

**المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)**

**خدماتنا**

- ممرضين
- مربيات
- طباطين
- كوافيرات
- سائقين أثنى / ذكر

Mob: +971 55 4588774 - Tel: +971 2 444 7457 - P.O.Box:29449 Abu Dhabi-uae  
Email: info@maharahrecruit.com - website:www.maharahrecruit.com

# منوعات الفكر

**سكيور لاستقدام العمالة**  
Secure Manpower Recruitment  
أبوظبي

**استمتع بالحياة باستخدام خدمات متخصصات**

**تسهيلات استخدام الخادمت**  
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

**الخدمات المتوفرة حالياً**

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	بنغلاديش

**أبوظبي**  
طريق المطار - نورة خياطة البناء  
mailauh.secure@gmail.com  
0529935519 02-4469546  
whatsapp now 0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة

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

الثلاثاء 19 يونيو 2018 م - العدد 12355  
Tuesday 19 June 2018 - Issue No 12355

## تمرينات محددة تخفف أعراض الاكتئاب

كشفت دراسة حديثة، أن الأشخاص الذين يمارسون تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال وتمارين القوة العضلية، ربما تخفف لديهم أعراض الاكتئاب، وقام فريق الدراسة بتحليل بيانات من 33 تجربة سريرية شملت عسوانيا 947 من البالغين، الذين انخرطوا في برامج تمارين المقاومة، و930 آخرين من غير المشاركين في تلك البرامج. وأورد الفريق في دورية (غامما) للطب النفسي، أن تمارين المقاومة مرتبطة بتراجع أعراض الاكتئاب بغض النظر عما إذا كانت لدى ممارسي تلك التمارينات أي مشكلات متعلقة بالصحة النفسية، رغم أن التأثير كان أوضح عند من يعانون من درجات خفيفة أو متوسطة من الاكتئاب، وأوضح قائد فريق البحث بریت جوردون من جامعة ليمريك في إيرلندا "الدراسات السابقة أظهرت أن ممارسة أي نوع من التمارينات يحسن أعراض الاكتئاب" بمختلف درجاته لدى البالغين. وكان المتوسط الزمني لبرامج تمارينات المقاومة في إطار هذه الدراسة 16 أسبوعا، إذ تراوحت مدة التدريب بين 6 أسابيع، و52 أسبوعا. وصرحت ديانا بورفيس جافين من معهد ليركن (برفرومانس) التابع لمركز الصحة النفسية في جامعة تكساس في دالاس، (صرحت بأن نتائج هذه الدراسة تضفي دليلا جديدا على وجود مجموعة من التمارينات التي ربما تساعد في تخفيف الاكتئاب وغيره من الاضطرابات المزاجية.

## حافلات متطورة ذاتية القيادة

استعرضت شركة كاماز الروسية مؤخرا اختياراتها لحافلة جديدة مميزة ذاتية القيادة تعمل بالطاقة الكهربائية. وتمتص "كاماز-1221" الجديدة بتصميم فريد يجعل منها إحدى أهم وسائل النقل في المستقبل، فتمتصها التي تخلو من السائق تتسع لـ 6 ركاب وتحتوي أحدث وسائل الراحة والرفاهية. وزودت هذه الحافلة بنظام توجيه ذاتي قادر على التعامل مع مختلف أنظمة الملاحة وتحديد المواقع، فضلا عن هيكل أنيق وعصري من الزجاج والألومنيوم، ومحرك كهربائي بعزم 130 حصانا يوفها السير بسرعة 110 كلم في الساعة.



## البطاطس المشوية... ليست صحية كما يعتقد!

الاعتماد عليها للتخلص من بعض الأمراض الهضمية وتقوية جهاز المناعة. تعتبر البطاطس (البطاطا) واحدة من أشهر الأطعمة ذات القيمة الغذائية الكبيرة، ولها مزايا صحية كثيرة. كما تحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في التخلص من الحموضة في الجسم، وهي غنية بمحتواها من الفيتامينات التي تقوي المناعة، والكالسيوم المهم للقلب، كما تساعد الإنسان على التخلص من مشاكل هضمية، كما ذكر موقع "بنكهوفر" المختص بالشؤون الصحية. ويقول خبراء التغذية بأن تخزين البطاطس مباشرة عند جنبها وحفظها في مكان جيد من شأنه أن يوفّر للمستهلك طيلة فصل الشتاء مصدرا غنيا بالفيتامينات والعديد من المركبات الأخرى، التي تجعل الإنسان في حالة صحية جيدة. وتحتوي البطاطس على نسبة مهمة من الألياف الغذائية وتعد مصدرا للكربوهيدرات ذات الجودة العالية، وكذلك أفضل مصدر للبروتين النباتي. وينصح موقع "بنكهوفر" بتناول البطاطس مع اللحوم، لأنها غنية بالمواد الأساسية ومثالية لتحقيق توازن غذائي يساعد على التخلص من حموضة الدم. وتحتوي البطاطس على كميات كبيرة من فيتامين "ك" الذي يمنع تخثر الدم، وتحوّل الإنزيمات كميات كبيرة من نشا البطاطس إلى غلوكوز لإنتاج الطاقة. ويحافظ استهلاك البطاطس على توازن السوائل في الجسم الذي يلعب دورا هاما في عمل القلب وتدفق الدم بشكل جيد. ولا ننسى القيمة الغذائية للبطاطس بالنسبة للرياضيين، لاحتوائها على كميات كبيرة من الفيتامينات والكالسيوم والحديد والدهون. كما أن مكوناتها ضرورية لصحة الجلد والعظام والأعصاب والدورة الدموية.

لهم صيغة غذائية مغرية جدا وهي خليط من النشويات والدهون. وحسب موقع "شيبغل دي إيه" فإن نسبة الدهون والنشويات في الطعام تلعب دورا في الإقبال على هذه الأطعمة، فالفئران كانت تفضل الطعام الذي يحتوي على 35 في المئة من الدهون و45 في المئة من النشويات. وهذه النسب توجد في أطعمة مثل الشوكولاتة أو الشيبسي. كما توصل الباحثون إلى نتيجة أخرى وهي أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم (BMI) - مؤشر سمته - كلما تم تنشيط مركز المكافأة في الدماغ عند تناول رقائق البطاطس. وخلال هذه الدراسة أعطى الباحثون لعشرين رجلا وامرأة رقائق البطاطس وبعد ثلاثة أيام أظهروهم القرع الأخرى أو الكوسا. وقد خلصوا إلى أن الدماغ تقاها بقوة فقط مع استهلاك الشيبسي، بطريقة مشابهة لتلك التي لوحظت أيضا على الفئران. ويقول المشرف على الدراسة أندرياس هيس إن هذه المنطقة تسمى مركز مكافأة الدماغ، لكن لماذا يحدث ذلك بالضبط؟ العلماء لا يعرفون السبب حتى الآن.

خلال هذه الدراسة قارن بعض الباحثين تأثير الطعام على الدماغ مع تأثير المخدر، إذ تلعب مادة الدوبامين دورا رئيسيا في هذا التأثير، فهذه المادة تخلق نوعا من الحلقة المفرغة، فيحتاج المرء إلى المزيد والمزيد من مادة معينة للحصول على نفس الحالة الباعثة على السعادة وهو ما يصبح إدمانا.

**ما لا تعرفه عن فوائد البطاطس!**  
الكثيرون لا يدركون الفوائد العظيمة للبطاطس، فهي ليست غذاء فقط وإنما علاج طبيعي أيضا. وبما أنها من أكثر محاصيل الخضراوات انتشارا في العالم فيمكن

قد يلجأ كثيرون إلى تناول البطاطس المشوية كنوع من الحماية الغذائية لفقدان الوزن. لكن هذا النوع من البطاطس تبين أنه غير صحي ولا يساهم في تخفيف الوزن كما يعتقد كثيرون، لسبب منطقي يوضحه طبيب متخصص.

بالرغم من أنها وجبة خفيفة ويعتبرها كثيرون صحية، إلا أن البطاطس المشوية يمكن أن تتسبب في عدم فقدان الوزن كما يظن البعض. والسبب أن هذا النوع من البطاطس تكون مغطاة بكمية من السكر، والتي تتجاوز 19 ملعقة صغيرة في الحبة، أي ضعف ما تحتويه قتيبة "كوكا".

وقال الدكتور زائد فان تولكين لصحيفة "The Sun" البريطانية، إنه من المرجح أن يتفاجأ العديد من البريطانيين الذين يعتقدون أن البطاطس المشوية خيارا صحيا.

وأشار الدكتور إلى أن كل بطاطس متوسطة الحجم تحوي ما يقرب من 90 جرام من السكر، أي ما يعادل 19 ملعقة صغيرة تقريبا من السكر، مقابل سبعة فقط في علبه "الكوكا"، محذرا من الإقبال عليها.

وبالرغم من الأضرار التي تحدث عنها زائد فان تولكين، إلا أنه قال: "ما تزال البطاطس المخبوزة خيارا أفضل من شريحتي خبز أبيض، أو أي من الكربوهيدرات المصنعة"، وأضاف للصحية: "تحتوي على الكثير من الألياف، وذات قيمة غذائية كبيرة". لكن هذا لا يعني أن البطاطس "صحية"، والواقع في فخ زيادة الوزن كما يفعل كثيرون. المتحدث ذاته، قال إن هذه مشكلة بالنسبة لوحيد من كل عشرة بالغين. خاصة الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم، ومئات الآلاف من الصابيين ببدء السكري والذين يكونون في الأغلب من النوع الثاني غير المشخص. وأضاف: "إذا كنت تأكل رقائق البطاطس كل يوم، فإن التحول إلى البطاطس المشوية سيكون أفضل بالنسبة لك، لكن إذا كنت تعتقد أن البطاطس المشوية عبارة عن وجبة غذاء صحية، فقد يكون من الأفضل التفكير في بدائل أخرى كالبطاطس الحلو".

**لماذا نستمتع كثيرا بأكل رقائق البطاطس؟**  
قد يكون العشاء لذيذا ويبيع على الشبع ومع ذلك فإن كيس رقائق البطاطس يصبح فارغا بعد مشاهدة مسلسل الفضل، إذ لا يمكنك التوقف عن أكله بمجرد أن تبدأ، وهو الأمر الذي ينطبق أيضا على بعض الوجبات الخفيفة، لكن لماذا؟ بمجرد أن تبدأ بأكلها بالكاد يمكنك أن تتوقف، فيعض الأطعمة مغرية للغاية. لذلك قام باحثون ألمان بدراسة لكشف أسباب تلك الظاهرة باستخدام رقائق البطاطس أو الشيبسي، وتوصلوا إلى بعض الخلاصات التي أوردتها موقع "شيبغل دي إيه" الألماني. بحث علماء من إرلانغن الألمانية في هذه الظاهرة لفترة من الوقت وقاموا بإجراء تجارب على فئران، إذ قدموا

## الجبن والبسكويت لإنقاص الوزن

غالبا ما ينصح أخصائي التغذية الراغبين في إنقاص أوزانهم بالحد من تناول الأجبان والبسكويت، لكن يبدو أن هذه النصيحة لم تعد صالحة مع أحدث ما توصل إليه البروفيسور تيم سبتور من كلية الملك في لندن، الذي قلب الموازين رأسا على عقب وأوضح البروفيسور سبتور أن تناول البسكويت والجبن قد يساعدان في تخفيض الوزن، شريطة إدخال بعض التعديلات البسيطة على نمط الحياة، بما من شأنه الإسهام في زيادة معدل التمثيل الغذائي في الجسم وفي الوقت ذاته الوقاية من الإفراط في تناول الطعام والتحسن بشكل عام في صحة الأمعاء، وبالتالي تقلل احتمال زيادة الوزن. وتتضمن خطة سبتور 6 نقاط أساسية يجب النظر إليها بعين الاعتبار، نستعرضها فيما يلي، حسب ما أوردت صحيفة دايلي ميل البريطانية:

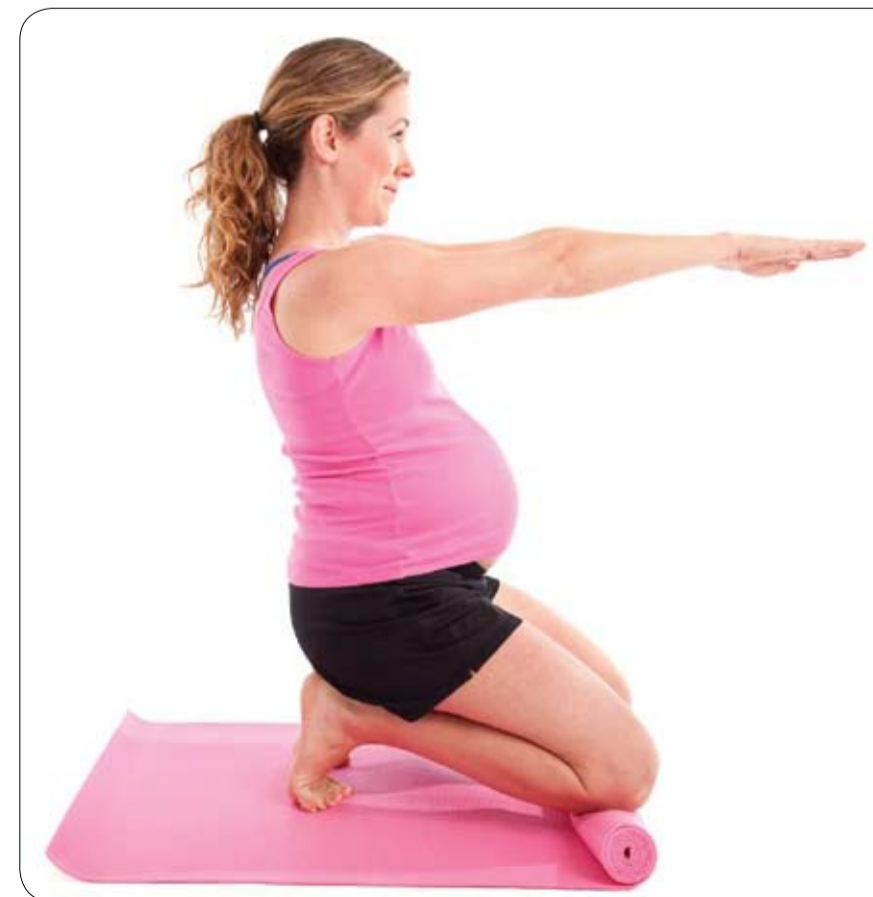
- 1- ضاعف كمية الألياف تناول الألياف يبطئ عملية امتصاص الطعام داخل القناة الهضمية، ويقلل إفراز السكر في الدم بعد الأكل، حيث تزيد الألياف كمية البكتيريا النافعة داخل الأمعاء، التي بدورها ترسل إشارات إلى مستقبلات الأنسولين لضبط مستوى السكر.
- 2- تناول الجبن والكرakers دمج الدهون الصحية مع السكريات يبطئ من عملية تكسير المواد الغذائية وإطلاق السكر في الدم. لذا يُنصح بتناول الكراكر الكريمي أو حفنة من العنب مع شريح صغيرة من الجبن.
- 3- تجنب المضادات الحيوية تعتبر المضادات الحيوية بمثابة "قنبلة نووية" داخل المعدة، حيث تقوم بتعطيل البكتيريا الصحية النافعة للأمعاء، التي تعد المفتاح الرئيسي للحفاظ على الوزن الصحي.

