



حديقة الحيوانات بالعين تستقبل أكثر من 24 ألف زائر في فعاليات عيد الأضحي

المنطقة، معربين عن مدى إعجابهم بشخصيات الحديقة المرحلة ريم و راشد و ناجي وعالية و فرحان اللذين كانوا في استقبالهم، بالإضافة لتجربة التقاط صور سيلفي مع الحيوانات و تجارب جديدة أخرى فأجأتهم بها الحديقة . وكانت حديقة الحيوانات قد قدمت في أضحي هذا العام تجارب جديدة لتطوير القطاع السياحي والترفيهي في المدينة وجعلها وجهة جاذبة للزوار، وكان من أبرز ما قدمته التقاط صور تذكارية مع الحيوانات و مشاهدة كيفية تعامل الحيوانات مع الألعاب و زيادة مركبات السفاري لخلق الزوار فرصة

أكثر للتجوال في أكبر سفاري من صنع الانسان على مستوى الشرق الاوسط، بالإضافة للفعاليات الرئيسية التي يتم تكثيفها خلال العيد لاستيعاب أعداد الزوار الكبيرة . وكان لمركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء حضوره اللافت من خلال فيلم رؤية الصحراء العربية التي تحكي كفاح الإنسان الإماراتي و مراحل نهضة الإمارات، وفعالية رحلة القناص و رواية قصة، و أنشطة أخرى مثل طي الورق (مجسمات وريغامي) وتلوين الاقنعة وصبغ الملابس، و صناعة الدمى وعتاد الجمال، وغيرها من البرامج الترفيهية و

المنطقة، معربين عن مدى إعجابهم بشخصيات الحديقة المرحلة ريم و راشد و ناجي وعالية و فرحان اللذين كانوا في استقبالهم، بالإضافة لتجربة التقاط صور سيلفي مع الحيوانات و تجارب جديدة أخرى فأجأتهم بها الحديقة . وكانت حديقة الحيوانات قد قدمت في أضحي هذا العام تجارب جديدة لتطوير القطاع السياحي والترفيهي في المدينة وجعلها وجهة جاذبة للزوار، وكان من أبرز ما قدمته التقاط صور تذكارية مع الحيوانات و مشاهدة كيفية تعامل الحيوانات مع الألعاب و زيادة مركبات السفاري لخلق الزوار فرصة

•• العين - الفجر

استقبلت حديقة الحيوانات بالعين خلال عيد الأضحي المبارك أكثر من 24 ألف زائر قدموا من مختلف إمارات الدولة والدول المجاورة ليشهدوا بأقة احتفالية فريدة من فعاليات الحديقة الترفيهية التي تمنح الزائر فرصة الاستمتاع بخيارات جديدة من عروض و تجارب و عالم الحيوان . وأشد الزوار بما تقدمه حديقة الحيوانات بالعين من فعاليات و فرص ترفيهية تجعل منها وجهة سياحية أولى ذات تجارب متفوقة و مناسبة على مستوى

منوعات الفكر 22



معرض العين للكتاب ينطلق

في 24 سبتمبر لغاية 2 أكتوبر

•• أبوظبي - الفجر

برعاية سمو الشيخ طحون بن محمد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة العين، تنظم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة الدورة التاسعة من "معرض العين للكتاب" 2017 في الفترة من 24 سبتمبر إلى 2 أكتوبر في مركز العين للمؤتمرات. يقدم المعرض في أيامه التسعة آخر الإصدارات في مجالات الأدب والفكر والشعر والتاريخ ومجموعة متنوعة من الكتب الأكاديمية والترفيهية، وكتب الأطفال، والقارئ، ومحتفياً بباقة مختارة من الكتب والمؤلفين الإماراتيين، من خلال برنامج ثقافي غني يسلم الضوء على التجربة الغنية لهؤلاء المبدعين، مع استعراض خلاصة نتاجهم الفكري والثقافي. ويفتتح معرض العين للكتاب بأبوابه لاستقبال الزوار يومياً وعلى فترتين، الأولى من التاسعة صباحاً وحتى الواحدة ظهراً، والفترة الثانية من الساعة الخامسة عصراً وحتى التاسعة مساءً، وذلك بهدف استقطاب أكبر عدد ممكن من الزوار والمهتمين من جميع فئات المجتمع، ليتيح لهم فرصة الاطلاع على أحدث الإصدارات في مجالات الأدب والفكر والشعر والتاريخ ومجموعة متنوعة من الكتب الأكاديمية والترفيهية. وقال عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإبادة في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة "يعد معرض العين للكتاب منصة ثقافية بامتياز للتواصل مع كتاب وأدباء وشباب مدينة العين في مبادرة هادفة إلى تعزيز النشر الإماراتي والاحتفاء بمنجز الفكر الإماراتي من خلال الندوات والجلسات الثقافية التي يشهدها المعرض، كما بات هذا المعرض بمثابة فرصة تشجيعية تحفيزية تساهم في تشجيع الكتاب الجدد على النشر من خلال التواصل المباشر معهم والاطلاع على منجزهم، وباستطاعتنا القول أن دولة الإمارات استطاعت أن تحقق في مجال النشر خلال أعوام قليلة ما حققته دول أخرى خلال عقود، وهذا يعود إلى الحراك الثقافي والإبداعي الحي في الدولة بدعم وتوجيه من القيادة الرشيدة عبر المؤسسات الثقافية والمؤسسات التعليمية والبحثية الكثيرة . ويشكل البرنامج الثقافي الصاحب نقطة اهتمام بالنسبة للجمهور، خاصة أنه يركز على مناقشة الكتاب الإماراتيين في مختلف القضايا الثقافية والإبداعية، يقدمها مجموعة من رواد الفكر والمثقفين والكتاب والصحفيين. كما ويوفر لهم فرصاً للقاء القراء ومشاركتهم الحوار، وفي هذا العام سنقدم برنامجاً حافلاً يجذب المهتمين بالشؤون الثقافية والأدبية. ومن جهة ثانية، يقدم المعرض برنامجاً جدياً للناشئة، يراعي احتياجاتهم العمرية المختلفة وذلك من خلال "ركن الإبداع" الذي يشكل نقطة جذب لرواد المعرض من الأطفال، خاصة أنه قدم تجربة فريدة للأطفال وذويهم للتعرف على أجواء مشوقة في عالم الكتاب والقراءة والإبداع. وتمكن المعرض خلال السنوات الماضية من جذب كبرى دور النشر المحلية إلى مدينة العين التي تشهد تطوراً نوعياً متسارعاً في الاهتمام بالثقافة وصناعة الكتاب، خاصة أنها تضم كبرى الجامعات الوطنية، كما يشهد المعرض منذ إنطلاقه عام 2009 نجاحاً متزايداً، مما شكل رادود فعل إيجابية كبيرة لدى المثقفين والمهتمين بالشأن الثقافي باعتباره حدثاً ثقافياً أدبياً فريداً جذاباً لكل أفراد المجتمع ولحظة ثقافية معرفية استثنائية في وعي سكان المدينة التي تشهد نمواً ثقافياً مطرداً بأهمية الحضور الثقافي على المستويين المحلي والإقليمي وما يعنيه ذلك لمدينة العين التي تتوجه بكل ألق نحو الحياة العصرية وتوسع إلى مجارة العالم الفكري والإبداعي والثقافي بكل ما تعنيه تلك المفاهيم من معاني الاحتفاء بفضاءات الثقافة وتراثها.

شركة إماراتية تعلن عن تطبيق جديد لتتبع النظام الغذائي

•• دبي - الفجر

أعلنت شركة "ذا فود أناليس" المتخصصة في الأطعمة والمشروبات الصحية عن إطلاقها مؤخراً تطبيق جديد قد يشكل قفزة في عالم تطبيقات أنظمة حساب السعرات الحرارية، وتحديد نوعية المأكولات الصحية، وقد قام بإعداد التطبيق خبراء الشركة في مجال التغذية في الإمارات. هذا ويرتبط عمل التطبيق الجديد The food Analyst مع تطبيق واتساب، حيث يمكن للمستخدم إرسال صورة الوجبة بالإضافة لوصف موجز عنها عبر تطبيق واتساب، ليحصل خلال دقائق على تقرير واف حول محتواها الغذائي، وتعتمد الخدمة على أكبر قاعدة بيانات مثبتة في مجال التغذية في العالم، والتي تساعد في تحديد نوعية كل وجبة، ويوفر التطبيق خدمة أكثر دقة بالمقارنة مع الخدمات المشابهة التي تعتمد فقط على البيانات الغذائية التي يساهم بها عموم المستخدمين على شبكة الانترنت. وتعليقاً على إطلاق التطبيق الجديد، قال فير رامولجون المدير التنفيذي لدى شركة ذا فود أناليس: لقد تم إعداد تطبيق ذا فود أناليس ليوثر على المستخدمين عناء حساب السعرات الحرارية، إذا تشكل وسيلة سهلة لتتبع نظامهم الغذائي يومياً خطوة بخطوة، فبدلاً من البحث عن معلومات كل وجبة أو عنصر غذائي يدويًا يقوم التطبيق بالحساب بشكل إلكتروني، والهدف الأول من وراء إطلاق هذا التطبيق هو تحسين الصحة العامة، وتعزيز السلوك الإيجابي تجاه تناول الطعام بشكل ملائم.

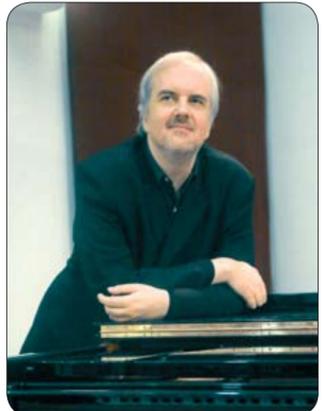


يتضمن "موسيقى أبوظبي الكلاسيكية" حفلات "بيت العود" و"موسيقى إماراتية" وعروض "أمسيات"

هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة تطلق الموسم الجديد من "برنامج أبوظبي الموسيقي"

•• أبوظبي - الفجر

كشفت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة عن الموسم الجديد من "برنامج أبوظبي الموسيقي" الذي يُقام بمشاركة نجوم الموسيقى العربية والغربية الكلاسيكية المعاصرة من جميع أرجاء العالم. ويعد البرنامج محوراً أساسياً ضمن الرؤية الثقافية لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، مستقطباً أفضل الموسيقيين وفرق الأوركسترا العالمية إلى أبوظبي، ويضم هذا العام موسم موسيقى أبوظبي الكلاسيكية الممتد من أكتوبر 2017 وحتى مايو 2018، وعروض أمسيات المقامة خلال شهر يناير 2018، وحفلات بيت العود وموسيقى إماراتية المستمرة على مدار عام 2018. ويشهد البرنامج حفلات وعروض أذاع لفنانين من الإمارات والمنطقة والعالم، والتي تُقام في أهم المواقع والقاعات في إمارة أبوظبي، إلى جانب تنظيم حوارات ومحاضرات وندوس على أيدي فنانين متخصصين بهدف نشر الوعي الثقافي وإهام جميع فئات المجتمع من كافة الأعمار والجنسيات. وقال سعادة سيف سعيد غباش، مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة: لعبت الموسيقى دوراً أساسياً في المجتمع الإماراتي، حيث ربطت بين أفرادها، وتركت إرثاً ثقافياً لنتزم بالحفاظ عليه واستدامته للأجيال المقبلة. ويمزج برنامجنا بين الموسيقى الكلاسيكية والمعاصرة، ويُبحر عروضه وحفلاته بين القارات والثقافات من خلال موضوع رئيسي يجمع بين مختلف الفئات العمرية والجنسيات للاستمتاع بالموسيقى. ويصن: نسعى إلى إلهام الأجيال الشابة، وتأكيد أن الموسيقى هي لغة عالمية. وخلال الموسم الجديد من برنامجنا الموسيقي، تحتضن أبوظبي فنانين إماراتيين مبدعين وفرق أوركسترا عالمية في مواقع تراثية وقاعات حديثة ضمن تجربة تُثري حياة المجتمع، وتساهم في ترسيخ مكانة الإمارة كوجهة



أدائية في الهواء الطلق يتخللها عناصر تراثية وفتية أصيلة من ثقافات مختلفة في العالم. ودمجت نسخة العام الماضي من "أمسيات" بين الموسيقى والشعر في عروض أدائية مستوحاة من التراث الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، أذربيجان، لبنان، باكستان، وتركيا. وجمعت تشكيلة من أبرز الفنانين في مجال الموسيقى الشعبية، من بينهم الممثل الباكستاني فايز علي فايز، والمغني والموسيقي الأذربيجاني عليم قاسيموف، وسائق الفنان الإماراتي أحمد الحوسني في حفل للموسيقى العربية والإماراتية التراثية والمعاصرة بجزيرة دلم خلال شهر ديسمبر، في حين ستحتضن منارة السعديات حفلاً مميزاً بمشاركة عازف العود فيصل الساري و10 مطربين إماراتيين يشدون بقصائد الشيخ زايد، احتفاءً بمناسبة اعتماد 2018 عام زايد وتكريماً لمؤسسة مؤسس الدولة المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

