

منوعات الفكر

ص 22

هزاع بن طحنون يفتتح
النسخة العاشرة من معرض
العين للكتاب



ص 31

إياد نصار:
البطولة المطلقة ليست
صعبة، وعُرضت عليّ فعلاً



تسعة أساليب فاعلة
لخسارة الوزن

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 24 سبتمبر 2018 م - العدد 12435
Monday 24 September 2018 - Issue No 12435

فكرة مجنونة لحل مشكلة ذوبان الجليد

توصل علماء أوروبيون إلى "حل توري"، قالوا إنه يحل مشكلة ذوبان جليد القطبين المتسارع، الذي يمكن أن يؤدي إلى سيناريوهات مرعبة، مثل غرق مدن ساحلية بأكملها بسبب ظاهرة الاحتباس الحراري. وقال العلماء إن بناء جدران صخرية في قاع المحيطات سيكون حلاً مؤقتاً يساهم في الحفاظ على المنسوب السليم من الجليد تصادياً للتلعبات الكارثية المتسارعة التي تشهدتها الأرض بسبب ارتفاع درجات الحرارة، وفق ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الجمعة. وستحد هذه الجدران من سرعة ذوبان القواعد الثلجية في أعماق المحيطات، فالارتفاع المستمر في درجة حرارة الأرض، يعني بمعدلاته الحالية، تقلص المساحة الجليدية في القطب الشمالي 33 سنتمتراً في السنة، مما يعني أكثر من 4 مليارات ونصف مليار طن من الجليد. ويبدأ ذوبان الجليد من الطبقات الجليدية السفلى، لذلك جاءت فكرة الجدران، التي تتشكل من صخور وأتربة، ستقف في وجه المياه الدافئة السطحية التي تسببها درجات الحرارة المرتفعة. وتحتاج عملية بناء هذه الجدران لأطنان من الصخور والأتربة، في محاولة لضمان الحد من سرعة الذوبان، وهو ما يعتبر بمثابة عزل حراري اصطناعي. وأعرب عدد من العلماء الأوروبيين عن تفاؤلهم بهذه الدراسة، خاصة أنها تشر بشطب سيناريوهات مرعبة مثل غرق مدن ساحلية من قوائم التهديدات الوشيكة. وأجرى الباحثون تجارب على الحاسوب تحاكي نهر تويبتش الجليدي في القطب المتجمد الجنوبي، وهو أصغر قليلاً من مساحة بريطانيا، ويعتقد أنه يذوب بسرعة.

أعمال النحات الوشاحي تنهض في بيروت

بعد رحيله بخمسة أعوام ترتفع منحوتات الفنان المصري عبد الهادي الوشاحي في معرض بيروت آرت فير بمزيج من النهج والرافعة والنبات والحرية التي تدخل حيز الطيران متفردة على جاذبية الأرض. وتحس سقف المعرض الذي يقام في العاصمة اللبنانية بيروت تجتمع العشرات من المنحوتات الفنية التي تحاكي أزماناً مختلفة وتنتفض على الواقع والارتكازات التقليدية للتماثيل



تدريبات اللياقة تحسن من أعراض الربو لدى البدناء

خبراء التغذية أن يكون هناك تعدد في مصادر البروتين وعدم التركيز على البروتين الحيواني فقط، بل تناول الأطعمة الغنية بالبروتين النباتي أيضاً. فهي مفيدة جدا للجسم والصحة وتساعد على إنقاص الوزن وبناء العضلات. ومن أهم الأطعمة المزودة بالبروتين البيض ومنتجات الألبان والماكولات البحرية والبقوليات. أما الأطعمة المزودة بالكربوهيدرات فهي كثيرة، وأهمها الفاكهة والخضراوات وأنواع الخبز، والأطعمة التي تحتوي على سكر. وحتى يقوم الإنسان بكل أنشطة حياته اليومية بشكل منظم وناجح، فلا بد أن يحتوي أي نظام غذائي صحي على نسبة تتراوح ما بين 45 و65% من الكربوهيدرات.

ما يجب عمله قبل البدء
قبل المضي قدماً في تجربة هذه الطريقة، هنالك عدة أمور يجب الاستعداد عنها وفقاً لما ينصح به خبير التغذية، حيث من الضروري معرفة العادات الصحية والغذائية للشخص الراغب في تجربة هذه الطريقة مع الطبيب مثلاً، للتأكد من أنها غير ضارة على من يريد تخفيض وزنه. وتعتمد طريقة الخبير ديليتف بابيه على تناول ثلاث وجبات رئيسية كبيرة، وذلك بعكس ما ينصح به خبراء تغذية آخرين، حيث يتم التأكيد مثلاً أن خمس وجبات صغيرة هي الأفضل لمن يريد أن يكون نحيفاً. ومن المهم تحديد مؤشر كتلة الجسم، حيث يحسب معدل الطعام حسب كتلة الجسم. كما تعتمد الطريقة على أن الجسم بحاجة إلى 5 ساعات من الاستراحة بين الوجبة والأخرى، بحيث يترك الجلال للجسم لأن يهضم الطعام بدون إدخال كميات أخرى من الطعام وذلك وفقاً لمجلة فيم الألمانية.

حياتنا اليومية، وفي طريقة الغذاء التي نتبعها. الكثيرون جربوا طرقاً عديدة للتخسيس، إلا أن هذه التجارب لم تكن أبداً تجارب هينة. ويقدم خبراء التغذية عادة نصائح كثيرة من أجل التخسيس، فيما يلجأ آخرون للجراحة بقص المعدة، أو شطف الدهون، من أجل التخلص من الكيلوغرامات الزائدة في أجسامهم. بيح أن دراسة حديثة أشارت إلى إمكانية الاستفادة من النوم من أجل التخلص من الوزن الزائد. وتعتمد طريقة التخسيس والتي قدمها ديليتف بابيه مؤلف لكتاب "التخفيف عبر النوم للموظفين"، على فهم طريقة عمل الأنسولين في الجسم، حيث أوضح الخبير في مجال التغذية أن الأنسولين في الجسم يلعب دوراً في بداية الجسم البشري، في حالات كثيرة، قد لا تنتبه لها في حياتنا اليومية، وفي طريقة الغذاء التي نتبعها.

طريقة تنظيم الغذاء
في هذه الطريقة يتم الفصل بين عنصرين رئيسيين في التغذية، وهما البروتينات والكربوهيدرات. فوفقاً للدراسة فإنه يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتينات في الصباح، بينما علينا أن نتناول الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات في المساء. وسبب ذلك أنه علينا فهم أن ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم، تحدث صعوبة في حرق الدهون، لذلك يتم تناولها بالمساء حتى يتسنى للجسم حرق الدهون أثناء النوم بشكل أفضل. ويعد البروتين من أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لمنحه الطاقة وبناء الأنسجة والعضلات. ومصادر البروتين في الغذاء عديدة ومتنوعة، فهي لا تقتصر على اللحوم فقط، وحتى للنباتات هناك العديد من الأطعمة التي توفر لأجسامهم ما يحتاجونه من البروتين. وينصح

وقال الدكتور سيلسو كارفالو كبير الباحثين المشرفين على الدراسة من جامعة ساو باولو في البرازيل "كان يعتقد من قبل أن التمرينات ضارة لمرضى الربو لأن رد فعل الجسم عليها يضيق ممرات الهواء... لكن ما عرفناه أن التمرينات يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الربو وحتى أفضل أكثر للبدناء". وقام كارفالو وزملاؤه بتوزيع 55 من البالغين الذين يعانون من البدانة عشوائياً على مجموعتين لخفض الوزن إحداهما بالتمرينات الرياضية والأخرى تركز على خفض الوزن بنظام غذائي وعلاج نفسي وتمرينات للتنفس، وذلك خلال فترة امتدت ثلاثة أشهر شملت جلستين في الأسبوع. واستهدف البرنامج الذي شملته الدراسة لمدة ثلاثة أشهر إنقاص الوزن والتدريب البدني من خلال تمرينات (إيروبيكس) وتمرينات مقاومة. ونشرت الدراسة في دورية (ميدسين آند ساينس إن سبورتس آند إكسرسايز) أو "الطب والعلم في الرياضة والتمرينات البدنية". وقالت الطبيبة فيبيك باككر من جامعة كوبنهاغن في الدنمرك، ولم تكن مشاركة في الدراسة، لرويترز "لك تلك النتائج يمكن أن تنطبق على الناس بشكل عام وعلى أمراض أخرى أيضاً". وأضافت "التمرينات هي أمر يمكن أن تفعله ولا يتعلق بتناول الأدوية... ويمكن أن تجد كل أنواع الأنشطة التي تثير الاهتمام وتكون ممتعة ومفيدة لصحتك".

النوم لتخفيف الوزن!
كيف يمكن أن يساعد النوم على تضييف الوزن؟ إن فهم طريقة عمل الأنسولين في الجسم، يلعب دوراً مهماً في بداية الجسم البشري، في حالات كثيرة، قد لا تنتبه لها في

أدلة جديدة.. الرياضة تحسن المزاج

خلصت دراسة أمريكية إلى أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية. وقال الباحثون إن هذه النتيجة ربما تنطبق حتى على القيام بالأعباء المنزلية. ويحث فريق الدراسة ببيانات أكثر من 1.2 مليون بالغ في الولايات المتحدة. وأجاب المشاركون على سؤال حول وتيرة ممارستهم للرياضة خلال الشهر المنصرم بعيداً عن أي نشاط جسدي في نطاق العمل. كما أجابوا على سؤال يتعلق بكم مرة شعروا فيها أن صحتهم النفسية "ليست على ما يرام" بسبب التوتر والاكتئاب والشاغل العاطفية. وأشارت نتائج الدراسة المنشورة في دورية (لانسييت سايكياتري) إلى أن أيام الشعور بالحالة المزاجية السيئة شهرياً بلغت 3.4 يوم في المتوسط وكانت أقل لدى من يمارسون بعض النشاط الجسدي خارج نطاق العمل بمقدار 1.5 يوم. وبدأ أن للرياضة تأثيراً أكبر على من لديهم تاريخ مع مرض الاكتئاب. فضمن هذه الفئة تراجع شعور من يمارسون الرياضة بحالة نفسية سيئة بمقدار 3.8 يوم شهرياً في المتوسط مقارنة بمن لم يفعلوا قط. وقال آدم تشيكورود وهو باحث في الطب النفسي بجامعة ييل بولاية كونيتيكت الأمريكية "من يمارسون الرياضة يتحلون بصحة نفسية أفضل ممن لا يفعلون خاصة من يتمرنون بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لمدة 45 دقيقة".

غضب لرمي حقائب المسافرين في المطارات

يحرص المسافرون على الاعتناء جيداً بحقائبهم عند السفر، لما تحتويه من أغراض قابلة للكسر أو التلف، لكن موظفي العديد من المطارات لا يشاطروهم الأمر نفسه، على الأقل وفق هذا الفيديو، الذي أثار غضب مغربين في "تويتر". ونشرت الفتاة البريطانية، إليزابيث إيفانز (28 عاماً) شريط فيديو، يظهر عمال الأمتعة في مطار مدينة مانشستر، وهم يلغون بحقائب طائرة متوقفة على أرض المطار، بإهمال شديد الأمر الذي أثار غضب الفتاة. ويظهر في الفيديو أحد العمال وهو يلقي بكل حقيبة تصل إليه من الطائرة، التي هبطت تنوها في المطار، في اتجاه الحريمة المخصصة لنقل الحقائب، وذلك خلافاً للتعليمات المتبعة بهذا الشأن، فيما لم يبد موظفان آخران اكتراثاً بالأمر. وكانت الطائرة، وهي تابعة لشركة "راين إير" هبطت في مطار مانشستر، صباح الخميس، وفق ما قالت إيفانز، مشيرة إلى أنها وقتها الفيديو عبر هاتفها الذكي من إحدى نوافذ الطائرة. وحصد الفيديو، الذي نشر على موقع "تويتر"، الخميس، نحو 15 ألف مشاهدة، وأكثر من 70 تعليقا، لكن الأهم هو أن 230 شخصا أعادوا نشره قبل أن تنتبه وسائل الإعلام التقليدية من صحف وتلفزيونات وبريطانيا إلى الحدث، لتتسع لاحقا دائرة الانتقادات. ونشرت سيدة بريطانية تعليقا أرفقته بصورة عن حقيبتها، التي تعرضت للتمزق نتيجة إلقائها في المطار. وأضافت أخرى: "هذا أمر مثير للاشمئزاز، لذلك لا عجب اكتشاف أن أعراسنا في الحقائب تعرضت للكسر". وسارع مطار مانشستر إلى الرد على إليزابيث في "تويتر"، محاولاً امتصاص غضبها وغضب بقية المغربين، قائلاً إنه يطلب منها مزيداً من المعلومات قبل أن يتخذ إجراءات لم يحددها.

وفيات الكحول.. أرقام تفوق التصور

أعلنت منظمة الصحة العالمية، حصيلة مفزعة للأشخاص الذين توفوا من جراء الإفراط في شرب الكحول، مشيرة إلى أن أكثر الوفيات كانت بين الرجال. ودكرت المنظمة الدولية أن أكثر من 3 ملايين شخص توفوا في عام 2016 بسبب الإفراط في شرب الكحول، مما يعني أن واحدة من كل 20 حالة وفاة في جميع أنحاء العالم مرتبطة بهذا السلوك. وقالت المنظمة التابعة للأمم المتحدة إن أكثر من ثلاثة أرباع هذه الوفيات بين الرجال، في حين كشفت الدراسات أنه من المتوقع أن يزيد الاستهلاك العالمي للكحول في السنوات العشر القادمة. من جانبه، أوضح العضو في إدارة الصحة النفسية وسوء تعاطي المواد في منظمة الصحة العالمية، فلاديمير بوزنيك، لرويترز: "شرب الكحول هو أهم عامل خطر على الصحة في الفئة العمرية من 15 إلى 49 عاماً".

نابو... يحاكي قرون من الإبداع

تجمعت حضارات بلاد الشام وما بين النهرين على شاطئ قرية الهري في البترون الواقعة بشمال لبنان وذلك في متحف خاص يحاكي منطقة البحر المتوسط يضم مقتنيات أثرية يعود تاريخها إلى ستة آلاف سنة. يحمل المتحف اسم "نابو" نسبة لإله الكتابة والحكمة في بلاد ما بين النهرين. ويحتوي المعرض المتحف الأول "قرون من الإبداع" على معروضات أثرية تعود إلى العصرين البرونزي والحديدي وإلى الحقب الرومانية واليونانية والبيزنطية والإسلامية بالإضافة إلى مخطوطات نادرة ومقتنيات إثنوغرافية. وبين حنايا المتحف ترتفع لوحات وتماثيل وتتنوع تشكيلية غنية من الأواني الأثرية جُمعت من العراق وسوريا واليمن وغيرها من الدول في امتداد للجدور العربية. وبعض هذه الأثرية والنقوش والمخطوطات يعود تاريخها إلى عام 2330 قبل الميلاد. وقال جواد عدرا مؤسس المتحف لرويترز إن المتحف يضم نحو 300 قطعة أثرية تعود إلى القرنين السابع والخامس قبل الميلاد ويستضيف نقوشا عمرها ثلاثة آلاف عام وأخرى تعود إلى ستة آلاف عام. وأضاف عدرا أن المتحف يقع على مساحة 1600 متر وسيستمر العرض الحالي لهذه المقتنيات ثلاثة أشهر قبل إضافة معروضات جديدة. وعن الدافع الذي جعله يؤسس متحفاً في هذا الزمن قال عدرا "كثيرون قالوا إنني أقوم بعمل هو ضرب من الجنون...على العكس هو ضرب من العقل والحكمة. وأنا اخترت نابو إله الحكمة، ومن الحكمة أن تؤسس هذا المتحف وتقول إننا نعيش عصر الجنون لاسيما في لبنان".



ماهي الكمية المناسبة لتناول المانجو

المانجو أحد أهم أنواع الفاكهة لذيذة الطعم، التي إذا بدأ موسمها وامتلات الأسواق بها، يقبل الجميع على تناولها كباراً وصغاراً، ولكن البعض يكثر من تناولها مما يسبب أضراراً صحية، نتعرف عليها في السطور القادمة.

نسبة أملاح عالية قد تضر بالجسم، لذا عليك عدم تناولها إلا بحساب. مؤكدة أنه يجب تناول ثمرة مانجو صغيرة كل يومين أو 3 أيام، مما يعد استفادة من سكرياتها وفوائدها، دون زيادة مضرّة، فهي ترفع نسب السكر وتزيد الوزن في حالة الإفراط في تناولها، كذلك تسبب ارتفاعاً في نسب الأملاح، والحساسية، كما يجب تناول المياه بكثرة بعد وقبل تناولها

أخصائية الباطنة، أكدت على أن المانجو من أفضل أنواع الفاكهة، ولا يجب الإكثار منها لأنها تحتوي على

دول يعيش سكانها

بعد السبعين

هناك ملايين الأشخاص يموتون في جميع أنحاء العالم قبل أن يبلغوا السبعين من العمر، حسبما كشف تقرير حديث. وحلل العلماء عدد الوفيات الناجمة عن السرطان وأمراض القلب وأمراض الرئة والسكري في 180 دولة، وحسبوا احتمال وفاة رجل وامرأة يبلغان من العمر 30 عاماً قبل أن يصل إلى السبعين من العمر في هذه الدول. وفي الجدول، احتلت المملكة المتحدة المرتبة 17 بين أفضل الدول للرجال و27 بالنسبة للنساء. وكانت الولايات المتحدة أسوأ حالاً، حيث جاءت في المرتبة 53 للرجال و44 للنساء. وجاءت أستراليا في وضع أفضل، حيث احتلت المركز السابع بين أفضل الدول للرجال والثامن بالنسبة للنساء، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. التقرير، المنشور في مجلة لانسييت، هو واحد من أكثر الدراسات العالمية تفصيلاً للأمراض غير المعدية في التاريخ.



تحت رعاية طحنون بن محمد آل نهيان

هزاع بن طحنون يفتتح النسخة العاشرة من معرض العين للكتاب

الفكري، بين رواد المعرض والناشرين والكتاب. كما أنها تظهر الإبداعات الأدبية بكل مجالاتها الشعرية والروائية والنقدية والفكرية والعلمية، عارضة نتائج النخب المخضمة للأجيال الصاعدة، وتعريف الجمهور من جهة ثانية بالكتاب الجدد.