## ما تأثير الأرز البني على السكر في الدم؟

الأرز البني أو الأرز غير المقشور من الأطعمة التي تساعد على الوقاية من مرض السكري، وعلى ضبط الحالة عند الإصابة. نسبة السكر بالدم هي مقياس لمقدار الجلوكوز الذي يتم توزيعه بواسطة الدورة الدموية، ويدخل الجلوكوز إلى الدم بسرعة وكمية كبيرة عند أكل النشويات، فيفز البنكرياس الأنسولين لضبط نسبة السكر، فإذا لم يستطع الجسم ضبط السكر بنفسه يكون عليك أن تضبطه باختيار الأطعمة المناسبة والتحكم في الكمية. يحتوي الكوب المطبوخ من الأرز البني على 150 سعرة حرارية، ويوجد 30 غراما من الكربوهيدرات في هذا المقدار، ويعادل هذا المقدار حصتين من الأطعمة قليلة الكربوهيدرات التي تتضمنها قائمة الطعام الصحية لمرضى السكري (الحصة الواحدة 15 غراما). أي أن اختيار مريض السكري لحصة مقدارها كوب من الأرز البني المطبوخ ليس مثاليا، ويجب أن يقابله تقليل أنواع أخرى من الأطعمة، أو اختيار نصف كوب من الأرز البني فقط. ويحتوي مقدار الكوب من الأرز البني على غرامين من الألياف التي تبطئ دخول الجلوكوز إلى الدم، ولذلك توصف النشويات التي تحتوي على ألياف مثل الأرز البني بأنها كربوهيدرات معقدة. والوقاية. وتفيد الدراسات بأن أكل الأرز البني بدلا من الأبيض وغيره من الكربوهيدرات البسيطة يقلل خطر الإصابة بالسكري بنسبة 16 بالمئة. لكن بالنسبة لمرضى السكري ينبغي عدم الإفراط في أكل الأرز البني على الرغم من أن درجته معتدلة على مؤشر السكر (55)، لأنه من النشويات التي تتحول إلى جلوكوز مثل الأرز الأبيض، والفرق أن الأرز البني يستغرق وقتا أطول في الإفراج عن محتواه من الجلوكوز وبالتالي لا يسبب ارتفاعا مفاجئا في نسبة السكر بالدم.

## المرية الإلكترونية.. روبوت للأطفال

يستطيع التحدث بلغتين، وإعطاء دروس في الرياضيات ورواية النكات والتفاعل مع الأطفال عن طريق شاشة على صدره، إنه أحدث روبوت يتم اختراعه في الصين لجالسة الأطفال. فهل يكون بديلا عن الأهل والمدرسين؟ أزيح الستار عن روبوت جديد يحمل اسم "أي بال" خلال فعاليات معرض إلكترونيات المستهلك الذي أقيم في مدينة شنغهاي الصينية الأسبوع الماضي، ويتيح هذا الروبوت إمكانية التعليم والتسرية عن الأطفال الذين يعانون من الوحدة، كما يوفر راحة البال للآباء الذين يضطرون للخروج وترك أطفالهم بالمنزل بمفردهم. يأخذ الروبوت الجديد شكلا بشريا ويتساوى في طوله مع طفل في الخامسة من عمره، كما أنه يتحرك ويرقص على عجلات، ويمكنه قراءة تعبيرات وجه الطفل عبر تقنيات خاصة. ويقول تيجيو هوانغ مؤسس شركة "أفاتار مايند" لتقنيات الروبوتات إن "الفكرة وراء هذا الروبوت هو أن يصبح جليسا للأطفال". ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورغ" المتخصص في التكنولوجيا عن هوانغ قوله: "عندما ينظر طفل ما إلى هذا الروبوت، فإنه سوف يظن أنه صديق له أو فردا آخر من الأسرة". وأعرب هوانغ عن اعتقاده أن الروبوت الجديد، الذي يصل سعره إلى تسعة آلاف يوان (1400 دولار)، "لا يمكنه أن يكون محل الآباء أو المدرسين، ولكنه يستطيع أن يكون أداة تكميلية لتخفيف بعض العبء". ومن المقرر أن تطرح الشركة روبوتا آخر للتحدث إلى كبار السن وتدكرهم بمواعيد الدواء والاتصال بالمستشفى في حالة تعرضهم لأي وعكة صحية مفاجئة.



## بعد الولادة.. قاع الحوض يحدد مدة العودة للرياضة

أوردت مجلة "الثيرن" الألمانية أن حالة قاع الحوض تحدد مدة العودة للرياضة بعد الولادة، موضحة أنه إذا كان قوع الحوض بحالة صحية جيدة، فيمكن للمرأة ممارسة رياضة المشي باعتدال مجددا بعد مرور 14 يوماً على الولادة القيصرية أيضاً. وأضافت المجلة المعنية بالأسرة

## أسلحة لمواجهة ألم الوجه مجهول السبب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن بعض الأشخاص يعانون من ألم مستمر أو متكرر في الوجه بلا سبب واضح فيما يعرف باسم "ألم الوجه مجهول السبب" (Idiopathic Facial Pain)، ما يُسبب لهم ضغطاً نفسياً رهيباً. وأضافت الرابطة أنه يمكن مواجهة هذا الألم من خلال ممارسة الرياضة كالمشي وتقنيات الاسترخاء مثل الاسترخاء العضلي التقدمي، بالإضافة إلى العلاج السلوكي. كما أن مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات يمكن أن تدعم العلاج؛ حيث إنها تخفف الألم وتعالج في الوقت ذاته أعراض الاكتئاب مثل الكآبة والخوف والتوتر. وحذرت الرابطة من إجراء عملية جراحية؛ لأنها قد تؤدي في أسوأ الحالات إلى تفاقم الألم.

# منوعات الفكر

22



## سعيد بن طحنون يزور مجلس محمد بن ركاض بالبحر

• العين - الفجر

المجلس الوطني سابقاً وعدد من أبناء قبيلة العوامر والمواطنين.  
ورحب بن ركاض بزيارة الشيخ سعيد بن طحنون، محرباً عن شكره وتقديره لهذه اللفتة الكريمة، معتبراً أن القيادة الرشيدة بما تتمتع به من قيم سامية وخصال الخير والمحبة في خدمة الوطن

هي النموذج الذي يدفع كل المواطنين إلى المزيد من التضحية والإخلاص في سبيل تقدم ونهضة أماراتنا الغالية.  
وتبادل معالي الشيخ سعيد بن طحنون مع الحاضرين في المجلس الأحاديث الودية التي تجسد عمق وقوة الروابط التي تجمع القيادة والمسؤولين



## ملتقى قهوة العيد في العين للتوزيع

• العين - الفجر

نظمت شركة العين للتوزيع التابعة لنادرة الطاقة ملتقى قهوة عيد الفطر في باحة المبنى الرئيسي، حيث التقى السيد عبدالله الشرياني مدير عام الشركة بالإبائية بمندراء الإدارات والدوائر ورؤساء الأقسام والموظفين لتبادل التهاني بالعين.

يأتي تنظيم ملتقى قهوة العيد لأهمية المناسبات الاجتماعية والتي تعكس الحرص على تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الموظفين بعيداً عن روتين العمل اليومي وضمن أجواء أسرية تكرر مفهوم التألف والترابط الاجتماعي.

تحرص شركة العين للتوزيع على تنظيم الفعاليات الداخلية بين الموظفين بهدف رفع كفاءة وأداء العمل وزيادة الإنتاجية وتحسين الخدمات والعمل في بيئة إيجابية بروح الفريق الواحد.



## في احتفالية أقيمت بجامعة زايد

## بنى القاسمي تتسلم الميدالية الفضية لندوة وجوائز الأعمال والسلام العالمية لعام 2018



• أبوظبي - الفجر

وقام القس توميسون بتسليم معالي الشخبة لبنى القاسمي الميدالية الفضية بالنيابة عن المنظمة العالمية في احتفالية حضرها سعادة الأستاذ الدكتور رياض المهيدب مدير جامعة زايد والسيد صادق الملا الرئيس التنفيذي للشؤون المالية والإدارية وعمداء الكليات.

وألقى معالي الشخبة لبنى القاسمي كلمة بهذه المناسبة حيث فيها هذا الحدث الدولي، الذي يقام للمرة الثانية، وأشادت بالجهود التي تقف خلفه من أجل دعم التنمية المستدامة في المجتمعات القائمة على التعايش والسلام الاجتماعي، وكذلك الوصول بالعدالة إلى الجميع، وبناء مؤسسات شاملة فاعلة في هذا الإطار على جميع المستويات.  
وقالت: "إنني أعتبر هذه الميدالية بمثابة رمز

والجدير بالذكر أن جوائز الأعمال والسلام العالمية كانت قد أطلقت على هامش أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة الذي استضافته مدينة بونغ تشانغ في كوريا الجنوبية بين 9 و18 مارس الماضي.  
وتقوم "مؤسسة الحرية الدينية والأعمال" بتنظيم مجتمع الأعمال العالمي حول كيف تكون الحرية الدينية جيدة للأعمال التجارية، وتشارك مجتمع الأعمال في توحيد الجهود مع الحكومة والمنظمات غير الحكومية في تعزيز احترام حرية الدين أو المعتقد.  
وتركز المؤسسة على مساعدة الشركات في تعزيز التفاهم بين الأديان والسلام، إذ تتوخى تحقيق مستقبل عالمي من الاقتصادات المبتكرة والمستدامة التي تحترم فيها حرية الدين أو المعتقد والتنوع.



## باحثون من جامعة الإمارات يطورون تقنية جديدة للكشف عن تلوث وقود الطائرات



وذكر الباحث بأنه "إذا تعرض الوقود القديم إلى القليل من الرطوبة أو كمية قليلة من الماء، فإن الفطريات والبكتيريا تنمو فيه، حيث يصبح الأمر عدوى مثلما يحدث في جسم الإنسان، ويمكن للفطريات والبكتيريا أن تنمو في الوقود مما يجعلها سبباً لتآكل وتدوير خزانات ومكونات المحرك وعلى خلاف السيارات، تعد عملية استبدال خزانات الطائرة مكلفة للغاية لوجودها في الأجنحة، كما يساعد الكشف عن وجود شوائب الوقود في التقليل من التآكل في خزانات وقود للطائرات، وبالتالي إطالة عمر المحرك".  
ويأمل الباحث "رمضان" في الحصول على براءة اختراع قريباً، خاصة وأن النتائج الأولية للمشروع محفزة للغاية، في ظل وجود طرق أخرى للكشف عن شوائب الوقود، إلا أنها ليست حساسة كهذا الجهاز، وقال: "قدمنا على براءتي اختراع أحدها للجهاز والأخرى للطريقة الجديدة للكشف عن ثابت العزل

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن قيام فريق بحثي بإجراء مشروع بحثي مهم من خلال تطوير نظام إلكتروني يكشف عن الشوائب الموجودة في وقود الطائرات إلكترونيًا للمساعدة في حل العديد من المشكلات التي تتعلق بجمال النقل في جميع أنحاء العالم، حيث يمكن لهذا النظام الإلكتروني الذي استغرق تطويره قرابة العام والنصف تحليل عينة صغيرة من الوقود للكشف عن أية شوائب في أقل جزء من الثانية.  
وأوضح الدكتور رشاد رمضان، من كلية الهندسة بجامعة الإمارات بأن استخدام مثل هذا الجهاز في دولة الإمارات يعد أمراً مهماً للغاية لأن الطائرات تنقل من مكان لآخر حول العالم، الأمر الذي يتطلب تعبئة الوقود في أكثر من مطار وأكثر من دولة، وتختلف نسبة تلوث الوقود من مطار إلى آخر حسب طرق التخزين المستخدمة.

الكهربائي، وقد تحققنا من أن الجهاز يعمل، وهو قادر على الكشف عن أي تغيير بسيط في ثابت العزل

## الراشدي يتفقد المناوبين بمركز شرطة هيلي في العين

• العين - الفجر

تفقد العميد محمد سهيل الراشدي، مدير قطاع الأمن الجنائي بالإبائية في شرطة أبوظبي سير عمل المناوبين بمركز شرطة هيلي في منطقة العين خلال إجازة عيد الفطر المبارك، بما يسهم في تعزيز الأمن والاستقرار.  
وتبادل الراشدي، التهاني مع المناوبين مع الضباط وضباط الصف والمنتسبين، مثنياً على مستوى الأداء والمهنية، وتمنى لهم المزيد من العطاء والنجاح، وطالبهم بأن يكونوا على قدر المسؤولية في أداء الواجب، وحثهم على تقديم أفضل الخدمات بما يعزز ثقة الجمهور بشرطة أبوظبي.  
ورافقه خلال الزيارة، العقيد مبارك سيف السبوسي، مدير مديرية شرطة منطقة العين بالإبائية في قطاع الأمن الجنائي، مؤكداً حرص الجميع على القيام بواجباتهم الشرطية والأمنية وتقديم الخدمات في مختلف الأوقات وبحرفية عالية، مشيراً إلى أن تعليمات القيادة الشرطية تعد المحفز دوماً لتطوير الأداء الشرطي، وفق أفضل الممارسات العالمية.

يمكن أن نساي بين السكري والبدانة! لكن في عصر أصبح فيه الجلوس الجامد أمام لوحة المفاتيح سلوكاً عادياً وباتت المنتجات الغذائية تفيض بالسكر المضاف، حتى أصحاب الوزن الطبيعي الذين يعتبرون أنفسهم كثيري الحركة يواجهون المشاكل. يقول الدكتور تيم تشيرش، وهو باحث في مجال الأيض في معهد الطب الحيوي في (بينينغتون) في منطقة (باتون روج)، لويديانا الأميركية: (زارني شاب منذ بضعة أيام وبدا وزنه طبيعياً وكان يمارس الهرولة فقال لي: لا أفهم لماذا أصبحت في مرحلة ما قبل السكري). أنا أفهم السبب! فهو يستهلك كمية هائلة من السكر ولا يرفع الأوزان). لكن ما علاقة الأوزان؟ تبين أن تمارين القوة أساسية للحفاظ على أيض سليم لكن يغفل كثيرون أهمية هذا النشاط. حتى لو كنت نحيلًا وكثير الحركة، ربما يكون معدل الأيض في جسمك بطيئاً ويعرضك هذا التباطؤ لبعض الأمراض المزمنة. يثبت بحث جديد أن هذا الوضع ينطبق على عدد كبير من الناس. فيما يلي الخطوات الكفيلة برفع معدل الأيض.

### الشباب النحيلون ليسوا محصنين ضد المشاكل الصحية

## خطوات كفيلة برفع معدل الأيض في جسمك



حياتنا (التنفس، والهضم، ومتابعة تشغيل أعضاء الجسم). لكن يمكن إيجاد خيارات كثيرة في عالم التمارين الرياضية لعرفة مستوى السرعات الإضافية التي نحرقها.

#### خطوات لتنشيط الأيض

##### قسم يومك

تؤدي تمضية فترات طويلة بلا حركة وراء المكتب أو أمام التلفزيون إلى تجميد العضلات والأيض. أثبتت البحوث أن أخذ فترات استراحة قصيرة للقيام بنشاط خفيف، مثل المشي لعشر دقائق، قد يسرع إيقاع حرق الغلوكوز في الجسم ويخفض مستويات سكر الدم.

##### تقليل البرد

اختر سترة خفيفة حين تحتاج إلى معطف سميك وخفض الحرارة من حولك قليلاً ومارس الرياضة بملابس أخف من العادة. تبين أن الشعور ببرد خفيف يرفع معدل الأيض.

