

منوعات

الفكر

الخميس 6 يوليو 2017 م - العدد 12063

Thursday 6 July 2017 - Issue No 12063

انقراض الديناصورات أدى إلى تنوع في الضفادع

أظهرت دراسة علمية حديثة أن اختفاء الديناصورات عن وجه الأرض فتح الباب للضفادع للتكاثر والتنوع.

فقبل 66 مليون سنة، ارتطم جرم فضائي بكوكب الأرض قضى على ثلاثة أرباع الأنواع الحية فيه، لكن عشرة أنواع من الضفادع تمكنت من الصمود في تلك الظروف القاسية على الحياة، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الأمريكية للعلوم.

ومن بين هذه الأنواع الناجية، تمكنت ثلاثة أنواع من التنوع والتكاثر في الأرض. واليوم، يقدر عدد أنواع الضفادع بستة آلاف و700. وبحسب العلماء، تسعة أعشار الضفادع الموجودة اليوم لديها جذور وراثية تصل إلى تلك الأنواع الثلاثة.

وقال ديفيد بلاكيرن المسؤول في متحف التاريخ الطبيعي في فلوريدا وأحد معدي الدراسة "الضفادع موجودة منذ أكثر من 200 مليون سنة، لكن دراستنا تظهر أنها لم تشهد هذا التنوع الكبير الذي أدى الى ظهور معظم الضفادع الموجودة اليوم سوى بعد انقراض الديناصورات".

وأضاف "هذا الاكتشاف لم يكن متوقعا" لأن العلماء كانوا يظنون أن الضفادع تطوّرت وتنوّعت في آخر العصر الطباشيري، أي قبل 150 مليون سنة إلى 66 مليوناً. وكشفت الدراسة أن الضفادع استقادت من انقراض الديناصورات لتسكن في مواطنها المهجورة.

واستندت هذه الدراسة التي شارك فيها باحثون في الولايات المتحدة والصين إلى أكبر قاعدة معلومات عن الضفادع. وأخذت عينات وراثية من 156 نوعاً أضيفت إلى 145 موجودة أصلاً، ومنحجرات.

سرق رافعة ليركب بها إلى منزله

ألقت الشرطة في ولاية فلوريدا الأمريكية، القبض على رجل وهو يقود رافعة شوكية سرقها من أحد المواقع، متجهاً إلى منزله. وقالت شرطة بورت أورانج بأن شرطياً أوقف برادلي بيرفوت (43 عاماً) وهو يقود الرافعة الشوكية المسروقة.

ولدى استجواب الشرطة له، قال بيرفوت بأنه كان متوجهاً إلى منزله ف شعر بالتعب وقرر أن يستعير الرافعة للوصول إلى منزله.

وبعد التحقيق معه، تبين بأن سرقة الرافعة لم تكن المرة الأولى بالنسبة لبيرفوت، ففي 2016 قام بسرقة رافعة شوكية من خلف متجر في منطقة دايوتونا بيتش واستخدمها لنقل بعض الصناديق إلى مطعم بوب إيفانز. ويذكر بأن الشرطة ألقت القبض على بيرفوت بالجرم المشهود، ووجهت له تهمة سرقة آلية من موقع عمل، ومن المزمع أن يمثل أمام المحكمة خلال وقت قصير، بحسب ما ورد في موقع يوبي أي الإلكتروني.

شرطي يملك أكبر مجموعة لقطع "هيلو كيتي"

قد يثير شرطي ياباني متقاعد حفيظة الفتيات الصغيرات، إذ أنه يملك أكبر مجموعات لألعاب هيلو كيتي في العالم.

ماسايو غونجي (67 عاماً) الذي أمضى حياته وهو يلاحق المجرمين بات يكرس وقته لجمع شخصيات هيلو كيتي. وهو يملك راهنا أكثر من 5 آلاف قطعة تقدر قيمتها الإجمالية بحوالى 30 مليون ين (266 ألف دولار) وقد سجل اسمه في نوفمبر 2016 في موسوعة غينيس للأرقام القياسية.

ويؤكد الشرطي السابق في بيت في يوتوكايدو في ضاحية طوكيو شيده خصوصاً لعرض كنزه هذا الذي يستقطب الكثير من السياح كيتي هي بمثابة حب حياتي.

وسوقت دمی هيلو كيتي التي تصنعها شركة سانريو اليابانية، للمرة الأولى في اليابان سنة 1974. ولقيت هذه الشخصية نجاحاً تجارياً عالمياً فقدمت مئات المنتجات المشتقة منها، من ملابس نوم إلى حقائب يدوية.

وكانت شركة سانريو قد أشارت ضجة عالمية سنة 2014 عندما كشفت أن شخصية هيلو كيتي لا ترمز إلى قطعة كما كان يظن بل إلى فتاة صغيرة فرحة ومرحة قلبها من ذهب .

ص 22

فحص النظر في مركز المشرف

التخصصي للأطفال يمكن طفل من

رؤية أمه بوضوح للمرة الأولى

ص 31

Free Fire... الأفكار تضيق

وسط مشاهد الفوضى والعنف

وأصوات الرصاص المتطاير



الليمون ... علاج

لأمراض كثيرة

لا شك في أن كثراً ممن يقدمون علاجات تزيل السموم

من الجسم يتحدثون عن خسارة الوزن، إلا أن وعودهم

نادراً ما تصدق. لذلك، لن نتجر إلى إطلاق الوعود

الكاذبة والتأكيد أن الليمون الحامض يساعدك

على فقدان الكيلوغرامات الزائدة. لكنه يتمتع

بالتأكيد بتأثيرات إيجابية مضادة للأخماج

ويحسن بلا شك الدورة الدموية.

بات اسم الليمون مرتبطاً بكثير من نجوم

هوليوود اليوم، لأنهم يزعمون أنه ساعدهم في

خسارة الوزن. إلا أن هذا النوع من الحمضيات،

الذي ولد في جبال الهيمالايا، يستحق تقديراً

أكبر بمختلف أنواعه وأصنافه. فمع أنه لا يؤدي

الغرض الذي نسب إليه غالباً (خسارة الوزن)، إلا أنه

يتحوّل في حالات كثيرة إلى علاج ناجح.

يخفف من البواسير وعوارض الساقين الثقيلتين.

يحسن الليمون الحامض الدورة الدموية، خصوصاً في الأعوية الدموية الدقيقة. فتقوي مركبات الفلافونويد التي يحتوي عليها جوانب الأعوية الدموية وتحد من نفاذيتها. أما خلاصته فتحتوي على الكومارين، التي تحد من كثافة الحد وتسهل بالتالي جريانه. في حالة النوبات الحادة، يمكنك تناول قطرة أو اثنتين من زيت الليمون الأساسي مع قليل من العسل أو زيت الطعام مرتين أو ثلاث مرات يومياً خلال أسبوع. أما للوقاية، فتستطيع تناول قطرتين يومياً طوال أسبوعين أو ثلاثة.

يساعد في إزالة السموم من الكبد.

إذا كان كبدك بطيئاً أو يبرز تحت أعباء فضلات فصل الشتاء الطويل أو الأطعمة الغنية بالدهون، فلا علاج يضاهي عصير الليمون الحامض. يوضح الخبراء في هذا المجال أن الليمون يحفز إفراز الصفراء، فيساعد بالتالي الكبد. كذلك يساهم في تفكيك الدهون والتخلص منها، ما يجعل عملية الهضم أسهل.

يقي من الأمراض القلبية الوعائية.

يشير الاختصاصيون إلى أن الليمون الحامض غني بالألياف الذوابة التي تحد من مرور الكوليسترول عبر الأمعاء. كذلك يسهل، بتحفيزه إنتاج الصفراء، تفكيك الكوليسترول إلى أحماض صفراوية والتخلص منه. يعزز هذه العملية الفيتامين C الذي يتوافر بكميات كبيرة في الليمون الحامض (52 مل/100 غ). يمكنك تناول نقوع الليمون الحامض أو قطرتين أو ثلاث من زيتة الأساسي طوال أسبوعين أو ثلاثة، فضلاً عن عصير الليمون الطازج عصير ليمونة أو اثنتين يومياً في كوب من الماء.

يحد من ارتداد أحماض المعدة والغثيان.