كما ويحتفي معرض العين للكتاب ببداية مختارة من الكتاب والمؤلفين الإماراتيين، من خلال برنامج ثقافي يتضمن 13 ندوة حوارية يسلم فيها الضوء على التجربة الفنية لهؤلاء المبدعين، مع استعراض خلاصة نتاجهم الفكري والثقافي، حيث يشكل البرنامج الثقافي المصاحب نقطة اهتمام بالنسبة للجمهور، وحفلات توقيع يومية لمبدعين ومتقنين من أبناء الدولة والمقيمين على أرضها.

بالإضافة إلى ذلك يقدم المعرض برنامجاً حيوياً للناشئة، يراعي كافة احتياجاتهم العمرية المختلفة وذلك من خلال "ركن الإبداع" الذي يتضمن 7 أقسام تقدم ورش عمل تفاعلية للأطفال، وهي: قسم الكوميكس (48 ورشة)، قسم القراء، قسم كوكب العلوم، قسم تحدي الأذكاء، المعرض العلمي، العروض الترفيهية والمسابقات العامة.

ويعمل معرض العين للكتاب على إبراز الوجه الثقافي لمدنية العين وتوثيق العلاقة بين القارئ والكتاب بالإضافة إلى ما ينتج عن ذلك من توافق فكري هام، بما يسهم في تعزيز الانتماء والولاء الوطني، كما وأسهم المعرض على مدى سنواته السابقة بالارتقاء بالنسبة للثقافة والسياحة - أبوظبي، الرامية إلى تعزيز ودعم الأنشطة والفعاليات الثقافية بمنطقة العين.

ويتمتع معرض العين للكتاب للمهتمين الإطلاع على أحدث الإصدارات في مجالات الأدب والفكر والشعر والتاريخ، ومجموعة متنوعة من الكتب الأكاديمية والترفيهية، ولقاء كتابهم الإماراتيين المفضلين والإطلاع على أحدث انتاجاتهم وإصداراتهم الأدبية



المرتبطة بالحركة الفكرية على الساحة الإماراتية وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي "يلعب معرض العين للكتاب دوراً مهماً في تعزيز صناعة النشر المحلية، وتسريع تطوير الجودة العالية له، ونشر القراءة للجميع، وبناء المجتمع العلمي، واليوم نختمني بعشرية المعرض الأولى بمشاركة 92 عارضاً محلياً وإقليمياً، زيادة 10% على المساحة المحجوزة عن العام الماضي، و13 ندوة حوارية و11 حفلاً لتوقيعات الكتب، وورش عمل تفاعلية تعليمية، ليرسخ هذا البرنامج مكانة المعرض كمنصة أساسية ومهمة داعمة للكتاب المحلي. ونؤكد حرصنا في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على الاحتفاء بمعرض العين للكتاب وبكافة الفعاليات الثقافية التي تسهم في رفع مكانة العاصمة والإضاءة على رسالتها السامية بأن تكون دوماً منارة ثقافية ومركز تفاعل حضاري وإنساني ومثال التنوع ضمن الوحدة الوطنية".

ومن جهته، قال سعادة سيف سعيد غباش، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي "يعود معرض العين للكتاب هذا العام ليحتفي بالفكر ورواده من الكتاب والأدباء المحليين، وليؤكد مكانته بعد مرور عشر سنوات كفرصة حقيقية لتلاقح الأفكار وتبادلها. كما يشكله من منصة لأهل منطقة العين بشكل خاص ولكافة أرجاء الإمارات للإطلاع على مستجدات الثقافة، وتعزيز الوعي بأهمية الكتاب والقراءة، وقيمتها وأهميتها ودورها البارز في تطور الإنسان وتعلمه. وحرصنا في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على تخصيص فعاليات ترضي كافة الأذواق خاصة مع ما يشهده الكتاب من تأثير بالتطور التكنولوجي وظهور الإنترنت والكتاب الإلكتروني".

وتابع سعادته "أدعو الجميع إلى المشاركة في فعاليات معرض العين للكتاب إذ أنها تخلق جواً من التفاعل

•• العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة العين، افتتح الشيخ هزاع بن طحنون بن محمد آل نهيان وكيل ديوان ممثل الحاكم في منطقة العين فعاليات الدورة العاشرة من معرض العين للكتاب، بحضور معالي محمد خليفة المبارك رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة سيف سعيد غباش وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.

وخلقت فعاليات المعرض على أنغام عرض موسيقي احتفائي باليوم الوطني للمملكة العربية السعودية الشقيقة تأكيداً على مشاركة الأشقاء في السعودية فرحتهم باليوم الوطني الـ 88 وترسيخاً لعمق العلاقات التي تربط بين الدولتين.

وجاء الشيخ هزاع بن طحنون بن محمد آل نهيان وكيل ديوان ممثل الحاكم في منطقة العين على كافة أجنحة دور النشر المشاركة مطلعاً على أحدث إصدارات الكتب المتنوعة التي يعرضها 92 عارضاً يقدمون آلاف العناوين من الكتب والمراجع العلمية والأدبية باللغتين العربية والإنجليزية مع الاهتمام بالكتب والأنشطة الموجهة للأطفال

كما واطلع الشيخ هزاع على المحتوى الفكري والثقافي الثري الذي تقدمه مختلف الفعاليات لزوار المعرض بما يسهم في تعزيز النشر الإماراتي والكتاب. ويهدف معرض العين للكتاب إلى الاحتفاء بالثقافة الإماراتية وتعزيز صناعة النشر المحلي، حيث سيقدم المعرض في أيامه العشرة آخر الإصدارات في مجالات الأدب والفكر والشعر والتاريخ ومجموعة متنوعة من الكتب الأكاديمية والترفيهية، التي تلبي كافة احتياجات القارئ. كما يستجيب الجمهور على الإطلاع على عالم النشر المحلي بشكل خاص، وتحفيز الكتاب الناشئين على التواصل مباشرة مع الجمهور عبر الحوارات المباشرة لمناقشة مختلف القضايا الثقافية والإبداعية

منوعات الفكر



أكاديمية الشعر بأبوظبي تشارك في معرض العين للكتاب

•• أبوظبي - الفجر

تشارك أكاديمية الشعر التابعة للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترفيهية في أبوظبي، في أعمال الدورة العاشرة من معرض العين للكتاب 2018، والذي يقام في مركز العين للمؤتمرات خلال الفترة من 23 سبتمبر الجاري إلى 2 أكتوبر المقبل، ويستعرض الجناح مجموعة من الإصدارات التي تحمل عناوين في الشعر النبطي والفصح إضافة إلى العديد من مجالات الأدب والبحوث والدراسات النقدية والتحليلية، وأحدث الإصدارات والأعمال الصادرة عن الأكاديمية.

وقال سلطان العميمي، مدير أكاديمية الشعر بأبوظبي، إن معرض العين للكتاب يعتبر منصة ثقافية وأدبية وفكرية تحثي بأهم الكتاب الإماراتيين، وقد بات يعد ظاهرة ثقافية إماراتية وملتبس فكري خصب لتبادل الأفكار والرؤى حول المشاريع الثقافية وصناعة الكتاب والنشر واستشراف مستقبل المعرفة، حيث يجسد المعرض رؤية المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "رحمه الله"، في جعل الإمارات مركزاً عالمياً للثقافة والتراث والأدب، وملتبس يجمع المثقفين والأدباء والشعراء من داخل الإمارات ومختلف دول العالم.

وأضاف أن مشاركة الأكاديمية في المعرض تأتي في إطار حرص اللجنة على إبراز دور الإمارات الرائد في المشهد الثقافي والمعرفي المحلي والعربي والعالمي، وتعزيز مفاهيم الحفاظ على التراث والثقافة الوطنية ونقله إلى الأجيال المتعاقبة، إلى جانب التعريف ببرامج الأكاديمية المتخصصة في مجال الشعر بمختلف أشكاله، والتي تنظمها الأكاديمية على مدار العام، ومن بينها برنامجي شاعر اللبون وأمير الشعراء ومجلة شاعر اللبون.

وأفاد العميمي أن الأكاديمية من خلال مشاركتها تستعرض آخر إصداراتها البحثية والنقدية والشعرية المتخصصة، ومنها: "القصيدة الشعبية.. سمات الحضرة وتحديات التجديد" للمؤلف الدكتور سعد البازعي، وكتاب "يوم كسرت المرأة" للمؤلفة عبلة جابر، إضافة إلى الطبعات الجديدة لكتاب "ذات من الإمارات.. شوارب من الشعر النبطي القديم" من جمع وتحقيق عائشة العوضي، وكتاب "شاعرات من الإمارات" من جمع وتحقيق حمد خليفة أوشباب، إلى جانب إصداراتها المتخصصة في مجالات الشعر (النبطي والفصح) والأدب والبحوث والدراسات النقدية والتحليلية.

وأوضح أن أكاديمية الشعر التابعة للجنة إدارة المهرجانات قد رفدت المكتبة العربية حتى اليوم بما يزيد عن 172 إصداراً مُختصاً في مواضيع مختلفة من دواوين شعر فصح ونبطي، وبحوث مختصة ودراسات أدبية نقدية وتحليلية، حيث تصنف إصدارات الأكاديمية في مجال الكتب ذات القيمة الأدبية والثقافية والتراثية التاريخية، وتحت بشكل خاص في تراث الإمارات وأدبها المعاصر، وتحرص على توثيقه.

أجراها فريق من الباحثين وعلماء الفيزياء الفلكية في الجامعة

دراسة جديدة تركز علوم الفضاء في جامعة نيويورك أبوظبي

تكشف أنماطاً دقيقة للحركة الدورانية للنجوم الشبيهة بالشمس

تؤكد الدراسة أن سرعة دوران النجوم الشبيهة بالشمس عند خط الاستواء تزيد بمقدار مرتين ونصف مقارنة بالسرعة عند مناطق دوائر العرض العليا

•• أبوظبي - الفجر

كشفت دراسة بحثية أجراها فريق من العلماء والباحثين في جامعة نيويورك أبوظبي أن النجوم الشبيهة بالشمس تدور حول نفسها بسرعة تزيد بمقدار مرتين ونصف عند خط الاستواء مقارنة بالمناطق البعيدة عن خط الاستواء، في استنتاج يتحدى المفاهيم العلمية السائدة حالياً حول حركة النجوم الدورانية. ولم تنطو الأبحاث العلمية الصادرة حتى اليوم إلا على قدر ضئيل جداً من المعلومات حول الأنماط الدورانية الدقيقة للنجوم الشبيهة بالشمس، إذ كان فقط من المعروف أن هذه النجوم تدور بسرعة أكبر عند خط الاستواء مقارنة بالسرعة عند دوائر العرض البعيدة عن خط الاستواء، تماماً مثل الشمس.

وقد استعان العلماء في مركز علوم الفضاء في جامعة نيويورك أبوظبي بملاحظات ونتائج وتفسيرات مستمدة من بعثة تلسكوب كيببل الفضائي التابع لوكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، ودراسة لتذبذب النجوم (الاستيروسمولوجي) - وهو العلم الذي يدرس الموجات الصوتية وحركة انتشارها داخل النجوم، وذلك بهدف توصيف كيفية دوران النجوم الشبيهة بالشمس بشكل دقيق، الأمر الذي لم تنجح أي طريقة علمية أخرى في تحقيقه. وأظهرت الدراسة أن النجوم الشبيهة بالشمس، وهي النجوم التي تشبه الشمس من حيث الكتلة والعمر الفلكي، تدور فعلياً بطريقة مماثلة لدوران الشمس، والتي تدور بدورها بسرعة تزيد عند خط استوائها بسرعة أكبر مقارنة بالسرعة عند المناطق الممتدة بين دوائر العرض المتوسطة والعليا، ولكن ثمة فرق رئيسي في هذا السياق، إذ تزيد سرعة الشمس عند خط استوائها بنحو 10% مقارنة بمناطق دوائر العرض المتوسطة، في حين تدور تزيد سرعة النجوم الشبيهة بالشمس عند خط استوائها بمقدار مرتين ونصف مقارنة بمناطق دوائر العرض المتوسطة. وتليقاً على ذلك، قال عثمان بن عمر، باحث مشارك في مركز علوم الفضاء في جامعة نيويورك أبوظبي، ومؤلف رئيسي في الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة ساينس الأمريكية العلمية: توصلت الدراسة إلى نتائج غير متوقعة، فهي تتحدى عمليات المحاكاة العددية الحالية التي تؤكد أن مثل هذه النجوم لا يجب أن تتمكن من الحفاظ على دورانٍ تضاهي بهذا الحجم الكبير.



نظمها معهد كونفوشيوس بجامعة زايد

26 طالباً إماراتياً من 13 مدرسة يشاركون في مسابقة للخطابة والإبداع باللغة الصينية

الفائز الأول سيمثل الإمارات في المنافسات الدولية النهائية بالصين

نائب السفير الصيني بالدولة يشهد بتزايد تدريس لغة بلاده في مدارس الإمارات

من أجل التعرف على الصين بروح الانفتاح والتسامح والنظر إلى الصين بمنظار وواكب العصر، وتعزيز التعاون الثنائي بروح الجد والمثابرة، متمنياً أن تكتبوا فضلاً ناصعاً لحياتكم الفياضة بحماسة الشباب والساعية إلى أحلام الشباب، وتخلقوا مجداً جديداً لتشارك البلدين في بناء مجتمع ذي مصير مشترك للبشرية".

من جهته، رحب د. العوضي، باسم جامعة زايد، بالحضور مؤكداً استضافة الجامعة للمسابقات التي تعبر عن اهتمامها العميق بالمشاركة في المبادرات التي تهدف إلى تعزيز العلاقات الإماراتية - الصينية ونقلها إلى آفاق أرحب لصالح كلا الشعبين وتعزيز التفاهم والتبادل الثقافي بينهما.

وأكدت السيدة فاطمة البستكي، من هيئة المعرفة والتعليم بأبوظبي ومديرة مدرسة حمدان بن زايد أن مسابقة "الجسر الصيني" تتوج شهوراً من العمل الحثيث لطلبة ذوييين للغاية، أظهروا تميزهم وروحهم الابتكارية وروح الفريق وحل المشكلات ومهارات الاتصال بطريقة إيجابية للغاية.

وقالت: في العام الماضي، في السنة الأولى لهذه المسابقة، كان لدينا طالبان مشاركان فقط من مدرسة حمدان بن زايد أظهرتا تميزاً أتاح لهما فرصة رائعة لتمثيل دولة الإمارات بصورة مشرفة والتنافس مع طلبة من 105 دولة أخرى حول العالم في المسابقة النهائية التي أقيمت بمدينة "كومينغ" بالصين في أكتوبر الماضي، ففتحوا الأبواب لاستمرار هذا البرنامج لتبليتها في المستقبل بمساهماتهم الرائعة في التحدي.

أضاف، مخاطباً الطلبة المتسابقين: إن دراسة اللغة الصينية مفتاح لأن تصبحوا رُسلًا لترسيخ الصداقة الصينية الإماراتية. ويتمتع التبادل عبر الثقافات بمغزى خاص لا بدليل له لتعزيز العلاقات الثنائية بين مختلف الدول وتمتين أواصر الصداقة بين مختلف الشعوب. ورغم أن الصين ودولة الإمارات تفصل بينهما الجبال والبحار، إلا أنهما حبيمان مثل أفراد من عائلة واحدة وتزداد الصداقة بينهما رُسوخاً عبر السنوات.

وأشار إلى أن الزيارة الناجحة التي قام بها فخامة الرئيس الصيني شي جينبينغ مؤخراً إلى الدولة أسهمت في مواصلة توطيد وتعميق الثقة الاستراتيجية المتبادلة، ورفع مستوى التعاون العملي في كافة المجالات بين البلدين. إذ تقبل علاقات الشراكة الاستراتيجية الشاملة الصينية الإماراتية على فرص جديدة للتنمية، وما دتمت تقنون اللغة الصينية، فإنكم تصبحون رُسلًا للتبادل الثقافي بين البلدين، بما يدفع بإبحار السفينة العملاقة للتعاون الثنائي من المنطلق التاريخي الجديد إلى مسيرة جديدة للتعاون شامل الأبعاد.

نوه بقول صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم "المستقبل لمن يجروا أن يحمل، ويملك الشجاعة لتنفيذ حلمه"، وقول فخامة الرئيس الصيني شي جينبينغ "تتطلب الرحلة الجديدة قائدًا جريئًا وتتطلب المهمة الجديدة مسؤولًا شجاعًا". موضحة أن العلاقات الصينية الإماراتية تقف عند نقطة انطلاق جديدة، أمل منكم جميعاً أن تدرسو اللغة الصينية بكل الجهد

وقد تأسس معهد كونفوشيوس بجامعة زايد في يوليو تموز عام 2010 في إطار شراكة بين الجامعة وجامعة بكين للدراسات الأجنبية في الصين، والتي تربطها بدولة الإمارات العربية المتحدة صلات وطيدة، ويوجد فيها مركز للدراسات الإماراتية.

وأشاد سعادة نائب السفير الصيني في كلمة ألقاها قبيل انطلاق المسابقة بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان بإدراج تعليم اللغة الصينية في مناهج مدرسة إماراتية خلال وقت قريب، موضحاً أنه قبل ثلاث سنوات لم تكن هناك سوى مدرسة حمدان بن زايد بأبوظبي تقوم بتدريسها لطلبتها، واليوم يجري تدريسها في ثلاث عشرة مدرسة بإمارات الدولة الست.

وقال إن دراسة اللغة الصينية مفتاح لركوب قطار التنمية الصينية السريعة، حيث أصبحت الصين ثاني أكبر اقتصاد وأكبر دولة عالمياً من حيث الصناعة وتجارة البضائع واحتياطي النقد الأجنبي، ويضف عدد السكان البالغ عدده 1.4 مليار نسمة والنمو السريع للطبقة الوسطى، وصلت الصين إلى مصاف أكبر الأسواق الواعدة في العالم، ومنذ انتعاش سياسة الإصلاح والانفتاح قبل أربعين سنة، بلغ في المتوسط معدل النمو السنوي للناتج المحلي الإجمالي 9.5%، ولحجم التجارة الخارجية 14.5%، وحافظت نسبة المساهمة في الاقتصاد العالمي 30%، ويقدم تنامي الاقتصاد الصيني خبرات ومرجعيات لسائر الدول المتقدمة، فطالما تقنون اللغة الصينية، فتتقنون فرصة ركوب "قطار الصين السريعة".

