

منوعات العصر العلمي

الثلاثاء 14 مارس 2017 م - العدد 11968
Tuesday 14 March 2017 - Issue No 11968

ص 22

حملة للتوعية بأمراض الكلى في مستشفى العين



ص 35

شون بين:

أحب أن أتميز طبعاً وإلا لما كنت سيّد نفسي!



المميز
لجلب الأيدي العاملة

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

سرعة في الوصول

ضمان الفحص الطبي

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

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

خبراء يتوقعون إقامة

مستوطنات بشرية في الفضاء

قال أحد خبراء الفضاء في بريطانيا إن آلاف الناس يمكنهم العيش بمستوطنات تسبح في مدار حول الأرض خلال العشرين عاما المقبلة، وإن حياتهم ستكون أفضل من الناحية الصحية، الأمر الذي يجعلهم أطول عمرا وقامة أيضا.

وأوضح رئيس مشروع هذه المستوطنات في الجمعية البريطانية لشؤون ما بين الكواكب "بريتيش إنتربلانترني سوسيتي" جيرري ستون أن البشرية اقتربت من النقطة التي يمكن فيها بناء هذه المستوطنات باستخدام مواد خام من القمر أو الكويكبات الموجودة في فضاء الأرض.

وسيدأ سكان هذه المستوطنات -وقضا لستون- ببناء أروح شمسية لاستخدامها كمصدر للطاقة في الأرض، مشيرا إلى أن هذه الطريقة أكثر كفاءة من تجميع طاقة الشمس من على سطح الأرض بعد أن تعبر الغلاف الجوي، لكن الصناعات الأخرى يمكن أن تنتقل لاحقا إلى الفضاء لتستفيد من انعدام الوزن والوفرة الهائلة للطاقة الشمسية.

جوانب قانونية

وأضاف ستون أن كثيرا من جوانب المشروع تعتمد على أن تقوم شركات خاصة ببناء سفن فضائية تنقل الناس إلى الفضاء بتكاليف منخفضة. كما يتطلب التفكير في الكثير من القضايا مثل تخطيط المدن، والإسكان، وبناء مكاتب، وزراعة النباتات، وتوفير البيئة الملائمة، وكذلك دراسة الجوانب القانونية لمعرفة هل يمكن أخذ مواد من القمر. وكانت جامعة بريستون الأمريكية قد نفذت بحثا بهذا الشأن في سبعينيات القرن الماضي بقيادة الأستاذ في الفيزياء جيرارد أوين الذي طلب من طلابه وضع تصميمات لمستوطنات فضائية. وقد استقر رأي الطلاب على أن الأفضل لهذه المستوطنات أن تكون سابحة في الفضاء بدلا من أن يتم ربطها بالقمر، على سبيل المثال.

أكبر أمنيات أي أم هي أن ترى أبنائها بصحة جيدة. من أهم الأعضاء التي يجب أن تعطيتها الأم عناية خاصة العيون حيث أي مشكلة تتعلق بالعين قد يترتب عنها مشاكل في الإبصار ربما يعانى منها الطفل لبقية عمره. من أهم الطرق لاكتشاف ما إذا كان طفلك يعانى أي مشاكل بالعين هي الكشف الدوري خاصة إذا كان هناك حالات ضعف نظر وراثية في العائلة.

في أغلب الأحيان يمكن بسهولة تشخيص أي حالة مرضية في العين منذ الولادة، وذلك حيث أن هناك بعض الحالات الشائعة بين الرضع، وتشفى أمراض العيون في كل البلدان، خصوصا في الدول الفقيرة، بسبب الإهمال وقلة الوعي والجهل التي يمكن أن تؤدي إلى ذهاب حاسة البصر إلى غير رجعة فيعيش أصحابها في ظلام دامس.



6 طرق لحماية عيون الأطفال

تحديد الوقت أمام الشاشة يساهم التواجد أمام شاشات الكمبيوتر والتلفزيون مع عوامل أخرى، في تطوير عيوب النظر وجعلها تشعر بالتعب، لأن ذلك يمثل إغراقا للعيون أحادي الجانب، ولهذا فإن من الأهمية بمكان عدم الكوث طويلا أمام الكمبيوتر والتلفزيون، وبدلا من ذلك التواجد في الخارج وممارسة النشاط البدني وتركيز البصر على الأهداف البعيدة، ومن المؤكد أن إجراء توقيفات منتظمة أثناء مشاهدة التلفزيون أو العمل على الكمبيوتر، والتطلع إلى أماكن بعيدة يخفف الجهد عن العيون.

الفحوص الوقائية
يحتاج الأطفال الأصحاء أيضا، إلى إجراء فحوصات وقائية دورية للكشف مبكرا عن الإشكالات التي يتعرضون لها في العيون، والتي يمكن معالجتها بنجاح حين يكون الأطفال صغارا وذلك لصعوبة معالجتها عند الكبر، لذا يتوجب على الأهل متابعة أطفالهم في موضوع تثبيت النظر على المواد، وفيما إذا كانوا يحنون رؤوسهم أثناء النظر إلى الأشياء أو يصطدمون بالأشياء في المنزل أثناء تحركهم.

في تشكل عيوب النظر، في حين أن التواجد في الطبيعة في ظل الإضاءة الطبيعية يعتبر عاملاً مهماً في التطور الصحيح لنظر الأطفال. وينبه الطبيب، إلى أن الكثير من الأبحاث تربط بين زيادة احتمالات التعرض لخطر النظر وبين الإقامة لفترات قصيرة في الطبيعة. النظارات الشمسية بتوجب حماية البصر من أشعة الشمس القوية، لا سيما أثناء التواجد في المناطق الجبلية أو عند البحر من خلال وضع غطاء على الرأس واستخدام النظارات الشمسية المناسبة.

السياحة بنظارات الفواصين
يفضل استخدام نظارات الفواصين، أثناء التواجد بالمساح الخاصة بالأطفال، لأن نسبة الكلور فيها تكون قليلة من جهة، وتتم مراقبة نوعية الماء فيها بشكل أكبر من جهة أخرى. وينبه الطبيب، إلى أن الماء المالح وماء المسبح الذي يحتوي على الكلور يمكن أن يهيج عيون الأطفال في بعض الحالات ويتسبب بالتهابات، ولهذا يفضل وضع نظارات الفواصين على عيون الأطفال لمنع حدوث ذلك.

وتتطور حاسة البصر عند الأطفال بوتيرة سريعة، فحدينو الولادة يستطيعون الرؤية لكنهم لا يرون التفاصيل الدقيقة، كما يمكنهم رؤية الألوان الناصعة، وينجبون إلى وجود الآخرين. وفي حلول الشهر الثالث أو الرابع يتمكن الأطفال من رؤية الأشياء الصغيرة ويفرقون بين الألوان، ومع اقتراب نهاية السنة الأولى يرون أدق التفاصيل.

وفي هذا الصدد، أكد طبيب العيون التشيكي بافل ستودولكا، أهمية قيام الأهل بحماية عيون أطفالهم وذلك من خلال 6 طرق تساعد في تأمين ذلك بشكل فعال وهي:
الجزر ليس وحده مفيداً للعيون
لا يعتبر الجزر الوحيد بين المواد الغذائية المفيد للبصر، وإنما أيضاً الفواكه والخضار الطازجة ومواد غذائية أخرى، ومنها الأحماض الدهنية المشبعة الموجودة مثلاً في السمك وزيت الزيتون والجوز والخضار والفواكه. التواجد في الخارج يعض الكثير من الأطفال ساعات طويلة في أماكن مغلقة أمام شاشات الكمبيوتر والتلفزيون، الأمر الذي يساهم

زيادة السوائل النخاعية قد تسبب بالتوحد

أظهرت نتائج دراسة حديثة أن كمية زائدة من السوائل النخاعية خارج نطاق المخ والحبل الشوكي مرتبطة باحتمالات أكبر للإصابة بالتوحد في الرضع المعرضين لخطر وراثي للإصابة بسمات التوحد. والدراسة يطلق عليها اسم (إفانت برين إيمدجينغ ستادي) أو دراسة تصوير مخ الرضع.

وقال الطبيب مارك دي. شين من كلية الطب في تشابل هيل في جامعة نورث كارولاينا هذه العلامة الحيوية في عمر ستة أشهر تزيد من احتمالات الرصد المبكر للتوحد في العام الأول من حياة الطفل قبل أن تبدأ الأعراض السلوكية في الظهور.

وقال لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني هذا ضروري لأن كلما تمكنا من بدء التدخل السلوكي مبكرا كانت النتائج طويلة الأمد على الطفل أفضل.

وفي الدراسة التي نشرت على موقع دورية بيولوجيكال سكاتري على الإنترنت فحص فريق البحث الصلة بين السوائل النخاعية الخارجية وخطر الإصابة بالتوحد في 343 رضيعاً من بينهم 221 رضيعاً لديهم احتمالات مرتفعة للإصابة بالمرض بسبب وجود شقيق أكبر مصاب به فيما انخفضت الاحتمالات عند 122 رضيعاً ليس لديهم تاريخ أسري للتوحد.

وخلص الباحثون إلى أن المعرضين بشكل أكبر للإصابة بالتوحد ازدادت لديهم السوائل النخاعية الخارجية عند بلوغهم ستة أشهر من العمر وظلت مرتفعة بشكل ملحوظ حتى بلوغهم 24 شهراً. ولم تختلف مستويات السوائل النخاعية الخارجية بشكل كبير بين الرضع غير المعرضين لخطر الإصابة بالمرض.

احذروا النوم بشعر رطب

درجة حرارة الجسم ترتفع، وبالتالي ما يزيد من الرطوبة في الرأس وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالألم. -تلف الشعر: إن الشعر الرطب معرض للتلف والتصف بسمية أكبر. -العدوى: تحتوي الوسائد على كميات كبيرة من البكتيريا كونها تمتص العرق وخلايا الجلد الميتة والزيوت التي يفرزها الجسم. إن الشعر الرطب ينقل الرطوبة إلى الوسادة، وبالتالي ما يتسبب بتناقل البكتيريا.

-حكة: إن الشعر الرطب يتسبب بأنواع مختلفة من الحكة، وذلك بسبب تشكل الرطوبة في فروة الرأس.

نسمع كثيراً عن مخاطر النوم بشعر رطب، إلا أن الكثير من الناس قد لا يعيرون أي اهتمام جدي لهذا الأمر. ولكن في الواقع إن الإقدام على هذه الخطوة قد يكون ضاراً جداً. ما هي الأضرار الناجمة عن هذه العادة السيئة؟ يجب بداية تسليط الضوء على أن تعريض فروة الرأس للرطوبة لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تاجيح فروة الرأس وتهيجها، وبالتالي ما يتسبب بحكة مزعجة.

آلام الرأس: إن النوم بشعر رطب قد يؤدي إلى شعور الإنسان بصداغ شديد. يحدث هذا لأن أثناء النوم



تعرف على أقوى جواز سفر في العالم

على الرغم من تمتع المواطنين في السويد بالرعاية الصحية المجانية الشاملة والتعليم الجامعي المجاني والعطلات الطويلة مدفوعة الأجر وأحد أطول متوسط الأعمار في أوروبا، إلا أنهم يتمتعون أيضاً بميزة رائعة أخرى. وتمتلك السويد جواز السفر الأقوى في العالم، وذلك وفقاً لتقرير جديد صادر عن شركة نوماد كايبتاليسيت للاستشارات.

وتم تصنيف جوازات السفر للدول من حيث المزايا التي يتمتع بها حاملها، وتتضمن السفر بدون تأشيرة والسمة العالية والضرائب الدولية والحريات المدنية.

ومن بين 199 بلداً جاءت السويد على رأس القائمة، في حين احتلت بريطانيا المركز السادس عشر، ولم تتمكن الولايات المتحدة من الوصول إلى المراكز الثلاثين الأولى.

ووجدت الدراسة أن السويديين يمكنهم زيارة 176 بلداً دون تأشيرة، ويتمتعون بإمكانية العمل خارج بلادهم، دون الحاجة إلى دفع الضرائب في موطنهم.

في إطار البرنامج الثقافي الإماراتي-الفرنسي

أكاديمية فرساي الوطنية لفنون الفروسية تقدم خمسة عروض أداء للمخرج العالمي بارتاباس في قاعة الجاهلي بالعين

•• العين - الفجر



والجمهورية الفرنسية. ونحن سعداء بما حققته البرنامج الثقافي الإماراتي-الفرنسي من إنجازات خلال المرحلة السابقة، والذي قدمنا من خلاله العديد من الفعاليات الفنية، تضمنت معارض للفنون المعاصرة، وعروض موسيقية ومسرحية، احتفاءً بعدد من المشاريع الثقافية الكبرى، من أبرزها الوفرة أوطيبي.

كما تهدف فعاليات هذا البرنامج إلى إيجاد مساحات

الأدائية في العالم، حيث قدم عروضه الابتكارية في كل من نيويورك، وطوكيو، واسطنبول، وهونغ كونغ، وموسكو، وغيرها من المدن حول العالم. وفي عام 2003، أسس فرقة أكاديمية فرساي الوطنية لفنون الفروسية داخل مرابح الخيول الملكية لتعبر فرساي. وتكمن أصالة هذه المؤسسة التعليمية في إتاحتها الفرصة لتناقل الخبرات بمجال استعراضات الخيول إلى جانب تعلم تخصصات أخرى مثل المبارزة والأداء والغناء والكيودو فن الرماية بالقوس الياباني التقليدي. من جهته، قال سعادة ميشيل ميريبييه، السفير الفرنسي لدى دولة الإمارات: "أدرجت اليونسكو في عام 2011 فنون الفروسية التقليدية الفرنسية على قائمة التراث الثقافي الإنساني غير المادي. ونحن في فرنسا فخرون بتقديم أكاديمية فرساي الوطنية لفنون الفروسية التي تعتبر انعكاساً مباشراً للتقاليد الفرنسية في مجال تدريب الخيول، وهو الشغل المشترك الذي يجمعنا مع الثقافة الإماراتية. ونحن سعداء بإقامة عرض فنون الفروسية في مدينة العين. وفخورون بالعلاقات الثقافية الفرنسية-الإماراتية، والتزامنا المتبادل الذي يعزز مبادئ السلام والتناغم. ونعتبر أن برنامج الثقافة الإماراتية-الفرنسية يوفر الأرضية الملائمة لتعزيز علاقاتنا والتعرف على شعبنا وقيمنا المشتركة."

في إطار البرنامج الثقافي الإماراتي-الفرنسي، تقدم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة والسفارة الفرنسية في أبوظبي والمعهد الفرنسي، عرضاً مسرحياً عالمياً لمهارات الفروسية تستضيفه قلعة الجاهلي في مدينة العين أيام 23 و24 و25 و27 و28 من شهر مارس الجاري. ويقدم هذا العرض للجمهور المخرج ومدرب الخيول الشهير بارتاباس بمشاركة 30 من خيول وفرسان "أكاديمية فرساي الوطنية لفنون الفروسية" الفرنسية، ويقام في مرابح خاصة أنشئت خصيصاً داخل قلعة الجاهلي. ويتكون العرض من 15 مشهداً، يرافقها فقرات من الشعر الإماراتي، ومجموعة من المقطوعات الموسيقية من أعمال ملحنين بارزين، تتضمن "مقطوعة التشيلو" من أعمال سياستيان باخ، ومقطوعة "سالفا ريجينا" للمؤلف الموسيقي مونتيفريدي، و"ذرايت أوف سبرينغ" لسترافينسكي، بالإضافة إلى فترة عزف منفرد على آلة العود.