دولة الإمارات بإدارة عازف العود الشهير نصير شمّه، سلسلة من الحفلات والعروض ضمن الموسم الجديد من البرنامج الموسيقي، ويكرس بيت العود جهوده ليصبح مركزاً إقليمياً للموسيقى وآلات العزف العربية، وتدريب وتطوير مهارات استخدام الآلات الموسيقية التقليدية. ومن المقرر إقامة حفلات تخرج طلبة بيت العود المدربين على العزف على آتي العود والقانون في مواقع مختلفة في الإمارة، في حين سيقدم فنانون ضيوف حفلاً بمشاركة طلبة وأساتذة بيت العود في قصر المويجعي في العين خلال شهر ديسمبر المقبل. وأضاف مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة: يعتبر بيت العود اليوم مركزاً رئيسياً لتوثيق التراث الموسيقي العربي، وأحياء دور الموسيقى في الحياة الثقافية في دولة الإمارات، ليحافظ بذلك على إحدى القومات الرئيسية لهويتنا وتراثنا وثقافتنا الوطنية. كما سيقدم البرنامج السنوي موسماً جديداً من "أمسيات" في شهر يناير من العام المقبل، بفعاليات

عالية للثقافة والفنون. ويقام موسم موسيقى أبوظبي الكلاسيكية لهذا العام بالتعاون مع شركة فلاش للترفيه، الشركة الرائدة في تنظيم الفعاليات الحية في المنطقة، والذي سينطلق في 12 أكتوبر من هذا العام بحفل أوركسترا لوسيرن السيمفونية، التي تأسست في سويسرا عام 1806، في قلعة الجاهلي بمدينة العين ضمن أمسية مع أنغام جريج فاغنر وبيتهوفن، وسيتمتع في الليلة التالية عرضاً بالعاصمة الإماراتية. وستحفل الأمسيات الموسيقيتان ببراءة عازف البيانو الأمريكي نيكولاس أنجليش. وتتميز نسخة هذا العام من الموسم الموسيقي بحفلات استثنائية من سلسلة موسيقى إماراتية، بمشاركة باقة من ألمع المطربين والموسيقيين الإماراتيين من بينهم أحمد الحوسني، سعيد السالم، وأستاذ العود فيصل الساري. وسيقدم "بيت العود"، الأكاديمية الموسيقية الرائدة في

باحثون من جامعة الإمارات يؤكدون وجود علاقة بين السعادة والتفاعل الاجتماعي

دراسة نمو الشخص البالغ، حيث أظهرت الدراسة أنه عادة ما يتوقع أن يكون مستوى السعادة أكثر عند الأشخاص الذين يقومون بإنشاء علاقات اجتماعية. وشارك فريق من الطالبات في إعداد هذه الدراسة وهن: سارة الكمالي ومهرة الظاهري وفيقطة المرزوقي وبيان حسن، وقد انقسمت الدراسة إلى جزئين، ويتكون الجزء الأول من استبيان على صفحة انترنت تم توزيعه على 163 طالبة عربية في برنامج البكالوريوس، يتضمن اسئلة حول عوامل الرفاهية والصحة ونمط الحياة. ويتضمن الجزء الثاني من الدراسة اعداد مذكرة يومية من التسجيلات الصوتية، يقوم خلالها 99 مشارك بالتعبير عن خلال تسجيلات صوتية عن رضاهم في تلك الايام، وعن اللحظات الأقل سعادة. وقال تيم ديني أستاذ مشارك في قسم التسويق في جامعة الإمارات أكثر الأيام سعادة هو يوم الأربعاء آخر يوم للمحاضرات في الأسبوع ويوم الجمعة عيد المسلمين، والسبت هو أقل الأيام سعادة فهو نهاية إجازة الأسبوع.



وأضافت وجدت الدراسة أن أكثر اللحظات سعادة هي تلك التي تتضمن التفاعل الاجتماعي. وهذا يتوافق مع دراسة سابقة قام بها باحثون بجامعة هارفارد

وجد باحثون من جامعة الإمارات أن السعادة ترتبط بالصحة ونمط الحياة، وأن مستوى السعادة يتغير خلال الأسبوع، حيث يكون الناس أكثر سعادة في بداية إجازة الأسبوع من بداية أسبوع العمل أو المدرسة. وجاءت أهمية هذا البحث في فهم السعادة بشكل أكبر من خلال إعداد دراسة كبيرة تعتمد على طرق متعددة وتستخدم طرق مبتكرة وحديثة في نفس الوقت، تتماشى مع توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء بأهمية السعادة وجعلها أولوية وطنية، وأنه لا يمكن الوصول إلى هذا الهدف إلا من خلال فهم ما هي السعادة، إلا أن عدد الأبحاث التي تجرى عن السعادة في دولة الإمارات قليلة جداً. ويدرورها قالت الدكتورة سارة سامي- أستاذة مساعد في قسم علم النفس والإرشاد-قائدة الفريق القائم على هذه الدراسة أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يتنامون جيداً ويقومون بأداء تمارين رياضية

منوعات العقل

23



تُنشر كل يوم دراسات جديدة تربط صحتنا النفسية بصحتنا الجسدية. فيبدو أن مزاجنا أو حالتنا العقلية (الإيجابية أو السلبية أو اللامبالية) يؤثران في خطر الإصابة بالمرض أو حتى الموت بالتأكيد.

على سبيل المثال، أفادت إحدى الدراسات مؤخراً أن الصحة القلبية الوبائية تكون أفضل بكثير في حالة من يؤكدون أنهم أكثر سعادة. وثمة تفسير واضح لهذه الظاهرة: يكون الأشخاص الأكثر سعادة أكثر ميلاً أيضاً إلى اتباع سلوك صحي (التمرّن وتناول الطعام الصحي)، ما يقود إلى صحة قلبية أفضل. صحيح أن هذه العلاقة قد تشكّل توضيحاً قوياً، إلا أن المسألة تبدو أكثر عمقاً.

حالتك العقلية تؤثر على صحتك

السعداء أقل ميلاً إلى الشعور بالاجهاد



مقارنة بين لا يتمتعون بميزة مماثلة. في المقابل، يُعتبر خطر الإصابة بأنواع محددة من الخرف، منها الزهايمر، أكثر ارتفاعاً بين من يعانون الكآبة في منتصف العمر أو مع التقدم في السن. ولا شك في أن هذه العلاقات تعقد فهمنا للسعادة والصحة، ويجب أن نأخذها دوماً في الاعتبار. خلاصة القول، ندرك أن ثمة روابط قوية بين الصحة والسعادة، الشعور بالاكْتفاء في الحياة، والحصول على هدف فيها. لكننا لا نزال نهمل الكثير عن طرق التفاعل بينها. فالخبر العقلي، سوء الحال، الدعم الاجتماعي، خيارات نمط الحياة، والصحة الجسدية، تشكل كلها شبكة واسعة من المتغيرات التي تؤثر أحدها في الآخر. فيما يواصل الباحثون عملهم على تحديد هذه العلاقات، قد يكون من الجيد أن تخصص الوقت لاكتشاف هدفك في الحياة. ولا شك في أن هذا سيعود بالفائدة على صحتك، وسيجعل حياتك اليومية أكثر متعة وحماسة. من المؤكد أن السنوات المقبلة ستحمل لنا فهمًا أعمق لماهية السعادة، نفسياً وجسدياً. وقد يؤدي هذا بعد ذاته إلى فهم أعمق لماهية الصحة.

لا يكفي أن تقوم بالأمور التي تمنحك شعوراً جيداً. يوضح ديسي: (إذا كنت تعيش حياتك بالطول والعرض، فستختبر عواطف إيجابية عدة. ولكن إذا أردت أن تتعلم كيفية عيش حياة ذات معنى، فلا يكفي البحث عن الخير الشخصي). كلمات أخرى، من الضروري أن تعثر على نشاطات تحمل قيماً بالغة الأهمية وتعمل على أن تكون جزءاً منها (بالقيام بما تؤمن به، التطوع، أو المساعدة في مجتمعك بطرق أخرى)، ما سيعود عليك بفوائد أكبر على الأرجح.

الدرب الأكثر إرشاقاً

لا تُعتبر العلاقة بين السعادة والصحة بسيطة. وثمة تفاصيل كثيرة لا نزال نهملها وتتخطى ما قد يقدمه هذا المثال. لكننا نتعلم أن السعادة أو بالأحرى الشعور بأن حياتنا معنى لا يرتبط بالصحة الجسدية فحسب، بل أيضاً بصحة الدماغ.

على سبيل المثال، يعاني مرضى الزهايمر الذين يملكون هدفاً ومعنى في الحياة يُصابون بأعراض أقل (مشاكل معرفية).

سعادة الإنسان العامة العميقة بالشعور بالرضا حيال الحياة بمعناها الأوسع. ترتكز هذه السعادة على (إبراز الإنسان إمكانياته وامتلاكه هدفاً في الحياة). حسبما توضح جوليا بويم، التي تدرس العلاقة بين السعادة والصحة في هارفارد، فكم تشعر أنك مستقل وتتمتع باكتفاء ذاتي؟ كم تهتم بنموك الشخصي، طبيعة علاقاتك مع الآخرين، أو ما إذا كنت تملك هدفاً عميقاً في الحياة أو تتحلّى بدرجة عالية من قبول الذات؟ تشكل هذه بعض المتغيرات التي يحاول الباحثون قياسها للحصول على فكرة واضحة عما إذا كان الإنسان ينعم بالسعادة العامة العميقة.

درس بعض العلماء شكلي السعادة هذين في المختبر ولاحظوا بعض الاختلافات المهمة. فقد أظهر بحث في جامعة ويسكونسن أن الناس الذين ينعمون بمقدار أكبر من السعادة العامة العميقة يتمتعون بمؤشرات التهاب حيوية أدنى، مثل الإنترلوكن-6. وتذكر الباحثة كارول ريف أن هذه المؤشرات الحيوية ترتبط بعدد من المشاكل الصحية، مثل المتلازمة الأيضية، الداء السكري، والأمراض القلبية العرونية. لذلك من الممكن لمستويات أدنى منها أن تقدم فوائد وقائية. كذلك لاحظت ريف أن التمتع بشبكة دعم اجتماعي أقوى (جزء لا يتجزأ من الاكتفاء الطويل الأمد في الحياة) يرتبط بمستويات أدنى من المؤشرات الحيوية ذاتها.

كذلك قد تسهم السعادة العامة العميقة (أو ما ندعوها أيضاً الاكتفاء الداخلي أو الشخصي) في ترويض الدماغ بطريقة مختلفة. أما السعادة التلذذية أو القصيرة الأمد، فتتعلق بنوع السلوك (الذي يشعر بالفرح، والذي ينشط (دارت المكافأة) في الدماغ السّي تعتمد على الناقل العصبي الدوبامين. وتُعتبر هذه المناطق مهمة أيضاً في الإدمان. وهذا منطقي بالتأكيد لأن إرضاء رغبة إدمانية يمثل الشكل الأبرز من أشكال السعادة (التلذذية) القصيرة الأمد.

في المقابل، عندما يواجه من يشعرون بسعادة أعمق (يتمتعون بالسعادة العميقة الطويلة الأمد) حافزاً سلبياً، يختبرون نشاطاً أكبر في القشرة الجبهية الأمامية من الدماغ، التي تتحكم في التخطيط التنفيذي أو التفكير الأكثر تعقيداً. بالإضافة إلى ذلك، يتراجع النشاط في المناطق (السفلى) من دماغهم، مثل اللوزة الدماغية، مركز ردود فعلنا تجاه الإجهاد والخوف. كذلك يعمل من يتمتعون بالسعادة العامة العميقة ببطء أكبر على تقييم الحوادث السلبية على أنها كذلك، ما يعني أنهم أقل عرضة (للهلج) بسبب مشاكل الحياة الكثيرة.



هل للتعريف أهمية؟

لا يدعم بعض الباحثين الحاجة إلى الفصل بين المفهومين، ويعتقدون أن تعريفاً واحداً كاف. توضح بويم أنها تفضل مصطلح (الخبر النفسي الإيجابي) بدل السعادة العامة العميقة لأن هذا المصطلح، في رأيها، (يشمل مجموعة أوسع من المصطلحات، بما فيها السعادة، الهدف في الحياة،



تمتع بصحة مثالية بخطوات بسيطة



إذا كانت 10 ثوان فقط تساعدك على استعادة صحتك المثالية.. ماذا تنتظر إذن.. اقرأ التعليمات التالية وفنّدها بكل بساطة..