•• أبوظبي - الفجر

نظم "معهد كونفوشيوس" بجامعة زايد في فرع الجامعة بأبوظبي مسابقة "الجسر الصيني" 262 طالباً وطالبة تم اختيارهم لتمثيل 13 مدرسة ثانوية حكومية تقوم بتدريس اللغة الصينية في مختلف إمارات الدولة. وأقيم الحدث بحضور سعادة لين يادو، نائب السفير والوزير المفوض بالسفارة الصينية و د. معاوية العوضي مدير معهد المشاركة المجتمعية الذي يشرف على "معهد كونفوشيوس" بجامعة زايد، ومديري المدارس المتنافسة وعوائل الطلبة المتسابقين وأعضاء الجالية الصينية وممثلي وسائل الإعلام الصينية في الدولة.

تأتي هذه المسابقة ضمن سلسلة من الأحداث المماثلة التي تقام تحت مظلة "هانابان"، إدارة معاهد كونفوشيوس، التي يقع مقرها في العاصمة الصينية بكين، وتضم تحت مظلتها أكثر من 500 معهد حول العالم. والجدير بالذكر أن معهد كونفوشيوس منظمة غير ربحية تستهدف توسيع نطاق دراسة اللغة الصينية وأدبها وثقافتها ونشرها حول العالم، وكذلك تعزيز برامج التعاون والتبادل الثقافي والتعليمي بين الصين وغيرها من البلدان. ويستقي معهد كونفوشيوس اسمه من الفيلسوف والمعلم الصيني القديم كونفوشيوس (551 - 479 قبل الميلاد)، والذي ما يزال لتعاليمه أثر عميق على الثقافة الصينية.

منوعات

الفكر

23

معظم الحميات يفتقر إلى أدلة علمية

تسعة أساليب فاعلة لخسارة الوزن

يتوافر كثير من الحميات الغذائية، والمكملات، وخطط الوجبات البديلة التي تدعي أنها تضمن خسارة الوزن السريعة، إلا أن معظمها يفتقر إلى أدلة علمية تدعمه. ولكن ثمة استراتيجيات يؤكد فاعليتها العلم ولها تأثير كبير في ضبط الوزن. تشمل هذه الاستراتيجيات التمرن، ومراقبة استهلاك السعرات الحرارية، والصوم المتقطع، والحد من كمية النشويات في النظام الغذائي. نتأمل فيما يلي تسعة أساليب فاعلة لخسارة الوزن:

تشمل أساليب خسارة الوزن التي تدعمها الأبحاث العلمية ما يلي:

1- جرب الصوم المتقطع:

الصوم المتقطع نمط طعام يشمل فترات صوم منتظمة قصيرة الأمد واستهلاك الوجبات خلال فترات أقصر من اليوم. تشير دراسات عدة إلى أن الصوم المتقطع القصير الأمد، الذي يدوم حتى 24 أسبوعاً، قد يقود إلى خسارة الكيلوغرامات في حالة من يعانون السمنة الزائدة.

يشمل معظم أساليب الصوم المتقطع ما يلي:

- أيام الصوم المتناوبة: صم يوماً وتناول الطعام بشكل طبيعي في اليوم التالي. وتشمل النسخ المعدلة تناول 25% فقط من حاجة الجسم إلى الطاقة في أيام الصوم.

• نظام 5:2: صم خلال يومين من كل سبعة أيام. وفي يومي الصوم، لا تتناول أكثر من 500 إلى 600 سعرة حرارية.

• طريقة 8/16: صم طوال 16 ساعة ولا تتناول الطعام إلا خلال فترة ثماني ساعات. في معظم الحالات، تمتد فترة الثماني ساعات هذه من الظهيرة حتى الثامنة مساءً. كشفت دراسة تناولت هذه الطريقة أن تناول الطعام خلال فترة محدودة أدى إلى استهلاك المشاركين مقداراً أقل من السعرات الحرارية وخسارة الوزن.

بالإضافة إلى ذلك، اكتشفت إحدى الدراسات أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً خلال الأيام التي لا تصوم فيها وتتفادى الإفراط في الأكل.

2 تتبّع غذائك وتمارينك الرياضية:

إذا رغبت في خسارة الوزن، فعليك أن تتبّع إلى

الجسدي باستمرار يسهم في خسارة الوزن. على نحو مماثل، توصلت دراسة مراجعة إلى رابط إيجابي بين خسارة الوزن وبين وتيرة مراقبة استهلاك الطعام والتمرن. حتى جهاز بسيط مثل جهاز عد الخطوات يُعتبر مفيداً كأداة لخسارة الوزن.

3- تناول الطعام بوعي:

يشكل تناول الطعام بوعي ممارسة يتبناه فيها الإنسان إلى الطريقة التي يتناول بها الطعام والمكان الذي يأكل فيه. كذلك يتمتع بالطعام الذي يتناوله ويحافظ على وزن صحي. لما كان الناس يعيشون اليوم حياة حافلة، فيميلون عموماً إلى تناول الطعام بسرعة أينما كان، سواء في السيارة أو على طاولة المكتب أو أثناء مشاهدة التلفزيون. نتيجة لذلك، لا يتبناه كثيرون إلى الطعام الذي يتناولونه.

تشمل تقنيات تناول الطعام بوعي:

- اجلس لتناول الطعام واستخدم طاولة إن أمكن: تنبه إلى طعامك واستمتع بهذه التجربة.
- تفادى التلهي أثناء تناول الطعام: لا تشغل التلفزيون أو الكمبيوتر المحمول أو الهاتف.
- كل ببطء: خصص الوقت الكافي للمضغ والاستمتاع بالطعام.

تساعدك هذه التقنية في خسارة الوزن، بما أنها تمنح دماغك الوقت الكافي ليفهم الإشارات إلى أنك شبعت، ما يسهم في تفادي الإفراط في الأكل.

• ادرس خياراتك الغذائية جيداً: اختر أصناف طعام مليئة بالمواد المغذية وأطباقاً تشمرك بالشبع ساعات لا دقائق.

4 - تناول البروتينات على الفطور:

تسهم البروتينات في ضبط هرمونات الشهية وتساعدك في الشعور بالشبع. يعود ذلك خصوصاً إلى تراجع هرمون الجوع الغريلين وارتفاع هرمونات الشبع بيبتيد YY-1، والكوليسستوكينين. علاوة على ذلك، برهن بحث تناول مشاركين بالغين شباناً أن التأثيرات الهرمونية لتناول فطور غني بالبروتينات تدوم بضع ساعات. تشمل الخيارات الجيدة لفطور غني بالبروتينات البيض، والشوفان، وزبدة الجوزيات والبنور، وعصيدة الكينوا، والسردين، وبودينغ بذور الشيا.

5- قلّل السكريات والنشويات المعالجة:

يزداد النظام الغذائي الغربي غنى بالسكريات، ولا شك في أن هذا الأمر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمنة، حتى عندما يقتصر السكر على المشروبات لا الطعام. أما النشويات المعالجة، فهي أطعمة معالجة بإفراط، حتى أنها لا تعود تضم أليافاً أو مواد مغذية أخرى. تشمل الأرز الأبيض، والسكر الأبيض، والمعكرونة. تُعتبر هذه الأطعمة سريعة الهضم وتحول إلى غلوكوز بسرعة. يدخل فائض الأخير

إلى الدم ويحفّز هرمون الإنسولين، الذي يعزز تخزين الدهون في الأنسجة الدهنية، ويسهم بدوره في زيادة الوزن. لذلك عليك قدر الإمكان استبدال خيارات أفضل للصحة بالأطعمة المعالجة والغنية

بالسكر. تشمل البدائل الغذائية الجيدة ما يلي:

- الأرز الكامل، والخبز المد من الحبوب الكاملة، والمعكرونة المدة من الحبوب الكاملة.
- الفاكهة، والجوزيات، والبذور بدل الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر.
- شاي الأعشاب والماء المطيب بالفاكهة بدل المشروبات الغازية الغنية بالسكر.
- المشروبات الباردة (سموذي) المدة بالماء أو الحليب بدل عصائر الفاكهة.

6- أكثر من الألياف:

الألياف الغذائية نشويات من النباتات من الاستحليل هضمها في الأمعاء الدقيقة، بخلاف السكريات والنشويات. وعندما تنغني غذاءك بالألياف، تعزز إحساسك بالشبع، ما يقود على الأرجح إلى خسارة الوزن.

تشمل الأطعمة الغنية بالألياف:

- حبوب الفطور المدة من الحبوب الكاملة، والمعكرونة المدة من الحبوب الكاملة، والخبز المد من الحبوب الكاملة، والشوفان، والشعير، والشيلم.
- الفاكهة والخضراوات.
- البازيلاء، والفاصوليا، والبقول.
- الجوزيات والبنور.

7- وازن بكتيريا الأمعاء:

تشمل مجالات الأبحاث الناشئة التركيز على دور البكتيريا في الأمعاء في ضبط الوزن. تضم أمعاء الإنسان عدداً كبيراً ومتنوعاً من الكائنات الجهرية، بما فيها نحو 37 تريليون بكتيريا لكل إنسان تنوع وعدد مختلفان من البكتيريا في الأمعاء. إلا أن بعض أنواعها يعزّز مقدار الطاقة الذي تجنيه من الطعام، ما يؤدي إلى تخزين الدهون وزيادة الوزن.

تسهم أطعمة عدة في تعزيز عدد البكتيريا الجيدة في الأمعاء، من بينها:

- مجموعة كبيرة من النباتات: عندما تزيد عدد الفاكهة والخضراوات والحبوب في غذائك،
- الأطعمة المخمرة: تحسّن هذه الأطعمة عمل البكتيريا

8- قلّ قسطاً واحياً من النوم:

تُظهر دراسات عدة أن النوم أقل من خمس إلى ست ساعات كل ليلة يرتبط بارتفاع احتمال الإصابة بالسمنة. ويعود ذلك إلى أسباب عدة. تشير الأبحاث إلى أن نقص النوم أو تدني جودته يبطلان عملية تحويل الجسم السعرات الحرارية إلى طاقة، أو ما يُعرف بعملية

الجيدة وتعوق في الوقت عينه نمو البكتيريا السيئة. يحتوي المفوف المخل، والكمثشي، والكفير، والتسمب، والمسوس على كميات كبيرة من البروبيوتيك، ما يسهم أيضاً في زيادة البكتيريا الجيدة. درس باحثون الكمثشي بشكل مكثف. وأظهرت نتائج الدراسة أن له خصائص مضادة للسمنة. علماً بأن الأخير يرسل إشارات الشبع إلى الدماغ.

9- اضبط معدلات إجهادك

تساعدك النشاطات خارج المنزل في ضبط الإجهاد. تؤدي مسببات الإجهاد إلى إنتاج هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول، ما يسهم في البداية في الحد من الشهية كجزء من رد فعل (الهرب أو المواجهة) الذي يعتمد على الجسم. ولكن عندما تتعرض لإجهاد مستمر، يبقى الكورتيزول في مجرى دمك فترة أطول، ما يعزز الشهية ويدفعك على الأراجح إلى تناول كمية أكبر من الطعام.

تحتاج إشارات الكورتيزول إلى إعادة ملء مخزون الجسم الغذائي من مصدر الوقود المفضل:

النشويات. يعمل الإنسولين بعد ذلك على نقل السكر من النشويات في الدم إلى العضلات والدماغ. وإذا لم تستخدمه في الهرب أو المواجهة، يخزنه الجسم كدهون. كشفت أبحاث أن اتباع برنامج تدخل للتحكم في الإجهاد مدته ثمانية أسابيع أدى إلى انخفاض كبير في مؤشر كتلة الجسم في حالة الأولاد والمراهقين الذين يعانون الوزن الزائد والسمنة.



الأيض. من ثم، يخزن الجسم الطاقة غير المستعملة على شكل دهون. كذلك قد يعزز نقص النوم إنتاج الإنسولين والكورتيزول، اللذين يزيدان أيضاً تخزين الدهون. علاوة على ذلك، تؤثر الفترة التي يمضيها الإنسان نائماً في عملية ضبط الهرمونين اللذين يتحكمان في الشهية الغريلين والليبين، علماً بأن الأخير يرسل إشارات الشبع إلى الدماغ.

تساعدك النشاطات خارج المنزل في ضبط الإجهاد. تؤدي مسببات الإجهاد إلى إنتاج هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول، ما يسهم في البداية في الحد من الشهية كجزء من رد فعل (الهرب أو المواجهة) الذي يعتمد على الجسم. ولكن عندما تتعرض لإجهاد مستمر، يبقى الكورتيزول في مجرى دمك فترة أطول، ما يعزز الشهية ويدفعك على الأراجح إلى تناول كمية أكبر من الطعام.

تحتاج إشارات الكورتيزول إلى إعادة ملء مخزون الجسم الغذائي من مصدر الوقود المفضل:

النشويات. يعمل الإنسولين بعد ذلك على نقل السكر من النشويات في الدم إلى العضلات والدماغ. وإذا لم تستخدمه في الهرب أو المواجهة، يخزنه الجسم كدهون. كشفت أبحاث أن اتباع برنامج تدخل للتحكم في الإجهاد مدته ثمانية أسابيع أدى إلى انخفاض كبير في مؤشر كتلة الجسم في حالة الأولاد والمراهقين الذين يعانون الوزن الزائد والسمنة.

إليك بعض أساليب التحكم في الإجهاد:

- اليوغا، أو التأمل، أو التاي تشي.
- تقنيات التنفس والاسترخاء.
- قضاء بعض الوقت في الخارج في التنزه مثلاً أو أعمال البستنة.





•• دبي-وأم:

استعرضت "دبي للمشاريع الناشئة" - إحدى مبادرات غرفة تجارة وصناعة دبي المبتكرة لدعم ريادة الأعمال - تحديات الخدمات المصرفية التي تواجه رواد الأعمال في الدولة والشركات الناشئة في بداية أعمالها وذلك خلال جلسة خاصة نظمتها في مقر غرفة دبي بحضور أكثر من 50 مشاركاً من الجهات المعنية. واتفق المشاركون - خلال الجلسة - على تشكيل مجموعة عمل متخصصة برئاسة غرفة دبي تشمل مهامها توفير منصة واحدة تجمع جميع الأطراف المعنية من أصحاب الشركات الناشئة والمصارف وجهات ودوائر حكومية وتشريعية معنية بتسهيل ممارسة الأعمال للشركات الناشئة. وسيكون من مهامها الإشراف على تطبيق وتنفيذ التوصيات المقترحة والعمل على تدليل التحديات التي تواجه الشركات الناشئة في القطاع المصرفي والتعريف بالمستندات اللازمة لافتتاح حسابات مصرفية للشركات الناشئة إضافة إلى المساعدة في توفير المزيد من الشفافية للتحول المصرفية للشركات الناشئة. وقال معالي سلطان بن سعيد المنصور وزير الاقتصاد رئيس مجلس المشاريع

«دبي للمشاريع الناشئة» تبحث سبل مواجهة التحديات المصرفية



والشركات الصغيرة والمتوسطة إن الوزارة ومجلس المشاريع والشركات الصغيرة والمتوسطة يدعمان جميع المبادرات والنشاطات المتعلقة بالمشاريع الناشئة وريادة الأعمال في الدولة.. مثنيا على جهود "دبي للمشاريع الناشئة" في دعم المشاريع الناشئة وإطلاقها للتقارير وتنظيمها للجلسات والحوارات التي من شأنها الارتقاء ودعم المشاريع الناشئة وريادة الأعمال في الدولة. وأضاف المنصور أن دولة الإمارات مستمرة في دعمها لرواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة وحرصية على توفير فرص جيدة واستثنائية للتعاون والشراكة بين رواد الأعمال المحليين والعالميين في جميع القطاعات الاقتصادية نظراً لما تتمتع به من بيئة أعمال جاذبة.. داعياً رواد الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة إلى بحث فرص التعاون والشراكة مع بعضهم والتركيز على المشاريع

والشركات الصغيرة والمتوسطة التي تخدم القطاعات الاقتصادية الرئيسية في استراتيجية الابتكار التي أطلقتها الدولة. من جهته أكد سعادة حمد بوعميم مدير عام غرفة دبي حرص الغرفة - عبر مبادراتها "دبي للمشاريع الناشئة" - على تهيئة بيئة محفزة لنمو المشاريع الناشئة وتطور دورها في المنظومة الاقتصادية للدولة.. معتبراً أن تشكيل مجموعة عمل متخصصة تضم كل الأطراف المعنية ذات العلاقة من هيئات تشريعية وحكومية ورواد أعمال ومصارف هو خطوة تستكمل صدور الدراسة التي حددت أبرز التحديات المصرفية للشركات الناشئة. وأشار بوعميم إلى أهمية مناقشة ومعالجة مسألة التحديات المصرفية للشركات الناشئة.. موضحاً أن حل هذه التحديات يكمن في الحوار البناء مع مختلف المعنيين.. مضيفاً أنهم يصدد الإعداد لدراسات أخرى تسلط

الضوء على مجمل التحديات التي تواجه الشركات الناشئة وسيتم تنظيم حلقات نقاشية لتبسيط الضوء عليها ووضع الحلول الملائمة لها للخروج ببيئة أعمال مشجعة وداعمة للمشاريع الناشئة. من ناحيته قال نيل بيتش رئيس مجلس إدارة شركة "فيرتوزون" المتخصصة في تأسيس الشركات في دولة الإمارات أن شركته تؤيد المقترح المقدم من غرفة دبي بأن تنشر البنوك دليلًا واضحاً مفصلاً متاحاً للجميع لتوفير الشفافية لفتح حساب مصرفي.. لافتاً إلى أن دبي توفر بيئة أعمال أكثر فعالية مقارنةً بماضيتها العالمية فور إنشائها وبدء عملها. من جانبه أوصى ساسان حاتم شريك في شركة "رولاند بيرجر" البنوك والمصارف بتوفير خيار إنشاء حساب مصرفي أساسي لأصحاب المشاريع

العقار

25



«اينوك» توسع شبكة خدماتها بافتتاح خمس محطات جديدة في دبي

•• دبي-وأم:

افتتحت مجموعة «اينوك» خمس محطات خدمة جديدة في دبي مما يوسع نطاق شبكة محطاتها في دولة الإمارات العربية المتحدة ليشمل 122 محطة فيما تواصل المجموعة العمل على تعزيز حضورها في قطاع بيع الوقود بالتجزئة بنسبة 40 بالمائة بحلول عام 2020. تقع المحطات الجديدة حديثاً في كل من حتا وعود والطينة ومجمع سيتي أوف أرابيا السكني ومحطتين على طريق دبي - العين، وتسم «اينوك» بافتتاح هذه المحطات في تلبية احتياجات التجمعات السكنية الجديدة وفي المناطق النائية. وقال سعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة اينوك: يأتي افتتاح محطات الخدمة الجديدة التزاماً منا بتوسيع نطاق شبكة محطات الخدمة التابعة للمجموعة بنسبة 40 بالمائة بحلول عام 2020 إذ نجحنا في افتتاح ثماني محطات جديدة هذا العام ونحن ماضون قدماً في سعينا نحو تحقيق أثر إيجابي وفعال يسهم في تلبية احتياجات 25 مليون زائر يتوقع وصولهم إلى الدولة خلال معرض «أكسبو 2020 دبي». تجدر الإشارة إلى أن المحطات الخمس تعمل بالطاقة الشمسية وبنيت بما يتسجم مع مواصفات ومعايير الأبنية الخضراء المحددة من قبل بلدية دبي ويتم تحويل الطاقة الفائضة من الأنواع الشمسية إلى شبكة «هينة كهرباء ومياه دبي» الرئيسية من خلال عداد الطاقة الشمسية الذي يتتبع كمية الطاقة المعاد ضخها إلى شبكة الكهرباء. وكانت «اينوك» قد أعلنت سابقاً أن جميع محطات الخدمة الجديدة التي تطورها ستعمل بالطاقة الشمسية وذلك دعماً لاستراتيجية الإمارات طويلة المدى الرامية إلى تنويع مصادر الطاقة لتشمل الموارد المتجددة والطاقة النووية ومصادر الطاقة النظيفة. وتشير تقارير «اينوك» إلى أن المحطات الجديدة ستولد ما يصل إلى 23 جيجاوات من الطاقة الشمسية مما يخفف العبء عن شبكة هينة كهرباء ومياه دبي ومحطات التوليد الأخرى.

