب الشديد غير المبرر، وزيادة الجوع، وفقدان الوزن دون سبب واضح، وضبابية الرؤية، وكثرة الالتهاجات، ويطء شفاء الجروح والكدمات. وعلى المرأة أن تجري فحوصات السكري وتراقب العلامات المشار إليها مع الاقتراب من سن اليأس، لأن التغيرات الهرمونية تؤثر على استجابة خلايا الجسم للأنسولين الذي يضبط مستوى السكر بالدم.

للأعمال المكتبية مخاطر جمة، هذا ما توصلت إليه دراسة حديثة. إذ تبين أن أكثر من نصف العاملين الألمان يتخذون أوضاعاً جسدية غير صحية أثناء العمل، ما يترتب عليه مخاطر صحية. إليك بعض الحلول السهلة والممتعة من أجل صحة أفضل.

كشفت دراسة حديثة أن نصف العاملين الألمان تقريباً، يتخذون أوضاعاً جسدية غير صحية أثناء العمل. وأظهرت الدراسة، التي أجراها

الاتحاد الألماني للنقابات العمالية، تحت عنوان "مؤشر الاتحاد

للعمل الجيد 2018"، أن 52% من العاملين في

ألمانيا يعملون مطولاً للغاية (30%) أو في أغلب

الأحيان (22%)، وهم في أوضاع جسمانية غير

مناسبة، من بينها الجلوس أو

الوقوف لفترات طويلة

أو الاضطرار إلى الاتكاء

على الركبتيين أو التواجد

في أماكن ضيقة.



للعمل المكتبي مخاطر كبيرة والحلول قد تكون ممتعة!

هذه التوصيات بسرعة.

تدريب مَدِّ العضلات المشنجة
اقبض بيدك بكل قوة داخل العضلة ويمكن تطبيق ذلك على عضلات الرقبة، إذ يمكن الضغط على تلك العضلات بالإبهام والسبابة من الأعلى إلى الأسفل، كما يمكن للمرء إمالة الرأس إلى الجانب، أي ملامسة الأذن اليسرى للكتف الأيسر، وفي الوقت نفسه مَدِّ اليد اليمنى إلى الأسفل، بحيث يحصل شدٌّ على طول محور الكتف والرقبة. كما يجب المحافظة على التنفس بارتخاء لمدة 20 أو 30 ثانية، ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي ببطء.

طريقة فك التشنجات في المنزل
من يحمل التصلب من العمل إلى المنزل، عليه بحمام كامل أو الاستحمام بالماء الحار.

وسائل أخرى للعلاج ذاتياً
إحدى الوسائل المنزلية الجيدة هي اللفة الساخنة، ويتم صنعها بطي منشفة على طولها ومن ثم لفها وصب الماء الساخن عليها بحذر، فتندفع الحرارة الرطبة إلى الخارج وتخفف من تصلب العضلات. لكن العلاج الذاتي له حدوده.

متى تصبح زيارة الطبيب ضرورية؟
عندما يكون المرء مقيداً في حركته ويصبح الترنج واضحاً، إضافة إلى تنميل في الذراعين واليدين، عندها لابد من زيارة الطبيب. ولتقني أنفسنا من تصلب العضلات فما علينا إلا الالتزام بممارسة الرياضة والحركة.

أكثر تساعده على أداء مهامه في العمل كما يشعر الموظب على هذا التمرين يتعب أقل أثناء العمل. كما أن اختيار كرسي مناسب للظهر يعطي كذلك أريحية كبيرة لباقي أعضاء الجسم، إذ يجب أن يكون كرسي مكتب العمل ضمن ارتفاع جيد بحيث لا يتسبب بضرر العمود الفقري، الذي قد يعاني في حال الجلوس بكيفية خطأ.

كذلك من المهم القيام ببعض الأنشطة الرياضية في وقت استراحة الغذاء، حيث يساعد ذلك الجسم على شحن البطارية الخاصة به، فممارسة بعض تمارين "اليوغا" مثلاً بعد أمراً مقيداً جداً للصحّة كما أنه يفضي على الحياة المكتبية الرتيبة بعضاً من المتعة.

صائح مفيدة للتخلص من التشنج العضلي
العمل أمام الكمبيوتر يجبرنا على اتخاذ وضعية مشنجة لساعات طويلة، فالأيدي على لوحة المفاتيح والأعين تركز على الشاشة.

كيف يحدث التشنج؟
وأثناء الجلوس أمام الكمبيوتر تبقى عضلات الكتف والرقبة مشدودة طوال الوقت، فيما يتباطأ تدفق الدم إليها، وبالتالي تقل نسبة الأكسجين التي تصلها، ما يؤدي إلى تصلب العضلات والتضيق بعضها، كما تتداخل مكوناتها بشكل لا تستطيع الخلاص منه.

مخاطر التشنج
يجب التنصير بسرعة عند حدوث أول التصلبات، والا قد يصاب المرء بصداع قوي، وهنا ينصح الأطباء بممارسة بعض التمارين الرياضية التي تساعد على التخلص من

وبحسب بيانات الدراسة، التي نشرتها صحيفة شبكة "دويتشلاند" الألمانية الإعلامية، الصادرة يوم السبت 22 يونيو - حزيران 2019، تنطوي الحياة اليومية في العمل على أعمال جسدية صعبة بالنسبة لنحو ثلث العاملين في البلاد حتى في عصر الرقمنة المتقدمة. وشملت الدراسة 8011 عاملاً في أنحاء ألمانيا.

مخاطر العمل المكتبي أكبر مما يتوقع
وفي نفس السياق، يعد الجلوس لفترة طويلة في المكتب من بين أكثر الأوضاع الجسدية غير المناسبة في العمل، ما يتسبب في مشاكل صحية كثيرة على المدى الطويل. ويشير موقع صحيفة "زود دويتشه تسايتونج" أن عواقب الجلوس كثيراً في العمل لا تنحصر فقط على الصحة، بل تمتد أيضاً إلى نظام الرعاية الصحية والشركات، التي تخسر الكثير من الأموال نتيجة لذلك.

وأكد نفس الموقع الألماني أن الجلوس طويلاً في العمل، يؤثر أيضاً على الصحة النفسية، فقد ذكرت دراسة إسبانية سابقة أن الأشخاص الذين يقضون أكثر من 42 ساعة في الأسبوع جلوساً، يرتفع خطر إصابتهم بمرض نفسي بنسبة 31% في المائة، وذلك لأن قلة الحركة تجعلهم متعبين.

حلول بسيطة وممتعة
في المقابل، ذكرت مواقع ألمانية متخصصة أنه يمكن التعامل بفعالية مع مخاطر الجلوس لساعات في العمل، بالاعتماد على بعض الخطوات البسيطة. وبحسب ما أورد موقع "manpower"، فإن النهوض من كرسي المكتب والشئ لمدة خمس دقائق بعد كل ساعة جلوس على المكتب يساعد المرء على الحصول على طاقة

جراحات التجميل تجعل الرجل أكثر جاذبية

أظهرت دراسة قام بها مجموعة من جراحي التجميل أن الرجال الذين خضعوا لجراحة تجميلية في الوجه يعدون أكثر جاذبية وجداراً بالثققة. ووجد الباحثون أن بعض الإجراءات التجميلية التي يخضع لها الرجال يمكنها تعزيز تصورات الصفات النبيلة، وتشير الإحصائيات إلى زيادة الراغبين بمثل هذه الجراحات، مع تزايد الضغوطات من مواقع التواصل الاجتماعي ليلبدو بمظهر أجمل. والجديد في الدراسة التي نشرت في صحيفة "جاما فيسيال بلاستيك سيرجري" أن مثل هذه الإجراءات، تزيد من تعزيز بعض السمات الشخصية، مثل الجاذبية والثوقافية والمهارات الاجتماعية. وقال كبير الباحثين البروفيسور مايكل رايلي، وهو جراح تجميل بجامعة جورج تاون بواشنطن "إن الميل إلى الحكم على مظهر الوجه من المحتمل أن يكون له جذور في التطور، حيث تشير الدراسات إلى أن تقييم الشخص على أساس المظهر يرتبط بالبقاء على قيد الحياة". وأضاف رايلي "فريزتنا الحيوانية تخبرنا أن تتجنب أولئك الذين يظهرون سوء النية، ونعلم من الأبحاث السابقة، أن سمات الشخصية مستمدة من تعبيرات وجه الفرد المحادية". وخلال الدراسة، تم التقاط صور قبل وبعد لـ 24 رجلاً خضعوا لعمليات تشمل رفع الجفن العلوي، وتقصير الجفون السفلية، وشد الوجه، وشد الحاجب، وشد الرقبة، وتصفير الأنف وزراعة الذقن. ووجدت الدراسة أن جراحة الأنف حسنت الجاذبية الكلية للرجل، في حين أن شد الرقبة زاد من مظهر الذكورة، وكان تغيير الذقن هو الإجراء الوحيد الذي لم يكن له تأثير على الجاذبية أو الذكورة أو الشخصية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

التحدث مع الرضيع يحفز نمو وصلات الدماغ

عندما يولد الطفل تحتوي دماغه على حوالي 10 بليون خلية عصبية، وتستطيع كل خلية تشكيل حوالي 2500 وصلة عصبية مع خلايا أخرى، ومع بلوغه سنتين أو 3 سنوات تستطيع كل خلية تشكيل حوالي 15 ألف وصلة عصبية. ومع الوقت تنمى الخلايا الوصلات الأكثر استخداماً. ويمكن للأبوين منذ ولادة الطفل تحفيز عملية نمو الدماغ والوصلات العصبية عن طريق إجراءات بسيطة، أهمها: اللمس. يعتمد تحفيز دماغ الطفل على تحفيز الحواس، والبدائية من اللمس، ثم النظر والشم. ابداً بتوفير ألعاب ملامدة من فوق سرير الرضيع ليحاول الإمساك بها، كما أن اللمسات الأم والأب ليديه وملامسة البشرة للبشرة دور هام في تحفيز اللمسة، إلى جانب التدليك. مع بلوغ الطفل 3 أشهر انتقل إلى المرأة، فهو يحب رؤية الوجوه القريبة ومنها وجهه الذي قد لا يميزه في البداية ويظنه وجه طفل آخر. المخاطبة. أفضل ما يمكن أن تقوم به لطفلك هو أن تكلمه، فتخبره أن وقت الطعام قد حان، وأن هذه هي زجاجة الرضاعة "البيرونية"، وأن سيقوم بتغيير الحفاض الآن، كما يمكنك أن تخبره بما يحدث حوله، لقد زارنا ضيوف، أو نحن نقوم بتنظيف البيت، أو بتغيير الفراش. تحدث مع طفلك لتمييز الأصوات والتغيمات والمشاعر، ومن ثم يتعلم الكلمات.



ما علاقة الأنسولين الألفي بالإدراك؟

بات تحسين الوظائف الإدراكية للدماغ ممكناً للمراهقين، الذين يعانون من السمنة المفرطة، وذلك عبر دواء الأنسولين الألفي. تلك النتائج توصلت لها دراسة أميركية حديثة لكلية الطب بجامعة ييل في كونيتيكت Yale School of Medicine في Connecticut. اعتمدت الدراسة على نتائج سابقة أثبتت قدرة الأنسولين على الانتقال مباشرة إلى المخ والتأثير على مناطق الشهية والذاكرة. ومن خلال تعريض مجموعة من المراهقين لاستنشاق الأنسولين، أظهرت النتائج الأولية تحسن أداء مهمة الذاكرة لديهم، وكشفت الدراسة أيضاً عن تأثير آخر للأنسولين، خاصة لدى الأشخاص الصغار بدء السكري من النوع الثاني، حيث حذر الباحثون من أن الدماغ ربما يصعب مقاوماً للأنسولين، وكذلك قد تنخفض الذاكرة، ما قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. كما أن جمعية الزهايمر، في أحد بحثها أكدت أن الأوعية الدموية التالفة والالتهابات يمكن أن تسهم في أمراض الدماغ المرتبطة بالعمر، ما يفتح الباب أيضاً للإجابة على تشخيصات أخرى ترتبط بمستويات الدهون في الجسم وقدرتها على التأثير على الوظائف الإدراكية.



خلال محاضرة توعوية نظمتها في مجلس سالم بن كبيبة الراشدي

وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي تسلط الضوء على المراحل العملية للانتخاب وإجراءات المشاركة فيها

الحضور التي ركزت على جوانب العملية الانتخابية، ومتطلبات المشاركة كمرشحين وناخبين، إلى جانب الإنجازات التي حققتها الدورات الانتخابية السابقة، ودور المجلس الوطني الاتحادي في مناقشة العديد من القرارات، والقضايا والموضوعات الأخرى التي من شأنها المساهمة في تحقيق طموحاتهم وتلبية تطلعاتهم واحتياجاتهم.

وتمن المواطنين على هذه المحاضرة التي أسهمت في تعزيز وعيهم السياسي، وإثراء معرفتهم ببرنامج التمكين السياسي لصاحب السمو رئيس الدولة "حفظه الله" وبالإضافة إلى دور المجلس الوطني الاتحادي في خدمة الوطن وتحقيق مصلحة المواطن.

ويأتي تنظيم هذه المحاضرات ضمن سعي الوزارة لإطلاق المبادرات المبتكرة التي تسهم في تعزيز الوعي السياسي والتواصل مع جميع شرائح المجتمع، بالإضافة إلى مساهمتها في تحقيق رؤية الوزارة وأهدافها الاستراتيجية من خلال بناء شراكات وطنية طويلة المدى.

ويذكر أن المحاضرات التي تنظم في مجالس الأعياء في أبو ظبي تهدف إلى تعزيز ثقافة المشاركة من خلال نخبة من الخبراء والمتخصصين فيما تركز على تقديم آليات مبتكرة في تعزيز الوعي والتواصل مع جميع شرائح المجتمع بجانب إسهامها في تحقيق رؤية وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي وأهدافها الاستراتيجية من خلال بناء شراكات وطنية طويلة المدى.



للأجيال القادمة.

وتم خلال المحاضرة استعراض أبرز الإنجازات التي تحققت في دورات انتخابات المجلس الوطني الاتحادي السابقة، والتسهيلات التي قدمتها اللجنة الوطنية للانتخابات بهدف مشاركة من المواطنين في الاستحقاقات الانتخابية، بما فيها استحداث أنظمة تقنية حديثة، تتيح لأعضاء الهيئات الانتخابية التصويت من أي إمارة، فضلاً عن اعتماد آلية التصويت المبكر.

والموضوعات التي تحظى باهتمامهم، كما جسدت حرصاً واضحاً لدى أبناء الوطن على دعم مسيرة التنمية والتطور والازدهار في شتى المجالات. وأضاف: "مواصلة مسيرة البناء والحفاظ على المنجزات التي تحققت على مدار السنوات الماضية هو مسؤولية مشتركة تتطلب المشاركة الواسعة في العملية الانتخابية وصولاً إلى تحقيق رؤية القيادة بإيجاد مجلساً أكثر انصيافاً بقضايا الوطن والمواطن دافعاً لتوجهات حكومة دولة الإمارات الرامية إلى تحقيق التنمية المستدامة وصناعة مستقبل مزدهر

•• أبو ظبي - الفجر

استضاف مجلس سالم بن كبيبة الراشدي في أبو ظبي محاضرة بعنوان "انتخابات المجلس الوطني الاتحادي 2019"، والتي نظمتها وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي بالتعاون مع مكتب شؤون المجالس في ديوان ولي عهد أبو ظبي ضمن جهودها الرامية إلى تعزيز الوعي السياسي، وتحفيز المجتمع على المشاركة في الانتخابات المقبلة.

