

منوعات

العقل

الأثنين 24 يوليو 2017 م - العدد 12078
Monday 24 July 2017 - Issue No 12078

ص 22

تواصل فعاليات دورة
"أبطال شرطة الغد"
في العين



ص 31

Vixen: The Movie
بطلة تحارب الجريمة
من دون تخف



MUMAYAZ
HUMAN POWER RECRUITMENT
المميز
لجلب الأيدي العاملة

خدمات - سائقات - طبخات - مربيات
إندونيسيا - نيبال - بنغلاديش - إثيوبيا -
أوغندا - الفلبين - سيرلانكا

سرعة في الوصول

ضمان الفحص الطبي

معسكر آل نهيان مقابل محطة الباصات - بجانب شكوللا -
بناية كارمن بناية كارمن للزهور جوار صالون حريم السلطان
02 4455590 - 02 4455541
050 4055549

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

أول إنسان يظا أستراليا قبل 65 ألف عام

ذكرت دراسة أن أول إنسان وطأت قدمه أستراليا كان قبل 65 ألف عام على الأقل، أي قبل ما كان يقدر سابقاً بكثير. وتستخدم هذه النتيجة إلى كنز من آلاف القطع الأثرية للسكان الأصليين تم اكتشافها في الماوي الصخري المسمى ماجيديبي في منطقة الإقليم الشمالي. وقالت الدراسة التي نشرتها مجلة نيتشر إن البشر وصلوا إلى القارة الأسترالية قبل انقراض الحيوانات الضخمة مثل الديببة الأسترالية والعلاقة والتجارو قصير الوجه.

يذكر أن توقيت وصول أول إنسان إلى البلاد كان موضع نقاش على مدى عقود، مع تقديرات سابقة لوصول السكان الأصليين إلى أستراليا ما بين 47 ألفاً و60 ألف عام.

ويقول العلماء إن الاكتشاف الذي حققه فريق من علماء الآثار والمتخصصين في التاريخ، له أهمية عالمية كبيرة لتاريخ التطور البشري.

وشمل هذا الاكتشاف ثروة من القطع الأثرية مثل الفؤوس البدائية والأحجار الطينية والصفائح، وأصباغ طبيعية بألوان الأصفر والبرتقالي والبني كانت تستخدم كمواد طلاء، فضلاً عن أدلة على وجود مواقد.

وتظهر التقديرات العلمية أن الإنسان الحديث كان في أفريقيا قبل 200 ألف عام وفي الصين قبل نحو 80 ألف عام. وكانت أستراليا هي في نهاية المطاف من الهجرة البشرية الحديثة من أفريقيا، وتمثل البلاد أيضاً أكبر تجمع للهجرة البحرية التي جرت حتى ذلك الحين.

وذكرت الدراسة أن الاستيطان الأول للبشر حدث في وقت كان فيه مستوى سطح البحر أقل بكثير، حيث كانت المسافة من جنوب شرق آسيا إلى أستراليا أقصر من اليوم.

المانجو.. ملكة على عرش الفواكه لفوائدها العظيمة

تتميز فاكهة المانجو بطعمها اللذيذ ولها العديد من الفوائد التي تعود عليك بفوائد صحية عديدة، تعرف معنا عبر المقال الاتي على أشهر فوائد المانجو قد تكون من عشاق فاكهة المانجو، وتتحرق بشوق الى موسمها للاستمتاع بتناولها طازجة مع عصائرها، ولكن هل فكرت مسبقاً بفوائد المانجو العظيمة التي قد تعود على جسمك وصحتك! فوائد المانجو العظيمة بالإضافة الى طعمها الحلو اللذيذ جعل منها ملكة على عرش الفواكه، واطلق عليها لقب "ملكة الفواكه" فهي غنية بالعديد من العناصر والمواد الغذائية الضرورية للحفاظ على الصحة من فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة . وتعتبر المانجو من الفواكه الاستوائية الغنية بالألياف الغذائية مما جعلها تشتهر منذ القدم في تهدئة المعدة وعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والامساك، ومشاكل القولون العصبي والبواسير. وفيما يلي سنضع بين أيديكم أهم فوائد المانجو التي تعود على الصحة :



كاروتين، والألفا كاروتين والفلافونيدات، وكل 100 غرام من المانجو الطازجة يوفر 765 وحدة دولية أي ما يقارب 25% من الاحتياجات اليومية الموصى بها من فيتامين أ. ومن المعروف دور فيتامين أ ومشتقاته كمضادات أكسدة قوية تحارب الجذور الحرة في الجسم، ومهمة للحفاظ على صحة الجلد والعيون وتحارب علامات الشيخوخة والتجاعيد . كما وانها مهمة للحفاظ على صحة العين ومكافحة الكتنس البقي.

الوقاية من السرطانات ومكافحتها
تعتبر فاكهة المانجو غنية جداً بالعديد من مضادات الأكسدة القوية ومركبات الفلافونويد مثل: polyphenolic، والتي وجد لها دور في الوقاية من سرطان الثدي وسرطان القولون، والكاروتينات التي لها دور في الوقاية ضد سرطانات الرئة وسرطانات الفم، والعديد من الدراسات الحديثة مؤخراً وجدت فعالية ودور كبير للمركبات ومضادات الأكسدة التي تحويها المانجو في الحماية ضد سرطان الدم و سرطان البروستاتا.

مفيدة لحيات زيادة الوزن
تعد نوعاً ما عالية بالسرعات الحرارية بحيث أن كل 100 غم منها تمدنا بما يقارب 70 سعرة حرارية. وهذا ما قد يجعلها نوعاً ما مفيدة في حمايت زيادة الوزن.

فوائد إضافية للمانجو
تحتوي المانجو على مضادات الأكسدة المقاومة للعديد من الأمراض السرطانية ، مقاومة سرطان الثدي ومقاومة

غنية بالفيتامينات والمعادن تحوي المانجو العديد من الفيتامينات والمعادن فهي عالية بالبوتاسيوم والنحاس، وكل من فيتامين B6 البيروكسين وفيتامين C وفيتامين E وفيتامين K، والبيتا كاروتين وفيتامين أ والفوليت والنايسين وغيرها العديد.

السيطرة على ضغط الدم
تعتبر المانجو مصدر غني بالبوتاسيوم، حيث أن كل 100غم من المانجو تحوي ما يقارب 156 ملغم بوتاسيوم وما لا يتجاوز 2 ملغم صوديوم، والبوتاسيوم مهم جداً لموازنة السوائل في الجسم، ويساعد في الحفاظ على انتظام ضربات القلب وتنظيم إرسال الإشارات والسيالات العصبية، ومهم لانتفاخ العضلات. وبالتأكيد معروف بدوره الكبير في المساعدة على تقليل ضغط الدم مما يجعل لها دور في تعزيز صحة القلب والشرايين.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي
غنى فاكهة المانجو بالألياف يجعل لها دور كبير في تنظيم عمل الجهاز الهضمي والوقاية من الامساك والبواسير، كما ووجد في المانجو أنزيمات تساعد على تهدئة المعدة والأمعاء، ومن المعروف بان الألياف الغذائية لها دور في السيطرة على مستويات الكالسيوم في الجسم وخفضها. مما يجعل لها دور في تعزيز صحة القلب والشرايين.

سرطان القولون والبروستات وسرطان الدم ، وأثبتت الدراسات فوائد المانجو العديدة المقاومة للسرطان. تحتوي المانجو على نسبة عالية من الألياف البكتين ، وفيتامين سي مما يساعد على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم. تساعد المانجو على تنقية البشرة من البثور وفتح مسامات البشرة وذلك عن طريق تناولها أو الاستخدام الخارجي لها تعد المانجو مصدر جيد لفيتامين A ومركبات الفلافونويد ، فحتوي كل 100 جرام من المانجو على 765 ملي جرام من فيتامين A وما يعادل 25 % من الاحتياج اليومي للإنسان ، تلك المركبات من أهم العناصر اللازمة للحفاظ على البصر وحماية العين من الحفاف والوقاية من العمى الليلي تعتبر المانجو مصدر وفير للبوتاسيوم فيحتوي كل 100 جرام مانجو على 156 ملي جرام من البوتاسيوم وهو من أهم العناصر الغذائية التي تساعد في التحكم في معدل ضربات القلب وضغط الدم . تساعد المانجو على تنظيم نسبة الأنسولين في الدم ، وذلك بغلي قشور المانجو ونقعها ليلاً وشربها في الصباح بعد تصفيتها من الشوائب ، بالإضافة إلى أن تناول كمية معتدلة من المانجو لا تضر بنسبة السكر في الدم تحتوي المانجو على نسبة عالية من فيتامين E. تحتوي المانجو على إنزيمات عالية تساعد على تكسير البروتين بالإضافة إلى احتوائها على ألياف طبيعية مما يساعد على تنظيم عملية الهضم تحتوي المانجو على فيتامين C ، A، بالإضافة إلى 25 نوع من الكاروتينات مما يساعد على تقوية جهاز المناعة

الليفة مضرّة بالصحة

يستخدم الناس عادة ليفة الاستحمام لتنظيف أجسادهم من الأوساخ المتراكمة عليها. وتعتبر الليفة وسيلة فعالة للتخلص من خلايا الجلد الميتة والشوائب. ومع ذلك، فإن هذه "الأداة" قد تكون في كثير من الأحيان مصدر قلق حول صحة الإنسان. لماذا قد تكون ليفة الاستحمام مضرّة للصحة؟ تعتبر الليفة مكاناً خصباً لنمو البكتيريا، إذ إن بقايا الخلايا الميتة وروغوة الصابون وتعرض الليفة للحرارة والرطوبة في الحمام، تجعل منها بيئة مثالية لتكاثر الجراثيم والبكتيريا. وبالتالي فإن استخدام هذه الليفة يسمح بانتقال الجراثيم الى مجرى الدم، ما يزيد بشكل كبير من خطر العدوى والأمراض. ولتجنب هذه المشكلة، ننصحكم بأن تحرصوا على تنظيف الليفة بشكل جيد. من هذا المنطلق، سنعرض عليكم وصفة سهلة لتنظيفها: امزجوا 500 مللتر من الخل الأبيض مع ملعقة كبيرة من صودا الخبز، وضعوا الليفة في هذا المزيج لمدة ساعة. بعد ذلك، شطفوها جيداً وضعوها في مكان جاف.

علامات تكشف امتلاء أجسامنا ببكتيريا ضارة

يتلقى زهاء 3.5 مليار شخص حول العالم العلاج بسبب تراكم كميات كبيرة من البكتيريا في أجسامهم، وفق بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية. ولكن كيف نستطيع أن نعرف هذه البكتيريا الضارة المتراكمة في أجسامنا؟ وما هي الأعراض التي قد نواجهها؟ إن تراكم البكتيريا في أجسامنا قد يهدد صحتنا بشكل خطير جداً بعد فترة معينة، وفي أوقات لاحقة يمكن أن تسبب في إحداث أمراض خطيرة ومميتة، خصوصاً في اللحظات التي يكون فيها الجهاز المناعي ضعيفاً. وهذه هي الأعراض التي تُظهر أن الجسم مليء بالبكتيريا: - حساسية الجلد والحكة: تعتبر الأكزيما، والطفح الجلدي، والحكة والاحمرار، من بين الأعراض التي تُظهر امتلاء أجسامنا بالبكتيريا. - التعب الشديد والإرهاق: التعب الشديد، والنعاس والتأوُّب المستمر، هي من بين الأعراض التي تشير إلى تراكم البكتيريا بشكل كثيف في أجسامنا. - الإصابة بالإسهال: إذا كنتم مصابين بالإسهال بشكل مستمر، أو إذا كان لديكم اضطرابات في الأمعاء، والتي تسمى التهابات القولون العصبي. - الإصابة بالإمساك: بحسب نوع البكتيريا التي قد تصيب أنواعاً أخرى منها بالإمساك الشديد وانتفاخ البطن نتيجة تراكم الغازات. - آلام المفاصل والعضلات: إذا كان لديكم ألم بالمفاصل والعضلات، أو التهاب في المفاصل، والشعور بخدر في اليدين والقدمين، أو وجود تشنجات وشد في العضلات، وألم مماثل بالبطن. - رائحة الفم الكريهة: تحدث نتيجة وجود أنواع من البكتيريا الضارة في معدة الإنسان مسببة رائحة الفم الكريهة.

لماذا نشعر بالراحة عندما نحك أجسادنا؟

قد يشعر البعض منا بحاجة إلى حك يده أو قدمه أو أجزاء أخرى من جسده لكي يشعر ببعض الراحة. لكن ما السر وراء ذلك؟ ولماذا يصبح شعورنا عندما نحك أجسادنا؟ أظهرت العديد من الدراسات باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي "fMRI"، وهو نوع من التصوير بالرنين المغناطيسي المتخصص المستخدم لقياس استجابة الدورة الدموية المتصلة بالنشاط في الدماغ، أن الحك أو الخدش في الجسم يُثير أنماط نشاط الدماغ المرتبطة بالمتعة والمكافأة. أظهرت النتائج أن هذا التأثير يكون أقوى عند القيام بخدش نفسك، لكن خلافاً لما قد تكون قرأته في مكان آخر أو توقعت، فإنه ليس هناك أي دليل واضح على أن هذه المتعة تأتي بفعل الإفراج عن الاندورفين - أحد أهم مسكنات الألم التي تفرز طبيعياً من جسم الإنسان. وأشار بعض العلماء إلى أن هذه الآلية قد تطورت لدى البشر منذ القدم لتسجينا على طرد الطفيليات الجلدية. كل الأدلة تشير إلى أنها استجابة قديمة جداً، لأن جميع الفقاريات تحك أجسادها بما في ذلك الأسماك.

11 دليلاً على أن راتبك أقل مما تستحق

أثبتت دراسة حديثة أن أكثر من 60 بالمئة من الموظفين يعتقدون أنهم لا يتقاضون مرتباً عادلاً، وأنهم يستحقون مبلغاً أكبر مما يتقاضوه. ونشرت دراسة لجال العمل في الولايات المتحدة، استبياناً لأكثر من 30 ألف موظف، اعتبر فيه أكثر من نصف المشاركين أنهم يتقاضون مرتبات أقل من زملائهم في العمل، بحسب سكاى نيوز

وبهذه المناسبة، نشر موقع "بيزنس إنسايدر" علامات عدة تدل على أنك تحصل على راتب قيمته أقل مما تستحق أن تتقاضاه:

- 1- عندما تنشر الشركة التي تعمل بها، إعلاناً عن وظيفة بنفس المسمى الوظيفي لمنصبك، ولكن براتب أعلى
- 2- أرباح الشركة في تزايد، ولكن راتبك لا يرتفع
- 3- راتبك لم يرتفع كثيراً عن راتب أول عمل بدأت به
- 4- تتقاضى أقل من زميلك، الذي يمتلك خبرة ومؤهلات مشابهة لك
- 5- مسؤولياتك ارتفعت، لكن راتبك لم يزداد
- 6- يحصل الكثيرون من حولك على زيادات ومكافآت، لا تحصل عليها أنت
- 7- تعمل في مجال يرتفع عليه الطلب في السوق وأنت على حالك
- 8- لم تحصل على تقييم للأداء أو زيادة منذ سنوات
- 9- الشركة في تغيير دائم للموظفين
- 10- لم تتفاوض بشأن راتبك أبداً
- 11- ليس من السهل مناقشة مديرك في أمور عملية تطورك في الشركة

اكتشاف مضاد للأكسدة يبطئ ظهور التجاعيد

مع التقدم في العمر يفقد الجلد مرونته، ويقطل سُمك البشرة وتصبح أكثر جفافاً. لكن وفقاً لدراسة حديثة تبين أن أحد مضادات الأكسدة يستطيع تأخير هذا التدهور في حيوية البشرة، ويسمى هذا العنصر "ميثيلين بلو". ويحصل هذا العنصر على زيادة تخزين المياه في البشرة، وبالتالي زيادة مرونتها، وقد بينت التجارب قدرته على إزالة تجاعيد البشرة.

ويبدأ فريق البحث في إعداد منتجات للتجميل تحتوي على الجرعة المناسبة من ميثيلين بلو التي تحد من ظهور تجاعيد البشرة.

مع التقدم في العمر يفقد الجلد مرونته، ويقطل سُمك البشرة وتصبح أكثر جفافاً. لكن وفقاً لدراسة حديثة تبين أن أحد مضادات الأكسدة يستطيع تأخير هذا التدهور في حيوية البشرة، ويسمى هذا العنصر "ميثيلين بلو". ويحصل هذا العنصر على زيادة تخزين المياه في البشرة، وبالتالي زيادة مرونتها، وقد بينت التجارب قدرته على إزالة تجاعيد البشرة.

وبحسب الدراسة التي أجريتها في قسم



لا أدلة على وجود كائنات فضائية

رَجَّح علماء فضاء أن تكون الإشارات المرصودة في الربيع والتي وصفت بأنها غريبة وبدت وكأنها تبعث من نجم قريب، مصدرها قمر اصطناعي واحد أو أكثر في مدار الأرض. وقال أبيل منديز المسؤول في مرصد بورتوريكو في بيان: التفسير الأفضل من هذه الإشارات مصدرها قمر اصطناعي أو أكثر، معرباً عن فثته بهذا التفسير. وتوصل العلماء إلى هذه الخلاصة بعد أعمال مراقبة جديدة للنجم روس 128 الذي يبعد عن الأرض 11 سنة ضوئية، علماً أن السنة الضوئية الواحدة تساوي عشرة آلاف مليار كيلومتر. ويعد هذا النجم في المقاييس الفلكية قريباً جداً من الأرض، إذ إن الكون فيه مليارات السنوات الضوئية. وفي أول الأمر، ظن العلماء أن هذه الانبعاثات "الغريبة جداً" كما وصفوها حينها، تصدر عن هذا النجم القزم الأحمر. والأقزام الحمر نجوم صغيرة وباردة نسبياً. لكن تبين أن الأمر التيس على العلماء وأن الإشارات مصدرها مدار الأرض وليس عمق الفضاء.