وقال سعادة محمد خليفة المبارك، رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة: "يسعدنا في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة أن نقدم للمجتمع الإماراتي هذا العرض الضخم لفنون الفروسية، بالتعاون مع الجاهلي الرسمية والثقافية الفرنسية، بما يعكس عمق العلاقات الثقافية بين دولة الإمارات

منوعات الفجر

22



مجلس أمناء "زايد للكتاب" يعتمد

أسماء الفائزين للدورة الحادية عشرة

•• أبوظبي - الفجر

اعتمد مجلس أمناء "جائزة الشيخ زايد للكتاب" أسماء الفائزين في مختلف فروع الجائزة للدورة الحادية عشرة، وذلك خلال اجتماع مجلس أمناء الجائزة برئاسة معالي الشيخ سلطان بن طهون آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، وعضوية سعادة محمد خليفة أحمد المبارك، رئيس هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، وسعادة سيف غباش، مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، وسعادة الدكتور زكي نسيبة، عضو مجلس إدارة هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، وسعادة محمد إبراهيم المحمود، عضو مجلس إدارة هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، وسعادة الدكتور علي بن تميم، الأمين العام للجائزة، وسعيد حمدان مدير الجائزة، والسيد عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإمارة في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة.

وقدم سعادة الدكتور علي بن تميم، الأمين العام للجائزة، عرضاً لأهم الإحصاءات الخاصة بالمشاركات خلال الدورة الحالية، وألية عمل لجان القرابة والفرز، ولجان التحكيم، ونتائج اجتماع الهيئة الخاصة بالأعمال المرصحة للفوز بهذه الدورة، إلى جانب الاستعدادات لحفل الجائزة الذي سيقام يوم 30 إبريل القادم، خلال معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته لهذا العام.

كما وأقر مجلس الأمناء أسماء الفائزين في الدورة الحادية عشرة في فروع الآداب وأدب الطفل والتنمية وبناء الدولة والفنون والدراسات النقدية والترجمة والثقافة العربية في اللغات الأخرى والنشر والتقنيات الثقافية وشخصية العام الثقافية. واعتمد المجلس قرار حجب جائزة "المؤلف الشاب" لهذا العام حيث أن الأعمال لم تستوف الشروط الخاصة بالفوز. وإلى جانب ذلك، أقر مجلس الأمناء البرنامج الثقافي للجائزة في عدد من العواصم العربية والدولية. يعد مجلس الأمناء السلطة العليا المسؤولة عن رسم السياسة العامة لجائزة الشيخ زايد للكتاب بما يحقق أهدافها وأغراضها وتسيير شؤونها، وله سلطة ممارسة جميع الاختصاصات اللازمة من إقرار نظام الجائزة الأساسي وهيكلها التنظيمي، إضافة إلى اعتماد أي قرار من شأنه منح أو سحب أو حجب جائزة أي من الفروع التسعة وفق القواعد واللوائح والأصول.



السمنة والسكري أعداء الكلى

حملة للتوعية بأمراض الكلى في مستشفى العين

•• العين - الفجر

أعلن مستشفى العين، أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) عن انطلاق فعاليات حملة التوعية بأمراض الكلى تحت شعار العالمي ليوم الكلى "أمراض الكلى.. نتم حياة صحي من أجل كلى سليمة"، والذي يركز على أثر السمنة وتمتع الحياة الخامل والخيارات الغذائية غير الصحية على صحة الكلى.

وقدمت الحملة فحوصات مجانية تضمنت على تحليل نسبة الجلوكوز في الدم وقياس الوزن وضغط الدم وقياس مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وهو المؤشر الرئيسي لمعرفة مستويات الدهون والشحوم في جسم الإنسان، كما أنه يمهّد لإجراء فحوص لاحقة لمعرفة مستوى الكوليسترول.

وفي سياق تعليقه على هذا الحملة، قال الدكتور طلعت أحمد نائب المدير الطبي في مستشفى العين: تركز هذه الحملة على نشر التوعية بكيفية الوقاية من الأمراض ذات الصلة بالرياضة والغذاء وبعض العادات والسلوكيات الغذائية مع التركيز على صحة الكلى بشكل عام.

وأوضح قائلا: سوف تساعد هذه النتائج الطبية في تعريف أفراد المجتمع على إذا ما كان هناك أي مخاوف صحية تحتاج عناية واتخاذ الإجراء الطبي المناسب لها كما سوف تساعد المستشفى أيضاً في رسم الخطط الصحية والعلاجية من خلال اتباع نهج شامل للرعاية الصحية في المجتمع.

وكشف الدكتور طلعت أحمد: "يتمثل الهدف الرئيسي لهذه الحملة، في توعية الجمهور بأهمية ضرورة الوقاية من الأمراض التي نستطيع تفاديها عبر حث أفراد المجتمع على تبني نمط حياة صحي وتوفير الدعم والمشورة الطبيين الضروريين لهم.

وأضاف قائلا: كما يتمثل هدفنا الرئيسي من هذه الحملة التفاعل مع أفراد المجتمع من خلال تزويدهم بخبرائنا ونصائحنا الطبية حيث يعد مرض الكلى المزمن مرضاً يصيب الكلى بعد تعرضها لأضرار فتصبح غير قادرة على تنقية الدم من السموم وطرح الفضلات كما ينبغي، مما يسبب تجمع السموم في الجسم، ويؤدي إلى مضاعفات تؤثر على صحة الشخص.

قال الدكتور محمد سعد استشاري أمراض الكلى في مستشفى العين: إن أمراض الكلى المزمنة عبارة عن حالات مرضية طويلة المدة ناجمة عن عجز الكلى عن القيام بوظائفها الطبيعية. مشيراً إلى أن السمنة تعد من أهم المخاطر الرئيسية المؤدية للإصابة بأمراض الكلى.

مجلس بني ياس بحضور شيخ قبيلة المناهيل يزور واحة الكرامة



تزامناً مع عام الخير وكمبادرة مجتمعية وطنية. قام وفد من مجلس بني ياس برئاسة الشيخ خالد بن طهون المنهالي شيخ قبيلة المناهيل بزيارة واحة الكرامة في إمارة أبوظبي. حيث قام الوفد بجولة تعريفية في مرافق الواحة لما تمثله من قيمة للواء والانتماء وصرحاً بخلد سيرة أرواح شهداء الوطن الأبرار الذين ضحوا بدمائهم الذكية وأرواحهم العطرة وحفروا أسماءهم في سجل البطولات.

وفي ختام الزيارة قام الشيخ خالد بن طهون بتقديم الشكر والعرفان للقيادة الرشيدة والعين وما تبع ذلك من الاحتياجات اعتراف أهالي مدينة بني ياس بزيارة واحة الشرف والكرامة داعياً الله أن يتغمّد شهداء الوطن بواسع رحمته.

كلية العلوم بجامعة الإمارات تعد دراسة حول الظروف الجيولوجية لبحيرة زاخر



أثرها البيئي على المناطق المحيطة بالبحيرة. وشاركت في هذه الدراسة عدد من طالبات قسم الجيولوجيا تحت إشراف الأستاذ الدكتور حسن أرمون -أستاذ الجيولوجيا البيئية- والدكتور صابر محمود -مدرس خارج الهيئة في جيولوجيا المياه بالقسم- وقد أظهرت نتائج البحث والذي استمر لمدة ثلاثة شهور ارتفاع ملحوظ في ملوحة المياه، والذي يتراوح بين حوالي 4000 جزء في المليون عام 2009 إلى حوالي 12000 جزء في المليون 2016 وقت إجراء البحث.

كما أوضحت النتائج معدلات مرتفعة جداً في تركيزات العناصر النادرة والثقيلة مثل الحديد والالومنيوم والرصاص والزنك والنيكل والتي تعدت كل المقاييس المحلية والعالمية المعمول بها، حيث سجل تركيز عنصر الحديد في التربة 3500 جزء في المليون، بالإضافة إلى ذلك لوحظ أيضاً ارتفاع تركيز العناصر الكبرى مثال الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم في عينات المياه وبشكل أكثر وضوحاً في عينات التربة، فحسل عنصر الكالسيوم 8000 جزء في المليون.

وفسر البحث ذلك بتعدد أنواع المياه السطحية وتحت السطحية وتعدد مكوناتها الكيميائية التي تصل إلى موقع البحيرة، كمياء الصرف الصحي والزراعي والصناعي الغير معالجة والغير مطابقة للمواصفات البيئية المحلية والعالمية والتي تسببت في ظهور هذه النتائج.

•• العين - الفجر

قدمت كلية العلوم بجامعة الإمارات، دراسة حول الظروف الجيولوجية لبحيرة زاخر وتأثيرها على المناطق المجاورة بمدينة العين، وتأتي أهمية هذه الدراسة كنتيجة طبيعية للظفرة التنموية المتسارعة في مدينة العين وما تبع ذلك من الاحتياجات المالية الواكبة عمليات التنمية الزراعية والصناعية والامتدادات العمرانية الجديدة.

وننتج عن التطور العمراني ظهور العديد من البحيرات السطحية بمدينة العين منها ما هو طبيعي معين الفايضة ومنها ما هو صناعي كبحيرة البرزة ومنها ما هو نتاج ضخ المياه الجوفية والينابيع كبحيرة زاخر وغرب البرزة. وقد لفت ظهور هذه البحيرات وخاصة بحيرة زاخر نظر الباحثين في مجال المياه منذ 2008، وقد كان فريق بحثي من قسم الجيولوجيا بجامعة الإمارات أول من تابع هذه الظاهرة بأخذ بعض القياسات للملحة المياه بالبحيرة.

وكان ظهور بحيرة زاخر منذ 2003 ونموها السريع وتغيراتها البيئية الملحوظة من عام إلى عام بشكل ما ينبئ الخطر البيئي على المناطق المجاورة، فضلاً عن روادها وتعاملهم المباشر وغير المباشر مع مياه وتربة وهواء البحيرة. فقد قام قسم الجيولوجيا بعمل بحث على عينات استرشادية من مياه وتربة البحيرة لدراسة تركيزات العناصر الكبرى والصغرى ومعرفة

بمناسبة تعيينه بالأمم المتحدة

أبناء العوامر في احتفالية حضرها محمد بن حم

الوزراء حاكم دبي رعاه الله، و صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة واخوانهم أصحاب السمو حكام الامارات. و اضاف بن حم فقما عودتنا دولة الامارات نهيان رئيس الدولة حفظه الله واخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس

منارة من منارات التنمية البشرية. ومن جانب قال الشيخ مسلم بن حم في كلمته نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان والولاء لقيادتنا الحكيمة بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله واخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس

بلا شك سيشكل إضافة كبيرة في دعم التطوير المؤسسي للمنظمة وتحقيق أهدافها الإنسانية، فهو شخصية مؤهلة علمياً وقيادياً. و اضاف العامري ان قيادتنا الحكيمة لم تدخر جهداً في بناء جيل متعلم وواع ومثقف والأمر الذي يتضح من خلال عملها الدعوي والجداد لتصبح الإمارات

المسلحة، مثلت نموذجاً للعطاء الإنساني منذ قيامها. عندما حصدت لوتنا المركز المتقدم في العطاء وعمليات الإغاثة، في الأعمار السابقة، على الصعيدين الإقليمي والدولي، وذلك من خلال تبنيها نهجاً إنسانياً، ينطلق من ثوابت وأسس واضحة الرؤى ذات أبعاد إنسانية وأخلاقية. وأشار بن دومان إن الدكتور بن حم

أقام عيد بن ناصر بن دومان العامري أول دومان حفل عشاء في منطقة رماح بمدينة العين بمناسبة اختيار الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائباً للأمين العام لمنظمة إمام بالأمم المتحدة، حضر الحفل سعادة الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة ابوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، من المسؤولين وكبار الشخصيات، و أعيان القبائل، إلى جانب الأهل والأصدقاء، وجمع غير من أبناء قبيلة العوامر.

و في بداية الحفل القى عيد بن ناصر بن دومان العامري كلمة هنأ فيها بن حم مضيفاً ان هذا الاختيار جاء تقديراً للدور العالی الذي تقوم به دولة الإمارات في مجال العمل الإنساني والتنموي. و اوضح العامري ان دولة الإمارات بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، واخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، و صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات



مساعدتهم النبيلة.

وتوجه بن حم بخالص الشكر والتقدير لمنظمي الحفل على جهودهم الكريمة، داعياً الله عز وجل ان يحفظهم ويبارك في مساعيهم النبيلة.

مساعدتهم النبيلة.

مساعدتهم النبيلة.

منوعات الفكر

23



صحيح أن أنواع الحساسية كثيرة، لكنها بدأت تتخذ أشكالاً غير مألوفاً. مع ذلك، أصبحت طريقة محاربة الحساسية أكثر فاعلية بفضل المتابعة الطبية التي تحسنت بدورها. في ما يلي، لمحة عن هذه الحالة المزمنة التي تحتل المرتبة الرابعة عالمياً في مجال عالم الطب. يكثر الحديث عن الحساسية في موسم غبار الطلع، عندما يعود التهاب مخاطية الأنف للظهور مع ما يرافقه من عطس وسيلان الأنف وعيون دامعة. لكن بالنسبة إلى عدد كبير من الأطفال والراشدين، تشكل هذه الحالة مشكلة شبه دائمة.

التلوث يعزز انتشار العوامل المسببة لها

طرق محاربة الحساسية أصبحت أكثر فاعلية

اختبارات الرقعة على أنواعها: في حال ظهور ردود فعل هائلة أو مشاكل هضمية غير مبررة، يقترح الاختصاصيون إجراء اختبارات تظهر نتائجها بعد فترة من الوقت مثل اختبار الرقعة التي توضع على البشرة خلال ساعات عدة أو حتى أيام. يُستعمل هذا النظام منذ فترة طويلة في حال الإصابة بالأكزيما أو أي حساسية جلدية تنجم عن احتكاك معين. لكن يُطبّق هذا الاختبار أكثر فأكثر اليوم على أنواع الحساسية التنفسية والغذائية. مثلاً، ثمة أدوية تُعنى بمحاربة الحساسية تجاه حليب البقر عند المواليد الجدد والأطفال عموماً.



تجارب مُستهدفة يكون بعض أنواع الحساسية أكثر خطورة من غيره نظراً إلى استحالة رصد رد الفعل المناعية بالوسائل الاعتيادية لأن الحساسية تحصل في هذه الحالة في الجهاز الهضمي. يقترح الأطباء الخضوع لتجربة مدتها شهر كامل. إذا تحسن الوضع العام خلال هذه المهلة الزمنية، بعد التخلص من الغذاء المشبوه، يمكن التأكيد على تشخيص العنصر الأول للحالة.