وتناولت المحاضرة التي قدمها سعادة العميد الأستاذ الدكتور محمد بطي ثاني الشامي، نائب مدير أكاديمية شرطة دبي بالوكالة بمشاركة مجموعة كبيرة من المواطنين أهمية المشاركة في الانتخابات المقبلة تأكيداً على عمق الولاء والانتماء، ودعم مسار التنمية السياسية وصولاً إلى تحقيق رؤية القيادة الرشيدة في تفعيل دور المجلس الوطني الاتحادي في خدمة الوطن وتحقيق مصلحة المواطن.

وقال سعادة الدكتور الشامي: "قطعت دولة الإمارات في إطار تنفيذ برنامج التمكين السياسي الذي أطلقته صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" خطوات مهمة للغاية في العمل على بناء نموذج برلماني يتحدى به على مستوى العالم، حيث أظهرت الدورات الانتخابية الثلاث السابقة وعياً مجتمعياً كبيراً بضرورة المشاركة الفاعلة في دعم العملية الانتخابية لتمكين المجلس الوطني الاتحادي، وتفعيل دوره في مناقشة القضايا



أزالت 60 لوحة عشوائية

بلدية مدينة العين تنفذ

حملات على اللوحات العشوائية

•• العين - الفجر

نفذت بلدية مدينة العين ممثلة بإدارة الرقابة والتفتيش بالطريق الشرقي بالتعاون مع مركز أبو ظبي للنفائات (تدوير) حملة إزالة اللوحات العشوائية والمصناعات الإعلانية المنتشرة في الشوارع وعلى أعمدة الإنارة ومواقف الباصات بمناطق القطاع شملت مختلف المرافق العامة والخاصة، حيث تضمنت الحملة تنفيذ 100 جولة تفتيشية خلال النصف الأول من العام الحالي.

واستهدفت الحملة التي تنفذها البلدية إزالة الإعلانات المنتشرة من دون ترخيص ما يسهم في تشويه مظهر المدينة العام، سواء إعلانات الأفراد والشركات والمؤسسات، وغيرها من أشكال المصناعات والإعلانات، حيث تم إزالة أكثر من 60 لوحة إعلانية عشوائية معظمها من اللوحات الإعلانية الكبيرة التي تتصدر أسطح المباني وجوانب الشوارع وغيرها من اللوحات الكبيرة التي تشوه المنظر الجمالي العام للمدينة، وتختلف القانون رقم 2 لسنة 2012 بشأن الحفاظ على المظهر العام والصحة والسكينة العامة في إمارة أبو ظبي واللائحة التنفيذية.

كما وتعمل فرق الرقابة بإدارات الرقابة التفتيش ببلدية مدينة العين على تكريس أفضل القيم والمعايير الخاصة بالمظهر العام للمدينة، بما يوفر بيئة خالية من المشوهات أو المظاهر السلبية وتعزيز العمل على توفير مقومات الصحة والسلامة والراحة في مناطق المدينة، كما وتأتي هذه الحملات تأكيداً لحرص بلدية مدينة العين على حماية المظهر الحضاري من كافة أشكال المشوهات وأهمية التقيد بالقوانين واللوائح المنظمة لاستخدام المرافق العامة من قبل أفراد المجتمع.

كما وتدعو البلدية أفراد المجتمع والشركات والمؤسسات للمساهمة الفعالة في الحفاظ على المظهر العام وتعزيز قيم المسؤولية المجتمعية، ومساندة جهود البلدية في المحافظة على مظهر المرافق العامة من خلال ضرورة الحصول على الموافقات الرسمية من الجهات المعنية لتركيبة لوحات الإعلانات المؤقتة والدائمة بمختلف أحجامها وأنواعها على الطرق العامة والمباني حفاظاً على المظهر الحضاري العام للمدينة.



النخيل موروث حضاري... ضمن دورة للطلبة أطلقها مركز زايد للدراسات والبحوث بالعين

المحاضرات الأكاديمية والتطبيقات العملية والزيارات الميدانية، وذلك بالتعاون مع قسم الأفلاج بقطاع وسط المدينة في بلدية العين، حيث يستفيد الطلبة، إلى جانب المحاضرات، من الورش الفنية والإبداعية والبيئية التي تعتمد على منتجات ومخلفات النخيل، كما تنظم لهم زيارات ميدانية إلى مصنع الفوطة للتمور، وبعض واحات النخيل في العين التي اشتهرت بواحاتها التي تشهد هذه الأيام موسم القيقظ الذي يبدأ النخيل فيه بطرح ثماره الناضجة.

هذا الدور أثيراً لدى سموه، مما أسهم في كبح جماح التمدد الصحراوي وإطلاق العنان أمام تحويل تلك الصحراء القاحلة إلى جنات، حيث استحق سموه لقب "رجل البنية" بالقدار، واستمرراً لنهج سموه واصلت القيادة السياسية اهتمامها بالنخيل، وجعلت من سعة رمزاً لشعار عام الخير في 2017.

وبيّن المنصوري أن هذه الدورة الصيفية هي الرابعة عشرة في سلسلة الدورات التدريبية التي دأب المركز على تنظيمها للطلبة في كل صيف، مشيرة إلى أن الدورة تمتد لأربعة أيام، ويتلقى الطلبة المعرفة فيها عبر

متطلبات الحياة. وأوضحت فاطمة مسعود المنصوري مديرة المركز سبب اختيار موضوع النخيل ليكون محور هذه الدورة قائلة: لقد اخترنا هذا الموضوع نظراً لما احتله النخيل من مكانة مهمة في مجتمع الإمارات، فكان لصيقاً بحياة أهل الإمارات في مختلف مجالاتها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، وهذا ما رهنه الحفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان "طيب الله ثراه" جزءاً من حياته للحفاظ عليه وتعزيز دور، لا بل وأضاف إلى الاهتمام بالنخيل دوراً بيئياً مهماً، حيث كان

•• العين - الفجر

انطلقت صباح أمس فعاليات الدورة التدريبية الرابعة عشرة التي ينظمها مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات بعنوان "النخيل موروث حضاري" في مقره بمدينة العين، وذلك ضمن دوراته التدريبية الصيفية التي يوجهها سنوياً لطلبة المدارس في إجازاتهم الصيفية لربطهم بموروثهم وكسابهم المعارف والمهارات التي تعزز ارتباطهم بهويتهم وتكسيهم مزيداً من القدرة على مواجهة



عام التسامح في حضارة تيديس إن - العين تحتفل

بتفريخ طلبتها وسط حضور مميز من الآباء والأمهات

•• العين - الفجر

قامت حضارة تيديس إن - العين بتفريخ طلبتها في حفل أقيم على مسرح فندق الراديسون بلو بحضور هزاع الشرياني وهند الشامي ولاعب نادي العين لكرة القدم مهدي العززي وعدد من المسؤولين وأعضاء الهيئتين الإدارية والتعليمية في الحضارة وأولياء أمور الخريجين بدأ الحفل بكلمة وهاء خليل مديرة الحضارة هنأت فيها الأطفال بتخرجهم، مشيرة إلى أن الإحتفاء بخريجي الحضارة يأتي هذا العام متزامناً مع "عام التسامح" بما يحمله من دلالات عميقة في قيم الوفاء والسلام التي تعيشها دولة الإمارات بكل فخر واعتزاز.

واختتمت مديرة الحضارة كلمتها بالإشارة إلى أهمية دور الحضارة واستمرار عطائها المجتمعي وبنها الحضاري كحاضنة للابتكار والإبداع، مهينة أولياء الأمور بتخرج أبنائهم وبناتهم، وشاكرة جهودهم وتعاونهم مع الحضارة في رسالتها التربوية والعلمية.

وتضمن الحفل فيلماً توثيقياً عن مسيرة الحضارة خلال الأعوام السابقة وإنجازاتها في المجالات الأكاديمية والأنشطة العامة والمسابقات المحلية والعالية المختلفة، كما تخلله عدد من الكلمات والفقر بعدها تم تخريج الطلبة وسط حفاوة أولياء الأمور من الآباء والأمهات



تكريم طلبة من جامعة أبو ظبي تطوعوا لدعم أصحاب الهمم

ذلك مركز العين لرعاية وتأهيل أصحاب الهمم ومركز النجاح للتأهيل الخاص. وقال محمد أبو عبيد، منسق شؤون الطلبة في جامعة أبو ظبي: "نؤمن بأن للجامعة أثر كبير في بناء شخصيات الطلبة وغرس القيم النبيلة في نفوسهم وهو ما يتجاوز ما تقدمه لهم في القاعات الدراسية، وتتطلع إلى مواصلة إنجاز أعمال تطوعية على مدار العام وتشجيع مزيد من الطلبة على المشاركة في المبادرات التي نظمتها جامعة أبو ظبي شهدت مشاركة 20 طفل من أصحاب الهمم في فعاليات ترفيهية، كما نظم فريق "يدا بيد" يوماً مفتوحاً للأطفال من أصحاب الهمم بمشاركة قصصهم المهمة وكيف تغلبوا على إعاقاتهم، وخلال هذه الفعالية التي أقيمت على مدار يوم، كرمت الجامعة الطالب الإماراتي ماجد أحمد الجناحي من جامعة الشارقة وهو أحد أصحاب الهمم وقد تم اختياره كأفضل ممثل دور ثاني في المسرح المدرسي في عام 2014 وهو عضو متطوع في مؤسسة دبي لخدمات الإعاقة. وأسهم الجناحي أيضاً بشكل بارز في صياغة وإنجاز كتاب يشرح الإعاقة الأولية ويسلطها بطريقة برايل للتحصيف بهدف توعية هذه الشريحة من أصحاب الهمم بالتصرف الصحيح عند وقوع الحوادث أو في الحالات الطارئة.



أكثر من 12 مبادرة خدمة مجتمعية تنوعت ما بين تعليمية وترفيهية لأصحاب الهمم. وعلى مدى شهرين، نظمت جامعة أبو ظبي عدداً من الزيارات لمراكز رعاية للأطفال وأصحاب الإعاقات الذهنية والجسدية بما في

الإماراتي، حيث تعلمنا أن الأطفال همها بدت شريفة فقد يكون لها أثر كبير، وأشكر زملائي الذي شاركوا معنا، كما أشكر جامعة أبو ظبي على دعمها المتواصل لنا، وتم تكريم فريق "يدا بيد" على جهودهم في المساعدة في تنظيم

•• أبو ظبي - الفجر

كرمت هيئة الهلال الأحمر الإماراتي سبعة طلبة من جامعة أبو ظبي على عملهم التطوعي المتميز، وذلك خلال حفل تكريم جائزة "عون" للخدمة المجتمعية الذي أقيم في الحرم الجامعي الرئيس في أبو ظبي. وحصد الطلبة المكرمون المركز الثاني وحصلوا على جائزة نقدية بقيمة 25,000 درهم. وشكل الطلبة مجموعة تطوعية بقيادة قسم شؤون الطلبة في جامعة أبو ظبي في فبراير الماضي حملت اسم "يدا بيد"، وتم تكريسها منذ ذلك الحين لدعم أصحاب الهمم وتمكينهم من الإسهام في المنظومة المجتمعية. وقالت ريم الدهون، منسقة شؤون الطلبة في جامعة أبو ظبي فرع العين: "نعزّز بالتالي الطبية التي حققها العمل التطوعي الذي قدمه طلبتنا وروح العطاء والإيثار التي أظهرها، حيث تعمل جامعة أبو ظبي تعزيزاً لقيم عام التسامح على تقديم مثال يحتذى به في ترسيخ سمات التسامح والتحاب وتحقيق أثر إيجابي في مجتمعنا، من جهة، قال عبدالله السلماني، رئيس فريق "يدا بيد" والطالب في جامعة أبو ظبي: "سعدت بالمشاركة مع فريقتي في العمل التطوعي والتعاون مع هيئة الهلال الأحمر

منوعات الفكر

23



هل تشعر بالتعب والإرهاق وبتراجع طاقتك لدرجة أنك تعجز عن القيام بأي أمر؟ ربما تستجمع قواك بعد أخذ قسط من الراحة أو بعد تضيئة ليلة هانئة. لكن إذا تكررت نوبات الإجهاد واستمرت فترة طويلة على نحو غير مألوف، ربما يشير وضعك إلى حالة أكثر حدة مما تظن. من الطبيعي أن يتعب الناس من وقت إلى آخر. ربما تتراجع قدرة تحملك مع التقدم في السن، بمعنى أن تتباطأ خطواتك أو تتعب بسرعة، لكن يجب ألا تصبح متعباً لدرجة ألا تستمتع بحياتك!

مؤشرات تحذيرية وخطوات مهمة لتجديد الطاقة

الإجهاد المستمر... ربما يشير وضعك إلى حالة أكثر حدة مما تظن

تراجع مستويات الطاقة، فتعاني الاكتئاب أو القلق من دون أن تدرك ذلك.
• متلازمة التعب المزمن: يشير الإرهاق الشديد أحياناً إلى متلازمة التعب المزمن. يتوافق هذا الاضطراب الغامض مع تعب شديد ومتواصل رغم أخذ قسط من الراحة، حتى أنه يتفاقم إذا تزامن مع أي نشاط جسدي أو فكري. في هذه الحالة، يساعدك الطبيب على تشخيص وضعك ويقترح عليك العلاجات المحتملة.

خطوات لتجديد الطاقة

حين تشعر بتعب عادي، يمكنك أن تزيد طاقتك عبر الخطوات التالية:
• اشرب كوباً من القهوة أو الشاي: يمكنك أن تبدأ يومك بنشاط بعد استهلاك كمية صغيرة من الكافيين. ستكون هذه الخطوة كافية لتحسين طاقتك الجسدية والفكرية، لا سيما إذا كنت تعاني التعب الصباحي دوماً.
• مارس المشي طوال 30 دقيقة: إذا كنت تعجز عن الخروج، تجول في منزلك بين 10 و15 دقيقة، مرتين أو ثلاث مرات يومياً.
• خذ قيلولته: تساعد القيلولة في منتصف اليوم على تجاوز التعب في وقت لاحق من اليوم نفسه. لكن يجب أن تقتصر مدتها على 20 أو 30 دقيقة كحد أقصى، لا سيما أن الدراسات ذكرت أن القيلولة التي تمتد على 40 دقيقة وما فوق تعطي أثراً عكسياً وتزيد التكاسل بدل أن تجدد الطاقة. كذلك امتنع عن أخذ قيلولته في وقت متأخر من اليوم.