مع إطلاق فعاليات أسبوعه الرابع

"صيف ثقافي" يعزز قيم الخير والعطاء والتطوع لدى منتسبيه

وتنمية المعرفة أن البرنامج الوطني "صيف ثقافي" وضع خطة عمل واضحة ركز منذ اليوم الأول على إعلاء قيمة الولاء والانتماء للوطن والتركيز على الهوية الوطنية وإعلاء قيمتها في نفوس الأجيال الجديدة للمساهمة في خلق الشخصية الوطنية، كما أن توجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك ال نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة كانت واضحة بعدم استثناء أي من فئات المجتمع من الاستفادة من أنشطة البرنامج في كافة المراحل العمرية، وفي كافة المناسبات الثقافية والعرفية والاجتماعية ليحقق البرنامج هدفه الأساسي في استغلال أوقات الطلاب والاستفادة منها بأعمال مفيدة ثقافياً وعملياً وعلمياً ومعرفياً. وعلى صعيد متصل واستجابة لتوجيهات اللجنة العليا للبرنامج الوطني "صيف ثقافي" بأسبوع الخير وزرع الطلاب المنتسبين للبرنامج في مركز وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في أم القيوين العديد من الهدايا على موظفي المركز والمشرفين على البرنامج.

والخبرة، والخطة العامة للبرنامج الوطني، الأول تمثل في تعزيز دور المسؤولية المجتمعية لدى الطلاب المنتسبين للبرنامج في خدمة الوطن والإسهام في مسيرته التنموية في المستقبل، أما الثاني فهو ترسيخ مفهوم الخير عند كافة الفئات العمرية من خلال تنظيم ورش عن الخير وتنظيم العديد من الزيارات للمرضى في المستشفيات وزيارات المسنين والتبرعات العينية والمادية إلى جانب تنظيم مسرحية عن الخير للطلاب. وكشف القرقاوي أن فعاليات أسبوع الخير من ورش وأنشطة وزيارات سوف يرافقها إطلاق حملة إعلامية للتصوير والكمبيوتر المشاركين في صيف ثقافي والغير مشاركين تحت شعار "الخير في عيانتنا" وذلك من خلال نشر العديد من الأفلام القصيرة والرسائل التي تحمل معانيها مجموعة من النماذج في إطار رسائل إعلامية للتشجيع على عمل الخير من خلال وسائل الإعلام المختلفة ومواقع التواصل الاجتماعي. وأكد القرقاوي أن إطلاق أسبوع الخير جاء من

•• أبوظبي - الفجر

تحت شعار "صيفنا إبداع وإلهام" أطلقت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة الأسبوع الرابع من البرنامج الوطني صيف ثقافي والذي يقام تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة ويستمر حتى 10 من أغسطس القادم بجميع مراكزها المنتشرة في الدولة، حيث وجهت اللجنة العليا للبرنامج كافة المراكز الثقافية بتخصيص الأسبوع الرابع لندوات وورش عن أهمية الخير بهدف تعزيز مفهوم الخير وروح المسؤولية المجتمعية لدى الطلاب المشاركين وذلك مع استمرار الورش الرئيسية في المسرح والموسيقى والفنون البصرية والأدب. ومن جانبه أوضح ياسر القرقاوي مدير إدارة الفعاليات الثقافية بوزارة الثقافة وتنمية المعرفة أن تخصيص الأسبوع الرابع من البرنامج الوطني صيف ثقافي للخير جاء ليحقق محورين أساسيين من المحاور الرئيسية التي تضمنتها خطة عمل الوزارة لدعم



لموظفي المكاتب ومستخدمي الحاسوب

ورش عمل لموظفي مستشفى الفرق للتوعية بمخاطر إصابات العمل

•• أبوظبي - الفجر

نظمت وحدة العلاج الطبيعي - قسم التأهيل في مستشفى الفرق أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" ورش عمل دورية لجميع الموظفين الإداريين من مختلف الأقسام لتوعيتهم بمخاطر إصابات العمل التي قد يتعرضون لها حيث أظهرت الدراسات والأبحاث الحديثة ارتفاع نسبة إصابات العمل بين موظفي المكاتب ومستخدمي الحاسوب لساعات تصل من 4-8 ساعات بصورة يومية متواصلة : حيث تبين أن إصابات الجهاز العضلي الهيكلي هي الإصابات الشائعة بين هذه الفئة من الموظفين مثل إصابات أوتار الكتف والمرفق ، تأثر أعصاب الرسغ بالحركات المتكررة ، إصابات أسفل الظهر، العنق والرقبة بالإضافة إلى إصابات الطرف العلوي والعمود الفقري وترجع أسباب الإصابة لأسباب عديدة أبرزها مخاطر بيئة العمل فعدم تواجدها بيئة عمل مناسبة أو عدم استغلالها بشكل صحيح إضافة إلى العادات الانسانية الخاطئة وما ينتج عنها من خسائر بشرية ومادية كقلة الانتاج الوظيفي وفقد القدرة على الإبداع بالإضافة إلى كثرة الاجازات المرضية المتكررة للدعوة لذا بدأت وحدة العلاج الطبيعي - قسم التأهيل - مستشفى الفرق بوضع خطة كاملة وبدء برنامج الوقاية من إصابات العمل تحت عنوان كيف تحمي نفسك من الام العنق والرقبة المؤثرة لساعات دوامك والمؤثرة سلباً على اتناجك الوظيفي.

حيث وضحت الاخصائية اميرة الششتاوي في مستشفى الفرق، قائلة: إيماناً منا بالدور الفعال للقوى البشرية ودورنا كأخصائيين علاج طبيعي في توعية الموظفين والاهتمام بهم قمنا بعمل ورش العمل التوعوية والتي انطلقت من شهر مارس 2016 حيث تم تقسيم الموظفين الإداريين الى مجموعات.

وأضافت قائلاً بتفقد المكاتب ووضع خطط واقتراحات لتهيئة بيئة العمل وتنظيم ورش عمل للتعرف على التمارين الرياضية المناسبة خلال ساعات الدوام . وتهيئة الموظفين للاهتمام بوضعية الجسم وتفايد الحركات المتكررة وتغيير العادات الخاطئة في تعاملهم مع البيئة المكتبية المحيطة. حيث يكرر البرنامج بصورة دورية كل 3 شهور لفئات مختلفة من الموظفين وتسعى مستشفى الفرق لتحقيق الريادة ودعم هذا البرنامج في جميع مستشفيات شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" كروية مستقبلية لعام القبل حيث تهدف من خلاله تحقيق النتائج المرجوة من ايجابية التفاعل والالتزام والتغيير .

استئصال ورم يزن قرابة الكيلو جرام لطفل حديث الولادة في توام

•• العين - الفجر

تمكن مستشفى توام من تخليص طفل حديث الولادة من ورم مسخي عصعصي كان يزن قرابة الكيلو الواحد جرام ممتد داخل القناة الشوكية. نجح "مستشفى توام" إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) في إجراء عملية جراحية ناجحة لطفل حديث الولادة يعاني من ورم مسخي بالمنطقة العجزية العصبية استدعى إجراء عملية عاجلة تم من خلالها استئصال الورم شاملاً امتداده داخل القناة الشوكية . وقد قام بإجراء العملية فريق جراحة الأطفال بمستشفى توام بقيادة الدكتور خالد الحربي، استشاري جراحة أطفال حاصل على البورد الأمريكي و بورد الكلية الملكية للجراحين في كندا في الجراحة العامة و جراحة الأطفال. بهذا الصدد قال الدكتور خالد الحربي، يعد هذا الورم من التشوهات النادرة جداً التي تصيب المنطقة العجزية العصبية من العمود الفقري ويعتبر من التشوهات الخلقية القابلة للعلاج، والتي يمكن تشخيصها قبل الولادة عن طريق الموجات فوق الصوتية أو عن طريق التنظير المبكر للأورام المسخية للأجنة أثناء الحمل، وقد تتراوح بين الأكياس الحميدة وبين أكياس الأورام المخيطة والتي من الممكن أن تحدث مضاعفات خطيرة قد تؤدي بحياة المصاب . وأضاف الحربي قائلاً: قد تم تشخيص حالة الطفل المصاب بمستشفى توام قبل ولادته، حيث اتضح وجود ورم مسخي عصعصي إضافة لإصابته بريابية فالوت التي تعد من أمراض القلب الخلقية، ومثل هذه الحالات المرضية تستدعي التعامل معها بشكل عاجل لأن هذه الأورام تحمل مخاطر عالية جداً فقد تتحول إلى أورام خبيثة خلال الشهور الأولى من حياة المصاب إذا لم يتم استئصالها في وقت مبكر. وقال: بفضل الله ثم بفضل الفريق الطبي والأجهزة والإمكانات المتوفرة بالمستشفى، تكللت العملية الجراحية بالنجاح والطفل حالياً يتمتع بصحة جيدة وبحالة مستقرة. كما أكد الحربي أن حالة الطفل بعد هذا الإجراء منعت عنه تطور السرطان وساعدت على استقرار حالة قلب الطفل والأوعية الدموية. ومن الجدير بالذكر أن "مستشفى توام" منذ تأسيسه لتسليم طب الأطفال وهو يقدم كافة التأهيلات والفرص السريرية لحديثي الولادة والرضع والأطفال وتوفير أعلى مستوى من الجودة الجراحية استناداً على أفضل الأدلة العلمية المتاحة بالمستشفى، كما يعد مستشفى توام مركز الإحالة الرئيسي لأورام الأطفال حديثي الولادة في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة.

العام و جراحة الأطفال. بهذا الصدد قال الدكتور خالد الحربي، يعد هذا الورم من التشوهات النادرة جداً التي تصيب المنطقة العجزية العصبية من العمود الفقري ويعتبر من التشوهات الخلقية القابلة للعلاج، والتي يمكن تشخيصها قبل الولادة عن طريق الموجات فوق الصوتية أو عن طريق التنظير المبكر للأورام المسخية للأجنة أثناء الحمل، وقد تتراوح بين الأكياس الحميدة وبين أكياس الأورام المخيطة والتي من الممكن أن تحدث مضاعفات خطيرة قد تؤدي بحياة المصاب . وأضاف الحربي قائلاً: قد تم تشخيص حالة الطفل المصاب بمستشفى توام قبل ولادته، حيث اتضح وجود ورم مسخي عصعصي إضافة لإصابته بريابية فالوت التي تعد من أمراض القلب الخلقية، ومثل هذه الحالات المرضية تستدعي التعامل معها بشكل عاجل لأن هذه الأورام تحمل مخاطر عالية جداً فقد تتحول إلى أورام خبيثة خلال الشهور الأولى من حياة المصاب إذا لم يتم استئصالها في وقت مبكر. وقال: بفضل الله ثم بفضل الفريق الطبي والأجهزة والإمكانات المتوفرة بالمستشفى، تكللت العملية الجراحية بالنجاح والطفل حالياً يتمتع بصحة جيدة وبحالة مستقرة. كما أكد الحربي أن حالة الطفل بعد هذا الإجراء منعت عنه تطور السرطان وساعدت على استقرار حالة قلب الطفل والأوعية الدموية. ومن الجدير بالذكر أن "مستشفى توام" منذ تأسيسه لتسليم طب الأطفال وهو يقدم كافة التأهيلات والفرص السريرية لحديثي الولادة والرضع والأطفال وتوفير أعلى مستوى من الجودة الجراحية استناداً على أفضل الأدلة العلمية المتاحة بالمستشفى، كما يعد مستشفى توام مركز الإحالة الرئيسي لأورام الأطفال حديثي الولادة في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة.

العام و جراحة الأطفال. بهذا الصدد قال الدكتور خالد الحربي، يعد هذا الورم من التشوهات النادرة جداً التي تصيب المنطقة العجزية العصبية من العمود الفقري ويعتبر من التشوهات الخلقية القابلة للعلاج، والتي يمكن تشخيصها قبل الولادة عن طريق الموجات فوق الصوتية أو عن طريق التنظير المبكر للأورام المسخية للأجنة أثناء الحمل، وقد تتراوح بين الأكياس الحميدة وبين أكياس الأورام المخيطة والتي من الممكن أن تحدث مضاعفات خطيرة قد تؤدي بحياة المصاب . وأضاف الحربي قائلاً: قد تم تشخيص حالة الطفل المصاب بمستشفى توام قبل ولادته، حيث اتضح وجود ورم مسخي عصعصي إضافة لإصابته بريابية فالوت التي تعد من أمراض القلب الخلقية، ومثل هذه الحالات المرضية تستدعي التعامل معها بشكل عاجل لأن هذه الأورام تحمل مخاطر عالية جداً فقد تتحول إلى أورام خبيثة خلال الشهور الأولى من حياة المصاب إذا لم يتم استئصالها في وقت مبكر. وقال: بفضل الله ثم بفضل الفريق الطبي والأجهزة والإمكانات المتوفرة بالمستشفى، تكللت العملية الجراحية بالنجاح والطفل حالياً يتمتع بصحة جيدة وبحالة مستقرة. كما أكد الحربي أن حالة الطفل بعد هذا الإجراء منعت عنه تطور السرطان وساعدت على استقرار حالة قلب الطفل والأوعية الدموية. ومن الجدير بالذكر أن "مستشفى توام" منذ تأسيسه لتسليم طب الأطفال وهو يقدم كافة التأهيلات والفرص السريرية لحديثي الولادة والرضع والأطفال وتوفير أعلى مستوى من الجودة الجراحية استناداً على أفضل الأدلة العلمية المتاحة بالمستشفى، كما يعد مستشفى توام مركز الإحالة الرئيسي لأورام الأطفال حديثي الولادة في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة.



وسط حماس الطلاب وسعادة أولياء أمورهم

تواصل فعاليات دورة "أبطال شرطة الغد" في العين

الاعتماد على أنفسهم وخلق روح التنافس بينهم والعمل بروح الفريق الواحد. وقال الطالب حمد بند الجابري 14- سنة - انه يهوى رياضة السباحة منذ الصغر، وان والده شجعه على ممارسة هذه الرياضة، وعند التحاقه بالدورة الصيفية لاحظ المدربون تميزه في هذه الرياضة، وعملاً على إكسابه مهارات جديدة لصقل موهبته وتطوير وتنمية مهاراته، وتعلم السباحة بصورة جيدة، موضحاً أنه سيستمر في تطوير مهاراته في السباحة وصولاً الى تمثيل وطننا الحبيب في المناسبات الرياضية المحلية



والتسرب الدراسي واضرار المخدرات والتدخين ومكافحة الجرائم الالكترونية. وأكد النعمي ان فعاليات الدورة تسير بصورة جيدة وسط اقبال وحماس كبير من الطلاب المشاركين، وسعادة أولياء أمورهم بالفوائد الكبيرة التي يجنيها أبناءهم من خلال مشاركتهم فيها . وقال إن شرطة أبوظبي خصصت جوائز تحفيزية للطلبة المشاركين في البرنامج ، حيث تمنح كل طالب مشارك مسمى " ملازم الغد " ، و تكريم التميزين منهم في الحفل الختامي للبرنامج وتوزيع الشهادات على المشاركين .



الشباب وطلاب المدارس في حفظ الامن والوقاية من الجريمة . وذكر أن برنامج الدورة يشتمل على محاضرات تثقيفية وأنشطة متنوعة ،تدريبات ميدانية في مجالات المشاة وفك وتركيب السلاح ، فضلاً عن ممارسة رياضة السباحة وركوب الخيل وتنظيم زيارات ميدانية لإدارات الشرطة . وأشار إلى أن الدورة التي بدأت في التاسع من شهر يوليو الجاري وتستمر حتى الثالث من أغسطس المقبل، بمشاركة 56 طالباً من العين ركزت في اسبوعها الأول على اللياقة البدنية والتدريب على السلاح والمشاة وتعلم أساسيات ومهارات السباحة وركوب الخيل ، ومحاضرات حول دور الشباب في نهضة الوطن وتنمية الحس الأمني . وأضاف ان الدورة ركزت في أسبوعها الثاني على محاضرات تثقيفية حول السلامة والوقاية من المخاطر

•• العين - الفجر

والحافل الدولي. وأكد الطالب محمد خالد الكعبي استعادته الكبيرة من الدورة وأنه تعرف على مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي والجرائم الالكترونية واضرار المخدرات والتدخين ، واكتساب معلومات جديدة حول الوقاية من المخاطر المختلفة. وأشار إلى ان البرنامج تضمن زيارتهم لواقع سياحية وترفيهية في أبوظبي والعين والتعرف على طبيعة عمل الشرطة في عدد من المؤسسات الشرطة في العين ، ووقف على الجهود الكبيرة التي يبذلها رجال الشرطة في توفير السلامة والراحة والطمأنينة لأفراد المجتمع وأنه يطمح إلى الانتماء للعمل الشرطي بعد إكمال مراحل تعليمه وذلك لخدمة الوطن في أحد أهم مجالات العمل الوطني، وسكون خير سند ودعم وعون لرجال الشرطة في أداء مهامهم النبيلة .

وقال العقيد رصاص سالم العامري نائب مدير إدارة مدارس الشرطة أن نخبة من الضباط المواطنين المتخصصين من ذوي الكفاءة والخبرة يقومون بإلقاء المحاضرات في الدورة ، وأن هناك شركاء خارجيين في تنفيذ برنامج الدورة ممثلة في مجلس أبوظبي للتعليم ونادي تراث الإمارات، وشركاء داخليين من القطاعات المختلفة بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي. وأشار إلى أن برنامج الأسبوع الثالث يشتمل على محاضرات حول القيم النبيلة وتراث الإمارات الحضاري ، فيما يركز البرنامج في أسبوعه الرابع والأخير على محاضرة بعنوان " دور القيادة الحكيمة في بناء الوطن " والتدريب الشرطي ونشاط ترفيهي وزيارة لإحدى الإدارات الشرعية. وأكد المرشد راشد سليمان الظاهري المشرف على تنفيذ البرنامج في العين أن هذه البرامج والأنشطة أعدت

والتسرب الدراسي واضرار المخدرات والتدخين ومكافحة الجرائم الالكترونية. وأكد النعمي ان فعاليات الدورة تسير بصورة جيدة وسط اقبال وحماس كبير من الطلاب المشاركين، وسعادة أولياء أمورهم بالفوائد الكبيرة التي يجنيها أبناءهم من خلال مشاركتهم فيها . وقال إن شرطة أبوظبي خصصت جوائز تحفيزية للطلبة المشاركين في البرنامج ، حيث تمنح كل طالب مشارك مسمى " ملازم الغد " ، و تكريم التميزين منهم في الحفل الختامي للبرنامج وتوزيع الشهادات على المشاركين .