يعرف العلماء ما إذا كانت ردود الفعل هذه تستنقل إلى الأجيال اللاحقة. في مطلق الأحوال، قد يساهم كل فرد في تطوير ظاهرة الحساسية في محيطه. يكتفي العلماء في الوقت الراهن بطرح فرضيات بسيطة، لكن تتعدد الأسباب التي تدعوننا إلى الحذر في البيئة المحيطة بنا. مقابل ظهور أشكال جديدة من الحساسية، تبرز أساليب للوقاية والعلاج من هذه الحالات.



صحيح أن العدد الأكبر من حالات الحساسية الغذائية يتراجع مع مرور الوقت، لكن يُصاب المراهقون تحديداً بالأزمات الأكثر خطورة. كذلك، تظهر حالات حساسية متزايدة في مرحلة متأخرة، بين سن الأربعين والخمسين، أو حتى في خريف العمر أيضاً. لكن بما أن هؤلاء الأشخاص لم يعانون يوماً من هذه الحالات، فغالباً ما يتأخرون في استشارة الطبيب.

في حال الإصابة بالحساسية تجاه بعض أنواع الطعام أو وبر الحيوانات أو المركبات الكيماوية، لا يوجد موسم معين لاشتداد الحالة. يُصاب حوالي 30% من الناس حول العالم بحساسية معينة وفق إحصاءات منظمة الصحة العالمية التي تطرح أرقاماً لا تبشر بالخير. فمن المتوقع أن يُصاب شخص من أصل اثنين بالحساسية بحلول عام 2018.

وفق الخبراء، تغيرت أشكال الحساسية. بعد إحراز تقدم هائل خلال السنوات الثلاثين الماضية، تميل أشكال الحساسية التنفسية إلى الركود وتسجيل معدلات ثابتة بينما تتطور أنواع الحساسية الغذائية في الفترة الراهنة. يبدي حوالي 8% من الأطفال حول العالم رد فعل تجاه الأغذية عموماً.

يلحظ الأطباء أيضاً ظاهرة جديدة تتمثل في ظهور عوامل متعددة تسبب الحساسية وتُعقد الحالة. الأصبغ من ذلك، هو ظهور (حساسيات متداخلة) تنجم عن عوامل لها تركيبات متشابهة، وتستمر مدى الحياة.

عوامل مسببة
- التنفس: حشرات العُث (في فصل الشتاء وحتى شهر أبريل)، وبر الحيوانات الأليفة، العفونة، غبار الطلع في الأشجار والنباتات، الرواسب الجوية (نتيجة رطوبة الجو وهطول الأمطار الغزيرة في موسم غبار الطلع).
- اللبس: معدن النيكل، مركبات موجودة في بعض مستحضرات التنظيف، مادة التلاتكس.
- عن طريق الأكل:

عند الأطفال: البيض، الفول السوداني، حليب البقر، البقوليات (صويا)، حمص، فاصوليا، عدس...
عند الكبار: السمك، الجوز، اللوز، البندق، الكاجو، الفستق، حبوب الفطور، المنتجات من فئ (اللاتكس) (أفوكادو، كيوي، موز، كستناء)، الشمار، الجزر، الكرفس، البقدونس، الكزبرة.

هل من ضرورة لتكرار الفحوصات نفسها؟
من المعروف أن الحساسية تجاه عامل معين تتطور باستمرار. يمكن أن تختفي الحالة أو تتفاقم أو تُستبدل أو تجتمع مع نوع آخر من الحساسية... من هنا تبرز الحاجة إلى تكرار الفحوصات بانتظام. في حال الإصابة بحساسية غذائية، تساهم هذه الفحوصات في معرفة الوقت الذي يُسمح فيه للجسم باستهلاك الغذاء الذي كان يسبب الحساسية. إذا فوّت المريض هذه المرحلة من الفحوصات، قد تصبح الحساسية دائمة.

فحوصات فاعلة
أفضل ما يمكن أن يحصل هو تشخيص الحساسية في مرحلة مبكرة. يقضي الهدف الأساسي بوضع استراتيجية فاعلة للتخلص من العامل المسؤول عن الحساسية، ومواجهة الأزمات الأكثر صعوبة، فضلاً عن تجنب أنواع الحساسية الأخرى. كلما ارتفع عدد العوامل الجديدة المسؤولة عن حالة الحساسية، تتراجع قدرة الجسم على مقاومتها. لحسن الحظ، تتوافر فحوصات عدة يمكن الخضوع لها لتشخيص الحالة باكراً:
- فحوصات جلدية أكثر دقة: تقضي هذه الوسيلة بوضع قطرة من العامل المسبب للحساسية على البشرة لقياس حدة رد الفعل (احمرار، انتفاخ...).
- هذه الطريقة قائمة منذ فترة طويلة، لكنها أصبحت أكثر فاعلية بعد التخلص من تركيبات غير دقيقة في العوامل المسببة للحساسية تجاه الأغذية وغبار الطلع ووبر الحيوانات والأليفات تحديدًا.



ليست حكراً على عمر معين:
يظهر 90% من أنواع الحساسية في مرحلة الطفولة، ومن المنطقي أن يرتفع عدد الحالات نظراً إلى تزايد أنواع الحساسية.

لكن يجب ألا يخفي هذا الواقع جانباً مقلقاً آخر من هذه الظاهرة. بعدما كانت عوارض الربو في الماضي تميل إلى الاختفاء بعد مرحلة الطفولة، مثلاً، تُسجل اليوم أعداد إضافية من حالات الربو التي تستمر على رغم التقدم في السن.

التلوث يزيد الحالة سوءاً
لا شك أن المبالغة في النظافة الشخصية وتناول المضادات الحيوية تؤدي بيئة تناسب انتشار أنواع الحساسية. كذلك يعزز التلوث انتشار العوامل المسببة للحساسية، لكن لا يجب تجاهل العوامل الوراثية في هذا المجال. يبلغ خطر إصابة الطفل بالحساسية 40% إذا كانت والدته مصابة بالحساسية أيضاً، بينما تبلغ هذه النسبة 30% إذا كان الوالد مصاباً بها، و80% إذا كان الوالدان معاً مصابين بالحساسية. تنجم الحساسية عموماً عن التقاء العامل الوراثي والبيئة التي تسهل انتشار الحساسية.
لكن لا يقتصر الأمر على ذلك وفق الخبراء. تؤدي جزئيات التلوث إلى تغيير أشكال بعض المؤثرات، ما يعني ظهور بعض ردود الفعل المناعية المتفاوتة، أي ما يُسمى بالحساسية. يبقى أن



4 فواكه تعارب الكوليسترول أهمها الفراولة 7 قواعد لتناول طبق سلطة صحي

على فيتامين سي وحمض الفوليك، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون (دهون صحية) وأخيراً يمكنك تناول طبق سلطة يحتوي على جميع العناصر الغذائية والضرورية لجسمك.

تحتوي على فيتامين د والكالسيوم.
6 - شرائح التفاح: يحتوي على فيتامين سي والفلافونيدات والفراولة والتوت (الألياف) وفيتامين ج.
7 - يرش بعض عصير الليمون يحتوي



قدم تقرير، نشره الموقع الهندي "بولد سكاى"، القواعد الأساسية لإعداد طبق سلطة المنزل يمد الجسم بجميع العناصر الغذائية اللازمة.
وفيما يلي القواعد الأساسية لتناول طبق سلطة صحي:

- 1 - يجب أن تحتوي على بعض الخضراوات الورقية الخضراء (البقدونس - الجرجير - السبانخ - الخس)، لأنها تحتوي على الكثير من المواد المضادة للأكسدة وبيتا كاروتين والبوليتاسيوم وحمض الفوليك وغيرها من الفيتامينات.
- 2 - إضافة الكرفس (فيتامين أ) والخيار (فيتامين سي) والبروكلي (فيتامين سي) واللوز (يحتوي على (النياسين والبروتين والألياف). (البروتين والألياف).
- 3 - إضافة شرائح من الطماطم (تحتوي على (المنجنيز والبوليتاسيوم والألياف والفيتامينات (C، a، k) - البنجر (حمض الفوليك) - بذور الرمان (مضادات الأكسدة، والكالسيوم والبوليتاسيوم والألياف والفيتامينات) - البصل (يحتوي على مواد كيميائية نباتية وألياف).
- 4 - إضافة شرائح الفلفل فإنه يحتوي على (حمض الفوليك - وفيتامين ب1، ب2، ب6) وفيتامين سي، والأفوكادو يحتوي على دهون صحية وفيتامينات (المعادن).
- 5 - بعض البروتينات: إضافة البيض المسلوق أو الدجاج والفاصوليا تحتوي على البوليتاسيوم والدهون الصحية، الجبنة منخفضة الدهون

الكوليسترول هو أحد أهم المواد الكيميائية التي ينتجها الكبد والمهمة جداً تقول إن توازن هذه المادة في الجسم مهم جداً لصحة الأستنان هذه معلومات مهمة، خاصة للأشخاص الذين يعتقدون أن وجود أي نسبة من هذه المادة في الجسم أمر سيئ لذلك يقول الأطباء أن الفتحاح هو الحفاظ على ذلك التوازن، ومن المهم أيضاً منع الكوليسترول السيئ من الزيادة LDL هو الكوليسترول هو سيئ لأنه يتراكم في الشرايين.
يقدم موقع Step to Health بعض الفواكه التي تحافظ على نسبة الكوليسترول الجيدة في الجسم وتحد النسبة السيئة من الزيادة ومنها:

- 1- الأفوكادو ينصح الأطباء بتناول نصف ثمرة أفوكادو يومياً مع اتباع نظام غذائي صحي فهذا الأمر يساهم في تشكيل كبير
- 2- الجريث فروت ينصح الأطباء بتناول نصف ثمرة جريب فروت يومياً قبل وجبة الإفطار ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية فإن الجريب فروت يمكن أن يساعد على خفض الكوليسترول لأن به خصائص مضادة للأكسدة.
- 3- عصير البرتقال يحتوي عصير البرتقال على مادة تسمى "ستيرول" وهي تقلل نسبة الكوليسترول في الكلي لذلك ينصح الأطباء بشرب كوب من عصير البرتقال يومياً.
- 4- الفراولة وفقاً للعديد من الدراسات فإن الفراولة تساعد على خفض مستويات، فهي تحد من مستويات الكوليسترول السيئة في الجسم لذلك ينصح الأطباء بتناول ما بين 10 و15 ثمرة فراولة يومياً.



منوعات العقار

27

سيولة تداولات الأسهم الإماراتية ترتفع مجدداً إلى 1.6 مليار درهم

•• أبوظبي-وام:

سيطر التباين على حركة مؤشرات أسواق المال الإماراتية خلال جلسة أمس تحت ضغط من تواصل تداول شريحة جديدة من الأسهم دون أحقية الأرباح، وسجلت شعبة التداول تحسناً مقارنة مع الجلسات الخمس الماضية ما قفز بقيمة الصفقات المبرمة إلى نحو 1.6 مليار درهم مجدداً. وفيما عاد المؤشر العام لسوق دبي المالي للارتفاع بنسبة 0.60% مغلقاً عند مستوى 3501 نقطة فقد تراجع المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية إلى 4382 نقطة وبنسبة 1.22% مقارنة مع جلسة أمس. وقال وسطاء في السوق إن استمرار خصم الأرباح من قيمة شريحة كبيرة من الأسهم المتداولة بعد استحقاق الموعد المحدد لتوزيعها، كان له الدور الأكبر في التراجع الذي سجلته خلال الأيام الثلاثة الماضية معربين عن اعتقادهم بعودة التحسن مجدداً إلى الأسواق خلال الأسبوع المقبل بدعم من ارتفاع شهية التداول مجدداً بعد انتهاء موسم التوزيعات خاصة بالنسبة للشركات القيادية. ويظهر الرصد اليومي للتعاملات أن الدعم الأكبر لسوق دبي المالي جاء من قطاعي الخدمات والاستثمار حيث نما مؤشر الأول بنسبة تجاوزت 4% في حين كسب الثاني نحو 2.2% وحقق مؤشر قطاع السلع نمواً بنسبة 1.7%. وفي سوق العاصمة قاد قطاعاً البنوك والإصالات الانخفاض. وكان سهم إعمار ارتفع إلى 7.26 درهم وتبعه في نفس الاتجاه سهم الإتحاد العقارية إلى 0.996 درهم، وفي قطاع الاستثمار صعد سهم دبي للاستثمار لمستوى 2.38 درهم فيما ارتفع سهم السوق إلى 1.33 درهم. وعلى صعيد حركة الأسهم ذات الإدراج المزدوج انخفضت أسعار أسهم 30 شركة مقابل ارتفاع أسعار أسهم 25 شركة ولم يطرأ تغيير يذكر على أسعار أسهم 8 شركات وفقاً لما يظهر الرصد اليومي للتعاملات.

سعر سلة خامات «الأوبك» يصل 49.81 دولاراً للبرميل يوم الجمعة الماضي

•• فيينا-وام:

أعلنت منظمة الدول المصدرة للنفط «الأوبك» أن سعر سلة خاماتها الـ 13 وصل يوم الجمعة الماضي إلى 49.81 دولاراً للبرميل مقارنة بسعر اليوم الذي قبله الذي وصل 50.82 دولاراً للبرميل. وتضمن سلة خامات «الأوبك» التي تعد مرجعاً في مستوى سياسة الإنتاج الأنواع التالية: خام مبربان الإماراتي وخام مزيج صحاري الجزائري والإيراني الثقيل والبصرة الخفيف العراقي وخام التصدير الكويتي وخام السدر الليبي وخام بوني الخفيف النيجيري وخام البحري القطري والخام العربي الخفيف السعودي والخام الفنزويلي ميراي وجيراسول الأنغولي وربع الخفيف الغابوني وأورينت الكاودوري.

920 مبنى في دبي يستخدم

خدمة تبريد المناطق من «إمباور»

•• دبي-وام:

كشفت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي إمباور أمس عن ارتفاع عدد المباني التي تستخدم خدمة تبريد المناطق التي تقدمها إلى 920 مبنى مع نهاية 2016 بارتفاع بنسبته 13.6 في المائة مقارنة بـ 2015. وعزت المؤسسة هذه الزيادة إلى عدة عوامل على رأسها البدء بتزويد الخدمة لعدة مشروعات جديدة خلال العام الماضي في مناطق مختلفة وارتفاع قدراتها التشغيلية والتوجه المتزايد للعملاء ومالك الأبنية والمطورين العقاريين لاستخدام خدمة تبريد المناطق بدلاً من خدمات التبريد التقليدية. وقال سعادة أحمد بن شعفار الرئيس التنفيذي لإمباور إن خدمة تبريد المناطق تمثل مستقبل خدمات التبريد العالمي حيث تشهد خلال السنوات القليلة المقبلة تحولا متزايداً من قبل مالكي الأبنية والمطورين العقاريين لاستخدام أنظمة تبريد المناطق عوضاً عن خدمات التبريد التقليدية. فيما تزداد الحاجة لخدمات تبريد المناطق بتمازج الكفاءة والفعالية والتكلفة المنخفضة صديقة للبيئة وتساهم في ترشيد استهلاك الطاقة مع التطرفة العقارية الكبيرة على مستوى العالم. وتوقع أن يرتفع معدل نمو أعمال الشركة وعدد المباني التي تديرها الشركة بشكل متسارع خلال العام الحالي والأعوام القليلة المقبلة معرباً عن الاستعداد تقنياً وعملياً لاستيعاب هذه الزيادة المستقبلية.