• فقر دم: تنشأ هذه المشكلة حين تتراجع خلايا الدم الحمراء في الدم أو تنخفض نسبة الهيموغلوبين (بروتين ينقل الأوكسجين عبر مجرى الدم) في تلك الخلايا. نتيجة لذلك، تتراجع مستويات الطاقة.
• أمراض القلب: بسبب أمراض القلب لا يضح القلب الدم بفاعلية، ما يؤدي إلى تراكم السائل في الرئتين. بسبب هذا الوضع مشاكل كضيق التنفس وتراجع كمية الأوكسجين التي تصل إلى القلب والرئتين، ما يفسر الشعور بتعب غير مألوف.
• قصور الغدة الدرقية: يؤدي تراجع نشاط الغدة الدرقية إلى تفاقم التعب وظهور أعراض أخرى كاختساب الوزن والضعف وجفاف البشرة والشعر بالبرد والإمساك.
• اضطراب النوم: يشير انقطاع التنفس أثناء النوم إلى توقف التنفس خلال بضع ثوان. هذه الحالة شائعة بين المسنين وأصحاب الوزن الزائد. كذلك ترتبط مشاكل النوم بفرط نشاط المثانة، أو تضخم البروستات، ما يجبرك على دخول الحمام بشكل متكرر خلال الليل. نتيجة لذلك، لن تنام مدة كافية وستشعر بالتعب في اليوم التالي.
• الأدوية: ثمة أدوية مسؤولة عن التعب، من بينها حافظات ضغط الدم ومضادات الاكتئاب والقلق ومضادات الهيستامين. يتفاعل الناس مع الأدوية بطريقة مختلفة، ويحتاجون غالباً إلى كميات إضافية مع التقدم في السن. استشر طبيبك دوماً قبل إضافة أي دواء جديد أو تغيير الجرعات، من المفيد أحياناً أن تأخذ الأدوية التي تسبب التعب في المساء بدل النهار.
• اكتئاب أو قلق خفيف: تؤدي المشاكل النفسية غالباً إلى

مؤشرات تحذيرية

تشير هذه الأعراض إلى ارتباط الإجهاد الذي تشعر به بمشكلة صحية كامنة:
• الشعور بالتعب بعد الاستيقاظ مباشرة رغم تضيئة ليلة هانئة.
• عدم الشعور بالنشاط لبداية اليوم.
• العجز عن القيام بنشاطات تستمتع بها.
• نوبات مفاجئة ومتقطعة من الإجهاد.
• ضيق تنفس.

ما وراء الشعور بالإجهاد

يؤثر الإجهاد في مستويات متعددة من حياتك. ربما تتراجع طاقتك لدرجة أنك تعجز مثلاً عن ممارسة أي نشاط جسدي. حتى أنك تجد صعوبة في التركيز، أو الحفاظ على انتباهك، أو تذكر المعلومات. ربما تفضل بسهولة وتعزل نفسك عن مجتمعك أيضاً. إذا بدأت تشعر بالإجهاد فجأة أو بدأت النوبات تتكرر بوتيرة تصاعديّة، قد تتعلق الحالة بمشاكل صحية شائعة أو بتعديلات مرتبطة بأسلوب الحياة عموماً. في مطلق الأحوال يجب أن تستشير طبيبك كي تتأكد من عدم إصابتك بالحالات التالية:

تبقى الذهن متقدماً وتحافظ على الجهاز المناعي

10 أطعمة مفيدة جداً لمن تجاوز الخمسين

يطمح كثير من الناس للبقاء على حيويتهم متقدمة بينما يتقدمون في السن، وفي سبيل تحقيق ذلك يضعون لأنفسهم نظاماً غذائياً يضمن لهم مظهراً أكثر شباباً وقوة تعينهم على واجبات الحياة اليومية. وعلى خلاف فترة الشباب التي يمكن خلالها تناول أي نوع من الطعام، بما فيها الوجبات السريعة، فإن الإنسان يصل إلى نقطة معينة من العمر لا يستطيع جسمه خلالها من معالجة بعض الأطعمة بشكل فعال. ونستعرض هنا أبرز 10 أطعمة مفيدة جداً لمن تجاوز الخمسين من العمر، فهي تبقى الذهن متقدماً وتحافظ على الجهاز المناعي، وفق ما ذكر موقع (هيلثي آند بريتي) البريطاني.

دقيق الشوفان على كمية كبيرة من البروتين والألياف القابلة للذوبان والمنجنيز والفسفور والزنك والسيلينيوم والحديد، بالإضافة إلى فيتامينات ب. لذلك، فهو إفتار مثالي لمن هم فوق الخمسين.

الكرز

هل تعلم أن الكرز يحتوي على فيتامين (سي) أكثر بـ65 مرة من البرتقال؟ كما أن الكرز غني بفيتاميني (أ) و(ب)، بالإضافة إلى الألياف الغذائية والحديد والكالسيوم، ويمكن هضم الكرز بسهولة.

الزبادي اليوناني

يعتبر الزبادي اليوناني راعاً لعملية الهضم، نظراً لأنه غني بالبروبيوتيك والبروتين. وهو مثالي للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً لأنه يحتوي على كميات أقل من السكر والملح والكربوهيدرات مقارنة بالزبادي العادي.

بالإضافة إلى المغنيسيوم والمنجنيز والزنك والسيلينيوم، وتقلل السباخ من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكري.

التوت البري

التوت البري غني بمضادات الأكسدة والألياف القابلة للذوبان، ويساعد على تحسين مستويات السكر في الدم والحد من الكوليسترول السيئ.

دقيق الشوفان يحتوي

الإصابة بسرطانها. وهذا يرجع إلى ما يحتويه من اللايكوبين العالي. كما أنه غني بالألياف وفيتامين (أ).

السباخ

تحتوي السباخ على أكثر من 12 مضاداً للأكسدة، وفيتامينات (أ) و(ج) و(ك)،

البروكلي

البروكلي هو غذاء جيد للتخلص من السموم وهو غني بمضادات الأكسدة. وسواء أكلته نيئاً أو مطبوخاً، فستحصل على الجرعة اليومية من فيتاميني (إي) و(سي).

الهلين

الهلين يساعد على حماية البروستاتا ويقلل من خطر

سمك السلمون

يعد سمك السلمون صديقاً للقلب لأنه غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية اللازمة للجسم. فهو يخفض ضغط الدم ويمنع الإصابة بالنوبات القلبية. كما أنه مفيد للدماغ والجلد والبصر ويمكنه المساعدة في الوقاية من السرطان.

الكينوا

الكينوا غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية. وهي جيدة أيضاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية للجلوتين، لأنها خالية تماماً منه.

الثوم

يُعد الثوم من بين أكثر الأطعمة المقاومة للشيخوخة. وللثوم خصائص مضادة للميكروبات والفيروسات والفطريات، لذلك فهي رائعة لعلاج



نزلات البرد والالتهابات.



نائب وزير خارجية كازاخستان رومان فاسيلينكو؛

بدأنا تطوير القطاع السياحي بإنشاء المؤسسة الوطنية للسياحة وتحسين البنى التحتية

•• نور سلطان - الفجر:

سياحية كبيرة بسبب خطط حكومية لتطوير البنى التحتية. وقال في تصريحات لوقع "هوتل اندريست" هوتل اندريست دوت كوم hotelandrest.com في

أكد نائب وزير خارجية كازاخستان رومان فاسيلينكو أن بلاده مقبلة على طفرة



العاصمة الكازاخية نور سلطان، إن الحكومة الجديدة سوف تطور القطاع السياحي وفقاً لخطة 2025 بحيث تركز على السياحة العلاجية في الجنوب والسياسة العائلية في الماتي و سياحة الأعمال في العاصمة. ووصف مدينة الماتي بأنها جنة على الأرض وتستقبل آلاف الزوار من دول الخليج والعالم سنويا لما لها من تاريخ عريق وموقع مميز وطبيعة خلابة.

وأوضح أنه تم إنشاء المؤسسة الوطنية للسياحة وكلية السياحة والفنادق في جامعة نور سلطان لتطوير وتنمية الموارد البشرية اللازمة للعمل في القطاع السياحي الواعد في كازاخستان. واعترف بضرورة القيام بحملات وخطط ترويجية مكثفة للترويج بمضومات السياحة في بلاده.

وأشار أن بلاده سوف تستمر حالياً في تطوير البنى التحتية بالشراكة مع القطاع الخاص لتطوير السياحة وتنمية السياحة الخضراء في البلاد، كما تعتزم تحويل السجن المركزي الذي أنشئ إبان فترة ستالين الشيوعية والواقع على بعد 20 كلم من العاصمة نور سلطان إلى



مزار سياحي.

وقال إن كازاخستان لديها علاقات اقتصادية وتجارية قوية مع دولة الإمارات العربية المتحدة وعدد من الدول الخليجية والعربية

وتعمل على تعزيز التعاون الاقتصادي والاستثماري معها، حيث يتم تنفيذ مشروع "أبو ظبي بلازا" الذي يعد أكبر برج في كازاخستان وأسيا الوسطى ويضم فندقاً ومركزاً للأعمال.

وأوضح أنه يتم تسهيل رحلات طيران مباشرة من أبو ظبي ودي إلى كازاخستان 27 مصفاة نفض على بحر قزوين بقيمة 27 مليار دولار.

وتوقع إقبالاً كبيراً على هذا المزار السياحي بعد افتتاحه قريباً لاطلاع الزوار على الحقبة الدكاتورية في تاريخ بلادنا.

وأكد استمرار بلاده في تعزيز التعاون مع دول آسيا الوسطى مشيراً إلى أن هناك مشروعات مشتركة يتم تنفيذها مع الصين ضمن مبادرة طريق الحرير والحزم في مجال البنية التحتية وإقامة مصفاة نفض على بحر قزوين بقيمة 27 مليار دولار.

«أبو ظبي للإسكان» و«مساندة» تنجزان 83.6% من البنية التحتية للحي الإماراتي

•• أبو ظبي - وام:

وتتضمن أعمال الحزمة الثالثة تنفيذ طرق بطول 70.6 كيلومتر، وشبكات لخطوط الصرف الصحي بطول 72.1 كيلومتر، و83.5 كيلومتر لتصريف مياه الأمطار، و89 كيلومتراً لمياه الشرب، و134 كيلومتراً لخطوط الاتصالات، و67 كيلو متراً لخطوط الغاز الطبيعي، و44.7 كيلومتر مياه للري، إضافة إلى 90 محطة كهرباء.

وأشارت "مساندة" إلى أن أعمال الحزمة الرابعة تخدم 1186 قطعة أرض، و5 مراكز تجارية، و21 منطقة مساحات خضراء وحدائق، و15 مسجداً، و6 مدارس، و10 مرافق خدمية واجتماعية، و113 قطعة أرض خدمية -كهرباء، ومياه، واتصالات، وغيرها- بالإضافة إلى أرض مخصصة للاستخدام العام.

وتشمل أعمال الحزمة A2 تنفيذ 5 طرق رئيسية بأطوال تصل إلى 12.5 كيلومتر، إلى جانب إنشاء شبكتي صرف صحي بطول 11.4 كيلومتر، وتصريف مياه أمطار بطول 40.2 كيلومتر، إضافة إلى محطة كهرباء وشبكات لخطوط الاتصالات بطول 27.2 كيلومتر، والغاز الطبيعي بطول 10.3 كيلومتر، ومياه الري بطول 14.6 كيلومتر. وشددت الشركة على أهمية التعاون والتنسيق المستمر مع الشركاء الاستراتيجيين لتحقيق رؤية القيادة الرشيدة للدولة نحو تطوير بيئة مستدامة وبنية تحتية متكاملة ومواكبة للتطور المستمر الذي تشهده المدينة والنمو السكاني، فضلاً عن تلبية احتياجات المجتمع من خلال تنفيذ مشاريع مستدامة تقدم أعلى مستوى من الراحة والرفاهية، وترفع من المستوى الاجتماعي والمعيشي للمواطن وتحقق له السعادة.

وأكدت "مساندة" التزامها التام بتعزيز استدامة المشاريع والأعمال التي تديرها وتنفيذها، إذ أن مبدأ الاستدامة يعتبر ركناً أساسياً ضمن استراتيجية الشركة سواء في مرحلة التصميم، أو التنفيذ وهو ما ينطبق على مشروع الحي الإماراتي.



تكلفة البناء والوقت، كما يساهم بشكل كبير في الحفاظ على موارد الدولة، والحفاظ على البيئة بما يتماشى مع رؤية حكومة أبو ظبي وفق توجيهات القيادة الرشيدة للدولة.

ويُنفذ المشروع في إطار الحرص على تجسيد رؤية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، بتوفير بنية تحتية عالية الجودة تخدم مجتمع الإمارة واقتصادها وتلبي حاجات الفرد والمجتمع وتتماشى مع أفضل المعايير العالمية، والتي تترجمها توجيهات وأوامر صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة.

وأوضحت شركة "مساندة" أن أعمال الحزمة الثالثة بدأت تنفيذها في شهر مارس من العام 2016، وتخدم 1583 قطعة أرض سكنية، و5 مراكز تجارية، و24 منطقة مساحات خضراء، و22 مسجداً، و3 مدارس، و11 مرافقاً خدمياً واجتماعياً، و114 قطعة أرض خدمية / كهرباء، ومياه، واتصالات، وغيرها/ بالإضافة إلى أرض حكومية.

وأوضحت هيئة أبو ظبي للإسكان أن المشروع ينفذ على مساحة تتجاوز 13.2 مليون متر مربع، بقيمة تبلغ أكثر من 2.2 مليار درهم، مشيرة إلى أن مشروع البنية التحتية للحي السكني الإماراتي يعد من أضخم المشاريع الحالية في إمارة أبو ظبي التي يتم تنفيذها لخدمة المواطن في المقام الأول عن طريق توفير الأراضي السكنية الجاهزة للبناء للمستحقين.

ولفتت إلى أن المتابعة الدؤوبة من القيادة الرشيدة التي تضع راحة المواطن أهم الأولويات، إضافة إلى تضاهف الجهود والتنسيق المستمر مع الشركاء المئتين كان لهما أكبر الأثر في تذليل التحديات التي واجهت المشروع وضمان الالتزام بالخطوة الزمنية المعتمدة.

وأضافت الهيئة: للمشروع أهمية استراتيجية كبيرة فهو لا يهدف فقط إلى إنشاء بنية تحتية للحي الإماراتي في مدينة زايد فحسب، بل يساهم بشكل كبير في تحسين التربة أسفل القطع السكنية، وهو الأمر الذي سيكون له أكبر الأثر في تسهيل بناء الوحدات السكنية على المواطنين، أيضاً تقليل

أعلنت هيئة أبو ظبي للإسكان وشركة أبو ظبي للخدمات العامة "مساندة" عن تقدم سير العمل في مشروع الطرق الداخلية والبنية التحتية للحي الإماراتي السكني بمدينة زايد. أبو ظبي، المكون من 3 حزم هي 4 و3 و2، والبالغ تكلفته الإجمالية أكثر من 2.2 مليار درهم، حيث بلغت نسبة الإنجاز الكلية للمشروع 83.6%.