2.8 تريليون درهم أصول الجهاز المصرفي في الإمارات نهاية أغسطس

•• أبوظبي-وأم:

قفز إجمالي أصول الجهاز المصرفي في دولة الإمارات إلى 2.8 تريليون درهم مع نهاية شهر أغسطس 2018 بنمو نسبته 4% وقدره 106 مليارات درهم مقارنة مع 2.694 تريليون درهم تقريبا خلال شهر ديسمبر من العام 2017. وجاءت القفزة القوية التي حققها الجهاز المصرفي في إجمالي أصوله بدعم من تحسن جميع المؤشرات التشغيلية خلال الشهور الثمانية الأولى من العام الجاري في خطوة تعكس مدى الملاحة المالية الكبيرة التي يتمتع بها. وبحسب الإحصاءات التي أصدرها مصرف الإمارات المركزي أمس فقد ارتفع إجمالي الائتمان المصرفي إلى 1.633 تريليون درهم تقريبا مع نهاية شهر أغسطس بنمو نسبته 3.3% بالمقارنة مع 1.58 تريليون درهم خلال شهر ديسمبر من العام الماضي. وأظهرت الإحصاءات أن جميع القطاعات الخاصة جيد من القروض التي يقدمها الجهاز المصرفي وفي مقدمتها القطاع الخاص الذي ارتفع رصيد ما حصل عليه من 1.086 تريليون درهم في ديسمبر 2017 إلى 1.123 تريليون درهم تقريبا في نهاية أغسطس من العام الجاري. وازدادت قروض الأفراد التي قدمها الجهاز المصرفي من 337.5 مليار درهم في ديسمبر الماضي إلى نحو 339 مليار درهم مع نهاية شهر أغسطس العام الجاري. وعلى صعيد الودائع.. فقد واصل الجهاز المصرفي استقطاب المزيد منها منذ بداية العام الجاري ما رفع من إجمالي رسيدنا إلى 1.703 تريليون درهم خلال شهر أغسطس الماضي بنمو نسبته 4.6% وقدره 76 مليار درهم مقارنة مع 1.627 تريليون درهم في ديسمبر من العام 2017. وجاءت الزيادة في ودايع الجهاز بدعم من جميع شرائح العملاء وفي مقدمتها ودايع المقيمين التي قفزت إلى 1.502 تريليون درهم وكذلك ودايع غير المقيمين المرتفعة إلى 201 مليار درهم مع نهاية شهر أغسطس مقارنة مع 191.7 مليار درهم في ديسمبر 2017. وبلغت نسبة الأصول السائلة المؤهلة 16.8% علماً بأن هذا المصطلح يعني وفقاً للمصرف المركزي "النقد في الأصول السائلة لدى المصرف المركزي والسندات -الصكوك المؤهلة وفقاً للمبادئ بآزل ولا تتضمن الإفراض بين البنوك إلى إجمالي الأصول".

432 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أسس

•• دبي-وأم:

حققت التصرفات العقارية في دبي أسس أكثر من 432 مليون درهم حيث شهدت دائرة الأراضي والأموال تسجيل 181 مبيعة بقيمة 304 ملايين درهم منها 14 مبيعة للأراضي بقيمة 140 مليون درهم و167 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 164 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 63 مليون درهم في منطقة الثنية الرابعة، تلتها مبيعة بقيمة 25 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا، ثم مبيعة بقيمة 13 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد. وتصدرت منطقة وادي الصفا 3 المناطق من حيث عدد المبيعات، إذ سجلت 3 مبيعات بقيمة 13 مليون درهم تلتها منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها مبيعات بقيمة 17 مليون درهم وثالثة في نخلة جميرا بتسجيلها مبيعة بقيمة 25 مليون درهم.



الضوء على مجمل التحديات التي تواجه الشركات الناشئة وسيتم تنظيم حلقات نقاشية لتبسيط الضوء عليها ووضع الحلول الملائمة لها للخروج ببيئة أعمال مشجعة وداعمة للمشاريع الناشئة. من ناحيته قال نيل بيتش رئيس مجلس إدارة شركة "فيرتوزون" المتخصصة في تأسيس الشركات في دولة الإمارات أن شركته تؤيد المقترح المقدم من غرفة دبي بأن تنشر البنوك دليلًا واضحاً مفصلاً متاحاً للجميع لتوفير الشفافية لفتح حساب مصرفي.. لافتاً إلى أن دبي توفر بيئة أعمال أكثر فعالية مقارنةً بماضيتها العالمية فور إنشائها وبدء عملها. من جانبه أوصى ساسان حاتم شريك في شركة "رولاند بيرجر" البنوك والمصارف بتوفير خيار إنشاء حساب مصرفي أساسي لأصحاب المشاريع

«آفاق الإسلامية للتمويل» تحصد جائزة أفضل محل تجاري ضمن برنامج دبي للخدمة المتميزة عن العام 2017

سيف الشحي :الجائزة تعكس مواكبة الشركة لأعلى معايير الجودة يسرا باقي: فوز «آفاق» تتويج لنجاح استراتيجية الشركة في إسعاد المتعاملين

•• دبي-الضجر:

حصلت «آفاق الإسلامية للتمويل» للعام الرابع على التوالي جائزة أفضل محل تجاري في الخدمة 2017 ضمن برنامج اقتصادية دبي للخدمة المتميزة فئة التميز في الأداء لنافذ البيع بالتجزئة، وذلك لجهودها في تقديم أفضل الخدمات للعملاء خلال العام 2017، بالإضافة إلى التزامها بوثيقة أخلاقيات التعامل التي تضمن ثقة العملاء. وسلم اليوم سعادة سامي القمزي، مدير عام اقتصادية دبي الجائزة للسيد سيف الشحي، عضو مجلس الإدارة المنتدب لشركة «آفاق الإسلامية للتمويل» وذلك لحصول الشركة على أفضل محل تجاري لنافذ البيع بالتجزئة 2017 لفرع الشركة في البرشاء مول ضمن الجوائز الممنوحة لقطاع الخدمات. وعبر سيف الشحي، عضو مجلس الإدارة المنتدب لشركة «آفاق الإسلامية للتمويل» عن سعادته البالغة بفوز الشركة بهذه الجائزة، مؤكداً أن اختيار اقتصادية دبي لشركة «آفاق الإسلامية للتمويل» من بين مجموعة واسعة من الشركات المتقدمة لنيل الجائزة، يعد تجسيدا لجهود الشركة الرائدة في تقديم الخدمات والمنتجات



المصرفية المتوافقة مع الشريعة الإسلامية في تطبيق أعلى معايير الجودة ومواكبة استراتيجية الدولة في إسعاد المتعاملين. وأشار إلى أن برنامج دبي للخدمة المتميزة يتميز بمكانة مرموقة على الصعيدين المحلي والدولي، حيث يعتبر البرنامج بمثابة أول خاتم لجودة الخدمة في المنطقة، إذ جرى إطلاق البرنامج في العام 2002 ليكون مكملاً لجائزة دبي للجودة وبرنامج دبي لتقدير الجودة. وأكد الشحي أن دولة الإمارات العربية المتحدة تحتل مكانة مرموقة ضمن مؤشرات التنافسية العالمية بفضل الرؤية الناقية لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، (رعاه الله)، حيث كان لسموه عظيم الفضل في التحول الكامل للخدمات الذكية الحكومية بغية إسعاد المتعاملين، وهو المسار الذي سارعت آفاق إليه مبكراً ليصبح لها دور السبق والريادة باعتبارها شركة عاملة بالقطاع الخاص تطبيق أعلى معايير الجودة لإسعاد عملائها عبر إطلاق خدماتها التمويلية المصرفية التنافسية بشكل ذكي متطور. وقدم الشحي التهنئة والشكر لوظفي «آفاق الإسلامية للتمويل» على حصول

«طرق دبي» ترفع عدد أسطول مركبات التاجير الذكي إلى 400 سيارة

•• دبي -وأم:

أعلنت هيئة الطرق والمواصلات عن تزويد أسطول مركبات التاجير الذكي بـ 200 مركبة ليصل إلى 400 سيارة وذلك إثر نجاح المرحلة الأولى وارتفاع معدل إقبال الجمهور على هذه الخدمة الذكية، والتي حققت معدلات عالية من الرحلات وساعات التاجير. وقال عادل شاكري مدير إدارة أنظمة المواصلات بمؤسسة المواصلات العامة في الهيئة إن هذه الخدمة تأتي في إطار الاستجابة لمتطلبات مبادرة "المدنية الذكية" التي أطلقتها حكومة دبي الرشيدة وإن رفع عدد مركبات التاجير الذكي من 200 إلى 400 مركبة يعكس الأهداف التي تسعى إليها من هذه الخدمة لاسيما أنها حققت منذ إنطلاقها أكتوبر 2017 وحتى نهاية أغسطس الماضي من العام الجاري و662 رحلة بواقع 277 ألفاً و832 ساعة.. موضحاً أن الخدمة تسم للمتعاملين عبر تطبيق eKar، أو udrive، بتأجير المركبة لمدة ست

رائدة في تطبيق أعلى معايير إسعاد العملاء، إذ تمتلك الشركة خطة واضحة لارتقاء بمستوى خدماتها والمتعاملين يأتي في صدارة أولويات الشركة وذلك عبر تبني آفاق أفضل ممارسات التواصل مع العملاء بشكل يعكس جودة الالتزام من قبل موظفيها تجاه العملاء فضلاً عن تطبيق المعايير الأخلاقية العالية وتوفير ودعم منتجات ذات قيمة ونزاهة. وأوضحت باقي أن آفاق تعد شركة

الشركة على هذه الجائزة التي تؤكد تفانيهم في العمل ببدأ، وحرصهم الشديد على تقديم الخدمات التي توفرها الشركة للعملاء بالشكل اللائق وفقاً لأعلى معايير الجودة. ومن جهتها، قالت يسرا عبد الغفار باقي مدير إدارة الاتصال المؤسسي والسعادة في آفاق الإسلامية للتمويل: إن فوز آفاق بجائزة أفضل محل تجاري في الخدمة 2017 ضمن برنامج دبي للخدمة المتميزة فئة التميز في الأداء

دفع 50 فلماً لكل دقيقة عند إيقاف المركبة في أي مكان بدبي و40 فلماً لكل دقيقة عند إرجاع المركبة في موقع بداية الجودة. وأشار إلى أن خدمة التاجير الذكي تقتصر على مناطق إمارة دبي وأن على المتعاملين المقيمين بالدولة التسجيل في نظام التطبيقين الذكيين للحصول



الفكرة

26

«دبي للجودة» تعلن تشكيل «مجموعة الإمارات للابتكار»

•• دبي - وأم:

أعلنت مجموعة دبي للجودة وبالتعاون مع شركة تيم باور العالمية تأسيس المجموعة الفرعية «مجموعة الإمارات للابتكار» الأولى من نوعها في الدولة ومنطقة الشرق الأوسط وهي منصة ابتكارية فريدة تهدف إلى التواصل مع الخبراء والمهنيين في مجال الابتكار من أنحاء الدولة كافة. ويتبنى من مجموعة الإمارات للابتكار مبادرة «مستر مايند برو» MasterMindPro التي تم إطلاقها تحت شعار «حلول مبتكرة عند الطلب» وهي شبكة اجتماعية خاصة للمهنيين في مجال الابتكار تم تأسيسها بهدف بناء مجتمع مهني من رواد الأعمال والمدربين والمستشارين والمهنيين والمبتكرين لتمكين العملاء من الحصول على خدمات التدريب والاستشارات والتقييم المهني من خلال منصة إلكترونية متكاملة موثوقة بها وسهلة الاستخدام وتتيح فرص عمل لأصحاب الكفاءات والعقول. وتهدف مبادرة «مستر مايند برو» إلى الاستفادة من خبرات هذا المجتمع المهني في تفعيل مشاريع الجمهور الابتكارية crowdsourced innovation، لتساعدهم في جهودهم نحو تحقيق الأفضل.

وتأتي هذه المبادرة في أعقاب تحول رؤية مجموعة دبي للجودة إلى «الابتكار من أجل الريادة» والتي تم تطويرها تحت قيادة فاطمة بطي المهيري رئيس مجلس إدارة المجموعة وأعضاء مجلس الإدارة عام 2016 وتمشيا مع الاستراتيجية الجديدة للمجموعة القائمة على تمكين المؤسسات والمحترفين من تبني ممارسات من الطراز العالمي للتميز في قطاع الأعمال والمداومة عليها من خلال إقامة الشراكات والربط الشبكي ومشاركة المعرفة. وقد تم إعادة تنظيم أنشطة وبرنامج المجموعة كي تصبح أكثر ابتكاراً وتلبية للتحديات التي يواجهها مجتمع الأعمال بشكل أفضل ومن المتوقع أن تعزز المجموعة الفرعية «مجموعة الإمارات للابتكار» عملية ربط الشركات الباحثة عن المعرفة بمقدمي المعرفة من المهنيين المؤهلين ذوي الخبرة ومن ثم منح فرصة نجاح لكل من الطرفين على حد سواء. وقالت فاطمة بطي المهيري إنه بفضل المتابعة والرعاية من سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران رئيس مطارات دبي الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات والراعي الضخمي «لجائزة الإمارات للابتكار» إحدى أهم إنجازات المجموعة.. تم إطلاق مبادرة «مجموعة الإمارات للابتكار» بهدف ترسيخ ثقافة جديدة حول كيفية دعم الشركات وتبنيها متطلبات التدريب والتقييم الخاصة بها تماشياً مع الاتجاه العالمي نحو التحول الرقمي. وأوضحت المهيري أن مميزات «مجموعة الإمارات للابتكار» ستتيح استقطاب أصحاب الكفاءات والعقول ذوي الخبرات العالية وربطها ببعض من خلال منصة تهدف لحل متطلبات أي كيان مؤسسي عالمياً بجانب تهيئة مناخ عمل جديد له طابع مختلف يتميز بجزيد من المرونة لكل من الشركات والمهنيين وتمكينهم من المعرفة لتصبح في متناول أيديهم بهدف إزالة عوائق الوقت أو المسافة للحصول على الخبرة المطلوبة ويعد ذلك بمثابة إنجازاً كبيراً يعيننا الزيادة في مجال الابتكار على مستوى دولة الإمارات والشرق الأوسط. ورحبت بانضمام الأفراد العاملين في الابتكار فضلاً عن المهنيين بتطوير كفاءاتهم ليكونوا جزءاً من «مجموعة الإمارات للابتكار» من خلال التواصل مع مجموعة دبي للجودة.



فاطمة بطي المهيري رئيس مجلس إدارة مجموعة دبي للجودة

أبوظبي تستضيف مؤتمر ومعرض «عقارات النيل» 29 نوفمبر

•• أبوظبي - وأم:

تستضيف أبوظبي فعاليات الدورة الثانية لمؤتمر ومعرض عقارات النيل تحت شعار «مصر بتربلك» في مركز أبوظبي الوطني للمعارض «أديك» خلال الفترة من 29 نوفمبر وحتى الأول من ديسمبر 2018 لاستعراض أهم الفرص الاستثمارية العقارية وإلقاء الضوء على أنجح المشروعات الإماراتية في مصر. ويضم المعرض - الذي يقام تحت رعاية معالي الدكتور مصطفى مدبولي رئيس مجلس الوزراء المصري وزير الإسكان عدداً من أهم المطورين العقاريين في مصر إضافة إلى مجتمع الأعمال العربي والمهنيين بالاستثمار في القطاع العقاري في مصر. وتعد دولة الإمارات واحدة من أكثر الدول استثماراً في مصر خاصة في القطاع العقاري حيث بلغت الاستثمارات الإماراتية في القطاع العقاري في مصر أكثر من 94 مليار جنيه مصري كما نفذت العديد من الاستثمارات الناجحة في مصر ومن أبرزها مدينة الشيخ زايد بالاساس من أكتوبر.