قد يبدو ذلك مستغرباً، إلا أن الليمون الحامض يحد من حموضة المعدة نظراً إلى غناه بمادة بالبوتاسيوم التي تحول حمض الليمون إلى سترات، مادة تحمي المعدة. لذلك، ينجح عصير الليمون في الحد من الحموضة المرتفعة في المعدة، خصوصاً الحموضة الناتجة من التنقل طويلاً في مختلف وسائل النقل. كذلك، ينجح عصير الليمون الحامض في الحد من الغثيان، خصوصاً غثيان الصباح في حالة الحمل. فيكفي أن تشرب المرأة الحامل قليلاً من عصير الليمون الممزوج في كوب من الماء.

يقي من الأخماج ويقضي على البكتيريا.

يُعتبر زيت الليمون الحامض الأساسي مطهراً فاعلاً، خصوصاً بنشره في الهواء مدة ربع ساعة مرتين أو ثلاث يومياً. كذلك، يحفز الفيتامين C الذي يحتوي عليه جهاز المناعة. ويختلف أسلوب تناول الليمون الحامض باختلاف الحجم، فيمكن طلاء زيته على الجسم أو تناول نقوعه أو عصره والتمضض به (قطرة من زيتة الأساسي تمزج جيداً بالماء قبل الاستعمال). كذلك، يمكنك استعماله للتخلص من البكتريا في ماء تشك بنقاوته ومن رائحة الفم الكريهة.

يوقف نزف الجروح الصغيرة.

صحيح أن الليمون الحامض يسرع الدورة الدموية عند تناوله، لكنه يوقف النزف عند وضعه على الجروح الصغيرة. فهو غني بالكالسيوم، الذي يُعتبر عنصراً أساسياً في تخثر الدم. لذلك، يكون الحل المثالي للعناية بالقم في حالات مثل التهاب اللثة.

يُعالج البشرة الدهنية ويعيد إلى الشعر بريقه.

يضيظ الليمون الحامض الزهم في البشرة والشعر ويعزز الدورة الدموية ويجدد الأنسجة. قد يكون من الأفضل

صالون بافاريا للرجال

خدماتنا

- علاج خاص للشعر
- خدمات الشعر والحية
- خدمات خاصة للقدمين والرجلين
- مساج بالهندي - سويدي - الحجر الحاربي الأسود
- إزالة الآلة الشعر
- حمام مغربي (ملكي بالأعشاب والفواكه)
- عناية خاصة بالبشرة

عرض خاص

4 خدمات
250 درهم فقط

حلاقة - 2 مساج - 2 مني ردي
1 حمام مغربي 1 - علاج للبشرة

تتوون ، 024477335 موبايل، 05047770853
شارع دالة مقابل جامعة زايد خلف فرش آند مور - أبو ظبي
info@bavariaSPA.com - www.bavariaSPA.com

المراسلات، ص:ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

حملات شعبية لمواجهة

حوادث السير في فلسطين

شهدت فلسطين ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الضحايا نتيجة حوادث السير منذ بداية العام الجاري، وأدت إلى وفاة 58 فلسطينياً، منهم 17 في حوادث سير خلال شهر رمضان المبارك وعيد الفطر.

وكان عيد الفطر السعيد، شهد حادث سير مروري مروع على الطريق الواصل بين مدينتي القدس ونابلس، أدى إلى وفاة أم وأطفالها الخمسة إلى جانب سائق المركبة العمومية، على ذات الشارع الذي شهد قبل أسبوع فقط مصرع ثلاث فتيات فلسطينيات.

وأشارت مصادر الشرطة الفلسطينية، إلى أن "عدد الحوادث منذ بداية العام الجاري بلغ 5630، نتجت عنها 58 حالة وفاة، 34 حالة منها كانت على الطرقات الخارجية أدت إلى إصابة 4574 مواطناً، بينهم 78 إصابة حرجة، فيما شهد شهر رمضان 1000 حادث سير تسببت بـ11 وفاة".

وشهدت الأيام الماضية حملات شعبية وشرطية للتوعية من مخاطر عدم الالتزام بقوانين السير، ووثق عدد من المواطنين مخالفات مرورية قامت الشرطة الفلسطينية بمتابعتها وتحرير مخالفات لمرتكبيها، وناشدت السائقين بضرورة الالتزام بالقوانين.

ولفت المتحدث باسم الشرطة الفلسطينية، لؤي زريقات، أن "تم تحرير مخالفات بناء على مصور وفيديوهات وصلت لجهاز الشرطة الفلسطينية من قبل المواطنين في كل من مدينة الخليل وبيت لحم وأريحا، وتم ملاحظة حافلة في نابلس كان قد وثق شاب تجاوزها للقوانين المرورية، وتوقيف شاب آخر نتيجة لتصوير نفسه وهو يخالف قوانين السير ويعرض حياته وحياة الآخرين للخطر في سلفيت".

وشهدت الأيام الماضية حملات شعبية وشرطية للتوعية من مخاطر عدم الالتزام بقوانين السير، ووثق عدد من المواطنين مخالفات مرورية قامت الشرطة الفلسطينية بمتابعتها وتحرير مخالفات لمرتكبيها، وناشدت السائقين بضرورة الالتزام بالقوانين.

اكتشاف نسخة مقلدة لوجه حاكمة قديمة

توفيت سيدة تساو في العشرينات من عمرها قبل نحو 1700 عام، ويعتقد أنها حكمت واديا في صحراء بيرو القديمة حيث عثر على رفاقها مدفونا مع أسلحة ومتعلقات ذهبية.

لكن يمكن الآن إلقاء نظرة خاطفة على الكاهنة السابقة من خلال رؤية نسخة مقلدة من وجهها أزاح مسؤولو الثقافة وعلماء الآثار الستار عنها . وقالت وزارة الثقافة في بيرو إن النسخة المقلدة، التي صممت باستخدام تقنية التصوير ثلاثية الأبعاد وعلم الآثار الشرعي، اعتمدت على الهيكل العظمي لسيدة تساو والبحث الإنشوجرافي واستغرق إعدادها عشرة أشهر.

وقال وزير الثقافة سلفادور ديل سولار إن الهدف هو جعل واحدة من أفضل الاكتشافات الأثرية في بيرو قريبة من العالم وتذكير البيروفيين بتراثهم الثقافي الغني.

وقال الوزير عن الوجه البيضاوي الشكل ذي عظام الوجنتين البارزة وقد وضع فوقه تاج ذهبي أهميته كبيرة للعناية حقا.

وأضاف يمكننا الآن أن نعرض للعالم وجهها، وهو وجه يرى فيه البيروفيون أنفسهم.

ويبدو اكتشاف رفات سيدة تساو المحنطة في عام 2005 الاعتقاد بأن مجتمع موشي القديم الذي عاش في وادي تشيكاما بين عامي 100 و700 بعد الميلاد كان مجتمعا أبويا. وعثر على عدد من موميאות نساء الموشي المحنطات منذئذ في قبور مع متعلقات تشير إلى مكانة سياسية ودينية رفيعة.

توقف لإصلاح عجلة

سيارته فريخ مليون دولار

قال رجل من ولاية نيويورك الأمريكية بأن الصدفة لعبت دورا كبيرا في فوزه بالجائزة الكبرى في اليانصيب، والتي تبلغ قيمتها مليون دولار أمريكي.

بعد أن فرغت إحدى عجلات سيارته من الهواء، توجه أنطوني إيفارون إلى ورشة مختصة لإجراء الصيانة لها، وهناك قام بشراء تذكرة يانصيب بالصدفة. وقال إيفارون معلقا على ما حدث: توقفت عند محطة ستياورت لمح عجلات سيارتي بالهواء، وخطر لي أن أشتري تذكرة يانصيب، واخترت تذكرة من نوع كاشورود لأن عمتي تشتري منها دائما. وأضاف إيفارون: لم أصدق بأنني فزت بالجائزة الكبرى في بداية الأمر. وتوجهت إلى مركز اليانصيب برفقة أخي لتأكد من ذلك. لقد كانت مفاجأة رائعة.

من الجدير بالذكر بأن إيفارون بدأ بالتخطيط لتنمية مشاريعه الصغيرة التي كان يحلم بتحقيقها منذ زمن طويل، بحسب ما ورد في موقع يوبي أي الإلكتروني.

طول فترة القيلولة

يهدد بالسكري

يشير النعاس المفرط أثناء النهار وطول فترة

القيلولة إلى أشياء كثيرة، منها ما نقوله نتائج

دراسة يابانية جديدة تفيد بأن طول القيلولة

يرتبط بتزايد خطر الإصابة بمرض السكري

من النوع2. عرضت نتائج هذه الأبحاث مؤخراً في المؤتمر السنوي الـ 51 للرابطة الأوروبية

لمرض السكري في استوكهولم.