وتكثف الطرفان عن إنجاز نسبة 74.5% من أعمال الحزمة الثالثة البالغ تكلفتها 979.8 مليون درهم، والتي تنفذ على مساحة قدرها 7.5 مليون متر مربع، حيث يُتوقع الانتهاء من أعمال هذه الحزمة في الربع الأخير من العام 2020.

وأشار الجانبان إلى أن نسبة إنجاز أعمال الحزمة الرابعة بلغت 86%، والتي تنفذ على مساحة قدرها 5.1 مليون متر مربع، بتكلفة قدرها 739 مليون درهم، ويتوقع تسليم أعمال هذه الحزمة في الربع الثالث من العام 2020.

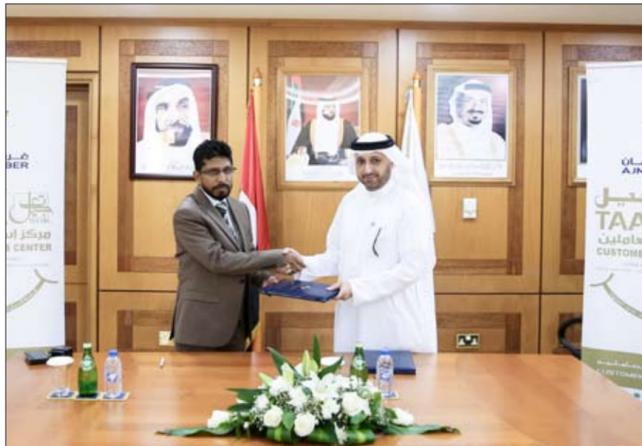
وتبلغ تكلفة الحزمة A2 ما يقارب 518.6 مليون درهم، والتي تُنفذ على مساحة قدرها 766.5 ألف متر مربع، حيث بلغت نسبة الإنجاز في هذه الحزمة 89.7%، ويتوقع الانتهاء من أعمالها بنهاية العام الجاري.

ويخدم مشروع البنية التحتية للحي الإماراتي 2769 قطعة أرض سكنية، و9 مدارس، و37 مسجداً، و45 حديقة، و10 مراكز تجارية، و21 مرافقاً خدمياً واجتماعياً، متضمناً تجهيز البنية التحتية وشبكة الطرق ومسارات الخدمات.

وتشمل أعمال المشروع معالجة التربة وإجراء أعمال التسوية لها، وتنفيذ طرق رئيسية وفرعية، إضافة إلى إنشاء وتركيب شبكات لنظام مياه الشرب، وتصريف مياه الأمطار، والصرف الصحي، والري، والغاز الطبيعي، ومكافحة الحريق، وكابلات الطاقة ومحطات الكهرباء، وغيرها.

غرفة عجمان توقع اتفاقية تعاون مع «تعجيل»

•• عجمان - الفجر:



ومنتسبها.

وقع الاتفاقية من جانب غرفة عجمان عبدالله عمر المرزوقي - المدير التنفيذي لقطاع خدمات تسجيل العضوية والمعاملات ومن جانب "تعجيل" عبدالنير كادافاتي المدير العام، وذلك في مقر غرفة عجمان. ونصت الاتفاقية على تمكين مركز تعجيل من استقبال خدمات شهادة العضوية وخدمات

وقعت غرفة تجارة وصناعة عجمان اتفاقية تعاون مع "تعجيل" بهدف التعاون في فتح قنوات جديدة لتقديم خدمات شهادة العضوية وخدمات مركز عجمان للتوثيق والتحكيم التجاري التابع لغرفة عجمان بما يصب في سرعة الخدمات الموجهة لأعضاء الغرفة

مركز التحكيم "لمجتمع الاعمال في الإمارة، لضمان سهولة رحلة التعامل وزيادة سعاده تماشياً مع رؤية إمارة عجمان 2021، كما يوفر مركز تعجيل آلية لتلقي الاقتراحات والملاحظات من المتعاملين وفق الآلية المعتمدة لدى الغرفة. وأكد عبدالله المرزوقي أن الاتفاقية تؤكد سعي الغرفة لتيسير وسرعة تقديم الخدمات من أجل السعي إلى رفع

مستوى الخدمات المقدمة للمستهتمين بما يتوافق مع استراتيجيتها الهادفة إلى تيسير الإجراءات وتعدد قنواتها، موضحاً أن الغرفة تولي شراكتها مع مؤسسات القطاعين الحكومي والخاص أهمية كبرى بما يخدم مجتمع الأعمال ويعزز تنافسيتها. من جانبه أكد عبدالنير كادافاتي، أن الاتفاقية تعزز من سهولة ممارسة الاعمال وتؤكد حرص

غرفة عجمان على زيادة قنوات تواصلها مع متعاملها، مشيداً بجهود الغرفة في تطوير خدماتها والحرص على إنجازها بسرعة وجودة تزيد من نسبة رضا مجتمع الأعمال. وأضاف أن مركز تعجيل سيعمل جاهداً على تسهيل رحلة التعامل وتقديم الأفضل له، من خلال فريق عمل مدرب وعلى دراية بإنجاز المعاملات بالسرعة المطلوبة.

منوعات الفجر

29

تحويل الأسواق المالية الى مقدمة ضمن الأهداف الاستراتيجية لـ «الأوراق المالية»

•• أبو ظبي - وام:

يتصدر موضوع تحويل الأسواق المالية في دولة الإمارات من ناشئة إلى متكاملة أو مقدمة قائمة الأهداف الاستراتيجية التي تعمل على تنفيذها هيئة الأوراق المالية والسلع، حيث يجري بموجب هذا المشروع تحويل الأسواق إلى ذاتية التنظيم وفق ضوابط قانونية مع الإبقاء على اختصاص الهيئة في التنظيم السيادي المترجم بمبادئ المنظمات الدولية المتخصصة.

وكانت تحضيرات هيئة الأوراق المالية والسلع للدورة الاستراتيجية التي تنفذها لتأعوام 2017 - 2021 بدأت في وقت مبكر من العام 2016، والتي ارتكزت على مبادئ عدة يأتي في مقدمتها الابتكار والكفاءة والتمكين في تطوير المنتجات وتقديم الخدمات وتوظيف الموارد وفق أفضل الممارسات الدولية.

وأكدت هيئة الأوراق المالية والسلع في تقرير أصدرته اليوم بعنوان "إجراءات الهيئة ومبادراتها للنهوض بقطاع الأوراق المالية بالدولة إلى مصاف نظيره في الأسواق المتقدمة" أنه والتزاماً منها بالأجندة الوطنية، فقد أطلقت رزمة مبادرات وأصدرت حزمة من القرارات والأنظمة بغية القيام بالجزء المنوط بها في تنفيذ هذه الأجندة.. مشيرة إلى أنها نفذت عدة مشاريع قائمة على الابتكار وكذلك تمكين المواطنين وتدريبهم وتطبيق مبادئ الحوكمة الرشيدة والحوكمة الإلكترونية وعلى نحو يساهم في تقنين النفقات والوصول إلى أعلى مستويات الكفاءة التشغيلية. وفي الوقت نفسه، عملت الهيئة على تطوير قطاع الأوراق المالية بإصدار قرارات وأنظمة تمكن الصناعة المالية من تقديم الخدمات والمنتجات والأليات الاستثمارية المتنوعة وفق أحدث الممارسات الدولية والبدء بتنظيم إصدارات الأصول الرقمية المشفرة.. وبالإضافة إلى ذلك قامت الهيئة بدور قيادي في تحسين الصناعة المالية ضد الهجمات الإلكترونية وعكست كل ذلك على المنتجات التقليدية وتلك المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية.

وأكدت الهيئة أنها وصلت إصدار الأنظمة التي تعزز من جذب رؤوس الأموال والخبرات المحلية والعالمية، عرب العمل على ترقية الأسواق لدى مزودي المؤشرات الدوليين، كما عملت على تطوير سوق رأس المال الإسلامي بالتنسيق مع مركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي، وذلك بوضع استراتيجية خمسية تم تنفيذ الكثير من أهدافها خلال الفترة الماضية من الدورة الاستراتيجية الحالية، ويجري العمل بشكل حثيث على استكمالها. وعلى صعيد مواز، تعمل الهيئة على توطيد علاقاتها مع ذوي العلاقة عبر إطلاق شراكات استراتيجية مع الصناعة المتمثلة بالأسواق والشركات المرخصة من الهيئة والشركات المدرجة والمناطق الحرة والخبراء الدوليين.

وقد أسست الهيئة المجلس الاستشاري لسوق رأس المال بهدف مناقشة القضايا البارزة والتوصيل إلى الحلول والتوصيات وخطط العمل التي تترجم إلى خريطة طريق قابلة للتنفيذ للتعامل مع مثل هذه القضايا. وعلاوة على ذلك ضاعفت الهيئة من اجتماعات المجلس الاستشاري الذي يضم خبراء أسواق رأس المال في أوروبا وأمريكا وآسيا من رؤساء هيئات وأعضاء في "أيوسكو".

كما كان للهيئة حضور دولي مميز مستمد من المكانة البارزة التي تتمتع بها قيادتها الرشيدة على الصعيدين الإقليمي والدولي وأصبحت الهيئة عضواً في مجلس إدارة المنظمة الدولية لهيئات الأوراق المالية الدولية وحصلت على مقعد نائب رئيس المنظمة، كما فاز رئيسها التنفيذي برئاسة لجنة الأسواق النامية والناشئة وغيرها من المنظمات الدولية الأخرى.

نمو الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي 16.6% خلال الربع الأول من 2019

•• أبو ظبي - وام:

حقق الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي نمواً بنسبة 16.6% في الربع الأول من عام 2019 مقارنة بالربع نفسه من عام 2018، مرتفعاً من 122.3% إلى 142.5% خلال فترة الرصد وذلك بحسب الأرقام التي أصدرها مركز إحصاء أبو ظبي أمس.

كما ارتفع الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي في الربع الأول من عام 2019 بنسبة 42.4% مقارنة بالربع الرابع من عام 2018، بالفا مستوى 142.5%.

وشملت قائمة أهم الأنشطة التي ساهمت في ارتفاع الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي خلال الربع الأول من العام الجاري نشاط فحم الكوك والمنتجات النفطية المكررة حيث ارتفعت كميات الإنتاج لهذا النشاط بنسبة 27.7%.

أما مجموعة صنع الآلات والمعدات غير المصنفة فقد أسهمت في ارتفاع الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي خلال الربع الأول من عام 2019 مقارنة بالربع الأول من عام 2018 بنسبة 16.3% حيث ارتفعت كميات إنتاج هذا النشاط بنسبة 95.5% أما مجموعة صنع منتجات المعادن المشكلة فقد أسهمت في ارتفاع الرقم القياسي بنسبة 4.3%. وعلى مستوى أهم الأنشطة التي ساهمت في ارتفاع الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي خلال الربع الأول من العام الجاري مقارنة بالربع الأخير من العام الماضي فقد شملت نشاط صنع فحم الكوك والمنتجات النفطية المكررة حيث ارتفعت كميات هذا النشاط بنسبة 103.8%.. أما مجموعة صنع الآلات والمعدات غير المصنفة فقد أسهمت بنسبة 3.0% في مجمل الارتفاع بين فترتي المقارنة.

للتشجيع على الانخراط في صناعة تبريد المناطق (إمباور) تنظم برنامجاً صيفياً لتدريب الطلاب المواطنين في قطاع تبريد المناطق

•• دبي-الجزيرة

في إطار حرصها الدائم على تعزيز دور الشباب الإماراتي في صناعة تبريد المناطق، باستخدام أحدث التقنيات والأساليب العلمية، بدأت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، برنامجاً تدريبياً، لتشجيع الخريجين وطلاب الجامعات والثانويات على الانخراط في قطاع تبريد المناطق. وتهدف «إمباور» من خلال هذا البرنامج، إلى تعريف الشباب بصناعة تبريد المناطق، وتشجيعهم على دراسة التخصصات ذات الصلة، لاكتساب الخبرة المناسبة في القطاع، إضافة إلى مساهمة المؤسسة في توفير فرص توظيف لهم بعد الانتهاء من البرامج التدريبية. ويتضمن البرنامج التدريبي، ورشاً متخصصة تشمل النواحي النظرية والعملية الخاصة بقطاع تبريد المناطق، تستمر من 4 إلى 15 أسبوعاً. كما شارك في البرنامج التدريبي، طلاب يدرسون تخصصات علمية ذات صلة، ومنها: «علوم الهندسة الميكانيكية، وعلوم الهندسة الكهربائية والإلكترونية، وإدارة الأعمال، وإدارة الموارد البشرية، والمبيعات والتسويق، والمحاسبة، وإدارة الجودة».

وتعد «إمباور» خلال البرنامج التدريبي، الذي يستمر حتى نهاية أغسطس القادم، ورشاً وأياماً مفتوحة داخل مختلف الأفرع الإدارية والميدانية، لإعطاء الشباب المتدربين نظرة عامة حول آلية العمل داخل المؤسسة، إضافة إلى السماح للمتدربين بزيارة محطات تبريد «إمباور» للتطبيق العملي.

وقال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور» إن إمباور تولي اهتماماً خاصاً ببرامج التدريب بهدف نشر الوعي حول قطاع تبريد المناطق، إضافة إلى رفع المستوى العلمي والتقني للمشاركين في البرامج التدريبية، للوصول بخدمة تبريد المناطق إلى أرقى مستوياتها للحفاظ على

البيئة، وأضاف «بن شعفار» أن «برنامج التدريب يهدف إلى رفع الوعي بقطاع تبريد المناطق والتشجيع على الانخراط في دراسته بين مختلف فئات الشباب، إضافة إلى المساهمة في توفير فرص توظيفية للمشاركين بالبرامج وتوعيتهم بأهم التخصصات في صناعة تبريد المناطق» مؤكداً أن «تدريب وتوعيتهم بأهم التخصصات في صناعة تبريد المناطق على قطاع تبريد المناطق، وأكد، «تسعى دائماً لنشر الوعي بخدمات تبريد المناطق الصديقة للبيئة، وذلك إيماناً منا بالرؤية الحكيمة لقيادتنا الرشيدة، والتي تولي اهتماماً كبيراً بالاستدامة؛ حيث وجهت بضرورة مجابهة تحديات التغير المناخي الذي يعد عبئاً حقيقياً في سبيل تحقيق النمو والازدهار على الأصعدة كافة، والجدير ذكره، أن «إمباور» خدمات تبريد المناطق لأكثر من 1,090 مبنى، وأكثر من 100 ألف متعامل كما تصل القدرة الإنتاجية للشركة إلى أكثر من 1.43 مليون طن من التبريد، وتقدم الشركة خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في إمارة دبي مثل واجهة دبي المالية، وبلو واترز، ومجموعة جميرا، وجميرا بيتش ريزيدنس، ومركز دبي المالي العالمي، والخليج التجاري، ومدينة دبي الطبية، وأبراج بحيرات جميرا، ونخلة جميرا، وديسكفري جاردنز، وابن بطوطة مول، وحي دبي للتصميم، والنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

«أساس العقارية» تكشف عن نسب الإنجاز في بعض مشاريعها

•• الشارقة-وام

أعلنت شركة «أساس العقارية» - الذراع العقارية لحرف الشارقة الإسلامية - عن إنجاز الطرق الداخلية بنسبة 100 في المائة لمشروع المروج والفلاح مع تجاوز نسبة 50 في المائة في مشروع بساتين الزبير .. متوقعة الإنجاز النهائي لكافة المشاريع في المستقبل القريب .