دائرة الأراضي والأموال في دبي

تشارك في معرض دبي العقاري في الصين

•• دبي-وام:

أعلنت دائرة الأراضي والأموال في دبي عن مشاركتها في معرض دبي العقاري الذي سيقام في شنغهاي في الصين على مدى ثلاثة أيام من الفترة 24 إلى 26 مارس الجاري وذلك في مركز شنغهاي إكسبو العالمي للمعارض والؤتمرات. وتسجل أراضي دبي حضورها في هذا الحدث العالمي من خلال ذراعها الاستثمارية مركز تشجيع وإدارة الاستثمار العقاري وذلك حرصاً منها على تسليط الضوء على مكانة دبي المرموقة بين أفضل الوجهات الاستثمارية في العالم واتاحة الفرصة للمستثمرين الصينيين للتعرف إلى الفرص الكامنة في السوق وجوانب القوة التي يتمتع بها. وقالت ماجدة علي راشد مساعد المدير العام رئيس مركز تشجيع وإدارة الاستثمار العقاري الذراع الاستثمارية في أراضي دبي: لاحظنا خلال السنة الماضية تسجيل ارتفاع عالٍ في الطلب من قبل المستثمرين الصينيين الذين يقبلون على العتارات في دبي وتظهر قاعدة البيانات في أراضي دبي أن السنوات الأربع الماضية شهدت ضخ المستثمرين الصينيين أكثر من 10 مليارات درهم ويعني هذا بدوره أننا سنصل إليهم في موطئهم لعرض الفرص الاستثمارية الجاذبة التي يوفرها مطورونا في السوق العقاري.



بازار «إبداعات» للأسر المنتجة 2017 بجامعة الشارقة



الشارقة-الفجر: تحت رعاية الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير جامعة الشارقة نظم قسم الأنشطة الطلابية بعمادة شؤون الطلاب في جامعة الشارقة بازار «إبداعات» للأسر المنتجة 2017، بحضور الدكتورة سلامة الروحومي عميد شؤون الطالبات، وعدد من مسؤولات من الجهات المشاركة، وأعضاء الهيئة التدريسية، وعدد من طالبات الجامعة. شارك في البازار كل من دائرة الخدمات الاجتماعية (مركز إنتاج، ومجلس سيدات أعمال عجمان، وجمعية الاتحاد النسائية بالشارقة، ويستمر البازار على مدار خمسة أيام بعمادة شؤون الطالبات، ويهدف إلى تبادل الخبرات بين الأسر

نظمتها مجلة «وول ستريت جورنال» بمشاركة متميزة من متحدثين مرموقين

غرفة دبي تستعرض تجربة الإمارة في مؤتمر الاستثمار الإفريقي في لندن

•• دبي-الفجر:

شاركت غرفة تجارة وصناعة دبي مؤخراً في مؤتمر الاستثمار في إفريقيا الذي نظّمته مجلة «وول ستريت جورنال» المرموقة في العاصمة البريطانية لندن وسط مشاركة لافتة من أبرز المستثمرين ورجال الأعمال وصناع القرار في إفريقيا والعالم. واستعرضت غرفة دبي خلال مشاركتها خططها الاستراتيجية في القارة السمراء، وجهودها المستمرة لتعزيز تنافسية شركات إمارة دبي في هذه الأسواق الواعدة، وفائدة مكائباتها التمثيلية الخارجية المنتشرة في أربع دول إفريقية في تحفيز الاستثمارات العالمية في إفريقيا، بالإضافة إلى تسليط الضوء على المنتدى العالمي الإفريقي للأعمال الذي أطلقته الغرفة والذي بات منصة عالمية للشركات الاقتصادية مع القارة الإفريقية. وخلال كلمته في المؤتمر، أشار سعادة



ماجيد سيف الغريير، رئيس مجلس إدارة غرفة دبي إلى أن الغرفة تؤمن بأن الإمارة مؤهلة لتلعب دوراً رئيسياً في تحفيز النمو الاقتصادي في إفريقيا نظراً لما تمتلكه من مزايا تنافسية تسهل وتدعم حركة الاستثمار من وإلى القارة الإفريقية، مؤكداً إن وجود العديد من الشركات الإفريقية العاملة في دبي والسجلة في عضوية الغرفة، والتي تخطى عددها حاجز الـ 12,000 شركة ما هو إلا دليل واضح على جاذبية دبي للشركات الاقتصادية. ولقت الغريير أمام الحاضرين إلى أن النظرة الإيجابية التي تملكها الغرفة لإمكانات وقدرات القارة السمراء وخصوصاً منطقة جنوب الصحراء الإفريقية كانت أحد الأسباب الرئيسية التي دفعت الغرفة لإطلاق المنتدى العالمي الإفريقي للأعمال، والذي نجح على مدى ثلاث دورات سابقة في جمع المستثمرين وصناع القرار في القطاعين العام والخاص الإفريقي مع نظرائهم في دبي والعالم في نقاشات

مجلس سيدات أعمال أبوظبي يحتفل باليوم العالمي للمرأة

•• أبوظبي-وام:

نظم مجلس سيدات أعمال أبوظبي التابع لغرفة تجارة وصناعة أبوظبي بالتعاون مع مجموعة سيدات الأعمال العالمية مساء أمس الأول احتفالاً بمناسبة اليوم العالمي للمرأة. وأكدت سعادة مريم محمد الرميثي رئيسة مجلس سيدات أعمال الإمارات رئيسة الهيئة التنفيذية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي خلال الحفل أن المرأة في القطاع الاقتصادي حققت الكثير من الإنجازات التي يشهد لها التاريخ سواء هنا على أرض الإمارات أو في سائر بقاع العالم. وأشارت الرميثي إلى أن المرأة الإماراتية

أصبحت اقتصادياً أحد الأرقام الصعبة التي لها مكانتها المؤثرة على خارطة العمل الاقتصادي بصفة عامة وذلك بفضل دعم القيادة الرشيدة التي أتاحت للمرأة العديد من الفرص وحيات لها السبل الدافعة للنجاح حتى حققت ابنة الإمارات مكانة متميزة وأصبحت منافساً اقتصادياً مهماً في لغة المال والأعمال. وفتحت دعم «أم الإمارات» سمو الشخبة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأموال والطبقة الرئيسة الفخرية لمجلس سيدات أعمال الإمارات ومجلس سيدات أعمال أبوظبي ودورها الرائد وبصمتها الواضحة

واهتمامها الكبير بتكتمين المرأة الإماراتية في شتى القطاعات فضلاً عن دعمها للمرأة بشكل عام في العالم أجمع. وقدمت في هذه المناسبة الشكر لمن قدموا للمرأة في كافة القطاعات وفي القطاع الاقتصادي خاصة الدعم المستمر والاهتمام الدائم الذي حقق لابنة الإمارات الريادة والسعادة ولكل امرأة وضعت وطنها نصب عينيهما وعن اهتمامها في كل مواقع العمل وفي المنازل وفي قطاع الأعمال وأمّهات الشهداء اللاتي قدمن أزواج الأمثلة في تقديم أبنائهن فداء للوطن. حضر الحفل سعادة ريد الظاهري ومساعدة دلال الفقيسي عضوات مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي والدكتورة هدى المطروشي وعلينا المزروعى

مجموعة الاتحاد للطيران «تفتتح مركز خدمات مشتركة متعدد الأغراض في بلغراد»

•• أبوظبي-وام:

افتتحت «الخدمات المشتركة لشركاء الاتحاد للطيران» - التي تعد جزءاً من مجموعة الاتحاد للطيران - مركزاً عالمياً جديداً للخدمات المشتركة في بلغراد، أمس. وينفذ المركز الجديد - الذي يقع قرب وسط المدينة في العاصمة الصربية وافتتحه ألكساندر فوتشيك رئيس وزراء جمهورية صربيا وجيس هوجن الرئيس والرئيس التنفيذي لمجموعة الاتحاد للطيران وسيتيسا مالي عمدة

بلغراد - عمليات مركز الاتصال وبرامج الولاء في أوروبا الخاصة بالاتحاد للطيران والخطوط الجوية الصربية وطيران سيشل والاتحاد الإقليمية وسيتم تشغيل أخطابها وطيران برلين إضافة إلى برامج الولاء الخاصة بهما. وسيتم توظيف أكثر من 200 مواطن صربي في المركز ومن المخطط أن يزيد هذا العدد إلى 685 موظفا بحلول عام 2020 حيث سيقوم موظفو المركز بمناولة أكثر من 4.4 مليون مكاملة بحلول عام 2020. وقال ألكساندر فوتشيك رئيس الوزراء

الصربي «إن مركز الخدمات المشتركة لشركاء الاتحاد للطيران يعد مثالا آخر على الاستثمارات الأجنبية الناجحة في صربيا حيث يظهر تأسيس الثقة التي تضعها الشركات الشهيرة عالمياً مثل الاتحاد للطيران في دولتنا وموظفينا». مشيراً إلى أن فريق الخدمات المشتركة في شركاء الاتحاد للطيران جيد العديد من اللغات ومدرب على تقديم خدمة عملاء عالمية المستوى الأمر الذي اعتبره انعكاساً حقيقياً لصربيا الحديثة. ومن جانبه قال جيمس هوجن: يسرنا أن نفتح مركز

الخدمات المشتركة لشركاء الاتحاد للطيران والذي يضم الكثير من شركات الطيران في شركاء الاتحاد للطيران وبرامج الولاء الخاصة بها تحت سقف واحد. حيث سوف هذا المركز كما هائل من عمليات الكفاءة لكل شركة طيران وسيتمحور بالمنافسة بفاعلية في سوق عالمية تنافسية ومعقدة. ويقع مركز الخدمات المشتركة لشركاء الاتحاد للطيران في مجمع الأعمال بمدينة المطار في بلغراد الجديدة وينضم إلى المحفظة العالمية لمراكز



معرض العقارات الدولي 2017 يستضيف فعالية «السوق العقاري العالمي»

•• دبي-وأم:

يطلق معرض العقارات الدولي 2017 والذي سيقام خلال الفترة من 2 ونغاية 4 أبريل في مركز دبي التجاري العالمي منصة جديدة أطلق عليها «السوق العقاري العالمي». تأتي المنصة الجديدة كمبادرة تطلقها دائرة الأراضي والأموال في دبي لتقدم من خلالها فرصة خاصة للمعلومات الاستراتيجية وشبكات علاقات الاستثمار والتطوير العقاري. كما سيقدم السوق العقاري العالمي منصة أساسية تسمح باللقاءات وعقد الصفقات بين كبار المستثمرين والخبراء في القطاع العقاري من مختلف أنحاء العالم.

ونتيجة لدعمها من قبل معرض العقارات الدولي سوف تكتسب المبادرة أهمية خاصة هذا العام خصوصاً مع المناخ الاستثماري الإيجابي في السوق والعزم على إطلاق مشاريع عقارية جديدة. وقال داود الشيراوي الرئيس التنفيذي لشركة الاستراتيجية لتنظيم المعارض والمؤتمرات المنظمة لعرض المقارنات الدولي أنه في ظل تزايد الاستثمارات العقارية الدولية في الإمارات وغيرها من دول العالم فإن السوق العقاري العالمي يشكل المكان الأمثل للقاء عدد من صناعات القرار. مشيراً أن الشركات المعارضة سوف تحصل على جلسات تدريبية سوف تمكنها من إجراء صفقات بيع مباشرة وإصدار الصكوك العقارية والتفاعل مع الزوار والمستثمرين من مختلف أنحاء العالم والذين يرغبون بشراء أفضل العقارات من خلال المعرض فضلاً عن حصولها على فرصة للترويج لمشاريعها أمام أكثر من 20 ألف زائر محتمل للمعرض من جميع أنحاء العالم.

وأكد أن السوق العقاري العالمي يتجه لمزيد من النمو حيث يشكل امتلاك عقار استثماري وتحصيل دخل إيجاري جيد من هذا المقارنات المحرك الأساسي لهذا النمو المتزايد. ومعرض المقارنات الدولي مخصص رسمياً من قبل مؤسسة التنظيم العقاري في دبي وهو المعرض الوحيد الذي يركز على اللقاءات المباشرة بين الشركات والمستثمرين. ويمكك المعرض إمكانية دولية تسمح له باستكشاف فرص استثمارية في أسواق عقارية جديدة على مستوى العالم. جدير بالذكر أنه في نسخة العام الماضي من المعرض شاركت أكثر من 150 دولة حيث بلغ عدد الزائرين أكثر من 15 ألف زائر بما فيهم المستثمرين والمطورين العقاريين والشركات العقارية. وشكل المستثمرون 31 بالمائة من نسبة الزوار مقابل 22 بالمائة للكوكلاء العقاريين والمضاربين و 17 بالمائة للمطورين العقاريين و 10 بالمائة للمؤسسات المالية والمضاربين الاستثماريين ومقدمي الخدمات القانونية و 10 بالمائة من المهندسين والمهندسين المعماريين والمحامين وخدمات إدارة المرافق إضافة لـ 5 بالمائة من ممثلي وسائل الإعلام و 3 بالمائة من الجمعيات الحكومية و 2 بالمائة زوار آخرين.