##### جرب مقاربة الصوم عن الأكل

من خلال إجهاد الجسم قليلاً عبر تخفيف الأكل خلال يومين أسبوعياً، تصبح الخلايا العضلية أكثر تجاوباً مع الأنسولين وأكثر فاعلية في حرق السرعات. لتطبيق هذه المقاربة، تقضي طريقة شائعة بمتابعة الأكل بشكل طبيعي خلال خمسة أيام من الأسبوع ثم الاكتفاء بـ 500 سعرة في اليومين المتبقين. إذا بدت هذه الخطة مخيفة، يمكنك حصد المنافع نفسها يومياً عبر تناول عشاء مبكر (في الساعة السابعة مساءً مثلاً) وقلوب متأخر (في العاشرة صباحاً) كي تمر 14 ساعة على الأقل من دون استهلاك أي سعرات (ولا حتى الحليب في القهوة).

##### تناول الطعام بطريقة تكتيكية

تبين أن الأطباق الحارة، لا سيما تلك التي تحتوي على الفلفل الغني بعنصر الكابسيسين، تزيد شعور الشبع لفترة قصيرة وترفع معدل الأيض بنسبة 8% (تبدو النسبة ضئيلة لكن من سيرفض هذه الدفعة الإضافية؟). كذلك تقدم المأكولات الغنية بالبروتينات والألياف، مثل المكسرات، المنافع نفسها لأن هضمها يتطلب طاقة إضافية.

##### مارس تمارين هجينة

ستزيد نبضات قلبك وتقوي عضلاتك خلال هذه الحصة التي تمتد على 40 دقيقة وترتكز على برنامج وضعه الباحث في مجال العضلات ماركوس بامان؛ اختر خمسة تمارين قوة لتنشيط المجموعات العضلية الكبرى (حركات القرفصاء تزامناً مع رفع الأوزان، وحركات التجديف والاندفاع نحو الأمام، وحركة الرفع انطلاقاً من وضعية الوقوف،

تقوية ساكف بالألياف المتبقية كما أثبت بامان مع المسنين الذين تعاون معهم. لكن لن تكون عضلات خذك قوية بما يكفي ولن تحرق الغلوكوز بالفاعلية نفسها لو أنك مارست تمارين القوة في الثلاثين والأربعين والخمسين.

##### الخطوة الثالثة: مارس التمارين بذكاء

لبلوع عمر متقدم والتمسك بأعلى درجات القوة والحيوية، يجب أن تحافظ على عضلات صحية وتتخلص من الدهون غير النافعة. وفق دراسات أجراها تشيرش وعلما آخرون، ستحتاج إلى ممارسة تمارين تقوية القلب لحماية القلب والرتنين وبناء المتقدرات في الخلايا العضلية، ما يساعدها على زيادة قوتها مع مرور الوقت. لكن لن يرفع معظم تمارين القلب معدل الأيض بعد انتهاء الحصة الرياضية؛ إنها مهمة تمارين المقاومة لأنها تطلق مسار (الحرق المتواصل) عبر بناء عضلات تستهلك السكر باستمرار، سواء كنت تمارس الرياضة أو تجلس على كنبك.

لما كان عدد قليل من الناس لديه الوقت أو الطاقة لممارسة تمارين القلب في أحد الأيام ثم الانتقال إلى رفع الأوزان في اليوم التالي، فيعمل المدربون وخبراء فيزيولوجيا الرياضة بشكل متزايد على تصميم (دفعة واحدة) من التمارين. تركّز هذه البرامج على التنقل سريعاً بين تمارين القوة المركبة التي تستهدف أكبر المجموعات العضلية، مثل العضلات الظهرية والعضلات الألفية وعضلات الخذ وأوتار الركبة، كونها تمتص معظم كمية السكر للحصول على الطاقة، فيزيد في الوقت نفسه معدل ضربات القلب وتنشط الرنتان. لاحظ بامان نتائج جيدة حين حدّ جماعته على رفع الأوزان الذي يتطلب منهم تسريع تمارين وزن الجسم بين حركات الرفع التقليدية.

نتيجة لهذه المعطيات كلها، حصلت نقلة نوعية في الرأي الذي نحمله عن الأيض. الشباب النحيلون ليسوا محصنين ضد المشاكل الصحية. لكن عند تبني أسلوب الحياة المناسب، لن يواجه أي منا تراجعاً حاداً في مستوى الأيض. يقول برين غودباستر، خبير في مجال الأيض في معهد (سانفورد بيرنهام بريبيز) للاكتشافات الطبية في (لايك نونا، فلوريدا؛ تثبت دراستنا أن الأسباب الأساسية تتعلق بوزن الجسم الزائد وبقلة التمارين الجسدية. لا علاقة للشيخوخة بما يحصل).

##### أبرز الخرافات عن الأيض

لطالما كنا نضق المعلومات الخاطئة ونكرها. هنا نظرة إليها مع التصحيح:

- الخرافة الأولى: لا مفر من أن يتباطأ الأيض مع التقدم في السن

حتى الآن لا يمكن أن نتعامل مع جزء من شيخوخة الخلايا. لكن إذا تابعت مراقبة وزنك وحرصت على ممارسة الرياضة بانتظام، مع التركيز على تمارين القوة، قد يفوق معدل الأيض لديك بعد عمر الستين المستوى الذي يسجله شخص قليل الحركة في عمر العشرينات.

- الخرافة الثانية: يؤدي أي نوع من التمارين المنتظمة (ركض، ركوب الدراجة الهوائية، مشي) إلى تنشيط الأيض للحفاظ على أيض صحي، تكون تمارين القوة إلزامية. كلما زادت الكتلة العضلية في جسمك، ستحرق نسبة إضافية من السكر؛ إنه تدبير وقائي أساسي للاحتماء من مشكلة مقاومة الأنسولين والنوع الثاني من السكري.

- الخرافة الثالثة: يتسارع الأيض لدى الأشخاص النحيلين حتى لو كان وزنك طبيعياً، قد يتباطأ الأيض في جسمك أكثر من شخص بدين بالطول نفسه لأن الوزن لا يحدد مستوى الأيض، بل يكون حجم العضلات أساسياً في هذا المجال. وإذا كنت نحيلًا لکنك تفتقر إلى القوة، سيتباطأ معدل الأيض لديك على الأرجح.

- الخرافة الرابعة: أصحاب الوزن الزائد لا يبنون عضلات كثيرة إنها معلومة خاطئة. يبني هؤلاء الأشخاص العضلات لأنهم يحملون وزناً زائداً حتى لو لم يشاهدوا عضلاتهم تحت الدهون. وحين يفقدون الوزن، سيخسرون أيضاً جزءاً من تلك العضلات وسيبتاطوا أيضاً لهذا السبب، ما يزيد صعوبة الحفاظ على وزن صحي.

- الخرافة الخامسة: النشاط الجسدي يحرق أكبر نسبة من السرعات يُحرق معظم السرعات التي نستعملها على مر اليوم بحسب عمليات أساسية في

الرياضة في جامعة ولاية (أبالاشيان) في منطقة (بون)، كارولاينا الشمالية، إنك تستطيع تنشيط الأيض عبر ممارسة ما يكفي من تمارين المقاومة للتمسك بالعضلات؛ (تتعلق الفكرة الأساسية بالحفاظ على أكبر نسبة من الكتلة العضلية في مرحلة متقدمة من الحياة. نتيجة لذلك، سيحافظ الأيض في جسمك على قوته). لكن يمكن تسريع معدله بدرجة بسيطة عبر اكتساب بضعة كيلوغرامات من العضلات الآن. لن تكون هذه المهمة أسهل مما هي عليه اليوم (تكون مستويات التستوستيرون وهرمونات النمو الطبيعية اليوم أعلى مما ستصبح عليه خلال خمس سنوات مثلاً)، وسيكون الحجم الإضافي الذي تكسبه ضماناً لاسلامتك مستقبلاً. تقول عالمة الأوبئة أن نيومان من جامعة (بيتسبيرغ) (يتعلق عامل حاسم بالنسبة إلى شيخوخة العضلات بأن يبلغ نموها أعلى الدرجات في مرحلة الشباب).

بعبارة أخرى، ابدأ اليوم ببناء كتلتك العضلية وحافظ عليها كي تزيد الكتلة التي ستخسر جزءاً منها حين تبدأ عملية فقدان العضلات المرتبطة بالسن في عمر الستين أو السبعين. ثمة سبب آخر لبدء تمارين القوة في أسرع وقت ممكن؛ يجب أن تحافظ على أليافك العضلية؛ لنجح ماركاس بامان، مدير مركز ألاما للقلب الرياضي، في زيادة حجم الألياف العضلية لدى أشخاص في عمر الستين وما فوق حين شاركوا في تجارب عيادية مختلفة. لكنه لم ينجح في زيادة عدد تلك الألياف التي تشكل عنصراً آخر من الكتلة العضلية لأن العضلات (نظام مين على الطلب) كما يقول بامان. إذا لم تُجهد الألياف وتُدربها، يبدأ بعضها بالضمور أو يختفي كلياً ولن يتجدد مطلقاً. إذا بلغ عدد الألياف في عضلات خذك 800 ألف مثلاً في عمر الثلاثين (وقف تقديرات الخبراء) ولم تكن تمارس أي تمارين قوة، يتراجع بنسبة تتراوح بين 30% و05، فيقتصر الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن



#### الخطوة الأولى: اعرف المبادئ الأساسية

اعتبر الأيض بمثابة محرك؛ تستهلك الطعام ثم يفك جسمك معظم (الوقود) الذي يتلقاه ويحوّله إلى غلوكوز (إنه نوع من السكر). ينتقل الغلوكوز بعد ذلك عبر مجرى الدم لنقل الطاقة إلى الخلايا. في الوقت نفسه، ينتج جسمك هرمون الأنسولين الذي ينقل الغلوكوز ويضمن ألا يرتفع معدل السكر في الدم بشكل مفرط. تحدّد سرعة هذه العملية وفعاليتها معدل الأيض في جسمك.

لكن مع التقدم في السن، يتباطأ معدل الأيض. يسجل معظم الناس تراجعاً بنسبة 1 أو 2% في السنة، بدءاً من عمر الأربعين، ويسبب التراجع مشاكل صحية عدة في منتصف العمر لأن تباطؤ الأيض يشير إلى تخزين دهون إضافية، ما قد يعني ارتفاع مستويات سكر الدم والكوليسترول وضغط الدم أو نشوء التهابات، وقد يهدد كل واحد من هذه الاضطرابات لتجميع دهون إضافية. حين تنشأ هذه المشاكل كلها دفعة واحدة، نسمى الحالة متلازمة الأيض؛ لن تبدو هذه المعلومات مفاجئة حين تلاحظ أنك تواجه مشاكل حادة في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم. يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة الهوائية بضع مرات أسبوعياً تسمح لهم بأكل كميات عشوائية من الوجبات الغنية بالسكر وأنواع الطاقة والتحلّيات الليلية، أو خليط من هذه الخيارات كلها. في بعض الحالات، حتى (الكربوهيدرات الصحية)، مثل الخبز متعدد الحبوب والمعرونة الكاملة، تُضغف قدرة الجسم على إفراز الأنسولين. مع مرور الوقت، يؤدي إغراق الجسم بالمأكولات والمشروبات الغنية بالسكر إلى تقادم مشكلة مقاومة الأنسولين التي تمنع الخلايا من التجاوب مع الأنسولين فيتراكم السكر في الدم. يهدد هذا الوضع لإصابتك بالسكري حتى لو لم يكن وزنك زائداً!

يتعلق جزء آخر من هذه المعادلة بطريقة حرق السكريات المستهلكة، ولا ترتبط هذه المسألة بالخطوات التي يجب الامتناع عنها بل بما يجب أن تفعله. تبرز أهمية تمارين القوة في هذا المجال تحديداً لأن العضل أول مكان يحرق السكر في الجسم. يقول الدكتور جايبي أرد، اختصاصي في التحكم بالوزن في مركز (ويك فوريس) الطبي المعمداني في (وينستون سالم)، كارولاينا الشمالية، (ممارسة تمارين المقاومة أشبه بتلقي حقنة أنسولين. ستحصل على الغلوكوز من مجرى الدم وسيصل إلى العضلات). كنا نظن أن الحفاظ على قوة العضلات يتعلق بنوعية الحياة، بمعنى أننا نحتاج إلى عضلات قوية لنقل الأثقال أو فتح مرطبان المايونيز القاسي! لكن يعتبر خبراء فيزيولوجيا الرياضة وأطباء فقدان الوزن اليوم أن العضلات والتمارين التي تقويها ضرورية جداً لمتابعة تشغيل محرك الأيض مع التقدم في السن. في هذا السياق، يوضح تشيرش: (العضل أول نسج يوتر في الأيض). يحرق كل نصف كيلوغرام منه بين 7 و10 سعرات حرارية يومياً مقارنةً بحرق سعرتين أو ثلاث سعرات فقط مقابل كل نصف كيلوغرام من الدهون. لفهم نشاط الأيض، اصعد بكل بساطة على ميزان رقمي في النادي الرياضي واقرأ معدل الكتلة العضلية الهزيلة. تشير زيادة الكتلة العضلية إلى زيادة قوة الأيض.

#### الخطوة الثانية: زد قوتك

لا داعي لتكون نحيلاً كي يصحح الأيض في جسمك صحياً. يقول ديفيد نيومان، خبير في فيزيولوجيا

جولات مؤلفة من 8 إلى 12 تمريناً. بدل أخذ استراحة بين الجولات، قم بأي تمرين من تمارين وزن الجسم طوال 60 ثانية (قفز، تسلق، دفع نحو الأعلى، سحب). يتعلق الهدف الأساسي بمتابعة التحرك من دون أخذ استراحات طويلة.

#### حقيقة مؤلمة عن فقدان الوزن: يسهل أن تسترجع الوزن المفقود

في وقت سابق من هذه السنة، نُشرت دراسة في مجلة (البدانة) وكشفت أن الأشخاص الذين شاركوا في برنامج (الخاسر الأكبر) وخسروا أعلى نسبة من الوزن عادوا واسترجعوا الوزن المفقود أكثر من غيرهم. عدا الطريقة المتطرفة التي استعملها المتسابقون لفقدان الوزن (ساعات من تمارين القلب اليومية)، يبدو التفسير الفيزيولوجي ما حصل بسيطاً؛

- حين يخسر الشخص جزءاً من وزنه، يتألف 02% من الوزن المفقود من العضلات (إنه العضل الذي يُطوره صاحب الوزن الزائد من دون علمه لحمل فائض الدهون). إلى جانب خسارة العضلات التي تلتهم السكر، يتراجع معدل الأيض لدى الشخص الذي يتبع حمية غذائية، حتى بعد بلوغ الوزن المستهدف، يجب أن يخفف الشخص الأكل مقارنةً بما كان يأكله سابقاً كي لا يسترجع الوزن المفقود لأن جسمه يحرق السرعات الآن بوتيرة أبطأ.

- يزداد الوضع صعوبة بعد خسارة جزء كبير من الوزن لأن الجسم يتفاعل عبر تخفيض معدل الأيض بدرجة إضافية وزيادة شعور الجوع. نشأ هذا التفاعل الفيزيولوجي نتيجة للتطور البشري الذي كان يهتم بتجنب المجاعة أكثر من شكل الدهون حول الخصر!