الشباب وطلاب المدارس في حفظ الامن والوقاية من الجريمة . وذكر أن برنامج الدورة يشتمل على محاضرات تثقيفية وأنشطة متنوعة ،تدريبات ميدانية في مجالات المشاة وفك وتركيب السلاح ، فضلاً عن ممارسة رياضة السباحة وركوب الخيل وتنظيم زيارات ميدانية لإدارات الشرطة . وأشار إلى أن الدورة التي بدأت في التاسع من شهر يوليو الجاري وتستمر حتى الثالث من أغسطس المقبل، بمشاركة 56 طالباً من العين ركزت في اسبوعها الأول على اللياقة البدنية والتدريب على السلاح والمشاة وتعلم أساسيات ومهارات السباحة وركوب الخيل ، ومحاضرات حول دور الشباب في نهضة الوطن وتنمية الحس الأمني . وأضاف ان الدورة ركزت في أسبوعها الثاني على محاضرات تثقيفية حول السلامة والوقاية من المخاطر

•• العين - الفجر

كلمة يصدر "الحياة اليومية في نهاية العالم القديم" للمؤرخ الإيطالي جورج رافينياني

•• أبوظبي - الفجر

والرحمان وصلواتهم. المؤلف جورج رافينياني هو الأستاذ في التاريخ البيزنطي بجامعة البندقية، كلية الآداب والفلسفة، والخبير في العلاقات بين جمهورية البندقية والإمبراطورية البيزنطية من القرن العاشر إلى القرن الخامس عشر، وأمين معهد فينيسي والشرف. ألف العديد من المؤلفات التاريخية منها: القلاع والحصون في القرن السادس 1983، البلاط البيزنطي 1984، جنود بيزنطة في عهد جستنيان 1988، تاريخ بيزنطة 2004، "بيزنطة والحروب الصليبية 2011 وغيرها الكثير. اما المترجم عدنان علي، فهو أستاذ اللغة العربية من العراق مقيم في روما، سبق أن ترجم عدة أعمال منها: تاريخ الهجرات الدولية، إن عاتقك فلا تخف ، سوسيلوجيا الجسد، وغيرها.

ثم الحديث عن حروب بيزنطة (وروما) ضد القوط والهنون والفرس، وعن إصلاحات جستنيان وفوائده التي بقيت إلى يومنا هذا. وفي قراءة للكتاب، يتبين كيف أن الكثير من المحطات والتقاليد، الدينية والاجتماعية، المعمول بها آنذاك، ظلت قائمة إلى هذا اليوم في أوروبا الحديثة.

يقدم هذا المؤلف المترجم من الإيطالية إلى العربية نسخة مفصلة عن مختلف نواحي الحياة: المهن والحرف، التجنيد، الضرائب، الألعاب الأولمبية، الترفيه والتسلية، فضلاً عن معاناة الناس اليومية في شتى بقاع الإمبراطورية الممتدة على القارات الثلاث؛ أوروبا، آسيا وإفريقيا، من حيث مواجهة الفقر والمجاعة والأوبئة التي لا تجد في الطب علاجاً فتلجأ إلى معجزة الطب البديل المتمثل في دعاء القديسين

الناس، ودسائس خصيان البلاط الذين استغلوا ضعف الأباطرة فساسوا البلاد على طريقتهم، والأسرة وتربية الأبناء ودور المرأة، سواء الإمبراطورة المحاطة بالخصيان، أو القديسة المنصرفة إلى حياة الزهد وإلى بناء الأديرة، أو ربة البيت المضطرة إلى بيع ابنتها بسبب الفقر، إلى جانب ظاهرة الخيانة الزوجية المتفشية والقوانين ذات الصلة، على تباينها بحسب الطبقات الاجتماعية للمتهمين بها، وموضوع التحول من الوثنية إلى المسيحية، ويزداد الكتاب تشويقاً في الكشف عن عالم الرهينة المثير والمؤثر في حياة العامة، بل وفي البلاط؛ فبعضهم كان يعيش في الصحراء، والبعض الآخر في الصوامع، أو بداخل قفص على سفح الجبل، أو على رأس عمود (ومن لم يسمع بالقديس دانيال العمودي أو سمان العمودي!).

أصدر "مشروع كلمة" للترجمة في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة العربية كتاب: "الحياة اليومية في نهاية العالم القديم" للمؤرخ الإيطالي جورج رافينياني. ونقله للعربية المترجم العراقي عدنان علي. يقدم الكتاب لمحة تاريخية عما كانت عليه الحياة في الإمبراطورية الرومانية، بشقيها الغربي والشرقي بأسلوب مشوق يدخل القاريء عالم موعلا في القدم (من القرن الخامس إلى القرن السابع الميلاديين) حيث غيرت المسيحية طريقة التفكير التقليدية في المجتمع. بالإضافة إلى الحديث عن الأباطرة والجيش الروماني والنبلاء ونظام الدولة وتأثيرها في حياة

منوعات العقل

23



لا يُعتبر المشي مسافات طويلة تمريناً مفيداً على مستوى القلب والأوعية الدموية فحسب، بل يمكن أن يعزز أيضاً قوة جسمك وتوازنه تزامناً مع تخفيف ضغطك النفسي. يشكل فصل الخريف فرصة ممتازة لتمضية الوقت في الخارج بعد تراجع حرارة الصيف ورطوبته وحشراتهِ. وحين تمشي في غابة أو أي منطقة طبيعية أخرى ستحصد منافع قلبية تفوق ما يقدمه المشي التقليدي في الحي الذي تقيم فيه.

المشي •• يعزز قوة جسمك وتوازنه



• انتعل جزمة خاصة: اختر حذاءً مريحاً له دعامة للكاحل. احرص على انتعاله أو لا تقطع مسافات قصيرة كي لا تتقرح قدمك بعد فترة من بدء مسارك الطويل.
• حافظ على ترطيب جسمك: لا تنس أن تجلب معك كمية كبيرة من الماء، وتحديداً إذا كان الطقس حاراً ومشمساً.

المشي بالقضبان: قوة إضافية وثبات متزايد
صُمم المشي بالقضبان في الأصل على شكل تدريب صيفي للمترجلين ويستعمل قضباناً خاصة لدفع الجسم نحو الأمام أثناء التحرك. من خلال استعمال القضبان، يرتفع مستوى تشغيل الجزء العلوي من الجسم خلال المشي، ما يعني تنشيط الذراعين والكتفين والظهر وحرق سعرات إضافية من دون أن تشعر بأنك تبذل مجهوداً إضافياً. أثبتت دراسات عدة زيادة مجهود القلب والأوعية الدموية بنسبة تتراوح بين 20% و25% فضلاً عن تسريع حرق السعرات. لكن يميل الناس الذين يستعملون القضبان إلى الشعور بإجهاد مشابه لما يشعر به ممارسو المشي من دون قضبان. اشتر القضبان من متجر متخصص حيث ينصحك الموظف بأفضل الخيارات التي تسمح لك بتحقيق هدفك ويساعدك على تعديل طول القضبان ويعطيك لمحة سريعة عن طريقة استعمالها. يكون معظم القضبان مزوداً بأطراف معدنية وأخرى مطاطية لاستعمالها على الإسفلت أو الباطون.

تستعمل القضبان أيضاً لممارسة المشي ويتحسن مفعول هذا النشاط عند ممارسته على مساحات مسطحة أو تلال متعرجة.

تخفيف الضغط النفسي طبيعياً؟
يساهم المشي لمسافات طويلة في تجديد الطاقة وتخفيف الضغط النفسي نتيجة التواجد في الطبيعة. يُلجأ عدد من الدراسات الصغيرة إلى أن تمضية الوقت في مساحة خضراء (محميات طبيعية، غابات، وحتى الحدائق في المدن) قد تخفف مستويات الضغط النفسي. نظراً إلى الإجماع المتزايد على أثر الضغط النفسي الذي يرفع ضغط الدم ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، سيكون كل ما يخفف ذلك الضغط مفيداً على الأرجح. تبقى منافع المشي لمسافات طويلة غير مثبتة لكن يؤكد عليها محبو التجول في الهواء الطلق. يوضح باغيش: (سنشعر بنوع من السلام والهدوء حين نخرج ونبتعد عن كل شيء). لا يحب باغيش المشي لمسافات طويلة بشكل خاص بل يفضل الركض على قدم وعرّة في جبال (نيوهامبشير) البيضاء.

يقول الدكتور آرون باغيش، مدير مساعد في (برنامج أداء القلب والأوعية الدموية) في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد: (يُسم المشي لمسافات طويلة بنطاق واسع من الاحتمالات، يبدأ من المشي الخفيف على مسار خشبي مسطح وصولاً إلى تسلق الجبال). بعض النظر عن العمر أو القدرة الرياضية، يمكن أن يحدد جميع الناس تقريباً المستوى المناسب من التحديات الشخصية. حتى أن المشي لمسافات طويلة قد يقدم بعض المنافع الاستثنائية على المستويين الجسدي والعقلي.

تحسين رشاقة القلب وأكثر
مثل المشي السريع، يُعتبر المشي لمسافات طويلة طريقة فاعلة لتحسين رشاقة القلب والأوعية الدموية، وتحديداً إذا كان طريقك يشمل التلال، ما يُجبر قلبك على بذل مجهود إضافي. يقدم المشي على سطح وعرة طريقة طبيعية لتشغيل العضلات الأساسية في جذع الجسم وتحسين مهارات التوازن. يقول الدكتور باغيش: (لن يسمح لك التحرك على جهاز المشي أو ركوب الدراجة الهوائية بإتمام هذا النوع من الحركة الجانبية).

لكن إذا كنت تواجه مشاكل في التوازن أو النظر، قد تساعدك قضبان المشي على حماية نفسك أثناء التنقل على أرض وعرة. استعمل قضباناً لها طرف معدني أثناء المشي على التراب أو العشب. غرس القضيب أمامك أثناء المشي لتخفيف الضغط عن مفاصل الركبة. يمكنك أن



مأكولات غنية بالمعادن تحارب التشنج العضلي



من المعروف أن تشنّج عضل ربلة الساق يسبب ألماً شديداً. إذا كنت تصاب بتشنجات متكررة، ليلاً ونهاراً، فإن أفضل خطة هي تناول مأكولات غنية بالمعادن.

العنبدس بغناه بالبوتاسيوم (1833 ملغ/100 غرام) والمغنيسيوم (234 ملغ) ويرتبط هذان العنصران بانقباض العضلات واسترخائها. يشمل الطبق المثالي سلطة عدس مع السلمون أو الساردين وصلصة بزيت الجوز لأن مادة الأوميغا 3 التي يحتوي عليها هذا الزيت تعزز سيولة الأغشية الخلوية التي تعتبر أساسية في التبادلات الحاصلة داخل الخلايا وبينها.



الموز يحتوي الموز على البوتاسيوم (358 ملغ/100 غرام) وعلى نسبة صغيرة من المغنيسيوم (27 ملغ). يمكن أن تأكل الموز وحده لكن من الأفضل أن تستهلكه خلال وجبة الطعام التي تسبق القيام بجهد جسدي. أو يمكنك تحضير مشروب مخفوق من الموز واللبن الغني بالكالسيوم للحصول على فطور لذيذ ومفيد للعضلات.

المشمش المجفف
هل تخشى أن تشعر بتشنج معين عند مشاركتك في سباق؟ احتفظ بحبات من المشمش المجفف في جيبك لأن هذه الوجبة تحتوي على البوتاسيوم (1511 ملغ/100 غرام) والكالسيوم (71 ملغ). ومن الأفضل أن تختار مشمشاً عضويًا بنياً وغير برتقالي لتجنب المواد الحافظة.

العنبدس
يُتسم



المحار
المحار غني بالنحاس وقد يسبب أي نقص في هذا المعدن تشنجات كثيرة. تناول طبقاً من المحار من وقت إلى آخر مع بعض قطع الحزنون أو السلطعون. أو يمكنك تناول كبد العجل إذا كنت تحبّه لأنه يحتوي على كمية نحاس إضافية (أكثر بـ 15 مرة).
أكثر من شرب الماء
يتألف العضل من 75% من الماء: إذا جف هذا العضل، لن يتابع دوماً أداء وظيفته بالشكل الصحيح. لذا احرص على الإكثار من شرب الماء على مر اليوم، بمعدل لتر ونصف لتر على الأقل.
لكن زده هذه الكمية إذا كنت تواظب على ممارسة الرياضة لأن الجسم يتخلص من الماء والمعادن حين يتعرق. ومن الأفضل أن تختار ماءً غنياً بالمعادن.

جبنّة البارميزان
يحتوي كل 100 غرام من جبنّة البارميزان على 1200 ملغ من الكالسيوم، ما يجعلها أهم نوع في فئة مشتقات الحليب في محتوى الكالسيوم الضروري لنقل التدفق العصبي. كذلك، يكافح الصوديوم الذي يحتوي عليه هذه الجبنّة جفاف الجسم، تحديداً خلال النشاطات الرياضية. يمكنك أن تضيف بضع قطع منها إلى السلطات أو تبرشها فوق المعكرونة.

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

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان

تقدم لي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتبات العدل والتصديقات- خورفكان : السيد/ نبيل عبدالله سعيد خلفان النعبي - الجنسية: الإمارات- وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في حصته البالغة ١٠٠% في الاسم التجاري الوشاح الأخضر لخيابة العبايات ، ونشاط الرخصة تفصيل وخطابة الملايس النسائية العربية (العبايات النسائية) والرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في رخصة مهنية رقم ٧٤٧٦٦٥ الصادر بتاريخ ٢٠١٦/١١/٣٠ في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان الى السيد/ سمير خان روستوم علي خان - الجنسية : بنغلاديش - ليكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الكاتب العدل خورفكان
عاشة محمد علي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

إعلان بالنشر
٢٠١٧/٩٧ مدي جزني

الى المدعي عليه: سيد عبدالرازق فارس حسين
حيث ان المدعي / محمد عبدالله محمد علي الشحي
قد اقام المدعي الدعوى الحقوقية ٢٠١٧/٩٧ مدي جزني وطلب الحكم بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ ١٥٠٠٠ درهم والرسوم والمصروفات ومقابل اعاب المحاماة - مما يقتضي حضورك الى ادارة الدعوى برأس الخيمة يوم الثلاثاء ٢٠١٧/٧/٢٥ م الساعة التاسعة صباحا و ارسال وكيل عنك في الوقت المحدد.

حضر بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٨

ادارة الدعوى

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٤٦٥٢

المند: شركة المزاج للعطارات
المند اليها : بنج وو - صينية الجنسية
الموضوع : بندر المندر / المندر اليه ياشغال المحل رقم ٧ و ٨ قطعة الارض رقم (٥١٧) دبي - وسان الأولى - بناية محمد علي سعيد - سي بي دي ، وقنحه واستخدامها وا إخلاء المحلات وتسليمها للمندر خالية من الشواغل وبالحالة التي تسلمها عليها مع اصلاح ما قد يكون لحق بها من ضرر وتلف وسداد المستحقات الاجارية المترتبة عليها وتسوية الخلافات في البلدية وتسديد كل ما يترتب على المأجور من مخالفات ورسوم وضرائب وذلك خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وتسوية حساب الماء والكهرباء عن مدة شغلها لتعين المؤجرة والا سوف يضطر المندر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية والفضائية اللازمة لمطالبة المندر اليه بما ذكر وما يستجد من قيمة اجارية مع التعويض الجابر للتعطل والضرر عن تحميل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي واعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٤٦٥٢

المند: شركة المزاج للعطارات
المند اليه : انش اي ام يو للتجارة - ش د م
الموضوع : بندر المندر / المندر اليه ياشغال المحل رقم ١٣ قطعة الارض رقم (٥١٧) دبي - وسان الأولى - بناية محمد علي سعيد - سي بي دي ، وقنحه واستخدامها وا إخلاء المحل وتسليمها للمندر خاليا من الشواغل وبالحالة التي تسلمها عليها مع اصلاح ما قد يكون لحق بها من ضرر وتلف وسداد المستحقات الاجارية المترتبة عليه وتسوية الخلافات في البلدية وتسديد كل ما يترتب على المأجور من مخالفات ورسوم وضرائب وذلك خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وتسوية حساب الماء والكهرباء عن مدة شغلها لتعين المؤجرة والا سوف يضطر المندر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية والفضائية اللازمة لمطالبة المندر اليه بما ذكر وما يستجد من قيمة اجارية مع التعويض الجابر للتعطل والضرر عن تحميل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي واعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات
عنوانه : مكتب (٩-١٠) ملك مركز منت للاعمال - رفة الطين بوجوب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بتعيينه بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه بتعيين مصفوية ، شركة ناظم عباسي التجارية (م.ذ.م) وعنوانها : مكتب رقم ٢٠٦ ملك الحاج علي والحاج حسن اللوز - بر دبي - السوق الكبير ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (٢٠١٧/٠٥/١٤) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (٢٠١٧/٠٥/١٤) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (٩-١٠) ملك مركز منت للاعمال - رفة الطين - هاتف : (٠٤ - ٢٢٢١٦٦٦) فاكس (٢٢٢٣٧٣) (٠٤ -) مصفيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال ٥٤ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شركة ناظم عباسي التجارية (م.ذ.م)
رقم الرخصة : ٥٨٤٢٧٠ عنوانها : مكتب رقم ٢٠٦ ملك الحاج علي والحاج حسن اللوز - بر دبي - السوق الكبير الشكل القانوني : ذات مسئولية محدودة رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٠٠٠٣٣ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بتدبيره بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (٢٠١٧/٠٥/١٧) والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (٢٠١٧/٠٥/١٧) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (٩-١٠) ملك مركز منت للاعمال - رفة الطين - هاتف : (٠٤ - ٢٢٢١٦٦٦) فاكس (٢٢٢٣٧٣) (٠٤ -) مصفيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال ٥٤ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
إعلان للدائنين

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

تتصرف شركة دبي للمقاولات (ش.م.ذ.م.) بإخلاء دائني الشركة عن موافقة الجمعية العمومية للشركة تاريخ ٢٢ سبتمبر ٢٠١٦ على قرار التحول من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة مساهمة خاصة، لذا ندعو الشركة لمن لديه أي اعتراض على قرار التحول من دائني الشركة وحملة سندات القرض أو الصكوك وكل ذي مصلحة من الشركاء بالإعتراض لدى الشركة خلال (٣٠) ثلاثين يوما من تاريخ هذا الإعلان، وتسليم الشركة في المقر الرئيسي الكائن في بنايقة رقم ١٩، شارع رقم ١١٣، المنطقة الصناعية ١، رأس الخور، دبي، نسخة من الاعتراض على أن يبين المترشح موضوع اعتراضه والأسباب التي يستند إليها والأضرار التي يدعي أن التحول قد يلحقها به على وجه التحديد.