1- إضرِب حليبك: هل تتناول فطوراً متكاملًا غنياً بالمغذيات؟ تعتبر رقائق الفطور من الوجبات الغنية بالفيتامينات والمحببة للجميع بسهولة إعدادها ولكن هل تعرف بأن 40 بالمائة من

2- الماء البارد للتمرين: شرب بضعة أكواب من الماء البارد قبل وأثناء التمرين يمكن أن يحسن من قدرتك على التحمل إلى حوالي 23 بالمائة. ويجبر الماء البارد جسمك على إنفاق المزيد من

3- أرفع الأوزان: رفع الأوزان يزيد من القوة العضلية ويساعد على حرق الدهون، ولكن الكلمات التشجيعية تزيد من نسبة القدرة على التحمل بنسبة 5 - 8 بالمائة، لذا حاول أخذ صديق لتشجيعك عند الذهاب إلى النادي الرياضي لزيادة مستوى طاقتك.

4- راهن على قدرتك: أظهرت الدراسات بأن الأشخاص الذين يراهنون على نجاحهم بنسبة 97 بالمائة. لذا حاول أن تراهن على قدرتك على خسارة الوزن، التوقف عن التدخين، أو أي عادة سيئة أخرى وستكون أقرب للنجاح من أي وقت مضى.

5- الأحمر يعني مزيداً من القوة: اللون الأحمر مميز لأنه رمز الأثارة، الغضب، والطاقة، ولهذا يجب أن تحب الخضار والشواكه ذات اللون الأحمر لأنها تحتوي على مضادة أكسدة فعالة جدا تحميك وتساعدك على محاربة الأمراض.

6- استمع إلى أقدامك: إذا كنت تتخسل نفسك

السرعات الحرارية لتسخين الجسم، ويرفع من الأيض أيضاً.

تركض، فأنت بحاجة إلى الركض وفقاً لما يقوله جسمك. حاول تنظيم وقتك للحصول على وقت كاف للركض والهولة والتمرين قدر الإمكان، 30 دقيقة يمكن أن تصنع المعجزات.

7- لا تشتري خبز الحنطة: للأسف تقوم بعض المخابز بصبغ الخبز الأبيض بصيغة الدبس لجعله يبدو داكناً مثل (خبز الحنطة). لذا بدلا من شراء أي خبز لونه داكن، تأكد من وجود ملصق مكونات على الخبز قبل شرائه، ابحث عن كلمات مثل "100% بالمانعة حنطة أو حبوب كاملة. والأفضل تناول خبز الجاودار العالي بالألياف.

8- زد من قوتك: وفقاً للدراسات يمكن أن تعتبر المقاومة جيداً فعلاً للجسم خاصة بناء العضلات. لذا عندما تتدرب على رفع الأوزان الصغيرة حاول دفع نفسك لرفع الوزن قدر الإمكان حتى لو اضطررت لإستعمال يدك الأخرى.

9- جفف جسمك من الرأس إلى القدم الأصابع: بعد الاستحمام، قم بتجفيف جسمك بالكامل من أعلى الرأس إلى أطراف أصابع القدم. البيل يمكن أن يسبب التشنجات والإصابة بالأمراض.

الفيتامينات الموجودة في الرقائق تذوب في الحليب. إذا لم تشرب الحليب المتبقي، فمن تحصل على هذه الفيتامينات!

1- إضرِب حليبك: هل تتناول فطوراً متكاملًا غنياً بالمغذيات؟ تعتبر رقائق الفطور من الوجبات الغنية بالفيتامينات والمحببة للجميع بسهولة إعدادها ولكن هل تعرف بأن 40 بالمائة من

2- الماء البارد للتمرين: شرب بضعة أكواب من الماء البارد قبل وأثناء التمرين يمكن أن يحسن من قدرتك على التحمل إلى حوالي 23 بالمائة. ويجبر الماء البارد جسمك على إنفاق المزيد من

3- أرفع الأوزان: رفع الأوزان يزيد من القوة العضلية ويساعد على حرق الدهون، ولكن الكلمات التشجيعية تزيد من نسبة القدرة على التحمل بنسبة 5 - 8 بالمائة، لذا حاول أخذ صديق لتشجيعك عند الذهاب إلى النادي الرياضي لزيادة مستوى طاقتك.

4- راهن على قدرتك: أظهرت الدراسات بأن الأشخاص الذين يراهنون على نجاحهم بنسبة 97 بالمائة. لذا حاول أن تراهن على قدرتك على خسارة الوزن، التوقف عن التدخين، أو أي عادة سيئة أخرى وستكون أقرب للنجاح من أي وقت مضى.

5- الأحمر يعني مزيداً من القوة: اللون الأحمر مميز لأنه رمز الأثارة، الغضب، والطاقة، ولهذا يجب أن تحب الخضار والشواكه ذات اللون الأحمر لأنها تحتوي على مضادة أكسدة فعالة جدا تحميك وتساعدك على محاربة الأمراض.

6- استمع إلى أقدامك: إذا كنت تتخسل نفسك

السرعات الحرارية لتسخين الجسم، ويرفع من الأيض أيضاً.

تركض، فأنت بحاجة إلى الركض وفقاً لما يقوله جسمك. حاول تنظيم وقتك للحصول على وقت كاف للركض والهولة والتمرين قدر الإمكان، 30 دقيقة يمكن أن تصنع المعجزات.

7- لا تشتري خبز الحنطة: للأسف تقوم بعض المخابز بصبغ الخبز الأبيض بصيغة الدبس لجعله يبدو داكناً مثل (خبز الحنطة). لذا بدلا من شراء أي خبز لونه داكن، تأكد من وجود ملصق مكونات على الخبز قبل شرائه، ابحث عن كلمات مثل "100% بالمانعة حنطة أو حبوب كاملة. والأفضل تناول خبز الجاودار العالي بالألياف.

8- زد من قوتك: وفقاً للدراسات يمكن أن تعتبر المقاومة جيداً فعلاً للجسم خاصة بناء العضلات. لذا عندما تتدرب على رفع الأوزان الصغيرة حاول دفع نفسك لرفع الوزن قدر الإمكان حتى لو اضطررت لإستعمال يدك الأخرى.

9- جفف جسمك من الرأس إلى القدم الأصابع: بعد الاستحمام، قم بتجفيف جسمك بالكامل من أعلى الرأس إلى أطراف أصابع القدم. البيل يمكن أن يسبب التشنجات والإصابة بالأمراض.

6- استمع إلى أقدامك: إذا كنت تتخسل نفسك



الدورة العاشرة لجائزة التميز في الخدمات الإلكترونية.. عقد من الإنجازات على طريق التجارة الذكية

سلطان بن سليم: مواكبة التغيير ومواصلة التطوير يضمن استدامة الأعمال وتحقيق مرتبة متقدمة في التنافسية الدولية تقامياً مع رؤية القيادة الرشيدة



تحتفل مؤسسة دبي التجارية، النافذة الذكية الموحدة للتجارة والخدمات اللوجستية في دبي والتابعة لمجموعة موانئ دبي العالمية، بمرور 10 سنوات على تأسيس جائزتها السنوية "جائزة التميز في الخدمات الإلكترونية"، بالإضافة إلى أربع فئات جديدة لتكريم مستخدمي تطبيق "لوجي غيت" LogiGate المخصص في الحلول المتكاملة لحجز خدمات النقل البري والمستودعات وذلك خلال الدورة العاشرة للجائزة والزمن إقامتها في دبي خلال الربع الأول من 2018. تعد "جائزة التميز في الخدمات الإلكترونية" الأولى من نوعها في المنطقة التي تكرم المؤسسات المتميزة في مجال تبني الخدمات الذكية في قطاع التجارة والشحن والخدمات اللوجستية. وتشهد الجائزة في دورتها العاشرة إطلاق فئات جديدة لتشجيع استخدام تطبيق "لوجي غيت" من خلال تكريم أفضل ناقل بري، وأفضل عميل نقل بري وأفضل مالك مستودعات وأفضل عميل مستودعات، وسيتم اختيار الفائزين بناءً على عدد المعاملات التي تم إنجازها عبر التطبيق خلال العام 2017. كما سيستمر تكريم التميزين في فئة الخدمات الذكية في خدمات

والمنطقة الحرة، تتسم طبيعة الأعمال والتجارة بالتحول المستمر ما يحتم مواكبة التغيير ومواصلة التطوير لضمان استدامة الأعمال وتحقيق مرتبة متقدمة في التنافسية الدولية تماشيًا مع رؤية الإمارات 2021 ومشروع تحويل دبي إلى مدينة ذكية الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله». ركزت استراتيجية دبي التجارية في العقد الماضي على تعزيز تبني الخدمات الإلكترونية من أجل تسهيل ممارسة الأعمال وتعزيز قدرة دبي على الاستدامة والمنافسة وزيادة جاذبيتها للمستثمرين عبر توظيف التكنولوجيات الذكية. وقد نجحنا في تحقيق نسبة تبني خدماتنا الإلكترونية بلغت 98 في المئة في أكثر من 820 خدمة تقدم حصرًا عبر البوابة الإلكترونية والتطبيق الذكي لدينا، ولنا الآن أمام تحول جديد في عالم التجارة ونواصل إطلاق منصات ذكية متكاملة لكي نحافظ على صدارتنا، ومنها منصة "لوجي غيت"، المبتكرة والمتطورة لحجز خدمات النقل البري والمستودعات، ونواصل العمل على إطلاق المزيد من التطبيقات الذكية التي تركز خدماتنا وتوسع عملنا وجميع أصحاب المصلحة.



من جانبه علق المهندس محمود البيستكي، الرئيس التنفيذي لدبي التجارية قائلاً: "شهد الآن ثورة جديدة في مجال التكنولوجيا والمعلومات تؤثر على قطاعي التجارة وممارسة الأعمال عالمياً. وفي مواجهة ذلك تساعد مناصتنا الذكية على ممارسة التجارة بأسلوب ذكي، ونحن في هذه المرحلة ندين بقدر كبير من الشكر والعرفان لعملائنا الذين تبنا خدماتنا الذكية". وأوضح البيستكي: سنواصل اعتبار جائزة التميز في الخدمات الإلكترونية حدثاً رئيساً لتكريم التميز في قطاع التجارة وسنواصل الشراكة مع عملائنا في تطوير الحلول والأنظمة

الغرفة

25 الودائع بالدرهم تقفز لـ 497.65 مليار بالغة أعلى مستوياتها منذ 5 سنوات

•• أبوظبي - وام:

قفزت قيمة الودائع بالدرهم لدى الجهاز المصرفي في دولة الإمارات إلى أعلى مستوياتها منذ أكثر من خمس سنوات بعدما بلغ إجمالي رصيدها 497.65 مليار درهم مع نهاية شهر يوليو الماضي وذلك وفقاً لأحدث الإحصاءات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي.

ويظهر الرسم البياني حركة الودائع أن الشهور السبعة الأولى من العام 2017 شهدت زيادة بمقدار 17.1 مليار درهم في رصيد البنوك من العملة المحلية وهو الأكبر من حيث القيمة المودعة في هذه الفترة وذلك منذ العام 2013.

وجاء الارتفاع الكبير المسجل في رصيد الودائع بالعملة المحلية بحسب رأي العديد من خبراء القطاع البنكي يعكس مدى الثقة بالدرهم الذي يتمتع بقوة كبيرة مقارنة مع العملات الأخرى وذلك بالإضافة إلى العائد الجيد الذي يمكن أن يحققه المستثمر عليها في حال ايداعها لدى البنوك سواء للأجل القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة.

ويتضح من خلال إحصاءات المصرف المركزي أن شهر مايو الماضي كان الأكثر نشاطاً من حيث حجم الودائع بالعملة المحلية وبلغت قيمتها 10 مليارات درهم ما رفع من إجمالي رصيدها لدى البنوك إلى 494.2 مليار درهم مقارنة مع 484.2 مليار درهم في إبريل من العام 2017.

وخلال شهر يونيو انخفضت القيمة بمقدار 3.6 مليار درهم إلى 490.5 مليار درهم قبل أن تعاد ارتفاعها مجدداً في شهر يوليو وتصل إلى 497.65 مليار درهم طبقاً لإحصاءات المصرف المركزي. وعلى صعيد متصل بقيت الودائع بالعملة الأجنبية محافظة على استقرارها ووصل إجمالي الرصيد لدى البنوك ما يساوي قيمته نحو 269.2 مليار درهم مقارنة مع 270 مليار درهم في نهاية العام 2016.