«النقد العربي» يؤكد أهمية تعزيز الشمول المالي عربياً لمواجهة تحديات البطالة

•• أبوظبي-وأم:

افتتح معالي الدكتور عبدالرحمن بن عبدالله الحميدي، المدير العام رئيس مجلس إدارة صندوق النقد العربي، أمس أعمال ورشة تطوير الخدمات الرقمية لتعزيز الشمول المالي في الدول العربية، في فندق المارriott داون تاون بمدينة أبوظبي وذلك بالتعاون مع مؤسسة بل وميلندا غيت للأعمال الخيرية. وأكد معالي الدكتور الحميدي على الأهمية الكبيرة لتعزيز الشمول المالي في الدول العربية، بما يساعد على مواجهة تحديات البطالة. مشيراً في هذا السياق إلى الارتفاع في معدل البطالة على مستوى الشباب في الدول العربية الذي يقدر بحوالي 30.6 في المائة، مقابل نسبة 13.1 في المائة على مستوى العالم. مؤكداً أن الأمر يعكس الحاجة لتعزيز فرص الوصول للتمويل والخدمات المالية المختلفة فئات المجتمع بشكل عام، وللمؤسسات الصغيرة والمتوسطة بشكل خاص. وأشار معاليه إلى عدد من المحاور التي من شأنها أن تساهم في تعزيز الشمول المالي في الدول العربية، مثل متابعة جهود تطوير البنية التحتية المالية، والعمل على زيادة التوعية، والارتقاء بجوانب توفير الحماية لمستهلكي الخدمات المالية، إلى جانب العمل على تطوير خدمات ومنتجات مالية مناسبة ومبتكرة تستفيد من التقنيات الحديثة في الوصول لمختلف فئات المجتمع. وأكد معالي



الدكتور الحميدي أن الارتفاع بالخدمات المالية الرقمية، يساعد في التغلب على تحديات الانتشار المادي للمؤسسات المالية والمصرفية، وطرق تقديمها للخدمات، مشيراً إلى أن تطوير الخدمات المالية الرقمية يمكن أن يساهم خلال السنوات العشر القادمة، كما تبينته الدراسات، بتحقيق زيادة في عدد المشاركين بالنظام المالي الرسمي بنحو 1.6 مليار نسمة، وزيادة بنحو 4.2 تريليون دولار من الودائع لدى المؤسسات المالية والمصرفية، وزيادة كذلك بنحو 2.1 تريليون دولار على شكل تسهيلات ائتمانية ومالية جديدة، وسيحقق الاقتصاد العالمي زيادة تقدر بنحو 6 في المائة للناتج المحلي العالمي، إلى جانب خلق وظائف إضافية تقدر بنحو 95 مليون فرصة عمل. كما بين معاليه، أن الخدمات المالية الرقمية يمكن أن تساهم كذلك بصورة مباشرة أو غير مباشرة في تحقيق 11 من أصل 17 من أهداف التنمية المستدامة المعتمدة من قبل الأمم المتحدة. وأشار معالي الدكتور الحميدي إلى وجود فرص كبيرة في حالة الدول العربية للاستفادة من تطوير الخدمات المالية الرقمية، في دعم تعزيز الشمول المالي وتحقيق التنمية المستدامة، بالاستفادة من انتشار خدمات الهاتف النقال وتقنيات الاتصال الأخرى، حيث تصل نسبة استخدام خدمات الهاتف النقال إلى 84 في المائة من السكان البالغين في الدول العربية مقابل ما نسبته 29 في المائة فقط من السكان الذين تتوفر لهم فرص الوصول للخدمات المالية والنموالية الرسمية.



برئاسة منصور بن زايد

«الوزاري للتنمية» يناقش عدداً من المواضيع والقوانين لتنظيم المعاملات المالية والاقتصادية

•• أبوظبي-وأم:

نظام اختبار الإمارات القياسي برئاسة معالي حسين بن إبراهيم الحمادي وزير التربية والتعليم، وستخصص بتطبيق نظام اختبار الإمارات القياسي بحيث يشمل اللغة العربية والرياضيات واللغة الإنجليزية وغيرها والأحياء والكيمياء وغيرها، والعمل على تطوير وإصدار التشريعات والتعليمات والأنظمة المتعلقة بكافة جوانب إعداد النظام وتنفيذه، ووضع الآليات اللازمة لضمان جودة إعداد وتنفيذ نظام اختبار الإمارات القياسي وتحليل البيانات الصادرة عنه، إلى جانب وضع الأطر الفعالة للاستفادة القصوى من النظام لتطوير وتحسين مخرجات التعليم سياسات التعليم.

كما ناقش المجلس عدداً من المواضيع المدرجة على جدول الأعمال وأخذ اللازم في شأنها.

العربية المتحدة مركزاً مالياً، ولديها عدد كبير من الاستثمارات الدولية، إلى جانب توفير مناخ اقتصادي آمن في الدولة، وتعزيز ثقة المستثمرين والمؤسسات المالية باتخاذ الدولة مركزاً لأعمالهم. كما ناقش المجلس إصدار نظام علامة «صنع في الإمارات»، وعملية الترخيص لاستخدام العلامة وتجديدها والتعديل عليها، كما يحدد شروط ومعايير الترخيص، وسيكون للنظام تأثيرات إيجابية على عدد من القطاعات المحورية في الدولة منها الصادرات الوطنية وارتفاع نسبتها إلى الأسواق الإقليمية والعالمية، وتطوير وتنمية قطاع الصناعة لزيادة مساهمته في الناتج المحلي.

وفي الشؤون التنظيمية، ناقش المجلس تشكيل لجنة عليا للإشراف على تطبيق

والخدمات المالية في الدولة. ويتضمن القانون قواعد تكفل حماية حقوق الأفراد من حيث بياناتهم والمعلومات الشخصية المتعلقة بهم، وتوفير سياسة خصوصية واضحة ومفهومة لصاحب البيانات، بالإضافة إلى تحديد مدى التزام الجهات التي تحصل على تلك المعلومات والمكلفة بحماية البيانات في أداء واجباتها في حماية وأحترام المسائل المتعلقة بجمع المعلومات ومعالجتها وفق أحكام القانون. وتنعكس آثار هذا القانون إيجاباً على الدولة من خلال تطبيق أفضل الممارسات العالمية في أسواق المال، وخاصة في ظل كون دولة الإمارات

في الدولة لإدارة الأموال والثروات بالإضافة لما تتمتع به الدولة من سمعة عالمية جاذبة للاستثمارات. كما ناقش المجلس مقترح إعداد قانون اتحادي بشأن تحصيل الأموال العامة، الهدف إلى وضع آليات قانونية تحكم تحصيل الأموال العامة التي يتأخر تحصيلها من الأشخاص أو الجهات المزمة بأداء لتطويع ورفع كفاءة التشريعات والسياسات المالية والاقتصادية وتوفير بيئة تنافسية للدولة.

فقد ناقش المجلس في الشؤون التشريعية، مقترح إعداد مشروع قانون اتحادي بشأن الإدارة الائتمانية للمعدن المالية» والذي يهدف إلى توفير المناخ المناسب لإدارة الثروات، إلى جانب استقطاب وجذب الثروات من خارج الدولة نتيجة توفر إطار تشريعي ملائم

القمة العالمية للصناعة والتصنيع والاتحاد العام لمقاولات المغرب يوقعان مذكرة تفاهم

عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للمقاولات المسلحة. وتعد القمة أول تجمع عالمي للقطاع الصناعي يجمع أكثر من 1200 من صناعات القرار من قادة الحكومات والشركات ومنظمات المجتمع المدني لتبني نهج تحوли في صياغة مستقبل القطاع. وستشجع القمة العالمية للصناعة والتصنيع تبني القيم التي يروج لها الاتحاد العام لمقاولات المغرب سواء في قطاعات الصناعة التقليدية أو المتقدمة، وفي الدول المتقدمة والاقتصادات الناشئة، وذلك بالإضافة إلى التركيز على تطوير قدرات الصناعة، وتعزيز سلاسل القيمة العالمية، وإيجاد السبل لتشجيع الممارسات المستدامة وخلق فرص العمل، وتبني المعايير العالمية الموحد التي تساهم في دعم تطور تقنيات الثورة الصناعية الرابعة. وتهدف القمة العالمية للصناعة والتصنيع لبناء تحالفات الاستراتيجية تستفيد من الفرص الناتجة عن التنمية الصناعية، والتحول الرقمي وسلاسل القيمة العالمية لإعادة بناء الإزدهار الاقتصادي العالمي.

الصناعية بشكل جذري. وكان الاتحاد العام لمقاولات المغرب قد تأسس في العام 1947، ليكون ممثلاً بارزاً لشركات القطاع الخاص في المغرب. ويضم الاتحاد إلى عضويته 88 ألف عضواً والذي يؤدي إلى تطوير بيئة أعمال مثالية. .. ويعتبر الاتحاد نصيراً قوياً لساهمة القطاع الخاص في التنمية الاقتصادية والاجتماعية، ويعمل على المستوى الدولي من خلال مجالس أعماله التي يصل عددها إلى 43 مجلساً، كما يعمل على تشجيع وتعزيز السياسات التي تشجع على تنمية الشركات الخاصة.

وتعقد الدورة الافتتاحية للقمة العالمية للصناعة والتصنيع في جامعة باريس السوربون أبوظبي من 27 وحتى 30 مارس 2017 وتعتبر القمة مبادرة مشتركة بين وزارة الاقتصاد في دولة الإمارات ومنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية اليونيدو، وتشارك في استضافتها دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي، تحت رعاية التعاون المشترك الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي



المثلى للشركات الصناعية في المغرب وكافة أنحاء العالم. من جانبه، قال بدر سليم سلطان العلماء، الرئيس التنفيذي لشركة ستراتا للتصنيع، ورئيس اللجنة التنظيمية للقمة العالمية للصناعة والتصنيع: يعتبر التعاون المتواصل بين القطاعين العام والخاص الضمانة الأكيدة لتحقيق نمو اقتصادي مستدام وشامل.

مشيراً إلى أن جهود الاتحاد العام لمقاولات المغرب تشكل مثلاً يحتذى للعالم بأسره حيث أن تمكين الشركات الصناعية من العمل في بيئة تشريعية ملائمة يتم تطويرها بالاشراكة بين القطاعين العام والخاص أمر ضروري يجب الانتباه له.

وقال ان القمة العالمية للصناعة والتصنيع ستوفر الفرصة لتسليط الضوء على جهود الاتحاد كمنال إيجابي للشراكة بين القطاعين العام والخاص.

وأضاف العلماء لا يمكن أن يكون الانعزال طريقاً لبناء الاقتصادات الناجحة، لأن هذه الاقتصادات لا يمكن

•• أبوظبي-وأم:

وقعت القمة العالمية للصناعة والتصنيع مذكرة تفاهم مع الاتحاد العام لمقاولات المغرب لمواصلة تعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص في المملكة المغربية وبين الشركات الصناعية العالمية، بالإضافة إلى توفير البيئة التنظيمية والتجارية اللائمة لتعزيز أنشطة الصناعة في جميع أنحاء العالم.

وقالت مريم بن صالح شقرون، رئيس الاتحاد العام لمقاولات المغرب: يعتبر التعاون بين القطاعين العام والخاص عاملاً أساسياً لتحقيق التنمية الاقتصادية، ولقد تأسس الاتحاد لتمثيل شركات القطاع الخاص وتعزيز التواصل والحوار بينها وبين القطاع الحكومي، لضمان أن تراعي القرارات الحكومية مصلحة الشركات التي تساهم في نمو الاقتصاد من خلال دعم احتياجاتها ومتطلباتها. .. وتؤكد، من خلال التوقيع على مذكرة التفاهم مع القمة العالمية للصناعة والتصنيع، على التزامنا بتوفير الأوضاع الاقتصادية

صندوق أبوظبي للتنمية يبحث مجالات التعاون مع بنك التمويل الأمريكي الدولي للتنمية

•• أبوظبي-وأم:

النامية، خاصة في دول أمريكا اللاتينية والتي يمول الصندوق العديد من المشاريع التنموية فيها. وأضاف أن بنك التمويل الأمريكي الدولي قدم قروضاً تنموية لأكثر من 26 دولة في أمريكا اللاتينية ومجموعة دول الكاريبي، موضحاً أن المشاريع التي يمولها البنك تركز على قطاعات تنموية أساسية تهدف إلى تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في تلك الدول. كما قدم مورينو الدعوة للصندوق للمشاركة في الاجتماع السنوي للبنك والذي سيقدم أواخر الشهر الجاري في باراجواي حيث يبحث البنك خططه التنموية المستقبلية.

مختلف قارات العالم، مما ترك تأثيراً إيجابياً على حياة الشعوب وساهم في تحسين مستوى معيشتها. وبين أن الصندوق يسعى إلى تكوين الشراكات مع المؤسسات التنموية الدولية ذات الأهداف المشتركة لضمان فاعلية العمل التنموي وتحقيق أهدافه التي يسعى الصندوق في نشاطه التنموي على مشاريع أنبيريرو مورينو الشرك لدولة الإمارات ولصندوق أبوظبي للتنمية على الجهود الكبيرة في دعم التنمية على مستوى عالمي، مشيراً إلى أن الزيارة التي يقوم بها للصندوق جاءت بهدف تعزيز التعاون المشترك والتنسيق في مجال تمويل المشاريع التنموية في الدول

الدول النامية والسمي إلى تمكين شعوبها من تحقيق التنمية المستدامة. وقال السويدي أن صندوق أبوظبي للتنمية حرص منذ تأسيسه عام 1971 على تقديم العون التنموي للدول النامية لتحقق التنمية الاقتصادية والاجتماعية فيها، حيث يركز الصندوق في نشاطه التنموي على مشاريع تنموية تساهم في إحداث نقلة نوعية في حياة المجتمعات المستفيدة، مثل كالتعليم والصحة والطاقة والنقل والمواصلات والزراعة، إضافة إلى مشاريع البنية التحتية. وأشار إلى أن الصندوق مول على مدى 45 عاماً آلاف المشاريع التنموية في أكثر من 80 دولة في

التمويل الأمريكي الدولي للتنمية. مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية خلال استقباله أمس سعادة لويس أنبيريرو مورينو، رئيس بنك التمويل الأمريكي الدولي للتنمية العلاقات الثنائية وسبل تطويرها في كافة المجالات خاصة فيما يتعلق بالعمل الإنمائي العالمي. وأكد السويدي خلال اللقاء أهمية التعاون والتنسيق بين المؤسستين في تمويل المشاريع المشتركة، مشيراً إلى أن أهداف الصندوق وبنك التمويل الأمريكي تتلقى في كثير من الجوانب، لا سيما في مجالات دعم

•• أبوظبي-وأم:

المزيد من الجهود لتطوير الشراكة الاقتصادية وتوسيع القطاعات والمجالات التي يشملها هذا التعاون. وأكد الرميثي على أهمية مضاعفة الجهود لتحريف رجال الأعمال والمستثمرين في إمارة أبوظبي بالفرص الاستثمارية المتاحة في إندونيسيا والقطاعات والمجالات التي تتوفر بها هذه الفرص، وكذلك الأطر القانونية التي توفر الحماية للاستثمارات الأجنبية في إندونيسيا.

غرفة أبوظبي تبحث تعزيز الاستثمارات المشتركة مع إندونيسيا العالمية، مؤكداً على أن أبوظبي تمتلك سمعة متميزة كمركز إقليمي للأعمال، فضلاً عن العلاقات الطيبة التي تجمع إندونيسيا بدولة الإمارات العربية، الأمر الذي يشكل أرضية صلبة لبذل

القطاعات والمجالات، الأمر الذي يعزز موقعها كمركز رائد لعالم الأعمال على الساحة الإقليمية، وكقوة إلى أسواق المنطقة، وذلك بفضل البيئة التنافسية التي تستقطب الاستثمارات

قطاعات الصناعة والسياحة والخدمات الصحية والتعليم. وقال الرميثي إن إمارة أبوظبي ودولة الإمارات العربية المتحدة تحقق إنجازات اقتصادية كبيرة تغطي كافة



من جانبه دعا سعادة حسين باقيس السفير الإندونيسي الشركات ورجال الأعمال والمستثمرين في دولة الإمارات للاستثمار في بلاده في قطاعات السياحة والبنية التحتية والنقل، مؤكداً أن إندونيسيا وهي عضو في مجموعة G20 تستقطب استثمارات كبيرة سنوياً من العديد من الأسواق الإقليمية والعالمية. وقال إن الحكومة الإندونيسية تعمل بشكل متواصل لخلق بيئة جاذبة للاستثمار، وذلك من خلال اختصار الإجراءات والترويج للاستثمار وتحديث الاقتصاد وجعل إندونيسيا دولة منافسة عالمياً.