بحسب مؤسسة النوم الوطنية في الولايات

المتحدة تساعد القيلولة التي تبلغ مدتها

20-30 دقيقة على تحسين المزاج واليقظة

والأداء، مع ذلك عندما تزيد القيلولة عن

10-20 دقيقة يمكن أن تؤثر سلباً على طول وعمق الاستغراق في النوم ليلاً.

بحسب الدراسة اليابانية التي أعدها البروفيسور توموهيد يامادا من جامعة طوكيو يمكن أن تكشف قيلولة النهار عن مدى

الإصابة بالسكري.



لبحث سبل التعاون المشترك

فريق بحثي من كلية العلوم بجامعة الإمارات وجامعة نيومكسيكو الأمريكية يزور وكالة الإمارات للفضاء



•• العين – الفجر

تعزيزاً للتعاون بين جامعة الإمارات ووكالة الإمارات للفضاء، زار وفد علمي مشترك من كلية العلوم بجامعة الإمارات ومركز أبحاث تكنولوجيا فيزياء الفضاء من جامعة نيومكسيكو الأمريكية، مقر وكالة الفضاء الإماراتية في إمارة أبو ظبي، صباح الثلاثاء الموافق 4 يوليو الجاري 2017، بحضور الأستاذ الدكتور أحمد مراد – عميد كلية العلوم، والخبير البروفيسور جريك تايلور – مدير مركز أبحاث تكنولوجيا فيزياء الفضاء في جامعة نيومكسيكو الأمريكية والوفد المرافق.

وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد – عميد كلية العلوم بجامعة الإمارات أن الهدف من هذه الزيارة هو إقامة الشراكات الدولية في مجال القطاع الفضائي ما يعزز دور الدولة ومكانتها في القطاع الفضائي عبر الأبحاث العلمية المشتركة مع المراكز البحثية الدولية، والذي بدوره يسهم في الارتقاء بمستويات التعليم في مناهج العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والفضاء، بالإضافة إلى الاستعانة بالخريجين للعمل في قطاع الفضاء وتوظيف الكوادر الوطنية المؤهلة في هذا المجال من خلال توفير خدمات دعم رفيعة المستوى وتستحوذ على أعلى معايير الشفافية عبر جامعة الإمارات.

وجرى خلال الزيارة استعراض أبرز الأبحاث العلمية التي تجريها كلية العلوم في جامعة الإمارات والمتصلة

بعلوم الفضاء، بالإضافة إلى بحث سبل التعاون العلمي والبحثي المشترك مع وكالة الإمارات للفضاء

وذلك في إطار التوجه الاستراتيجي للجامعة الوطنية في تعزيز دورها في إنتاج ونقل أحدث المعارف والعلوم المحلي والدولي.

بعد وصولهم لـ 3250 طلب مشاركة

"الثقافة" تعلن اكتمال اعداد المتسبين لـ "صيف ثقافي" وانضمامهم في جميع دورات وورش البرنامج

المختصين وسينفذ وفق أحدث الاطر التربوية والاكاديمية المتطورة التي يتم من خلالها العمل على توفير المناخ المناسب لشغل أوقات فراغ الطلاب والطالبات خلال العطلة الصيفية بما يفيد في تكوين موهبتهم وشخصيتهم ويؤهلهم لان يكونوا مبدعين ومن ثم اعضاء فاعلين ومؤثرين في صناعة المستقبل الثقافي والعربي مما يجعلنا بالوزارة قادرين على اكتشاف جيل جديد من المواهب ودعمهم.

وكشف القرقاوي أن العدد الذي تم استقباله خلال ايام التسجيل على الدورات والورش المتخصصة تجاوز 3250 منتسباً يتم توزيعهم حسب ميولهم الإبداعية واختياراتهم في استمارة طلب المشاركة وحسب الطاقة الاستيعابية للدورات بالمراكز على ان تبدأ جميع الدورات بجميع المراكز الثقافية في مجالات الفنون المسرحية والموسيقى والفنون البصرية والكتابة من مطلع الاسبوع القادم .

وقال القرقاوي أن البرنامج يهدف إلى التركيز على دعم الروح الابتكارية والبدع عن التقليدية، واكتشاف المواهب في كافة المجالات الابداعية من الشباب والايال الجديدة في الفئات العمرية المختلفة تمهيداً لرعايتهم من قبل وزارة الثقافة خلال فترة الصيف وبعده انتهاء الاجازة الصيفية لافتاً إلى أن صيف ثقافي يركز على تلك الشريحة المهمة في المجتمع عن طريق منحها المزيد من الرعاية من خلال البرامج المتنوعة التي ترمي إلى تقديم وجبة فنية و ثقافية ومعرفية وترفيهية متكاملة لشبابنا في كل مكان على أرض الدولة.



•• أبوظبي – الفجر

أعلنت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة أمس الخميس عن اكتمال الأعداد المحددة من المشاركين بالبرنامج الوطني "صيف ثقافي" تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة بعد أن وصل عدد طلبات المشاركة 3250 منتسب من الجنسين والذي أطلقتها الوزارة بجميع مراكزها المنتشرة في انحاء الدولة ويستمر حتى 10 أغسطس القادم ويركز على دعم الشباب في تنمية مواهبهم الابداعية في مجالات الفنون المسرحية والموسيقى والفنون البصرية والكتابة الإبداعية بهدف التوظيف الأمثل لطاقات الشباب في الاجازة الصيفية واكتشاف الموهبين.

بدورها أكدت سعادة عفره الصابري وكيل وزارة الثقافة وتنمية المعرفة أن ما شهدته المراكز الثقافية على مدار الاسبوع الماضي والمخصص للتسجيل في برنامج صيف ثقافي من إقبال كبير من الجمهور على التسجيل فاق التوقعات يؤكد الوعي الكبير لدى أولياء الامور والطلاب في اختيار البرامج الهادفة ورغبتهم في اكتشاف مواهب ابنائهم ومواهبهم الشخصية وتنميتها من خلال الجهات المتخصصة ويدلل ذلك على ثقتهم الكبيرة في دور وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في الارتقاء بالقطاع الثقافي في الدولة مما يشعرا بمدى جسامه هذه المسؤولية الواقعة على عاتقنا ويجعلنا حرصين على انجاح البرنامج. حتى أضافت الصابري أن الوزارة حرصت على أن تضع

عن تقديم كافة انواع الدعم اللازم لإنجاح البرامج. وعلى صعيد متصل أوضح ياسر القرقاوي مدير إدارة الفعاليات الثقافية بوزارة الثقافة وتنمية المعرفة أن البرنامج الوطني صيف ثقافي يشكل نقلة نوعية جديدة يتم من خلالها العمل على اكتشاف المواهب المبدعة لدى أبناء الوطن والمقيمين على أرضها من الطلبة والطالبات خاصة في الفنون المسرحية والموسيقى والفنون البصرية والكتابة الإبداعية وغيرها من المجالات الابداعية بمختلف أنواعها ومن ثم العمل على سقل هذه المواهب وتنميتها من خلال

كافة إمكانياتها لتخرج الدورة الاولى من البرنامج الوطني "صيف ثقافي" بالصورة والشكل الذي يليق به كبرنامج وطني ضخم تمتد أنشطته لتشمل كافة مناطق الدولة وايضا يليق بأهمية تنمية مواهب واكتشاف المبدعين من ابناء الوطن والمقيمين، مشيرة إلى أن البرنامج يحظى باهتمام كبير ومتابعة مستمرة من جانب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة والذي يتابع معاليه بصورة شبه يومية كافة التفاصيل الدقيقة للبرنامج حتى يصل بأفضل صورة إلى المجتمع ولا يتوانى معاليه

76,163 ألف سائح خليجي زاروا سلوفينيا في 2016

ليوبليانا تتربع مدن العالم كوحدة من أفضل الوجهات الصديقة لركوب الدراجات الهوائية

بأن تصل حصتها ما بين 20% و 30% من معدل راكبي الدراجات الهوائية على الصعيد الدولي .

وتتواجد في ليوبليانا 230 كيلومتر من المسارات المخصصة لأنشطة الدراجات الهوائية،ومنذ عام 2011 تمكن مواطنيها الاستفادة من ميزات استئجار الدراجات عبر نظام التقاسم ذات الخدمة الذاتية الذي يعرف باسم "بيبيكيلج". وتضم سلوفينيا في الوقت الراهن 51 محطة و 510 دراجة، وقد شهدت أكثر من 4 ملايين رحلة منذ أن بدأت عملها. وفي سياق متصل زار ما مجموعه 76.163 ألف سائح من دول مجلس التعاون الخليجي سلوفينيا في عام 2016. مما أدى إلى زيادة قدرها 10% مقارنة بـ 2015.،توصدر الزوار السعوديين المرتبة الأولى بعدد وصل إلى 43.483 زائر ، وهو ما يمثل زيادة بنسبة 11.5% بالنظر إلى العام الفائت،أما سياح الإمارات العربية المتحدة فحلوا ثانيا يليهم الزوار من الكويت.