- ما العمل إذاً للنجاح في خسارة الوزن؟ طبق مقاربة تدريجية! حتى أبسط خسارة للوزن تعكس دوامة ضعف الأيض، وستتحسن في الوقت نفسه مستويات سكر الدم والكوليسترول والضغط. حاول ألا تخسر أكثر من 5 إلى 01% من وزنك الإجمالي في كل مرحلة: من الأسهل التمسك بهذا الهدف. ولتتجنب استرجاع الكيلوغرامات المفقودة، يقضي الحل مجدداً بممارسة تمارين القوة. خسر المريض جون ميكولايتيس الذي يبلغ طوله 177 سنتيمتراً وعمره 42 عاماً نحو 30 كغ ولم يسترجع الوزن المفقود لأنه واطب على رفع الأثقال طوال ثلاثة أيام في الأسبوع. يقول ميكولايتيس: (الأيض في جسمي سريع بما يكفي لدرجة أنني أصبحت قادراً على التعامل مع الأخطاء والسرعات الإضافية اليوم أكثر من مرحلة ما قبل فقدان الوزن. لم يعد جسمي يشبه شكل الإحاصة بل أصبح أقرب إلى حرف V).



**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 100144

المودعة بتاريخ: 2010/02/24

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/06/19 وحتى تاريخ: 2038/06/19

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23778

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2038/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355


**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل المالك: ش الصناعية والتجارية للمصنوع والمعلومات - سبتر باس: SUPER STRIKE

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23778

المودعة بتاريخ: 1999/07/04

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2018-09-16 وحتى تاريخ: 2028-09-16

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية**

العدد 12355 بتاريخ 19/06/2018

يعن قسم العلامات التجارية عن تقديم الكويز/ راويز أند كومباتي انترناشيونال (أوفر سايز) ليمتد (فرع دبي) بطلب لتسجيل العلامة التجارية التالية:

**أوت**

المودعة تحت رقم: 279254 بتاريخ: 2017/9/7

باسم : أوتو انك

وعنوانها : 22000 آيه أو إل واي، دالاس، فيرجينيا 20166

وذلك لتميز البضائع / الخدمات / المنتجات التالية: خدمات المحافظة على مدونات للأحريين، التخزين الإلكتروني للمحتوى الرقمي بما في ذلك النصوص والصور الفوتوغرافية والصور والفيديو والصوت، خدمات البرامج كخدمة (SAAS) متضمنة برامج لاستخدامها من قبل المعلمين والناشرين الرقمية بهدف وضع الإعلانات الرقمية وإدارة حملات الإعلانات الرقمية وتحسين مرات ظهور الإعلانات واستهداف الإعلانات إلى شرائح العملاء وتبعية وتحليل وتقديم التقارير عن الحملات الإعلانية وإدارة المخزون الإعلاني ومطابقة المعلمين الرقبيين مع الناشرين والمشاركة في المزايدات والإعلانات والتبادلات وبيع الإعلانات، وتوفير استخدام مؤقت للبرامج عبر القابلة للتزويل على الخط مباشرة (الإنترنت) لاستخدامها من قبل المعلمين والناشرين الرقبيين بهدف وضع الإعلانات الرقمية وإدارة حملات الإعلانات الرقمية وتحسين مرات ظهور الإعلانات واستهداف الإعلانات على شرائح العملاء وتبعية وتحليل وتقديم التقارير عن الحملات الإعلانية وإدارة المخزون الإعلاني ومطابقة المعلمين الرقبيين مع الناشرين والمشاركة في المزايدات والتبادلات وبيع الإعلانات، وتوفير استخدام مؤقت للبرامج عبر القابلة للتزويل على الخط مباشرة (الإنترنت) لتدفق مقاطع الفيديو ولدمج محتوى الفيديو على مواقع الأخرين، توفير خدمات برمجة الحاسوب للعملاء لتمكينهم من توفير محتوى الفيديو على مواقعهم الإلكترونية، البحث واسترجاع المعلومات والمواقع والمواد الأخرى المتاحة على شبكات الحاسوب للأحريين، تطبيقات مزود الخدمة (ASP) يتضمن برنامج لاستخدام تمكين أو تسهيل تحميل أو بث أو نشر أو التوزيع أو الربط أو المشاركة أو توفير وسائل الإعلام الإلكترونية أو المعلومات عبر شبكات الاتصالات، توفير الاستخدام المؤقت لتطبيقات البرامج عبر القابلة للتزويل للشبكات الاجتماعية وإنشاء مجتمع افتراضي ونقل الصوت والفيديو والموسيقى والصور الفوتوغرافية والنصوص والرسومات والبيانات، توفير مواقع الكترونية تضم تقنية تمكن المستخدمين من تحميل ومشاركة الفيديو والموسيقى والصور والنصوص والرسومات والبيانات، استضافة مواقع منتديات على الخط مباشرة (الإنترنت) للمستخدمين لتبادل المعلومات والصور والموسيقى والصوت ومحتوى الفيديو وللوصول على رواد الفعل من أقرانهم وتشكيل المجتمعات الافتراضية والإنخراط في الشبكات الاجتماعية، خدمات الدعم الفني الاحصائية وتحديداً خدمات مكتب الخدمة أو مكتب المساعدة للبيئة التحتية لتكنولوجيا المعلومات على مدار الـ 24 ساعة / 7 أيام في الاسبوع وأنظمة التشغيل وأنظمة قواعد البيانات وتطبيقات الإنترنت وتوفر البرامج على الخط مباشرة (الإنترنت) غير قابلة للتزويل للبحث والتطوير والتصميم والهندسة من التطبيقات النقلة وبرامج الواقع الافتراضي، الخدمات الخيرية وتحديداً توفير برامج الحاسوب للمحتاجين، خدمات البحث عن أسماء النطاقات وتحديداً إجراء عمليات بحث محوسبة على الخط مباشرة (الإنترنت) لتوفر أسماء النطاقات، تسجيل أسماء النطاقات للأحريين وتحديداً توفير خوادم الحاسوب للتزويل الإلكتروني لعناوين أسماء النطاقات، الخدمة كخدمة (PAAS) متضمنة منصة برامج حاسوبية لتسهيل لتسويق التفاعل الرقمي للسورة، المنصة كخدمة (PAAS) للمعلمين والناشرين الرقبيين لأغراض إعلانات العلامات التجارية، توفير استخدام مؤقت للبرامج عبر القابلة للتزويل على الخط مباشرة (الإنترنت) للمستخدمين لإدارة وتحليل المخزون والمشاريع ومعالجة الطلبات والجداول الزمنية والشحنات والمعاملات والاتصالات والأشياء ذات الصلة، خدمات الحاسوب وتحديداً خدمات إعادة توجيه النطاق، خدمات الحاسوب وتحديداً دمج برامج الحاسوب لنظم نقاط البيع (pos)، تصميم وإنشاء واستضافة وصيانة المواقع ذات الاهتمام العام للأحريين، توفير استخدام تطبيقات البرامج من خلال واجهة صفحة ويب مخصصة، التخزين الإلكتروني للرسائل والبيانات.

الصفحة: 42

وصف العلامة: العلامة هي كلمة أوت مكتوبة باللغة العربية و هي الترجمة الصوتية لكلمة (Oath) بالإنجليزية.

الاشتراطات:

فعل من لديه اعتراض على ذلك، التقدم به مكتوباً لقسم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد والتجارة أو إرساله بالبريد المسجل للقسم المشار إليه وذلك خلال ثلاثين يوماً من تاريخ هذا الإعلان.

إدارة العلامات التجارية

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 113459

المودعة بتاريخ: 2017/08/19

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وذلك لتميز السلع أو الخدمات الوافدة بصفة: 35 تلك التي يقدمها شركة إلكترونية لإعلان وإدارة وتوجيه الأعمال وتفعيل النشاط المكسي.

وصف العلامة: العلامة عبارة عن رسم على شكل درج مكونة من ألوان الأزرق والبنفسجي.

الاشتراطات:

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : م.ب. 7850 - دبي - الإمارات العربية المتحدة

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 113459

المودعة بتاريخ: 2013/01/08

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2018/05/25 وحتى تاريخ: 2028/05/25

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : دبي، ص.ب. 2651111 - دبي - الإمارات العربية المتحدة

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 91605

المودعة بتاريخ: 2008/10/21

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/05/26 وحتى تاريخ: 2038/05/26

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23775

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23776

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد (بيان المنتجات)**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 555 جين ميل رود، نيويورك، نيويورك

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 19711

المودعة بتاريخ: 2017/04/26

بإسم: ديفيل جوري أند سوسايتي إنك

صورة العلامة:



وذلك لتميز السلع أو الخدمات الوافدة بصفة: 10 تعديل بيان المنتجات كما هو موضح، الدعامات وفرع التغطية.

تاريخ النشر: 2018/02/26

تاريخ النشر: 2018/03/25

بيانات التجديد:

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23780

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23782

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23739

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية**

العدد 12355 بتاريخ 19/06/2018

يعن قسم العلامات التجارية عن تقديم الكويز/ راويز أند كومباتي انترناشيونال (أوفر سايز) ليمتد (فرع دبي) بطلب لتسجيل العلامة التجارية التالية:

**أوت**

المودعة تحت رقم: 279253 بتاريخ: 2017/9/7

باسم : أوتو انك

وعنوانها : 22000 آيه أو إل واي، دالاس، فيرجينيا 20166

وذلك لتميز البضائع / الخدمات / المنتجات التالية: نشر المنشورات الإلكترونية، استوديوهات الأفلام، خدمات التعليم والترفيه وتحديداً توفير مقاطع صوتية ومقاطع فيديو وعروض موسيقية وأشرطة فيديو موسيقية ومقاطع لقطات وصور فوتوغرافية ومواد أخرى متعددة الوسائط في مجال التعليم والترفيه عن طريق شبكات الحاسوب، مجالات الكترونية وتحديداً مدونات تضم مواضيع ذات اهتمام عام، ترتيب وتنظيم وإجراء واستضافة الأحداث الترفيهية الاجتماعية، توفير مواقع الكترونية تضم مقاطع فيديو عبر القابلة للتزويل في مجال الأخبار والترفيه والرياضة والتكنولوجيا والكوميديا والوثائقية والواقعية وأنماط الحياة والتعليم والجمال والسياسة والثقافة الشعبية والمشاهير والسفر والعلوم والتوظيف والصحة، توفير الأفلام عبر القابلة للتزويل عن طريق خدمة الفيديو عند الطلب، توفير المعلومات والأخبار والتعليقات في مجالات الترفيه والتعليم، توفير بوابة أخبار عبر الإنترنت تضم وصلات إلى الأخبار والمقالات حول الأحداث الجارية، توفير بوابة إلكترونية للأخبار الرياضية تتضمن روابط إلى القصص الإخبارية الرياضية والمقالات الرياضية، تقديم المنشور على الخط مباشرة (الإنترنت) كمسوعة تفاعلية في مجال المعرفة الموسوعية العامة عبر الإنترنت، النشر الإلكتروني على الخط مباشرة (الإنترنت) للنصوص والرسومات البيانية للأحريين يضم المعلومات المتعلقة بخدمات سوق الأوراق المالية ونشاط تداول الأوراق المالية والمعلومات المتعلقة بالشركات المتداولة علناً وغيرها من المعلومات المالية والتجارية، الخدمات الترفيهية كالمسابقات الرياضية الخيالية والدوريات، خدمات إنتاج برامج الترفيه متعددة الوسائط، الإنترنت ذو المحتوى المشترك وتحديداً النشر على الخط مباشرة (الإنترنت) من الفيديو والصوت للأحريين على مواقع الكترونية وشبكات متعددة، خدمات الإنتاج وتحديداً تسجيل الوسائط المتعددة وتحرير الصوت والفيديو والصور لتوزيعها عبر شبكات الحاسوب، النشر على الخط مباشرة (الإنترنت) لمدونات الأخرين، إنتاج وتوزيع الأفلام والفيديو.

الصفحة: 41

وصف العلامة: العلامة هي كلمة أوت مكتوبة باللغة العربية و هي الترجمة الصوتية لكلمة (Oath) بالإنجليزية.

الاشتراطات:

فعل من لديه اعتراض على ذلك، التقدم به مكتوباً لقسم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد والتجارة أو إرساله بالبريد المسجل للقسم المشار إليه وذلك خلال ثلاثين يوماً من تاريخ هذا الإعلان.

إدارة العلامات التجارية

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23779

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23777

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

الثلاثاء 19 يونيو 2018 العدد 12355

**نموذج إعلان النشر عن التجديد**

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم التسجيل / المالك : وعنوانه : 150 نورث ريفر سايد بلازا، الدور 14، شيكاغو، إلينوي 60606، الولايات المتحدة الأمريكية

بشتر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: والمسجلة تحت الرقم: 23781

المودعة بتاريخ: 2000/02/09

بإسم: هيئة الترتيبات كوربوريشن

صورة العلامة:



وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات لغرض اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2028/12/09 وحتى تاريخ: 2038/12/09

# الفكرة

26

## موقع إلكتروني جديد بتصميم مبتكر لبنك دبي الإسلامي

دبي-الجزيرة

أطلق بنك دبي الإسلامي، أكبر بنك إسلامي في دولة الإمارات العربية المتحدة، موقعًا إلكترونيًا جديدًا بتصميم جديد بالكامل (WWW.dib.ae)، ليمنح قاعدة متابعيه المتنامية تجربة غنية ومتميزة للغاية. ويتضمن الموقع المصمّم للمستخدمين سهولة الوصول إلى المعلومات المتعلقة بمنتجات بنك دبي الإسلامي وخدماته، في الوقت الذي يستمتعون فيه بتصميمه الجديد والعصري والبسيط الذي يتكامل مع محتوى غني ومعزز. وتم تحسين الموقع الإلكتروني المتوافق مع الأجهزة المحمولة من الناحية الجمالية باستخدام وظائف متقدمة مدعومة بأحدث التقنيات لتقديم تجربة في غاية السلاسة وسهولة الاستخدام. وتتضمن قائمة الميزات الجديدة جداول مقارنة المنتجات، وحسابات لمساعدة الزائرين على تقدير بياناتهم المالية، بالإضافة إلى ميزة التصفّح التفاعلي من أجل الحصول على نتائج بحث أسرع وأكثر دقة، وهي متوافقة مع المتصفحات الأكثر استخدامًا.

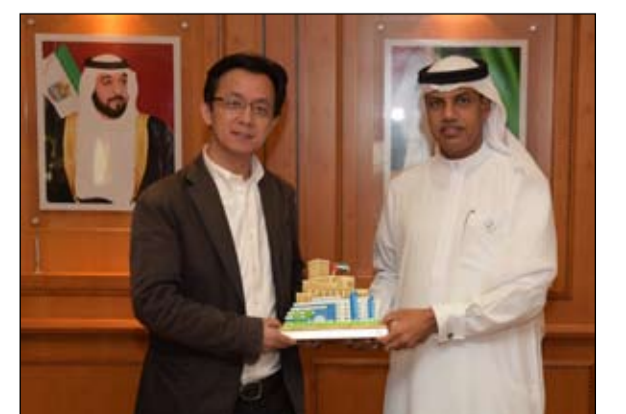


ويقدم الموقع الإلكتروني المتاح باللغتين العربية والإنجليزية، أيضًا تجربة أكثر تخصيصًا من خلال منح الأولوية للصفحات الرئيسية التي تظهر المتعاملون اهتمامهم بها، وتعليقًا على إطلاق الموقع الجديد، قال ناصر العوضي، رئيس الخدمات المصرفية للأفراد في بنك دبي الإسلامي: يعتبر الموقع الإلكتروني الجديد لبنك دبي الإسلامي منصة مهمة توفر تعاملينا والزوار والمساهمين إمكانية الوصول بسهولة إلى أحدث المعلومات ذات الصلة. وبما أن المواقع الإلكترونية تشكل الواجهة الأولى للمؤسسات في ظل التطورات الرقمية المتسارعة التي يشهدها عالمنا اليوم، فمن المهم أن نتصف تجربة متعاملينا من خلال موقعنا الإلكتروني بالسهولة والراحة. وباعتبارنا رواد الأعمال في مجال الصيرفة الذكية، فإن التصميم المحسن والبسيط لموقعنا الإلكتروني جاء نتيجة فهمنا العميق للطريقة التي يرغب متعاملونا بالتفاعل من خلالها مع البنك، والهدف منه هو ضمان حصولهم على تجربة استثنائية وممتعة في كل مرة يزورون فيها الموقع الإلكتروني لبنك دبي الإسلامي. والجدير بالذكر أنه سيتم تحديث الموقع الإلكتروني الجديد لبنك دبي الإسلامي بشكل منتظم من خلال نشر أحدث المنتجات التي يتم إطلاقها، ومستجدات النشاط التجاري للبنك، وإنجازاته، والأحداث، والمعلومات المالية، والمعلومات الخاصة بالمشترمين.