ارتفاع أسعار النفط يقود الناتج المحلي العربي للنمو بـ 2.9 بالمائة

•• أبوظبي - وام:

ارتفع معدل نمو الناتج المحلي العربي في عام 2016 إلى 2.9 بالمائة مقارنة بـ 2.5 بالمائة في عام 2015 نتيجة الإصلاحات الاقتصادية في بعض الدول والارتفاع النسبي الذي شهدته أسعار النفط مما أدى إلى تحسن في النشاط الاقتصادي بالمنطقة وذلك بحسب تقرير صادر عن المؤسسة العربية لضمان الاستثمار وائتمان الصادرات "ضمان". ولقت التقرير الذي حصلت "وام" على نسخة منه إلى توقعات صندوق النقد الدولي بارتفاع معدل النمو للناتج المحلي الإجمالي في المنطقة العربية إلى 3 بالمائة خلال العام الجاري وإلى 3.7 بالمائة في العام المقبل. وأشار التقرير إلى تراجع متوسط دخل المواطن العربي من سبعة آلاف و 324 دولاراً في عام 2015 إلى سبعة آلاف و 231 دولاراً في عام 2016 بسبب ارتفاع معدل نمو السكان إلى 4.9 بالمائة.. موضحاً أن معدلات التضخم في الدول العربية عاودت الارتفاع في عام 2016 لتبلغ 5.6 بالمائة مقارنة بمعدل ارتفاع بلغ 4.8 في عام 2015 وذلك انعكاساً لارتفاع أسعار عدد من السلع الرئيسية في المنطقة وخصوصاً الطاقة والسلع الغذائية وغيرها من السلع التي طالتها إجراءات الغاء وتقليص الدعم الحكومي في عدد من الدول. وبحسب التقرير فإن تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر الواردة إلى الدول العربي شهدت تراجيحاً بمعدل 10 بالمائة إلى نحو 40 مليار دولار عام 2015 وقد مثلت الاستثمارات الواردة إلى الدول العربية ما نسبته 2.3 بالمائة فقط من إجمالي الناتج العالمي البالغ 1.76 تريليون دولار و 5.2 بالمائة من إجمالي الدول النامية البالغ 765 مليار دولار عام 2015. وبالنسبة لحركة التجارة العربية للسلع والخدمات فقد تواصل تراجعها بمقدار 87.5 مليار دولار ونسبة 3.8 بالمائة إلى نحو 1971 مليار دولار عام 2016 مع توقعات بعودة نموها بقيمة 173 مليار دولار ونسبة 8.8 بالمائة إلى 2144 مليار دولار عام 2017 وفي هذا الجدل انخفضت الصادرات العربية من السلع والخدمات بمقدار 56 مليار دولار ونسبة 5.6 إلى 938 مليار دولار عام 2016 مع توقعات بنموها بقيمة 118 مليار دولار ونسبة 12.6 بالمائة إلى 1056 مليار دولار عام 2017 لاسيما مع التحسن المتوقع لأسعار النفط الذي لازل يمثل 85 بالمائة من الصادرات السلعية للمنطقة كما انخفضت الواردات العربية من السلع والخدمات بمقدار 22.5 مليار دولار ونسبة 2.1 إلى 1033 مليار دولار عام 2016 مع توقعات بعودة الارتفاع بمقدار 55.3 مليار دولار ونسبة 5.4 بالمائة إلى 1088 مليار دولار عام 2017.

إكسبو الصين والدول العربية ينطلق اليوم بمشاركة إماراتية رفيعة المستوى

•• نيغيشيا - الصين - وام:

تشارك دولة الإمارات بوفد رفيع المستوى في فعاليات مؤتمر ومعرض إكسبو "الصين والدول العربية 2017" الذي ينطلق اليوم في مدينة نيغوشيا عاصمة مقاطعة نيغيشيا شمال غرب الصين ويستمر حتى 8 سبتمبر الجاري. ويتأسس وفد الدولة المشارك في إكسبو "الصين والدول العربية" سعادة جمعة محمد الكبيت وكيل وزارة الاقتصاد المساعد للتجارة الخارجية إلى جانب عدد من كبار المسؤولين الحكوميين ورجال الأعمال. وأكد سعادة جمعة محمد الكبيت وكيل وزارة الاقتصاد المساعد لقطاع التجارة الخارجية أهمية المشاركة في معرض إكسبو "الصين والدول العربية 2017" مشيراً إلى أن هذا الحدث الدولي المميز توليه مختلف الدول العربية اهتماماً كبيراً إذ أصبح منصة استراتيجية لتلحاح على المستوى الرفيع حول التعاون الاقتصادي والتجاري والاتصال الثقافي بين الصين والدول العربية. وأشار إلى أن الصين تعد أهم شريك تجاري لدولة الإمارات خلال العام الماضي بإجمالي حجم تبادل تجاري بلغ 170.2 مليار درهم. لافتاً إلى أن مشاركة وزارة الاقتصاد في إكسبو الصين والدول العربية يأتي في إطار سعي الوزارة للترويج لاقتصاد دولة الإمارات في المحافل الدولية والتعريف بالبيئة الاستثمارية الجاذبة التي تتمتع بها واستعراضها أمام المستثمرين من شتى أنحاء العالم.

معرض دبي الدولي للمجوهرات يطلق حملته الترويجية عبر الإمارات وأفريقيا وآسيا

•• دبي - الفجر:

استكمل وقد رفيع المستوى من معرض دبي الدولي للمجوهرات المرحلة التحضيرية الأولى من الحملة الترويجية الجوانبة التي تمتد على مدار 3 أشهر في أبرز الأسواق الإقليمية الرئيسية بما فيها الإمارات العربية المتحدة ومصر والأردن ولبنان وباكستان. وتعد هذه الفعالية الحدث الأضخم على مستوى القطاع، خاصة وأنه تم إطلاقها لتعزيز دور دبي كحقله أساسية في سلسلة معارض المجوهرات على مستوى العالم.

وتهدف الحملة إلى زيادة وعي المشترين وتشجيع الجهات المعنية على المشاركة في معرض الإمارات الوحيد في دبي والممتد من 15 - 18 نوفمبر والذي تم تخصيصه للأعمال المشتركة سواء على مستوى الشركات، أو بين الشركات والمستثمرين، وشكّلت البعثات الترويجية ضمن الإمارات العربية المتحدة والشرق العربي وباكستان ومصر محطاتاً استراتيجية لبناء شبكة تجارة واسعة، والتأسيس لإقامة علاقات تجارية تركز على العملاء من خلال رحلات جوية عبر أفريقيا ومنطقة الشرق الأوسط وبالتحديد من آسيا.

بدأت الرحلة بنجاح منقطع النظير من أبوظبي إلى لبنان والأردن، حيث عقدت البعثات سلسلة من اللقاءات المباشرة مع نخبة من اللابعين الأساسيين في القطاع لرفع مستوى الوعي لدى المشترين، وتحفيز الجهات المعنية على المشاركة في الفعالية، إضافة إلى تعزيز علاقات التعاون المشتركة بين أشهر



وتجدر الإشارة إلى أهمية اللقاء مع نقيب أصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات في عمان، أسامه انسبح، والذي نتج عنه تعزيز الروابط مع الشركاء والعلامات التجارية وشريحة المتعاملين الرئيسية في المنطقة. ويطلق الجائزة الترويجية برنامج المبيعات الذي استمر لمدة 4 أيام في كل من القاهرة والاسكندرية نجحاً واضحاً بحضور نخبة من تجار الجملة والتجزئة واللاعبين الأساسيين في القطاع، حيث قدم فريق معرض دبي الدولي للمجوهرات عرضاً رسمياً في فندق "جي دبليو ماريوت" وسط العاصمة المصرية، والذي استقطب ممثلين عن كافة الجهات المعنية في توريد المجوهرات كالدكتور وصفي أمين واصف، رئيس الشعبة العامة للذهب باتحاد الغرف التجارية؛ والدكتور

فاروق إبراهيم، رئيس شعبة الذهب بغرفة القاهرة التجارية بحضور نائبه السيد عمر اللقاني. وابتدأ وصول العروض إلى أفريقيا وسريلانكا والبحرين والكويت والمملكة العربية السعودية وعمان وروسيا، من المغرب أن تنطلق الجائزة الترويجية بمسارها العابر للقارات من شهر يونيو ولغاية أكتوبر قبل أن تختمت فعاليتها في الإمارات العربية المتحدة في المرحلة المباشرة حتى حلول شهر نوفمبر موعد افتتاح المعرض الكبير. ومن جانبه، علق إيمانويل جيدو، المدير العام لشركة دي في جلوبال لينك التي تتولى تنظيم المعرض، بـ"لعب الحضور المتميز للمشترين من أصحاب مدلات متعدد الاستخدامات تجمع بين الوحدات السكنية ومحال التجزئة تم ربطها بشبكة مسارات مضي ضمن ممرات مفتوحة.. مشيراً إلى أن بدء

الشارقة : مجموعة «ألف» تطلق مشروع «المشي» بتكلفة 3 مليارات درهم

•• الشارقة - وام:

أطلقت مجموعة "ألف" المرحلة الأولى من مشروع "المشي" السكني أحد أهم المشاريع الحيوية متعددة الاستخدامات في مدينة الشارقة باستثمارات إجمالية تصل إلى 3 مليارات درهم ويعد أول مشروع خال من المركبات في الإمارة.

ويقدم مشروع المشي وجهة جديدة لمواطني ومقيمي و زائري الشارقة ويواكب في تصاميمه مقومات الحياة العصرية ومنتعة التسوق والترفيه في بيئة راقية تقدم نمط حياة صحي من خلال توفير ممرات ومسارات المشي بين مختلف أرجاء المشروع.. كما يعد المشروع وجهة مميزة يستهيم في تعزيز الحركة السياحية وقطاعي الضيافة والتجزئة في الإمارة لما يتضمنه من محال تجارية ومرافق خدمية وترفيهية ورياضية متنوعة.

جاء ذلك في المؤتمر الصحفي الذي عقده مجموعة "ألف" - التي تتخذ من الشارقة مقراً لها - أمس بفندق هيلتون الشارقة. وقال الشيخ خالد بن سلطان القاسمي رئيس مجموعة ألف إن استراتيجية

المجموعة تقوم على تقديم مشاريع تنموية مستدامة لإمارة الشارقة بعد القيام بدراسة شاملة للسوق والتعرف على احتياجات كافة شرائح المجتمع أخذين بعين الاعتبار البعد الاقتصادي والتجاري والسياحي لهذه المشاريع مشيراً إلى أن المشروع يعد مجمعا سكنيا متكاملًا فريداً من نوعه على مستوى الإمارة. وأضاف أن مشروع "المشي" - الذي تم تصميمه وفقاً لأعلى المعايير العالمية - يوفر كافة مقومات الحياة الراقية لجميع الفئات المجتمعية من داخل الإمارة وخارجها بما يتناسب مع مختلف الأذواق والتطلعات ويُلبي احتياجات شريحة واسعة من الجمهور على مختلف الأصعدة السكنية والترفيهية والرياضية والتسوق وذلك يعد مشروع المشي إلى جانب كونه المكان الأنسب للعيش فرصة حقيقية للاستثمار.

من جانبه قال عيسى عطايا مدير عام مجموعة "ألف" إن إنشاء المشروع في أكثر الأماكن حيوية في الشارقة وبالقرب من المدينة الجامعية ومن الحدود بين الشارقة ودبي يهدف إلى تقديم وجهة فريدة من نوعها تعزز من

أرض إجمالية تبلغ 3 ملايين قدم مربع في حين ستصل مساحة المباني إلى 9.3 مليون قدم مربع ومساحة مناطق التسوق والمحال إلى نحو 500 ألف قدم مربع وستتضمن المنطقة 1 من مشروع المشي على 33 مبنى متعدد الاستخدامات تجمع بين الوحدات السكنية ومحال التجزئة تم ربطها بشبكة مسارات مضي ضمن ممرات مفتوحة.. مشيراً إلى أن بدء

الحركة السياحية وقطاعي الضيافة والتجزئة في الإمارة لافتاً إلى أن مشروع المشي يشكل بيئة متكاملة مستدامة متوافقة مع نمط حياة صحي. وأضاف أن المشروع يتضمن وحدات سكنية متنوعة التصاميم حيث تم تطبيق أفضل المعايير التصميمية وفقاً للممارسات العالمية المتبعة لضمان الاستغلال الأمثل للمساحات. ويمتد مشروع المشي على مساحة

المجموعة تقوم على تقديم مشاريع تنموية مستدامة لإمارة الشارقة بعد القيام بدراسة شاملة للسوق والتعرف على احتياجات كافة شرائح المجتمع أخذين بعين الاعتبار البعد الاقتصادي والتجاري والسياحي لهذه المشاريع مشيراً إلى أن المشروع يعد مجمعا سكنيا متكاملًا فريداً من نوعه على مستوى الإمارة. وأضاف أن مشروع "المشي" - الذي تم تصميمه وفقاً لأعلى المعايير العالمية - يوفر كافة مقومات الحياة الراقية لجميع الفئات المجتمعية من داخل الإمارة وخارجها بما يتناسب مع مختلف الأذواق والتطلعات ويُلبي احتياجات شريحة واسعة من الجمهور على مختلف الأصعدة السكنية والترفيهية والرياضية والتسوق وذلك يعد مشروع المشي إلى جانب كونه المكان الأنسب للعيش فرصة حقيقية للاستثمار.