ترعت العاصمة السلوفينية ليوبليانا ضمن المدن العشر الأوائل عالمياً على صعيد مستوى البنية التحتية والوجهات الأكثر تفضيلاً لركوب الدراجات الهوائية،حيث تتمتع ليلوبليانا ببيئة خضراء مستدامة ومرافق مصممة بنمط يتسجم مع هذه الرياضة الشعبية،من جانب آخر جاءت 136 مدينة حول العالم موافقة لؤشر كوينهاجن 2017 ،الذي يعنى بالمدن الصديقة والحاضنة لهواة ورياضي الدراجات الهوائية.

وحصنت ليوبليانا لقب عاصمة أوروبا الخضراء عام 2016،كما تلقت دعم متزايد من أجل رفع نسبة راكبي الدراجات الهوائية على مدى السنوات القليلة الماضية،وهذا بدوره يسهل من إمكانية إقامة مشاريع توسعية تساهم في بناء مناخ مثالي للهواة والرياضيين ،توقععت لجنة التحكيم التي منحت ليوبليانا اللقب



•• دبي – الفجر

فحص النظر في مركز المشرف التخصصي للأطفال يمكن طفل من رؤية أمه بوضوح للمرة الأولى



قبل الدراسة عند بلوغ الطفل عمر 3 سنوات بالإضافة إلى إجراء الفحص عند دخول الطفل إلى المدرسة وذلك للكشف عن أي مشاكل في النظر في وقت مبكر وتصحيحها قبل تفاقمها. وأضافت الدكتورة منى قائله : يوفر مركز المشرف التخصصي للأطفال مجموعة متكاملة من الخدمات الوقائية والعلاجية التي تشمل فحوصات العين الوقائية، تشخيص وعلاج مشاكل النظر، فحص وتحديد قياسات النظارات الطبية، تشخيص وعلاج مشاكل العين مثل المياه الزرقاء واعتام عدسة العين والضمور البقيعي واعتلال شبكية السكري والتهابات العين وعلاج ومتابعة مشاكل العين الناتجة عن أمراض أو حالات مزمنة ، فعلى سبيل المثال لدينا في المركز عيادة متخصصة لتلازمة داون وتعد هذه الفئة أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في النظر لذا يتم التنسيق بين عيادة متلازمة داون وعيادة العيون لفحص ومتابعة حالة الأطفال.

نفسها من الفرح. بل أنه رفض إزالة النظارة عن وجهه عند انتهائي من الفحص." وأضافت الدكتورة منى "تظهر هذه الحالة مدى أهمية إجراء فحص العيون للأطفال بشكل دوري، حيث يعاني تقريباً 20% من الأطفال الذين يراجعون عيادة العيون في مركز المشرف التخصصي للأطفال من قصر النظر أو بعد النظر أو التشوش في الرؤية، وفي العديد من الحالات يتفاجأ الأهل بالنتائج لأن الطفل الذي يعاني من مشاكل في النظر لا يعلم بأنه لا يرى جيداً وبالتالي لا يعبر أو يشتكي من ذلك، وقد تظهر عليه عوارض أخرى مثل الألم في الرأس أو التعب السريع عند القراءة أو حتى تدني مستوى الدراسي وذلك نتيجة لعدم قدرته على الرؤية." وتوصي الجمعية الأمريكية لطب عيون الأطفال بإجراء فحص العيون عند الولادة وللأطفال ما بين 6 أشهر إلى سنة ومرة أخرى في مرحلة ما

•• أبوظبي – الفجر

تمكّن طفل يعاني من متلازمة داون ويبلغ عمره 5 سنوات من رؤية وجه والدته بوضوح للمرة الأولى عند زيارته لعيادة العيون في مركز المشرف التخصصي للأطفال، حيث قامت والدته بزيارة المركز لفحص نظره بعد أن شعرت بأن ابنها لا يستطيع الرؤية بوضوح. وقالت الدكتورة، منى محمد حسين، أخصائية العيون في مركز المشرف التخصصي للأطفال أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، "عند الكشف على الطفل تبين أنه يعاني من قصر نظر وتشوش حاد في الرؤية. وبناء عليه قمت بتجربة عدسات تصحيح النظر للطفل، وكانت المفاجأة أنه فور وضعها نظر الطفل إلى وجه والدته وارتسمت ابتسامة كبيرة على وجهه وكأنه يرى وجهها بوضوح للمرة الأولى. وقام بمعانقة والدته التي لم تتمالك

منوعات الفكر

22



جامعة الغرير تفوز للسنة الثانية على

التوالي بأفضل ابتكار في جائزة حمدان

•• دبي- الفجر

هناك أسرة جامعة الغرير طالب كلية الهندسة بالجامعة "رامي صلاحات" حصوله على جائزة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز في فئة "أفضل ابتكار علمي" 2017 للعام الثاني على التوالي فبعد أن نال "رامي صلاحات" جائزة 2016 بفئة أفضل اختراع عن ابتكاره التقني الجديد لتحليل ومعالجة المستندات الإلكترونية والطبوعة، تمكن طالب كلية الهندسة بجامعة الغرير من الفوز بجائزة 2017 على إثر ابتكار جديد يتمثل في نظام أمن المعلومات الذكي (Smart Security System Triple S“).“

ويقوم الابتكار التقني الجديد، بمنع مجرمي الانترنت Cyber Criminals من إختراق التطبيقات والخدمات القائمة على الشبكة المعلوماتية الانترنت ، حيث يستخدم Smart Security System عدد من التحديات الأمنية لتوفير أقصى ما يمكن من الحماية الإلكترونية ولكن بأبسط المستويات من التعقيد البرمجي والحسابي (الأنجوريثمي). وعن نفعية الابتكار وجوداه في السوق، أكد الطالب "رامي صلاحات" أنه يوفر الحماية القصوى والثقة الأمنية "Cyber Trust"، خصوصاً للتطبيقات الحساسة، مثل الخدمات البنكية الإلكترونية والخدمات الحكومية، كما يشكل مصدر أمن للمواقع الإلكترونية للمؤسسات الحكومية والجامعات والشركات والدوائر مثل: إدارة الإقامة والجوازات والمرور والترخيص وشركات الكهرباء والتأمين وغيرها. وعبر الطالب رامي صلاحات عن عميق شكره وامتنانه أولاً، لدولة الإمارات العربية المتحدة ولكل القائمين على الجائزة ورعايتهم للمبدعين والمتفوقين وتشجيعهم الدائم والمستمر لروح الإبتكار والإبداع، وثانياً، لجامعة الغرير لما قدموه من دعم لامحدود ولا مشروط، وتسخيرهم كل الإمكانيات لتشجيع الطلبة على التميز والإشعاع، متمنياً للجامعة مزيداً من التألق والإشعاع.

في إطار فعاليات موسم صيف أبوظبي 2017

مدينة العين تشهد عروضاً تفاعلية

احتفالاً بكأس العالم للأندية

•• أبوظبي – الفجر

أعلنت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة عن تنظيمها عرضين تفاعليين احتفالاً بالنسخة الرابعة عشرة من كأس العالم للأندية "فيفا" في بوادي مول بمدينة العين خلال الفترة من 6 إلى 8 يوليو، ومن 3 إلى 5 أغسطس المقبل وذلك تزامناً مع قرب موعد انطلاق فعاليات موسم صيف أبوظبي 2017.

وسيكون زوار الإمارة وسكانها على موعد مع شهر كامل من العروض والنشاطات العالائية ضمن فعاليات موسم صيف أبوظبي 2017، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة بالتعاون مع مجموعة "إم بي سي" الرائدة في مجال تنظيم الفعاليات، وشركات "ألكيمي بروجيكت" و"ياك إيفنتس" و"أوبيروي ميدل إيست إيفنتس".

ويهدف العرضان إلى الترويج لكأس العالم للأندية ضمن أجواء مليئة بالتسلية والمرح، نظراً لكونه إحدى أضخم الفعاليات الرياضية العالمية، وتتخلل الفعاليات سلسلة من النشاطات والمسابقات التي تتيح لعشاق الرياضة اختبار معلوماتهم ومهاراتهم في كرة القدم، وليقوموا بعد ذلك بتسجيل رصيدهم من خلال التطبيق الذكي الرسمي لمعرفة ترتيبهم بين بقية المتنافسين على مستوى الدولة، ما يضمن جواً من المنافسة الودية خلال فترة العروض.