## وفد صيني يطلع على تجربة جمارك دبي بمجال الابتكار

دبي - وام

أطلقت جمارك دبي وفداً صينياً من مدينة يو في مقاطعة زيجيانغ على تجربتها بمجال تطوير العمل الجماعي وريادتها العالمية في الابتكار الجماعي. وأكد أحمد محبوب مصباح مدير جمارك دبي خلال استقباله الوفد الزائر حرص جمارك دبي على تعزيز التعاون والتنسيق مع الجهات الحكومية الصينية لتنمية التبادل التجاري بين دبي والصين الشريك التجاري الأول لدبي بتجارة بلغت قيمتها في العام 2017 نحو 176 مليار درهم تمثل 13.6 بالمئة من إجمالي تجارة دبي الخارجية وأوضح ان الدائرة تتطلع إلى تطوير شراكة دبي التجارية والاقتصادية مع الصين مدعومة بالتعاون بين الطرفين في مختلف المجالات حيث تتولى موانئ دبي العالمية تطوير وإدارة عدة موانئ صينية وتتابع باهتمام بالغ التطور الذي تشهده الصين على مستوى الابتكار وتحسين جودة البضائع التجارية ما يفتح الباب لتعزيز نمو التجارة المتبادلة بين الجانبين عبر الاستفادة من الخدمات والتسهيلات التجارية والجمركية التي تقدمها جمارك دبي لتيسير حركة التجارة ومن أبرزها برنامج المشغل الاقتصادي المعتمد. وأشار أن الشركة مع الصين تمكنها من تعزيز استفادتها من دور دبي كمركز إقليمي ودولي للتجارة العالمية متمتاز بقدرتها على تيسير التبادل التجاري بين مختلف الدول من خلال تسهيلات الخدمات التجارية ومناطقها الحرة والتي يزيد عددها عن 20 منطقة حرة حيث تتأهب الإمارة لاستضافة معرض اكسبو 2020 الذي يتوقع أن يجتذب 20 مليون زائر خلال فترة تنظيمه في دبي التي تمتد لمدة ستة أشهر. واطلع الوفد الزائر من خلال عرض توضيحي على الابتكارات والتطبيقات الذكية التي طورها جمارك دبي لتقديم أفضل الخدمات للمتعاملين واختصار الجهد والوقت اللازم لإنجاز المعاملات الجمركية. وأعرب رئيس الوفد الصيني عن شكره لجمارك دبي وأبدى تقديره لجهود الدائرة ودورها في تيسير حركة التجارة بين دبي والصين مؤكداً الحرص على الاستفادة من تجربة دبي وتطوير خدماتها الجمركية في تطوير حركة التجارة بمدينة يو في مقاطعة زيجيانغ للصينية.



## «دبي للسياحة» تطلق منصة رقمية متطورة في مطار دبي الدولي

دبي-الجزيرة

أطلقت دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي (دبي للسياحة) وبالتعاون مع مطارات دبي وطيران الإمارات أحدث وسائلها الترويجية المبتكرة، وذلك في المبنى 3 في مطار دبي الدولي كونه كورس إيه، عبر «تجربتي في دبي» MyDubai Experience، وهي منصة رقمية متطورة معززة بأحدث التقنيات البصرية، تسمح للمسافرين التعرف على دبي ومقوماتها ومعالها السياحية. وتهدف إلى إلهام الملايين من مسافري الترانزيت لما يمكن أن يختبروه من تجارب متنوعة في دبي، لتشجيعهم على اتخاذ القرارات بزيارة دبي في رحلاتهم المقبلة. وتتخذ المنصة شكل مجسم أسطواني بارتفاع 6 أمتار وقطر 4 أمتار يتألف من خمسة أقسام على هيئة شاشات LED متكاملة تعرض مشاهد من دبي بزوايا 360 درجة. فيما تعرض كل شاشة مجموعة من الصور الفوتوغرافية، ومقاطع الفيديو، ووسائل التواصل الاجتماعي، ويمكن لكل قسم أن يعرض المحتوى بطريقة منفردة، أو بشكل تكاملي مع باقي الأقسام لرؤية مشهد هائل ومبهر. كما تم تثبيت سبع شاشات متحركة OLED بقياس 55 بوصة وسبع شاشات تفاعلية أخرى تعمل باللمس بقياس 22 بوصة، والتي تمكن المستخدم من عرض المحتوى الذي يرغب بمشاهدته على الشاشات المتحركة، بما يتيح للمسافر الاطلاع على تفاصيل كل تجربة. وتقدم المنصة



الإمارات العربية المتحدة ولاسيما دبي، نحن سعداء بهذه الشراكة مع دبي للسياحة لتمكين المسافرين من اختبار تجربة فريدة وتفاعلية تلهمهم وتشجعهم على زيارة دبي للاستمتاع بما تقدمه لهم من تجارب. ومن ناحيته قال عادل الرضا، النائب التنفيذي لرئيس طيران الإمارات والرئيس التنفيذي للعمليات: «نحن محظوظون كون دبي، النابضة بالحياة والنشاط، قاعدة ومنطلقاً لعمليتنا. لقد عملنا وبالتعاون الوثيق مع دبي للسياحة لبناء وتشغيل المنصة الرقمية تجربتي في دبي My Dubai Experience في مطار دبي الدولي للترويج للإمارة وعرض معالمها أمام آلاف المسافرين على رحلات طيران الإمارات التي تتعدى الـ 500 رحلة يومياً. ونحن ملتزمون بدعم استراتيجيات ومبادرات شركائنا المبتكرة للترويج لدبي على أوسع نطاق والقاء الضوء على التجارب الكثيرة التي توفرها، وتحفيز عملائنا على التوقف لاستكشافها. وسوف تخضع المنصة الرقمية «تجربتي في دبي» في مطار دبي الدولي لعمليات تحديث دورية على مستوى المحتوى، كما أنه سيتم إضافة مضمّنات للتصوير الفوتوغرافي اللاتي، تتيح للمسافرين التقاط صور لهم، وتعديلها وفق اختياراتهم كما هو متوفر في تطبيقات الهواتف الذكية، بحيث تخلد ذكريات جميلة لهم أثناء تواجدهم في مطار دبي الدولي، مع إمكانية مشاركتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن اختبار «تجربتي في دبي» الآن في مطار دبي الدولي، المبنى 3، كوتكورس إيه.

شاهدوها مسبقاً على المنصة الرقمية. وقال عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري: «يعتبر مطار دبي الدولي أكثر مطارات العالم ازدحاماً للمسافرين الدوليين، كما أنه يشهد عبور الملايين من مسافري الترانزيت، وهو ما جعلنا نستهدف هذه الفئة لتعريفهم بالمقومات السياحية التي تتمتع بها دبي، وكذلك تشجيعهم على تصديق فترة إقامتهم في المدينة قبل التوجه إلى وجهتهم التالية، وتمكينهم من مغادرة أرض المطار لاختبار تجارب ممتعة في دبي، ونحن نرغب في جعل



## وفد اقتصادي إماراتي يزور كازاخستان لتعزيز التعاون

أبوظبي - وام

وتتملك احتياطات كبيرة من النفط تمثل نحو 56% من قيمة الصادرات. وتسمى كازاخستان إلى مواكبة هذه النهضة التنموية بالتوظيف الأمثل لمواردها الطبيعية وتنفيذ برنامج طموح للإصلاح الاقتصادي ومد جسور التواصل والتعاون البناء مع جميع شعوب العالم وبمقدمتها دولة الإمارات.

الاستثمارات المتبادلة وإقامة المشاريع التنموية التي تطرح فرصاً واعدة لإقامة شركات مشتركة. مشيراً إلى أن بلاده تتطلع للاستفادة من التجربة الإماراتية في التحول من اقتصاد نفطي إلى اقتصاد متنوع قائم على عدد من القطاعات الاقتصادية الحيوية عبر تبادل الخبرات والاستثمارات بالتركيز على المجالات والقطاعات الحيوية. وترتبط دولة الإمارات وجمهورية كازاخستان بعلاقات متميزة وراسخة على مختلف الصعد ويسعى البلدان إلى تعزيز علاقاتها الثنائية وفتح آفاق أرحب للتعاون في مختلف المجالات والأصعدة. وشهدت كازاخستان منذ 1990 نهضة اقتصادية وحضارية شاملة بفضل البنية التحتية المتطورة فيها مما مكّنها من تبوء مكانة متقدمة بين دول العالم والاطلاق نحو مرحلة جديدة من النمو والريادة اقتصادياً واجتماعياً. فيما يواصل اقتصادها - الذي يعد أكبر اقتصاد في آسيا الوسطى - نمواً ثابتاً يفضو المعدل العالمي والدول المجاورة

التجاري والاستثماري. وقال سعادة خيرت لامي شريف سفير جمهورية كازاخستان لدى الدولة إنه في ظل الزخم الملموس الذي تشهده العلاقات الإماراتية الكازاخستانية مدعومة بالرغبة المتبادلة في توطيد أواصر التعاون الثنائي بين البلدين في مختلف المجالات التنموية تسعى سفارة كازاخستان في دولة الإمارات إلى تعزيز الروابط التجارية والاقتصادية والاستثمارية بين الجانبين وتوسعة أفاق التعاون المتبادل وتسهيل زيارة الوفود التجارية والاقتصادية للبلدين. وأعرب عن أمله أن تسهم الزيارة التي تعريف رجال الأعمال في دولة الإمارات على الفرص الاستثمارية المتاحة في كازاخستان وتسهيل إقامة العلاقات التجارية بين الجانبين بما يسهم في التوسع في مجالات التعاون الاقتصادي بين البلدين الصديقين. وأكد حرص السفارة على تقديم العديد من الخدمات والتسهيلات والحوافز للمستثمرين والمشاريع الاستثمارية والذي من شأنه تطوير الشركات

التجارية والاقتصادية. وقال سعادة خيرت لامي شريف سفير جمهورية كازاخستان لدى الدولة إنه في ظل الزخم الملموس الذي تشهده العلاقات الإماراتية الكازاخستانية مدعومة بالرغبة المتبادلة في توطيد أواصر التعاون الثنائي بين البلدين في مختلف المجالات التنموية تسعى سفارة كازاخستان في دولة الإمارات إلى تعزيز الروابط التجارية والاقتصادية والاستثمارية بين الجانبين وتوسعة أفاق التعاون المتبادل وتسهيل زيارة الوفود التجارية والاقتصادية للبلدين. وأعرب عن أمله أن تسهم الزيارة التي تعريف رجال الأعمال في دولة الإمارات على الفرص الاستثمارية المتاحة في كازاخستان وتسهيل إقامة العلاقات التجارية بين الجانبين بما يسهم في التوسع في مجالات التعاون الاقتصادي بين البلدين الصديقين. وأكد حرص السفارة على تقديم العديد من الخدمات والتسهيلات والحوافز للمستثمرين والمشاريع الاستثمارية والذي من شأنه تطوير الشركات

## نظراً لنجاح الدورة الأولى وزيادة الإقبال

## محمد بن راشد لتنمية المشاريع تستضيف الدورة الثانية من «مختبر انطلاق للأفكار»

دبي-الجزيرة



في عدد من القطاعات الرئيسية، بما فيها قطاع الطيران، وقطاعات التجزئة، وغيرها من القطاعات الحيوية. وقال عبد العزيز العلي، النائب التنفيذي للرئيس - دائرة الموارد البشرية في مجموعة الإمارات، يدعم برنامج مختبر الأفكار لدى Idea Lab من مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة، ويسرنا عقب النجاح الكبير الذي حققته مبادرة العام الماضي، أن نشارك مرة أخرى مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة ومركز حمدان للإبداع والابتكار، من أجل تشجيع مواطني دولة الإمارات على تحويل أفكارهم التجارية المبتكرة إلى واقع ملموس. وفي السياق ذاته، قالت رانيا رستم، رئيسة قسم الابتكار في جنرال إلكتريك لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا: إن التمرين العملي لانتقال الأفكار لـ Intelak Idea Lab هو برنامج متميز يوفر للمجتمع المحلي الخبرة في مجال السفر والطيران والسياحة، فضلاً عن عنصر التشجيع والالتزام التي توفرها

مركز حمدان للإبداع والابتكار: «نحن سعداء بأن نكون شركاء مع مجموعة الإمارات لاحتضان الدورة الثانية على التوالي من مختبر انطلاق للأفكار للمساهمة بشكل فعال في عرض الأفكار والعمل على بلورتها وتطويرها وتحولها إلى واقع ملموس. ويعمل مختبر انطلاق للأفكار على تزويد رواد الأعمال من مواطني الدولة من الشباب ورواد الأعمال بالآدوات التي يحتاجونها، والذكاء روح المبادرة، وتشجيع الأفكار المبتكرة وتحفيزهم على العمل في سبيل الخروج بسلسلة من المشاريع التجارية الناجحة». وأضاف المازمي: «تنقسم الدورة الثانية من البرنامج إلى شقين هما: ورشة عمل لتقديم لمحة عامة حول البرنامج والغرض منه وورشة عمل حول التسويق وتخطيط الأعمال. ويتم خلال الأسبوع الأول تدريب المشاركين بالتعاون مع أكاديمية دبي لريادة الأعمال النزاع التعليمي مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة وكيفية الابتكار من خلال أبحاث السوق،

مركز حمدان للإبداع والابتكار: «نحن سعداء بأن نكون شركاء مع مجموعة الإمارات لاحتضان الدورة الثانية على التوالي من مختبر انطلاق للأفكار للمساهمة بشكل فعال في عرض الأفكار والعمل على بلورتها وتطويرها وتحولها إلى واقع ملموس. ويعمل مختبر انطلاق للأفكار على تزويد رواد الأعمال من مواطني الدولة من الشباب ورواد الأعمال بالآدوات التي يحتاجونها، والذكاء روح المبادرة، وتشجيع الأفكار المبتكرة وتحفيزهم على العمل في سبيل الخروج بسلسلة من المشاريع التجارية الناجحة». وأضاف المازمي: «تنقسم الدورة الثانية من البرنامج إلى شقين هما: ورشة عمل لتقديم لمحة عامة حول البرنامج والغرض منه وورشة عمل حول التسويق وتخطيط الأعمال. ويتم خلال الأسبوع الأول تدريب المشاركين بالتعاون مع أكاديمية دبي لريادة الأعمال النزاع التعليمي مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة وكيفية الابتكار من خلال أبحاث السوق،

الشركات الحاضنة للبرنامج. يركز البرنامج على الشباب الإماراتي، حيث يقوم بتحويل الأفكار الناشئة والتي في طور النمو إلى أعمال راسخة من شأنها أن تؤثر على العالم الحقيقي. إن التدريب والإرشاد الذي يتلقاه المشاركون الإماراتيون، كفيلا بإعدادهم لمستقبل أفضل في عالم ريادة الأعمال، بما يتماشى مع الأهداف والرؤية الطويلة المدى لإمارة دبي.