شركة دبي للمقاولات (ش.م.ذ.م.)

امارة ابوظبي
ادارة الكاتبات العدل والتوثيق

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان تغيير اسم

تقدم المواطن/ (عبد الرحمن علي عبدالله حسن المرزوقي) بطلب الى محكمة ابوظبي الابتدائية - قسم التوثيق بتغيير اسمه من (عبد الرحمن) الى (غدير) فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور بالمحكمة خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر الاعلان .

حنان جمعة السعدي - كاتب عدل
محمد اشرف البولاقي - قاضي توثيقات

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده

طلب التنفيذ: بندك انش اي بي سي الشرق الأوسط المحدودة - عنوانه : مبنى مكتب الإدارة الشرق الأوسط - مدينة دبي للتجارة - مبنى 66 ، هاتف : 043904722 ، فاكس : 043906607

عنوانه : دبي ، ميميم الأولى - عقارات جيمرا فولد - فيلا رقم 52 ، تيم ثري فالي ، رقم الأرض 969 ، رقم البلدية (685-1) المساحة (856.10) رقم (9214.98) قدم مريع ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 969 - المنطقة : ميميم الأول - المساحة : 856.10 متر مربع وقدره قيمتها ب (7000.000.00) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر

طلب التنفيذ: بندك انش اي بي سي الشرق الأوسط المحدودة - عنوانه : مبنى مكتب الإدارة الشرق الأوسط - مدينة دبي للتجارة - مبنى 66 ، هاتف : 043904722 ، فاكس : 043906607

عنوانه : دبي ، ميميم الأولى - عقارات جيمرا فولد - فيلا رقم 52 ، تيم ثري فالي ، رقم الأرض 969 ، رقم البلدية (685-1) المساحة (856.10) رقم (9214.98) قدم مريع ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 969 - المنطقة : ميميم الأول - المساحة : 856.10 متر مربع وقدره قيمتها ب (7000.000.00) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر - للمنفذ ضده

طلب التنفيذ: حبيب بنك ايه جي زوربج
عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد
المنفذ ضده : بلا فينيور سينغ جهور سينغ - عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - منطقة الرفاعة - الفهيدى - شارع الرولة - بناية على احمد عيطبة - الطابق الرابع - شقة - رقم 401
انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه على الراغبين في الشراء العقار الخلد اجراءات المزايدة مع الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات اع اميرتساuction.ae) وذلك في التاريخ المحدد اعلاه .
وعلى راضي الشراء من مواطني ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : اوصاف العقار - عبارة عن شقة سكنية رقم الأرض 11 رقم البلدية : 2802 - الطابق : 28 - المنطقة الخليج التجاري - مبنى ايشي - ايسيت هاتس 4 - رقم الوحدة 2802 - المساحة : 2802 - القيمة التقديرية : 2247254 درهم
ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر

طلب التنفيذ: حبيب بنك ايه جي زوربج
عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد
المنفذ ضده : بلا فينيور سينغ جهور سينغ - عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - منطقة الرفاعة - الفهيدى - شارع الرولة - بناية على احمد عيطبة - الطابق الرابع - شقة - رقم 401
انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه على الراغبين في الشراء العقار الخلد اجراءات المزايدة مع الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات اع اميرتساuction.ae) وذلك في التاريخ المحدد اعلاه .
وعلى راضي الشراء من مواطني ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : اوصاف العقار - عبارة عن شقة سكنية رقم الأرض 11 رقم البلدية : 2802 - الطابق : 28 - المنطقة الخليج التجاري - مبنى ايشي - ايسيت هاتس 4 - رقم الوحدة 2802 - المساحة : 2802 - القيمة التقديرية : 2247254 درهم
ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر (المنفذ ضده)

طلب التنفيذ: البنك التجاري الدولي - ش د م
عنوانه : إمارة دبي - حيرة - بومردس - بناية البرنس بوميت مكتب رقم 401 خلف وكالة التأمين للسيارات ، هاتف : 0508650437 - 042946945

المنفذ ضده : الشركة الخلية للاستثمارات العامة - شركة مساهمة عامة عنوانه : إمارة دبي - منطقة الرفود (685-1) المساحة (856.10) رقم (9214.98) قدم مريع ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 969 - المنطقة : ميميم الأول - المساحة : 856.10 متر مربع وقدره قيمتها ب (7000.000.00) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر

طلب التنفيذ: مصرف الإمارات الاسلامي - ش د م
عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - شارع علي بن ابي طالب الخور - بناية رقم 16 - المكتب التنفيذي - الطابق الثالث
مقابل الأقف لتقشف الهندسية - بناية الحاج علي والحاج حسن اللوز (بناية اللوز) - محل بالطابق الارضي (685-1) المساحة (856.10) رقم (9214.98) قدم مريع ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 969 - المنطقة : ميميم الأول - المساحة : 856.10 متر مربع وقدره قيمتها ب (27.000.000.00) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده

طلب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري - ش د م
عنوانه : إمارة دبي - منطقة بني نعيمات - شارع النخلة - بناية بنك ابوظبي التجاري رقم 1 - الطابق الثاني المنفذ ضده : بوليس اسيفانوس عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - شارع خالد بن الوليد - بناية البرسماني - شركة بيبواس انتر وكورشة لا وازو الجبار - يعمل بمهنة مهندس ميكانيكي
انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 1408 - المنطقة : ميميم الأول - المساحة : 1.254.96 قدم مربع
ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر

طلب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري - ش د م
عنوانه : إمارة دبي - منطقة بني نعيمات - شارع النخلة - بناية بنك ابوظبي التجاري رقم 1 - الطابق الثاني المنفذ ضده : بوليس اسيفانوس عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - شارع خالد بن الوليد - بناية البرسماني - شركة بيبواس انتر وكورشة لا وازو الجبار - يعمل بمهنة مهندس ميكانيكي
انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 1408 - المنطقة : ميميم الأول - المساحة : 1.254.96 قدم مربع
ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٨٢٥٢

الى المدعي عليه/ هادي بنك لهندسة والمقاولات - ش د م
المندك بان المدعيين قد اقاموا عليهم الدعوى المعالمة المذكورة اذ انه وجدت المحكمة لها جلية بموجب الأحد ٢٠١٧/٧/٢٠ الساعة ١١:٣٠ صباحاً

المندك بان المدعيين قد اقاموا عليهم الدعوى المعالمة المذكورة اذ انه وجدت المحكمة لها جلية بموجب الأحد ٢٠١٧/٧/٢٠ الساعة ١١:٣٠ صباحاً

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان حضور
اجتماع مباشرة مهمة الخبرة الحسابية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٩٧٠ تجاري جزني
يعن الخبير : راشد احمد الشيخ مبارك
عن محكمة دبي للفرقة بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٢ المفروضة في الدعوى رقم ٢٠١٧/١١٠ الاتحاد اجمع - مؤسسة فردية ممثلة بمديرها / طارق اختر حسن - بصفتها نائباً ووكيلاً عن مجموعة فورتشن للاستثمار ش د م .
الغالب بما يعمل مدير الاتحاد لوقت الاكالم المشروع وعن الخبير الخبير المدعي عليهم : مانو شريك وخورفكان & الغالب بمانو محمد باباوند دوشالوا و من يمثلها قانونا بحضور اجتماع مباشرة مهمة الخبرة الحسابية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٢٠ الساعة الخامسة مساء بمقر مكتبنا بدبي الكائن بمنطقة هور العمز شرق - بنايقة الشيخ راشد بن خليفة بجوار وزارة العمل والعمال القديمة الدور المكتب رقم (١١٨، ١١٩) وحاضرا كافة الوثائق والسندات التي تؤدي موقعكم في الدعوى ، حتى تستطيع اداء المهمة الموكلة لنا وفقا للقواعد والاصول وفي الوقت المحدد للاستفسار الاتصال على الرقم : ٥٠٩٠٢١٢٢

الخبير الحسابي
راشد احمد الشيخ مبارك

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

صادرة عن الخبير الحسابي
شاكور فريد عبدالرحمن زينل

الى المدعي عليه / السيد / عاصم عبدالطلب عبايا عبايا يوسف مسجولة الاقامة
تعلمكم بأنه قد تم تكليفنا بعممة الخبرة الحسابية في الدعوى رقم ٢٠١٧/١١٠ عمالي كلي بمحكمة دبي الابتدائية والقائمة ضدكم من السادة/ شركة داماك العقارية - ش د م - ويمثله (السادة) محمد سلمان للمحكمة - ندعوكم بصفتكم طرفا في القضية لنشر اليها الاعلانه بالحضور الى مكتبنا رقم ٥٠٣ بناية بوهلبية شارع الرقيات - حيرة - دبي وذلك في تمام الساعة ١١:٠٠ من صباح يوم السبت الموافق ٢٤ يوليو ٢٠١٧ وذلك لتلاجة على الدعوى وتقديم ما لديكم من مستندات في حال تحلفكم عن الحضور او عدم ارسال وكيل قانوني عنكم في الوقت المحدد فإنا نتأسر اجراءات الخبرة وتقدم تقريرنا للمحكمة من واقع المستندات المتاحة

الخبير الحسابي
شاكور فريد عبدالرحمن زينل - تليفون /٤٢٢٠٤٦٦٠

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بيع عقار بالنشر

طلب التنفيذ: مصرف دبي
عنوانه : إمارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - مركز دبي التجاري - مكتب رقم (25)
المنفذ ضده : محمد طيف حاجي عبدالرحيم - عنوانه : إمارة دبي - منطقة النبية الربية - للال الإمارات - ابراج بحيرات جيمرا - جولة نظار - الطابق رقم 25 - مكتب G25
انه في يوم الاربعاء الموافق 2017/8/9 الساعة 5.00 مساءً وبالإيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيرجى بيع العقار الموضحة اوصافه اذ انه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للتزادات وعلى موقعها الالكتروني WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وتكفل من لديه اعتراض على البيع بالتقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذات 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاو ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعلى من يريده ان يزيده على الثمن خلال عشرة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان ان يرفعه بايداع كامل الثمن والعروض والضروقات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : اوصاف العقار - عبارة عن أرض وما عليها من بناء - رقم الأرض : 55 - المنطقة : النبية الربية - المساحة : 34838.54 قدم مربع - القيمة الكلية : 40000000 درهم ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

مذكرة إعادة اعلان المدعي عليه بالنشر

الى المدعي عليه/ هادي بنك لهندسة والمقاولات - ش د م
المندك بان المدعيين قد اقاموا عليهم الدعوى المعالمة المذكورة اذ انه وجدت المحكمة لها جلية بموجب الأحد ٢٠١٧/٧/٢٠ الساعة ١١:٣٠ صباحاً

المندك بان المدعيين قد اقاموا عليهم الدعوى المعالمة المذكورة اذ انه وجدت المحكمة لها جلية بموجب الأحد ٢٠١٧/٧/٢٠ الساعة ١١:٣٠ صباحاً

الكاتب العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات
الكاتب العدل - عجمان

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان

المرج : ٢٠١٧/٥٩٧ ك.ذ.ع
تقدم لي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتبات العدل والتصديقات- عجمان السيد/ سلطان سعيد سالم سعيد الفشتي العليبي الجنسية : الإمارات طلب التصديق على محرر وتخصيص من ساعد السجل التجاري باسم (جنين لاصعمال الاصباغ والديكور) والرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في رخصة مهنية تحت رقم الملف ٣٥١٠٣ ، والمسجل لدى غرفة تجارة وصناعة عجمان الى السيد/ عبدالله سعيد عبدالله سالمين - الجنسية : الإمارات - ليكن معلوما بان الكاتب العدل بعجمان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان

الكاتب العدل
باندرة التنمية الاقتصادية - عجمان

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

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان

تقدم لي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتبات العدل والتصديقات- خورفكان : السيد/ غفور بشير عبدالرحمن علي - الجنسية: الإمارات وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في حصته البالغة ١٠٠% في الاسم التجاري غفور بن بشر لمقاولات الاصباغ ، ونشاط الرخصة خلاصة فئة سادسة ، والرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في رخصة مهنية تجارية رقم ٥٥٧٩٢٢ الصادر بتاريخ ٢٠٠٨/٢/١٠ في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان الى السيد/ بشير عبدالرحمن علي - الجنسية : الإمارات - ليكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الكاتب العدل خورفكان
عاشة محمد علي

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٢٠٧٨ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

اعلان بالنشر

المرج : ٢٠١٧/١٠٨ م
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ خلف محمد سيف سعيد الجاري الكتيبي - إماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠% في (صالون الابل للحلاقة) والرخصة برقم (٥٠١٢٧٤) من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة وذلك الى السيد/ قطب محمود الحسانين مرعون - مصري الجنسية
وعملابنص المادة (١٤) فقرة (٥) من القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراءات المدنية وذلك اذ ان السيد/ قطب محمود الحسانين مريع قد اذعن عن رضه فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.

الكاتب العدل بالشارقة

أحمد بن سعيد : دبي ستحقق نموا اقتصاديا لافتا خلال العامين المقبلين



ريادة الأعمال... وعليه فإن دبي تسعى إلى إرساء أسس متينة لبناء اقتصاد ومجتمع يتسمان بالاستدامة والقدرة على المنافسة عالميا..
وأشار القمزي إلى آخر التوقعات الاقتصادية التي نشرتها "اقتصادية دبي" والتي أظهرت هيمنة قطاعات السياحة والعقارات والتصنيع على المشهد الاقتصادي خلال السنوات المقبلة بعد نمو متنوع ومستدام في دبي.
وأضاف "نحن نسير قدما نحو تحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله التي أعلن عنها في إطلاق خطة دبي 2021 لتكون دبي محورا رئيسا في الاقتصاد العالمي في ظل بقائها موطننا لأفراد مبدعين ومتجربين ورياديين في شتى المجالات.. كما نسعى إلى تبوؤ المرتبة الأولى في تقرير ممارسة أنشطة الأعمال بحلول عام 2021 وحجز مكانة لنا بين أفضل 10 دول تنافسية في العالم خلال السنوات الأربع المقبلة..
وقال "تحقيقا لهذه الأهداف نتمتع برؤية مبتكرة ترمي إلى تسهيل الأعمال وتحسين الكفاءة بمجال الخدمات وتوفير فرص استثمارية جديدة وتشجيع

تجدر الإشارة إلى أن هذا المؤشر يقيس انطباعات وتصورات المستهلكين بخصوص الاقتصاد وموقفهم المالي الشخصي والرغبة الشرائية في السوق المحلي بالإضافة لتقييمهم حول فرص العمل المتاحة.. وفي حال تجاوز مؤشر ثقة المستهلك 100 نقطة - وهو مستوى الحياد العام - فهذا يعني أن التوقعات الخاصة بالمستهلكين إيجابية وأن هناك زيادة في مستوى التفاؤل بخصوص الأوضاع الاقتصادية.. وعلى صعيد النمو الذي شهدته قطاعات التنمية الاقتصادية ساهم قطاع التجارة بنسبة 28 بالمائة من الناتج المحلي الإجمالي بدبي في عام 2016.. بينما بلغت نسبة مساهمة قطاع المواصلات والتخزين 12 بالمائة والخدمات المالية بنسبة 11 بالمائة.. كما شهد قطاع السياحة نموا بلغ 11 بالمائة في ذلك العام مع توقعات بتحقيق مزيد من النمو خلال السنوات المقبلة بمعدل 5 بالمائة و5.1 بالمائة في عامي 2017 و2018 على التوالي.
ومن المتوقع أن ينمو قطاع العقارات بدبي بنسبة 4.3 بالمائة و3.8 بالمائة في عامي 2017 و2018 على التوالي..
في حين سيسجل قطاع التصنيع مدعوما باستراتيجية دبي الصناعية نموا بنسبة 3.3 بالمائة و4.1 بالمائة في العامين الحالي والمقبل على التوالي.
وفي هذا الإطار قال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم "لعب دبي دورا رئيسيا وأكثر تأثيرا في سلاسل القيمة على المستويين الإقليمي والعالمي وذلك عبر خدمات النقل والتوزيع والتسويق وكذلك مجالي البحث والتطوير.. كما سينتقل قطاع النقل حافزا أساسيا لنمو قطاع الإنشاءات خلال الفترة التي تشملها التوقعات لا سيما مع السير قدما في إنجاز المشاريع الاستثمارية الكبرى بما فيها مشروع شركة "الاتحاد للطائرات"

عن عام 2015 مشيرا الى ان هذا النمو يعد جيدا خصوصا إذا ما قورن بنمو الزوار العالمي البالغ 4 بالمائة ونمو الزوار في منطقة الشرق الأوسط الذي انكمش بمقدار 4 بالمائة في العام نفسه بحسب تقديرات المنظمة العالمية للسياحة.
وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم أن الاستثمارات الكبيرة في قطاعات السفر والسياحة والترفيه والضيافة ستسهم في جذب المزيد من الزوار وذلك بما يتماشى مع استراتيجيتنا الرامية إلى استقبال 20 مليون زائر بحلول عام 2020.
وأشار سموه إلى دول الخليج والهند وبريطانيا وألمانيا ما زالت تمثل 40 بالمائة من إجمالي زوار دبي التي تعتبر الأسواق التقليدية لهم حيث ارتفع متوسط الإنفاق لكل زائر ليبلغ 8.658 درهم في 2016 مقابل 8.252 درهم في 2015.. ونما إجمالي الإنفاق الكلي بنحو 7.6 بالمائة مسجلا 126 مليار درهم.. في حين ظل متوسط مدة الإقامة لكل زائر عند مستوى 7 أيام.
وأشار سموه إلى أنه سيتم خلال عام 2017 منح قرابة 47 عقدا بقيمة تتجاوز 11 مليار درهم لإقامة مشاريع في موقع معرض اكسبو 2020 وحده فقط حيث عزز قانون الشراكة بين القطاعين العام والخاص الذي تم إقراره في عام 2015 مشاركة القطاع الخاص في سوق الإنشاءات بدبي.. وتشير استطلاعات الرأي إلى ثقة المستهلكين في اقتصاد دبي حيث سجل مؤشر ثقة المستهلك في دبي 138 نقطة في 2016 ليستقر بذلك ضمن مستوى مماثل للعام السابق حيث قيم 80 بالمائة من المشاركين في الاستطلاع اقتصاد دبي بشكل إيجابي خلال الفترة الحالية.. فيما يتفق هذا التقييم مع تقييم المشاركين في الاستطلاع بشأن فرص الحصول على وظيفة في الوقت الحالي.