ويتزامن موسم صيف أبوظبي لهذه السنة مع التحضيرات الجارية لاستضافة مباريات كأس العالم للأندية "فيفا" 2017، الذي ستتنافس فيه الأندية العالمية الفائزة بالبطولات القارية بهدف نيل لقب بطل العالم للأندية. وستقام مباريات كأس العالم للأندية "فيفا" على أرض ملعب مدينة زايد الرياضية وملعب هزاع بن زايد في مدينة العين خلال الفترة من 6 ولغاية 16 ديسمبر المقبل، حيث ستكون انطلاقا للموسم مع عروض متجولة تتضمن باقة من الأنشطة التفاعلية والترفيهية لكافة أفراد العائلة من مختلف الأعمار.

ويقدم "موسم صيف أبوظبي 2017" باقة متنوعة من النشاطات المرحه والتفاعلية الموسم مع مستوى كافة أنحاء الإمارة للسكان والزوار على حد سواء، والتي تأتي ضمن برنامج مشوق يضم العروض الترفيهية والمسرحية إضافة إلى النشاطات ذات الأجواء الفريدة في المراكز التجارية والعروض الترويجية المشوقة والجوائز لكل الأعمار، وذلك في الفترة ما بين 20 يوليو و20 أغسطس المقبل.

منوعات الفكر 23



يساعدك رفاقك في صفوف اللياقة البدنية في النادي الرياضي في الحفاظ على حماسك، فضلاً عن أن المدرب المحترف يعلمك الحركات الصحيحة، مما يتيح لك تفادي الإصابات.

تجمع عادةً بين نشاط عالي الحدية وفترات راحة نشطة

كيف تجني فوائد صفوف اللياقة البدنية؟



متنوعة من الرقصات التقليدية، ويعتمد عادةً على الموسيقى اللاتينية، وثمة نسخة منه مخصصة للمتقدمين في السن تدعى زومبا غولد.

– ركوب الدراجة الثابتة: يشمل هذا التمرين الجماعي فترات من الدوس البطيء والسريع على دراجة ثابتة أثناء الاستماع إلى الموسيقى.

– الكيك بوكسينغ: يشمل هذا النوع من الرياضة تسديد اللكمات، الركلات، وغيرهما من حركات في تمرين قلبي يستهلك كثيراً الطاقة.

التمطُّط والقوة

– اليوغا: تجمع بين التمدُّط ووضعيات التوازن مع التحكم في النفس، الاسترخاء، والتأمل.

– التاي تشي: يتبع مجموعات من الحركات البطيئة الرشيقة التي تؤدي عادةً وقيوفاً وتترافق مع التنفس بعمق وتركيز الوحي.

– برنامج بيلات: يعتمد على تمارين منخفضة الحدية وحركات تمطط تركّز على تقوية العضلات في الجذع. تؤدي هذه التمارين على سجادة رياضية، وتتطلب معدات خاصة.

في السن، أمان إن كنت معرضاً لاضطرابات قلبية، فتشكل اليوغا والتاي تشي خيارين مناسبين لك، فقد أظهرت الدراسات أنهما يخفضان ضغط الدم وغيره من عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض القلبية الوعائية. علاوة على ذلك، يشير بعض البحوث إلى أن اليوغا تساهم في الحد من أعراض اضطراب نظم القلب الذي يُدعى الرجفان الأذيني، في حين يحسن التاي تشي قوة التحمل في حالة من يعانون قصور القلب.

بالإضافة إلى ذلك، تمنحك المشاركة في صف رياضي زخماً نفسياً، بما أن الاستماع بالموسيقى، التعرف إلى الزملاء، واتباع توجيهات المدرب تمذك بالدافع اللازم لمواصلة التمرن. كذلك يقدم لك المدرب المحترف إرشادات مهمة بشأن طريقة أداء الحركة الصحيحة وشكلها المناسب، ما يحول دون تعرّضك للإصابات.

التنفسية. وتتراوح حداثها بين خفيفة إلى معتدلة (مثل الرقص أو تمارين الأيروبيك المائية) وعالية (ركوب الدراجة الثابتة أو الكيك بوكسينغ). للحصول على معلومات إضافية راجع ما يلي:

تدوم غالبية هذه الصفوف 30 إلى 60 دقيقة، وتجمع عادةً بين نشاط عالي الحدية وفترات راحة نشطة. على سبيل المثال، تركز في مكانك مدة دقيقة لتنتقل بعد ذلك إلى القيام بخطوات بطيئة من جهة إلى أخرى لعشرين ثانية تقريباً. ويجب أن يكون هدفك طوال فترة التمرن إبقاء نبض قلبك مرتفعاً. تؤدي هذه الإستراتيجية، التي تُدعى التمرن بفواصل، إلى لياقة أفضل خلال فترة أقصر، مقارنةً بالمشي وفق وثيرة واحدة، حسبما تؤكد الدكتورة واسفي. كذلك يشمل بعض الصفوف استخدام أوزان خفيفة أو أرطبة مقاومة بغيّة إضافة بعض تمارين القوة إلى البرنامج.

مساوئ محتملة

للالتهزام بصف رياضي بعض الأوجه السلبية. بالإضافة إلى الكلفة، يتطلب منك التوجه إلى مكان ما في وقت محدد جهداً أكبر من مجرد اشغال الحذاء الرياضي والخروج من المنزل.

فضلاً عن ذلك، قد يبذل البعض جهداً مضاعفاً لمجاراة زملائهم في الصف، حسبما تحذر واسفي.

لذلك ننصح: (أصبغ إلى جسمك واتبع وتيرتك الخاصة). ومن الضروري أن تتوقف في الحال إن شعرت بدوار، تشوش الذهن، أو إبهالك.

كذلك على كل شخص بلغ منتصف العمر أو تخطاه أو يعاني مشاكل صحية أن يستشير الطبيب قبل البدء بأي

هل بدأت تسأم تمارين المشي أو ركوب الدراجة التي تقوم بها بمفردك؟ ربما حان الوقت لتشارك في صف اللياقة البدنية في النادي الرياضي المحلي أو المركز الاجتماعي القريب من منزلك. ولا شك في أن التمرن مع آخرين في صف يشرف عليه مدرب محترف يساعدك في الالتزام ببرناملك الرياضي، الذي يُعتبر عاملاً مهماً في الحفاظ على صحة قلبك.

تذكر الدكتورة ميغان واسفي، طبيبة قلب في برنامج الأداء القلبي الوعائي في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد: (ندرك جيداً أن حياة الإنسان تطول، كلما ازدادت لياقته البدنية). لكن الطريقة التي تتوصل بها إلى لياقة مماثلة غير مهمة، فالأهم أن تبلغها. رغم ذلك، تمتاز صفوف اللياقة البدنية، التي تتخذ أشكالاً مختلفة وتتبع مستويات حدة متفاوتة، بخصائص محددة تساعدك في تحقيق هذا الهدف.

رفع نبض القلب

يندرج معظم الصفوف الرياضية في فئتين كبيرتين: فئة تشمل تمارين أيروبيك (أنواع تمارين تقوي القلب وتحسن عملية التنفس)، وأخرى تركز على تعزيز

القوة والمرونة.

تُعتبر صفوف تمارين الأيروبيك أفضل طريقة لتحسين اللياقة القلبية

إحذروا تناول هذه الفواكة بهذه الطريقة

من منا لا يعشق تناول الفاكهة ؟ فلا جدال ان للفاكهة فوائد كثيرة تعمل على إتزان الفيتامينات و المعادن بالجسم بصورة تدعو إلى الإهتمام بتناولها بصورة مستمرة و دون إنقطاع، و إن كانت أحدث الأبحاث قد أكدت ان هناك أخطائا قد نقوم بها دون قصد، فتتسبب في فقدان الثمرة لتسبة كبيرة من الفوائد التي يحتاج اليها الجسم، لذلك قررنا ان نقدم لك أفضل الطرق لإعداد الفاكهه بصورة سليمة قبل تناولها ...

- الكيوي

يلجأ الكثيرون إلى تقشير الكيوي باستخدام السكين، إلا أن هذه الطريقة تجعلهم يخسرون أجزاء كبيرة من الثمرة الداخلية، وبدلاً من ذلك، يقطع الجزء العلوي من حبة الكيوي باستخدام السكين، ومن ثم تستخدم ملعقة لفصل الثمرة عن القشرة الخارجية.