# الفكر

27

## «رواد»: قيادة الإمارات حريصة على الوصول لأفضل بيئة استثمارية إقليمية وعالمياً

•• الشارقة - و.ام:

أشاد سعادة حمد المحمود مدير مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية «رود» بمجموعة القرارات الاستراتيجية التاريخية التي اتخذها مجلس الوزراء مؤخراً برئاسة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» وتهدف إلى ترسيخ تنافسية بيئة الأعمال في الدولة.. مؤكداً أن هذه القرارات ستكون داعم كبير في تحفيز النمو الاقتصادي فضلاً عن أنها ستعمل على تعزيز مكانة الإمارات في كونها بيئة اقتصادية جاذبة للاستثمارات المحلية والدولية. وقال المحمود - في تصريح له - إن القرارات التي عمدت الحكومة إلى اتخاذها خلال الشهرين الماضيين شملت كافة النواحي والقطاعات في المجتمع الإماراتي، الأمر الذي سيسهم في تحقيق قفزات نوعية في أداء الاقتصاد الوطني ويفتح آفاقاً كبيرة أمام توفير فرص عمل ومجالات استثمارية جديدة في الدولة، ما ينعكس إيجابياً على استقطاب كفاءات إضافة إلى الحفاظ على الكفاءات والخريجين من جامعات الدولة من مختلف الجنسيات. وأكد أن حزمة قرارات مجلس الوزراء تعطي رسالة بالثقة الكبيرة التي أصبح العالم يوليها للدولة، لتميزها وتفرداها من حيث البيئة المؤهلة والداعمة لأصحاب الاستثمارات والأفكار الاقتصادية المتطورة.. مشيراً إلى تأكيد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم على أن متابعة التحفيز والتسهيلات الاقتصادية والتشريعية والإجرائية في الدولة تعكس مدى حرص القيادة الرشيدة على الوصول لأفضل بيئة استثمارية إقليمية وعالمياً في غضون فترة قصيرة.

## مطار أبوظبي الدولي يعجز إنجازاً جديداً في تحقيق الاستدامة

•• أبوظبي - الفجر:

أعلنت مطارات أبوظبي عن تحقيق إنجاز جديد بحصول مطار أبوظبي الدولي لأول مرة على شهادة اعتماد «درجة الخفض» فيما يخص نسبة الانبعاثات الكربونية من برنامج «اعتماد إدارة الانبعاثات الكربونية للمطارات» التابع لمجلس الدولي للمطارات، ما يؤكد الجهود الحثيثة التي بذلتها الشركة في سبيل تطبيق أعلى معايير الاستدامة. وأشارت مطارات أبوظبي إلى أن البرنامج يوفر إطاراً خاصاً وأدوات فريدة من نوعها لإدارة انبعاثات الكربون في المطارات بغاقلية، بما يشمل أنشطة العمليات التشغيلية، والتي ينتج عنها انبعاثات كربونية بنسبة عالية. وأوضحت الشركة أن نجاح مطار أبوظبي الدولي اليوم بتحقيق شهادة اعتماد في «درجة الخفض» يدل على التزام مطارات أبوظبي المتواصل بهدف دعم الجهود الرامية للتغلب على تحديات تغير المناخ من خلال إدارة انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون. وجاء هذا الإنجاز بعد أن رسخ مطار أبوظبي الدولي مكانته كأول مطار في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ينال شهادة اعتماد في «درجة المسح» من برنامج «اعتماد إدارة الانبعاثات الكربونية للمطارات» في عام 2011. وجرى تحقيق هذا الإنجاز بعد استيفاء مطارات أبوظبي لمتطلبات شهادة الاعتماد في «درجة المسح» خلال الأعوام الستة الماضية، حيث التزمت الشركة هذا العام بتطبيق برنامجها للتعامل السليم على التوالى وقامت بتوفير أدلة توضح مدى فعاليتها لإجراء إدارة الانبعاثات الكربونية المتبعة، وأعادها المحددة بالإضافة إلى عرض نسبة خفض الانبعاثات الكربونية التي حققها مطار أبوظبي الدولي من خلال توضيح بيانات الانبعاثات في الأعوام السابقة. وفي هذا الصدد، قال عبد المجيد الخوري الرئيس التنفيذي للإبانة لمطارات أبوظبي: إن هذا الإنجاز يرسخ مكانة مطارات أبوظبي كإحدى شركات تشغيل المطارات الرائدة في المنطقة، وهو ما يظهر التزامنا المستمر بشأن تحقيق الاستدامة وإبراز الجهود المبذولة بهدف تحجيم تأثير قطاع الطيران على التحديات التي يؤدي إليها تغير المناخ. كما يعتبر تحقيق شهادة اعتماد في «درجة الخفض» خطوة تعكس جهودنا ونجاحنا في تطبيق إدارة شاملة للحد من الانبعاثات الكربونية في مطار أبوظبي الدولي. واختتم الخوري قائلاً: إن مسؤوليتنا البيئية تأتي على رأس أولوياتنا، حيث نعمل على تطوير مستقبل مستدام للطيران من خلال إدارة التأثيرات البيئية لعملياتنا التشغيلية عبر مطاراتنا الخمسة في إمارة أبوظبي بغاقلية وكفاءة. وعلقت السيدة باتي تشاو، المدير الإقليمي للمجلس الدولي للمطارات آسيا-المحيط الهادئ، قائلة: «أقدم بالتهاني لمطار أبوظبي الدولي على هذا الاعتماد، فإن ذلك يعد دليلاً على التزام المطار بتشغيل عملياتها ضمن أطر صديقة بالبيئة ومستدامة، وهو الأمر الحوري في تطوير هذا القطاع على المدى الطويل. ونحن نتطلع للعمل مع كتيب مع مطار أبوظبي الدولي خلال مسيرته نحو الحيادية الكربونية».

## «الاتحادية للضرائب» تتلقى إقرارات الفترة المنتهية بنهاية مايو الماضي

•• أبوظبي - و.ام:

بدأت الهيئة الاتحادية للضرائب الشهر الجاري في تلقي الإقرارات الضريبية من الأعمال المسجلة ضمن نظام ضريبة القيمة المضافة والتي انتهت فترتها الضريبية الأولى بنهاية شهر مايو الماضي إضافة إلى الأعمال التي انتهت فترتها الشهرية بنهاية الشهر ذاته وذلك من خلال تقديم الإقرارات وسداد الضرائب المستحقة الدفع بدقة وسرعة. وأكدت الهيئة - في بيان صحفي أصدرته أمس- أن الثامن والعشرين من شهر يونيو الحالي هو الحد الأقصى لتقديم الإقرارات عن الفترة الضريبية المنتهية بنهاية الشهر الماضي.. داعية الأعمال المسجلة المشمولة بهذه الفترة للاستعداد لتقديم إقراراتها وسداد الضرائب المستحقة الدفع عليها ضمن المدة الزمنية المحددة وضمان استلام الهيئة للمبالغ الضريبية قبل 28 يونيو تجنباً للتعرض لغرامات إدارية في حال عدم الالتزام. وقال سعادة خالد علي البستاني مدير عام الهيئة الاتحادية للضرائب إن الهيئة حرصت على تبسيط إجراءات تقديم الإقرارات وسداد الضرائب المستحقة الدفع عبر الخدمات الإلكترونية المتاحة على الموقع الرسمي للهيئة الذي تم تصميمه وفق أفضل الممارسات العالمية والذي يتيح آليات دفع متنوعة ومرنة بالإضافة إلى توفير المعلومات والإرشادات الكافية لتعزيز الوعي الضريبي وتوفير بيئة مناسبة ومتطورة مساعدة الأعمال على الالتزام بالمواعيد المحددة للفترة الضريبية.



## عرض 36 مشروعاً للشباب ضمن مسابقة «بذور من أجل المستقبل»

•• أبوظبي - و.ام:

أطلقت الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات - ممثلة بـ «صندوق تطوير قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات» - وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم وشركة «هاوي» مرحلة عرض المشاريع من مسابقة «بذور من أجل المستقبل» لعام 2018 والتي تحظى بدعم الهيئة في إطار توجهاتها لتطوير الكوادر الوطنية ورفع روح المنافسة والابتكار في نفوس الشباب.. وذلك تحت رعاية معالي الدكتور أحمد بن عبد الله حميد بالهول الفلاسي وزير دولة لشؤون التعليم العالي والمهارات المتقدمة. وقد وصل عدد المشاريع المشاركة في المسابقة لعام 2018 إلى 150 مشروعاً من 15 مؤسسة تعليم عالي من أنحاء الدولة تأهل منها 36 مشروعاً للمرحلة الثالثة وهي مرحلة عرض المشاريع التي استمرت يومين في

شراخ لريادة الأعمال وشركة سمارت اي او تي وشركة دبي للاستشارات وشركة هاوي. ويعمل برنامج «بذور من أجل المستقبل» على تحفيز الفكر الابتكاري لدى الطلبة وإيجاد منصة تنافس وتحدي لهم ليطبقوا ابداعاتهم ضمن مواضيع متنوعة وأنية تشمل العلوم والابتكار في مجالات النقل والتعليم والأمن الإلكتروني والمدن الذكية والرعاية الصحية والبنية التحتية والفضاء. جدير بالذكر أن الفرق الفائزة ستحصل على فرص للسفر إلى الصين حيث مقر شركة هاوي الرائدة عالمياً في مجال توفير البنى التحتية والأجهزة الذكية لتقنية المعلومات والاتصالات وسيتاح للطلبة فرص تدريب عملي ميداني قيمة ضمن أهم مرافق المقر العالي للشركة كمرکز الابتكار ومراكز البحث والتطوير والخبرات والمصانع بالإضافة إلى الحوار المباشر مع نخبة من مسؤولي الشركة وخبرائها.

والهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات وشريك استراتيجي إلى الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات على جهودها ووقوفها كمثل وطني يحتذى به في تطوير الكفاءات الإماراتية ورفع تنافسيتها وجاهزيتها للعمل. من جهته قال سعادة حمد عبيد المنصوري مدير عام الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات بالمسابقة إن هذه المبادرة تجسد روح الشراكة والتعاون بين القطاعين العام والخاص تجسيدا لتوجهات قيادتنا الرشيدة وانسجاما مع حقائق العصر الذي نعيش فيه حيث أن التشراك في أعباء التحول نحو الذكاء الاصطناعي والثورة الصناعية الرابعة هو الطريق نحو الاستفادة الشاملة من شمار المجتمع الرقمي .. منوها بدور «هاوي» في تعزيز مسوليتها المجتمعية ومساهماتها في ترسيخ ثقافة الابتكار ونهج التفكير المستقبلي لدى الشباب. وتهدف المسابقة إلى تنمية الكفاءات الوطنية عن طريق نقل مختلف أوجه معارف وخبرات صناعة

الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات ومختبرات «هاوي». وقال معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي إن وزارة التربية والتعليم تسمى لتحفيز بيئة إبداعية ترسخ ثقافة الابتكار وحب العلوم لدى طليتنا وتساهم في بناء مهاراتهم على الصعيدين النظري والعملي عبر إشراك كل الجهات المعنية من القطاعين العام والخاص بما يحقق أهداف الاستراتيجية الوطنية للتعليم العالي والتي تم تصميمها في إطار الرؤية والتوجهات المستقبلية للدولة. وأضاف أنه إدراكاً لأهمية تضاطر الجهود لبناء جيل المستقبل الذي يتمتع بمهارات متقدمة تواكب المتغيرات البحثية والتكنولوجية تم إطلاق مجلس التعليم العالي والقطاع الخاص مطلع هذا العام والذي يهدف إلى مواصلة مخرجات التعليم مع متطلبات سوق العمل .. موجهاً الشكر إلى «هاوي» كعضو فاعل في هذا المجلس

ويهدف هذه المناسبة، قال هشام عبدالله القاسم، رئيس مجلس إدارة الإمارات الإسلامي ونائب رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لبنك الإمارات دبي الوطني: يسعدني أن أرحب بصلاح أمين في منصبه الجديد وأتمنى له كل النجاح والتوفيق في مساعيه لترسيخ المكانة الرائدة التي يتمتع بها الإمارات الإسلامي. ويشار إلى أن صلاح أمين سيخلف جمال بن غليظة الذي يعتبر من الشخصيات المخضمة في القطاع المصرفي والذي سيتقاعد بعد أن أمضى 28 عاماً من الخدمة المتفانية في مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني. وسيتولى بن غليظة منصب مستشار رئيس مجلس إدارة مصرف الإمارات الإسلامي حتى نهاية عام 2018. وخلال فترة عمله مع المجموعة، تولى بن غليظة العديد من المناصب القيادية التي ساهم من خلالها وبشكل ملحوظ في ترسيخ

## «الإمارات الإسلامي» يعين رئيساً تنفيذياً جديداً

•• دبي - الفجر:

أعلن الإمارات الإسلامي، أحد المؤسسات المالية الإسلامية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن تعيين صلاح أمين رئيساً تنفيذياً جديداً له. ويتمتع صلاح أمين بحوالي 30 عاماً من الخبرة في القطاع المصرفي، حيث استهل مسيرته المهنية لدى مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني في عام 1989. كما أنه يتمتع بمعرفة واسعة في مجال إدارة الأعمال بفضل تقلده العديد من الأدوار القيادية الرفيعة والتي شملت منصب رئيس فروع المجموعة، ورئيس وحدة الخدمات المصرفية للشركات قبل أن يشغل منصب الأخير كنائب الرئيس التنفيذي ورئيس مجموعة الخدمات المصرفية للشركات في مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني.

ويتمتع صلاح أمين بخبرة واسعة في مجال إدارة الأعمال بفضل تقلده العديد من الأدوار القيادية الرفيعة والتي شملت منصب رئيس فروع المجموعة، ورئيس وحدة الخدمات المصرفية للشركات قبل أن يشغل منصب الأخير كنائب الرئيس التنفيذي ورئيس مجموعة الخدمات المصرفية للشركات في مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني.



بارزاً في نمو وازدهار قطاع التمويل الإسلامي بشكل عام، وذلك دعماً لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والرامية لجعل دبي عاصمة عالمية للاقتصاد الإسلامي. وقد حاز المصرف على تقدير محلي وعالي بفضل سجله الحافل بالأداء القوي ونهجه الحديث والقائم على الابتكار في مجال الصيرفة الإسلامية.