إكسبو 2020 دبي يبرم شراكة مع هيئة كهرباء ومياه دبي للعمل معاً لتحقيق الاستدامة

•• دبي-الفجر:

وقع إكسبو 2020 دبي مذكرة تفاهم مع هيئة كهرباء ومياه دبي بتصير بموجبها الهيئة شريك الطاقة المستدامة الرسمي وتزود بمقتضاها إكسبو 2020 دبي بالطاقة الكهربائية والمياه بين أكتوبر 2020 وإبريل 2021. ولا يشمل ذلك الطاقة التي تولد في موقع إكسبو نفسه.

وشكل الجانبان شراكة وطنية سعيًا لزيادة استخدام موارد الطاقة النظيفة وتنظيم أكثر معارض إكسبو الدولي استدامة.

ويستهدف إكسبو 2020 دبي أن تكون 50% من الطاقة التي يستهلكها من مصادر متنوعة للطاقة المتجددة بما في ذلك مشاريع رائدة يتولاها بنفسه مثل جناح الاستدامة.

وتعمل هيئة كهرباء ومياه دبي مع إكسبو من أجل تنفيذ مشاريع الطاقة المتجددة والكهرباء والمياه في إكسبو 2020 دبي. وسيتم ذلك الهيئة من إنشاء بنية تحتية كهربائية متميزة تلبي احتياجات دبي في التنمية. وأطلقت الهيئة مبادرات متنوعة لدعم هذه الخطوة ورسدت ثلاثة مليارات درهم لهذه المشاريع التي ستفند وفق أعلى المعايير الدولية.

وتسهم الهيئة في تطوير منشآت وخدمات إكسبو 2020 دبي من خلال مبادراتها الذكية تتساقف مع الجدارة



التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، سعيًا لجعل دبي أذكى مدينة في العالم.

وتعمل الهيئة كذلك على بناء شبكة ذكية تكون أول شبكة في العالم تقدم منظومة توليد ونقل وتوزيع إلى إكسبو.

وسيوفر مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية لإكسبو 2020 دبي ما مقداره 400 ميجاوات من الكهرباء، وتقوم الهيئة حاليا

بإنشاء ثلاث محطات تحويل رئيسية طاقتها 11/132 كيلوفولت، وكوابل 132 كيلوفولت بطول 45 كيلومترا. ويصل إجمالي قيمة مشاريع الكهرباء التي تنفذها الهيئة لدعم إكسبو 2020 دبي نحو 420 مليون درهم. وأطلقت على المحطات الفرعية أسماء الموضوعات الفرعية الثلاثة لإكسبو 2020 دبي: الاستدامة والتنقل والفرص. وأبدى سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي سعاده بهذا الاتفاق المهم مع هيئة كهرباء ومياه

دبي. وقال: "إننا نشترك في كثير من الأهداف والقيم مع هيئة كهرباء ومياه دبي، وخصوصا في مجال الطاقة المستدامة، وأنه لشيء طبيعي أن نعمل معاً، وأضاف سموه: سنعمل معاً على ضمان خفض البصمة الكربونية لإكسبو 2020 دبي إلى أقل مستوى ممكن. لقد اتفقنا مع هيئة كهرباء ومياه دبي من العلاقة بين مقدم للخدمة ومستهلك لها إلى شركاء. وهذا الاتفاق يفتح كثيرا من الفرص بينما نحن نتبادل الخبرات والمعارف في مسعى مشترك لتعظيم اعتمادنا على

يومي 17 و18 ابريل

طاقة نظيفة مثل الطاقة الشمسية. وأكد سعادة سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي، على أهمية مذكرة التفاهم المبرمة مع إكسبو 2020 دبي وكيف أنها ستكون ركنا رئيساً في استراتيجية الدولة للتحول في احتياجاتها من الطاقة إلى مصادر متجددة.

حيث قال سعادته: نعمل وفق رؤية سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي رعاه الله، وخطة دبي 2021 التي تهدف إلى تعزيز مكانة دبي كمدينة ذكية، ومتكاملة، ومتصلة، تتمتع ببنية تحتية ذات تقنية عالية لدعم التنمية الاجتماعية والاقتصادية بشكل يوازي أفضل في العالم. وأشار سعادته إلى أن ذلك سيسهم في جعل دبي الأقل من حيث البصمة الكربونية على مستوى العالم. وأضاف "في إطار التزامنا بتعزيز الاستدامة التي تشكل ركيزة أساسية لإكسبو 2020 دبي، رسدت الهيئة في موازنتها جانباً كبيراً لمشاريعها المتعلقة بالطاقة النظيفة تماشياً مع استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 التي ترمي إلى توفير 7% من طاقة دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2020، 25% بحلول عام 2030 و75% بحلول عام 2050.

منوعات الفجر 29

هيئة الأوراق المالية: 70 ألف مستثمر في

الأسواق المالية حدثوا بيانات حساباتهم المصرفية

•• أبوظبي-وام:

أعلنت هيئة الأوراق المالية والسلع أن عدد المستثمرين الذين حدثوا بيانات حساباتهم المصرفية في سوق أبوظبي ودبي الماليين وصل إلى 70000 مستثمر. مؤكداً أن التوزيع الإلكتروني للأرباح عبر إيداعها مباشرة في الحسابات المصرفية للمساهمين عن طريق مقاصة الأسواق المالية جاء بهدف التسهيل على المستثمرين كما أنه إجراء يواكب أفضل الممارسات العالمية.

وكانت الهيئة أقرت الشركات المساهمة العامة المدرجة في الأسواق المالية في قرار أصدرته خلال العام 2015 بتحويل الأرباح النقدية لمساهميها، إلى الحساب المصرفي للسوق المالي، الذي أقرته أيضاً بتحويلها إلى الحسابات المصرفية للمستثمرين خلال 30 يوماً من موافقة الجمعية العمومية للشركة عليها.

كما طلبت من السوق المالي وشركة الوساطة بربط فتح حساب مستثمر وحساب تداول للتعامل بتسجيل رقم حسابه المصرفي الذي ستحول إليه الأرباح.

وذكرت الهيئة - في تصريح خاص لوكالة أنباء الامارات - إن حكومة الإمارات بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، تحرص على تحويل الجهات الحكومية إلى جهات سعادة شاملة .. وبما أن إسهام المتعاملين هو المحور الأساسي لتطوير الخدمات الحكومية فقد قامت الهيئة بتطوير المنظومة التشريعية لتنماش مع أفضل الممارسات العالمية وتواكب التقدم التقني في مجال الأسواق المالية المتقدمة.

وأضافت أنها قامت بإصدار قرار لتطوير آلية توزيع الأرباح النقدية للشركات المدرجة في أسواق الأوراق المالية بالدولة بحيث يتم استبدال الآلية القديمة القائمة على التوزيع بموجب شيك مصرفي بالبريد المسجل إلى التوزيع الإلكتروني للأرباح عبر إيداعها مباشرة في الحسابات المصرفية للمساهمين عن طريق مقاصة الأسواق المالية.

وأوضحت أن الآلية السابقة والممول بها منذ نشأة الأسواق المالية في الدولة كانت تواجه بعض الصعوبات المتمثلة في عدم صحة العنوان المدون لدى السوق وإعادة الشيكات المرسله والتكاليف المرتفعة للشيكات تكلفه الشيك-تكلفة الطباعة-البريد أو فقدانها أو تلفها من المساهم أو انتهاء مدته دون صرفه كما يمكن ان يقوم المساهم بتغيير عنوانه دون مراعاة تحديث بياناته لدى السوق . مشيرة ايضاً الى أن بقاء مبالغ سنوية من توزيعات الأرباح وتراكمها دون أن يطالب بها أصحابها استوجبت رقابة فعالة لحماية حقوق المساهمين. وأكدت أن من مزايا الآلية الجديدة لتوزيع الأرباح هو الإيداع الفوري لهيئة التوزيعات في الحساب البنكي للمساهم مباشرة وتعزيز حماية حقوق المساهمين فضلاً عن كونه يواكب أنظمة الدفع الإلكترونية، وأنظمة الربط مع نظام الدفع الآلي للمصرف المركزي. لافتة إلى أن الآلية الجديدة تسهم في الحصيلة النهائية بتقديم خدمات تحقق سعادة المتعاملين وصولاً لإسعاد المجتمع.

بنك «أيه بي سي» يفتتح فرعاً في مركز دبي المالي العالمي

•• دبي-وام:

أعلن بنك ABC المؤسسة العربية المصرفية ش. م. ب. الذي يتخذ من البحرين مركزاً رئيسياً لأعماله عن افتتاح فرع في مركز دبي المالي العالمي. ويأتي قرار بنك ABC بفتح فرع في دبي في إطار خطته الهادفة إلى التوسع في شبكته المصرفية الدولية والتي تنتشر حالياً في 18 بلداً في آسيا وإفريقيا وأوروبا وأمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية. وقال الدكتور خالد كومان الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك ABC : مسرورون بمنح بنك ABC ترخيصاً من سلطة دبي للخدمات المالية لافتتاح فرع في مركز دبي المالي العالمي وذلك كشركة مرخص لها بمزاولة أعمالها ومن خلال هذه الخطوة أصبح بنك ABC فرع مركز دبي المالي العالمي مرخصاً له لتقديم المشورة وترتيب وتسويق الخدمات المصرفية بالجملة وخدمات الخزنة للمؤسسات نيابة عن مجموعة بنك ABC. وأضاف الدكتور كومان: إن افتتاح هذا الفرع يؤكد أيضاً التزامنا تجاه عملائنا الكرام في المنطقة وتعتبر دبي مركزاً تجارياً واستثمارياً عالمياً رئيسياً ومن شأن فرعنا الجديد في المركز المالي لدولة الإمارات العربية المتحدة أن يجعلنا في وضع يمكننا من تقديم خدمات أفضل وأسرع إلى عملائنا.

128.7 مليار درهم الصادرات غير النفطية للإمارات في 9 أشهر

•• دبي -وام:

ارتفعت قيمة الصادرات الوطنية السلمية غير النفطية لدولة الإمارات خلال الأشهر التسعة الأولى من عام 2016 بنحو 6.9 مليار درهم محققة 128.7 مليار درهم بزيادة نسبتها 5.6 في المائة عن الفترة نفسها من العام 2015 والتي بلغت خلالها 121.8 مليار درهم. بحسب نتائج إحصاءات التجارة الخارجية للدولة التي أعلنتها هيئة التنافسية والإحصاء. وتعد الصادرات غير النفطية مؤشراً على قدرة الاقتصاد الوطني على الوصول إلى الأسواق الخارجية فيما تسعى الدولة من خلال سياساتها القطاعية والتجارية إلى تعزيز القدرات تنافسيته وزيادة وصول المنتجات والسلع الوطنية إلى الأسواق الخارجية. ووفقاً للنتائج فقد بلغت القيمة الإجمالية للتجارة الخارجية للدولة خلال التسعة أشهر الأولى من عام 2016 ما مقداره نحو 813.7 مليار درهم مقارنة بـ 791.6 مليار درهم خلال الفترة نفسها من عام 2015 بارتفاع مقداره 22.1 مليار درهم وبنسبة وصلت إلى 2.8 في المائة.

وقال التقرير إن الواردات تمثل نسبة كبيرة من حجم التجارة الخارجية غير النفطية للدولة مع العالم الخارجي فيما أشارت البيانات إلى أن قيمتها بلغت 520.9 مليار درهم في التسعة أشهر الأولى من عام 2016 مقارنة بـ 503.6 مليار درهم خلال الفترة نفسها من 2015 وبنسبة ارتفاع مقداره 3.4 في المائة.

معرض عجمان للامتياز التجاري والعلامات التجارية وقطاع التجزئة ينطلق الشهر القادم

•• عجمان - الفجر:

يستقطب معرض عجمان للامتياز التجاري والعلامات التجارية وقطاع التجزئة FBR Ajman، والذي يقام برعاية كريمة من سمو الشيخ عمار بن حميد النعيمي ولي عهد عجمان رئيس المجلس التنفيذي، عدداً من أبرز العلامات التجارية المحلية والخارجية بما يوفر منصة دولية للتعريف بأهم العلامات التجارية ويعزز توسعها داخل دولة الإمارات وخارجها. وكشف محمد الجناحي المدير التنفيذي لقطاع تنمية الأعمال والاستثمار بغرفة عجمان ان الدورة الثالثة من المعرض ستشهد تطوراً كبيراً من حيث التنوع والمشاركات المحلية والخارجية كما ستشهد العديد من الصفقات بين العارضين والمهتمين بقطاع الفرانشايز بما يصيب في نمو قطاع الفرانشايز واستدامته. جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة المنظمة في مقر غرفة عجمان



الذي يضم وجود كافة الخطوات للبدء في اختيار المشروع وآليات تمويله تحت سقف واحد هذا إلى جانب وجود عدد من الخبراء والمتخصصين والقانونيين بشؤون عقد الصفقات بين زوار المعرض والجهات العارضة.

الامتياز التجاري والتعريف بأهم المشاريع والأفكار الجديدة من خلال الموقع الإلكتروني الخاص WWW.fbrajman.ae. كما أكد الحضور على أهمية دور المصارف والجهات التمويلية في فعاليات المعرض الأمر

تلك العلامات خارج الدولة، إلى جانب استقطاب علامات ومشاريع رائدة في العديد من القطاعات توفر فرص ناجحة وواعدة للمقبلين على تنفيذ مشاريع خاصة. وأكد الاجتماع على فتح باب التسجيل للمهتمين بقطاع

مجموعة الفطيم تستهدف زيادة استثماراتها في مصر

•• القاهرة-وام:

بحث معالي الدكتور سحر نصر، وزيرة الاستثمار والتعاون الدولي المصرية وعبدالله النقرشي، المدير العام لمجموعة ماجد الفطيم، زيادة استثماراتها المجموع في مصر. وأكد النقرشي خلال اللقاء أن المجموعة تستهدف التوسع في الخطط الاستثمارية بمصر، خصوصاً المشروعات التي توفر عدداً كبيراً من فرص العمل للمصريين، والتي كان آخرها "مول مصر" بإجمالي استثمارات 722 مليون دولار. وأكدت الدكتورة سحر نصر أنه يتم العمل حالياً

ودعت نصر المستثمر السعودي إلى الاستثمار في عدد من المشروعات، في ظل قيام الحكومة المصرية بطرح الكثير من المشروعات أمام المستثمرين من بينها العاصمة الإدارية الجديدة ومحور تنمية قناة السويس، وهي مشروعات كبيرة ستساهم في تحقيق التنمية في مصر، وتوفير فرص عمل للشباب.