وقال الدكتور باسم كليلة رئيس مجلس إدارة شركة إكسبو ريبابليك المنظمة لمؤتمر ومعرض عقارات النيل إن الاستثمار العقاري يعتبر واحداً من أهم مصادر الدخل وأحد الاستثمارات طويلة الأجل في مصر والتي تمثل واحدة من أكثر الأسواق جذبا للاستثمار الاجنبي حيث تمتلك ثروات وعوامل جذب كبيرة على رأسها كثرة الأراضي وتوافر الخدمات المميزة خاصة في المدن الجديدة. وأضاف أن المناخ العام في مصر أصبح أكثر دعماً لجذب الاستثمارات خاصة بعد صدور قرار وزير الداخلية بجواز الترخيص للأجانب في الإقامة المؤقتة لغیر السياحة لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات قابلة للتجديد لن يمتلك عقارا أو أكثر في مصر.. لافتاً إلى أن الحدث يعتبر أحد أهم أدوات تسويق وتصدير السوق العقاري المصري من خلال توفير الفرص الاستثمارية الحقيقية التي يبحث عنها المستثمر العربي والاجنبي ويستهدف هذا العام حوالي مليار جنيه مصري مبيعات لصالح شركات التطوير العقاري المشاركة بالمعرض. وأشار إلى أن أبرز المشاريع الإماراتية في السوق العقاري المصري مشروع مراسي بقيمة استثمارية تصل إلى 22.5 مليار جنيه وأب تاون كايرو بقيمة استثمارية 13.5 مليار جنيه ومشروع مفيدا بقيمة استثمارية 17.5 مليار جنيه مصري إضافة إلى مشروع البروج والذي يهدف إلى تنفيذ 30 ألف وحدة سكنية شرق القاهرة على مساحة 1212 فدانا بين طريقي السويس والإسماعيلية بتكلفة استثمارية تصل إلى 40 مليار جنيه مصري.



الزيودي يقف على إجراءات دعم المزارعين.. ويؤكد: استراتيجيتنا ضمان التنوع الغذائي

•• دبي - وأم:

أعلنت مجموعة دبي للجودة وبالتعاون مع شركة تيم باور العالمية تأسيس المجموعة الفرعية «مجموعة الإمارات للابتكار» الأولى من نوعها في الدولة ومنطقة الشرق الأوسط وهي منصة ابتكارية فريدة تهدف إلى التواصل مع الخبراء والمهنيين في مجال الابتكار من أنحاء الدولة كافة. ويتبنى من مجموعة الإمارات للابتكار مبادرة «مستر مايند برو» MasterMindPro التي تم إطلاقها تحت شعار «حلول مبتكرة عند الطلب» وهي شبكة اجتماعية خاصة للمهنيين في مجال الابتكار تم تأسيسها بهدف بناء مجتمع مهني من رواد الأعمال والمدربين والمستشارين والمهنيين والمبتكرين لتمكين العملاء من الحصول على خدمات التدريب والاستشارات والتقييم المهني من خلال منصة إلكترونية متكاملة موثوقة بها وسهلة الاستخدام وتتيح فرص عمل لأصحاب الكفاءات والعقول. وتهدف مبادرة «مستر مايند برو» إلى الاستفادة من خبرات هذا المجتمع المهني في تفعيل مشاريع الجمهور الابتكارية crowdsourced innovation، لتساعدهم في جهودهم نحو تحقيق الأفضل.

مثل الزراعة العضوية والمائية، وتدليل كافة العقبات والصعوبات التي تصادف العاملين في هذا القطاع. وتعاقدت الوزارة مع عدد من أفضل الشركات الزراعية الموردة لمستلزمات العملية الإنتاجية الزراعية، والتي بلغ عددها 11 لهذا العام، وذلك حرصاً على تقديم هذه الخدمة للمزارعين بأفضل صورة وفقاً لأفضل الممارسات العالمية. وألتمت الوزارة جميع الشركات المتعاقدة بتوزيع مواد ومستلزمات الدعم الزراعي في المزارع وعبر مراكز قريبة من مراكز إسعاد المتعاملين، التابعة للوزارة في مختلف المناطق، كما وفق أوقات ومواعيد محددة يتم الإعلان عنها لضمان الحصول على خدمة متميزة تantal رضا المتعاملين. وبدأت بتوزيع مواد ومستلزمات الانتاج الزراعي للعام 2018 والتي يبلغ عددها 50 مادة مختلفة ليمت تلبية احتياجات

الزراعي. بعد ذلك، تقوم لجنة مختصة بدراسة هذه الاحتياجات ووضع المواصفات الفنية لها، بما يتوافق مع التشريعات الموضوعية من قبل الوزارة، حيث يجب أن تكون المستلزمات ذات مواصفات فنية عالية، ليتم استخدامها بفعالية تامة، مما يحقق أهداف الوزارة بالحفاظ على الموارد الطبيعية وتحقيق استدامتها والحرص على سلامة الغذاء. وقال معالي الزيودي «إن مبادرة دعم المزارعين السنوية التي تقدم للمزارعين من مواطني الدولة تأتي تنفيذاً لاستراتيجية الدولة في تحقيق التنوع الغذائي بهدف الحفاظ على الزراعة المحلية ودعم المزارعين، مما ينعكس إيجاباً على تحقيق أهداف الوزارة الاستراتيجية في تعزيز التنوع الغذائي وضمان استدامته». مؤكداً أن الوزارة تلتزم بدعم قطاع الزراعة في الدولة والتشجيع على تبني الأنماط الزراعية الحديثة والصديقة للبيئة

الزراعي. بعد ذلك، تقوم لجنة مختصة بدراسة هذه الاحتياجات ووضع المواصفات الفنية لها، بما يتوافق مع التشريعات الموضوعية من قبل الوزارة، حيث يجب أن تكون المستلزمات ذات مواصفات فنية عالية، ليتم استخدامها بفعالية تامة، مما يحقق أهداف الوزارة بالحفاظ على الموارد الطبيعية وتحقيق استدامتها والحرص على سلامة الغذاء. وقال معالي الزيودي «إن مبادرة دعم المزارعين السنوية التي تقدم للمزارعين من مواطني الدولة تأتي تنفيذاً لاستراتيجية الدولة في تحقيق التنوع الغذائي بهدف الحفاظ على الزراعة المحلية ودعم المزارعين، مما ينعكس إيجاباً على تحقيق أهداف الوزارة الاستراتيجية في تعزيز التنوع الغذائي وضمان استدامته». مؤكداً أن الوزارة تلتزم بدعم قطاع الزراعة في الدولة والتشجيع على تبني الأنماط الزراعية الحديثة والصديقة للبيئة

الزراعي. بعد ذلك، تقوم لجنة مختصة بدراسة هذه الاحتياجات ووضع المواصفات الفنية لها، بما يتوافق مع التشريعات الموضوعية من قبل الوزارة، حيث يجب أن تكون المستلزمات ذات مواصفات فنية عالية، ليتم استخدامها بفعالية تامة، مما يحقق أهداف الوزارة بالحفاظ على الموارد الطبيعية وتحقيق استدامتها والحرص على سلامة الغذاء. وقال معالي الزيودي «إن مبادرة دعم المزارعين السنوية التي تقدم للمزارعين من مواطني الدولة تأتي تنفيذاً لاستراتيجية الدولة في تحقيق التنوع الغذائي بهدف الحفاظ على الزراعة المحلية ودعم المزارعين، مما ينعكس إيجاباً على تحقيق أهداف الوزارة الاستراتيجية في تعزيز التنوع الغذائي وضمان استدامته». مؤكداً أن الوزارة تلتزم بدعم قطاع الزراعة في الدولة والتشجيع على تبني الأنماط الزراعية الحديثة والصديقة للبيئة

جمال الجروان : العلاقات الإماراتية السعودية راسخة على المستويات كافة

•• أبوظبي - وأم:

من مظة لتنمية الاستثمارات الوطنية الصادرة وحماية المستثمرين وتوفير المعرفة التي تساهم في نمو أعمالهم بالخارج، يجد في المبادرات التي تربو على الـ 175، والتي عرضتها اللجنة التنفيذية لمجلس التنسيق السعودي الاماراتي المشترك ضمانة الجهد الذي بذله الحصون في البلدين لتوثيق علاقاتهما.

التنسيق المشترك الذي سيلعب دورا مهما في بلوغ الشراكة الكاملة بين البلدين. وأضاف أن مجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج، يقرأ في «استراتيجية العزم» التي أضاء على تفاصيلها اجتماع جدة الأخير ترجمة حقيقية لتروية التي تطمح لتحقيقها القيادة الرشيدة في علاقات التعاون المستقبلي بين البلدين والشعبين الشقيقين.

وكان الجروان في ذلك يعرض لقراءة مجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج، الذي يضم في عضويته عشرات الشركات والمؤسسات الكبرى المعنية بالاستثمار العابر للحدود، وطريقة التجاوب مع نهج العمل الذي اعتمدهت اللجنة التنفيذية لمجلس التنسيق المشترك بين البلدين الشقيقين في توظيف القدرات الذاتية من أجل أن يكون التكامل حقيقياً في المجالات الاقتصادية والتنموية والعسكرية.

وكان الجروان إن مجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج، بما يعثله

تستضيفه موانئ دبي العالمية في دورته الرابعة

«بريك بلك الشرق الأوسط» يسعى إلى تعزيز قطاع نقل البضائع السائبة في المنطقة

•• دبي - الضجر:

«كي.دي.إل» لوجستكس وميكو وكوسكو للشحن وميناء صلالة، يوفر كل من مؤتمر ومعرض «بريك بلك الشرق الأوسط» فرصاً لمناقشة هذه الموضوعات وجها لوجه وتحليل متعمق. وتشمل الموضوعات الرئيسية التنوع الاقتصادي في دول مجلس التعاون الخليجي والبحث عن مشاريع جديدة والخدمات اللوجستية للمناطق التي تعرضت للمنازعات واستراتيجيات الصحة والسلامة والقوى العاملة. وأوضحت ليزلي ميريد، المدير التسويقي والإعلامي لمعرض بريك بلك، «بناءً على التعليقات الإيجابية التي سمعناها من شركائنا والخبراء الذين حضروا في الدورات السابقة، فإننا نعمل حالياً بجهد مع شركائنا ومستشارينا لضمان مناقشة العديد من المواضيع الجديدة تضيف المزيد إلى القضايا التي ناقشناها في السابق. كما أريد التأكيد على أن هذا المعرض يشكل منصة عمل تفاعلية تمكن قادة الصناعة من مناقشة القضايا الهامة التي تؤثر على واقع القطاع حالياً وعلى آفاقه المستقبلية على المستوى العالمي». واختتمت ميريد بقولها: «لقد تم افتتاح التسجيل في الدورة الرابعة للمعرض، ونرحب بنده بجمع خبراء القطاع واللاعبين الرئيسيين للاضمام للملك عبد الله وشركة أجييلتي وشركة بحري للخدمات اللوجستية وشركة

العالمية موانئ دبي العالمية، ولبناء جبل علي الرائد، والذي يعتبر أحد أكبر موانئ الحاويات في العالم، وقد تم تصنيفه على رأس قائمة الموانئ الأسرع في المناولة في العالم، ويفضل محافظتها العالمية المكونة من 78 محطة بحرية وبرية عبر ست قارات، تنقل موانئ دبي العالمية تجربة دبي الشرق الأوسط في الفترة ما بين 11 و12 فبراير 2019. ويعتبر بريك بلك الشرق الأوسط أحد المعارض والمؤتمرات الرائدة التي تمكنت خلال فترة الركود الاقتصادي في قطاع الملاحة من المحافظة على مكانتها، إذ لا يزال يحتفظ بنفس المستوى من الاهتمام من جميع الجهات الحكومية والقطاع الخاص، ما دفع موانئ دبي العالمية إلى استضافة الدورة الرابعة من هذا الحدث الهام، بهدف الجمع بين شركات الشحن القيادية في المنطقة ورواد قطاع شحن البضائع الضخمة.



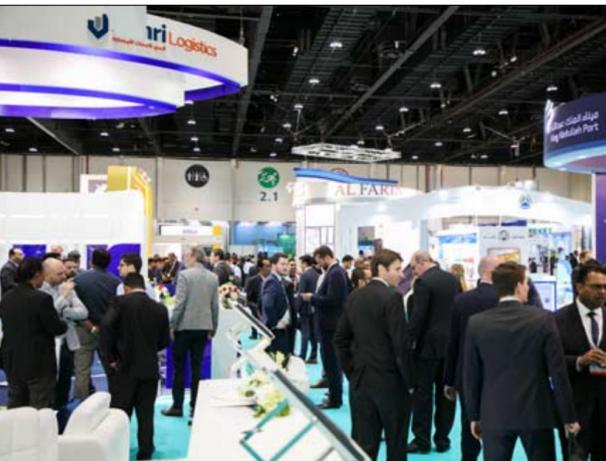
فاطمة بطي المهيري رئيس مجلس إدارة مجموعة دبي للجودة

مؤرخاً، صنف «مؤشر تطوير مركز الشحن الدولي» (ISCD) دبي ضمن أفضل خمس مدن في العالم لهذه الصناعة، مما جعل دبي المركز البحري الرائد في العالم العربي. واستخدم المؤشر منهجية تقييم القدرة التنافسية للقطاع، والقدرة على جذب الشركات البحرية، وتنمية الجهود فيما يتعلق بالإبداع والابتكار، والدور الرئيسي في تعزيز نمو الشحن العالمي. كما تعد دبي موطناً لحضن التجارة

تعليلياً على الأهمية الكبيرة لعرض مؤتمر «بريك بلك الشرق الأوسط»، قال بين بلامير، المدير التجاري لبريك بلك: «لقد قمنا بتنظيم هذا المعرض لسنوات عديدة في العديد من البلدان، ولكني أقول وبكل ثقة أن العارض التي نظمناها في منطقة الشرق الأوسط كانت استثنائية، وقد حظينا بدعم مستمر وبشكل دائم من السلطات الحكومية والشركات الدولية، والتي تساهم وبشكل كبير في نجاح هذا المعرض، وتعتبر دولة الإمارات منصة مثالية ستواصل إضافة قيمة نوعية للمناقشات والأفكار التي يتم تبادلها بين المشاركين. وسيسهم ذلك في تشكيل مستقبل القطاع البحري والخدمات البحرية، والتي تشكل بدورها العمود الفقري للتجارة الدولية».

وأضاف: «يأتي مؤتمر بريك بلك الشرق الأوسط 2019 في توقيت استراتيجي حيث يلقي الضوء على الدور المحوري الذي تلعبه صناعتنا في حفز التجارة وتسهيل التواصل بين الشعوب مع اقتراب معرض للمناقشات العميقة والاستشرافية لقادة الصناعة حول الفرص والتحديات التي يرتفع الطلب على التعامل مع البضائع الخاصة والمشاريع. وكشركتي تجاري عالمي رئيسي للحدث المرتقب، تعمل موانئ دبي العالمية على ضمان جاهزية ميناء جبل علي لتأدية دوره كبوابة رئيسية للبضائع المتجه إلى المعرض العالمي».

مؤرخاً، صنف «مؤشر تطوير مركز الشحن الدولي» (ISCD) دبي ضمن أفضل خمس مدن في العالم لهذه الصناعة، مما جعل دبي المركز البحري الرائد في العالم العربي. واستخدم المؤشر منهجية تقييم القدرة التنافسية للقطاع، والقدرة على جذب الشركات البحرية، وتنمية الجهود فيما يتعلق بالإبداع والابتكار، والدور الرئيسي في تعزيز نمو الشحن العالمي. كما تعد دبي موطناً لحضن التجارة



«مذاق أبوظبي» يحتفل بذكرى انطلاقته الخامسة بالشراكة مع «حصاد مزارعنا»

مفاجآت طهي بانتظار زوار نسخة 2018 من المهرجان

•• أبوظبي- الفجر

يحتفل مهرجان «مذاق أبوظبي» بذكرى انطلاقته الخامسة عبر باقة متنوعة من تجارب الطهي الجديدة الغامرة ويقدم تشكيلة واسعة من الأطعمة التي تناسب جمهور المهرجان بكافة فئاتهم وأذواقهم على مدار ثلاثة أيام، خلال الفترة من 8 إلى 10 نوفمبر 2018، في ميدان دو، بجزيرة ياس. ويستضيف المهرجان لأول مرة سوقاً للمزارعين يقدمون من خلاله منتجات العلامة التجارية «حصاد مزارعنا» التابعة لمركز خدمات المزارعين بأبوظبي، وخيمة المخبوزات الكبرى حيث يتبارى مشاهير الطهاة في إعداد أشهى المخبوزات أمام الجمهور، وعروض تفاعلية لطهي اللحم المشوي على طريقة الباربيكيو تستهدف مساعدة الجمهور على إتقان مهارات الشواء، ودروس الطبخ واعداد المخبوزات المصممة خصيصاً للأطفال. ويهذه الباقة الذملة من فنون وعروض الطهي والحفلات الموسيقية التي تتألق بأبرز نجوم الفن العالميين، ومشاركة مجموعة كبيرة من مشاهير الطهاة، تحقق احتفالات الذكرى السنوية الخامسة للمهرجان التوازن المشهود بين مختلف فعاليات مهرجان الأطعمة والمشرفيه المفضل في العاصمة أبوظبي.

وتستضيف العلامة التجارية «حصاد مزارعنا» التابعة لمركز خدمات المزارعين بأبوظبي، وهذا شركاء مهرجان «مذاق أبوظبي»، منها العام، سوقاً للمزارعين يقدم خضروات ومنتجات طازجة من مزارع في أبوظبي. وستتاح للزوار والجمهور لقاء المزارعين وتذوق منتجات من منتجاتهم وشراء ما يحتاجونه منها، والتعرف مباشرة وعن قرب على

مجموعة واسعة من المنتجات الطازجة التي تشمل الخضروات والفواكه واللحوم والبيض. وبالنسبة لعشاق الحلويات، فتوفر «خيمة المخبوزات الكبرى» الجديدة كلياً فرصة مثالية لإتقان مهارات إعداد المخبوزات والحلويات. وأما مفاجأة المهرجان، فهي مشاركة إريك لانلارد، أسطورة المخبوزات وأحد أكبر الطهاة العالميين، والذي يقدم مجموعة خاصة من دروس صنع المخبوزات والحلويات والحلويات والمخبوزات وحتى المبتدئين، والشيف والسهوة. وتشمل قائمة الطهاة المشاركين أيضاً عمر أورفه لي وغاري رودز وروبرتوس أندريا فالكوني الذين يقدمون خلاصة خبراتهم في مجال صناعة الحلويات والمخبوزات للجمهور. ويقدم الشيف طارق إبراهيم لأول مرة خلال المهرجان مجموعة من عروضه لطهي اللحم المشوي على طريقة الباربيكيو، ويحضر ضيوف مميزين هم الشيف أنتوني بيتشون، والشيف حاتم مطر، والشيف محمد أورفه لي لتعريف الجمهور بمجموعة من نضائح وأسرار الطهي، ومشاركتهم تحديات الطهي الحس للحم الخراف ولحم البقر الأستراليه الحلال باستخدام أحدث الشوايات الذكية المقدمة من ويبر بلُس. يتيح مهرجان «مذاق أبوظبي» الدخول المجاني للأطفال دون سن 12 عاماً ويوفر لهم فعاليات ترفيهية خاصة تشمل دروساً في الطهي واعداد المخبوزات من تقديم الوهوية فاطمة أحمد، مؤسسة حساب إنستغرام «تيل فور فايف»، وستكون هناك أيضاً منطقة مخصصة للترفيه عن الصغار عبر العديد من الأنشطة التي تشمل

الفنون والحرف اليدوية والبالونات والرسم على الوجه وغيرها الكثير. وبهذه المناسبة، مدير إدارة العمليات والتجارة بمركز خدمات المزارعين بأبوظبي، نسعى لإلتهام محترفي فنون الطهي الإبداعية عبر تسليط الضوء على المنتجات المحلية الطازجة والأمنة التي توفرها مزارعنا في أبوظبي. ونفخر بمشاركتنا في احتفالات النسخة الخامسة من مهرجان مذاق أبوظبي لعام 2018، ونتطلع أن يشارك مزارعنا شفهم بالمنتجات الطازجة مع المجتمع المحلي والجمهور. كما سينظم خبراء حصاد مزارعنا نشاطاً خاصاً بالأطفال يساعدهم خلاله على زراعة بذور الخضروات واصطحابها إلى منازلهم لمشاهدتها تنمو.