وقال المهندس أحمد الأميري مدير عام شركة أساس العقارية : « لقد تمكنا من إنجاز نسب مرتفعة بسبب التزامنا وحرصنا على التقيد التام بالخطط والمواعيد الموضوعه لتنفيذ وتسليم المشاريع وفق أعلى المواصفات والمعايير الفنية وتقديم منتج عقارى مميز يليق بسعرة ومكانة الشركة للوصول إلى تجربة نمط حياة جديدة في مجمعات متكاملة الخدمات بالشارقة ..وأشار إلى أنه تم تركيب أعمدة الإنارة في مشروع المروج حيث يجري التنسيق حالياً مع الجهات المختصة لإنهاء إجراءات توصيل الكهرباء لإنارة الطرق .. منوها إلى أن المشروع يعد من أهم المشاريع التي أطلقتها الشركة في الأعوام الأخيرة لقربه من مواقع حيوية من بينها مطار الشارقة والمدينة الجامعية.

وأوضح الأميري أن شركة أساس العقارية أيضاً انتهت من مشروع الفلاح بنسبة 100 في المائة وسلمته إلى الجهات المختصة لإنهاء إجراءات توصيل الكهرباء .. مشيراً إلى أن المشروع يوفر فرصاً استثمارية ومزايا استراتيجية ويمتج المستثمرين خيارات مختلفة من الأراضي التجارية المميزة والتي تسمح فيها ببناء طابق أرضي وطابق وستة طوابق متكررة أو بناء طابق أرضي مع أربعة طوابق متكررة بالتوافق مع حجم وموقع القطعة.



•• دبي-الجزيرة

نظراً للدور المتزايد للبيانات في بناء المدن الذكية ودعم القيادة والشركاء في اتخاذ القرار السديد، وتأكيداً على التقدم الذي أحرزته دبي في هذا المجال، وتأكيداً على أهمية التعاون العميق بين كافة الجهات الحكومية وشبه الحكومية للاستفادة القصوى من توفير البيانات، أطلقت دبي الذكية مبادرة «البيانات أولاً - تحدي بيانات المدينة» والتي تستمر لستة أشهر وتسعى من خلالها إلى تحفيز كافة الجهات لتسريع وتيرة جهودهم في عمليات جمع البيانات. جاء ذلك خلال الفعالية التي نظمتها دبي الذكية حول البيانات في فندق بولغارى دبي صباح أمس الأحد، ويهدف التحدي إلى إبراز القيمة الكبيرة التي ستجلبها البيانات لإمارة دبي، مما يحفز جميع الجهات على مضاعفة جهودهم فيما يتعلق بعمليات إدارة وجمع وتقديم البيانات في منصة «دبي بالأس» الأمر الذي ينتج بدوره إنتاج المزيد من حالات الاستخدام المتكبر، التي من شأنها دعم القيادة والجهات الحكومية وشبه الحكومية في عمليات اتخاذ

قرارات سديدة تعتمد على البيانات الدقيقة. وقالت سعادة الدكتورة عائشة بنت بطي بن بشر، مدير عام دبي الذكية، إن البيانات لطالما كانت عنصراً مهماً في رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، حيث يرى سموه أنه من أجل الاستفادة بنجاح من التقنيات الناشئة وفرص الاستثمار المتاحة من هذا القطاع، تحتاج أولاً إلى تحديد ومعالجة مجموعات البيانات المناسبة. وأضافت سعادتها «ترجمة لرؤية صاحب السمو حاكم دبي، تدرك دبي الذكية بشكل عميق القيمة الهائلة التي يمكن أن تجلبها البيانات لإمارة دبي والزخم الذي توفره لخططنا في تحويلها إلى أسعد وأذكى مدينة على وجه الأرض. ولذلك تطلق اليوم مبادرة «البيانات أولاً - تحدي بيانات المدينة» ، بين جميع شركاء البيانات لدينا من الجهات الحكومية وشبه الحكومية، للتأكيد على أنها العنصر الأول والأكثر أهمية ضمن خططنا للتحويل في المدن الذكية، وتنتقل لمنح جائزة التحدي للجهات الثلاث الأولى التي ستظهر أعلى مستويات الامتثال لإطار

إبداعي، وتحويل التعليم في الجامعات من البحث عن فرص عمل إلى إيجاد الفرص وتوفيرها للجيل الجديد.

وأشار إلى أن «التعلم هو معرفة سبل تعليم الآخرين الخبرات والأساليب والمعرفة وأسرار النجاح، الأمر الذي يوفر لنا الوقت لتكون أكثر إنتاجية وأكثر إبداعاً، فلم يعد بالإمكان التعلم بشكل فردي ولكن بشكل جماعي. وأكد زمكحل أنه «في ضوء الطلب المتزايد على الموارد والتطبيقات والكميات الهائلة من البيانات والحوسبة الشبكية وحوسبة الأداء العالي والمحتوى، أصبح التوجه العالمي نحو تأسيس شبكات عالية السرعة تقوم على تلبية الحاجات المتزايدة للجامعات ومراكز الأبحاث، والبحث والتعليم العالي».

وشارك في اللقاء رؤساء عدد من الجامعات اللبنانية وممثلون لها، وأعضاء مجلس الإدارة والجلس الاستشاري في التجمع اللبناني العالمي والمدير التنفيذي للمنظمة العربية لشبكات البحث والتعليم «أسرن» الدكتور سالم الأقطش. وقال الدكتور زمكحل «لقد تغير العالم من حولنا ولا يزال يتبدل بسرعة فائقة نحو اتجاهات متعددة، مشدداً على ضرورة التحول من اقتصاد تقليدي إلى اقتصاد

التجارية الحالية بين الولايات المتحدة والصين وعودة السياسات الحمائية للظهور على الساحة الدولية مرة أخرى، وهي كلها عوامل أثرت بشكل مباشر على ضعف النمو العالمي وانعكاساته على المستثمرين وبالتالي تأثر القطاع السلمي والخدمي وحركة التجارة الدولية بشكل عام.

وأضاف أن دولة الإمارات جزء من المنظومة العالمية ومن الطبيعي أن تتأثر حركة تجارتها الخارجية بهذه العوامل، إلا أنها في المقابل تعمل على عدة مسارات مختلفة لتطوير المكنات التجارية للدولة بما يعزز من قدرتها على تجاوز هذه التحديات واحتفاظها بمعدلات نمو إيجابية.

وأكد سعادته على أهمية الدور الذي تلعبه هذه اللجنة لتحقيق التوافق والتكامل لمختلف المبادرات الرامية إلى دعم وتعزيز الصادرات الوطنية، ورفع مستوى التنسيق في هذا الصدد فيما بين مختلف الجهات على الصعيدين الاتحادي والمحلي من المعنيين بتنمية وتطوير صادرات الدولة .

وأشار إلى أن اللجنة تضع ضمن أولوياتها رفع وعي المصدرين بالمميزات والتسهيلات المتاحة لهم بمختلف الأسواق الخارجية في ضوء الاتفاقيات الإقليمية والدولية التي وقعتها الدولة، فضلاً عن الشراكات التجارية والاقتصادية القائمة مع العديد من الأسواق الواعدة.

ولفت إلى أن اللجنة تعمل أيضاً على مخاطبة التحديات أمام المستثمرين والتجار والمصدرين داخل الأسواق لتعزيز قدراتهم وتمكينهم في المنافسة بالأسواق العالمية بما يخدم توجهات الدولة في تنوع صادراتها غير النفطية وضمان استدامة نموها.

يهدف تسليط الضوء على أهمية التعاون في إدارة وجمع البيانات

دبي الذكية تطلق مبادرة «البيانات أولاً - تحدي بيانات المدينة»



سياسات بيانات دبي. بدوره أشار سعادة يونس آل ناصر، مساعد مدير عام دبي الذكية، المدير التنفيذي لمؤسسة بيانات دبي، أن دبي الذكية وضمن خططها الطموحة لبناء مدينة المستقبل، تعمل مع مختلف الجهات في إمارة دبي على عملية جمع البيانات وتنظيمها بما يتماشى مع قانون بيانات دبي الذي تم الإعلان عنه في أكتوبر 2015، والذي دعا جميع الجهات الحكومية وشبه الحكومية في دبي إلى مشاركة بياناتها مع دبي الذكية، وبفضل التعاون الكبير مع جميع شركائنا تمكنا حتى الآن من تحديد وتصنيف أكثر من 400 مجموعة بيانات على منصة «دبي بالأس» - العمود الفقري الرقمي للتحويل الذكي في دبي. وأضاف: «ستشكل دبي بالأس إلى جانب تحدي «البيانات أولاً» معايير عالية في تجميع البيانات، التي تحسن من كفاءة الحكومة، وتعزز المشاريع والاستثمار، وتتميز الابتكار في المدن الذكية. وتم إطلاق مبادرة «البيانات أولاً - تحدي بيانات المدينة» ، لزيادة توفر بيانات المدينة، وتحسين الحوكمة وتوطيد التعاون بين شركاء البيانات في دبي، إلى جانب تعزيز مجتمع بيانات قوي من المشاركة وأبطال البيانات.

خلال توفير بيئة محفزة للبيانات. وسيكرم التحدي الجهات الثلاث الأولى التي قدمت أفضل المساهمات من حيث توفير البيانات. وسيتم تقييم الجهات المشاركة وفقاً لخمس معايير رئيسية محددة وهي: الامتثال لقانون بيانات دبي من يوليو 2019 إلى يناير 2020. حضور فعاليات دبي الذكية المتعلقة بالبيانات التي تعزز البيئة المحفزة للبيانات، التعاون بشأن طلبات البيانات من الجهات الحكومية وشبه الحكومية الأخرى، زيادة توافر البيانات على منصة «دبي بالأس» من خلال المشاركة في دورات تغذية النصة، ودعم بناء الثقافة التي تعتمد على البيانات من خلال ورش العمل الداخلية والخارجية وبرامج التوعوية.

ويعد إطلاق المبادرة، يبدأ فريق بيانات دبي في دبي الذكية مرحلة تقييم أداء الجهات المشاركة خلال الفترة من يوليو 2019 وحتى يناير 2020 وفق المعايير المحددة للتحدي، ويتوج الفائزين الثلاثة الأوائل بالجائزة في يناير 2020، من خلال حفل تكريم يجمع المديرين العامين للدوائر والجهات المشاركة وأبطال البيانات.



المؤسسات التعليمية ومراكز البحث العلمي في لبنان لارتقاء المجتمع البحثي والأكاديمي نحو مجتمع معرفي من خلال بناء شبكة اتصالات وطنية خاصة تربط جميع المؤسسات التعليمية والبحثة في الجمهورية اللبنانية، من ثم ربط هذه الشبكة مع الشبكات الإقليمية والعالمية المتخصصة..

حيث تتمثل الرؤية في تعزيز التثني المبكر لتقنيات الذكاء الاصطناعي دون حاجز سعة الانترنت ودعم الابتكار التكنولوجي وسيلحة لإيجاد الشروة والازدهار الاقتصادي في البلدان العربية..

وبين أبوغزالة أن الهدف من إنشاء الشبكة اللبنانية للبحث والتعليم تسهيل التواصل والتفاعل بين الجامعات والمنظمة العديده من الخدمات للمجتمعات البحثية والتعليمية لتمكينها من التعاون والوصول إلى المصادر والموارد الحوسبية وقواعد البيانات المتوفرة على شبكات البحث والتعليم العالي..

وأضاف أبوغزالة أن الشبكة ستوفر منصات كثيفة الاستخدام وشبكات لبيانات ذات قابلية عالية للحوسبة، والمنظمة العديده من الخدمات للمجتمعات البحثية والتعليمية لتمكينها من التعاون والوصول إلى المصادر والموارد الحوسبية وقواعد البيانات المتوفرة على شبكات البحث والتعليم العالي..

وأوضح أنه على صعيد الإمارات فقد احتفظت الدولة بتصنيفات متقدمة على تقارير منظمة التجارة العالمية، إذ تحتل الدولة المركز الـ16 عالمياً للصادرات السلعية، والمركز الـ22 عالمياً في الصادرات من الخدمات.. فيما سجلت الدولة المركز الـ20 عالمياً في الواردات من السلع، وأيضاً الـ21 عالمياً في الواردات من الخدمات.

وحول مؤشرات أداء التجارة الخارجية غير النفطية حول تحديات الصادرات الوطنية، والجهود المبذولة لتعزيزها وفتح أسواق جديدة لها بما يخدم توجهات الدولة ويرفع قدراتها التنافسية.

أبوغزالة و RDCL يبحثون إطلاق شبكة عالية السرعة لربط الجامعات ومراكز البحث

•• بيروت-الجزيرة

نظم تجمع رجال وسيدات الأعمال اللبنانيين في العالم (RDCL) اجتماع مع رئيس مجلس إدارة «طلال أبوغزالة العالمية» وعضو مجلس أمناء التجمع الدكتور طلال أبوغزالة برئاسة الدكتور فؤاد زمكحل، لإطلاق مبادرة لتأسيس شبكة متكاملة عالية السرعة لربط جميع الجامعات والمراكز البحثية في لبنان. وتهدف المبادرة إلى تعزيز التعاون بين الباحثين والأكاديميين على المستويين الوطني والعالمي وتوفير الاتصال المتخصص عالي السرعة إلى الموارد المعرفية والحوسبية المتوفرة على شبكات البحث والتعليم العالي».

وشارك في اللقاء رؤساء عدد من الجامعات اللبنانية وممثلون لها، وأعضاء مجلس الإدارة والجلس الاستشاري في التجمع اللبناني العالمي والمدير التنفيذي للمنظمة العربية لشبكات البحث والتعليم «أسرن» الدكتور سالم الأقطش. وقال الدكتور زمكحل «لقد تغير العالم من حولنا ولا يزال يتبدل بسرعة فائقة نحو اتجاهات متعددة، مشدداً على ضرورة التحول من اقتصاد تقليدي إلى اقتصاد

التجارية الحالية بين الولايات المتحدة والصين وعودة السياسات الحمائية للظهور على الساحة الدولية مرة أخرى، وهي كلها عوامل أثرت بشكل مباشر على ضعف النمو العالمي وانعكاساته على المستثمرين وبالتالي تأثر القطاع السلمي والخدمي وحركة التجارة الدولية بشكل عام.

وأضاف أن دولة الإمارات جزء من المنظومة العالمية ومن الطبيعي أن تتأثر حركة تجارتها الخارجية بهذه العوامل، إلا أنها في المقابل تعمل على عدة مسارات مختلفة لتطوير المكنات التجارية للدولة بما يعزز من قدرتها على تجاوز هذه التحديات واحتفاظها بمعدلات نمو إيجابية.