دبي - وام-
قال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم النائب الثاني لرئيس المجلس التنفيذي لإمارة دبي رئيس لجنة التنمية الاقتصادية التابعة للمجلس التنفيذي أنه من المتوقع أن تحقق الإمارة نموا اقتصاديا لافتا خلال العامين المقبلين وذلك بعد تسجيل نمو يفوق معدل النمو الاقتصادي العالمي خلافا للتوجهات الاقتصادية المتراجحة التي سادت أنحاء العالم في عام 2016.
وأشار سموه في تصريح له امس إلى نتائج التقرير السنوي لمستجدات خطة دبي 2021 "بص دبي" التي أوضحت بأن الأداء الاقتصادي للإمارة كان أفضل من غيره من اقتصادات المنطقة و أن بيئة الاقتصاد الكلي في دبي إلى جانب سياساتها واستراتيجياتها المتعلقة بالانفتاح على العالم وبالتنوع والاستدامة ومبادراتها بمجال البنية التحتية تواصل تعزيز الأداء الاقتصادي المتميز للإمارة رغم التحديات التي يواجهها الاقتصاد العالمي.
وأضاف سموه أن جميع المشاريع والسياسات والاستراتيجيات التي تتبناها دبي لتتزم بجوانب التنوع والاستدامة والمنفعة بما في ذلك خطة دبي 2021 واستراتيجية دبي الصناعية 2030 ومعرض اكسبو 2020 دبي لافتا إلى أن قطاع النفط يساهم حاليا في اقتصاد دبي بنسبة لا تتجاوز 1 بالمائة في حين فتحت المبادرات المتنوعة آفاقا جديدة مسبوقة في عدد من القطاعات غير النفطية.
وأوضح سموه إن التحسينات المستمرة في جودة الخدمات ومجالاتها من حيث الألية والكفاءة وكذلك القدرة التنافسية لقطاع السفر الجوي والبحري ساهمت باستقطاب 15 مليون زائر إلى دبي خلال عام 2016 أي بزيادة نسبتها 5 بالمائة

العجز

26

تدوير تطلق مشروعاً لإدارة وتنظيم الحاويات في أبوظبي

أطلقت تدوير "مركز إدارة النفايات - أبوظبي" مشروعاً لإدارة وتنظيم حاويات النفايات والمخلفات في أبوظبي بهدف ضبط هذا القطاع بما يضمن تنظيم جميع الحاويات المعرفة وغير المعرفة والعائدة إلى شركات غير حاصلية على تصاريح مزاوله مهنة من قبل المركز.
وسيتم تطبيق كافة الإجراءات القانونية والإدارية الصادرة عن المشروع اعتباراً من 1 نوفمبر القادم.
وقال سعادة المهندس سعيد الحبري مدير عام تدوير "مركز إدارة النفايات - أبوظبي" بالإشارة إلى المشروع يستهدف كافة الشركات العاملة في مجال تجميع ونقل النفايات لأنهم شركاؤنا في المسؤولية عن إدارة النفايات بطريقة صحيحة والحفاظ على الصحة العامة والمظهر الحضاري لإمارة أبوظبي ومن ثم نسعمل على تنفيذ هذا المشروع على مستويات متوازنة سواء فيما يخص التوعية بالقوانين والتشريعات الخاصة بإدارة النفايات أو اتخاذ الإجراءات اللازمة لضبط جميع الحاويات المجهولة والمخالفة.
وأكد سعادة الحبري أن تدوير سوف تتعاون مع تلك الشركات بما يضمن لهم المعرفة الكاملة بأهمية الحفاظ على النظافة العامة وكيفية إدارة النفايات والتعامل معها بمهنية وفقاً لمعايير الصحة والسلامة والبيئة التي يتبناها المركز وتطبيقها الإمارة.
مشيرا إلى أن خطة المشروع وما سوف يترتب عليه من أنشطة وورش عمل وتشريعات من شأنها أن تساهم في حماية البيئة من مخاطر تطاير النفايات وتجمع الحشرات والقوارض.
كما سيسعمل على ضبط أداء الشركات العاملة في ذلك لتوحد جهودها مع جهود تدوير وبالتالي يمكن الارتقاء بالمظهر العام لأبوظبي والمنافسة على المستوى العالمي في اتباع ممارسات ومعايير مستدامة تليق بالروية الاستراتيجية والبيئة لأبوظبي 2030.
يذكر أن هذا المشروع يأتي ضمن الرؤية الاستراتيجية المستقبلية لإدارة النفايات في إمارة أبوظبي والتي تهدف إلى الارتقاء بنظم إدارة هذا القطاع الحيوي لتواكب المعايير الدولية بما ينكس على تحسين أداء الإمارة على مستوى العالم ويستند المشروع إلى القانون رقم "2" الصادر عام 2012 بشأن الحفاظ على المظهر الحضاري لمدينة أبوظبي وقد تولت تدوير تنفيذه كونها الكيان الحكومي المنوط به إدارة النفايات في إمارة أبوظبي.

تضم فندق ويسترن والحي التجاري

شركة المارينا للاستثمار تستعرض المشاريع التطويرية في منطقة الظفرة



ستوفر لك الغرف ديكور حديث وتلفزيون بشاشة مسطحة مع قنوات فضائية وتكييف الهواء وميني بار، وتتميز الحمامات الخاصة بدش، كما توفر لوزم استحمام مجانية.
يُمكن للضيوف ممارسة التمارين الرياضية في الجيم أو الاستمتاع بممارسة التنس في ملعب التنس، ويوفر مركز لرجال الأعمال بالإضافة إلى ملعب للأطفال.
تشمل المرافق الأخرى المقدمة في فندق ويسترن غياثي على مكتب للجولات السياحية وخدمة تخزين الأمتعة، ويوفر مكان الإقامة مواقف للسيارات مجاناً. مكان الإقامة هذا أيضاً أحد أفضل المواقع تقييماً في مدينة زايد! الضيوف مسرورون أكثر بما يقدمه مقارنة مع أماكن الإقامة في المنطقة.
صُنّف مكان الإقامة هذا على أنه الأفضل قيمة في مدينة زايد! فالضيوف هنا يحصلون على مزايا أكثر مقابل ما يدفعوه بالمقارنة مع أماكن إقامة أخرى في المدينة.
فندق ويسترن غياثي في أبو ظبي على بعد 26 كم من مول الرويس، ويوفر خدمة الواي فاي مجاناً، جنباً إلى جنب مع مسبح خارجي ومطعم ومرافق للاجتماعات.



بمكّن للضيوف الاستمتاع بالأنشطة المختلفة في المناطق المجاورة بما في ذلك ركوب الخيل وركوب الدراجات، ويوفر الفندق أيضاً خدمة تأجير الدراجات. مكان الإقامة هذا أيضاً أحد أفضل المواقع تقييماً في مدينة زايد! الضيوف مسرورون أكثر بما يقدمه مقارنة مع أماكن الإقامة في المنطقة.
صُنّف مكان الإقامة هذا على أنه الأفضل قيمة في مدينة زايد! فالضيوف هنا يحصلون على مزايا أكثر مقابل ما يدفعوه بالمقارنة مع أماكن إقامة أخرى في المدينة.
فندق ويسترن غياثي في أبو ظبي على بعد 26 كم من مول الرويس، ويوفر خدمة الواي فاي مجاناً، جنباً إلى جنب مع مسبح خارجي ومطعم ومرافق للاجتماعات.



المعمارية العربية أن هذا الفندق يقدم الأفضلية في الراحة والتجربة الهادئة. ذلك يقع في بلدة مدينة زايد، أبو ظبي في المنطقة الغربية على بعد 160 كيلو متر من مدينة أبو ظبي.
يقع فندق ويسترن - مدينة زايد في مدينة زايد في منطقة إمارة أبو ظبي ويضم مركز سبا وساونا، ويحتوي الفندق على مسبح خارجي يفتح على مدار السنة ومركز للياقة البدنية ويمكن للضيوف الاستمتاع بتناول وجبة طعام في المطعم، كما تتوفر خدمة الواي فاي مجاناً في جميع أنحاء مكان الإقامة بالإضافة لمواقف خاصة للسيارات مجاناً في الموقع.
تتميز جميع الغرف في هذا الفندق بأنها مكيّفة وتحتوي على تلفزيون بشاشة مسطحة وتتميز بعض الغرف بمنطقة للجلوس حيث يمكن للضيوف الاسترخاء فيها، وتتميز بعض الغرف بتراس أو شرفة، كما تحتوي الغرف على حمام خاص، وتتوفر نعال وأردية حمام لمزيد من الراحة.



وردهات عامة.
ويضم الطابق الأول مطاعم ومحلات البيع بالتجزئة وأكشاك إضافية إلى منطقة ألعاب أطفال ومحلات ومرافق مسطحة للضيوف العامة ومنطقة انتظار وقاعة سينما وقاعة متعددة الأغراض. محلات تعتبر بديلة للمتاجر في السوق الحالي ومواقف سيارات ومسطحات خضراء ومماشي..
ويقع المشروع وسط مدينة زايد على 53.307.58 متر مربع على القطعة رقم P130/ غرب 11.
وبجانب تلك المشاريع تمتلك شركة المارينا عدد من الفنادق ذات الخمس نجوم في مدينة زايد وغياثي وجاري تجهيز فندق ثالث في مدينة ليوا وذلك ضمن مخطط لتطوير القطاع السياحي في منطقة الظفرة ويعتبر فندق ويسترن بمدينة زايد هو أعجوبة من الأعاجيب المعمارية التي أتت إلى حيز الحياة بين صحراء الربع الخالي. وبمزيج من التصميم العصري و واضحة المعالم



منطقة الظفرة - لطيفة جابر
استعرضت شركة المارينا للاستثمار عدد من المشاريع التطويرية التي تقوم بها في منطقة الظفرة ومنها مشروع تطوير السوق المركزي في مدينة زايد والذي يتم بالاتفاق مع بلدية منطقة الظفرة بهدف إعادة تأهيل المبنى القائم وإضافة مباني جديدة ضمن أرض المشروع وبالشكل الذي يؤدي إلى تحقيق الاستخدام الأمثل للأرض.
ويحقق المشروع متطلبات وحاجة المجتمع المحلي في مدينة زايد مع إعداد تصميم المشروع بالشكل الذي يلي زيادة احتياجات المنطقة لنشاط التسوق والترفيه وبما يتوافق مع التطور الحضاري الذي تشهده المنطقة بجانب مساهمته في زيادة التنوع بين المحلات التجارية والمراكب العالمية.
ويتكون المشروع - حسب المقترح من المستثمر - من طابقين حيث يضم الطابق الأرضي هايبر ماركت ومحلات للبيع بالتجزئة ومحلات تجارية

عودة الربحية لسوق دبي المالي بقيادة "البنوك والإستثمار"

أبوظبي- وام-
بدأ سوق دبي المالي تعاملات أول أيام الأسبوع على تحسن عائدات المنطقة الخضراء بعد جني الأرباح الطبيعي الذي شهدته في جلسة الخميس الماضي.. وفي سوق أبوظبي للأوراق المالية سجل انخفاض محدود وسط تواصل تسكك السوق بقوة بشكل عام.
وجاء الدعم الأول للمكاسب المتحققة في سوق دبي المالي من قطاعي البنوك والإستثمار بالإضافة لبعض أسهم المقار.. وارتفع سهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 8.09 دراهم وتبعه في نفس الاتجاه سهم بنك دبي الإسلامي إلى 5.86 دراهم وحقق سهم مصرف عجمان مكاسب تجاوزت نسبتها 7.7% بالغا 1.25 درهم.
وشملت قائمة الأسهم الراحبة كذلك سهم دبي للإستثمار المرتفع بنسبة 4.3% إلى 4.41 دراهم.. فيما كسب سهم أملاك 3.6% مقلقا عند 1.16 درهم علما بأنه بلغ مستوى 1.24 درهم في النصف الأول من عمر الجلسة.
ويتضح من خلال التعاملات تواصل عمليات الشراء الائتقائي على شريحة من الأسهم القيادية التي باتت تشكل هدفا للمؤسسات وكبار المستثمرين في الأسبوعين الماضيين.
ولا زالت الأسواق بانتظار إفصاح العديد من الشركات القيادية في قطاعي العقار والبنوك عن بياناتها المالية عن النصف الأول من العام الجاري ما يعني بحسب رأي العديد من المحللين استمرار تركيز الجزء الأكبر من التعاملات عليها خلال الأسبوع الجاري.
وكان سهم داماك الأكثر نشاطا في قطاع العقار حيث ارتفع بنسبة 1.8% بالغا 3.95 دراهم في حين ثبت سهم اعمار عند 8.10 درهم.
وبلغت قيمة الصفقات المبرمة في الأسواق نحو 515 مليون درهم وعدد السهم المتداول 410 ملايين سهم نفذت من خلال 6238 صفقة.
وعلى مستوى حركة المؤشرات فقد أغلق المؤشر الوزني العام لسوق دبي المالي على نمو بنسبة 0.64% عند 3596 نقطة في حين انخفض مؤشر سوق أبوظبي إلى 4534 نقطة وبنسبة لم تتجاوز 0.39% مقارنة مع آخر جلسات الأسبوع الماضي.
أما على جانب حركة المؤشر السعري فقد واصلت الأسهم الراحبة تفوقها حيث ارتفعت أسعار أسهم 29 شركة مقابل انخفاض أسعار أسهم 23 شركة ولم يطرأ تغيير يذكر على أسعار أسهم 11 شركة.

تدعم جهود مبادرة «مضيف»

دبي للثقافة تنسق مع دبي للسياحة لتوطين القطاع السياحي بإمارة دبي



الدولي 2020، الحدث التسويقي الأضخم الذي تشهده المنطقة. يذكر أن دبي للثقافة لتتزم بإثراء المشهد الثقافي في الإمارة انطلاقاً من التزامها العربي، كما تعمل على مد جسور الحوار البناء بين مختلف الحضارات والشعافات، والمساهمة في المبادرات الاجتماعية والخيرية البناءة لما فيه الخير والفائدة للمواطنين والمقيمين في دبي على حد سواء.

العربية المتحدة للحصول على التدرجات المناسبة لبناء قدراتهم، وتعزيز مهاراتهم، ودعم التحاقهم بسوق العمل في القطاع السياحي، بما في ذلك عمليات الضيافة وأنشطة التجزئة. ويتطلع القائمون على هذا المشروع إلى بناء الكفاءات المواطنة التي تشارك في استقبال ما يزيد على 20 مليون ضيف يتوقع أن يزوروا دبي بحلول العام 2020، مع انطلاق معرض إكسبو

السياحة يوم الثلاثاء الماضي الموافق 18 يوليو الجاري في فندق شانغريلا دبي. وخلال هذا الحدث، استقبلت دبي للثقافة العديد من المرشحين من المواطنين الراغبين بالالتحاق في مبادرة مضيف، في مجالات الإرشاد الثقافي والاستقبال. وكانت دبي للثقافة قد أطلقت برنامج المرشد الثقافي، ونجحت في تدريب وتأهيل الدفعة الأولى من موظفي إدارة المواقع التراثية

دبي - الفجر-
أعلنت هيئة دبي للثقافة والفنون دبي للثقافة، الهيئة المعنية بشؤون الثقافة والفنون والتراث في الإمارة، مضياف لدعم جهود دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي دبي للسياحة، والهادفة إلى توطين القطاع السياحي بإمارة دبي.. وفي هذا الإطار، شاركت دبي للثقافة في معرض للتوظيف أقامته دبي

السعودية تعلن اكتمال إنشاء برنامج الصكوك

أعلنت وزارة المالية السعودية من خلال مكتب إدارة الدين العام اكتمال إنشاء برنامج الصكوك بالريال السعودي غير محدد المدة أو القيمة حيث تقوم من خلاله بإصدار صكوك وطرحها على عدة مراحل من وقت لآخر للمستثمرين. وقالت الوزارة في بيان امس إنه سيتم تحديد شروط وأحكام كل إصدار من إصدارات البرنامج من الفئات التي يحق لها الاكتتاب في الصكوك وحجم الطرح والعائد المتوقع لحملة الصكوك وغيرها من التفاصيل ذات الصلة. مشيرة إلى أنه تم تقديم ملف برنامج الصكوك لهيئة السوق المالية. وأشارت إلى أن إنشاء برنامج الصكوك يأتي استكمالاً لدور مكتب إدارة الدين العام في تأمين الاحتياجات التمويلية للجزئية العامة للدولة بأفضل التكاليف الممكنة ومماشي مع أهداف برنامج التوازن المالي دعماً لسوق الصكوك في السعودية.