بحث زيادة استثماراتها الشركة في مصر. وقال شبكي أن شركته حصلت على موافقة على انشاء أول صندوق عقاري مصري، يبلغ حجم استثمارات الشريحة الأولى مليار جنيه، وذلك بهدف الاستثمار في محفظة متنوعة من الأصول العقارية المتميزة والمدرة للدخل أو الإيجار، وسيوفر الصندوق فرصاً للمستثمرين الأفراد والمؤسسات للاستثمار في أصول ذات قيم مرتفعة ويتيح التنوع الاستثماري من خلال الاستثمار في سلة من الأصول العقارية بدلا من أصل أو عقار واحد، كما ستقوم الشركة بطرح وثائق الصندوق في البورصة المصرية.

على وضع خريطة استثمارية بالتنسيق مع كافة الوزارات، والتي ستضمن جميع الفرص الاستثمارية في المحافظات، بما تشمل من مطارات، وموانئ، ومناطق صناعية وحررة واستثمارية، أمام المستثمرين العرب والاجانب، على أن تتوافق هذه الفرص مع رؤية مصر لتحقيق أهداف التنمية المستدامة . مشيرة إلى أن دورها العمل على إزالة أي عوائق تواجه المستثمرين في مصر. وعلى سعيد متصل اجتمعت الوزيرة المصرية ايضا بالمستثمر السعودي حسين شبكي، رئيس مجلس شركة نعيم القابضة للاستثمارات حيث تم

أدنوك للتوزيع تفتتح محطة خدمة «مدينة المرفأ» في المنطقة الغربية

•• أبوظبي-الفجر:

في إطار التزامها بتنفيذ خطتها التوسعية الهادفة إلى تلبية الطلب المتزايد على منتجاتها وخدماتها عالية الجودة، أعلنت شركة أدنوك للتوزيع عن افتتاح محطة خدمة "مدينة المرفأ" أمام عملائها في المنطقة الغربية ليرتفع بذلك عدد المحطات العاملة هناك إلى 36 محطة خدمة. وتقع المحطة الجديدة على شارع السنثضي بالقرب من مركز الخدمات الحكومية المتكاملة "تم" في مدينة

مختلف مناطق الدولة، مع الأخذ بعين الاعتبار احتياجات عملاء كل منطقة على حدة. وأكد الراشدي أن الخطة المستقبلية للتوسع في المنطقة الغربية تحمل طياتها افتتاح 3 محطات خدمة جديدة خلال عام 2017 ستغطي مناطق مدينة زايد، الطريق الواصل بين مدينة زايد وجزيرة أبو الأبيض، وغياثي. وإلى جانب خدمات التزود بالوقود، ستوفر محطة خدمة مدينة المرفأ لروادها خدمات تغيير الزيت للسيارات،

المحطة، بما في ذلك نظام الدوائر التلفزيونية المغلقة التي تغطي كافة مرافق المحطة، وأجهزة استشعار خاصة بمعرفة البدة الزمنية لوقوف المركبات في المواقع المخصصة لرواد المحطة. وإلى جانب أنظمة الربط الإلكتروني المباشر مع الإدارة العامة للدفاع المدني في أبوظبي: تمتاز المحطة الجديدة باستخدام نظام استرداد الأبخرة المتصاعدة القائمة على احتجاز واسترجاع الأبخرة المتصاعدة من ناقلات الوقود بهدف الحفاظ على البيئة.

المرفأ بالمنطقة الغربية، وتوفر على مدار الساعة خدمة التزود بالوقود بأنواعه الثلاثة أي بلس 91، وخصوصي 95، وسوبر 98، إلى جانب وقود الديزل الصديق للبيئة، وذلك عبر 5 جزر و9 مضخات قادرة على خدمة 18 مركبة بشكل متزامن. وبهذه المناسبة، قال المهندس سعيد مبارك الراشدي، الرئيس التنفيذي بالإناة لأدنوك للتوزيع: يأتي افتتاح محطة خدمة مدينة المرفأ تماشياً مع خطتنا الاستراتيجية التوسعية الهادفة إلى تعزيز شبكة محطاتنا في



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/162 مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/181 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/248 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2017/2492 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/477 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التمييز
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم 2017/102 طعن تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/288 مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/288 مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إصدار عدلي بالنشر
رقم 2016/2997

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/507 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/1627 تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/277 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إصدار عدلي بالنشر
رقم 2017/1099

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إصدار عدلي بالنشر
رقم 2017/1098

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إصدار عدلي بالنشر
رقم 2017/1097

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إصدار عدلي بالنشر
رقم 2016/1800

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/761 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/790 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/1224 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2017/1801 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/916 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/423 تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/423 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11968 بتاريخ 2017/3/14
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/423 تنفيذ تجاري



منوعات الفكر 34

مراكز وزارة «الثقافة» ساحات للإبداع وأبواب على عالم المعرفة :

«بقلمي أبداع» و«نور العقل» و«القراءة الإلكترونية» أبرز فعاليات الثقافة في شهر القراءة

وتنمية المعرفة بأهم القوي بالتعاون مع مدرسة السلمة للتعليم الثانوي جلسة حوارية بعنوان «القراءة نور العقل حاضر الأمة ومستقبلها، قدمتها الروائية باسمه يونس حيث ركزت الجلسة على أهمية القراءة التي تعد البوابة الأولى لتلقي العلوم المختلفة والمتنوعة وهي الوسيلة الوحيدة للانتقال المعرفة، كما تم خلال الجلسة مناقشة الطالبات طرق القراءة وأنواعها وأهميتها الكبيرة التي تمكن في اكتساب العلم والمعرفة وتزويد العقل بالمعلومات، وكان لمدخلات الطالبات وأسئلتهن أثر كبير في إثراء الجلسة الحوارية وإكسابها حيوية كبيرة.

وقالت باسمه يونس أن أهمية القراءة تكمن وبشكل رئيسي في كونها الطريقة الوحيدة التي يمكن للإنسان بها أن يكتسب المعرفة وبشكل متصل غير منقطع فالكتاب الواحد يعطي القارئ خبرة كبيرة لم يستطع المؤلف أن يجمعها إلا بعد أن قضى وقتاً طويلاً جداً في الجهد والعمل والاجتهاد من هنا كانت القراءة من الأمور الهامة غير الثانوية التي يتوجب على كل الناس أن يجعلها على رأس أولوياته؛

وتنظيمها في مركز وزارة الثقافة في أبوظبي ورشة القراءة الإلكترونية وذلك ضمن فعاليات المركز الثقافي في شهر القراءة وقد حضر الورشة 40 طالبة من مدرسة الارتقاء للتعليم الأساسي حيث تناولت الورشة أهمية القراءة واستعرضت تقنيات وأليات القراءة الإلكترونية إضافة الى مميزات وأثر هذه الورشة ضمن أهداف الوزارة في دعم القراءة وتمكينها في المجتمع والوصول بها الى كافة شرائح المجتمع والفئات وتأكيد مكانتها للوصول الى مجتمع مثقف وواع.

ويشكر رئيسي في كونها الطريقة الوحيدة التي يمكن للإنسان بها أن يكتسب المعرفة وبشكل متصل غير منقطع فالكتاب الواحد يعطي القارئ خبرة كبيرة لم يستطع المؤلف أن يجمعها إلا بعد أن قضى وقتاً طويلاً جداً في الجهد والعمل والاجتهاد من هنا كانت القراءة من الأمور الهامة غير الثانوية التي يتوجب على كل الناس أن يجعلها على رأس أولوياته؛



القراءة للأطفال لتحفيز الخيال، فإنها تمكنهم لغويًا خاصة إذا كانت القصص التي تروى باللغة العربية الفصحى، وتقدمهم بحصيلة لغوية جيدة، وتساعد القراءة أيضاً في مساعدة الأهل في تربية الطفل عبر القيم التي تقدمها القصص والدروس السلوكية التي يمكن للطفل أن يلتقطها ويمارسها دون تدخل من أحد.

بطريقة إبداعية مبتكرة تحفز على القراءة والمعرفة، كما قامت الطالبات بعد ذلك بكتابة قصة من وحي الخيال وسردها على زميلتهن واستخراج عناصر القصة، كما تم تكريم الطالبات المتميزات.

كما أن القراءة يمكنها أن تقوي ثقة الطفل بنفسه وتمكنه من التعبير عن ذاته بشكل جيد بفعل الحصيلة اللغوية والقيمية التي يمتلكها من القراءة.

وأكد كودوس العامري مدير المركز أن البرنامج يأتي امتداداً للأنشطة والفعاليات التي أطلقتها الوزارة خلال شهر القراءة باعتبار أن القراءة هي أداة المعرفة وطريق الوصول لإنشاء جيل إماراتي واعد يضم المبدعين والعلماء والمخترين والوصول الى جميع فئات المجتمع في مواقعهم مشيراً الى أهمية هذه المبادرات وتطبيقها العملي للخطة الوطنية للقراءة.

رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة.

نظمت المراكز الثقافية التابعة لوزارة الثقافة وتنمية المعرفة أكثر من 20 فعالية ثقافية أمس الأول ضمن مشاركتها في فعاليات شهر القراءة، حيث تنوعت الفعاليات بين الورش والقراءة، واكتشاف إبداعات ومواهب الطلبة والطالبات المشاركين في الفعاليات، والتدريب على القراءة الإلكترونية، والندوات المتخصصة في القراءة وغيرها من الفعاليات، كسرقة قصة، وبرامج مهارات اللغة العربية والقراءة، والقارئ الصغير، وسعادت في كتابي، وصناع المعرفة، وعائلتي تقرأ، أقرأ عن وطني، والقراءة حياة.

ومن جانبه أكد ياسر القرقاوي مدير إدارة الفعاليات الثقافية والمراكز الثقافية بوزارة الثقافة وتنمية معرفة أن الوزارة تركز على أن تتحول المراكز الثقافية التابعة لها إلى مراكز إشعاع ثقافي ومعرفي في البيئة المحيطة بها وخاصة في شهر القراءة، مؤكداً أن هناك أكثر من 160 فعالية ثقافية وفنية وقرائية يتم تنفيذها خلال هذا الشهر بكافة المراكز تحت

إشرافها وإشراف مدير إدارة الفعاليات الثقافية والمراكز الثقافية بوزارة الثقافة وتنمية معرفة أن الوزارة تركز على أن تتحول المراكز الثقافية التابعة لها إلى مراكز إشعاع ثقافي ومعرفي في البيئة المحيطة بها وخاصة في شهر القراءة، مؤكداً أن هناك أكثر من 160 فعالية ثقافية وفنية وقرائية يتم تنفيذها خلال هذا الشهر بكافة المراكز تحت



«الشارقة للإعلام» تكرم الفائزين في برنامج «دبلوم على الهواء»

مركز الشارقة للتدريب وشركة ليفن برت للاستشارات والتدريب الشريك الاستراتيجي للبرنامج.

من جانبه قال حسن يعقوب المنصوري يمثل البرنامج نقلت نوعية من ناحية الفكرة والمضمون والذي يقدم من خلاله برامج تدريبية وورش عمل مستمعي إذاعة الشارقة ويمنحهم على إثرها شهادات إدارية متخصصة ويمنح المتفاعلين فرصة الحصول على شهادة دبلوم إدارة الذات المعتمدة من قبل

وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي : يأتي مشروع دبلوم على الهواء في إطار استراتيجية المؤسسة الرامية إلى تعزيز المحتوى الإعلامي العربي من خلال مبادرات وبرامج متميزة تضعها في مقدمة سباق الإبداع الإعلامي في المنطقة والعالم وترتقي إلى المستوى الذي يتطلع إليه المشاهد والمستمع العرب.

حضر الحفل إلى جانب الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي كل من سالم الغيثي مدير البرامج في تلفزيون الشارقة وحسن يعقوب المنصوري مدير قطاع إذاعة الشارقة وراشد العويد مدير قناة الشارقة الرياضية وقاطمة بن صندل مدير التسويق والاتصال الحكومي في المؤسسة وحسين شاهين مدير مركز التدريب الإعلامي في المؤسسة وفيلس على مدير إدارة الإعلام الرقمي إلى جانب عدد من المسؤولين والموظفين.

كُرمت مؤسسة الشارقة للإعلام أمس الفائزين في برنامج «دبلوم على الهواء» خلال حفل أقيم بمقر المؤسسة بحضور الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مؤسسة الشارقة للإعلام.

وأحرزت المتسابقة مريم عبدالله الكلباني المركز الأول في حين كان المركز الثاني من نصيب المشتركة سعدية طالب آل علي وحلت المشتركة مريم محمد حسين علي الظهوري في المركز الثالث ومنحت المؤسسة الفائزين جوائز تقديمية وشهادات ودروع تكريمية.



منوعات

الفكر

35



في عمر السادسة والخمسين يتابع الممثل الجامع شون بين رسم طريقه عبر تقديم أداء تمثيلي مذهش والالتزام بمشاريع إنسانية والإدلاء بتصريحات غير مألوقة. بعد عرض الفيلم الذي أخرجه The Last Face (الوجه الأخير) في مهرجان (كان)، نحاول في هذه المقابلة الكشف عن أسرار غموضه.

يلتزم بأعماله السينمائية بقدر التزامه بمهامه الإنسانية

شون بين: أحب أن أتميز طبعاً وإلا لما كنتُ سيّد نفسي!



باتشينو، لا يُعتبر وضع السينما الأمريكية اليوم أفضل بكثير من الوضع السياسي: (أدت طفرة الأفلام المؤلفة من أجزاء عدة إلى تضرر هوليوود وقد انجز الممثلون وراء هذا النوع من الأعمال بطريقة مبالغ فيها. كانت سلسلة Iron Man (الرجل الحديد) ممتازة ومضحكة وممتعة وأعتبر روبرت داووني جونيور ممثلاً استثنائياً لكن لم تتوقف الخيارات السينمائية المشابهة عند هذا الحد).

يتابع: (لا أعني بكلامي شخصاً محدداً لكني أظن أن الممثلين يحملون جزءاً من مسؤولية ما يحصل. في الماضي كانت هوليوود تقدم الأفلام للممثلين فتمنحهم من جهة مشروعاً تجارياً ومربحاً ثم تعطيلهم من جهة أخرى مشروعاً طموحاً وشخصياً. أما اليوم، فتمنع هوليوود إلى إنتاج ١٥ فيلماً تناسها في مقابل فيلم يرضي الممثلين. لا يحجبني عدد كبير من الأفلام التي تصدر هنا. خسرتنا التوازن المطلوب في هذا المجال يعمل الناس في هذا القطاع اليوم لأجل المال والمكانة الاجتماعية (حسراً).

يعكس هذا التقييم شخصية رجل منفصل عن هذا العصر لكن يصعب أن يعارضه أحد، لا سيما أنه كان يتجنب دوماً المشاركة في أفلام تجارية مريحة إذا كانت تقتصر إلى العمق.

نال شون بين جائزتي (أوسكار) وجوائز أخرى من مهرجانات سينمائية كثيرة (إلى جانب جاك ليون، إنه الممثل الوحيد الذي تكرم في كان والبندقية وبرلين) ويبيد اليوم رأيه بالممثلين المعاصرين استناداً إلى نظريته العقائدية التقليدية: (أظن أن معظم الممثلين الذين يعتبرهم الناس اليوم مهمين مجرد قفاعة فارغة. لكني أستثنى طبعاً دانيال داي لوييس لأنه ممثل حقيقي. وأحب ليوناردو دي كابريو أيضاً. لكن نتوقف لعبة الأسماء كي لا أضطر إلى مهاجمة اسم لا يحجبني).