يقوم مركز خدمات المزارعين بأبوظبي بتوعية المزارعين بأهمية تزويد السوق بمنتجات عالية الجودة وطازجة ولذيذة. كما أننا نكف على فتح قنوات تسويقية جديدة للمزارعين المحليين، بما في ذلك علامتنا التجارية للبيع بالتجزئة «حصاد مزارعنا»، حتى يتمتع سكان أبوظبي بفرصة تذوق الخضراوات المحلية خلال 24 ساعة من حصادها، مما يضمن وصولها إليهم طازجة. ويتكامل تقديمها مجموعة واسعة من المواهب والفرق الموسيقية بما في ذلك دي جي شيبس وفردا دي ميوزيك ومارك زيتي إي فراتيللي كوتيلي وساوند سيتي. وستتاح للجمهور فرصة تذوق أكثر من 48 طبقاً مميزاً تقدمها المطاعم المشاركة هذا العام خلال عطلة نهاية الأسبوع، إضافة إلى مجموعة من منافذ المشروبات المعدة خصيصاً للاحتفال بالنسخة الخامسة من المهرجان.



عدد من أشهر أغاني الفرقة مثل هاي جود وأول يونيداز لاف و يوسب مارين وبلاك بيرد. وتضم فعاليات المهرجان كذلك عروضاً وفعاليات موسيقية حية على مدار الساعة طوال أيام المهرجان ويتكامل تقديمها مجموعة واسعة من المواهب والفرق الموسيقية بما في ذلك دي جي شيبس وفردا دي ميوزيك ومارك زيتي إي فراتيللي كوتيلي وساوند سيتي. وستتاح للجمهور فرصة تذوق أكثر من 48 طبقاً مميزاً تقدمها المطاعم المشاركة هذا العام خلال عطلة نهاية الأسبوع، إضافة إلى مجموعة من منافذ المشروبات المعدة خصيصاً للاحتفال بالنسخة الخامسة من المهرجان.

«قمة الاقتصاد الأخضر» تستضيف ملتقى «كليكس» وترتكز على دور الشباب في مسيرة التنمية

•• دبي- وام

يقعد ملتقى تبادل الابتكارات في مجال المناخ «كليكس» ضمن فعاليات الدورة الخامسة من القمة العالمية للاقتصاد الأخضر التي تستضيفها دبي تحت شعار «تعزيز الابتكار قيادة التغيير» يومي 24 و25 أكتوبر القادم في مركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض وذلك تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» وتنظيمها المنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر وهيئة كهرباء ومياه دبي. والملتقى أطلقته وزارة التغيير المناخي والبيئة بالدولة لتعزيز التواصل بين المستثمرين الدوليين وقادة الاقتصاد خلال جلسة متخصصة تعقد لهذا الغرض.

فيما تقوم مبادرة «كليكس» ببحث عالمي للابتكارات العالمية قبل انعقاد

الملتقى لتلقي مئات الطلبات من كل أنحاء العالم قبل الانطلاق الفعلي للحدث.. وقد شهدت الدورة الماضية من الملتقى عرض 27 مشروعاً مبتكراً وحصول نحو نصف المشاريع على تمويل من مستثمرين بقيمة 17.5 مليون دولار. وترتكز القمة هذا العام على ثلاثة محاور رئيسية هي رؤوس الأموال الخضراء والتحول الرقمي والقيادة والتفاعل المجتمعي وتجمع نخبة من المسؤولين الماليين والمستثمرين والفكرين والقادة لمناقشة السبل التي يمكن من خلالها تعزيز تدفق رؤوس الأموال الخضراء للمشاريع الصديقة للبيئة على المستويين الإقليمي والعالمي والكيفية التي يمكن من خلالها تقليل مخاطر هذه الاستثمارات. كما تركز على دور الشباب في تعزيز الاقتصاد الأخضر وضمان مستقبل مستدام حيث شدد منظمو القمة على أهمية إخرائط الفئات الشبابية في عمليات اتخاذ القرار في مجالات



مكافحة التغيير المناخي والتنمية المستدامة. وكانت دولة الإمارات قد احتفت - مؤخراً - إلى جانب دول كثيرة حول العالم باليوم العالمي للشباب حيث لا يقتصر اهتمامها بالشباب على الجانب المحلي فحسب بل يتعداه إلى المستوى العربي إذ تعمل الدولة على تشجيع مبادرات يقودها الشباب العربي لخلق فضاءات أوسع تتيج لهم

الإسهام في الجهود والساعي الوطنية للتنمية المستدامة. وقال سعادة سعيد محمد الطاير نائب رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي رئيس القمة العالمية للاقتصاد الأخضر نعمل على تحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم التي تولي أهمية كبيرة للشباب وتمكينهم ليكونوا قادرين على تحمل المسؤوليات والابتكار والإسهام في رفاه المجتمع في الامارات كون الشباب أمل الحاضر والمستقبل وهم أعلى مورد للإمارات.. مشيراً إلى أن القمة وملتقى «كليكس» سيشكلان فرصة لتأكيد التزامنا بدعم الشباب وكانت دولة الإمارات التي تسرع عجلة التنمية المستدامة الشاملة كما ستكون القمة منصة تفاعلية للتواصل مع الشباب والتعرف على آرائهم وأفكارهم وبناء قدراتهم في ثلاثة مجالات خلال العام 2019 وهي الاستدامة في الفضاء ومستقبل الطاقة والابتكار في الزراعة والمياه.

«إكسبو 2020 دبي» يكشف عن التصميم التفاعلي لجناح الفرص

•• دبي - وام

كشفت إكسبو 2020 دبي عن تصميم «جناح الفرص» الذي سيتيح ملايين الزوار من مختلف أنحاء العالم فرصة المساهمة بدور فعال في المسيرة نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة. وسيكون الجناح أحد أبرز معالم الحدث الدولي المرتقب ويستقطب زوار إكسبو 2020 دبي لاصطحابهم في رحلة شيقة تضم تجارب وألعاباً تفاعلية وتتيح لهم فرصة المشاركة في تجارب قائمة على اختياراتهم وتشجعهم على استكشاف دور الخيارات والقرارات الشخصية في المساهمة بدور إيجابي شامل في القضايا العالمية التي تهتم الجميع.

وجناح الفرص هو آخر ما يعلن عنه من عناصر التصميم الرئيسية في موقع إكسبو 2020 دبي ويهتد على مساحة 4500 متر مربع وسيجري تشييده بالكامل باستخدام مواد طبيعية وعضوية قابلة لإعادة التدوير ولن تستخدم أي خرسانة في عملية البناء حيث سيضم البناء 111 كيلومتراً من الجبال و2500 طن من الحجارة إلى جانب الأخشاب ويتمثل الهدف من تصميمه الحلزوني الفريد في اجتذاب الزوار إلى فضاء داخلي يوكد أهمية تواصل البشر لتحقيق الأهداف المشتركة. ويتميز «جناح الفرص» بتصميمه الذي يوفر منصة شاملة تجمع تحت مظلتها الزوار من مختلف الأعمار والفئات للاحتفاء بالتقدم الذي أنجزته البشرية حتى اليوم على طريق تحقيق أهداف التنمية المستدامة التي نصت عليها «أجندة الأمم المتحدة 2030». وقالت

معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام مكتب إكسبو 2020 دبي «إنسجاماً مع شعار إكسبو 2020 دبي» تواصل العقول وصنع المستقبل «تستدعي أهداف التنمية المستدامة عملاً جماعياً يتيح فرصاً أكبر لتقدم البشرية تبدأ بتسهيل الوصول إلى الحاجات الأساسية التي توفر بيئة ملائمة لازدهار المجتمعات البشرية». وأضافت «سيكون إكسبو 2020 دبي حدثاً رائداً يجمع العالم تحت مظلة ويشجع الزوار على مشاركة واستكشاف أفكار إبداعية ومبتكرة تسهم في التطور ودفع عجلة التنمية العالمية المستدامة. ومن هنا تأتي أهمية «جناح الفرص» كمنصة مثالية تتيح لجميع المشاركين والشركاء والزوار فرصة الاطلاع على الكيفية التي يمكنهم من خلالها المساهمة في إحداث تغييرات إيجابية مستدامة. وسيعمل إكسبو 2020 دبي على فتح

فرص جديدة لمساعدة الناس على تلبية احتياجاتهم الحالية والاهتمام كي يسعوا لتحقيق طموحاتهم المستقبلية.. ويرى إكسبو أن الفرص محرك للتنمية ومن خلال مشاركة التطورات التقنية والأفكار الجديدة سيتمكن الأفراد والمجتمعات في مختلف أنحاء العالم من استغلال قدراتهم على أكمل وجه ورسم ملامح مستقبلهم. وكان إكسبو 2020 دبي قد كلف فريقاً من أفضل المهندسين المعماريين العالميين والمتخصصين في التصميم الداخلي لتطوير جناح الفرص حيث فازت شركة كوكس أركيتكتشر وعمرها أستراليا بالمنافسة الدولية لتصميم الجناح وشركة «إيفينست كومونيكيشن» من المملكة المتحدة بالمنافسة الخاصة بتصميمه الداخلي. يقع الجناح وسط مساحة تضم العديد من المطاعم والمقاهي ومنافذ البيع والترفيه ومسارات تتيج الوصول بسهولة



الفجر

27

شراكة بين مبادرة «بيرل» و«شل» لتعزيز معايير الحوكمة في قطاع الطاقة

•• الشارقة - وام



وقعت مبادرة بيرل، المنظمة غير الربحية المستقلة التي تعمل على نشر ثقافة مؤسسية تقوم على المساءلة والشفافية وتعزيز معايير الحوكمة المؤسسية ونشرها في منطقة الخليج، اتفاقية تعاون مع «شل إي. بي. إ. إنترناشيونال ليمتد» مجموعة الشركات العالمية المتخصصة في مجال الطاقة والمنتجات البتروليكية، لتفعيل دور شل بصفتها شريكاً استراتيجياً للمبادرة ودعمها جديداً لساعيها نحو تحقيق أهدافها في مجال المشاركة والالتزام بالقواعد الأخلاقية وأفضل ممارسات الأعمال. وتم توقيع الاتفاقية بحضور كارلا كوفيل المدير التنفيذي للمبادرة ومدير بوعزيز رئيس «شل» في دبي والمناطق الشمالية.

تهدف اتفاقية التعاون بين الجانبين إلى إبراز دور شركات الطاقة في المنطقة في ترسيخ ممارسات الحوكمة المؤسسية على المدى الطويل وظهار مساهمتها في تلبية الطلب التنامي على موارد الطاقة المستدامة. وقالت كارلا كوفيل «إن شراكتنا مع شركة شل تأتي لتعزيز أفضل الممارسات المؤسسية والتعاون مع الجهات التي تشترك معها في الأهداف ذاتها من أجل وضع معايير إقليمية ودولية راسخة في مجال الحوكمة الرشيدة»، مشيرة إلى أن أهمية الاتفاقية تبرز في كونها تمثل دفعة جديدة نحو تعزيز وجودنا في توسيع نطاق أعمالنا ونشر ثقافة مؤسسية تقوم على المساءلة والشفافية باعتبارهما محركاً رئيساً للتنافسية. من جانبه، قال منير بوعزيز «لنتزم بدعم قيم الحوكمة الرشيدة والتشجيع على تبنيها وتطلع بصفتنا شريكاً للمبادرة بالإسهام في هذا المجال بشكل عملي وفعال من خلال خبرتنا في تطبيق مبدأ المسؤولية وقواعد الممارسات المؤسسية الناجحة».

7.6% نمو الرقم القياسي لوحدة الصادرات في أبوظبي

•• أبوظبي - وام

ارتفع الرقم القياسي لقيمة وحدة الصادرات في إمارة أبوظبي إلى 87.3% خلال الربع الثاني بنمو نسبته 7.6% مقارنة مع 81.2% خلال الربع ذاته من العام 2017 وذلك وفقاً لما أعلن مركز إحصاء أبوظبي. وعلى مستوى الرقم القياسي لقيمة وحدة الواردات فقد ارتفع أيضاً إلى 108.7% خلال الربع الثاني من العام الجاري مقارنة مع 103.4% خلال الربع ذاته من العام 2017.

ويقدم مركز الإحصاء في أبوظبي هذه البيانات الخاصة بالرقم القياسي لقيمة وحدة الصادرات والواردات للربع الثاني من عام 2018 أساس عام 2014 وذلك حسب أقسام «النظام المسق» وتصنيف «الفئات الاقتصادية الواسعة». وتعتبر دولة الإمارات من الدول المتقدمة التي أرسدت مكانتها على خارطة التجارة العالمية، وبقيت محافظة عليها كأهم سوق للصادرات والواردات السلعية على مستوى دول المنطقة.

كما عززت الدولة دورها على الساحة التجارية العالمية بقوة خلال السنوات الماضية، ومن المتوقع أن تشهد الفترة المقبلة نمواً وازدهاراً على المستويات كافة ومنها التجارة، حيث تشكل حركة الصادرات والواردات في إمارة أبوظبي عنصراً مهماً في الحركة الاقتصادية لمجتمع الإمارة. واستحوذت التنمية الاقتصادية في إمارة أبوظبي على حيز كبير من اهتمامات القيادة السياسية والخطط الحكومية من أجل تحقيق الرقي والتطور ومواكبة العالم المتقدم، ونتيجة لهذا الاهتمام وصلت التنمية في الإمارة إلى مراحل متقدمة جداً وتطور الاقتصاد الوطني حتى وصل إلى مستويات عالمية من خلال امتلاكه مقومات المنافسة للعديد من الاقتصادات إقليمياً وعالمياً.

ويتولى مركز إحصاء أبوظبي مسؤولية إصدار الإحصاءات الرسمية كافة التي تخدم متطلبات خطة أبوظبي في توفير معلومات وبيانات إحصائية دقيقة تدعم عملية صنع القرار.. علماً بأن المركز أنجز الرقم القياسي لقيمة وحدة الصادرات والواردات من خلال استخدام أفضل الممارسات والأساليب والمنهجيات الدولية والعالية في حساب هذا المؤشر.

إيرباص تشارك في مؤتمر ومعرض الشرق الأوسط وشمال أفريقيا للاتصالات في الأزمات والطوارئ

•• دبي - وام

تشارك «إيرباص» في دورة هذا العام من مؤتمر ومعرض الشرق الأوسط وشمال أفريقيا للاتصالات في الأزمات والطوارئ والتي تقام في دبي يومي 24 و25 سبتمبر الجاري مع مجموعة من مطوري التطبيقات من أجل ابتكار حلول آمنة متعددة الوسائط لقطاع الاتصالات المتخصصة. وستقوم شركتنا فلنديتان هما فارجو التي ستعرض حلولها للواقع الافتراضي والتوسع «نسيون» التي تقوم بتطوير تطبيقات فيديو الزمن الحقيقي لمؤسسات السلامة العامة بإعطاء فكرة عن الإمكانيات الجديدة المتاحة أمام منصات اتصالات الأزمات والطوارئ من شركة إيرباص.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٨٢٤٨ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- الطريق السهل للاعمال الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / سامح شعبان السيد طه قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (١٣٥٦٧٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٣٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB184495235AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٣ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٨٧٠٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- الأخوة العرب للاعمال الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / تامر زكريا عبدالحاميد الن د قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (١٣٨٠٤) درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB184671955AE وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٩٥٥٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- مطعم وارش للمندي ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / رضا عبداللطيف السيد المرشدي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (٤٥١١٤) درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB185531461AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، علما بان الدعوى اعيدت للمرافعة.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٨١٨٦ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- مانجو سولوشيونز - منطقة حرة ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / عثمان تاج السر عثمان عبدالله ويمثله: عبدالله خميس غريب الناهي ال علي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (٣٤٩٠٠٠) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٧٤٢ تنفيذ عمالي

الى المتخذ ضده/ ١- الصفحة الجيدة لاصلاح معدات المكاتب مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مستجيب خان محمد مبین خان قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١٤٩٦٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (١٣٢٥) درهم رسوم خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٩٧٤ تنفيذ عمالي

الى المتخذ ضده/ ١- الرائد لخدمات حراسة الابنية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ جعفر اقبال روح الامين ويمثله: اسامعيل حسن ابراهيم الصفار قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٣٥٩٣٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٧١٩) درهم رسوم خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٣٤ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- شركة الهدي للمقاولات ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / شركة موسى الصناعية - منكو ويمثله: عامر سيد محمد سيد محي روشن المرزوقي قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٨٥٤ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٧/١٢/١٣ وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٠٨٠ تنفيذ تجاري

الى المتخذ ضده/ ١- جراند تيك انتربيورز ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ الدانوب مواد البناء ذ.م.م ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرم من قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١١٢٧٩٧,١٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٤/٥٩١ تنفيذ عقاري