وأكد سعادته على أهمية الدور الذي تلعبه هذه اللجنة لتحقيق التوافق والتكامل لمختلف المبادرات الرامية إلى دعم وتعزيز الصادرات الوطنية، ورفع مستوى التنسيق في هذا الصدد فيما بين مختلف الجهات على الصعيدين الاتحادي والمحلي من المعنيين بتنمية وتطوير صادرات الدولة .

وأشار إلى أن اللجنة تضع ضمن أولوياتها رفع وعي المصدرين بالمميزات والتسهيلات المتاحة لهم بمختلف الأسواق الخارجية في ضوء الاتفاقيات الإقليمية والدولية التي وقعتها الدولة، فضلاً عن الشراكات التجارية والاقتصادية القائمة مع العديد من الأسواق الواعدة.

ولفت إلى أن اللجنة تعمل أيضاً على مخاطبة التحديات أمام المستثمرين والتجار والمصدرين داخل الأسواق لتعزيز قدراتهم وتمكينهم في المنافسة بالأسواق العالمية بما يخدم توجهات الدولة في تنوع صادراتها غير النفطية وضمان استدامة نموها.

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

قسم التنفيذ

إخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية ١١٨٦١ لسنة ٢٠١٩

الى المحكوم عليه / محمد رجب عبداللطيف

ليكن معلوما لديكم بان محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية قد اصدرت بحكمكم حكما بتاريخ ٢٠١٩/١/٨ في القضية رقم ٥٠٤١ لسنة ٢٠١٨ مدني جزئي بالزمامكم بدفع مبلغ وقدره ٤٩٦٦٣ درهم وبالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع ٤٪ من تاريخ ٢٠١٧/١١/١٠

لصالح المحكوم له/ شاكر كامل ابراهيم علي عبدالمجيد

لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال ١٥ يوما من تاريخ اليوم التالي للنشر. وفي حال تخلفك عن الحضور في الموعد والتاريخ المحد فان المحكمة ستباشر النظر في القضية في غيابك

رئيس قسم التنفيذ
محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/١١٦١ تجاري جزئي

المرفوعة من المدعي/ مصرف الهلال - ش م ع - مكتب إدارة - فرع برج البحر المدعي عليه / ١- اسحاق غلام محمد غلام المازمي

حكمت المحكمة بمناوبة الحضورى :

بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ قدره ٤٢.٣٠٠٠٠٠ درهم ، مع الزامه بالرسوم والصاريف وثلاثمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ، ورفضت ما عدا ذلك من طلبات.

حكما غير قابل للاستئناف.

مكتب إدارة الدعوى

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٧٧ تجاري كلي - دبي

المدعى عليهم (١) آل للتجارة العامة - ش م م د ٢٠١٩ أمير اسد آل زمراني راد (العنوان) - دبي - ديرة - ميدان بان ياس - شارع مستشفى آل مكتوم - برج بني ياس - الطابق الثاني مكتب رقم ٢١٢ - هاتف رقم ٢٢٧٩٢٠٠٤

يرجى الحضور الى اجتماع الخبرة المقرر بمكتب الخبير المصريح المدون ادناه وذلك في تمام الساعة الثانية عشرة من ظهر يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/١٧ وذلك لبيان دفعوكم في الدعوى المرفوعة عليكم من قبل بنك صادرات ايران.

بيت المعرفة لتدقيق الحسابات - القرموه - بناية الشمس المضيئة - بجانب الطاير للسيارات - الدور الأول مكتب رقم ١١٢ ، هاتف رقم ٤٢٣٨٠١٠٠ - فاكس رقم : ٤٢٣٣٦٢٢ - هاتف متحرك رقم ٠٥٠٥١٦٠٩٢ ، دبي

الخبير المصريح/ محمد كامل عيران - قيد رقم ٦٤

بيت المعرفة لتدقيق الحسابات

إجماع خبرة

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

إعلان بالنشر لدى محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية

القضية رقم (٢٠١٩/٦٨٠) تجاري كلي

المرفوعة من / مصرف الهلال - ش م ع - ضد ١- مطبعة جلف الفنية التجارية ٢- ابراهيم محمد علي عبدولي الزرعوني ٣- فاسوديف نار سينداس ٤- راجيش فاسوديف نار سينغ ٥- راميش ليلار امانى ٦- مطبعة العالم الرقمي ٧- جلف تيكنيكال كوميرشال بيرنتنج برس - مدعوا للحضور لاجتماع الخبرة الحسابية المقرر عقده الثانية عشر صباحا يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/١٨ وذلك بمقر مكتب الخبير / سالم محمد بالعمى لتدقيق الحسابات والكائن بدبي - الكائن بشارة الاصيل - الخليج التجاري - بناية امباير هايتس A - الطابق الرابع - مكتب رقم ٤٠١ مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير.

الخبير الحسابي والمصري/ سالم محمد سالم بالعمى

رقم القيد ٢١٠

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٧١٨ مدني جزئي

الى المحكوم عليه/1- مادييني جويل فيلانوفيا المازورا مجهول محل الإقامة نلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/السركال للتجارة العامة (مؤسسة فردية) مالكةا ثامر يعقوب يوسف السركال بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ مقدمه مبلغ ١٠٠٠٧٣٨ درهم (مائة الف وسبعمائة ثمانية وثلاثون درهما) مع الفائدة بواقع ٩٪ سنويا تبدأ من تاريخ المطالبة القضائية في ٢٠١٩/٣/١٢ وحتى تمام السداد ، والزمنة بالرسوم والصاريف ومبلغ خصماتة درهما مقابل اتعاب المحاماة . حكما بمناوبة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان تغيير اسم

تقدم المواطن (ايوب احمد حسن الحبيشي الهاشمي) بطلب الى محكمة ابوظبي الابتدائية - قسم التوثيق بتغيير اسمه من (ايوب) الى (زايد).

فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر الاعلان

إسماعيل ابراهيم الجوسني - كاتب عدل

القاضي/ محمد فاضل ولد محمد سالم - قاضي التوثيق

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان بالنشر - بصحفتين احدهما باللغة الاجنبية

في الاستئناف رقم ٩٨ لسنة ٢٠١٩ تجاري

الى المستأنف ضده : كينشان سينج باجراج سينج

نعلنكم بان المستأنف : برمجيت سينج كوهلي

قد استأنف الحكم الصادر في القضية رقم ٣٩٩٩ لسنة ٢٠١٧ تجاري (جزئي) الشارقة وقد تحدد نظره جلسة ٢٠١٩/٤/٤ م - في تمام الساعة التاسعة والنصف صباحا بمقر هذه المحكمة امام الدائرة المدنية الثالثة

لذا يرجى التفضل بالحضور او من يملك قانونا لتقديم ما لديكم وفي حالة غيابكم فان المحكمة ستباشر نظر الاستئناف وفقا لاحكام القانون.

ملحوظة : ينشر هذا الاعلان على نفقة المستأنف دون أية مسؤولية على المحكمة تجاه حقوق الغير

رئيس القسم

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل - خورفكان

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان

تقدم الي انا الكاتب العدل بادارة الكاتب العدل والتصديقات - خورفكان : السيد/ سالم مبارك سالم بن عامر - الجنسية : الإمارات وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في الاسم التجاري ورشة الصقر لكهرباء السيارات والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة رخصة تجارية رقم ٢٤١٠٥ الصادر بتاريخ ١٧/٤/١٩٨٩ من دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. الى السيد / خليل محمد جمعه المنصوري ، الجنسية : الإمارات. ليكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد افضاء ١٤ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سهيل علي سعيد خلف النقبى

الكاتب العدل خورفكان

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

مذكرة اعلان بالنشر

في الدعوى ٢٠١٩/١٥٩ استئناف تظلم تجاري

الى المستأنف ضده /١- محمد رضا عبدالرحمان هومن زاده مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /مصركانو انترناشيونال للصرافة - قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/١١٧ تظلم تجاري وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٣١ الساعة ١٧:٣٠ مساءا بالقاعة رقم ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر

في الدعوى ٢٠١٩/٥٢١٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه /١- ايدماك للاستشارات الهندسية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد رشدي محمد احمد رشدي ويمثله / اميره ابراهيم عبدالله عبدالواحد كمال بور اليستيكي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (٢٠٠٤٨٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والصاريف ورقم الشكوى (MB194793361AE) وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/٢٥ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر

في الدعوى ٢٠١٨/١٣٧٤ تجاري كلي

الى المدعي عليه /١- عبدالله منصور المهدي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ راشد يوسف راشد ناصر بورسلي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣١,١١٩,١٠٠,٥٠٠ درهم) والرسوم والصاريف واطعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ العجل بلا كفاية . وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٣ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.15 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر

في الدعوى ٢٠١٩/١١٩٧ احوال نفس مسلين

الى المدعي عليه /١- كنان محمد بشار البرقدار مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ زينة زايد نزنزل قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالطلاق للضرر ونفقة عدة ونفقة اولاد شاملة ومؤخر الصداق ومسكن شرعي وتقرير الحضانة وجرحة حادثة الرسوم والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٧/٢٨ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة رقم (١٠) في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة القرموه لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٠١٩/٥١٩٢)

المند : جونسون هيلك اعم ش م م
المندر اليهما الاولى : النادي الاوروبي الرياضي (مؤسسة فردية)
المندر اليه الثاني : حمد منصور حمد سعيد الجنيبي (اماراتي الجنسية) بصفته مالك المؤسسة الفردية (النادي الاوروبي الرياضي)

تنبيه المخطرة على المخطر اليهما بموجب هذا الإخطار وحتمها على الوفاء بالتزامتهما بسداد مبلغ ٨٠٢,٧٨٤ درهم مضافا اليه الفائدة القانونية من تاريخ الاستحقاق في ٢٠١٩/١/٩ تحت طائلة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية والزامه بالمبلغ المذكور بالإضافة للرسوم والمصروفات القضائية والنفقات القانونية حال الاستمرار في الإمتناع عن السداد وذلك جميعه خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ استلام المخطر اليهما لهذا الإخطار قانونا.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٥٥ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- شركة بروجكتس لينك للمقاولات - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/مارين كور اند تشارتر - ش م م قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٦٤٣٢٢٢,٢٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٧٥٥ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهم/١- ايجكو لهندسة الميكانيكا والكهرباء - ش م م ٢- شركة الهدي للمقاولات - ش م م ٣- ايجكو لهندسة الميكانيكا والكهرباء - ش م م مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ لوتاه بي سي جاز - ش م م فرع دبي ويمثله / ناصر حمد سليمان جابر الشامسي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧١٢٨١,٥٠) درهم بالتضامن والتكافل الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٦٨ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده/١- عادل فهد اقبال شويدي شاهد اقبال مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/مصيل مساهمة خاصة ويمثله / ناصر حمد سليمان جابر الشامسي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٢٧ لسنة ٢٠١٨ عقاري كس ، بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٧١١٦,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . ٢- فسح انفاقية الاجارة المنتهية بالتملك (الاجارة الآجلة) وملاحقها ، موضوع الدعوى وبالزام المدعي عليها بتسليم العقار موضوع الدعوى للمدعية خالينا من النوازل ، وبإلغاء اشارة القيد العقاري (الاجارة المنتهية بالتملك) الواردة بشهادة الملكية لصالح المدعي التي مملعا (تخضع ملكية العقار الى ترتيبات الاجارة المنتهية بالتملك طبقا لعقد الاجارة المنتهية بالتملك ومحفاته الموع لدى الدائرة) وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

دعوة لحضور اجتماع الخبرة المحاسبية الأول

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٦ عقاري كلي

المعلن اليه / المدعي عليها الثالثة/ذي فيرست جروب بي آل سي

بناء على تكليفنا من قبل محكمة دبي الموقرة لاعمال الخبرة المحاسبية في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ وذلك في تمام الساعة الخامسة مساءا موعدا لعقد الاجتماع الأول للخبرة المحاسبية وذلك بمكتبنا الكائن دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد بالقرب من محطة مترو المركز المالي ، برج العطار مكتب رقم ٤٠٣ ، الطابق الرابع والعشرون - هاتف رقم ٥٨٩٩٩٦-٤٠٣٠٥٨٩٩٦٦ - فاكس رقم ٤٠٣٠٥٨٩٩٦٦ - ص ب ٩١١٥٣ دبي. لذا يطلب حضوركم او من يملككم قانونا لحضور الاجتماع المذكور مع احضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى. مشعل الزرعوني للمحاسبة القانونية - عضو مؤسسة في xlncc الخبير الحسابي/ د. مشعل عبدالله الزرعوني

دعوة لحضور اجتماع خبرة

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

بالدعوى رقم ٢٠١٩/١١٢ مدني كلي عجمان

دعوة الى شركة شابال وورلد المدعي ضدها بالدعوى رقم ٢٠١٩/١١٣ مدني كلي عجمان انتم مدعون لحضور اجتماع الخبرة والمعاينة المحد في ٢٠١٩/٧/٢١ الساعة الحادية عشر في موقع البناء موضوع النزاع مصطحبين معكم كافة الوثائق المتعلقة بالدعوى.

الخبير الهندسي

سليم لاوند - هاتف ٧٩٢١٦٩٦-٥٠

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٠١٩/٥١٩٥)

المندرة : سبتي بنك أن ايه
المندر اليهما :١- المغرب لتأجير مواقف السيارات (فرع)
٢- سعيد خلفان سعيد بورقاعة الحميري "اماراتي الجنسية"
تنذر المندرة المذكورة اعلاه المندر اليهما بضرورة سداد المبلغ المتروك في ذمتهم اثنان وعشرون الف وسبعمائة خمسة وتسعون درهم) . وما يستجد من قيمة ايجارية ، مع ، والتاب بموجب الشيكات ارقام ١٠٠٠٣ ، ١٠٠٠٤ ، ١٠٠٠٥ ، والمحسوبة على بنك دبي الاسلامي في مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ استلام هذا الإنذار ، والا سوف نتخذ تجاهكم كافة الاجراءات القانونية لطالبكم بسداد المبالغ المذكورة بالإضافة لتعويض مناسب مع تحميلكم كافة الرسوم والصاريف.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٠١٩/٥٢٠٠)

المندر : جلوبال كس انوايرو - ش م م
رقم الرخصة : ٦٥٠٥٨٠
المندر اليها : امبيرر اسيت لخدمات الإشراف الإداري لجمعية الملاك ينذر المندر اليها بضرورة سداد مبلغ وقدره (١٢٥٧٧١) درهم مائة وخمس وعشرون الف وتسعمائة واحد وسبعون درهم فقط في مدة اقصاها اسبوع من تاريخ استلامه هذا النشر والا سيضطر المندر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحفظ لها حقها واستصدار امر الأداء والمطالبة بالتعويض المناسب عن أي عطل او ضرر تعرض له المندر مع تحميل المندر اليها بكافة رسوم ومصاريف التقاضي واطعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٥٠٤ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/١- محمد شاهجان ليثا مجهول محل الإقامة نلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة الشرق الاسلامي للتعمويل (مساهمة خاصة) بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره ٢٩٣,٧٠٠,٠٤٥ مائتان وثلاثة وتسعون الف وسبعمائة درهم وخمسة واربعون فسا ، والزمنة بالرسوم والصاريف وخمسائة درهم بمثابة الضميمة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٤٤٥ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/١- سماء الشام للتجارة - ش م م ٢- يوسف علي عنيزان بصفته كنييل متضامن للشركة المدعي عليها الاولى - مجهولي محل الإقامة نلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/٦/٢٦ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ مصرف الهلال - ش م ع بالزام المدعي عليهما بان يؤدي بالتضامن والتكافل للمصرف المدعي مبلغ سبعة واربعين الف ومائتي واحد وتسعين درهم وثمانية فلسا والزامتهما بالمصروفات وبمبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة وامرت بشمول الحكم بالنفاذ العجل بلا كفاية . حكما بمناوبة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٠١٩/١/٥٢٠٩)

المندرة / الحاجة للعقارات - ش م م
بوكالة الحمامي / راشد النعيمي

المندر اليها / باور ستار للتجارة - ش م م

تنبيه المندرة على المندر اليها بسرعة سداد بدل الاجبار المتروك بدمتها عن الفترة من ٢٠١٩/١٠/٩ وحتى تاريخ الإنذار القانوني بواقع مبلغ اجمالي وقدره (١٢٢٧٩٥) درهم (مائة اثنان وعشرون الف وسبعمائة خمسة وتسعون درهم) . وما يستجد من قيمة ايجارية ، مع تقديم مخالصة نهائية من هيئة كهرباء ومياه دبي ، وذلك خلال (٣٠) يوم من تاريخ نشر هذا الإنذار والا سوف نضطر أسفين الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم عن طريق مركز فض المنازعات الاجبارية في اماره دبي بما فيها طلب اخلادكم من العين المؤجرة والزامكم ببرد هذا المبلغ والفائدة القانونية مع تحميلكم كافة الرسوم والصاريف المقررة.