من جانبه قال عيسى عطايا مدير عام مجموعة "ألف" إن إنشاء المشروع في أكثر الأماكن حيوية في الشارقة وبالقرب من المدينة الجامعية ومن الحدود بين الشارقة ودبي يهدف إلى تقديم وجهة فريدة من نوعها تعزز من



مشاركة وفد اقتصادي وتجاري من الدولة إلى بكين

بدء اجتماعات اللجنة الاقتصادية المشتركة السادسة بين الإمارات والصين



•• بكين-الصحف:

انطلقت أمس، في العاصمة الصينية، بكين، أعمال الاجتماع التحضيري للدورة السادسة من اللجنة الاقتصادية المشتركة بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية الصين الشعبية، والتي ستعقد غدا برئاسة معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، ومعالي تشونغ شان، وزير التجارة بجمهورية الصين، وبمشاركة نخبة من كبار المسؤولين بحكومة البلدين.

ترأس الاجتماع التحضيري سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد للشؤون الاقتصادية، فيما ترأس الجانب الصيني سعادة السيدة جونغ مانغ بينغ، مدير عام وزارة التجارة بحكومة الصين، وبمشاركة السيد محمد التامسي نائب سفير الدولة لدى الصين، والسيد بدر المشرك المحق التجاري للدولة لدى الصين، إلى جانب نخبة من كبار المسؤولين وممثلي جهات حكومية من الجانبين.

استعرض الاجتماع أطر التعاون المشترك بين البلدين في عدد من القطاعات الحيوية ذات الاهتمام المشترك والتي كانت محور للمناقشات خلال الاجتماعات الفنية السابقة وتم إدراجها في مسودة بروتوكول التعاون الخاص بالدورة السادسة من اللجنة الاقتصادية والتجارية والفنية المشتركة بين البلدين. ومن أبرزها تطوير أوجه التعاون في مجالات التجارة، والصناعة، والاستثمار، والطيران، الطاقة، والطاقة المتجددة، والبنية التحتية، والخدمات المالية والسياحة، والشركات الصغيرة والمتوسطة، والصناعات المتكبرة، والصحة والتعليم، إلى جانب التعاون الفني والتقني فيما يتعلق بالامتدادات والتأهيل والمواصفات.

وشهد الاجتماع مناقشات موسعة حول البنود المدرجة على جدول أعمال اللجنة الاقتصادية السادسة بين البلدين، وأكد الجانبان خلال الاجتماع على الرغبة المشتركة في دعم كافة الجهود المبذولة للارتقاء بالعلاقات الاقتصادية والتجارية وفتح آفاق أوسع أمام تطوير حجم الاستثمارات البيئية والوصول بها إلى مستويات أكثر تقدماً تخدم الأهداف التنموية لكلا البلدين.

الشحي: الاجتماع ناقش بنود التعاون الاقتصادي في عدد من المجالات الحيوية على الأجندة الاقتصادية والتنموية للبلدين

سعادة مطر الهاملي وكيل الوزارة المساعد لقطاع الخدمات المساندة بوزارة التربية والتعليم، وسعادة إبراهيم الزعابي مدير عام هيئة التأمين، سعادة عبد الله المعيني مدير عام هيئة الإمارات للمواصفات والمقاييس، سعادة محمد النعيمي الأمين العام لمساعد اتحاد غرف التجارة والصناعة بالدولة، سعادة مروان السركال المدير التنفيذي لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، سعادة فهد القرقاوي المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، سعادة محمد مصبح النعيمي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة، إلى جانب نخبة من ممثلي جهات ومؤسسات من القطاعين الحكومي والخاص، من بينهم ممثلين عن المصرف المركزي، وكالة الإمارات للفضاء، غرفة تجارة وصناعة الشارقة، مركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي، وأيضاً ممثلين من شركة مبادلة، شركة مصدر، الإمارات العالمية للألمنيوم، بروج، الظاهرة الزراعية.

والتعليم. وقالت سعادة جونغ مانغ بينغ، مدير عام وزارة التجارة بحكومة الصين، إن مستويات التعاون الاقتصادي والتجاري الصيني الإماراتي تشهد تطوراً ملموساً، وتحمل إمكانات كبيرة للوصول إلى آفاق أرحب في السنوات القادمة. وأكدت سعادة مانغ بينغ، أن هناك اهتمام واسع لتعزيز التعاون القائم في مجالات التجارة والصناعة والشركات الصغيرة والمتوسطة، فضلاً عما تطرحه مبادرة الحزام والطريق من فرص واسعة لإقامة شراكات نوعية بين القطاع الخاص من البلدين، مشيرة إلى أن مناقشات ومشاورات اللجنة الاقتصادية المشتركة تساهم في إقامة نماذج من التعاون وتفتح المجال لتقديم مزيد من الدعم والتمويلات لتعاون الاقتصادي والتجاري أمام المستثمرين وشركات البلدين وهو ما ينعكس إيجاباً على مسار العلاقات الاقتصادية والتجارية المشتركة. شارك في الاجتماع وفد الدولة، سعادة الدكتور مطر النيايدي وكيل وزارة الطاقة،

والتعاون في عدد من المجالات الاقتصادية الحيوية، وهو ما شكل دافعا قويا للمضي قدماً بالعلاقات الاقتصادية والتجارية المشتركة. إذ تمثل الصين ثاني أكبر شريك تجاري للدولة، فيما تعد الإمارات أبرز الدولتين السابقتين بعد توقف استمر نحو 9 سنوات، وهي فترة مهمة شهد فيها البلدان تطورات اقتصادية كبيرة، وحققا الكثير من الإنجازات التنموية، كما طرأ خلالها على المشهد الاقتصادي العالمي العديد من المتغيرات التي أثرت على مسارات التجارة والاستثمار ومختلف الأنشطة الاقتصادية، كما أبرزت العديد من الفرص والتحديات والتحديات والمواصفات.

وأكد سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الشحي وكيل الوزارة للشؤون الاقتصادية، على الأهمية التي تكتسبها هذه الدورة على وجه الخصوص، لكونها تأتي استناداً للجهود التي بذلت في الدورات السابقة بعد توقف استمر نحو 9 سنوات، وهي فترة مهمة شهد فيها البلدين تطورات اقتصادية كبيرة، وحققا الكثير من الإنجازات التنموية، كما طرأ خلالها على المشهد الاقتصادي العالمي العديد من المتغيرات التي أثرت على مسارات التجارة والاستثمار ومختلف الأنشطة الاقتصادية، كما أبرزت العديد من الفرص والتحديات والتحديات والمواصفات.

26

9 مليارات درهم صافي دخل البنوك التجارية في أوطبي خلال الربع الثاني

•• أوطبي-وام:

ارتفع صافي دخل البنوك التجارية في امانة أوطبي الى نحو 9 مليارات درهم خلال الربع الثاني من العام 2017 بنمو نسبته 4.1% مقارنة مع نفس الفترة من العام 2016 التي وصل فيه صافي الدخل الى 8.64 مليار درهم. ووصلت قيمة الدخل من الفوائد 5.268 مليار درهم خلال الربع الثاني من العام الجاري تشكل ما نسبته نحو 58.5% من صافي دخل البنوك التجارية في الامارة وذلك بحسب احصاءات أصدرها مركز احصاء اوطبي امس. وقالت منال الشنطي الخبير المصرفي إن النمو المسجل في دخل القطاع يعد جيدا ويعكس القوة التي يتمتع بها مقارنة مع بقية دول المنطقة وذلك رغم حالة التباطؤ التي يشهدها الاقتصاد العالمي بشكل عام. مؤكدة قدرة الجهاز المصرفي في الامارات على مواصلة النمو خلال الفترة القادمة وينسب أعلى من تلك المسجلة مع نهاية شهر يونيو الماضي. وسجل دخل البنوك التجارية في اوطبي من الاستثمار نموًا بنسبة 14.2% مرتفعًا من 920 مليون درهم في الربع الأول من العام 2016 الى 1.051 مليار درهم في نهاية الربع الثاني من العام 2017. كما زاد بند الدخل الأخرى من 2.26 مليار درهم الى 2.73 مليار درهم في نفس فترة الرصد. وعلى صعيد أسعار الفائدة على القروض والسلف فقد بلغت 9.76% على القرض الشخصي خلال الربع الثاني من العام الجاري مقارنة مع 9.81% في الربع الثاني من العام 2016. أما على القروض التجارية فقد بلغت نسبة الفائدة 7.97% في حين وصلت على السحب على المشوف الى 9.36% ونحو 6.95% على ايصالات الامانة و17.78% على القروض والسلف الأخرى. ووصلت نسبة الفائدة على الودائع لأكثر من سنة نحو 1.07% في نهاية الربع الثاني من العام الجاري مقارنة مع 1.1% في ذات الفترة من العام 2016. أما على اجل سنة فقد بلغت 0.78% و0.75% على اجل 6 شهور و0.66% لأجل 3 شهور و0.54% لأجل شهرين و0.35% لأجل شهر.

اقتصادية عجمان توأمت 4% من الرخص

مع نظام «ISIC4» خلال أسبوع

•• عجمان-وام:

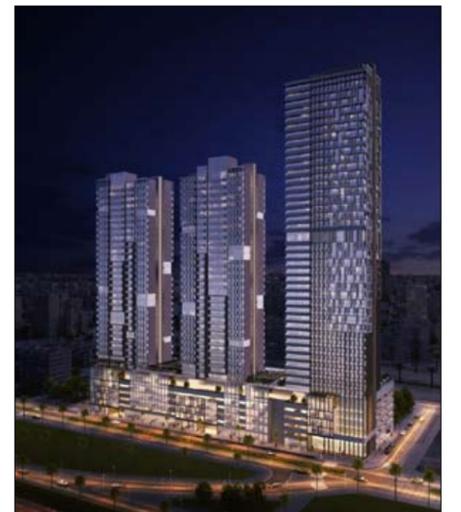
كشفت دائرة التنمية الاقتصادية في عجمان عن نتائج التقرير التفصيلي للأسبوع الأول من بدء تطبيق نظام التصنيف المعياري الدولي ISIC4. وأظهرت النتائج تسجيل مستوى قياسي في نسبة الرخص الاقتصادية التي تمت موازمتها مع النظام الدولي والبالغ حوالي 4 في المائة من إجمالي الرخص السارية في امانة عجمان. وتأتي النتائج الإيجابية بمثابة دفعة قوية باتجاه إتمام عملية الربط الإلكتروني مع الدوائر المحلية والاتحادية انسجاماً مع التزام الدائرة بتعزيز التكامل الحكومي سعياً وراء تسهيل ممارسة الأعمال والارتقاء بالنشاط الاستثماري وصولاً إلى اقتصاد تنافسي متنوع لاستدامة التنمية في عجمان. وأفاد التقرير التفصيلي للأسبوع الأول بوصول عدد إجراءات تأكيد موافقة الرخص الاقتصادية مع النظام الجديد إلى 1190 طلباً فيما بلغ عدد إجراءات تأكيد الموافقة المكتملة للرخص الاقتصادية 959 طلباً وإجراءات تأكيد الموافقة قيد التنفيذ للرخص الاقتصادية 231 طلباً. وتعكس النتائج الإيجابية الثقة المتزايدة بالنظام الجديد الذي يكتسب أهمية استراتيجية كونه حجر الأساس لتمكين المستثمرين من تحديد وتسهيل مزاولته أكثر من 3700 نشاط اقتصادي بدقة عالية ما يفتح آفاقاً رحبة لتحفيز الأنشطة الاقتصادية ذات القيمة المضافة وتعزيز أداء القطاعات الحيوية المؤثرة في مسيرة التنمية الشاملة والمستدامة.

«بلووم العقارية» تستعرض مشاريعها

في «سيتي سكيب جولوبال 2017»

•• أوطبي-وام:

تستعرض شركة بلووم العقارية عددا من مشاريعها المتنوعة خلال مشاركتها في معرض سيتي سكيب جولوبال الذي يقام خلال الفترة من 11 إلى 13 سبتمبر الجاري بمركز دبي التجاري العالمي. وأوضح سامح مهدي الرئيس التنفيذي لبلووم العقارية أن سيتي سكيب جولوبال يشكل منصة سنوية مثالية لعرض أبرز مشاريع الشركة السكنية متعددة الاستخدامات التي تحظى باهتمام واسع من قبل المستثمرين من جميع أنحاء المنطقة، وتشمل المشاريع - التي تسلط الشركة الضوء عليها خلال مشاركتها في المعرض - كلا من مشروع بلووم هايتس وبلووم تاورز في قرية جميرا سيركل وريج ستيليا مارسيس في دبي مارينا إضافة إلى مشروع بارك فيو وسوهو سكوير اللذين يقعان في السدديت بأوطبي.