الغرفة

27 العملات الأجنبية لدى "الصرف المركزي" تقفز لـ 338.34 مليار درهم في يونيو الماضي

•• أبوظبي-وام:

قفز إجمالي رصيد مصرف الإمارات المركزي من العملات الأجنبية إلى 338.34 مليار درهم في نهاية يونيو الماضي وبيضا قدرها 47.6 مليار درهم تقريبا مقارنة مع بداية العام 2017 وذلك وفقا لأحدث الإحصاءات التي أصدرها المصرف.

وبلغت الزيادة في رصيد الصرف المركزي على المستوى الشهري 15.93 مليار درهم بحسب الإحصاءات التي أظهرت ارتفاع رصيد العملات الأجنبية بـ 322.41 مليار درهم في مايو مقارنة مع شهر يونيو الماضي.

وتواصلت الزيادة في الأصول الأجنبية للمصرف المركزي بدعم من ارتفاع الأرصدة المصرفية والودائع لدى البنوك بالخارج التي ارتفعت بنحو 12 مليار درهم بانغمة 227.65 مليار درهم في شهر يونيو مقارنة مع 215.66 مليار درهم في مايو الذي سبق.. كذلك ارتفعت قيمة الأوراق المالية الأجنبية المحفوظة حتى تاريخ الإستحقاق في نفس فترة المقارنة من 101.46 مليار درهم إلى 104.33 مليارات درهم والأصول الأجنبية الأخرى من 5.29 مليارات درهم إلى 6.36 مليارات درهم.

وعلى صعيد متصل ارتفع إجمالي أصول المصرف المركزي بقيمة 38.1 مليار منذ يناير وحتى يونيو من العام الجاري من 353.86 مليار درهم إلى 391.96 مليار درهم .. وبلغت قيمة الزيادة على المستوى الشهري 9.87 مليار درهم بعدما كانت وصلت في مايو 382.09 مليار درهم. وطبقا لإحصاءات المصرف المركزي فقد ارتفع رصيد النقد والأرصدة المصرفية خلال يونيو إلى 133.52 مليار درهم مقارنة مع 130.54 مليار درهم في مايو الذي سبق.. وقفز رصيد بند الودائع لدى المصرف في ذات الفترة من 95.1 مليار درهم إلى 97.7 مليار درهم وبنسبة 2.8% مقارنة مع 93.5 مليار درهم في مايو الذي سبق. وتعدت الودائع البنكية 153.5 مليار درهم وكذلك بند القروض والسلف إلى 3.5 مليار درهم وبنسبة 1.4% مقارنة مع 3.74 مليارات درهم.

بنك الإمارات دبي الوطني يطلق خدمة "فيس بانكينغ"

•• دبي -وام:



أطلق بنك الإمارات دبي الوطني خدمة "فيس بانكينغ" التي تعد الأولى من نوعها في أسواق المنطقة لتزويد عملاء البنك بإمكانية التواصل الفوري المباشر والتحدث بالصوت والصورة مع مستشارين مصرفيين على منصته الجديدة للخدمات المصرفية عبر الإنترنت وتطبيق الخدمات المصرفية عبر الهاتف المتحرك. وتضمن الخدمة الجديدة العملاء من التواصل مباشرة مع أحد مستشاري الخدمات المصرفية الشخصية للإجابة عن استفساراتهم وإجراء المعاملات وذلك من خلال الضغط على أحد الأزرار على منصة بنك الإمارات دبي الوطني المعززة للخدمات المصرفية عبر الإنترنت ما يوفر عمليا التفاعل البشري للخدمات المصرفية الرقمية ويحل محل هذه الخدمة الأولى من نوعها في القطاع المصرفي في المنطقة. وتوفر فيس بانكينغ للعملاء خيار التواصل على مدار الساعة مع ممثل البنك عبر خدمة الدردشة Chat، في حين يستطيع عملاء الخدمات المصرفية المميزة والخاصة التواصل مع ممثل البنك صوتا وصورة عبر الفيديو.

وقال أحمد المرزوقي نائب رئيس تنفيذي أول والمدير العام للخدمات المصرفية للأفراد في بنك الإمارات دبي الوطني ان منصتنا الجديدة عبر الإنترنت قد أوفت بوعدهم بنسبة 100% من الخدمات المصرفية المصرفية الرقمية بلسمه بشرية وسواء أكان الأمر يتعلق بالاستفسار حول الحساب أو مناقشة الحصول على قرض، يمكن للعملاء التواصل مع أحد المستشارين الشخصيين للخدمات المصرفية من أي مكان.

مصر: 2.6 مليار دولار سنويا صادرات الصناعات النسيجية

•• القاهرة-وام:

تبلغ صادرات مصر من الصناعات النسيجية 2,6 مليار دولار سنويا فيما يعمل فيها حوالي ثلث القوى العاملة الصناعية في البلاد. ونقلت وكالة أنباء الشرق الأوسط "أ ش أ" عن محمد المرشدي رئيس غرفة الصناعات النسيجية في اتحاد الصناعات المصرية في تصريح له أمس.. إن صناعة الغزل والنسيج تمثل أهمية قصوى للاقتصاد القومي تسهم بنسبة ثلاثة في المائة من إجمالي الناتج المحلي وتمثل 15 في المائة من الصادرات المصرية غير البترولية.

وأوضح المرشدي أن بلاده تهدف إلى عدم استيراد الأقمشة من الخارج والاعتماد على الصانع المحلي لتزويد القيمة المضافة على حجم الصادرات. مؤكدا أهمية دعم الصادرات التي لها عائد ومردود على الاقتصاد القومي والذي يزيد من القيمة المضافة للمنتج الصادر للخارج. وأشار إلى أن الغرفة تستهدف زيادة الصادرات إلى السوق الإفريقي الواعد لافتا إلى أن التواجد به يعزز المركز التجاري والسياسي للدولة.



تشمل مبنين أحدهما يتنوع خيارات المبيت والأخر يضم وناديا رياضيا (شروق) تعلن عن توسعات جديدة في "واحة البداير" ترفع استثماراته إلى 60 مليون درهم



وسط أجواء مفعمة بالنشاط والتحمي، كما يضم المشروع ساحات خارجية مفتوحة وصلات بأسلوب المجلس التقليدي، لتوفير أجواء تبعث على الراحة والاسترخاء لضيوف ومرطاديه. وتم تصميم المشروع ليكون أشبه بواحة حقيقية، فقد تم زراعة أشجار النخيل في كل ركن من أركانه، وتم توفير قنوات مائية وجدول تولوها جسر صغيرة وممرات تسمح بالعبور فوقها، ما يضي شعورا بالألفة بين الزائر والمكان. وسيوفر المشروع لمحبي المغامرات الصحراوية بعضا من الأنشطة المثيرة، مثل ركوب الدراجات الصحراوية، والتزلج على الرمال، ورحلات السفاري والشواء في الهواء الطلق، إضافة إلى مراقبة الحيوانات الصحراوية في بيئتها الطبيعية. يشار إلى أن شروق تمتلك مجموعة من المشاريع السياحية والترفيهية، في مختلف مناطق إمارة الشارقة، وقد سعت مؤخرا إلى إبراز القومات الطبيعية الفريدة للشارقة من خلال مجموعة من المشاريع المميزة

ووجهة سياحية متكاملة في إمارة الشارقة، ومع التعديلات الجديدة التي قرنها إضافتها إلى المشروع، أصبح لدينا مجموعة واسعة من خيارات الإقامة والترفيه، التي ستعمل على إرضاء الضيوف مهما تنوعت رغباتهم، وتطلع إلى أن يشكل واحة البداير نقطة جذب رئيسية لمحبي النشاطات الصحراوية من الدولة والمنطقة. ويتضمن المشروع، الجاري تطويره على مساحة 24 ألف متر مربع، العديد من المرافق الترفيهية والخدمية التي تليها مختلف احتياجات الزوار، وتشمل مخيما صحراويا، ونزل، ومجموعة من المطاعم والمقاهي، ومسرحا للفعاليات والترفيه الحي، إضافة إلى مسجد، وعددا من الخيام والأوكاز، والمحال التجارية الصغيرة، فضلا عن مواقف للسيارات والحافلات. وسيقدم "واحة البداير" الواقع على بعد 40 دقيقة من مدينة الشارقة، الفرصة لزواره لاستكشاف المعالم البرية وخوض المغامرات الصحراوية في الهواء الطلق،

استثمارات واحة البداير من 45 مليون درهم إلى 60 مليون درهم. وكانت شروق قررت مؤخرا، تغيير اسم المشروع من مخيم البداير الصحراوي إلى واحة البداير، لتعكس بذلك طبيعة المشروع الذي يشكل واحة حقيقية في صحراء منطقة البداير، التابعة للشارقة. وقال سعادة مروان بن جاسم السركال، المدير التنفيذي لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق، يأتي تنفيذ واحة البداير في إطار خطة شروق التطويرية الشاملة لمنتج مناطق إمارة الشارقة، ويكتسب البداير، بالقرب من أحد أضخم الكتيان الرملية بالدولة، لذلك فإن توفير هذه الخيارات المتنوعة من المرافق الترفيهية والخدمية عالية المستوى ضمن المشروع، يعزز المشهد السياحي في المنطقة الوسطى، ويعد إمارة الشارقة عموما. وأضاف السركال: سيشكل واحة البداير عند اكتمال تطويره معلما فريدا من نوعه،

أعلنت هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق أنها أجرت تعديلات جديدة على مخطط مشروع "واحة البداير"، الجاري تنفيذه حاليا، والمتوقع أن يصبح أحد أبرز المشاريع الترفيهية الجديدة في إمارة الشارقة، والذي يتميز باحتضانه خلفية خلابة من الكتيان الرملية الممتدة في المنطقة الوسطى لإمارة الشارقة. وتتضمن التعديلات إضافة مبنين جديدين إلى قائمة المباني المرع تشييدها في الواحة، إذ يوفر أحدهما 10 غرف للمبيت تلائم المجموعات والأفراد في أجواء من الراحة والسكون بعيدا عن صخب المدينة، وتقدم خدمات فندقية متكاملة لتزلائها، في حين يوفر المبنى الآخر نادي رياضي يضم أحدث الأجهزة الرياضية ومعدات اللياقة البدنية. ومع المرفقين الجديدين، البالغة مساحتهما 955 مترا مربعا، فإنه من المتوقع ارتفاع

الصادرات السعودية تسجل نمواً بنسبة 18% و 8,900 شركة جديدة تنضم لعضوية الغرفة

6.1% نمو في صادرات وإعادة صادرات أعضاء غرفة دبي خلال النصف الأول من 2017

- بوعيم: شراكة القطاعين العام والخاص في الإمارة تدفع مسيرة النمو والتطور وقيادتنا الحكيمة وضعتنا في مصاف المتميزين على الساحة الاقتصادية



حققت نجاحاً كبيراً. عمل، الأمر الذي عكس حرص الغرفة على تقديم أعلى مستويات الجودة في خدمة عملائنا كأحد الركائز التي تعتمدها ضمن استراتيجيتها العالمية إلى جذب المزيد من الاستثمارات الخارجية إلى دبي، وتعزيز مكانة الإمارة كوجهة رئيسية لعالم المال والأعمال.

العام 2017 بخدمة أكثر من 187.000 عميل، الأمر الذي عكس حرص الغرفة على تقديم أعلى مستويات الجودة في خدمة عملائنا كأحد الركائز التي تعتمدها ضمن استراتيجيتها الخارجية إلى دبي، وتعزيز مكانة الإمارة كوجهة رئيسية لعالم المال والأعمال.

إن انضمام حوالي 9,000 شركة جديدة إلى بيئة الأعمال في دبي، هو إنجاز يعكس الشراكة الحقيقية بين القطاعين العام والخاص، والتي أثمرت بالنجاح باستقطاب المزيد من الشركات الأجنبية، ومساعدة على تأسيس أعمال لها في الإمارة، مؤكدا التزام الغرفة على الدوام بخلق بيئة محفزة لنمو الأعمال. ولعبت الغرفة في العام ذاته دورا رئيسيا في الترويج لدي دبي وبيئتها أعمالها خارج الدولة مع مشاركتها في 56 فعالية خارجية في 38 مدينة ضمن 33 دولة. وشملت المدن التي استهدفتها الغرفة في نشاطاتها الخارجية الأرجنتين والبرازيل والهند وبلجيكا والمانيا واثيوبيا وغانا والصين والمملكة المتحدة والأوروغواي وهولندا وزامبيا وغيرها.

•• دبي-الفسج: حققت صادرات وإعادة صادرات أعضاء غرفة تجارة وصناعة دبي نمواً بنسبة 6.1% خلال النصف الأول من العام 2017 لتصل قيمتها إلى 146.7 مليار درهم، مقارنة بـ 138.3 مليار درهم خلال نفس الفترة من العام الماضي، في مؤشر إيجابي يعكس قوة ومرونة القطاع التجاري في الإمارة. واحتلت المملكة العربية السعودية المرتبة الأولى كأكثر وجهات صادرات وإعادة صادرات الأعضاء بقيمة وصلت إلى 51.9 مليار درهم، بنسبة نمو بلغت 18% مقارنة مع قيمتها خلال النصف الأول من العام الماضي والتي بلغت آنذاك 44 مليار درهم. وارتفع عدد الأعضاء الجدد في عضوية غرفة دبي خلال النصف الأول من العام الحالي بنسبة 10.9% مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي، حيث بلغ عدد الشركات الجديدة التي انضمت للغرفة 8,897 شركة، مما يرفع إجمالي عدد أعضاء الغرفة إلى حوالي 210,000 شركة، ويجعل من غرفة دبي إحدى أكبر غرف التجارة عضوية في العالم.

المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 استضافت إمارة دبي الدورة الحادية عشرة من المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 تحت شعار "إثراء تجربة العملاء"، الذي نظم بالتعاون مع غرفة دبي وتحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، حيث حقق المنتدى الذي نظم للمرة الثانية على التوالي في المنطقة وخارج القارة الأوروبية نجاحا كبيرا بمشاركة أكثر من 1500 من كبار الشخصيات المحلية والعالمية العاملة في مجال التجزئة.

المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 استضافت إمارة دبي الدورة الحادية عشرة من المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 تحت شعار "إثراء تجربة العملاء"، الذي نظم بالتعاون مع غرفة دبي وتحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، حيث حقق المنتدى الذي نظم للمرة الثانية على التوالي في المنطقة وخارج القارة الأوروبية نجاحا كبيرا بمشاركة أكثر من 1500 من كبار الشخصيات المحلية والعالمية العاملة في مجال التجزئة.

المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 استضافت إمارة دبي الدورة الحادية عشرة من المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 تحت شعار "إثراء تجربة العملاء"، الذي نظم بالتعاون مع غرفة دبي وتحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، حيث حقق المنتدى الذي نظم للمرة الثانية على التوالي في المنطقة وخارج القارة الأوروبية نجاحا كبيرا بمشاركة أكثر من 1500 من كبار الشخصيات المحلية والعالمية العاملة في مجال التجزئة.

المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 استضافت إمارة دبي الدورة الحادية عشرة من المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 تحت شعار "إثراء تجربة العملاء"، الذي نظم بالتعاون مع غرفة دبي وتحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، حيث حقق المنتدى الذي نظم للمرة الثانية على التوالي في المنطقة وخارج القارة الأوروبية نجاحا كبيرا بمشاركة أكثر من 1500 من كبار الشخصيات المحلية والعالمية العاملة في مجال التجزئة.

المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 استضافت إمارة دبي الدورة الحادية عشرة من المنتدى العالمي لتجارة التجزئة 2017 تحت شعار "إثراء تجربة العملاء"، الذي نظم بالتعاون مع غرفة دبي وتحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، حيث حقق المنتدى الذي نظم للمرة الثانية على التوالي في المنطقة وخارج القارة الأوروبية نجاحا كبيرا بمشاركة أكثر من 1500 من كبار الشخصيات المحلية والعالمية العاملة في مجال التجزئة.

مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" 2017 واختتمت غرفة دبي الدورة الثانية من مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" بالتعاون مع مكتب دبي الذكية والإعلان عن الفائزين الثلاثة بالمسابقة خلال حفل جرى على هامش الحفل الختامي للدورة الخامسة من قمة "عرب نت" الرقمية في شهر مايو الماضي. وهدفت هذه المسابقة لمساعدة رواد الأعمال الشباب ليكونوا جزءا من مبادرات دبي الاستراتيجية والمساهمة في تعزيز دور رواد الأعمال في تحويل دبي إلى مدينة ذكية، حيث تلقت الغرفة خلال الدورة الثانية للمسابقة أكثر من 700 فكرة مبتكرة مقارنة بـ 350 فكرة مبتكرة ضمن الدورة الأولى من المسابقة.

مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" 2017 واختتمت غرفة دبي الدورة الثانية من مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" بالتعاون مع مكتب دبي الذكية والإعلان عن الفائزين الثلاثة بالمسابقة خلال حفل جرى على هامش الحفل الختامي للدورة الخامسة من قمة "عرب نت" الرقمية في شهر مايو الماضي. وهدفت هذه المسابقة لمساعدة رواد الأعمال الشباب ليكونوا جزءا من مبادرات دبي الاستراتيجية والمساهمة في تعزيز دور رواد الأعمال في تحويل دبي إلى مدينة ذكية، حيث تلقت الغرفة خلال الدورة الثانية للمسابقة أكثر من 700 فكرة مبتكرة مقارنة بـ 350 فكرة مبتكرة ضمن الدورة الأولى من المسابقة.

مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" 2017 واختتمت غرفة دبي الدورة الثانية من مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" بالتعاون مع مكتب دبي الذكية والإعلان عن الفائزين الثلاثة بالمسابقة خلال حفل جرى على هامش الحفل الختامي للدورة الخامسة من قمة "عرب نت" الرقمية في شهر مايو الماضي. وهدفت هذه المسابقة لمساعدة رواد الأعمال الشباب ليكونوا جزءا من مبادرات دبي الاستراتيجية والمساهمة في تعزيز دور رواد الأعمال في تحويل دبي إلى مدينة ذكية، حيث تلقت الغرفة خلال الدورة الثانية للمسابقة أكثر من 700 فكرة مبتكرة مقارنة بـ 350 فكرة مبتكرة ضمن الدورة الأولى من المسابقة.

مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" 2017 واختتمت غرفة دبي الدورة الثانية من مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" بالتعاون مع مكتب دبي الذكية والإعلان عن الفائزين الثلاثة بالمسابقة خلال حفل جرى على هامش الحفل الختامي للدورة الخامسة من قمة "عرب نت" الرقمية في شهر مايو الماضي. وهدفت هذه المسابقة لمساعدة رواد الأعمال الشباب ليكونوا جزءا من مبادرات دبي الاستراتيجية والمساهمة في تعزيز دور رواد الأعمال في تحويل دبي إلى مدينة ذكية، حيث تلقت الغرفة خلال الدورة الثانية للمسابقة أكثر من 700 فكرة مبتكرة مقارنة بـ 350 فكرة مبتكرة ضمن الدورة الأولى من المسابقة.

مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" 2017 واختتمت غرفة دبي الدورة الثانية من مسابقة "دبي لرواد الأعمال الذكية" بالتعاون مع مكتب دبي الذكية والإعلان عن الفائزين الثلاثة بالمسابقة خلال حفل جرى على هامش الحفل الختامي للدورة الخامسة من قمة "عرب نت" الرقمية في شهر مايو الماضي. وهدفت هذه المسابقة لمساعدة رواد الأعمال الشباب ليكونوا جزءا من مبادرات دبي الاستراتيجية والمساهمة في تعزيز دور رواد الأعمال في تحويل دبي إلى مدينة ذكية، حيث تلقت الغرفة خلال الدورة الثانية للمسابقة أكثر من 700 فكرة مبتكرة مقارنة بـ 350 فكرة مبتكرة ضمن الدورة الأولى من المسابقة.

شراكة استراتيجية بين غرفة دبي وGoogle، أعلنت غرفة دبي وشركة Google، العالمية خلال شهر أبريل الماضي عن شراكة استراتيجية لترسيخ وتفعيل التعاون المشترك ومساعدة الشركات المحلية بمختلف أحجامها وقطاعاتها على تسخير قوة شبكة الإنترنت لخدمة أهدافها وخطتها، بالإضافة إلى مساعدة الشركات على الترويج لنشاطاتها، والوصول إلى أكبر عدد من المهتمين وبالتالي الحصول على المزيد من الزبائن والعملاء.

شراكة استراتيجية بين غرفة دبي وGoogle، أعلنت غرفة دبي وشركة Google، العالمية خلال شهر أبريل الماضي عن شراكة استراتيجية لترسيخ وتفعيل التعاون المشترك ومساعدة الشركات المحلية بمختلف أحجامها وقطاعاتها على تسخير قوة شبكة الإنترنت لخدمة أهدافها وخطتها، بالإضافة إلى مساعدة الشركات على الترويج لنشاطاتها، والوصول إلى أكبر عدد من المهتمين وبالتالي الحصول على المزيد من الزبائن والعملاء.

شراكة استراتيجية بين غرفة دبي وGoogle، أعلنت غرفة دبي وشركة Google، العالمية خلال شهر أبريل الماضي عن شراكة استراتيجية لترسيخ وتفعيل التعاون المشترك ومساعدة الشركات المحلية بمختلف أحجامها وقطاعاتها على تسخير قوة شبكة الإنترنت لخدمة أهدافها وخطتها، بالإضافة إلى مساعدة الشركات على الترويج لنشاطاتها، والوصول إلى أكبر عدد من المهتمين وبالتالي الحصول على المزيد من الزبائن والعملاء.

شراكة استراتيجية بين غرفة دبي وGoogle، أعلنت غرفة دبي وشركة Google، العالمية خلال شهر أبريل الماضي عن شراكة استراتيجية لترسيخ وتفعيل التعاون المشترك ومساعدة الشركات المحلية بمختلف أحجامها وقطاعاتها على تسخير قوة شبكة الإنترنت لخدمة أهدافها وخطتها، بالإضافة إلى مساعدة الشركات على الترويج لنشاطاتها، والوصول إلى أكبر عدد من المهتمين وبالتالي الحصول على المزيد من الزبائن والعملاء.

شراكة استراتيجية بين غرفة دبي وGoogle، أعلنت غرفة دبي وشركة Google، العالمية خلال شهر أبريل الماضي عن شراكة استراتيجية لترسيخ وتفعيل التعاون المشترك ومساعدة الشركات المحلية بمختلف أحجامها وقطاعاتها على تسخير قوة شبكة الإنترنت لخدمة أهدافها وخطتها، بالإضافة إلى مساعدة الشركات على الترويج لنشاطاتها، والوصول إلى أكبر عدد من المهتمين وبالتالي الحصول على المزيد من الزبائن والعملاء.

مذكرة تفاهم بين الغرفة وسوق.كوم وقعت غرفة دبي مذكرة تفاهم مشتركة مع موقع سوق.كوم لتسهيل التعاون المشترك بين الطرفين فيما يخص بالتجارة الإلكترونية في الدولة، وتعزيز استفادة أعضاء الغرفة من سوق التجارة الإلكترونية في المنطقة.

مذكرة تفاهم بين الغرفة وسوق.كوم وقعت غرفة دبي مذكرة تفاهم مشتركة مع موقع سوق.كوم لتسهيل التعاون المشترك بين الطرفين فيما يخص بالتجارة الإلكترونية في الدولة، وتعزيز استفادة أعضاء الغرفة من سوق التجارة الإلكترونية في المنطقة.

مذكرة تفاهم بين الغرفة وسوق.كوم وقعت غرفة دبي مذكرة تفاهم مشتركة مع موقع سوق.كوم لتسهيل التعاون المشترك بين الطرفين فيما يخص بالتجارة الإلكترونية في الدولة، وتعزيز استفادة أعضاء الغرفة من سوق التجارة الإلكترونية في المنطقة.

مذكرة تفاهم بين الغرفة وسوق.كوم وقعت غرفة دبي مذكرة تفاهم مشتركة مع موقع سوق.كوم لتسهيل التعاون المشترك بين الطرفين فيما يخص بالتجارة الإلكترونية في الدولة، وتعزيز استفادة أعضاء الغرفة من سوق التجارة الإلكترونية في المنطقة.

مذكرة تفاهم بين الغرفة وسوق.كوم وقعت غرفة دبي مذكرة تفاهم مشتركة مع موقع سوق.كوم لتسهيل التعاون المشترك بين الطرفين فيما يخص بالتجارة الإلكترونية في المنطقة.

مذكرة تفاهم بين الغرفة وسوق.كوم وقعت غرفة دبي مذكرة تفاهم مشتركة مع موقع سوق.كوم لتسهيل التعاون المشترك بين الطرفين فيما يخص بالتجارة الإلكترونية في المنطقة.

•• المشاركة-الفجر:

في مشاركة هي الأولى من نوعها، في إحدى أهم الفعاليات الأدبية الآسيوية في الشرق الأقصى، شارك "المجلس الإماراتي لكتب اليافعين"، الفرع الوطني من المجلس الدولي لكتب اليافعين، في "معرض هونج كونج الدولي للكتاب" في دورته الثامنة والعشرون، والتي تقام في الفترة من 19-25 يوليو الجاري.



في مشاركة هي الأولى من نوعها

«الإماراتي لكتب اليافعين» ممثلاً لأدب الطفل الإماراتي في «معرض هونج كونج الدولي للكتاب»



الخبرات مع المنظمات الثقافية والأدبية في هونج كونج.

وأعربت العقروبي عن سعادتها باختيار المجلس الإماراتي لكتب اليافعين ممثلاً لدولة الإمارات في هذا المحفل الثقافي الكبير، وهو ما منحه فرصة التعريف بأدب الطفل الإماراتي، ومد جسور التواصل مع مجموعة من الناشئين والكتاب والرسامين في منطقة شرق آسيا، خصوصاً في ظل سعي المجلس إلى توسيع وتطوير علاقاته مع جميع الجهات المهتمة بأدب الأطفال واليافعين في العالم.

الحرير التاريخي.

وكانت سعادة نائلة عبدالعزيز الشامي، ففصل عام الدولة في إقليم هونج كونج : يسعدني أن تحقق دولتنا الحبيبة، دولة الإمارات العربية المتحدة، هذا النجاح الكبير، في أول مشاركة لها في معرض هونج كونج للكتاب 2017، وأمل أن تكون هذه المشاركة هي الخطوة الأولى نحو تعزيز سبل التعاون الثقافي والفكري المشترك بين الإمارات وهونج كونج. في إطار مبادرة طريق الحرير الجديد الهادفة لإحياء وتطوير طريق

وجاءت مشاركة المجلس ضمن جناح فني دولة الإمارات العربية المتحدة في هونج كونج، وذلك استجابةً للدعوة التي تلقاها المجلس من الفعالية ليكون ممثلاً لدولة الإمارات العربية، وسفيراً لأدب الطفل الإماراتي في المعرض، وتضمن الوفد المشارك كلاً من مروة العقروبي، رئيس مجلس إدارة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين ومؤلفة قصص الأطفال، وعلية الشامي، رسامة ومؤلفة كتب الأطفال.

وعرض المجلس خلال مشاركته مجموعة من الكتب التي أصدرها ضمن مشروعه "كتب - صنعت في الإمارات"، كما قدم مجموعة من العروض التفاعلية التي سلطت الضوء على التراث الأدبي الإماراتي، والعادات والتقاليد المحلية وعرفتهم بالأدب الإماراتي الغني والثقافة الإماراتية الأصيلة، طيلة أيام المعرض والذي شهد إقبالاً كبيراً تجاوز المليون زائر من هونج كونج والدول المجاورة في العام الماضي.

وقالت سعادة نائلة عبدالعزيز الشامي، ففصل عام الدولة في إقليم هونج كونج : يسعدني أن تحقق دولتنا الحبيبة، دولة الإمارات العربية المتحدة، هذا النجاح الكبير، في أول مشاركة لها في معرض هونج كونج للكتاب 2017، وأمل أن تكون هذه المشاركة هي الخطوة الأولى نحو تعزيز سبل التعاون الثقافي والفكري المشترك بين الإمارات وهونج كونج. في إطار مبادرة طريق الحرير الجديد الهادفة لإحياء وتطوير طريق

رابطة الكتاب الكويتيين تشيد بمبادرة حاكم الشارقة إنشاء بيوت للشعر في الوطن العربي

مستعرضين قاعاته ومرافقه فيما أبدوا إعجابهم بالمشارة والكثير من كتب التراث والطبوعات الحديثة المهتمة من هيئات وزارة الثقافة المصرية ومن المبدعين والشعراء الذين زاروا البيت وشاركوا في أنشطته.

واستعرض مدير بيت الشعر في الأقصر الشاعر حسين القباحي أهداف ورسالة ونشاطات بيت الشعر.

موضحاً الآثار الكبيرة ومظاهر الحراك الثقافي الذي أحدثته مبادرة إنشاء ونشر بيوت الشعر في الوطن العربي لخدمة الشعر والشعراء والارتقاء بالذائقة الأدبية لدى محبي الشعر والإبداع وتحقيق التواصل الفاعل بين المبدعين العرب.

بيوت الشعر العربية الأخرى. من جانبه أثنى الدكتور عايد عتيق أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر في جامعة الكويت في كلمته على الدور الثقافي الرائد والمستنير الذي تقوم به الشارقة في إثراء المشهد الثقافي العربي ودعم مساندة كل النشاطات الثقافية.

من جانبه عبر الدكتور حاتم ربيع أمين عام المجلس الأعلى للثقافة في مصر عن سعادته وفخره بما تعرف عليه ولتسه من نشاطات بيت الشعر.. مشمناً المبادرات الكريمة والأبداء البيضاء التي جاءت من صاحب السمو حاكم الشارقة والتي دعمت المشهد الثقافي المصري والمتقنين المصريين. وتوعد الوفد خلال الزيارة في جنات بيت الشعر

أشاد طلال الرميضي أمين عام رابطة الأدباء والكتاب الكويتيين بمبادرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بإنشاء بيوت للشعر في عدد من الدول العربية.

جاء ذلك خلال زيارته برفاقه وفد كويتي أمس الأول لبيت الشعر في الأقصر عقب مشاركتهم في ندوة ثقافية تحمل عنوان "العلاقات الثقافية المصرية الكويتية" ضمن فعاليات مدينة الأقصر عاصمة الثقافة العربية..

وأعرب الرميضي عن تطلعات الرابطة لتحقيق قدر كبير من التواصل مع بيت الشعر في الأقصر من خلال ترتيب زيارات لأدباء وكتاب وشعراء الكويت لا سيما المبدعين الشباب تشمل أيضا

«فن» تنظم مخيم فنتاستيك الصيفي أغسطس المقبل بالشارقة



تنظم "فن" - المؤسسة المتخصصة في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والنشأة بالبدولة - خلال شهر أغسطس المقبل مخيم فنتاستيك الصيفي.. وذلك بمتحف الشارقة للسيارات القديمة والذي يضم مجموعة من ورش العمل والأنشطة المختلفة.

وسيفتح المخيم أبوابه للأطفال والنشأة الذين تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 18 عاماً وتستمر فعالياته من 6 وحتى 14 من أغسطس 2017 يتخللها سلسلة من النشاطات والمسابقات التعليمية والترفيهية وورش العمل المتخصصة بمجال الفن الإعلامي.. إضافة إلى رحلة ترفيهية تعليمية.

وأكدت الشبيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي مديرة مؤسسة "فن" أن الهدف الرئيسي من تنظيم المخيم يكمن في تشجيع الأطفال والنشأة وتحفيزهم على تعلم مهارات إبداعية جديدة في إطار من المرح والتشويق وتعزيز روح الفريق والعمل الجماعي من خلال خوض المسابقة للوصول إلى الكنز.

ونوهت إلى ما حققه المخيم من نجاح في الأعوام الماضية لأنه أتاح للشركاء الإطلاع على مجالات فنية عديدة مرتبطة بالعمل السينمائي والإعلامي وهو ما أسهم في تأهيل جيل من الطلاب المبدعين الذين يحترفون هذه المجالات مستقبلاً ويستثمرون في الوقت نفسه فترة الإجازة الصيفي في التواصل مع زملاء وأصدقاء جدد يشاركونهم اهتماماتهم وابداعاتهم.

نائب عمدة دندى يثني على دور كلية آل مكتوم للتعليم العالي باسكتلندا في تنظيم البرامج الثقافية



الطلاب والبرنامج.. منوها بتوجيهات سموه بتنظيم الكلية لسدورات البرنامج لأكسابهن مهارات وقدرات القيادة لتأهيلهن كقيادات المستقبل في مواقع عملهن في حياتهن المهنية. وتضمن الصايغ انتظام الطالبات وحرصهن على الاستفادة المثلى من محاضرات وورش العمل التي تم إعدادها بشكل جيد.

وكليات المدينة ومنها كلية دندى. ومن المقرر ان يختتم البرنامج في 7 أغسطس المقبل بحضور مسؤولي الجامعات والكليات المشاركة وكبار المسؤولين بدندى. وأكد سعادة ميرزا الصايغ رئيس مجلس ائمة كلية آل مكتوم للتعليم العالي متابعة سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم راعي الكلية لبناته

أثنى مستر كامل نائب عمدة دندى على دور كلية آل مكتوم للتعليم العالي في تنظيم البرامج الثقافية في اسكتلندا والتي تسهم بدور كبير في تعزيز العلاقات الطيبة بين دولة الامارات والدول المشاركة بطالبتها.

جاء ذلك خلال زيارة الطالبات المشاركات في برنامج التمدنية الثقافية ومهارات القيادة بلدية دندى وذلك ضمن برنامج التدريب الأكاديمي الصيفي الذي تنظمه كلية آل مكتوم للتعليم العالي برعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية راعي الكلية. وأعرب نائب عمدة دندى خلال استقباله الطالبات عن فخر واعتزاز مدينة دندى باستقبال الطالبات المشاركات من دولة الامارات ومصر وماليزيا ثم قدم لهن شرحاً عن تاريخ المدينة وطريقة عمل البلدية لضمان توفير الخدمات للمواطنين.