الكاتب العدل

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادي الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٣٦٨٢ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥

اعلان للحضور امام مدير إدارة الدعوى باللغتين (العربية والإنجليزية)

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٤٤ مدني نشرا

بناء على طلب مكتب إدارة الدعوى في محكمة الشارقة الاتحادي الاستئنافية الى المستأنف ضدها ٢- شركة شمس القرموس للتجارة (م م)
٣- سيد محمد رضا - ايراني الجنسية
قامت المستأنفة / عبر الإمارات للتعمويل بالمواد الغذائية - ش م م الإستئناف رقم (٢٠١٩/٩٤٤) مدني

انت مكلف بالحضور امام مدير إدارة الدعوى بمحكمة الشارقة الاتحادي الاستئنافية يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٧/٢٢ شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الإستئناف مرافقا بها كافة المستندات وذلك للنظر في الإستئناف المذكور رقمه اعلاه بوصفك مستأنف ضده.

مكتب ادارة الدعوى



فيما يلي نرى بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على اختيار ملابسك على حسب مواصفات جسمك وطولك وأيضا نوعية الأكسسوارات المناسبة:

منوعات الفكر

34

نصائح تساعدك على اختيار ملابسك حسب طبيعة جسمك

كثيرة مثل الكورتيش أو الجيوب أو القصات. ولا ترتدي الأقمشة المجعدة فهي تزيد من ضخامتها ويجب ألا تختار الألوان الغامقة من أعلى وترتدي الجويات الواسعة ذات القصات لتحاول جذب الأنظار إلى الأسفل.

وتلتزم الألوان الفاتحة. وتجنب الشباب الضيقة أو ذات الخطوط المنحنية لأنها تعطي إحساس بالامتلاء وتجنب الجيوب الكبيرة واستخدام الأكسسوارات الصغيرة والحقائب صغيرة الحجم.

4- صاحبة الجسم الممتلئ من الأعلى تعاني هذه المرأة من عدم التوازن في شكل جسمها فهي ممتلئة من أعلى ونحيفة من الأسفل فتأخذ شكل الهرم المقلوب لذلك عليها اختيار ملابسها بعناية شديدة فتختار البلوزات الطويلة الغير مبطنه من الأكتاف حتى لا تزيد من عرض الكتف. وتختار البلوزات التي لا تحتوى على تفاصيل

المرنة والملابس القلمة طويلا بخطوط رفيعة والأكسسوارات والتطريز الناعم والطويل.

3- صاحبة الجسم المتوسط المرأة متوسطة الطول النحيلة عليها ارتداء القصات على الصدر كي تزيد الإحساس بالامتلاء والياشاريات حول العنق. وتجنب الملابس المتصقة على الجسم حتى لا تظهر نحافتها والملابس ذات الفتحات الكبيرة.

المرأة متوسطة الطول الممتلئة يجب أن ترتدي صاحبتها الملابس الطويلة نوعا ما ذات الأكتاف وتلك التي تتكون من قطعتين

لتقلل من طولها فيجب عليها أن ترتدي الملابس ذات الخطوط العرضية والقصات الأفقية وذات الجيوب الكبيرة. والموديلات التي تحدد خط الوسط والأحزمة الملونة العريضة والأقمشة اللامعة والقلمة بالعرض والأكسسوارات الملونة وتراعى اختلاف الألوان بين جزئي الملابس. وتجنب الخطوط الطولية تمام والملابس المفتوحة من الأمام.

المرأة الطويلة الممتلئة عليها أن ترتدي الملابس التي تتميز بقصات طويلة لأنها تقلل من حجم الجسم الطبيعي وترتدي الألوان الهادئة الفاتحة والأقمشة

المرأة القصيرة الممتلئة تراعى هذه المرأة في ملابسها أن ترتدي ما يظهرها أكثر طولاً حتى تخفى زيادة وزنها فترتدي القصات الطويلة والأكسسوارات والحقائب المتوسطة الطول والأقمشة القلمة طويلا بخطوط عريضة لتظهر أكثر طولاً واقل حجماً. وتبتعد عن الملابس الواسعة والأقمشة القلمة عرضياً والزخرفة والألوان المتداخلة.

2- صاحبة الجسم الطويل المرأة الطويلة النحيلة تحاول هذه المرأة أن تبعد النظر عن طولها لذلك تركز على استخدام الخطوط العريضة

1- صاحبة الجسم الصغير المرأة القصيرة النحيلة تحاول هذه المرأة أن تظهر أكثر طولاً لذلك فعلها استخدام الخطوط الطولية ويجب أن ترتدي القصات الطويلة وفساتين الطول الواحد لان ذلك يعطى إيحاء بالطول ويجب أن تستخدم الأقمشة السمكية لتزيد من حجمها والملابس ذات الألوان الزاهية والأحزمة الرفيعة.

ولكن تبتعد عن الملابس المكونة من قطعتين مختلفتين في اللون أو ذات النقشات الكبيرة الصاخبة والأكسسوارات الضخمة الطويلة والجواكيت الواسعة لأنها تساعد على تقسيم الطول فتجعل الجسم أقصر مما هو عليه.



تلوث الهواء يعرقل نمو الجنين . . وتدخين الأم قد يقتله

أظهرت دراسة أن الجسيمات الدقيقة في الهواء الملوث الذي تستنشقه النساء الحوامل، قد يضر بالقلب والأوعية الدموية ويؤثر في نمو الجنين داخل الرحم. في حين توصلت دراسة أخرى إلى أن تدخين الأم قبل فترة الحمل وفي أثنائها، يضاعف خطر وفاة الرضيع بشكل مفاجئ قبل عيد ميلاده الأول.

الأول، وكلما زاد عدد السجائر يوميا ارتفع معه هذا الخطر. ووجد الباحثون أيضا أن عدم تدخين الأم قبل الحمل وفي أثنائه يقلل من احتمال تعرض الرضيع لمتلازمة الموت المفاجئ بنسبة 22%.

التدخين قبل فترة الحمل وفي أثنائها، بعد أن يتعرض أطفالهن لخطر الموت المفاجئ. ووجد الباحثون أن أي مقدار من التدخين أثناء الحمل حتى لو كان سيجارة واحدة فقط يوميا، يضاعف خطر وفاة الرضيع قبل أن يكمل عامه

تدقق الدم إلى الرحم، وحرمان الجنين من الأكسجين والمواد الغذائية، ما قد يؤدي إلى تأخر نموه وتطوره داخل الرحم.

تدخين أما الدراسة الثانية فأجرها باحثون بمعهد سياتل لبحوث الأطفال بالولايات المتحدة، ونشرت في مجلة (طب الأطفال) (بيداتريكس) العلمية. وكشفت أن تدخين الأم قبل فترة الحمل وفي أثنائها، يضاعف خطر وفاة الرضيع بشكل مفاجئ قبل عيد ميلاده الأول. وتعد متلازمة الموت المفاجئ للرضع، المعروفة أيضا ب(موت المهد)، حالة موت مفاجئة لرضيع يتمتع بصحة جيدة. ولكشف العلاقة بين تدخين الأم والموت المفاجئ للرضع، راقب الفريق حالة الأمهات مع

الجسيمات الدقيقة الناجمة عن تلوث الهواء، أدت إلى ضعف وظيفية الشرايين في الرحم، الأمر الذي عرقل تدفق دم الأم إلى الجنين. كما توصلت الدراسة إلى أن هذا التأثير السلبي في نمو الطفل يمكن أن يستمر حتى مرحلة البلوغ.

وقالت الدكتورة فيبي ستابلتون رئيسة فريق البحث إن هذه النتائج تشير إلى أنه يجب على النساء الحوامل، ومن هن في سن الإنجاب، تجنب المناطق المعروفة بتلوث الهواء المرتفع لحد من تعرضهن وأجنهن للخطر. وأضافت أن ما تستنشقه الأم من هواء يؤثر في نظام الدورة الدموية لديها، والذي يتكيف باستمرار لتوفير تدفق الدم الكافي إلى الجنين في أثنائه نموه. وأشارت إلى أن التعرض لهذه الملوثات يمكن أن يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، وتقييد

الدراسة الأولى أجراها باحثون في جامعة روتجرز، ونشرت في دورية كارديوفاسكولار توكسيكولوجي (Cardiovascular Toxicology) العلمية. وأوضح الباحثون أن أنظمة القلب والأوعية الدموية لدى الأم تتأثر بشدة خلال الثلثين الأول والثالث من الحمل بسبب ما تستنشقه من ملوثات. وتابع الباحثون حالة مجموعة من الفئران أثناء الحمل، ودرسوا نسب التعرض لتلوث الهواء خلال فترة الحمل، ومدى تأثر نمو الأجنة بالتلوث، وقورنت النتائج مع فئران استنشقت أمهاتهم هواء نظيا خلال فترة الحمل. ووجد الباحثون أن التعرض للملوثات في مرحلة مبكرة من الحمل يؤثر بشكل كبير في الدورة الدموية للأم، وخاصة الشريان الرئيس والحبل السري، مقارنة بالمجموعة الأخرى. وكان التعرض للتلوث أكثر تأثيرا في حجم الجنين خلال الثلث الأخير من الحمل، لأن تدفق الدم المقيد من الأم يحرم الجنين من المغذيات التي تزيد وزنه قبل الولادة. وعن السبب في ذلك، وجد الباحثون أن



منوعات

الفكر

35



بوغصن تشكر مرتجي

بعد أن نشرت إحدى المحبات مشهداً يجمع الممثلة ماغي بوغصن بالممثلة شكران مرتجي في أحد الأعمال الفنية، علقت إحدى الصفحات على الفيديو قائلة: (دم ثقيل وبكل فلوس زوجها مارح تصير نجمه بطولاً تملق).

وهذا الأمر استفز مرتجي، فردت عليه قائلة: (خلص كل شي فلوس زوجها وافرضي حقها وهي وموهبتها وطاقتها وانسانيتها بيكفي التماذي على البشر بحروفكم وتخفيكم وراء صور وأسماء مستعارة).

بدرها، شكرت بوغصن زميلتها، قائلة: (شكرانو يا حبيبتني تأقلمنا مع النفسيات المريضة ونحن لها، يسلملي قلبك).



محمد حمادي يخوض أول تجربة سينمائية

كشف المنتج وليد منصور عن مفاجأة لحبي المطرب محمد حمادي، موضحاً أنهم يقومون حالياً بتحضير أول أفلامه السينمائية، رافضاً الكشف عن تفاصيل العمل، لكنه أكد أن الفيلم سيكون مفاجأة للجمهور.

وشدد المنتج على أن أول ظهور لحمادي من خلال شاشة السينما مسؤولية كبيرة عليه، خاصة أنهما صديقان، لافتاً إلى أنهما لن يبدأ إلا والعمل مكتمل.

وظهر حمادي قبل ذلك كضيف شرف من خلال مسلسل (لهفة) عام 2015، الذي قامت ببطولته الفنانة دنيا سمير غانم وسمير غانم وعلي ربيع ومحمد سلام.

دور صوفيا في (حكايتي) زادني قرباً من الجمهور المصري

سارة التونسي: أحب الأدوار المركبة التي تضع الممثل أمام اختبار صعب لموهبته

شاركت الفنانة سارة التونسي في مسلسل (حكايتي) مع الفنانة ياسمين صبري، وقدمت أداءً مميزاً، بعد أن قدمت تجربتها الأولى في مصر من خلال فيلم (كارما) قبل عدة أشهر، معها كان هذا الحوار.

قررت تقديم الدور... من رشحك لدور "صوفيا" في مسلسل "حكايتي"؟
- أحب أن أوجه الشكر للمخرج أحمد سمير فرج على ثقته بموهبتي وبقدرتي على تقديم الدورين "صوفيا" الشاب، وصوفيا الأم لشابة تدعى داليدا، والتي جسدت دورها الفنانة الجميلة ياسمين صبري، وسعيدة جداً بالتعامل مع شركة سينرجي للإنتاج الفني، كما أعتبر نفسي محظوظة جداً بالعمل مع كل فرد من فريق عمل مسلسل حكايتي، فهو فريق رائع بكل المقاييس.

• ما الدوافع لقبول الدور، هل عرفت تفاصيله أم قرأت السيناريو؟
- الدافع الأكبر أنني أحب الأدوار المركبة التي تضع الممثل أمام اختبار صعب لموهبته أمام نفسه أولاً وأمام المخرج وأمام الجمهور، إضافة إلى أن قصة المسلسل تبني على قصة صوفيا وعلاقتها بابنتها داليدا، مما يجعل هذا الدور محورياً ومؤثراً جداً في الأحداث.

• كيف تغلبت على القلق من كبر سن الدور؟
- القلق في هذه الحالات صحي، فهو يدفع الممثل للتركيز أكثر في الدور، وهذا الدور كان تحدياً كبيراً بالنسبة لي؛ فهو يعتبر "دورين" داخل دور واحد، فأشابة حالة من أب مصري وأم فرنسية تقرّر العودة إلى للعمل كمصممة أزياء ومسئولة عن مصنع "أولاد شديد"، وهم الثلاثي الرابع الأستاذ أحمد بدير، جمال عبدالناصر والفنان إدوارد، والجزء الثاني هو صوفيا الأم الحنون التي تحاول حماية ابنتها الوحيدة "ياسمين صبري" من شر عائلة أولاد شديد، قبل أن تكتشف إصابتها بالسرطان وتسوء حالتها، ونرى مشاهد مؤثرة تعبر عن خوفها على ابنتها من بعدها وتوصيتها لها بالهرب بعد موتها مباشرة، والسذي أضر جداً في المشاهد، ولأنني أحب الأدوار المركبة، فقد

قررت تقديم الدور.
• تأثر الجمهور بمشاهد المرض والموت... كيف حضرت لها؟
- المرض والموت هما أكثر الأقدار عصفاً بالوجدان؛ لذلك تتطلب مثل هذه المشاهد أن يكون الممثل متمكناً من أدواته التمثيلية، وهي الصدق في الإحساس والأداء، فهما مفتاح قلب المشاهد، لذلك خرجت المشاهد بهذه الصورة إلى الجمهور.