موضوع القضية: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١١/٧٥٢ عقاري كلي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٥٥٠١٢) درهم شامل للرسوم والمصاريف. طالب الاعلان: طالب التنفيذ: خالد حيواني هادي الشلاه المطلوب اعلانه: المتخذ ضده: ١- تاون سنتر مانجمنت ليمتد مجهول محل الإقامة موضوع الاعلان: نعلمك بان تم حجز على اموالك الخاصة وهي عبارة عن عقار بمنطقة مجمع دبي للاستثمار الاول رقم الارض ١٥١ اسم المبنى H11 رقم الوحدة 202 - H11 وذلك في حدود المبلغ المتخذ به المذكور اعلاه ذلك لتعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٨١٢ تنفيذ تجاري

الى المتخذ ضدهما/ ١- أديفينجر سيتي للتجارة العامة ش.ذ.م.م - محمد نياز بانى مانجولر جاينيار (كفيل شخصي لشركة أديفينجر سيتي للتجارة العامة ش.ذ.م.م) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مصرف الهلال ش.م.م ويمثله: خليفة يوسف محمد علي بن عمير قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٥٠٧٢٢,١٣) درهم بالتزامن والتكافل الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٣٣٦ تنفيذ مدني

الى المتخذ ضده/ ١- كارل هنريك بالونود مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ روبرتس ارنست والتر كوييتش ويمثله: أمل عمير السبيعي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٩٦٦٨٢,٧٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان بصيغة اشكال بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٨٦ اشكال تجارية

موضوع القضية اشكال في التنفيذ رقم: ٢٠١٨/٧٠٦ تنفيذ تجاري لوقف الاجراءات التنفيذية طالب الاعلان: محمد رضا محمد نور (ابوجاسم) المطلوب اعلانه: المستشكل ضده: ١ عبدالله ابراهيم علي قاسم المرزوقي مجهول محل الإقامة موضوع الاعلان: نعلمك بان تم تحددت جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢٤ الساعة: ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.15 لنظر في الاشكال اعلاه والتي يتوجب عليكم حضورها وفي حالة تخلفكم عن الحضور سيصدر قرار في غيابكم عن نفاذ أثره القانوني بحكم.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة إعادة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٤٤ احوال نفس غير مسلمين

الى المدعي عليه / ١- رولفي اكونا بانجالان مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / جين انتونيتي جوكوتان ويمثله: فتوح يوسف محمد حسين النصار قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يؤدي نفقة شهرية للمدعية وابنتها. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٩/٢٧ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة رقم (٩) لذا فأنت 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
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٣٩٠ استئناف مدني

الى المستأنف ضده/ ١- شركة لوغوس للمعدات الطبية ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / عبدالسلام محمد أحمد المري قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١٠/١٦٢ مدني كلي بتاريخ: ٢٠١٧/١٠/٢١ وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/١٠/٢١ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٠ استئناف تظلم تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- افيناش ناند كيشور ماهيشواري ٢- شركة لاندمارك للتجارة العامة ذ.م.م مؤسسة منطقة حرة بعجمان مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / بنك ابوظبي التجاري (فرع) ويمثله: عبدالله حمد عبدالله عمران العمران الشامي قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/١٤٨ تظلم تجاري وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١٠/١٠ الساعة ١٧:٣٠ مساءا بالقاعة رقم ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٨١٨ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- كرفت اكسليس برونزن للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / فيرست كليك لاعمال تنفيذ التصميم الداخلي ش.ذ.م.م قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٠٩ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٨/٤/١٣ وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/١٦ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٨٢٤ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- علي محمد كادافان علي كويا كادافان مجهول محل الإقامة نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٨/٧/٢٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة عوض السعدي للتجارة (شركة ذات مسؤولية محدودة) بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ (مائة وسبعة وخمسين الف درهم) والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في: ٢٠١٦/١٢/٢٦ وحتى تمام السداد والزمته بالمصروفات وبمبلغ الف درهم ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمنابة 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 ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٣٨١ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- الخطوط الاربعة للصناعات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ اس اس بي سويديش ستيل ش.م.م ويمثله: فتوح يوسف محمد حسين النصار قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ (١٢٥.٧٢٢) درهم والقائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/٨ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.12 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٤٧٥ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- هيثم ابراهيم محمد صالح كاظم مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ اخيول لتأجير السيارات ش.ذ.م.م ويمثله: احمد علي مفتاح صالح الزعابي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٤٢٧.٣٠٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١٠/١١ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.12 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٤٣٥ بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٠٢٨ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- تي للتطوير ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / شركة الشعفار الوطنية للمقاولات ش.ذ.م.م ويمثله: عبدالرحمن حسن محمد الطوع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٣٢٢.٠٠٦,٢٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق: ٢٠١٨/١٠/١٤ الساعة: ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.14 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / سيدنا فكي ادم طاهر ، السودان الجنسية - جواز سفره رقم (01260840P) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0565606496

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد عثمان فاتح محمد ، باكستان الجنسية - جواز سفره رقم (CV2855521) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506239143

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / سلمان احمد بن نظير احمد ، باكستان الجنسية - جواز سفره رقم (BE1154173) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506239143

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / ارشد محمود غلام ، باكستان الجنسية - جواز سفره رقم (QP0158112) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0506239143

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ ارساد احمد كرم الدين ، الهند الجنسية جواز سفره رقم (H4913452) - يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الهندية او اقرب مركز شرطة بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد ابراهيم علي حاجي انجوب علي ، بنغلاديش الجنسية جواز سفره رقم (BB0118235) - يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة البنغلاديشية او اقرب مركز شرطة بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد امان حسين عبدالعزيز ، بنغلاديش الجنسية جواز سفره رقم (BE0284253) يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة البنغلاديشية او اقرب مركز شرطة بالامارات.

يسمى فيتامين B-3 في وقت موت الخلايا العصبية (التي يتراكم مع داء باركنسون) حسبما كشفت دراسة جديدة تقودها ألكاهيا تانغ تسمى إلى حلالات جديدة لهذا المرض العنصر على الأدمغ. نشر تقرير الباحثين أخيراً في مجلة Cell Reports.

يرجع الباحثون كيف يساهم أحد أشكال فيتامين B-3 يُسمى فيكونيتامين (ويسمى في الحفاظ على الخلايا العصبية وتحسين متقدرا تها، التي تشكل مراكز إنتاج الطاقة فيها. تفكر الدكتورة ميشيلا ديلاي، باحثة بارزة شاركت في وضع تقرير الدراسة وتتردد مشاريع بحث حول الأدمغ في جامعة تورنتو وجمعية هيلمهولتز في ألمانيا (تحتضن هذه الأداة عملية أيضا الطاقة المختلفة في الخلايا العصبية لصيانة وتحسينها مع الوقت).

يوقف موت الخلايا العصبية

فيتامين B-3 قد يؤدي لعلاج مرض باركنسون

تختبرها الخلايا المزروعة في المختبر. لذلك شملت الخطوة التالية اختبار هذه العملية على كائن حي.

اختار العلماء ذبابة يعانى خلال في جينات GBA لأنه أصيب أيضا بأعراض باركنسون مع تقدمه في السن وتعرض لتراجع خلايا الدوبامين. استخدم الباحثون مجموعتين من الذباب تعانين خلال في GBA، وأضافوا الفيتامين B-3 إلى غذاء مجموعة واحدة منهما دون الأخرى.

لاحظ الفريق تراجعاً كبيراً في عدد الخلايا العصبية الميتة، فضلاً عن احتفاظ الذباب الذي تناول الفيتامين B-3 بقدرته على الحركة مدة أطول، مقارنة بالذباب الذي لم يتناوله.

تشير الدكتورة ديلاي إلى أن هذه النتائج تُظهر أن (خسارة) المتقدرات تؤدي بالتأكيد دوراً مهماً في تطور داء باركنسون.



تخطط هذه الباحثة وزملاؤها رهنأ لاختبار تأثيرات هذا الفيتامين في مرضى باركنسون. وتكشف الأدلة من دراسات أخرى أن هذا الفيتامين لا يؤدي إلى تأثيرات جانبية في حالة الأشخاص الأصحاء.

تختم الدكتورة ديلاي: (قد يشكّل إعطاء المرضى نيكوتيناميد ريبوسيد نقطة انطلاق جديدة لعلاج هذا المرض).

متقدرات جديدة في هذه الخلايا، زاد الفريق معدلات تميم الإنزيم ثنائي نوكليوتيد الأدينين وأميد النيكوتين. ما قاد بدوره إلى متقدرات جديدة وزيادة في إنتاج الطاقة.

الفيتامين B-3 يحد من موت الخلايا العصبية

اقتصرت التجارب حثذاك على التأثيرات التي



يعانون داء باركنسون ويحملون نسخاً من جينة GBA، التي يعرف الباحثون جيداً أنها تزيد خطر الإصابة بهذا المرض.

دفخوا بعد ذلك خلايا الجلد إلى التراجع إلى خلايا جذعية غير ناضجة، ثم أرغموا هذه الخلايا الجذعية على التحول إلى خلايا عصبية. فأعربت الأخيرة عن خلل في المتقدرات شبيه بما لوحظ في خلايا دماغ مريض باركنسون.

بغية اختبار ما إذا كان من الممكن تحفيز نمو

باركنسون والمتقدرات داء باركنسون حالة تزداد سوءاً بمرور الوقت وتنشأ بسبب موت الخلايا العصبية (العصبونات) في جزء من الدماغ مسؤول عن الحركة.

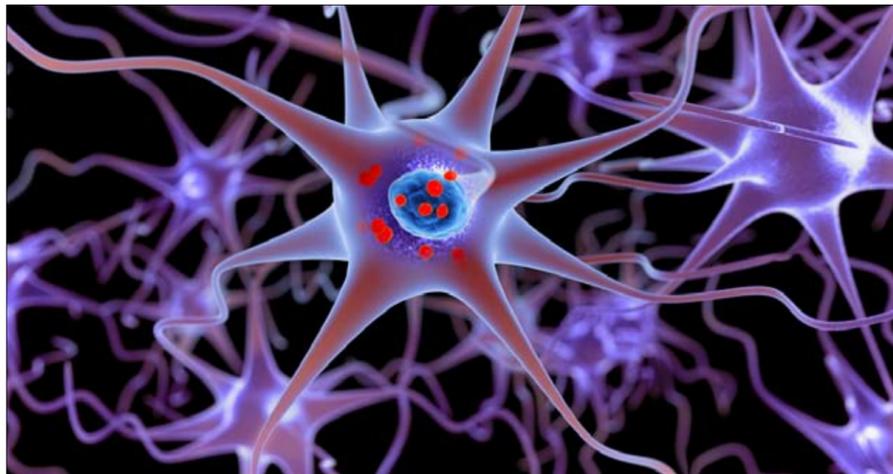
تنتج الخلايا مادة كيميائية تُدعى الدوبامين تؤدي دوراً مهماً في التحكم في الحركة. ومع تقدم المرض، يزداد المشي، والتنسيق، والتوازن صعوبة. قد يُصاب المريض بأعراض أخرى، من بينها اضطرابات النوم، ومشاكل في الذاكرة، وتعب، وكآبة.

يعيش نحو مليون شخص مع داء باركنسون في الولايات المتحدة، حيث تُشخص 60 ألف حالة جديدة كل سنة. ويسود الاعتقاد بين العلماء أن هذا المرض ينجم عن تفاعل بين عوامل وراثية وبيئية.

تحتوي كل خلية من خلايانا على مئات الحجرات الصغيرة تُدعى متقدرات وتعمل، من بين وظائف عدة، على تحويل الطعام إلى طاقة للخلية.

لما كانت الخلايا العصبية تملك حاجة أكبر إلى الطاقة مقارنة بالخلايا الأخرى، (فتعتمد بشكل خاص على المتقدرات).

تُعتبر مشاكل المتقدرات الوظيفية خاصية شائعة في الأمراض التي تترافق مع موت أنسجة الدماغ، مثل الزهايمر، وباركنسون، والتصلب الجانبي



على عكس المتوقع .. بعض المسكنات تهدد صحة القلب

شخص في الدانمارك تم جمعها عبر 22 دراسة وطنية عامة خلال 20 عاماً بين 1996 و2016.

وأظهرت النتائج التي نشرتها مجلة "بي إم جي" الطبية أن تناول هذه النوعية من المسكنات لمدة 30 يوماً يزيد خطر أمراض القلب بنسبة تصل في بعض الحالات إلى 50 بالمائة، مقارنة بمن يتناولون باراسيتامول، وهو مسكن مضاد للالتهابات لكن لا يُصنّف ضمن المسكنات غير الستيرويدية.

ومن أمراض القلب التي يزداد خطر الإصابة بها عند تناول مسكنات الألم غير الستيرويدية: الأزمة القلبية، وعدم انتظام ضربات القلب، وفشل القلب.

وأظهرت الدراسة أن بعض مسكنات الألم غير الستيرويدية مثل ديكلوفيناك تضاعف خطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي بمعدل 4 مرات ونصف مقارنة بمرتين ونصف لكل من باراسيتامول وأيبوبروفين.

قدمت دراسة دانماركية جديدة أدلة من شأنها أن تغير نظرتنا لجموعه من المسكنات الشائعة في صدارتها الأسبرين وأيبوبروفين وأدليل وفولتارين، حيث تبين أن تناولها لمدة 30 يوماً يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 50 بالمائة. وتتحدى هذه النتائج الفكرة الشائعة عن فوائد الأسبرين في الوقاية من الأزمات القلبية.

وتصنّف مجموعة المسكنات تحت مظلة "مضادات الالتهاب غير الستيرويدية"، وتوصف لعلاج الصداع وارتفاع الحرارة والآلام ذات الصلة بالالتهابات مثل آلام العضلات ونزلات البرد والإنفلونزا.

وأجريت الدراسة في مستشفى أرووس بالدانمارك تحت إشراف الجمعية الأوروبية لأمراض القلب لمراجعة الآثار الجانبية لمسكنات الألم غير الستيرويدية. واعتمدت الدراسة على مراجعة البيانات الصحية لـ 6.3 مليون



تلوث الهواء قد يكون سبباً في الإصابة بمرض الكلى المزمن

الهواء على انتظام الدورة الدموية، لذلك فإن الكلى أول من يشعر بتلك التأثيرات.

وأوضحت براغ: "لا يزال من المهم اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتلافي التعرض لتلوث الهواء، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية قائمة أو يعيشون في مدن ذات كثافة سكانية عالية أو ملوثة".

واختتمت حديثها قائلة: "في المناطق الملوثة بشدة، ضع في اعتبارك ارتداء الأقنعة التي تغطي الأنف والفم، والحد من ساعات العمل في الخارج، والحد من ساعات العمل الطويلة بجانب حركة المرور الكثيفة أيضاً".

وتنبعت الجسيمات الدقيقة المحمولة جواً في الغالب من مصادر صناعية، بالإضافة إلى عوادم السيارات، والطهي بالخشب والتدخين، ويمكن استنشاقها فتستقر في الرئة.

وكانت دراسة سابقة قد كشفت أن أعداد المصابين بمرض الكلى المزمن ارتفعت على الصعيد العالمي؛ إذ يقدر بنحو 500 مليون مريض، كثير منهم وصلوا إلى مرحلة الفشل، التي تتطلب إجراء عملية غسيل كلوي بشكل مستمر أو الخضوع لعملية زرع الكلى.

وبحسب تقرير صدر عن البنك الدولي في 2016، فإن تلوث الهواء يتسبب في وفاة شخص من بين كل 10 أشخاص حول العالم، ما يجعله رابع أكبر عامل خطر دولياً، والأكبر في الدول الفقيرة؛ حيث يتسبب في 93% من الوفيات أو الأمراض غير المعدية.

مخاطر الإصابة بمرض الكلى المزمن بنسبة 19% بين الرجال، و13% بين النساء.

وقالت الدكتورة جينييفر براغ - جريشام، قائدة فريق البحث: "على غرار التدخين، يحتوي الهواء الملوّث على سموم مؤذية يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على الكليتين".

وأضافت: "هناك كمية كبيرة من الدم تتدفق عبر الكلى على مدار الساعة، ويؤثر تلوث

هناك علاقة بين زيادة التعرض للجسيمات الدقيقة المحمولة جواً التي يقل قطرها عن 2.5 ميكرومتر، وارتفاع معدلات الإصابة بمرض الكلى المزمن؛ إذ يحتوي الهواء الملوّث يحتوي على معادن ثقيلة مثل الرصاص والزنك والكاديوم وكلها معروفة بأنها تؤثر سلباً على الكلى.

وكشف فريق البحث أن الهواء الملوّث يزيد



منوعات

الفكر

31



لطيفة تخطت المليون (بـ فيها وفيها)

تخطت أغنية (فيها وفيها) للفنانة التونسية لطيفة حاجز المليون مشاهدة على موقع مشاركة الفيديوهات الأشهر عالمياً (يوتيوب). وأشد جمهور لطيفة بالأغنية التي تميزت بالكلمات لشادي نور والألحان ليبال سرور والتوزيع لهاني ربيع. يُذكر أن آخر الألبومات التي طرحتها الفنانة التونسية ألبوم (فريش)، وحقق نسبة استماع جيدة على (يوتيوب).



إنجي علاء اوشكت على الانتهاء من (بلا دليل)

أوشكت الكاتبة إنجي علاء، زوجة النجم يوسف الشريف، أن تنتهي من كتابة الحلقات العشر الأولى من مسلسلها الجديد (بلا دليل)، من إنتاج شركة سينرجي، المقرر أن يبدأ تصويره أواخر أكتوبر المقبل. وينتمي العمل إلى نوعية مسلسلات الـ 60 حلقة، وتبحث الشركة حالياً عن مخرج للعمل. إنجي قامت بتصميم ملابس فيلم "بني آدم"، بطولة يوسف الشريف، والذي حقق نجاحاً في دور العرض، وحظيت بأشادات كبيرة على التصميمات وملامح الشخصيات التي قدمتها في العمل. فيلم "بني آدم" بطولة يوسف الشريف ودينا الشربيني وأحمد رزق ومحمود الجندي وهنا الزاهد، ويومي فؤاد، وفكرة يوسف الشريف، وسيناريو وحوار عمرو سمير، وإخراج أحمد نادر جلال.