- الرمان

الرمان فاكهة شهية، ويستخدم في الكثير من وصفات الطعام، إلا أن تقشيرها بشكل معضلة لدى الكثيرين، لأن حبات الرمان تكون متكدسة داخل القشرة، ويمكن أن تلوث الملابس عند محاولة إخراجها، وأفضل طريقة لتقشير الرمان هي قطع الرمانة من المنتصف بشكل عرضي، ومن ثم إبعاد القطاعات عن بعضها البعض، وأخيراً استخدام ملعقة خشبية لضربها كل نصف من الأعلى.

- المانجو

المانجو أيضاً من الفواكه اللينة التي يصعب تقشيرها، وأفضل طريقة للتقشير هي تقطيع حبة المانجا بشكل طولي من المنتصف، ومن ثم استخدام كأس زجاجي لفصل القشرة عن الثمرة الداخلية.

- البرتقال

طريقة بسيطة لا تحتاج سوى ثوان معدودة لفصل القشرة عن البرتقال، حيث يستخدم سكين يفضل أن يكون بلاستيكاً لقطع قشرة البرتقالة من المنتصف على شكل دائرة كاملة دون الوصول إلى الثمرة، ومن ثم تفصل القشرة باليد بسهولة.

- الفراولة

غالباً ما نحسر نصف حبة الفراولة عند فصل الجزء العلوي الأخضر عنها، ولتجنب ذلك، تستخدم قشة نظيفة، تخترق حبة الفراولة من الأسفل للأعلى لتفصل القمع الأخضر بسهولة.

- البطيخ

هذه الطريقة البسيطة التي تساعد على تقشير

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٧٤ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-سمارت سيترون للوساطة العقارية مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /انس عدنان سردار قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٩١٨٨٨ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB171805923AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٧/١٩ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٩١ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-مركز الموارد الفنية لخدمات صيانة السيارات مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /احمد جعفر جعفر قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٥٢٠٠٠ درهم) وتذكرة عوده او ما يقابلها مبلغ (٢٠٠٠درهم)والرسوموالمصاريفرقم الشكوى: MB170894949AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٧/٧/٢٠ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٦٨ عمالي جزني الى المحكوم عليه /١-مطعم تست اوف فيم مجهول محل الاقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٩ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/جيبينا جينسينت جيرييمياه بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٢٨٠٢٥ درهم) وتذكرة عودة الى وطنه عينا او ما يقابلها نقدا وهو مبلغ (٢٠٠٠ درهم) ما لم يكن قد التحق بخدمة صاحب عمل اخر والزمتم المدعي عليها بالمصاريف. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا. رئيس القسم		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٢٧٦ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-ام اس اس لخدمات حراسة الابنية مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /غلام مرتضى محمد يوسف قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٤٩٠٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٨٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb172742313ae وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق: ٢٠١٧/٧/٩ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٧١٧ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-اسماعيل عبدالله للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /سيد عبدالسلمان سيد عبدالقدوس قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٢٩٥٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB173440002AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/١٣ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١١٥ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-رويال ابروفيك لخدمات تنظيف المباني ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /ريتا جاكوب امبوي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٤٣٢٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB172870284AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/٧/١٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري ، وامرت بتقصير لمدة . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١١٨ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-صوابي للخدمات الفنية والتنظيف ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /اسد علي ادال شير قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٧٣٤٣ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٧٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb170081176ae وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٧/١٢ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وامرت المحكمة بتقصير مدة الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٠٦ عمالي جزني الى المحكوم عليه/١-جالكسي مكسه لتجارة اللابس الجاهزة ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٥/١١ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/فاضل ايسبور بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (مائة وسبعة عشر الف وثمانمائة تسعة واربعون درهم درهم) وتذكرة العودة الى موطنه او قيمتها نقدا ما لم يكن وقت التنفيذ قد التحق بخدمة صاحب عمل اخر والزمتمها بالناسب من الصروفات واعقت المدعي من تصيبه فيها ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا. رئيس القسم		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٠٦ عمالي جزني الى المدعي عليه /١-السدرة للصيانة العامة مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/ سجاد جمشيد نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/سجاد جمشيد بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (١٣,٥٩٦ درهم) وتذكرة العودة الى موطنه على الدرجة السياحية عينا مالم يلتحق المدعي بالعمل لدى رب عمل اخر وبالناسب من المصروفات واعقت المدعي من تصيبه منها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا. رئيس القسم		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٣١٠ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-محمد افضال عبدالعزيز للاعمال الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /رافقت علي احمد علي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٨٤٣١ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٧/١٦ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٤٠٢ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-لاكي بات لخدمات تنظيف المباني ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /نسيم حسن محمد شريف قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٢١٣٥ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB170111522AE وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق: ٢٠١٧/٧/١٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٧٢ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-تيك ويزن للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /محمد ارشاد محمد رشيد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٩٩٠٦ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٨٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف في الشكوى العمالية رقم: AE168358309MB وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٧/٢٥ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، علما بان تم الانتهاء من التحقيق واعيدت للمرافعة . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥١٤٧ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-نيسار نور للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /افتخار احمد شاكر قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٥٤٨٨ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB173962043AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٧/١٢ الساعة ٠٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٤٩٧ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-برايه لاين للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /نظم البوهيان زمير الدين بوهيان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٨,٦٩٥ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB172522852AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/٧/١٢ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وامرت المحكمة بتقصير مدة الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٦٦٨ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-مؤسسة اسيا لتنظيف المباني والمكاتب مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /مجيبة الرحمن مصطفى ماستر قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٣٩١٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB172706223AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/٧/١٢ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري ، مع تقصير مدة الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١٤٢ عمالي جزني الى المدعي عليه / ١-اختيار الناس للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان المدعي /عبدالغفار رحيم بخش قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٢,٣٩٠,٣ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٧/١٢ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، امرت بتقصير المدة. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٢٧ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-عين لها للمها والمقاولات ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ /براديب رمانرايش ماوريا قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٧٤٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١١٦٣) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٢٤ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-عمان لييك للنقل العام ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ /اصف خان اليص خان قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٨٧٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٢٢٢) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨٨٧ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-روشان راتوري لخدمات التنظيف ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/غلام عباس غلام محمد قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٤٣٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٩٠٠) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨٦٢ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١- تراوليدس لنقل الركاب بالحافلات ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ناصر احمد محمد صديقي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٠٧٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٤٤٩) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٩٩٨ مدني جزني الى المدعي عليه/١-ماموكا ماستراسبري٢- ميشال ليوزي مجهولي محل الاقامة بما ان المدعي /جانة دوريني راودي نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/١٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/جانة دوريني راودي بحكمته بالزام المدعي عليها بان تؤدي بالتضامن للمدعية مبلغ مقداره (٢٥٠,٠٠٠) درهم والفائدة بواقع ١/٩ من تاريخ المطالبة القضائية في:٢٠١٧/١/٥ وحتى السداد التام على الا تتجاوز اصل الدين المقضي به وكذا التزامها بالرسوم والمصاريف ومبلغ خمسائة درهما مقابل اتعاب المحاماة. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا. رئيس القسم		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة اعلان متنازع ضده بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٧ نزاع تعيين خبرة تجاري الى المتنازع ضده / ١-باراس اوترناتيونال م.ذ.م.د.٢-وحيد جوازوده مجهولي محل الاقامة بما ان المتنازع / قاسم عباس نجفي اصل ويمثله:علي اسماعيل ابراهيم الجرمين قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتدب خبير متخصص مع الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة.وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٧/١١ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب المصلح لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس القسم		

محاكم دبي	محكمة الاستئناف	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ مذكرة إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٦/١٢٤٤ استئناف تجاري الى المستأنف ضده / ١- شركة واح الاحلام لقطع غيار السيارات ش.ذ.م.م مجهول محل الاقامة بما ان الستأنف / شركة روبرت بوش جي ام بي اج ويمثله: سيف سعيد راشد الغبار الشامسي قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٧٩٦/٢٠١٥ تجاري جزئي بتاريخ: ٢٠١٦/٨/١٥ وحددت لها جلسه يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٨/٧ الساعة ١٠,٣٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا رئيس القسم		

محاكم دبي	محاكم دبي الابتدائية	محكمة دبي
العدد ١٢٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٧٢٢ تنفيذ عقاري الى المنفذ ضده/ ١- احمد سعيد عبيد بن طارش الظاهري مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/شركة موارد للتطوير ش.م.خ ويمثله: حبيب محمد شريف عبدالله الملا قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٠٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، تنفيذ ما جاء في اتفاقية صلح رقم: ٢٠١٧/٢/٨٠٠ في النزاع رقم: ٢٢٢/٢٠١٦ نزاع عقاري. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

المال والأعمال

حمد الشرقي يعتمد الهيكل التنظيمي الجديد لمؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية

•• الفجيرة-وام:

اعتمد صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة الهيكل التنظيمي الجديد لمؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية بهدف رفع جاهزية المؤسسة التنظيمية والادارية لتنفيذ خططها المستهدفة وما يتصل بها من أهداف استراتيجية لتحقيق رؤية الإمارات 2021 وإمارة الفجيرة 2040 وإسعاد المتعاملين وتوفير كافة الخدمات الهادفة إلى ترسيخ مفاهيم السعادة وتعزيزها لتصبح ممارسة وثقافة يومية في العمل.