• كيف تفسرين نجاح الدور رغم قلة الحلقات؟
- كرم الله أولاً، ثم الاجتهاد في تقديم عمل يرقى إلى مستوى تطلعات المشاهد، وردود الفعل كانت أروع مما توقعته، شخصية "صوفيا" التي أقدمها في مسلسل حكايتي أثارت جدلاً واسعاً بين رواد الـ "سوشيال ميديا"، وتلقيت رسائل من متابعين من مختلف البلدان كالأردن ولبنان وسورية والسعودية والإمارات والكويت وليبيا والمغرب، وبالتأكيد تونس ومصر.

• هل انسجمت مع ياسمين صبري ببطلة العمل؟
- ياسمين صبري فنانة جميلة قلباً وقالباً، وأحببت العمل معها خلال أحداث المسلسل، حيث كانت المشاهد بيننا، وشاهد الجمهور انسجاماً بيننا.

• إلى أي منطقة وضعت الدور الجديد لدى الجمهور المصري؟
- زادني هذا الدور قرباً من الجمهور المصري، ورأيت ذلك واضحاً في تعلقهم بشخصية صوفيا، إلى درجة أن أحد المتابعين للمسلسل اختار اسم "صوفيا" عندما رزق بطفلة في أثناء الأسبوع الأول من بداية بث المسلسل.

• ما تقييمك لأول تجربة درامية في مصر؟
- كانت تجربة تلفزيونية ناجحة، وأضافت لي رصيماً لدى الجمهور، وزادتني خبرة وتمرساً في المجال التمثيلي.

• كيف تترين ردود الفعل؟
- ردود الفعل مباشرة جداً، والمسلسل نجح في شد المشاهد خلال الثلث الأول من شهر رمضان الفائت في ظل المنافسة الشديدة.

• عرفك الجمهور من السينما... كيف كانت التجربة في "كارما"؟
- كانت تجربة فيلم "كارما" مفيدة بالنسبة إلي، إذ تعلمت منها الكثير بكل تأكيد، وأضافت لي خبرة كبيرة على المستوى التمثيلي.

• درست الإعلام... هل عرض عليك الدخول لهذا المجال؟
- نعم أنا خريجة كلية الصحافة والإعلام بتونس، وكنت الأولى على الدفعة، فأنتمت مشروع تخرجي في إسبانيا بمنحة من الدولة التونسية في الإعلام السمعي البصري، اختصاص إنتاج وإخراج سينمائي وتلفزيوني، وعرضت علي برامج إذاعية وتلفزيونية في تونس ومصر، أنتظر فقط الوقت والمحتوى المناسبين لدخولي عالم الإعلام الذي أعشقه بكل تأكيد.

• تتهم ملكات الجمال بأن جمالهن أدخلهن الفن... هل هذا صحيح؟
- حتى تكون واقعيين، الجمال مهم، فالشكل الخارجي هو أول ما يلاحظه الناس، لكنه لا يكفي، فكم من جميل يفقد جماله إذا تكلم، إلى جانب أن الجمال نسبي.

• فما أراه جميلاً من الممكن أن تراه أنت أقل جمالاً، والعكس صحيح، ولا ننسى أن الجمهور أصبح أكثر وعياً، وأصبحت لديه ملكة النقد الفني، وتستويه الموهبة قبل الجمال.

• هل ستركزين في التمثيل بتونس؟
- أنا مقيمة في مصر، ويشرفني العمل في بلدي بالتأكيد، كما شاركت سابقاً بدور بطولة في فيلم إسباني قصير، والفن لغة العالم، وأينما وجدت العمل الذي يضيف لي وأضيف له سأقدمه بالتأكيد.

• ما الشخصيات التي تتمنين تقديمها؟
- أتطلع إلى تقديم شخصيات مركبة وصعبة ومختلفة، وأحب تقمص الشخصيات التي لا تشبهني، لكي أقدمها وأظهر أدواتي التمثيلية.

في البداية... من رشحك لدور "صوفيا" في مسلسل "حكايتي"؟
- أحب أن أوجه الشكر للمخرج أحمد سمير فرج على ثقته بموهبتي وبقدرتي على تقديم الدورين "صوفيا" الشاب، وصوفيا الأم لشابة تدعى داليدا، والتي جسدت دورها الفنانة الجميلة ياسمين صبري، وسعيدة جداً بالتعامل مع شركة سينرجي للإنتاج الفني، كما أعتبر نفسي محظوظة جداً بالعمل مع كل فرد من فريق عمل مسلسل حكايتي، فهو فريق رائع بكل المقاييس.

• ما الدوافع لقبول الدور، هل عرفت تفاصيله أم قرأت السيناريو؟
- الدافع الأكبر أنني أحب الأدوار المركبة التي تضع الممثل أمام اختبار صعب لموهبته أمام نفسه أولاً وأمام المخرج وأمام الجمهور، إضافة إلى أن قصة المسلسل تبني على قصة صوفيا وعلاقتها بابنتها داليدا، مما يجعل هذا الدور محورياً ومؤثراً جداً في الأحداث.

• كيف تغلبت على القلق من كبر سن الدور؟
- القلق في هذه الحالات صحي، فهو يدفع الممثل للتركيز أكثر في الدور، وهذا الدور كان تحدياً كبيراً بالنسبة لي؛ فهو يعتبر "دورين" داخل دور واحد، فأشابة حالة من أب مصري وأم فرنسية تقرّر العودة إلى للعمل كمصممة أزياء ومسئولة عن مصنع "أولاد شديد"، وهم الثلاثي الرابع الأستاذ أحمد بدير، جمال عبدالناصر والفنان إدوارد، والجزء الثاني هو صوفيا الأم الحنون التي تحاول حماية ابنتها الوحيدة "ياسمين صبري" من شر عائلة أولاد شديد، قبل أن تكتشف إصابتها بالسرطان وتسوء حالتها، ونرى مشاهد مؤثرة تعبر عن خوفها على ابنتها من بعدها وتوصيتها لها بالهرب بعد موتها مباشرة، والسذي أضر جداً في المشاهد، ولأنني أحب الأدوار المركبة، فقد



انتصار وبدرية طلبية . . (ريا وسكينة من ثاني)



تجري النجمة انتصار برفقة الفنانة بدرية طلبية، بروفات المسرحية الكوميدية الاستعراضية الغنائية "ريا وسكينة من ثاني"، استعداداً لعرضها في عيد الأضحى المقبل على مسرح تياترو النيل بالإسكندرية.

المسرحية محاولة لإعادة رائعة "ريا وسكينة" للفنانتين الكبيرتين شادية وسهير البيبالي والعملاق عبدالمنعم مديبولي، وتجسد فيها انتصار شخصية "ريا"، بينما تجسد بدرية دور "سكينة"، مع اختلاف كبير في التناول.

طلبة قالت في تصريحات صحافية إن موضوع المسرحية مختلف عن تلك التي قدمت من قبل، إذ تتناول الفكرة التي طرحت أخيراً حول حقيقة ريا وسكينة، وأنها شخصيتان وطنيتان، كانتا تستدرجان عساكر وضباط الإنجليز من أجل قتلها، وليس كما أشيع عن قصتهما الشهيرة بأنها يقتلان النساء من أجل السرقة.

يذكر أن طلبية شاركت في مسرحية "عودة ريا وسكينة" بالكويت مع الفنانتين داوود حسين وهيا الشعيبي والهيام الفضالة وخالد البريكي، والمسرحية من تأليف هيا الشعيبي وإخراج تامر الشعيبي.



5 عادات يومية تحافظ على ذاكرة قوية

بعض الأشخاص لا ينسون الأسماء أو التواريخ والأحداث التي مر عليها سنوات، لكن معظمنا يجد صعوبة منذ منتصف سنوات الـ 30 في استعادة بعض التفاصيل من الذاكرة.

وتوجد عدة عوامل وراء توفد الذهن ونشاط وحيوية الذاكرة، منها عادات يومية مثل وضع المفاتيح في مكان معين لتتفرغ الذاكرة لأنشطة أكثر أهمية.

عادات تجعل الذاكرة متيقظة:

- امنح نفسك 7 ساعات من النوم كل يوم.
- اخرج للهواء الطلق والشواطئ والحدائق لتجدد حيوية الذاكرة، ولا تحبس نفسك في أماكن مغلقة كل يوم.
- لا تقم بعدة مهام في وقت واحد، مهما امتدح رؤسائك هذه المهارة، الأفضل لذاكرتك إنهاء المهمة ثم البدء في التالية، لأن كل منها يؤثر على بنية الذاكرة، وإنهاها يقلل التشبث ويساعد على التركيز.
- التأمّل نشاط يساعد على تنقية الذاكرة، وإزاحة رواسب المهام والأعمال والانفعالات من الدماغ. امنح نفسك وقتاً للاسترخاء والتأمّل كل يوم إن استطعت.
- التمارين اليومية نشاط هام للدماغ والدورة الدموية وليس للعضلات والمفاصل فقط.



الفكر

زيادة الوزن قد ترجع لسبب لا يخطر على بالك

قال المركز الاتحادي الألماني للتغذية إن زيادة الوزن قد ترجع إلى احتباس الماء في الجسم، خاصة في الفخذين والساقين.

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية فإنه ينبغي على البالغين عدم تناول أكثر من خمسة غرامات من الملح يوميا.

ولمواجهة ذلك، ينصح الخبراء الألمان بالإقلال من الملح، لأن الملح يتسبب في احتباس الماء بالجسم.

كما ينبغي الإكثار من الاكتروليات مثل الكالسيوم والمغنيسيوم، التي تعمل على ضبط محتوى الماء بالجسم، وتمثل مصادر الإلكتروليتات في الخضروات الورقية الداكنة والزيادي والموز.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي شرب الماء بشكل كاف بمعدل يتراوح بين لترين إلى ثلاثة لترات يوميا.

أسباب الدوالي منها الحمل وسن اليأس

الدوالي مشكلة قد تؤرق أي سيدة نتيجة لسوء منظر القدم التي قد تظهر بها تورم الأوردة مما يسبب لها الحرج، حيث تظهر أوردة القدم باللون الأزرق أو الأرجواني الداكن والسبب الرئيسي وراء ذلك هو عندما تسمح الصمامات الخاطئة في الأوردة بتدفق الدم في الاتجاه الخاطئ فهناك شخص من كل 4 أشخاص بالغين في الولايات المتحدة يصابون بالدوالي، حسبما ذكر موقع "medicalnewstoday".

- النساء الحوامل أكثر عرضة للأوردة الدوالي
يمكن أن تشمل الأعراض ألم الساقين والكاحلين المتورمتين
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن لديهم خطر متزايد من الدوالي
- تتأثر الأوردة البعيدة عن القلب مثل الموجودة في الساقين بالجاذبية التي تجعل تدفق الدم إلى القلب أكثر صعوبة وفي حالة ممارسة الضغط على البطن يؤدي للإصابة على الدوالي مثل الحمل والإمساك
الخبراء ليسوا متأكدين من سبب امتداد جدران الأوردة أو سبب خلل الصمامات في كثير من الحالات يحدث ذلك دون سبب واضح ولكن هناك عوامل تؤدي إلى الإصابة بها وهي:
- سن اليأس عند السيدات
- الحمل
- الوقوف لفترات طويلة
- وجود تاريخ عائلي للإصابة الدوالي
- السمنة المفرطة
الدوالي تصيب النساء أكثر من الذكور نتيجة لأن الهرمونات عند الإناث تؤدي إلى الاسترخاء الأوردة ويؤدي تناول تناول حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني إلى ظهورها .
النساء أكثر عرضة للإصابة بالدوالي أثناء الحمل أكثر من أي وقت آخر في حياتهم فالنساء الحوامل لديهن المزيد من الدم في الجسم هذا يضع ضغطاً إضافياً على الدورة الدموية، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي التغييرات في مستويات الهرمونات إلى استرخاء جدران الأوعية الدموية، هذان العاملان يزيدان من خطر الإصابة بالدوالي.



فتيات فريق نيوزيلاندا يؤدين عرضاً في السباحة الإيقاعية ضمن بطولة العالم الثامنة عشرة للسباحة بكوريا الجنوبية. رويترز

قرأت لك

فوائد الزيتون



حسب معهد John AP لأبحاث السرطان في أمريكا، فإن تناول 8 إلى 10 حبات من الزيتون الأخضر أو الأسود مع الوجبة الأساسية يساهم في مكافحة سرطان الكبد؛ نظراً لاحتوائه على مادة "سكوالين"، وحمض الأوليك، اللذين يساهمان في تأخير أو إيقاف نمو الأورام السرطانية، كما يساهم الخل الذي يتقع فيه الزيتون غالباً في حرمان خلايا الأورام من الغذاء ويسبب موتها.

سؤال وجواب

ما هي وظائف الطحال؟ وأين يوجد؟

الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الأيسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لأن وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكبد والدم والدورة الدموية وأهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وأنه خزان لخلايا الدم الأحمر ويلعب دوراً كبيراً في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتى الأمراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الأحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكسرة محرراً بذلك البيليروبين والحديد .

كيف كان أول شكل من أشكال الكتابة؟

أول أشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات أي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتاباتهم على الواح من الطين وعلى الجدران وأول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبيل الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديماً يستخدمون ريش الطيور في الكتابة .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 متراً . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الأنازغ
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروتدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل وطوله 40157 ميلاً يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي ومساحته 64 مليون ميلاً وأكبر عمق فيه 36201 قدماً

قصة حطاب الغابة

حمل الحطاب فأسه ويلبته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبنه لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأته ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها.. لقد كنت أحمل اليك الثوت منها.. وتركها وتقدم للامام قليلاً . وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن إليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها.

فنظر إليه الحطاب وقال: إنها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة. ثم أشار ابنه على شجرة أخرى وقال: إذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب أن أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت أحمي فيها من المطر، وأتناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها..

رد الابن: يا أبي أحترت مملك.. هيا هذه الشجرة المثينة سنكسب من ورائها الكثير. فقال الحطاب: بل سنكسر الكثير فهذه ثمر النبق الذي تحبه. فقال الولد: إذن لا أخشب اليوم. فقال الابن: سنجد حاجتنا، لا تقلق، ان عملنا هنا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دعنا لا نخسر أشجاراً مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا أيضاً، فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك أن تعطى كل شيء حي حقه في أن يحيا، فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده، وتلفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

مساحة للتلوين