المتميزة والتي لعبت دوراً هاماً في تطور المصرف والمجموعة، وأتمنى له كل التوفيق. ويعتبر الإمارات الإسلامي من المصارف الأسرع نمواً في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد حقق نتائج قوية في العام الماضي، حيث نجح في زيادة صافي أرباحه بمقدار 6 أضعاف إلى 702 مليون درهم إماراتي، ليسجل أعلى صافي أرباح له منذ تأسيسه عام 2004. ولطالما لعب المصرف على مر السنوات دوراً

مكأنة وحدتي إدارة الثروات وخدمات التجزئة في الإمارات الإسلامي وبنك الإمارات دبي الوطني واللتين حققنا نجاحاً كبيراً. وأضاف هشام القاسم: لقد لعب جمال بن غليظة دوراً محورياً في تحول الإمارات الإسلامي إلى واحد من أروع المصارف وأسرعها نمواً في الدولة. وبالتالي عن مجلس إدارة المصرف ومجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، أود أن أشكره على مساهماته

## «كهرباء دبي» ت دشّن 15 محطة تحويل رئيسية جهد 13211 كيلوفولت



•• دبي - و.ام:

دشنت هيئة كهرباء ومياه دبي 15 محطة تحويل رئيسية جهد 13211 كيلوفولت في مناطق شمال ووسط والشعب ومجمع إكسبو 2020 وورسان الأولى وحدائق الشيخ محمد بن راشد ونخلة جميرا والمركاض وند الحمر ومعبير الخليج التجاري وتعمل الثانية بتكلفة إجمالية وصلت إلى 1.73 مليار درهم. وقال سعادة سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي إن الهيئة توائم استراتيجياتها لدعم الخطط التنموية التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» وذلك من خلال العمل على توفير بنية تحتية متطورة تلبي الاحتياجات المتزايدة على الطاقة والمياه في الإمارة وتوفير إمدادات الطاقة والمياه على أعلى

بخفض نسبة الفاقد في شبكات نقل وتوزيع الكهرباء إلى حوالي 3.3 في المائة مقارنة مع نسبة 6 - 7 في المائة في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. وأشار إلى انخفاض نسبة الفاقد في شبكات المياه إلى 7.1 في المائة مقارنة مع 15 في المائة في أمريكا الشمالية لتتحقق بذلك معدلات عالية رائدة على صعيد خفض الفاقد المالي يضاف إلى ذلك أن الهيئة تمكنت من تحقيق أفضل النتائج العالمية في معدل الدقائق المفقودة للمعامل سنوياً والذي بلغ 2.68 دقيقة متفوقة مقارنة مع 15 دقيقة مسجلة للمعامل سنوياً والذي بلغ 2.68 دقيقة إضافة إلى أنه من المتوقع أن تبلغ إجمالي القدرة الإنتاجية للكهرباء في دبي خلال 2020 إلى 1313 ميجاوات مما يحقق هدف إدارة المباني بالتطبيق الأمثل لأفضل الممارسات العالمية في قطاع الإنشاءات وتخفيض التكلفة على المستثمرين والملاك.

مستويات التوافرية والاعتمادية والكفاءة حيث يعكس تدشين 15 محطة تحويل رئيسية جهد 13211 كيلوفولت المنهج المتميز الذي تتبناه الهيئة ومساعدتها الدؤوبة للارتقاء بمستوى الخدمات التي تقدمها. وأضاف أن الهيئة أنشأت 236 محطة جهد 11132 كيلوفولت حتى نهاية العام 2017.. بينما بلغ عدد المحطات التي تم تدشينها خلال العام 2017 فقط 15 محطة وصلت تكلفتها الإجمالية 1.68 مليار درهم. وأكد التزام الهيئة وللتزم بمواصلة خططها ومشاريعها التنموية الرائدة التي ميزت عملها منذ تأسيسها ومكنتها من التفوق على نخبة الشركات الأوروبية والأمريكية محققة نتائج تنافسية على مستوى العالم وتجلي ذلك في نجاحها

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٨٤٤/٢٠١٨/٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٨٤٢/٢٠١٨/٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٨٤١/٢٠١٨/٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٨٤٢/٢٠١٨/٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٢٠٢ احوال نفس مسلمين

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان بالنشر

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان بالنشر

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٥٤٣ عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/١٥٥٢ تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/١٦٧٥ تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/١٤٥٥ تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان للحضور أمام الخبرة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١١٦٠٧ عمالي جزئي

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاستئنافية الاتعادية
مكتب ادارة الدعوى
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٢١ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٧٦٥

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٧٦٦

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاستئنافية الاتعادية
مكتب ادارة الدعوى
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
دعوة لحضور اجتماع الخبرة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٧٥ نزاع تعيين خبرة عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
تحديد موعد اجتماع الخبرة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٥٢٨ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٥٨٧٢ عمالي جزئي

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية
العدد 12355 بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة





# منوعات الفكر

30

الانتفاخ، والتجشؤ، وغازات المعدة اضطرابات طبيعية، تعود عموماً إلى ما نبتلعه من هواء أو تفكك الأغذية خلال عملية الهضم. ربما لا تعاني غازات المعدة أو الآلام الناتجة عنها إلا أحياناً أو بشكل متكرر في يوم واحد. ولكن عندما تعوق الغازات وآلامها نشاطك اليومية، فلا شك في أنك تعاني خطباً ما. إليك بعض الطرائق لتخفيف غازات المعدة وآلامها وتجنبها، فضلاً عن تحديد الحالات التي تحتاج فيها إلى استشارة الطبيب.



سببها ما نبتلعه من هواء أو تفكك الأغذية خلال عملية الهضم

## طرق لتخفيف غازات المعدة والتجشؤ والانتفاخ



- تحقق من أسنانك الاصطناعية. إن لم تكن ملائمة، فقد تدفعك إلى ابتلاع أكبر من الهواء أثناء تناول الطعام والشراب.
- عالج حرقة المعدة. عندما تعاني حرقة معدة خفيفة وعابرة، تعود عليك العلاجات التي تحتاج إلى وصفة طبية بفائدة كبيرة. لكن ارتجاع المريء يحتاج إلى أدوية تتطلب وصفة طبية أو علاجات إضافية.

- الفاكهة، مثل التفاح، والمشمش، والإجاص.
- الحلوى القاسية.
- الخس.
- الحليب ومشتقاته.
- البصل.
- كحول السكر المتوافر في الأطعمة الخالية من السكر (مثل السوربيتول، المانيتول، والكسيليتول).
- الأطعمة المعبأة من الجيوب الكاملة.

مرض في الجهاز الهضمي.

- متلازمة القولون المتهيج، وهي حالة تسبب ألم البطن أو التشنجات وتبدلات في حركة الأمعاء.
- حالات تعجز معها الأمعاء عن هضم أو امتصاص مركبات محددة في الطعام، مثل الداء البطني أو عدم تحمل اللاكتوز.

الانتفاخ: تراكم الغازات في المعدة والأمعاء عندما لا تخرج الغازات بواسطة التجشؤ أو إطلاق الريح، تتراكم في المعدة والأمعاء وتؤدي إلى الانتفاخ. إلى جانب الأخير، تشعر بألم في البطن يتراوح بين الخفيف والمتواصل والحاد والقوي، يساهم إطلاق الريح أو التغوط في تخفيفه.

يرتبط الانتفاخ بالحالات التالية:

- تناول الأطعمة الغنية بالدهون، ما يؤخر إفراغ المعدة ويجعلك تشعر بثقل فيها.
- تناول مشروبات مكرينة أو أطعمة تسبب الغازات.
- تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو الشرب بواسطة قشة، أو مضغ علكة، أو مص حلوى، ما يؤدي إلى ابتلاع الهواء.
- الإجهاد والقلق.
- التدخين.
- عدوى في المعدة أو الأمعاء أو انسداد أو



كيف تتفادي اضطرابات المعدة؟

لا شك في أن الانتفاخ، والتجشؤ، وغازات المعدة وآلامها مزعجة ومحرجة أحياناً. إليك أسباب هذه الأعراض والإشارات والسبل إلى تجنبها. يساعد إجراء تغييرات في نمط حياتك في التخفيف من الغازات الزائدة وآلامها أو التخلص منها:

- تناول حصصاً أصغر. يشكّل كثير من الأطعمة التي تسبب الغازات جزءاً من النظام الغذائي الصحي. لذلك كل حصصاً أصغر منها كي تتكشف ما إذا كان جسمك قادراً على تحمل الكميات الأصغر من دون إنتاج فائض من الغازات.
- كل ببطء وامضغ الطعام كاملاً ولا تبتلعه بسرعة. أما إن كنت تواجه مشكلة في الإبطاء، فضع الشوكة في الطبق بعد كل قضة.
- تضاد مضغ العلكة، ومص حلوى صلبة، والشرب بواسطة قشة لأن هذه النشاطات تجعلك تبتلع كمية أكبر من الهواء.
- تحقق من أسنانك الاصطناعية ولا تدخن.
- مارس التمارين الرياضية. يساعد النشاط الجسدي الغاز على الانتقال في الجهاز الهضمي.
- أما إن كانت رائحة الغازات التي تطلقها تقلقك، فقد يساهم الحد من تناولك الأطعمة الغنية بالكبريت، مثل البروكولي، والملفوف وغيرها من الخضراوات الصليبية (cruciferous)، والأطعمة الغنية بالبروتين، في تفادي الرائحة الكريهة. كذلك يمكن للرقع، والملابس الداخلية، والوسادات التي تحتوي على الفحم أن تساعد في امتصاص رائحة الغازات المزعجة.

التجشؤ: التخلص من كمية الهواء الفائضة بشكل التجشؤ الطريقة التي يلجأ إليها جسمنا لإخراج الكمية الفائضة من الهواء من معدتنا. ويُعتبر رد فعل طبيعياً سببه الهواء المبتلع. قد تبتلع الهواء إن أكلت أو شربت بسرعة، أو رحت تتحدث أثناء تناول الطعام، أو تمضغ علكة، أو تمص حلوى صلبة، أو تتناول المشروبات المكرينة، أو تدخن.

ربما يكون لارتجاع المريء أيضاً التأثير ذاته. فإن عادت أحماض المعدة رجوعاً في المريء، تبتلع مراراً لتزلي تلك المواد، ما يؤدي بالتالي إلى ابتلاع مزيد من الهواء ومواصلة التجشؤ.

بالإضافة إلى ذلك، يبتلع البعض الهواء كعادة عصبية، حتى لو لم يكونوا يتناولون الطعام أو الشراب. في حالات أخرى، يكون التجشؤ المزمّن مرتبطاً بالتهاب بطانة المعدة أو عدوى بكتيريا الملوية الحلوية البوابية المسؤولة عن عدد من أنواع قرحة المعدة.

لتحد من التجشؤ:

- تناول الطعام والشراب ببطء.
- خذ كل وقتك لتقلل من كمية الهواء التي تبتلعها.
- تضاد المشروبات المكرينة لأنها تطلق غاز ثاني أكسيد الكربون.
- تجنّب العلكة والحلوى الصلبة. عندما تمضغ علكة أو تمص حلوى صلبة، تزداد عملية البلع، ويكون جزء مما تبتلعه هواء.
- لا تدخن. عندما تسحب دخان السجارة، تسحب أيضاً الهواء وتبتلعه.



## اليوغا . تخفف الصداع النصفي وألم الظهر والأرق



يمكنك أن تلجأ إلى علاج اليوغا وحده أو تزامناً مع علاج أساسي آخر. يساهم هذا العلاج في تخفيف الصداع النصفي وألم الظهر والأرق واضطرابات أخرى كثيرة عبر تمارين مستهدفة وشخصية.

كل من يريد أن يتحمل مسؤولية صحته وراحته. يشأ ما يشبه العقد الأخلاقي بين العلاج (التلميذ) منذ الجلسة الأولى، فيلتزم المريض بممارسة التمارين بانتظام ويدرك أن تحسّن وضعه يتوقف على دقته وجدّيته. في المقابل، يقدم له العلاج الدعم اللازم ويبيد قسارى جهده كي يسبب تلميذه استقلالته ويواظب على التمارين قدر الإمكان.

هل يمكن أن يتلقى الجميع العلاج؟

يمكن أن يستفيد جميع الناس من علاج اليوغا. لا داعي ليكون الشخص شاباً ومرناً وسليماً ومعتاداً على تمارين اليوغا. لا يتكيف الفرد مع متطلبات اليوغا بل تتكيف الأخيرة مع حاجاته!

تختلف الممارسات إذا بين امرأة في الثمانين من عمرها وبين شخص رياضي يبلغ عشرين عاماً.

من واجب المعالج أن يعدّل الجلسة كي تتماشى مع حاجات المريض. يتعلّق الهدف الأساسي بتفعيل الوضعيات الصحيحة كي تعطي الأثر المنشود. لذا لا يتردّد المعالج الذي يعرف وضعيات الجسم وأثارها في استعمال عناصر خارجية مثل الجدار والكراسي...

باختصار، يجب أن يستفيد كل شخص من آثار وضعيات الجسم حتى لو تطلب تنفيذها بعض التعديلات.

بوضعية تُسهّل تفريغ السموم من الجسم أو تقنيات تنفسية منمّشة. يُذكر أن علاج اليوغا لا يشكّل بديلاً عن الطب التقليدي بل يصبح مكملاً لعلاجات أخرى، وسيضمن في مطلق الأحوال راحة جسدية ونفسية.

مسار الجلسة

خلال الموعد الأول، يخصص المعالج بعض الوقت لمناقشة المريض وتحديد حاجاته بدقّة، ثم يقيس نبضه ويقيم وضعيته جسمه ويقترح عليه تنفيذ بعض الحركات. بعد مراقبته، يستطيع أن يحدد الوضعيات والتمارين المناسبة لكل حالة فردية. عندئذ، يغادر المريض الجلسة حاملاً لائحة بتمارين تعلمها ويجب أن يطبّقها بدقّة. عموماً، يجب أن يخضع الفرد لجلسة ثانية بعد 15 يوماً لتقييم هذه الممارسة وأثارها وتعديلها عند الحاجة.

تتوقف الجلسات اللاحقة على حاجات المريض ومسار تطوره ويمكن أن يعدّل المعالج خلالها مستوى التمارين مجدداً. بعد خمس أو ست جلسات، يطوّر الشخص شكلاً من الوعي الذي يجعله مسؤولاً عن صحته وراحته وسرعان ما تصبح هذه الممارسة شخصية ومستقلة.

من يستفيد من العلاج؟

يمكن أن يستفيد من هذا العلاج

الحياة اليومية وتشفي أنواع الاضطرابات كافة، بدءاً من المشاكل المزعجة الصغيرة وصولاً إلى الأمراض الثقيلة مروراً بالأمراض المزمنة: صداع نصفي، أرق، ألم الظهر، التهاب المفاصل المزمن، مرض الباركنسون، انزلاق غضروفي، سرطان... يخضع المصابون بالسرطان لعلاج الأشعة و/أو العلاج الكيماوي، لكن تعطي هذه الخيارات أحياناً آثاراً جانبية عدة على الكبد أو حرارة الجسم. في هذه الحالة، يمكن أن يوصي المعالج مثلاً

يعطي معالج اليوغا حصصاً فردية لكل شخص ويجب أن يمارس الأخير التمارين التي تعلمها بانتظام. تراعي هذه اليوغا العلاجية وضع الفرد العام ونمط حياته وبيئته الاجتماعية والعائلية وأبعاده الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية... تبدأ هذه المسيرة كلها بالتواصل مع المعالج الذي يسعى إلى تحديد وضع الشخص وطبيعة حياته اليومية وأعراضه ومشاكله. تسمح له المقابلة الأولى بالكشف عن مواصفات المريض وتعديل الجلسة العلاجية استناداً إلى حاجاته وتوقعاته.

أي نوع من المشاكل تعالج اليوغا؟

يمكن أن تخفف اليوغا الأوجاع وتحسّن

لن يضطر شخصان مصابان بألم في أسفل الظهر مثلاً إلى اتخاذ وضعيات الجسم نفسها، أو إلى ممارسة تمارين متشابهة لأن المرضى يختلفون حتى لو أصابهم المرض نفسه.

أي نوع من المشاكل تعالج اليوغا؟

يمكن أن تخفف اليوغا الأوجاع وتحسّن



منوعات

العمل

31



## Paddington 2 .. بول كينغ يرفع مستوى التحدي



الذي يصور بطريقة الأنيميشن. صحيح أن غليسون وغرانت قد يسرقان الأضواء، لكن سالي هوكينز، وهيوغ بونفيل، وجيم برودبنت، ومجموعة متنوعة ومميزة من الممثلين يستكونون لندن في فيلم بادينغتون ويحولونها إلى مكان دافئ ومرح جداً على غرار ذلك الدب نفسه.