وبموجب الهيكل التنظيمي الجديد تتألف المؤسسة من أربع إدارات ينطوي تحتها ما مجموعه 15 قسما إضافة إلى سبع مكاتب وخمسة أقسام منفصلة جديدة تتبع سعادة مدير عام المؤسسة ومجلس الإدارة. واستحدثت بناء على الهيكل التنظيم الجديد أقسام : البيئة والصحة والسلامة، والدعم اللوجستي، والتدقيق ومكتب المشاريع، والخدمات الماكينة، بالإضافة الى تطوير قسم الاتصال المؤسسي.

وأكد سعادة المهندس محمد سيف الأفخم رئيس مجلس إدارة مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية ان الهيكل التنظيمي الجديد للمؤسسة يهدف إلى تمكينها من تحقيق غاياتها وأهدافها الاستراتيجية المحدثة في ضوء رؤية حكومة الفجيرة وتوجهاتها الاستراتيجية.

وأشار الأفخم إلى أن الهيكل الجديد أفقي أكثر من السابق بمعنى أنه يساعد على تدعيم عملية المشاركة في صنع القرار من جانب مديري

الإدارات ومسؤولي الأقسام ، وعليه فإن اختزال المسافة الرأسية بين قمة وقاعدة الهيكل يمنح الفرصة أمام موظفي المؤسسة للمبادرة والإبداع والابتكار ، وهي عناصر هامة في تحقيق التميز المؤسسي في أية مؤسسة حكومية .

ورأى سعادة المهندس علي قاسم المدير العام للمؤسسة إن الهيكل التنظيمي الجديد للمؤسسة يأتي ترجمة لتوجهيات صاحب السمو حاكم الفجيرة المباشرة في استشراف المستقبل و ترسيخ الابتكار وإسعاد المتعاملين بوصفها نهجاً للعمل الحكومي ، بالإضافة إلى تقديم خدمات ذكية إبداعية إلى جميع فئات المجتمع، اعتمادا على أنظمة تقنية متطورة ومبتكرة وفق أفضل المعايير العالمية، فضلاً عن الاهتمام بتعزيز مشاركة الكفاءات الوطنية والاجتهاد في بناء كوادر قيادية إماراتية متميزة وابرازها، لتحقيق السعادة في العمل.

وأكد قاسم أنه في ضوء توجهيات صاحب السمو حاكم الفجيرة فإن المؤسسة ستعمل بتشكيلتها الإدارية الجديدة على تحقيق الأهداف المكلفة بها قانونا .

مشددا على أن الجهود مستمرة في الحفاظ على البيئة وصون مكتسبات الدولة ومواصلة مسيرة الريادة والازدهار، وقال: نحن جميعا أمام مهمة وطنية تتحمل مسؤولية تحقيق أهدافها للوصول إلى المراكز الأولى دوليا وعالميا ، كما نسعى لتحقيق الاستثمار الأمثل في الخبرات المواطنة بقيادة الاقتصاد الأخضر في دولة الإمارات و ايصال الرسالة السامية في المحافظة على البيئة ومواردها الطبيعية لأجيال المستقبل.



مجموعة سيتي لاند تحصل على تمويل بقيمة 142.74 مليون دولار أمريكي لاستكمال تطوير مشروع سيتي لاند مول

صفقة التمويل تمت بموجب تحالف بين بنك الإمارات دبي الوطني وبنك برقان الكويتي

تأجير 30 % من مساحات التجزئة المتاحة في المول، بما يعكس اهتماماً لافتاً من جانب متاجر التجزئة

•• دبي-الفجر:

كشفت سيتي لاند جروب ، وهي إحدى مجموعات التطوير العقاري الرائدة في دولة الإمارات، اليوم عن استكمال صفقة كبرى للحصول على تمويل بقيمة 142.74 مليون دولار أمريكي لاستكمال مشروع سيتي لاند مول البالغة تكلفته 330 مليون دولار، والذي يعد أول مركز تسوق في الإمارات مستوى من الطبيعة. وحصلت المجموعة على التمويل بموجب تحالف بين بنك الإمارات دبي الوطني (مدير الصفقة) وبنك برقان الكويتي، وستوظف المجموعة هذا التمويل لتغطية تكاليف إنشاء المشروع الذي سيغدو وجهة التسوق الكبرى في دبي في عام 2018.

وبهذه المناسبة، قال السيد فهم الدين شرف الدين، الرئيس التنفيذي وعضو مجلس إدارة مجموعة سيتي لاند : إن تأمين التمويل الجديد يمثل إنجازاً مهماً يعكس ثقة بنك الإمارات دبي الوطني وبنك برقان بالفهم العميق الذي يجسده "سيتي لاند مول" والإمكانات المتميزة لمجموعتنا. ونحن سعداء

جداً بالزخم الكبير الذي سيحصده المشروع، خاصة مع استمرار أعمال إنشائه على قدم وساق، والزام كبريات علامة التجزئة الإقليمية بالاستثمار فيه؛ ونتطلع قدما إلى مواصلة تطوير المشروع ليستقبل زواره في عام 2018.

بدوره، قال صلاح محمد أمين، مدير مجموعة الخدمات المصرفية للشركات في بنك الإمارات دبي الوطني، يسعدنا أن تكون جزءاً من مشروع سيتي لاند مول الذي يتميز بموقع استراتيجي فريد، وتنتعل بشارع الصبر إلى افتتاحه رسميا في عام 2018. ويمثل "سيتي لاند مول" مشروعاً مستداماً نتوقع أن يحقق عائداً مستقرة وأن يغدو وجهة تسوق فاخرة في دبي.

من جانبه، قال أحمد القاسم، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات دبي الوطني كابيتال؛ فنخر لكوننا جزءاً من هذا المشروع الذي سيمثل إضافة قيّمة تشرى قائمة وجهات التسوق في دبي، وهي خطوة ستبرهن مجدداً على المكانة المرموقة للإمارة كواحدة من أفضل وجهات التجزئة في المنطقة.

رحلة يومية ثانية لطيران الإمارات إلى بروكسل نهاية أكتوبر القادم

•• دبي-وام:

أعلنت طيران الإمارات امس عن خطط لتعزيز السعة المقعدية إلى بروكسل بإضافة خدمة يومية ثانية إلى العاصمة البلجيكية اعتباراً من 29 أكتوبر القادم .

يأتي الإعلان عن الخدمة الجديدة لتلبية الطلب المتنامي على هذا الخط في الاتجاهين حيث نقلت طيران الإمارات أكثر من نصف مليون راكب بين دبي وبلجيكا منذ بدء خدماتها اليومية الأولى إلى بروكسل 5 سبتمبر 2014.

وساهمت عمليات طيران الإمارات في بلجيكا في تعزيز قطاعات السياحة والتجارة والاستثمار والتوظيف كما أتاحت مزيداً من خيارات السفر والراحة للبلجيكين والمسافرين القادمين من دول أخرى .

ويجسد إطلاق الناقلة رحلة يومية ثانية بين دبي وبروكسل قفتها بالإمكانات التي يوفرها هذا الخط وانعكاسه الإيجابي على اقتصاد الدولة، كما يأتي تلبية للطلب الحالي وتحفيزاً للمزيد من النمو في المنطقة. ومن المتوقع أن تجلب الرحلة اليومية الجديدة المزمعة ما يزيد على 50 ألف سائح إضافي من مختلف أنحاء العالم إلى بلجيكا، ما يدر عائدات سياحية إضافية تقدر بأكثر من 110 ملايين دولار. كما ستتيح الخدمة الجديدة نقل مزيد من الصادرات من بلجيكا إلى دولة الإمارات العربية المتحدة على متن طائرات البوينج 300ER-777 ذات الجسم العريض وأهمها المنتجات سريعة الطبخ كالأدوية والشوكولاتة بالإضافة إلى قطع غيار السيارات كما تحفز التجارة بين بروكسل ودبي.