في إطار الشراكة مع "مبادلة للاستثمار" وللعام الثالث على التوالي

«بي آيه إي سيستمز» في المملكة المتحدة تستضيف خمسة طلبة متدربين إماراتيين

التكامل للصناعات والتقنيات المتقدمة لتصنيع المواد. وسيهيئ هذا البرنامج التدريبي للمضي قدماً في مجالات مهمة لنمو الاقتصاد في دولة الإمارات العربية المتحدة، بحيث يصبح مصدراً للإلهام للجيل القادم من الطلبة، الذين يبحثون عن خيارات لدراساتهم في المستقبل. ويذكر أن اتفاقية التعاون بين بي آيه إي سيستمز ومبادلة، تتضمن برنامجاً يعرف باسم تحدي التصنيع، وهو عبارة عن مسابقة موجهة لطلاب المدارس في دولة الإمارات العربية المتحدة، بهدف إلى تعريف الطلبة بمبادئ الهندسة والتصنيع من خلال طرح مشاكل هندسية يتوجب عليهم حلها بطرق وأساليب واقعية، من ضمنها تصميم وتصنيع مركبات للإقلاع بدون سائق أو طيار، وقد تم طرحها على عدد من الطلبة الإماراتيين العام الماضي.

إي سيستمز سساعدنا على تحقيق ذلك. ويضيف أندي كريسيب، المدير المسؤول عن دولة الإمارات العربية المتحدة في بي آيه إي سيستمز: في إطار تحقيقها لرؤية الإمارات الوطنية 2021، يصبح تركيز الدولة على التنوع وتطوير اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة في غاية الأهمية - ويتضمن ذلك بالطبع تهيئة الجيل القادم بالمهارات اللازمة لبناء المستقبل. إن تعاوننا مع "مبادلة" خلال السنوات الماضية أثمر عن تدريب سبعة طلاب إماراتيين حققوا استفادة قصوى من هذا البرنامج، ونحن نتطلع للعمل مع الطلبة الجدد، الذين سيشاروا بتدريبهم معنا هذا الشهر. وخلال فترة التدريب، سيتمكن الطلبة من التدرب على عدد من الأدوار المهمة واللائمة ل مجالات دراساتهم - تتضمن العمل على أنظمة الروبوتات

إلى التعليم وتطوير المهارات في الهندسة والتصنيع جميعها ذو أهمية محورية لشركتنا، ونحن سعدون بتوفير هذه الفرصة لمهندسي المستقبل من الإمارات العربية المتحدة. هذا دليل على التزامنا ودعمنا لأهداف والخطة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة لتطوير اهتمام قوي بالهندسة من قبل الجيل القادم. من جهتها، قالت فاطمة المرزوقي، رئيس قسم التعليم والتدريب في قطاع صناعة الطيران وتكنولوجيا المعلومات والطاقة النظيفة في شركة مبادلة للاستثمار، إن إعداد كوادر عالية المستوى بهدف تعزيز مستقبل الاقتصاد في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتطوير قوة عمل المستقبل، يعدان من أهم أولوياتنا. لذا من المهم تدريب الشباب وتوجيههم نحو مهن ذات أهمية استراتيجية، وتعاوننا مع شركة "بي آيه

المملكة المتحدة، حيث سيتعرفون على التكنولوجيا المتقدمة المستخدمة في بناء بعض من تقنيات الطيران المتقدمة في العالم، من ضمنها مقاتلة "يوروفايتر تايفون"، التي تعد أكثر المقاتلات متعددة الأدوار تطوراً في العالم - بالإضافة إلى طائرة "هوك" والمعروفة كأكثر الطائرات التدريبية قدرة في العالم، والتي يتم اليوم استخدامها في عدد من القوات الجوية التابعة لدول الخليج. وفي هذه المناسبة، قال ديف هولز، مدير عمليات التصنيع في بي آيه إي سيستمز: نحن سعداء باستقبال المجموعة الثالثة من المتدربين الإماراتيين في بي آيه إي سيستمز. سيتمتع الطلبة الخمسة الذين تم اختيارهم بالتفاعل مع تقنيات صناعة متطورة والعمل يداً بيد مع عدد من مهندسينا ذو الخبرة العالية والتعلم منهم بالإضافة إلى الموجهين المخصصين لهم.

•• أوطبي-الصحف:

أعلنت الشركة البريطانية "بي آيه إي سيستمز"، الرائدة عالمياً في مجال الدفاع والتقنية، عن اختيار خمسة طلبة إماراتيين للمشاركة في برنامج مكثف للتدريب في تخصص الهندسة مدته 18 أسبوعاً، وذلك في المملكة المتحدة. وهذا البرنامج التدريبي هو نتيجة اتفاق شراكة مع شركة مبادلة للاستثمار، الذي يستمر لخمس سنوات، ويهدف إلى تزويد الجيل القادم من طلاب العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات بالخبرات والقدرات والمهارات اللازمة لدفع عجلة التقدم في دولة الإمارات العربية المتحدة وبناء مستقبلها. وسيقضي الطلبة فترة تدريبهم في مقر قسم الطيران العسكري والمعلومات التابع لبي آيه إي سيستمز في شمال غرب المملكة

أدنوك للتوزيع تفتتح محطة خدمة «أم غافة» في مدينة العين

•• أوطبي-الصحف:



أعلنت شركة أدنوك للتوزيع المشغل للرائد محطات الخدمة ومتاجر التجزئة على مستوى دولة الإمارات عن افتتاح محطة «أم غافة» في مدينة العين ليرتفع بذلك عدد محطات الخدمة التابعة لها إلى 362 محطة على مستوى الدولة. وتمتاز المحطة الجديدة بقدرتها على تزويد 12 مركبة بالمنتجات البترولية بشكل متزامن وعلى مدار 24 ساعة، كما تضم متجر واحة أدنوك، ومطعم للمأكولات السريعة، ومرافق تبديل الزيت للمركبات، والفيسل الآلي للمركبات، ومستودع لأسطوانات الغاز المسال وورشة متخصصة لصيانة وتبديل الاطارات. وتعليقاً على افتتاح المحطة، قال المهندس سعيد مبارك الراشدي، الرئيس التنفيذي بالإدارة لشركة أدنوك للتوزيع: نحن مسرورون بفتح المحطة الـ 28 الجديدة لهذا العام على مستوى دولة الإمارات، حيث تستعمل محطة خدمة «أم غافة» على تعزيز مستوى الخدمات وتنوع الخيارات أمام عملائنا في مدينة العين. يمتاز قطاع مبيعات التجزئة للمنتجات البترولية في أدنوك للتوزيع بأداء قوي، يدعمه مستوى مبيعات ثابت وهامش ربح منظم، وتضم محطاتنا متاجر واحة أدنوك التي تحظى بشعبية واسعة لدى عملائنا، إضافة إلى مطاعم الوجبات السريعة كماكدونالدز، وستاربكس، وكوستا كوفي. وأفضل الراشدي، يمثل افتتاح محطة خدمة أم غافة خطوة جديدة نحو تعزيز حجم المبيعات وتحسين الأداء. وفي إطار التزامنا باستراتيجية مجموعة أدنوك للنمو 2030 فقد طورت أدنوك للتوزيع خطتها توسعية طموحة، ونبعث بشكل فعال عن الفرص التي من شأنها زيادة حجم المبيعات في مختلف قطاعات أعمال لدينا، حيث أتطلع إلى الإعلان عن المزيد من التوسع والنمو في الأسابيع والأشهر القادمة.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٤٢ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- احمد مصباح للاعمال الفنية ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/عمر عبدالرحمن محمد علي عربي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧١١٧,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٧٥٢) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٧٠ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- الممتاز لخدمات الشحن ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/عرفان الله رحمة الله قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٠١٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٧٠٦) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٤٢ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- فتاش لخدمات الفنية ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/سويلي دوري راج قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٣٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (١٢٠٧) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٦٦ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- مقهى ماريبلا مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/احمد جمال احمد القاضي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٩٢٩٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٣٦٦٣) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٢٩ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- مطعم ومقهى زيت زيتون مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/لوسيا توتور ديلا كروز قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٧٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٩٢٠) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٨٨ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- مطعم الفريانو مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/راشد محمود محمد زمان قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٢٨٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (١٨١٣) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣١٠ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- نور الرحمة لخدمات تحميل وتوزيع البضائع ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/محمد عمران شكيل عطا محمد قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٥٣٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (١٠٠١) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٤٦ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- الامل والاتقان للاعمال الفنية ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/عامر عباس غلام ياسين قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٤٥٠) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٤٠٩ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- محمود رضا علي اصغر مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/بنك ملي ايران نعلتكم بصورة من قرار سعادة قاضي التنفيذ المؤرخ: ٢٠١٧/٨/٩ وذلك لزامكم باعادة المبالغ المسددة بالزيادة وقدرها (٢٠٤٨١,١١) درهم الى المنفذ ضده 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٠٩٠ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- يوسف عبدالعزيز القرينيس مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نوال الرباطي للمحاماة والاستشارات القانونية ويمثله الحامية نوال ويمثله: نوال مصطفى محمد صالح الرباطي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٣٨٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٦٥٠٧) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٧٥ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- غلام يوسف لخدمات الفنية ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/محمد برويز عبد الحميد قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٣٨٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٦٥٠٧) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٠٤ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- اللمسة المثالية للخدمات الفنية ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/محمد سجاد عبدالرشيد قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٥٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٩٢٠) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٠٤ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- راجا لتاجير المعدات الثقيلة ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اشفاق احمد سيف الله قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٢٦١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٥٨٤) درهم رسوم لخزينة 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٢٣ أمر أداء

الى المنفذ ضده/١- كيومرث محمد حسين اخشابى مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/منصور نصر الله غلامي ويمثله: احمد علي رضا ابراهيم البنيا .

طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠١٧/٧/١٠ إلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٦٩٧٣٠٠) درهم للمدعي والرسوم والمصاريف . ولكم الحق في التظلم من الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣١٠ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- جيميني ستار ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/توين هارتس للتجارة العامة ش.م.د.م. قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣١٤٩) 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

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٢١ تنفيذ مدني

الى المنفذ ضده/١- شركة التامين العربية السعودية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/تاتانكبان بيلاي بصفته والد المتوفي (رادها كريشان) ويمثله: رياض عبدالمجيد محمود الكبان بموجب القرار الصادر: ٢٠١٧/٧/١٢ في التنفيذ المذكور اعلاه فانت مكلف بسداد المبلغ المترصد وقدره (٣٠٢٠٠) درهم ، وذلك خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان المحكمة ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٤٧ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده /١- مصطفى محمد خليبي متين زادة مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / سيد امين علي سيد مرتضى مير سجادي قد استأنف في الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٥٦٤ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٧/٧/٢

وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٧ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التمييز

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
اعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم ٢٠١٧/٢٢٨ طعن عقاري

تدعو دائرة محاكم دبي - محكمة التمييز الطاعن/١- جرينفيلد تريدينج كومينش ش.م.ج. ويمثله: سمير حليم كنعان

باعلان الطعون ضده:١- الياس احمد مجهول محل الإقامة نعلتكم بأن الطاعن أقام عليكم الطعن المذكور اعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك للرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدكم .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٦ عريضة - استئناف

الى المستأنف ضده/١- يوسف عبد العزيز القرينيس مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / نوال الرباطي للمحاماة والاستشارات القانونية ويمثله الحامية نوال مصطفى محمد صالح الرباطي ويمثله: نوال مصطفى محمد صالح الرباطي قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١١ امر على عريضة . وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/١٠/٤ الساعة ١٧,٣٠ مساءً بالقاعة رقم ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٩٦٧ احوال نفس مسلمين

الى المدعي عليه /١- داود محمد علي حسين مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ دعاء محمد سامي ابو عيد ويمثله: خليفة عبدالله محمد خليفة المفتول قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الموضوع/دعوى طلاق للضرر والهجر للهجر وعدم الانفاق ومطالبة بنفقة عده بمؤجل المهر وتمتعه وانثبات حضنة للصغار وبنفقة زوجية وبنوه واجر حضنة واجر خادمة واجر مسكن للحضنة ومصاريف تأثيث مسكن ومصاريف الكهرباء والمياه والتلفيق والاتترنت. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٧ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة رقم (٧) لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٠٤ تظلم تجاري

الى المتظلم ضده /١- سليمان مبارك سليمان مجهول محل الإقامة بما ان المتظلم / بنك ام القيوين الوطني ش.م.ج. ويمثله: عبدالله حمد عبدالله عمران العمران الشامسي قد أقام عليكم التظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٥٠ تظلم تجاري والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/١٠/٤ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.B.6 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٧٨ تظلم تجاري

الى المتظلم ضده /١- باسيفيك لانظمة المرافية ش.م.د.م. باسيفيك كنترولرز كلاود سرفيسز ش.م.ج. (فرع دبي) مجهول محل الإقامة بما ان المتظلم / مصرف الامارات الاسلامي ش.م.ج. ويمثله: احمد حسن رمضان ال علي قد أقام عليكم التظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٥٥ ص حجز تحفظي تجاري والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/١٠/٤ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.B.6 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٤٥٥ تجاري جزئي

الى المدعي عليه /١- نور العلم للتجارة العامة ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ ستاليون سيسستم ش.م.ج. قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٣٨٠) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠١٧/٩/١٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العج
العدد ١٢١١٤ بتاريخ ٢٠١٧/٩/٦
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٠٤ تظلم تجاري

الى المتظلم ضده /١- سليمان مبارك سليمان مجهول محل الإقامة بما ان المتظلم / بنك ام القيوين الوطني ش.م.ج. ويمثله: عبدالله حمد عبدالله عمران العمران الشامسي قد أقام عليكم التظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٥٠ تظلم تجاري والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/١٠/٤ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.B.6 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة



ينجم عن جهد غير مألوف

التهاب الأوتار.. نصائح وطرق للتخلص منها

حركات خاطئة في النادي الرياضي، حركات متكررة في الحياة اليومية... حذار من التهاب الأوتار! إليك الطريقة المثلى للتعافي من هذه المشكلة بحسب رأي الخبراء.