وكان برنامج التمدنية الثقافية ومهارات القيادة قد بدأ في 9 يوليو الحادي بمشاركة 65 طالبة من جامعات وكليات الامارات وكلية الاقتصاد والعلوم السياسية بالقاهرة وجامعة المالايا الماليزية حيث أمضت الطالبات الاسبوع الاول في لندن ويواصل البرنامج في مقر الكلية بمدينة دندى ويتضمن محاضرات وورش عمل حول القيادة والتنمية المستدامة وتاريخ اسكتلندا والمجتمع الاسكتلندي والمرأة المسلمة وتحديات القيادة الى جانب زيارة عدد من المناطق والعالم



منوعات

الافتح

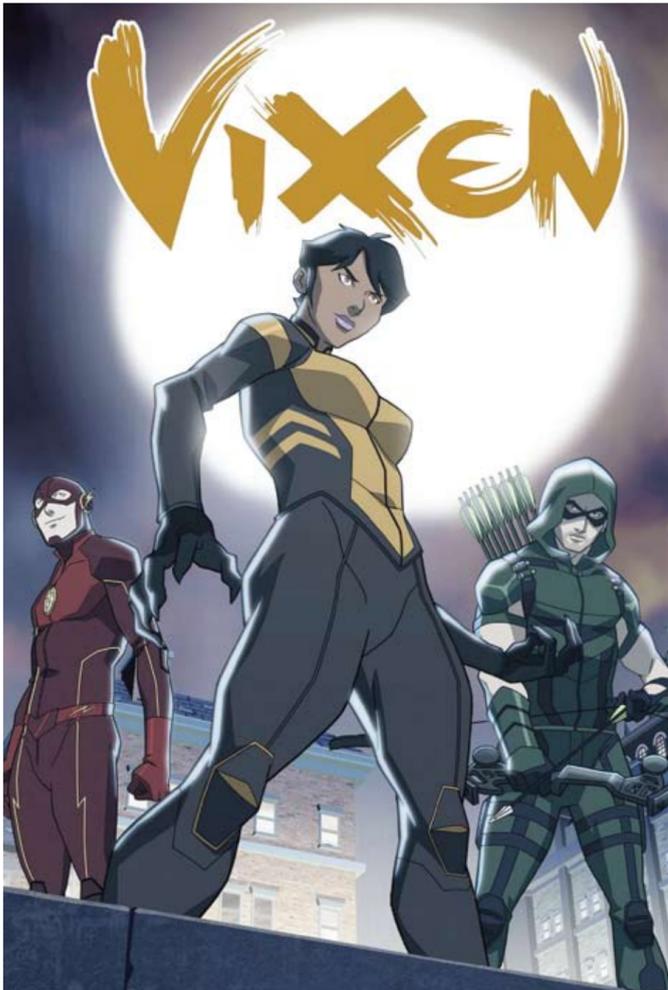
31



فيلم سينمائي يضم موسمي سلسلة الأنيميشن

Vixen: The Movie بطلة تعارب الجريمة من دون تخف

لما كنت أحد محبي Batman، The Flash، وArrow، فإنني أشاهد محطة Fox أيام الاثنين لأتأمل بروس واين وهو يرى مجدداً موت أهله في الزقاق خلف المسرح في كوابيسه في (غوثام). وعلى شبكة CW، أشاهد باري آلن وهو يحارب أناساً خارقين ويفتح بوابات وراء الأبنية وفي الأزقة في مختلف أرجاء مدينة (سنترال). كذلك أشاهد أوليفر كوين وهو يضع قلنسوة ليطارد الأشرار في الشوارع المعتمة في ساعات الليل الأخيرة في مدينته. نتيجة لذلك، تعلمت درساً مهماً طوال هذه السنين: اختر دربياً لا يقربك من أي زقاق أو مرتع معتم للعصابات لأن هذه الأماكن لا تحتوي إلا على المشاكل. اختبرت ماري مكايب (الملقبة بفيكسن) هذا الواقع لأنها بطلة شوارع ديترويت.



مشاكل عالية، ولكن أي من أبطال قصص DC المصورة لا يواجه مشاكل مماثلة؟ وهذا أمر طبيعي عندما تكون يتيماً مات والداه خلال غارة على قرية في بلدة زمبيري الأفريقية. يبدو أن الإله الحكيم أنانسي زود شعب زمبيري في غرب أفريقيا بقلاذات قبل عقود من الزمن لحماية من جيرانهم والطبيعة. تمثل هذه القلاذات النار، والأرض، والماء، والهواء، والروح، التي تمنحها قوى حيوانات مثل الفيل، والصرق، والدلفين، والعنكبوت، وغيرها.

قتل أحد زعماء الحرب عائلتها للحصول على تلك القوى، ما وضع حياة مكايب على درب زرع الشقاق بين الأختين ودفعها إلى البحث عن أوجبة عن ماضيها، فيما راحت تساعد جيرانها من محاربي الجريمة أمثال فلاش، والسهم الأخضر، وبلات كاتاري، وفيرستورم، وأتم. تواصل مكايب البحث عن أوجبة بشأن عائلتها البيولوجية وقوة قلاذتها (التي تحدد بها) بمساعدة أساتذة متخصصين، وعلماء آثار، وخبراء في سلوك الحيوانات، إذ، تحارب الجريمة ليلاً

وتصمم الأزياء نهاراً؛ من يقول إن المرأة لا تستطيع الحصول على كل ما تبتغيه؟ فيكسن بطلة تستحق التقدير لأسباب عدة لعل أبرزها: فيما يحاول أبطال خارقون آخرون إخفاء هويتهم، تتصرف مكايب على طبيعتها. لا أقنعة ولا قلنسوات. صحيح أنها ترتدي سترة أنيقة، إلا أنها لا تخفي هويتها. وهكذا تحارب هذه المرأة الجريمة من دون تخف. لذلك نشعر بأن عدم محاولتها الاختباء يجعلها تبدو أكثر شجاعة من أبطال آخرين يحاربون الشر في مدنهم.

صواعق كهربائية
أهوى مشاهدة أعمال DC Comics في نهايات الأسابيع، لذا لا أعرف على الأرجح تفاصيل قصة فيكسن. ولكن لا تقلقوا. سأواصل مشاهدة شخصيات Mr. Arrow في Terrific (أي كورنيس هولت)، و(سبارتن) (جون ديغل في Arrow)، ووالاس ويست (Kid Flash في The Flash) إلى أن يبدأ عرض Black Lightning على

مشاكل عالية، ولكن أي من أبطال قصص DC المصورة لا يواجه مشاكل مماثلة؟ وهذا أمر طبيعي عندما تكون يتيماً مات والداه خلال غارة على قرية في بلدة زمبيري الأفريقية. يبدو أن الإله الحكيم أنانسي زود شعب زمبيري في غرب أفريقيا بقلاذات قبل عقود من الزمن لحماية من جيرانهم والطبيعة. تمثل هذه القلاذات النار، والأرض، والماء، والهواء، والروح، التي تمنحها قوى حيوانات مثل الفيل، والصرق، والدلفين، والعنكبوت، وغيرها.

قتل أحد زعماء الحرب عائلتها للحصول على تلك القوى، ما وضع حياة مكايب على درب زرع الشقاق بين الأختين ودفعها إلى البحث عن أوجبة عن ماضيها، فيما راحت تساعد جيرانها من محاربي الجريمة أمثال فلاش، والسهم الأخضر، وبلات كاتاري، وفيرستورم، وأتم. تواصل مكايب البحث عن أوجبة بشأن عائلتها البيولوجية وقوة قلاذتها (التي تحدد بها) بمساعدة أساتذة متخصصين، وعلماء آثار، وخبراء في سلوك الحيوانات، إذ، تحارب الجريمة ليلاً

الذي نزل أخيراً على أقراص DVD، فيلم سينمائي يضم موسمي سلسلة الأنيميشن هذه التي يمكنك مشاهدتها على CW Seed. منصة شبكة CW للبت على شبكة الإنترنت. تعرض هذه السلسلة على الإنترنت منذ عام 2015 مكمل لعالم (أرو) على هذه الشبكة، وهو العالم ذاته الذي يضم أبطالاً خارقين مثل (السهم الأخضر)، و(فلاش)، وأساطير الغد من DC. يقدم هذا الفيلم القصة الكاملة ليفكسن، التي تظهر غالباً كشخصية ضمن فرق الأبطال مثل Justice League (فرقة العدالة). فضلاً عن ذلك، تضم سلسلة مغامرات هذه البطلة فيلماً قصيراً عما يدور في الكواليس وحلقات إضافية من Justice League Unlimited.

قلاذات

مكايب، التي تؤدي صوتها ميغالين إيشيكونوك (من سلسلة 4400 الشهيرة)، شابة تحاول دخول عالم الموضة في أوقات الفراغ التي لا تسعى فيها إلى إنقاذ سكان ديترويت من الجريمة. صحيح أنها تعاني



بن أفليك ولينديسي شوكس . قصة حب

شاهد النجم بن أفليك مع صديقته الجديدة المنتجة التلفزيونية لينديسي شوكس، وهما يتجولان في شوارع ولاية كاليفورنيا الأميركية، وذلك في أول ظهور لهما بعد انتشار خبر ارتباطهما منذ أيام. وظهر أفليك بإطلالة رياضية مع لينديسي، حيث كانا يتناولان القهوة الصباحية، والتقطت عدسات البوابات في صوراً لهما. وكان مصدر مقرب من بن أفليك ولينديسي شكس، صرح بأن «علاقتهما الجديدة.

ليست علاقة صيف عابرة، بل إنهما يتفاهمان جيداً ويهتم كل منهما بالآخر كثيراً.. وذكر الموقع أن بن أفليك الذي حرص في بداية علاقته مع لينديسي على الكتمان، قرر أخيراً اتخاذ خطوة للأمام واصطحبها في سهرة رومانسية في أكبر مطاعم لوس أنجلوس، معلناً بشكل رسمي علاقة الحب الجديدة.



لوريتا لين توجل ألبومها وتلغي جولتها الغنائية



أعلنت المغنية وكاتبة الأغاني الأسطورية لوريتا لين، التي أصيبت بجلطة في مايو الماضي، تأجيل موعد إطلاق ألبومها (ودنت إت بي جريت)، الذي كان متوقفاً أن يصدر في أغسطس، حتى العام المقبل. وقالت لين (85 عاماً) على حسابها بـ"تويتر": "الآن أريد أن أنتظر لأصدره العام المقبل، لأن هذا الألبوم مميز جداً بالنسبة لي". وأضافت: "إنه يستحق أن أكون في أفضل حال". وتابعت لين: "تركيزي الرئيسي الآن هو أن أسترده عافيتي بالكامل، حتى أستطيع العودة إلى تكريس كل طاقتي فيما أحب، وأشاركم جميعاً موسيقاي". وأفتت لين أيضاً ما تبقى من حفلاتها في جولة 2017، وفقاً لما ذكرته عدة وسائل إعلامية. ولم يدرج موقعها على الإنترنت أي حفلات موسيقية قادمة. وقالت المغنية وكاتبة الأغاني: "أكتسب قوة كل يوم، ولا يسعني الانتظار حتى أعود إليكم جميعاً".

التفكير الإيجابي يطيل عمرك ويقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة 71%

المكرب بمعدل 71%. وأوضح الباحثون أن ممارسة الرياضة يمكن أن تلعب دوراً حاسماً في صحتنا، لكن التفكير الإيجابي يعزز الصحة، لافتين إلى أن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل صحة هم أكثر عرضة للبقاء غير نشطين، مما يغذي مشاعر الخوف، والإجهاد أو الاكتئاب التي تؤثر سلباً على صحتهم. وأضاف الباحثون أن نتائج الدراسة يمكن أن تساعد في تغيير تصوراتنا بأن ممارسة التمارين الرياضية النشطة في الصالة الرياضية هي السبيل الوحيد لتحقيق مستوى النشاط المناسب، وعلينا بالتفكير الإيجابي.

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون من جامعة ستانفورد أن الناس الذين يعتبرون أنفسهم أقل صحة من الآخرين معرضون لخطر الموت المبكر. ووفقاً لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أوضح الباحثون أن الأفكار والمشاعر والمعتقدات لها تأثير مباشر على صحتنا، لافتين إلى أن التفكير الإيجابي يعزز الصحة. ووجدت مؤلفة الدراسة الدكتورة "علياء كروم" أستاذة علم النفس في جامعة ستانفورد، بعد تحليل بيانات 30 ألف شخص أمريكي، أن التفكير الإيجابي يعزز الصحة النفسية ويطيل العمر ويقلل أيضاً من خطر الموت



التفكير

أخطاء في طرق علاج الصفراء عند الأطفال

يصاب كثير من الأطفال الرضع بمرض الصفراء أو اليرقان ويكون عبارة عن اصفرار في لون الجلد عادة ما يظهر في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة. ويقول إحصائي أمراض الأطفال وحديثي الولادة دكتور مؤمن سعد: إن مرض الصفراء ينشأ نتيجة لزيادة مادة البيليروبين في دم الطفل، وحذر من بعض الممارسات الخاطئة التي يتبعها الأهل في محاولة لعلاج الصفراء مثل إعطاء الطفل الماء أو السكر أو بعض الفيتامينات أو وضع الطفل تحت ضوء لينة أو تحت أشعة الشمس.

وأكد أن هذه ممارسات خطيرة قد تؤذي الطفل؛ حيث يؤدي إهمال العلاج وزيادة نسبة الصفراء في الدم إلى الشلل الحركي، مشيراً إلى أن الصفراء تحدث نتيجة لعدة أسباب مثل عدم نضج الكبد عند الرضيع؛ بحيث لا يستطيع التخلص من كمية البيليروبين الزائد في الدم.

وقال: إن علاج الصفراء يكون بتعاطي بعض الأدوية والإكثار من الرضاعة خاصة الرضاعة الطبيعية، وفي الحالات الشديدة يحتاج الطفل لنقله إلى المستشفى لعلاجها بواسطة لمبات نيون خاصة أو تبديل دم الطفل.

10 فواكه لإنقاص الوزن والتخلص من الدهون في أسرع وقت

إنقاص الوزن يبدأ من اتباع نظام غذائي سليم يعتمد على حرق الدهون، وتعتبر الفواكه من أفضل الأطعمة التي تساعد على إنقاص الوزن والتخلص من السمنة بطريقة آمنة وصحية. وحسب ما ذكره موقع stylecraze هناك 10 فواكه تساعد على حرق الدهون والتخلص من السمنة وهي:

- 1: الأفوكادو، تحتوي فاكهة الأفوكادو على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تساعد على حرق الدهون وزيادة الطاقة، فضلاً عن فوائدها المذهلة للجسم، حيث إنه تحمي من الأمراض السرطانية والأزمات القلبية.
- 2: الليمون يحتوي على العديد من الفيتامينات منها فيتامين سي والفسفور والمغنسيوم، ويعتبر من أفضل الفواكه التي تساعد على إنقاص الوزن.
- 3: البطيخ، يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات التي تحمي من أمراض القلب والسرطان، كما أن لها دوراً فعالاً في التخلص من السمنة وحرق الدهون.
- 4: الموز، واحد من أفضل الفواكه التي تدخل في النظام الغذائي لمرضى السمنة، حيث أثبتت الدراسات أن للموز فوائد مذهلة للقضاء على السمنة وإنقاص الوزن.
- 5: الجريب فروت، أثبتت الدراسات أن الذين يتناولون الجريب فروت كل يوم يساعد ذلك على إنقاص الوزن وحرق الدهون.
- 6: البرتقال، وهو من كثر الفواكه التي تساعد على فقدان الوزن.
- 7: التفاح، يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف والفيتامينات والمياه التي تساعد على الشعور بالشبع وإنقاص الوزن.
- 8: الرمان، يحتوي على مواد مضادة للأكسدة وإنزيمات ومعادن تعمل على فقدان الوزن وحرق الدهون.
- 9: الأناناس، من الفواكه التي تحتوي على نسبة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة التي تساعد على إنقاص الوزن.
- 10: التوت، من الحمضيات التي تساعد على فقدان الوزن في وقت قصير، كما أنها تعمل على إزالة السموم وتطهير المعدة.



ممثلون يرتدون الأزياء التقليدية ويؤدون عرضاً خلال احتفالات جمهورية أوسيتيا الشمالية الروسية "أيام في كراستويارسك" بسيبيريا. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الشاي للأسنان



نتائج جديدة ومثيرة كشفت عنها دراسة علمية، حيث أفادت أن الشاي يعزز مينا الأسنان ويمنع التسوس، وهو يعتبر المشروب الشعبي والمشهور عالمياً. وأوضح الباحثون أن الشاي يحتوي على الفلورايد المعروف لتعزيز مينا الأسنان ويمنع التسوس.

ووجد الباحثون أن كوباً واحداً من الشاي الأسود المخلوط الذي يبلغ 240 ملليجرام، يوفر في المتوسط 1.18 ملليجرام من الفلورايد. وأشار الباحثون إلى أن الشاي منزوع الكافيين يحتوي على كمية أكبر من الفلورايد المهم لصحة الأسنان والمحافظة عليها من التسوس.

وأكد الباحثون من جامعة ديربي، أن الشاي الأسود يقاتل نوعين من البكتيريا وهما "المعدية الطافرة" و"اللبنة"، لافتين إلى أن كلاهما يرتبط بتسوس الأسنان وأمراض اللثة.

وأضاف الباحثون إن الشاي الأخضر أيضاً له تأثير مماثل، حيث إنه يساعد على منع رائحة الفم الكريهة من خلال القضاء على مركبات الكبريت في الفم التي تساهم في تفاقم الرائحة الكريهة.

سؤال وجواب

• ما معنى كلمة واحدة ؟

هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سُمي بها الفراعنة كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء

• متى أصبحت واشنطن عاصمة للولايات المتحدة الأمريكية ؟

أصبحت مدينة واشنطن عاصمة للولايات المتحدة الأمريكية عام 1800

• لماذا يعتبر المؤرخون أن هيرودوت هو أبو التاريخ

يعتبر المؤرخون أن هيرودوت هو أبو التاريخ لأنه أول من وضع للتاريخ فلسفة وإن كانت بدائية وسجل أحداث العالم في زمانه وأشياء كثيرة دقيقة تعتبر إلى اليوم وثائق وأسانيذ

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقصد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السممة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السممة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.

قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبنته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأته ابنته هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها لقد كنت أحمل اليك التوت منها - وتركتها وتقديم للامام قليلاً وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن إليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها فنظر إليه الحطاب وقال إنها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنته على شجرة أخرى وقال إذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكنت أحمي فيها من المطر واتناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيه فأتركها تستعيد نشاطها، يا أبي أحترت مملك هيا هذه الشجرة المتينة سنكسب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه ثمر البنق الذي تحبه فقال الولد إذن لا خشب اليوم فقال الأب سنجد حاجتنا لا تقلق أن عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجاراً مثمرة ربما تطعمنا ونطعم غيرنا أيضاً فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشتهم وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء في حقه في أن يحيى فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده وتلعب ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .

مساحة للتلوين