كذلك يجسد أداء ويشو الصوتي الذي، والساحر، والعدب في دور بادينغتون قيم هذه الشخصية الرقيقة والخيرة ومن خلالها الفيلم بحد ذاته. علاوة على ذلك، يشكل أسلوب كينغ السينمائي، إذا أضفنا إليه تصوير إريك ويسون الكثير الحركة وموسيقى داريو ماريانيلي، رشة من ويس أندرسون وجرة من جان بيان جوني مخلوطتين مع إحساس سلس مميز من الخفة والاسترخاء. وهكذا يُعتبر هذا العمل متكافئاً من دون أن يفقد مرحه، تلوّنه، وحماسه.

Paddington مغامرة لثائه بعائلته (البشرية) الجديدة في لندن، آل براون، يركز Paddington 2 على علاقته بالعمة لوسي (إيميلدا ستوتون)، الدبة التي سحبت من النهر في بيرو حين كان جرواً. يريد بادينغتون أن يقدم لها هدية عيد ميلاد مميزة، لكن تصرفاته الخرفاء خلال محاولته تحقيق ذلك تقوده بعيداً عن منزل عائلة براون.

أحداث لافتة تبدأ الأحداث بطريقة بريئة بالكامل: يامل بادينغتون بأن يدخر ما يكفي من المال ليشتري للعمة كتاب صور ثلاثية الأبعاد عن لندن، لذلك يلجأ إلى وظائف غريبة عدة، فضلاً عن غسل النوافذ في حبه، ولكن يتضح أن للكتاب قيمة أكثر مما يتوقع. وعندما يسرقه لص في الليل، تلقى تهمة ارتكاب هذه الجريمة لبادينغتون ظلماً. وهكذا ينتهي به

فريق ممثلين مذهل تزداد قصة بادينغتون مرحاً وخفة بفضل فريق الممثلين المذهل المحيط بهذا الدب،



## The Cloverfield Paradox ومضة باهتة تفتقر إلى التميز



الجزئيات البالغ القوة في توليد الطاقة للكوكب (تفاصيل غير مهمة ولا تكشف)، فستعم الأرض الفوضى، والحروب العالمية، وأفلام آدم ساندلر الأصلية من Netflix.

تترك خبيرة الاتصالات أفا هاميلتون، في دور عادي أضفت عليه غوغو مياثا-راو بعض التأثير، زوجها الطبيب (روجر ديفيس) لتواجه النص في الغاز والعروض. يشمل فريق العمل على هذه المركبة أيضاً أماتيا حادا (دانيال بروول من The Alienist)، وروسيا يبدو مريباً في الحال (أكسيل هيني)، وقاندا قويا إنما مملأ (ديفيد أوليو)، وفكاهياً مرحاً (كريس أودود الذي يضي على العمل لسة مميزة). وفي مرحلة ما، تفقد شخصيته ذراعاً، ما يتيح لكاتبتي العمل الاستمتاع قليلاً على طريقة Evil Dead 2 مع هذا العضو المتبور.

تفاصيل

إلا أن هذا الرباط يظل واهياً وغير واضح. وبعد إعلان Netflix عقب إعلان مفاجئ خلال مباراة (السوبر بول)، يتضح لنا أن هذا العمل (ضاع) في الفضاء، متحولاً إلى ومضة باهتة بنت بمهارة على رادارنا السينمائي.

يُعتبر The Cloverfield Paradox الجزء الثالث في سلسلة انطلقت قبل عقد من الزمن مع فيلم يعتمد أسلوب (التسجيلات المكتشفة) بعنوان Cloverfield. يصور الفيلم الناجح المتواضع، الذي يمتاز بفاعليته، وسلاسته، وإنيائه بالكارثة المحتملة، ليلة في مدينة نيويورك حاول خلالها عدد من سكان هذه الألفية مواجهة عبثاً وحشاً بحرياً قلما يظهر على الشاشة. واستمرت هذه السلسلة عام 2016 مع Cloverfield Lane 10 الذي يعرض علاقة احتجاز متقنة في ملجأ تحت الأرض ترتبط بقصتها بالجزء الأول Cloverfield.

ويطول هذا العبث ويتنوع. على سبيل المثال، تعاني إحدى الشخصيات اضطرابات هضمية شبيهة بـ Alien. فيما يكتفي الآخرون بتأملها وهم واقفون مكتوب في الأيدي. كذلك نرى لحات إنسانية من Arrival وInterstellar. ولكن بغية التحضير لفصل آخر من خليط المأسى غير المترابط هذا، يقدم لنا The Cloverfield Paradox طوعاً عدواً غير بشري في مشاهدته الأخيرة.

مشاهد جامدة باتباع استراتيجية أبرامز البصرية المعتادة، يبدو معظم اللقطات التي تركز على الممثلين في فيلم المخرج أوشاه جامداً إلى أبعد الحدود. بعبارات أخرى، تبدو المشاهد ملائمة تماماً لفيلم عادي يفتقر إلى التميز تشاهده على جهاز iPhone.

على متن المركبة الفضائية Cloverfield Paradox، يواجه فريق دولي من العلماء، رواد الفضاء، والأشخاص المقدامين معضلة، إذا لم ينجح مسرع



# الفكر

## المانجو .. فاكهة لذيذة الطعم تعالج الإمساك والتهاب الأمعاء



أظهرت دراسة حديثة، أن فاكهة المانجو تمثل حلاً في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، مقارنة بالعديد من الأطعمة الغنية بالألياف. وقالت الدراسة: "إن المانجو تأثيرها أقوى من مسحوق الألياف، في معالجة الإمساك والتهاب الأمعاء؛ وذلك لاحتوائها على المواد الغذائية المسماة بالبولىفينول، إضافة إلى الألياف". واستخلص معدو الدراسة التي استمرت لمدة 4 أسابيع نتائجها من إجرائهم لاختبارات على 36 رجلاً وامرأة مصابين بالإمساك المزمن، وتقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تم منحها جرعة يومية من 300 جرام من المانجو، بينما حصلت المجموعة الأخرى على كمية معادلة من الألياف. وذكرت الدراسة في نهاية فترتها، أن المجموعتين أظهرتا انخفاضاً في الإمساك، ولكن وجد أن المانجو أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، مقارنة بالألياف وحدها، كذلك ساعدت المانجو على تحسين تكوين البكتيريا في الأمعاء وتخفيف الالتهاب.

## مفاجأة عن العلاقة بين تناول الأدوية والاكتئاب

عندما نسمع بأن الدواء الذي نتناوله له آثار جانبية، فإننا قد نعتقد أن هذه الآثار قد تكون عبارة عن طفح جلدي أو صداع، إلا أنه وفقاً لدراسة أمريكية حديثة، فإن العديد من الأدوية التي يصفها الأطباء لمرضاهم قد تزيد من نسبة الإصابة بالاكتئاب.

وتتضمن هذه اللائحة أدوية القلب وحبوب منع الحمل وبعض الأدوية المسكنة التي يمكن شراؤها من الصيدليات بسهولة.

ووجدت الدراسة أن أكثر من ثلث الأدوية التي تتناولها المشاركون البالغ عددهم 26 ألف شخص كان الاكتئاب أحد الآثار الجانبية لهذه الأدوية. ما الذي يحدث؟

ركزت الدراسة التي نشرت في دورية "الجمعية الطبية الأمريكية" فقط على الأشخاص في أمريكا الذين كانوا في الثامنة عشر من عمرهم أو أكبر من ذلك والذين تناولوا دواء واحد على الأقل بين عامي 2005 و2014. ووجدت الدراسة أن 37 في المئة من هذه الأدوية التي وصفها لهم أطباء تضمنت أدوية معالجة للاكتئاب وللألم المضادة للاكتئاب، وكان الاكتئاب واحداً من ضمن هذه العوارض الجانبية لهذه الأدوية.

## اكتشاف خطر جديد للملح الزائد في الطعام

كشفت نتائج دراسة ألمانية حديثة عن خطر جديد للإفراط في أكل الملح هو قتل البكتيريا الصديقة في الأمعاء، وينتج عن ذلك ضعف جهاز المناعة. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الأثر من أشهر أضرار تناول الملح، وقد سعت الدراسة إلى كشف الآلية التي يؤثر بها الملح على الضغط، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

واقترحت الدراسة التي أجريت في مركز ماكس ديبلرول للأبحاث وجود علاقة بين إضعاف خط المناعة الذي يوجد في الأمعاء وبين زيادة الأمراض الالتهابية ومنها ارتفاع ضغط الدم.

وأجريت تجارب الدراسة على الفئران ثم على البشر، وطلب من 12 شخصاً تناول 6 غرامات إضافية من الملح كل يوم لمدة أسبوعين. وخضع المشاركون لاختبارات لمستوى الميكروبات في الجهاز الهضمي، وتبين أن الملح الزائد يقتل البكتيريا الصديقة التي تعمل كأحد خطوط المناعة في الجسم قبل وصول الميكروبات والالتهابات إلى الدم.

وتساعد البكتيريا الصديقة على تحسين الهضم إلى جانب دورها كخط مناعي، وتحظى بكتيريا الأمعاء باهتمام بحثي كبير في الوقت الحالي لمعرفة كيف يمكن الاستفادة منها في الوقاية من أمراض عديدة.



الفنان البلغاري كريستو فلاديميروف جافاشيف يكشف عن أحد أعماله الفنية "المصطبة" على بحيرة سربنتين في هايد بارك بلندن وهو عمل فني مصنوع من أكثر من 7000 برميل ملون مرصوفة أفقياً على منصة عائمة. (ا ف ب)

## قرأت لك

العسل الأسود



يحتوي العسل الأسود على نسبة عالية جداً من المواد المضادة للاكسدة أكثر من السكر العادي مما يجعله مفيداً جداً في التقليل من خطر الإصابة بمرض السرطان، كما أنه يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية. للعسل الأسود خواص مضادة للالتهابات وبذلك فهو يساعد على علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل، كما أنه يحافظ على صحة العظام لاحتوائه على عنصر الكالسيوم.

يوجد بالعسل مادة تسمى البوليفينول لها تأثير مضاد للاكسدة وقد ثبتت فعاليتها في تقليل السمنة والحد من زيادة الوزن، وهو كذلك يعمل على تقليل امتصاص السعرات الحرارية بالجسم. يعتبر العسل الأسود علاجاً جيداً للصداع حيث إنه يحتوي على فيتامين (ب 6) وحمض البانتوثنيك الذي يؤدي نقصهما إلى حدوث الصداع والشعور بالتعب والإجهاد. يحتوي العسل الأسود على عنصر الماغنسيوم الذي يساعد على تنشيط الجهاز العصبي، وهو يعمل كذلك على الاسترخاء للأعصاب والأوعية الدموية، حيث إن نقص الماغنسيوم بالجسم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والتشنجات العضلية.

## سؤال وجواب

### • ما هو البركان الذي سبب أكبر الأضرار؟

أن أكبر ضرر تسبب به بركان في العالم هو الضرر الناتج من ثورة بركان (كراكاتوا) في إندونيسيا الذي ثار عام 1883 متسبباً بمقتل ما يزيد على 36000 نسمة مات معظم هؤلاء بسبب الموجة المدية التي تسببت في ثوران البركان والمعروف أن الموجة المدية هي موجة مدية شديدة الارتفاع تعقب الزلازل وانفجار البراكين بلغ ارتفاع تلك الموجة 118 قدماً سمع دوي البركان على مسافة 3100 وهنا لا بد من الإشارة إلى أن انفجاراً بركانياً تبلغ قوته خمسة أضعاف الانفجار المشار إليه وقع في اليونان حوالي سنة 1645 قبل الميلاد لإنزال آثار هذا الانفجار بادية للعيان في جزيرة سانتوريني وتيرا لا أحد يعرف مقدار الدمار الذي تسبب به هذا الانفجار ولكنه كان السبب في ظهور أسطورة اطلنتيس وهي جزيرة خرافية زعموا أنها غارقة في أعماق المحيط

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن الماء الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
- هل تعلم أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر

## قصة

### مسابقة الحيوانات

قرر الأسد ان يتخلص من أي حيوان غبي في الغابة حتى تصعب غابته غابة الحيوانات الذكية فقط، لذلك تم الاعلان عن اختبار كداء لكل حيوانات الغابة للأجابة على سؤال واحد فقط وهو هل يستطيع الكلب ان يتزوج قطه وان حدث ذلك فماذا يكون المولود.. كان السؤال مفاجأة كبيرة لكل الحيوانات فنارت جميعها وقالت الزرافة هل معنى ذلك ان اتزوج من فرد مثلاً فثار القرد وقال ومن يريد ان يتزوجك يا صاحبة الرقبة الطويلة هل تريد ان يكون المولود طويل الرقبة والزبل، ضحك الجميع ثم قال الدب وهل من الممكن ان اتزوج انا من ابنة الفيل، يا الهي سيكون المولود مضحكا جدا وسيكون من الضخامة بحيث يأخذ ثلث الغابة.. فرد الفيل وهو يضحك، حسنا سيكون فيل جميل تسكو زلومته فراء غالي ويتبختر في مشيته وكأنه يديوب.. امتلات الساحة بالضحك والأسد في غيظ شديد فصاحت الغزالة انا برقتي وحلاوتي هل اتزوج من الضبع مثلاً.. أه كم هذا مخيف، فقال الضبع ليت ذلك يتحقق.. هنا صاح فرد ظريف ان الفهد من الممكن ان يتزوج من الحمار المخطط وسيكون المولود آخر موضة جلد مخطط بالأسود وعنقه وقدماه وذيله مرقط بالبني والأسود او يكون جلده مرقط مع رقبة مخططة وأذنان سوداوان بتقطه كبيرة وذيل مخطط بالعرض وفي آخره نقطة.. صاح الجميع ضاحكين متكئين على ظهورهم حتى الأسد لم يتمالك نفسه وفقد كياسته وهدهوه ووقاره وضحك كثيراً جداً وهو يتصور ذلك.. ثم صاح فليستك الجميع والان اذا اريد اجابة على سؤالى هل من الممكن ان يتزوج كلب من قطه.. اشغل الجميع في التفكير هناك من يفكرون مع بعض كجماعة او كل اثنين معاً ومنهم من جلس وحيداً تحت ظل شجرة يفكر ويفكر، حتى الكلب نفسه فقد انشغل بهذا السؤال وقال لنفسه هل بالفعل رفيقة جميلة هائلة ولكن هل استطعت ان اتزوجها ولا اجري ورائها ليل ونهار.. بأس الجميع من الاجابة على ذلك السؤال فقرر الملك للأسف ان كل من في غابته اغبياء ولكن عندما اعلن ذلك صاح الحمار: فالينتظر مولاي عندي الاجابة فضحك الأسد وقال ان كانت الاجابة عندك ايها الحمار فسأترك الغابة وأرحل.. سكت الجميع منتظرين فقال الحمار من الممكن ان يتزوج الكلب والقطه ان شاءوا ذلك وسيكون المولود كلب جميل مقطط او قطه قوية بنت كلب.. هذه الاجابة العربية كانت هي الصحيحة فضج الجميع بالضحك والتصفيق الشديد والفرحة العارمة وحملوا الحمار وطاقوا به الغابة لكنها والبسوه طوقاً من الأزهار الجميلة، اما الأسد فقد كان يعرف ان فرحتهم هذه لم تكن بسبب الاجابة ولكن لأنه سيترك الغابة ويرحل، ومحافظة على كرامته حمل الأسد متاعه ورحل تاركا الغابة يحكمها اذكى من فيها وهو الحمار.