أمسك يدك فوق رأسك وأدر معصيك نحو الأعلى ثم أرخ ذراعك وأبق أصابعك متشابكة بشكل عمودي. حافظ على هذه الوضعية لخمس ثوان ثم عد إلى نقطة البداية. كرر تمرين التمدد واحرص على استشارة الطبيب إذا كان ألم الكتف شديداً خلال الليل. إنه مؤشر على وجود التهاب حاد.

في المقابل، يجب تجنب تمديد الترقوة عبر عقد اليدين وراء الظهر لتمطيط الذراعين. إنها حركة سيئة مع أن عدداً كبيراً من المدربين يوصي بها.

الورك

ينجم الألم في هذه المنطقة عن حركة خاطئة أو خلل طفيف يلقي بثقله على الأوتار. يتركز الألم في الجهة الخارجية من الورك، خلف الفخذ. لذا تشعر بالألم حين نمشي أو ننهض أو نجلس أو نضع السلام أو نخرج من السيارة.

المقاربة الفاعلة: استعمل خلاً يوصي به الطبيب ويصنعه مطب الأرجل خصيصاً لك. يجب أن تحرص أيضاً على حضور جلسات العلاج بالحركة لضمان الشفاء من التهاب الأوتار.

في المقابل، لا يجب تأجيل العلاج كي لا تحتاج إلى استعمال الحكازات! إذا لم تتبع المقاربة المناسبة، قد يمتد التهاب الأوتار إلى الجهة الخارجية من الركبة ويبت أوجاعاً لا تُحتمل مثل ألم عرق النسا.

المرفق

يطاول التهاب اللقيمة الجانبي 40% من لاعبي كرة المضرب وعدداً كبيراً من عازي البيانو وبين 1 و2% من عامة الناس. يتركز الألم في الجهة الخارجية من المرفق ويمتد إلى المعصم. إنها حالة مزعجة وقد تعيق الحياة اليومية لأنها تصعب شد اليد والقيام بأبسط الحركات.

المقاربة الفاعلة: يجب استعمال مشد للمرفق لتخفيف الألم شرط ألا يعيق الحركة. أو يمكن استعمال رباط ضاغط فوق المرفق لأن هذا النوع لا يسبب المستوى نفسه من الإزعاج وهو متوافر في الصيدليات.

في المقابل، يجب تجنب الوضعيات الخاطئة التي تؤدي للتهاب لأنها تصلب المفصل. لكن المفصل الذي لا يتحرك يتصلب.

وتر العرقوب

يمكن أن يرتبط التهاب الأوتار بالرياضة المضربة أو الأحذية غير المناسبة. يتركز الألم فوق الكعب. بعد ممارسة الرياضة أو بذل جهد معين، قد يمتد الألم إلى ريلة الساق.

المقاربة المناسبة: يجب الإكثار من شرب الماء. يكون وتر العرقوب حساساً جداً تجاه جفاف الجسم. يجب أن يعاين الطبيب الحذاء الذي تنتعله للتأكد من أنه مناسب. يمكن أن يوصيك باستعمال بطانة من السيليكون لتحمل الصدمات. كذلك يمكن أن يصنع مطب الأرجل

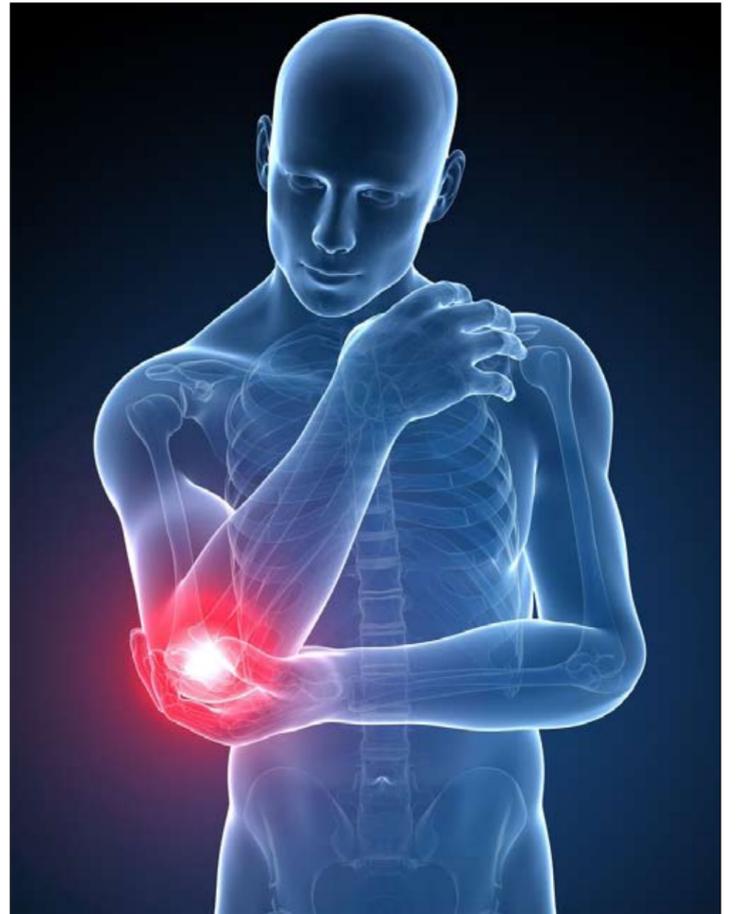
الكتف

في معظم الحالات، ينجم التهاب الأوتار عن جهد غير مألوف: أشغال يدوية، نقل الأثاث، تمارين شد العضلات، أو حادثة سقوط سيئة تضغط على الأوتار. تشمل الفئة الأكثر عرضة للخطر النساء الناشطات بين عمر الخامسة والعشرين والخمسين.

يتركز الألم على الطرف الخارجي من الكتف، تحت العضلة الدالية، أي العظم الذي يغطي الكتف. وفق الخبراء، تتعلق المشكلة غالباً بالتهاب كيسي: يؤثر السائل الزليلي على المفصل.

المقاربة الفاعلة: تمطط في منزلك، ثلاث مرات يومياً.

من منا لم يختبر هذه المشكلة؟ يكفي القيام بحركة مفاجئة أو غير مألوفة أو متكررة كي يظهر ألم عنيف فجأة! إنه مؤشر مؤكد على التهاب الأوتار. عملياً، يمكن أن يؤدي أي ضغط على هذه الأوتار التي تربط العظام بالعضلات إلى التهاب الأوتار. رداً على ذلك، يحتمل التوتر المتضرر بشكل غير طبيعي بالطبقة التي تغطيه، ما يؤدي إلى التهابه. لكن ما سبب الألم القوي؟ تشكل الأوتار من أعصاب لا تعد ولا تحصى وهي تنقل المعلومات حول وضعية الجسم. هي تنقل الألم في هذه الحالة. تبقى الأدوية المستعملة لمعالجة المشكلة معروفة بغض النظر عن نوع التهاب الأوتار، لكن يتوقف العلاج على المنطقة المتضررة.



يجب استعماله بحذر. الآثار الجانبية معروفة: ارتفاع الضغط ومعدل سكر الدم وحتى ضعف الأوتار وتمزقها على المدى الطويل. لكن يُجمع الخبراء على عدم تجاوز ثلاث حقن في السنة. في المقابل، لا تكون مضادات الالتهاب على شكل أقراص فاعلة دوماً.

هل العلاج بالحركة مفيد؟

إنه علاج أساسي للشفاء! قد تشمل الجلسة التدليك اليدوي العميق، أو استعمال الموجات فوق الصوتية أو الذبذبات التي تدلك في العمق، أو مجموعة من الحركات البطيئة. يجب البدء بعشر جلسات ثم تقييم وضع التهاب الأوتار تبعاً. يتطلب التعافي الكامل بين 6 و18 شهراً من العلاج.

ماذا لو لم يكن هذا العلاج فاعلاً؟
يمكن اللجوء في هذه الحالة إلى جراحة (تمشيط) الوتر؛ يفتح الجراح خطوطاً في ألياف الوتر، ما يسمح بمدواتها ثم إصلاحها في نهاية المطاف.



يعوق النشاطات اليومية ويحد من حركتنا

تخلص من تشنج العنق بطرق بسيطة



الذي يحتوي على أعشاب مضادة للالتهاب وزيوت أساسية تفك التشنج.

3 النباتات المهدئة للشعور بالاسترخاء

قد يتكرر التشنج بسبب الضغط النفسي؛ إنه أحد الأسباب التقليدية للتشنج لأنه يُترجم بتشنجات عضلية على مستوى الكتف والعنق. الهدف من العلاج إرخاء تلك التشنجات لتخفيف الانكماش. نبات الناردين بديل جيد عن مرخيات العضلات الكيماوية بفضل مفعوله المهدئ. في حال حصول نوبة، يجب استعماله في أقرب فرصة، ثلاث مرات في اليوم، على شكل خلاصة سائلة للاستفادة من مفعول سريع. يساهم في إرخاء العضلات خلال أقل من ساعتين. إذا كان الألم حاداً أو إذا دام أكثر من خمسة أيام، يمكن إحاقه بأقراص تشمل خلاصة الصفصاف مثلاً (بمعدل 6 أقراص في اليوم) كونها تتمتع بخصائص مضادة للالتهاب.

4 التمدد لتجنب التشنج

يمكن اللجوء إلى التمدد إذا لم تكن الحركات محدودة أو مؤلمة جداً وبعد ترخية المنطقة بكمامة ساخنة. تسبح تمارين التمدد بتحسين الحركة وتجنب استمرار التشنج بسبب وضعية سيئة. هي مفيدة، أيضاً، للوقاية من إصابات مماثلة. عند المواظبة عليها، يصبح العنق أكثر ليونة لمواجهة الأوجاع والتشنجات بسبب وضعية سيئة مثلاً. يمكنك تطبيق التمدد عبر إرخاء الكتفين ثم توجيه الذقن نحو الأمام وحنى الرأس قليلاً نحو الكتف الأيمن ثم الأيسر. بعد ذلك، حول رأسك نحو اليمين ثم اليسار مع إبقاء النظر أفقياً. ثم وجه رأسك نحو الأمام قبل أن تعيده إلى وضعية مستقيمة. أخيراً ارفع رأسك واسترخ، ثم كرر كل حركة بين 4 و5 مرات. احرص على أن تكون حركاتك بطيئة وتدرجية وغير متشنجة ولا تنس أن تزهرف أثناء التمدد.

2 التدليك لتخفيف الألم

حين تشعر بالتشنج، يكفي لس منطقة الوجع لتمرير رسالة الألم على المستوى العصبي، حتى لو لم يدم المفعول أكثر من بضع ساعات. تقضي الخطوة المثلى بالخضوع للتدليك على يد اختصاصي أو مقوم للعظام أو أحد المقرّبين. في المقابل، من الأفضل تجنب التدليك الذاتي لأنه قد يمنع الاسترخاء.

طريقة التدليك: استعمل الإبهامين أو راحة اليد كلها للتدليك طوال 10 دقائق على الأقل عبر النزول من أعلى العنق نحو الجهة الخلفية من الكتفين. لتعزيز منافع حركة التدليك، استعمل

السهلام أو

الزيت

الذي يحتوي على أعشاب مضادة للالتهاب وزيوت أساسية تفك التشنج.

1 الحرارة تفك التشنجات

سواء كان تشنج العنق في بدايته أو بات مترسخاً، تبقى الحرارة خياراً فاعلاً لأنها توسع الشرايين، تحسن الدورة الدموية وتعزز انقباض العضلات لوقف الألم أو الانكماش.

يجب استعمال مصدر الحرارة قدر الإمكان، خلال النهار أو الليل. تتعدد الخيارات المحتملة: حمام ساخن، كمامة ساخنة، منشفة رطبة ساخنة، كريم بنكهة الفلفل... لكن تبقى الكمادات الساخنة الخيار الأفضل لأنها عملية وفاعلة وتتابع بت الحرارة طوال ثماني ساعات. ننصح بتغطية المنطقة بوشاح لحفظ الحرارة.