لا يحمل شون بين مشاعر الكره لأحد لكنه ممثل متكامل ويلتزم بأعماله السينمائية بقدر التزامه بمهامه الإنسانية. يعتبر أدواره بمثابة رحلات بلا عودة ويفيض بالمشاعر الإنسانية ولا يتردد في أداء الأدوار التي تجسد هذه الناحية منه كما في فيلم Carlito's Way (طريقة كارليتيو) أو Mystic River (النهر الغامض)، ولا ننسى أداءه المؤثر في Harvey Milk الذي منحه ثاني جائزة أوسكار في عام ٢٠٠٨ بعدما أدى فيه دور أول مثلي أمريكي يُنتخب في منصب عام.

موجة الغباء التي أطلقها ستلازما من دون أدنى شك. كان شون بين أفق ٥٦ ألف دولار في عام ٢٠٠٢ لكتابة مقالة ضد بوش في صحيفة (واشنطن بوست) المرموقة. وسط هذا المناخ المضطرب، أعلن بين تأييده هيلاري كلينتون لكنه يعترف بأنه كان يفضل أن يتابع أوياما حكم البلاد بعد الولايتين الشابتين اللتين ورثهما من عهد بوش.

بين براندو ويونو

في فيلم Tree of Life (شجرة الحياة) الفائز بجائزة السعفة الذهبية في مهرجان (كان) للمخرج تيرينس ماليك، ترسم معالم الدهشة على وجه شون في معظم مشاهدته على الشاشة. ربما لم يتكيف مع فكرة أن يكون ابن براد بيت في الفيلم؛ يقول بين: (استمتع بمشاهدة أي عمل من إخراج مالك بقدر ما أستمتع بالتمثيل في أفلامه. هو يعتبر الممثلين أشبه بلوحة فنية. في هذه المرحلة من حياتي أحب أن أمثل تحت إدارة مخرجين مهنيين.

أحب أن أعمل مجدداً مع أليخاندرو غونزاليز إنياريتو ومايكل مان وألفونسو كوارون. لكني لا أريد أن أطور مهنتي لأن تطوير المسيرة المهنية مرادف للموت).

يضيف: (أقدر كثيراً الأعمال التي تحمل رسالة عميقة وأحب المشاركة فيها). تشير هذه الرسالة إلى بُعد ديني أو دعوة مقدسة أو مهمة سامية ولا شك في أن هذه الكلمات تصف أعمال هذا الناشط المتمرد الذي يبدو وكأنه الحلقة المفقودة بين مارلون براندو ويونو.

إنساني بامتياز

بالنسبة إلى شون بين الذي أبدى إعجابيه دوماً بنجوم السبعينيات من أمثال دينيرو وآل



غداة الانتقادات التي سببها عرض فيلم The Last Face رسمياً، بدأ الممثل الأمريكي شون بين مجروحاً وقال مدافعاً عن عمله: (لم أقرأ شيئاً مما كتب ولن أقرأ. لكني أدرك أن قطاراً دهشنا يوم أمس. أجد تقدير الانتقادات الإيجابية لكني أدركت منذ فترة طويلة ضرورة أن أرمي الانتقادات السلبية جانبا وأمضي قدماً. أنا متمسك بالفيلم كما هو. لن يتكلم لغة غير لغتي. وإذا لم يتفاعل الآخرون مع هذه اللغة، لا يمكنني القيام بأي أمر لأجلهم).

عملياً لا شيء ينفذ The Last Face الذي يروي قصة حب بين طبيبين يقومان بأعمال إنسانية في إفريقيا. اعتبر بعض الصحافيين العمل (مشيناً) وتعرض لهجوم حاد بسبب نظره إلى الأفارقة الذين ظهروا بصورة همجيين صالحين يكتفون بمشاهدة النمل الذي يتسلق الشجر. كذلك اعتبر آخرون أن الفيلم يدمر الثقافة ويهاجم الفن.

سرعان ما تغيرت ملامح شون بين حين شاهد صورة ابنه على غلاف مجلة (غالا) فقال ميتسماً: (من المدهش أن تشاهد ابنك على غلاف مجلة فرنسية!). بدت على وجهه فجأة آثار نضالاته الإنسانية وتمزده على الأنظمة السائدة في عصره. لا يمكن أن ننسى السنوات التي أمضاها خلال الثمانينيات في عالم (الروك أند رول) أو زواجه المضطرب بمادونا وخلافاته الصاخبة مع مصوري (البارانزي).

كذلك خاض شون بين مغامرات في هايتي بعد الزلزال الذي ضرب الجزيرة في عام ٢٠١٠، ثم أسس منظمة غير حكومية يتابع إدارتها حتى اليوم وفيها ٣٥٠ موظفاً. لكن

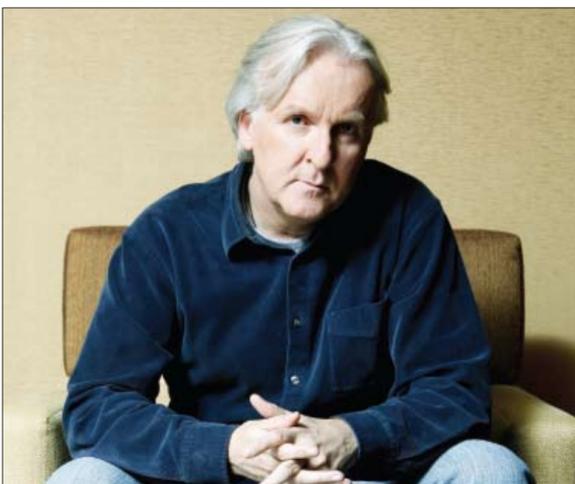
حين سُئل عما إذا كان يتخذ مواقفه المتطرفة كي يتميز عن غيره، أجاب بكل ثقة: (أحب أن أتميز طبعاً وإلا لما كنتُ سيّد نفسي!).

خضة قوية

تعرض شون لخضة قوية بعد الحملة الانتخابية المحترمة التي انتهت منذ فترة قصيرة في الولايات المتحدة فقال: (لم أكن أظن أن دونالد ترامب يمكن أن يفوز في الانتخابات لكن



جيمس كاميرون يكشف قراراً مخيباً للأمال عن فيلم آفاتار



صرح المخرج السينمائي جيمس كاميرون إن الجزء الثاني من فيلم (آفاتار) لن يخرج للنور في 2018 كما كان متوقفاً، ولم يعلن عن تاريخاً محدداً لإصدار الفيلم. وقال كاميرون لصحيفة «تورونتو ستار» الكندية إنه يعمل على كل الأجزاء الأربعة التي يجري التخطيط لإنتاجها لسلسلة آفاتار في ذات الوقت وليس لديه موعد محدد لإصدار أولها وهو «آفاتار 2». وأضاف: «ما يحتاج الناس لفهمه هو إنها ستكون إصدارات متتابعة كإيقاع. ولذلك فنحن نعمل على آفاتار 2 و3 و4 و5. إنه مشروع ملحمي، وتابع: «استغرق الأمر منا أربع سنوات ونصف السنة لصنع فيلم واحد والآن نصنع أربعة». يذكر أن فيلم «آفاتار» صدر عام 2009، حطم الأرقام القياسية لبيعت شبك التذاكر محققاً 2.8 مليار دولار حول العالم وهو الرقم الذي لم يتمكن من تحقيقه أي فيلم في السابق. وتم الإعلان أنه سيصدر أجزاء جديدة منذ 2014 وتأجل المشروع ما لا يقل عن ثلاث مرات منذ ذلك الحين.

ألبوم إد شيران الجديد يحطم رقماً قياسياً في بريطانيا

حطم الألبوم الجديد للمغني ومؤلف الأغاني البريطاني إد شيران (٢٦ عاماً) الرقم القياسي للمبيعات أمس الجمعة، بعدما أصبح أسرع ألبوم لطرب منفرد يحقق مبيعات في تاريخ سباق الأغاني في بريطانيا. وحقق الألبوم الذي يحمل اسم «+» مبيعات بلغت ٦٧٢ ألف نسخة في أول أسبوع، ما جعله يحتل المركز الثالث لأعلى مبيعات على الإطلاق بعد ألبوم أديل «٢٥»، وألبوم فرقة أوبيسس «بي هير ناو». وأشارت الشركة الرسمية لبيانات قوائم الألبومات والأغاني إلى أن إحدى أغاني الألبوم «شايب أوف يو»، التي أديت للمرة الأولى في كانون الثاني (يناير) تصدرت قائمة الأغاني، في حين احتلت أغاني أخرى لشيران الخمس مراكز الأولى وظهرت كل أغاني الألبوم ١٦ بين أفضل ٢٠ أغنية. وعبر شيران عن سعادته «يا له من أسبوع استثنائي، أنا متحمس للغاية».



الفكر

نصائح مهمة للتغلب على آلام البطن



تعد تشنجات فترة العسر الهضم والحموضة وقرحة المعدة والإمساك وسرطان القولون وتناول الطعام غير الصحي من الأسباب التي تؤدي إلى آلام البطن في الصباح عند الاستيقاظ من النوم.
لذا من الممكن التغلب على هذه المشكلة باتباع بعض النصائح، وفقا لما ورد في تقرير نشره الموقع الهندي (بولد سكاى):
1- إذا كنت تشعر بألم خفيف أسفل البطن في الصباح، يجب شرب الكثير من الماء، لأنه يتغلب على الإمساك.
2- تجنب شرب القهوة، إذا كان لديك ألم في البطن، لأن محتوى الكافيين يزيد من التهابات البطن التي تجعل الألم يزداد سوءاً.

3- إذا كان لديك ألم حاد في منتصف منطقة البطن، فيمكن أن يكون ذلك من التهاب المعدة، لذا حاول شرب كوب من الزنجبيل الدافئ.
4- أما بالنسبة لألم المعدة الخفيف، فمن الممكن محاولة التغلب عليه بممارسة تمارين رياضية خفيفة في الصباح، فإنها تساعد في التخلص من بعض الغازات التي تكون متراكمة في البطن.
5- إذا تناولت الأدوية واستمر ألم المعدة بعدها، فمن المهم استشارة الطبيب فوراً وإجراء الفحوصات اللازمة، وحسب التقرير فإن هناك أنواعاً عديدة من آلام البطن التي يمكن أن تكون ناجمة عن أسباب مختلفة منها تراكم الغازات والتهاب المعدة.

علاج فرنسي لانقطاع التنفس أثناء النوم

توصل فريق من الجراحين الفرنسيين، بجامعة باريس، لتطوير منظم للتنفس يتم زرعه في العصب المحرك "اللسان"، يرسل مع كل تنفس، دفعة كهربائية إلى اللسان لا يشعر بها الناظم تعمل على شد اللسان إلى الأمام في حركة عكسية لتسهيل مرور الهواء إلى الرئة، وهو ما يمكنه من التنفس بسهولة دون المعاناة من نوبات انقطاع التنفس المؤقت أثناء النوم.

تعد هذه الوسيلة التي توصل إليها الجراحون الفرنسيون هي أحدث علاج لانقطاع التنفس المؤقت أثناء النوم، فيما كانت الطريقة العلاجية المتعارف عليها حتى الآن، هي تهديئة الرئة عن طريق الضغط على أجهزة تقويمية يرتديها المريض في الفك لتسهيل عملية مرور الهواء.

طرق فعالة لتحسين قدرة الجسم على امتصاص المغذيات

تلعب صحة الأمعاء دوراً مهماً في تحسين قدرة الاستفادة مما يحتويه الطعام، وذلك يتطلب الحرص على تجنب الأطعمة الغنية بالسكر والصنعة لتأثيرها على عمل بكتيريا الأمعاء وامتصاص المغذيات، وتتمثل أبرز الطرق الفعالة لتحسين امتصاص الجسم للمغذيات في الآتي:

- 1- البروبيوتك: تناول البروبيوتك أو البكتيريا الصديقة من شأنه إنتاج إنزيمات تساعد الجسم على امتصاص المغذيات، ويشمل اللبن "الزبادي" وشورية الميزو والأعشاب البحرية، أفضل مصادر البروبيوتك.
- 2- الجلوتامين: يعد جدار الأمعاء بوابة عبور المغذيات من الجهاز الهضمي إلى مجرى الدم، ولتحسين وظائفه يجب تناول الأطعمة الغنية بالجلوتامين التي أهمها شوربة العظام، والبيض، والأطعمة البحرية والبقوليات.
- 3- الصوم: امنح جهازك الهضمي فترات من الراحة ليقوم بتنظيف نفسه، تناول عشاء مبكر من فترة لآخرى، وامتنع عن تناول الطعام حتى اليوم التالي.
- 4- المضادات الحيوية: توقف عن تناول المضادات الحيوية غير الضرورية، كما أن حبوب منع الحمل ومضادات الحموضة تؤثر على قدرة الجسم على امتصاص المغذيات.
- 5- التوتر: يذكر أن استمرار التوتر لفترات طويلة يحد من قدرة الجسم على الاستفادة من المغذيات، عليك أن تمنح جسمك راحة من الضغوط كل شهر أو شهرين.



الممثلة تشارليز ثيرون لدى وصولها لحضور العرض الأول لفيلم (Atomic Blonde) في أوستن، تكساس. (أ ف ب)

قرأت لك

الشوكولاتة تقلل امراض القلب



كشفت نتائج دراسة أجراها علماء أمريكيون أن تناول الشوكولاتة المحتوية على أكثر من 70% من الكاكاو تقلل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج الدراسة التي أجروها على 44 شخصاً يعانون من الوزن الزائد، كان عليهم تناول 70 جم من الشوكولاتة الداكنة يومياً لمدة شهر كامل.
واتضح للباحثين أن تناول الشوكولاتة بكميات معقولة بصورة منتظمة يومياً، يساعد في استعادة مرونة الأوعية الدموية ويمنع تكون الخثرة الدموية وبالتالي يقلل احتمال الإصابة باحتشاء القلب والدماغ (الجلطة).

سؤال وجواب

- قال واصفاً جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت إليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
عباس محمود العقاد
- أي القارات التالية اكثر ارتفاعاً؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المحية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن
- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشعل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يَسْمُن بالسكريات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال ل فقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تحطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضاً للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرايلا) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فإنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٤٣٢٠٠ في السنة.

قصة

رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق عدو جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطعم للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر .
كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من ضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكنا معاً نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان تشترك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نلبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن يستطيع احد ان يشك في شئني ابدأ وأنا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على أماكن كثيرة ملتوية وعررة ويمكنهم تنفيذ خطتهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآه وفقاً معاً . انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابلا فيتبادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعة حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحمل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فلطن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة وبكل غيظ ايضاً وكلما جرى القسم بينه وبين نفسه ان يلقته درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعاده .. اما روبرت فقد وعى لنفسه وافاق ليبرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت متخنا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نياله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافع.



نوف درويش المساني

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



نسبة أيم

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



فاطمة سميد الظاهري

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طيبة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



أشواق محمد نور

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.