عاد إياد نصار إلى السينما المصرية بعد غياب من خلال فيلمه الجديد (تراب الناس). عن الفيلم وتحضيراته لشخصية الإعلامي التي ظهر بها وكواليس العمل كان مع الفنان الأردني هانا الحواري:

أرفض التصنيف الأحادي الذي يتعامل به البعض مع الشخصيات

إياد نصار: البطولة المطلقة ليست صعبة، وعُرضت عليّ فعلاً

• تعتمد في إطلالتك على البطولة الجماعية في السينما، ألا تفكر في خوض تجربة البطولة المطلقة؟
- أريد في تقديم الأعمال التي أستمتع بها، وفي التعامل مع شخصيات أشعر بأنها تضيف إليّ كفنّان. عموماً، البطولة المطلقة ليست صعبة، وعُرضت عليّ فعلاً ولكنني لم أجدب إلى المجلات السينمائية التي قدمت لي. لذا أفضل أن أكون موجوداً بدور أحيه، لا أن أحظى بالبطولة لمجرد أن يُقال إنني بطل.

• هل وضع إياد نصار شروطاً للمشاركة في (تراب الناس)؟
- عندما عُرض عليّ العمل، كان جوابي أنني أتمنى المشاركة في هذا المشروع، ولأسباب عدة أبرزها الثنائي الناجح مروان حامد وأحمد مراد.

فجاء وفق خلفياتها.
• فسّر البعض الشخصية باعتبارها رمزاً للفساد. ما رأيك؟
- ليس صحيحاً، وهو ما حرصت على تأكيده باستمرار. أرفض التصنيف الأحادي الذي يتعامل به البعض مع الشخصيات، وهو أمر يتبعه كثيرون للأسف في الواقع عموماً، فيما في الحقيقة بين الأبيض والأسود درجات عدة.
• هل ترى أن تصنيف الفيلم عمرياً عرّضه للظلم؟
- على العكس. أؤيد التصنيف العمري للأطفال لأنه يصبّ في صالح السينما والجمهور، وهو لا يقتصر على وجود جسارة في الفيلم بل أيضاً قد يكون بسبب قضية سياسية مثلاً.

- شخصية شريف مراد مهمة في الفيلم وتأثيرها في الأحداث محوري. حرصت في التعامل معها على أن أتعد عن تقليد أي إعلامي من الموجودين على الساحة، بالإضافة إلى إتقان طبيعة الدور المركبة.
• ماذا تركز في التمثيل على الشخصيات المركبة؟
- لدي فنانة بأننا جميعاً لدينا شخصيات مركبة، فلكل شخص احتياجات وأسباب مختلفة في التعامل يُفسر بها تصرفاته، وهذا الأمر لا يقتصر على أشخاص بعينهم، ومن نصفهم درامياً بالشخصيات المركبة هم الأقرب إلى الواقع في الحقيقة.

• هل استعدت من كون الشخصية غير موجودة في الرواية؟
- دعنا نتفق على أن إضافة شخصيات غير موجودة في الرواية إلى الفيلم يمنع الجمهور من التنبؤ بالمشاهد التالية، وهو أمر يُحسب للصانين. أما تعاملي مع الشخصية

أمر طبيعي لأسباب عدة، أهمها ضرورة أن يكون في الفيلم تشويق ومتعة، بالإضافة إلى إظهار الأبعاد الدرامية التي تتسم بها الشخصيات، لذا أرى أن هذه التغييرات خدمت السيناريو وزادت من قوته وتماسكه.
• قدمت شخصية الإعلامي شريف مراد وهي إحدى الشخصيات غير الموجودة في الرواية. كيف استعدت لها؟

كيف بدأت علاقتك ب(تراب الناس)؟
- قرأت الرواية عند صدورها قبل سنوات، خصوصاً أنها شبابية واتسمت بروق خاص في تلك الفترة، وأحمد مراد أحد المبدعين الذين يملكون قدرة على التعامل مع هذه النوعية من الكتابة. وعندما قرأت عن تحويلها إلى عمل سينمائي لم أكن أتصور أنني سأشارك فيه.
• وكيف تعاملت مع ترشيحك للفيلم؟
- أكثر ما شغلني خلال تلك الفترة كيفية التعامل مع الرواية عند تحويلها إلى عمل سينمائي، وتناقشت مع كل من المخرج مروان حامد والمؤلف أحمد مراد في ذلك، فهذا الأمر ليس سهلاً خصوصاً أنها نجحت جماهيرياً. والحقيقة أن ثمة تجارب لروايات ناجحة لم تلق الإقبال نفسه في السينما.
• لكن ثمة تعديلات بين الرواية والفيلم في شكله النهائي.
- هذا



عبّرت عن سعادتها بعودتها إلى السينما

منة فضالي: لن أتردد في قبول أي عمل صعيدي

أفراح إبليس مع النجمين جمال سليمان وصابرين، ولن أتردد في قبول أي عمل صعيدي، بشرط أن يكون الوراق جيداً والدور مؤثراً).
وتابعت الفنانة الشابة: (انتهيت قبل رمضان من تصوير أفراح إبليس . 2، ومن المقرر عرضه على الفضائيات خلال أيام،
وستعد، من أجل تصوير الجزء الثالث منه وأجسد خلاله شخصية دهب الخادمة، وقد تحدثت نفسي في هذه الشخصية لأنني استكمل تقديمها بعد الفنانة آيتن عامر، لكن هناك تحولاً كبيراً للشخصية في الأجزاء الجديدة

(مستعدة لتكرار تجربة الدراما الصعيدي بشروط)، هكذا عبّرت الفنانة المصرية الشابة منة فضالي عن حبها للمسلسلات الصعيدي، والتي قدمت فيهما أكثر من تجربة كان آخرها مسلسل (سلسال الدم) بأجزائه، والذي عرض آخر أجزائه في رمضان الماضي وحقق نجاحاً كبيراً.
وأضافت فضالي: (على مدار أربع سنوات في مسلسل سلسال الدم، عشت مع اللهجة الصعيدي ودخلت قلبي، ومع الوقت أصبحت قريبة لي وهذا كان سبب موافقتي للمشاركة، في الجزئين الثاني والثالث من مسلسل

سيشعر بها المشاهد). وعبّرت منة عن سعادتها بعودتها إلى السينما، وذلك من خلال فيلم (حب تحت المطر) مع الفنان سامو زين وتأليف هيثم وحيد وإخراج عبدالعزيز حشاد وسيتم تصويره في عدد من الدول الأوروبية. وتابعت: (انتهيت أيضاً من تصوير فيلم براءة ريا وسكينة، وهذا العمل يحمل العديد من المفاجآت عن القضية الشهيرة، حيث استطاع المؤلف الحصول على وثائق تثبت براءة ريا وسكينة من تهم قتل النساء في هذه القضية الشهيرة التي أشارت الراي العام في عشرينات القرن الماضي).



يارا تطرح (مين قال) على اليوتيوب

أطلقت يارا أغنية جديدة بعنوان (مين قال) على قناتها الرسمية على (يوتيوب)، من كلمات أحمد بري، وألحان محمد الصاوي، وتوزيع يحيى يوسف، وهي شارة مسلسل (نصيبي وقسمتك).
وتستمر النجمة اللبنانية بطرح الأغاني المنفردة بعدما أطلقت الأغنية المصورة (ما تهنون) ولاقت نجاحاً لافتاً. كذلك أصدرت منذ فترة أغنيتين خليجيتين: (أحلام العمر) (كلمات الشاعر الميم وألحان فايز السعيد) و(احتاجك) (كلمات أصايل وألحان البحر).
يُعرض مسلسل (نصيبي وقسمتك) في جزئه الثاني بشكل مختلف تماماً في الصياغة والقصص عن الجزء الأول، مع الاحتفاظ بشكله في اعتماده على حلقات منفصلة متصلة وتقديم أكثر من قصة فيه.
وتتناول القصص موضوعات متنوعة تخص المرأة وتنصها في المجتمع، إذ ينحاز العمل إلى النساء، ويتناول الأمور الخاصة بالزواج والطلاق والعمل.



الفكر

تدابير بسيطة تساعدك على النوم

أشارت رابطة الصيادلة الألمانية إلى أن هناك بعض الإجراءات والتدابير البسيطة التي تساعد المرء لكي ينام بنوم هانئ ليلاً، وهو الأمر الهام لعمل الجسم خلال النهار وخاصة العقل. وأوضحت الرابطة الألمانية، أن الحركة الكثيرة أثناء النهار تساعد على النوم بشكل أفضل خلال الليل، ومع ذلك نصح الخبراء بعدم إجراء التمارين الرياضية قبل الذهاب إلى النوم بفترة قصيرة، كما يلزم الابتعاد عن المواد المحتوية على الكافيين مثل القهوة أو الشاي الأسود في فترة ما بعد الظهر. ونصح الأطباء أيضاً بتناول عشاء خفيف والابتعاد عن الأطعمة الدهنية، مع العلم أيضاً أن القيلولة تؤثر على النوم بالليل، ومن الأفضل اتباع إيقاع منتظم للنوم والاستيقاظ. ويلزم أيضاً قبل الذهاب إلى النوم الابتعاد عن مشاهدة التلفاز واستعمال الهاتف الذكي والحاسوب اللوحي، كما أن طقوس النوم وتمارين الاسترخاء تساعد على الكافيين مثل القهوة أو الشاي الأسود في فترة ما بعد الظهر. ونصح الأطباء أيضاً بتناول عشاء خفيف والابتعاد عن الأطعمة الدهنية، مع العلم أيضاً أن القيلولة تؤثر على النوم بالليل، ومن الأفضل اتباع إيقاع منتظم للنوم والاستيقاظ. ويلزم أيضاً قبل الذهاب إلى النوم الابتعاد عن مشاهدة التلفاز واستعمال الهاتف الذكي والحاسوب اللوحي، كما أن طقوس النوم وتمارين الاسترخاء تساعد على



اكتشاف فائدة جديدة للأسمك والخضراوات

اكتشف علماء جامعة كورتين الأسترالية أن تناول كمية كبيرة من الأسماك والخضراوات يخفض خطر الإصابة بالتصلب المتعدد. ويفيد موقع MedicalXpress بأن علماء الجامعة درسوا وحلوا بيانات ومعلومات جمعوها خلال دراسة مطولة أعوام 2003-2006 (Ausimmune Study)، مكرسة للبحث عن علاقة بين عوامل البيئة وأمراض الجهاز العصبي "Demyelinating disease"، بما فيها التصلب المتعدد، والتي تتضمن تلف غشاء المايلين الخارجي لخلايا الجهاز العصبي. واشترك في هذه الدراسة 252 مريضاً يعانون من التصلب المتعدد، و446 أصحاء، وملاً المشاركون استمارة بشأن المواد الغذائية التي يتناولونها عادة. وقسم الباحثون المشتركين إلى مجموعتين بحسب النظام الغذائي، الأولى لها نظام غذائي صحي (بيض، سمك، خضراوات)، والمجموعة الثانية تتبع نظاماً غذائياً غربياً (مواد غذائية غنية بالدهون). وتبين النتيجة أن الذين يميلون لتناول الأسماك والخضراوات انخفض خطر إصابتهم بالتصلب المتعدد بنسبة 50% مقارنة بالذين يميلون إلى تناول اللحوم والمواد الغذائية الدهنية.

صحح معلوماتك الخاطئة عن السكر!

لم تدحض دراسات خبراء مركز أبحاث مستشفى بريغهام في الولايات المتحدة الأمريكية جميع الأساطير حول مخاطر تناول السكر فحسب، بل أكدت أن تناوله يساهم في زيادة متوسط عمر الإنسان. ونشرت مجلة "MedicalXpress" الدراسة التي أجراها الخبراء، قبل 25 عاماً، على استبيان شارك فيه 15 ألف متطوع تراوحت أعمارهم بين 45 و64 سنة، أجابوا على أسئلة حول نظامهم الغذائي وما يتناولونه عادة من سعرات حرارية يومية ومصادرها. ووجد العلماء، بعد تحليل عناصر النظام الغذائي لمن بقي حياً من المشاركين في الدراسة التي مر عليها 25 عاماً، أن كمية معتدلة من السكريات والكربوهيدرات تساعد على تعزيز الصحة، وتحسن عمل القلب والأوعية الدموية بشكل ملحوظ. كما أكد العلماء من نتائج هذه الدراسة على أن نسبة معينة من السكر والكربوهيدرات ترفع معدل متوسط عمر الإنسان بنسبة 33 عاماً. ويعمل الباحثون الآن على تحديد النسب الصحية التي يوصى بتناولها الإنسان بشكل عام، ولأخذه أخرى بالنسبة التي يجب أن يتناولها أصحاب الأمراض المختلفة.



عارضة تقدم زياً خلال عرض أزياء مارني، كجزء من أسبوع الموضة النسائية لربيع / صيف 2019 في ميلانو. (أ ف ب)

قرأت لك

الكرنب وسرطان الأمعاء



قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكرنب والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء. وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح.

وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسيس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة لسرطان تنتج أثناء هضم الخضراوات. وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات. وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

سؤال وجواب

• من هو العالم الذي صحح نظرية بطليموس وكيف نشرها؟

- العالم هو كوبرنيكاس البولندي ولكنه لم ينشرها طيلة حياته خوفاً من غضب الكنيسة وتوفي سنة 1543 وبعد أكثر من مائة سنة من وفاته أعلن هذه النظرية العالم الألماني كيبلر.

• من هي أول دولة اتبعت نظام امتحان الموظفين قبل التوظيف وما هو نوع الامتحان؟

- في الصين في القرن الثاني قبل الميلاد وكان امتحان في المعلومات العامة والشعر والعزف والفروسية

• يعتمد البحارة في تحديد مراكزهم في البحار على نجمة القطب الشمالي، فهم يعرفون أن هذا النجم يبقى في الشمال وعلى أساسه يحددون اتجاههم وموقعهم فكم عدد النجوم التي تشكل النجم القطبي الشمالي؟
- النجم الشمالي نجم واحد فقط.

هل تعلم؟

- مكتشف أشعة إكس هو وليم كونراد رونتجن وهو ألماني الجنسية .
- العالم الإيطالي جوليليمو ماركوني هو مخترع الراديو وكان ذلك عام 1895
- مكتشف الدورة الدموية الصغرى هو ابن النفيس .
- هل تعلم أن ليستر هو مخترع التعقيم الجراحي .
- شارلي شابلن هو من أشهر ممثلي الكوميديا في العالم ولد في بريطانيا في 16 أبريل سنة 1889 .
- هل تعلم أن وكالة المخابرات الأمريكية تأسست عام 1947 م .
- بدأت الإذاعة المصرية إرسالها عام 1934 م .
- بدأ استخدام العملات الورقية في بدايات الحرب العالمية الأولى عام 1914 م في إنجلترا ولكن الدولة صاحبة فكرة العملة الورقية هي الولايات المتحدة الأمريكية .
- اكتشاف الكابتن جيمس كوك الملاح الإنجليزي قارة أستراليا سنة 1768 م .
- هل تعلم أن المؤرخ الإغريقي هيرودوت هو الملقب بأبو التاريخ .

قصة خصام الأقوياء

يحكي ان رياح الخريف تقابلت مع اعصار الشتاء وشمس الصيف.. ويترقبهم القى كل منهم تحيته على الآخر ووقفوا يتحدثون معاً كلاً عن حاله فاخذوا في سرد قوتهم ومقدرتهم وانتهوا الى الخصام حيث ان الشمس قالت انها الاقوى.. وهي وحدها الاقوى فقرر الجميع الاحتكام الى اول من يمر عليهم، هنا مر عليهم بركان غاضب كان في طريقه الى مكمنه فعرف منهم ما حدث فقال كلمته العجيبة ليست الشمس ولا الأعصار ولا الرياح بل انا.. تعالوا لنذهب الي جزيرتي وليجرب كل واحد فينا قوته. اجتمع الأربعة في جزيرة البركان وكانت رياح الخريف على عجلة من أمرها فاقترتت من بعض سكان الجزيرة وهبت عليهم بكل ما فيها من قوة فحركات الأشجار وجعلتها تتمايل بشدة وأسرع السكان بالاختباء وطارت الثمار من على الأشجار تندرج على الأرض في غضب وتطايرت أوراق الشجر ودخلت في كل مكان مما سبب غضب السكان فأغلقت النوافذ والأبواب وخذلوا للنوم، هنا وقف إعصار الشتاء يضحك بقوة ثم بدأ عمله فوراً بشهيق قوي جعل أوراق الأشجار المتساقطة تدور وتلتف في دوامة حول نفسها والأشجار تميل وصوت شهيقه يجعل في المكان ضجة كبيرة وكأنه محرك طائرة وفجأة اطلق زفيره بقوة ليقتلع الأشجار وتطير أسقف البيوت الخشبية وبعض جدرانها ولم يستطع الأهالي فعل شيء فهرعوا إلى المخابئ ليتنقذوا أنفسهم وصغارهم ويعيث هو فساداً في كل مكان.. هاجت الأمواج وخرجت الى الشواطئ والشوارع لتغرق البيوت وهطلت الأمطار بشدة كأن ماء البحر ليس كافياً فزاد الأمر سوءاً وعم الصراخ كل مكان فاخذ الإعصار يضحك ميتهاجاً.. هنا غضبت الشمس لقسوته فصعدت الى كبد السماء وأشرقت بقوة وأخذت تزيد حرارتها تدريجياً فسخن كل شئ على الجزيرة وأخذت المياه تتبخر بسرعة وكل شئ يجف ويجف وخرج الناس من بيوتهم يطلبون الهواء ويطلبون الماء ليبردوا به أجسادهم وبدأوا يهربون من المكان بحثاً عن الظل.. هنا ضحك البركان وقال هدوء.. هدوء من فضلكم تعالوا لتأخذ بعض الراحة. ومع تلك السويحات القليلة وبعد ان ارتاح سكان الجزيرة هب البركان بسرعة ونشط واخذ يزمجر بقوة أكثر وأكثر ثم بدأ يطلق حممه الميتة ودخان السموم وغبار يتصاعد في كل مكان ويقذف الثيران في كل اتجاه.. وهو يصرخ وكأنه عفرتي.. ولم يمض وقت طويل حتى أصبحت الجزيرة مهجورة من سكانها.. ضحك البركان وقال من الأقوى.. لم يسمع جواباً يرضيه فنار أكثر.. هنا اجتمعت عليه الرياح والأعصار والشمس وتكاتفوا معاً وبعد فترة لم يعد احد يسمع صوت البركان وتركوا الجزيرة مسرورين ليعود إليها سكانها فيما بعد.

مساحة للتلوين