منوعات

الفكر

31

المریضة النفسية والمدمنة، استهلكت طاقتي وأرهقتني

نجلاء بدر: الجمع بين أكثر من عمل أمر مرهق

شهد هذا العام تألقاً جديداً للنجمة نجلاء بدر من خلال مشاركتها في (رمضان كريم) حيث اختلفت شكلاً ومضموناً عن ظهورها في مسلسلها الآخر (٣٠ يوم). مع نجلاء كان لنا هذا الحوار:



مجد القاسم يستعد لطرح (نكتة بايخة)

يستعد مجد القاسم لطرح ألبومه الجديد (نكتة بايخة) خلال موسم عيد الأضحى المقبل بعد غياب عن سوق الألبومات. الفنان السوري يرغب في تصوير ثلاث أغان على طريقة الفيديو كليب، أولها كليب (يارايق) التي يطرح كليبها بالتزامن مع الألبوم، فيما سيأخذ رأي الجمهور بشأن الأغنيتين الأخيرتين.



هاني سلامة: (خبر عاجل) مشروع السينمائي الجديد

كشف الفنان المصري هاني سلامة عن مشروعه السينمائي الجديد بعنوان (خبر عاجل)، لافتاً إلى أنه يتعاون فيه مع المخرج رؤوف عبدالعزيز والألف عمرو محمود ياسين.

وأوضح سلامة أن العمل يدور في إطار اجتماعي (أكشن)، مكتنماً على بقية التفاصيل التي تدور حولها الأحداث إلى حين الانتهاء من التحضيرات الأولية للعمل واختيار بقية فريق العمل، بالإضافة إلى تحديد موعد التصوير.

وأعرب سلامة عن سعادته بتلك التجربة والعودة إلى شاشة السينما المصرية من جديد، خصوصاً بعد غياب طويل استمر لأكثر من 8 سنوات.

يتضمن شخصيات مريضة نفسياً عدة.

• ماذا عن كواليس التصوير؟
- كانت الكواليس هادئة. في (رمضان كريم)، كانت الأجواء شبيهة جداً بطقوس رمضان، حتى في الأيام التي سبقَت الشهر الفضيل، وكنت أشعر بأننا نعيش الأحداث بواقعية بكل ما تحمل الحارة من قيم وعادات وتقاليد.

• هل أرهقتك تقديم عمليين في وقت واحد، وكيف تمكنت من تجاوز المشاكل؟

- لم تكن المرة الأولى التي أقدم فيها عمليين في وقت واحد، فالأهم بالنسبة إلي ألا تتشابه أدوارتي. صحيح أن الجمع بين أكثر من عمل أمر مرهق، إذ يضيء الممثل معظم اليوم في التصوير، ولكني أحمد الله أن تصوير المسلسلين كان في مصر، خصوصاً أنني تعرضت العام الماضي لتجربة قاسية، إذ كنت أسافر وأعود خلال الشهر أكثر من مرة كي أفي بالتزاماتي.

• هل كانت لديك مخاوف من تجسيد شخصية الراقصة في (رمضان كريم)؟
- على العكس تماماً. جذبتني الشخصية، فهي راقصة
• هل كانت لديك مخاوف من تجسيد شخصية الراقصة في (رمضان كريم)؟
- على العكس تماماً. جذبتني الشخصية، فهي راقصة

• حول التصوير في شهر رمضان وإن كان مرهقاً تقول نجلاء بدر:
- (للأسف، وأكثر أمر أزعجني في التصوير خلال رمضان أنني لم أستطع أن أمضي يوماً في منزلي مع أسرتي، لأن التصوير استمر حتى الأسبوع الأخير من الشهر الفضيل).

• كيف كانت ردود الفعل التي تلقيتها حول دورك في (رمضان كريم) و(30 يوم)؟

- الحمد لله، كانت الردود إيجابية لا عن دوري فحسب، بل عن العملين عموماً، خصوصاً أن (رمضان كريم) كان استثنائياً، ويذكر بالدراما الاجتماعية التي افتقدناها منذ زمن طويل، وأنا شخصياً أميل إليها، كذلك الجمهور تعلق بالمسلسل، خصوصاً أنه يعبر عن حالة الحارة المصرية وبقية طقوس الشهر الفضيل التي كتبها أحمد عبد الله بحرفية شديدة مع لسان المخرج سامح عبد العزيز الصائبي. حتى أن العمل كان بمنزلة مباراة كرة قدم الكل اجتهد فيها ليقدم أفضل ما لديه.

• كيف كانت تحضيراتك للتعليق حول دورك في (رمضان كريم) و(30 يوم)؟

- اجتهدت في قراءة السيناريو والتحضير الجيد للشخصية، خصوصاً في كتابة الدور بحرفية عالية، وبما يسهل على أي ممثل تقديم الدور بشكل جيد. وفي (30 يوم) اعتمدت على قراءة الورق، وعقد جلسات عمل مع المخرج، وثمة شق آخر استعنت به وهو مشاهدتي فيديوهات عبر الإنترنت أرسلها لي المخرج عن حالة الإدمان بجوانبها كافة.

• ما أكثر أمر جذبك للمشاركة في (30 يوم)؟
- قصة المسلسل التي ترصد حالة تحد بين شخصين تظهر تفاصيلها في الحلقة الأخيرة.



هالة صدقي تنفي خبر اعتزالها الفن

نافية ما تردد حول اعتزالها الفن، أكدت الفنانة المصرية هالة صدقي أنها تفاضل بين أكثر من عمل درامي خلال الفترة الحالية، ولكنها لم تحسم أمرها بعد، موضحة أن هذا أكبر رد على ما تردد خلال الفترات الماضية حول اعتزالها الفن. وقالت صدقي إنها لم تفكر تماماً في الاعتزال الفن كما تردد، لافتة إلى أنها ما زالت تملك الكثير من الأدوار التي لم تقدمها وتسعى بشكل كبير إلى تقديم كل دور بشكل مختلف حتى لا تسبب حالة الملل لنفسها ولجمهورها. صدقي أعربت عن حزنها على الفنانين الكبار الذين أعلنوا اعتزالهم للتمثيل خلال الفترات الماضية، وقالت: (يجب على منتجي الدراما والسينما أن يدركوا قيمة هؤلاء النجوم الذين قدموا الكثير والكثير للفن المصري وأدرجت أعمالهم ضمن أفضل الأعمال الفنية في تاريخ مصر).



العلاج

القرفة .. علاج طبيعي لمرض السكري ومضاد قوي لأنواع قاتلة من البكتريا



ويجب استشارة الطبيب قبل استخدام القرفة كدواء لتجنّب انخفاض سكر الدم كثيراً، وهي مفيدة في علاج الخرف، وفيروس نقص المناعة، والسرطان.

وتظهر بعض الدراسات أن مضادات الأكسدة والالتهاب في القرفة تتمتع بخواص تحارب مسببات الخرف. كما وجد العلماء أن مضادات الالتهاب في القرفة تقوي الخلايا في مواجهة فيروسات مثل فيروس نقص المناعة (HIV). لكن، هذا لا يعني أنه يمكن الاستعاضة عن أدوية مرض نقص المناعة بالقرفة.

ولا تنتهي فوائد هذا البهار هنا، والذي تبيّن ارتباطه بمحاربة السرطان لدى فئران التجارب، كما وجدت دراسات أن زيت القرفة قادر على قتل البكتيريا الخطيرة مثل بكتيريا "E. coli"، التي قد تسبب أمراضاً مميتة.

تعتبر القرفة واحدة من أشهر البهارات في العالم، ويتم استخراجها من قلب جذع نبتة استوائية دائمة الخضرة، وإلى جانب جمال نكهتها ورائحتها، فللقرفة فوائد صحية رائعة جعلتها أحد العلاجات المستخدمة لمداواة الأمراض التنفسية والهضمية منذ القدم.

ووجدت دراسة، أن القرفة تساعد في إنزال مستويات الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري النوع الثاني، بشكل قد يضاهي أدوية السكري التي يتم تناولها فموياً، بحسب "سي. إن. إن".

ولتنفخ مدى تأثير القرفة على مرضى السكري، يتضح مريض سكري النوع الثاني يتناول نصف ملعقة صغيرة من القرفة مع الفاكهة، أو الشوفان، وقياس مدى تغيير السكر في الدم قبل وبعد تناول القرفة، وتكرار قياس سكر الدم بعد ساعتين.

لكن، لا يمكن الاستعاضة عن تناول أدوية السكري بتناول القرفة،

هذه الفئات ممنوعة من شرب الشاي والقهوة

بعد فنجان الشاي والقهوة أساس المشروبات الرئيسية في كل أنحاء العالم، ولكن هناك فئات من الأشخاص يجب عليها عدم شرب المنبهات بسبب مشاكل صحية قد تزيد المنبهات من حداثتها.

الدكتور محمد سيد مسعود أستاذ التغذية ومدير مركز الأمن الغذائي المصري، عدد هذه الفئات، وهي:

1 - مرضى الضغط المرتفع أو المصابون بالجفاف، فشراب المنبهات يساعد على خروج الماء من الجسم ويزيد من تركيز الأملاح في الجسم ورفع الضغط.

2 - المصابون بقرح في المعدة، يمتنع تماماً شرب المنبهات لأنها تساعد على إفراز حمض المعدة الذي يزيد من حدة القرحة ويسبب مشاكل صحية.

3 - حالات الأنيميا يمتنع فيها شرب المنبهات؛ لأن المواد التي توجد في الشاي والقهوة تمتص الحديد من الجسم وتزيد من حدة الأنيميا.

4 - الأشخاص الذين يكون جسمهم قابلاً لتكوين الحصوات تزيد المنبهات والمواد التي تحتوي عليها من تكوين حصوات في الجسم.

5 - المصابون بالنقرس تزيد معهم نوبات الألم عند شرب الشاي والقهوة. 6 - الأشخاص الذين يخلطون على ساعات نوم قليلة، يجب أن يتجنبوا شرب الشاي والقهوة؛ لأنهما يحتويان على الكافيين الذي ينبه الجهاز العصبي، ويسبب حالة من الإرهاق والقلق المستمر.

عادات حياتية تبعد الأرق وتسهل النوم بعمق

يرتبط نقص النوم بعدة مشاكل صحية على المدى القصير والبعيد، فالنوم أقل من 7 ساعات يومياً يضعف الذاكرة، ويسبب شعوراً بالتعب ونقص الطاقة، ويمكن أن يكون عاملاً من عوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والسكري.

وأظهرت الدراسات بعض العادات المشتركة بين من يستغرقون في النوم بسهولة وبعمق، إليك ما تحتاج معرفته عنها:

1- التوقف عن تناول مشروبات وأطعمة الكافيين (مثل الشوكولا) قبل النوم بـ 3 ساعات على الأقل.

2- الاستيقاظ في الموعد نفسه كل يوم، بغض النظر عن تأخر وقت الذهاب إلى الفراش أحياناً.

3- التعرض للشمس بشكل مباشر وليس من وراء زجاج من أفضل الطرق للحصول على فيتامين "د"، وهو ضروري لانتظام دورات النوم، وتعزيز يقظة الذهن خلال النهار.

4- إيقاف تشغيل الأجهزة الإلكترونية والهواتف قبل موعد النوم بساعة على الأقل لأن الضوء الأزرق للشاشات يؤثر على إنتاج هرمون الميلاتونين الذي يساعد على النوم.

5- التنفس الجيد لخفض مستوى التوتر، من تقنيات التنفس المفيدة استنشاق الهواء لمدة 4 ثوان، وحسب في الصدر 7 ثوان، ثم الزفير ببطء خلال 8 ثوان، كرر تمرين التنفس قبل النوم 3 مرات لتنفس بسهولة. 6- النشاط البدني خلال النهار، مثل المشي والسباحة، يساعد على النوم بسهولة.



زوجان يلتقطان بعض الصور التذكارية في ساحة تروكاديرو حيث يغطي الغيوم الجزء العلوي من برج إيفل في باريس. (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظراً لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلاً، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرض السكر، نظراً لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظراً لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظراً لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك تسهولة مضعفاً.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظراً لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضاً للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظراً لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• من مخترع فرشاة الاسنان؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملامها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

• اين يوجد اغزر مصدر للسماك في العالم؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الايطالية ،وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لامريكا الشمالية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض

قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وطفلة صغيرة على حافة بئر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضاً، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراسة وذهبت الضفدعة تصعد نقيعا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايها البلهاء أتقلدني؟ فقالت: ولما لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتفق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايها التافهة هل تستطيعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت ثم جاءت بقرعة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطيح به شمالا ويمينا ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والطفلة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح صعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الضفدعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقفزت بعيدا فتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: ايها الضفدعة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالّة حجمه واشكرك لانك أعطيتني درسا لن انساه.

ومن يومها والفيل والطفلة واصدقاءه يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نفت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