موانئ دبي العالمية تبدأ التشغيل المبدي لمحطة الركاب السياحية في ميناء ليماسول

•• قبرص-وام:

شهدت "موانئ دبي العالمية- ليماسول" بدء التشغيل المبدي لمحطة الركاب السياحية في الميناء والتي تتميز بتطورها وقدرتها على مناولة أكبر السفن السياحية وذلك بعد بضعة أشهر من تاريخ بدء عملياتها في قبرص. وتتمد محطة الركاب السياحية الجديدة التي سيتم افتتاحها رسميا خلال فصل الصيف الجاري على مساحة 7 آلاف متر مربع وتضم سبعة مراس.

وتوفر المحطة التي تشمل على مدار الساعة خدمات متكاملة تتيج مناولة سفن الركاب التي تتخذ من الميناء نقطة انطلاق وعودة إضافة إلى مناولة السفن العابرة ما يضمن تعزيز تجربة العملاء.

وتشمل محطة "موانئ دبي العالمية- ليماسول" غاطسا بعمق 11 مترا بدون مدّ وجزر ومراسي بطول 400 متر تسمح باستقبال سفن الركاب السياحية.

وتعد محطة الركاب السياحية في موانئ دبي العالمية- ليماسول الإضافة الثالثة إلى محطة محطات الركاب السياحية التي تشغلها "موانئ دبي العالمية"

عالميا والتي تضم كلا من ميناء راشد في دبي، وكينيكلا مارتن في الأرجنتين. وكانت موانئ دبي العالمية قد وقعت في أبريل العام الماضي اتفاقيتي امتياز منفصلتين مع الحكومة القبرصية لتعلقان بالتشغيل التجاري للأنشطة ضمن ميناء ليماسول في جزيرة قبرص.

وحازت موانئ دبي العالمية - ليماسول على عقد امتياز لمدة 25 عاماً يمنحها حقوقا حصريّة لتشغيل المحطة لقوارب القطر وإرشاد السفن في ميناء ليماسول.



البحرية متعددة الأغراض والتي تشتمل أنشطتها مناولة البضائع السائبة والبضائع العامة والشحن بالدرجة رو-رو إلى جانب تشغيل محطة الركاب. وفي ذات الوقت حصلت شركة "بي أند أو ماريتايم لارنكا وبافوس، وبالنظر إلى الأحوال الجوية الجيدة طوال العام والإثر النقابي إلى جانب الرحلات والفعاليات المتواصلة فإن قبرص وليماسول تقدمان للمسافرين تجربة لا تنسى.

وأشار سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية إلى أهمية هذه الخطوة في تعزيز مكانة ميناء ليماسول وتقوية التعاون الثنائي والشراكات الاقتصادية مع قبرص ما يسهم في تطوير البنى التحتية الحيوية ودعم نمو الاقتصاد القبرصي في إطار دور المجموعة في تصدير معارفها العالمية وتمكين شركائها المحليين من الاستفادة من خبراتها ومن تجربة الإمارات عموما ودبي على وجه الخصوص التنموية الناجحة وذلك عملا بتوجيهيات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" .

الفجيرة

25

تعد من أحدث المشروعات السكنية التي نفذتها الشركة بالإمارة

" رأس الخيمة العقارية" تسلم 157 وحدة

سكنية فاخرة في ميناء العرب لأصحابها

•• رأس الخيمة-الفجر:

أعلنت شركة رأس الخيمة العقارية، إحدى أهم شركات التطوير والاستثمار العقاري بالدولة، والدرجة في سوق أبوظبي للأوراق المالية، عن تسليم فلل "بيرمودا" أحدث المشروعات السكنية التي نفذتها الشركة في ميناء العرب، إلى أصحابها الذين باثروا بالانتقال إليها، حيث توفر مجموعة منتقاة من أروع الفيلات السكنية والمنازل الريفية التي يتراوح عدد غرف النوم بها من 2- 6 غرف، إضافة إلى غرف الخدم والسائقين في الوحدات المكونة من 5 و 6 غرف نوم.

وتضم الفلل السكنية الراقية، التي تقع في ميناء العرب برأس الخيمة، والتي تشكل جزءاً حيوياً من عملية تطوير إمارة رأس الخيمة، 157 وحدة سكنية من الفيلات الفاخرة والمنازل الريفية، ومن المتوقع أن تساهم هذه الفلل في زيادة الإقبال على العقارات التي تطرحها شركة رأس الخيمة العقارية لما تقدمه من خيارات تمويل ميسرة لجميع الأفراد.

وأشار محمد القاضي، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لرأس الخيمة العقارية : يسرنا أن نرحب بالمقيمين الجدد في فلل بيرمودا، حيث يعد تسليمنا للفلل إلى أصحابها نجاحاً مميزاً في عمليات التطوير، إضافة إلى أن جميع الفلل تم إنشاؤها وفقاً لأرقى المعايير المتبعة عالمياً في هذا المجال، كما أن الإقبال الذي لاقته هذه الفلل من قبل الأفراد يعتبر دليلاً واضحاً على فقتهم بنا، وقدرة الشركة على الإيفاء بوعودها، وتقديم وإدراج منتجات عقارية فاخرة جديدة إلى السوق المحلي.

وأضاف: أن هذه الفلل ستساهم بدور حيوي في تطوير مشاريع جديدة في رأس الخيمة، بعد انضمامها إلى محفظة مشاريع الشركة، حيث تعد فلل بيرمودا مشروعاً فريداً من نوعه في الإمارة. ونحن على ثقة بأن تسليمنا للفلل سيقيم فرصة استثنائية للعملاء المرتقبين لها ليتعرفوا بدقة إلى منازلهم الفاخرة المستقبلية التي سيستكونها. وبين القاضي: أن شركة رأس الخيمة العقارية حظيت على مدار السنوات الماضية باهتمام كبير من قبل العملاء، وأصبحوا يشكلون شركاء استراتيجيين للشركة لا لهم من تأثير إيجابي على باقي الأطراف والأفراد والمستثمرين، حيث باتوا يشترون مجدداً في أي مشروع تطرحه مما يدل على فقتهم الكبيرة بما تقدمه من منتج فخم يرتقي إلى المواصفات العالمية العقارية، بالإضافة إلى ما تقدمه من إجراءات وخدمات ما بعد البيع الميسرة ضمن محفظة عقاراتنا التي تراعي جميع الأدواق. وتقع فلل بيرمودا في مشروع ميناء العرب الذي يشكل جزءاً حيوياً من عملية تطوير رأس الخيمة بقيمة استثمارات تقدر بـ 5 مليارات درهم إماراتي على مدى السنوات الـ 5 المقبلة، والذي يقع على بعد 45 دقيقة فقط من مطار دبي الدولي، ويضمن هذا الموقع التميز بالإضافة إلى مشاريع الترفيه المخطط لها نجاح المنتجعات المعلن عنها والفرص الاستثمارية المستقبلية.

أخبار الساعة . . ثقة دولية متزايدة بالاقتصاد الإماراتي

•• أبوظبي-وام:

أشادت نشرة أخبار الساعة بالمكانة المتميزة للاقتصاد الإماراتي وقوته وتنوعه وتزايد الثقة الدولية به ما يؤكد امتلاك الدولة لبيئة تحتية متطورة في المجالات كافة جعلتها تحظى بإشادات دولية واسعة بفضل قدرة اقتصادها على التكيف مع التطورات الاقتصادية العالمية.

وتحت عنوان " ثقة دولية متزايدة بالاقتصاد الإماراتي " قالت تتوالى الشهادات الصادرة عن مؤسسات دولية عريقة والتي تشيد بالاقتصاد الإماراتي لما يتميز به من قدرة على التكيف مع التطورات الاقتصادية العالمية وبما يشهده من تطور مستمر وخاصة تجاه التركيز على القطاعات النوعية الجديدة القائمة على اقتصاد المعرفة الذي يواكب توجه الدولة لمرحلة ما بعد عصر النفط.

وأضافت النشرة الصادرة عن مركز الإصارا للدراسات والبحوث الإستراتيجية أن أحدث هذه الشهادات جاء في التقرير الذي صدر أول من أمس عن وكالة موديز للتصنيف الائتماني مؤكداً أن الثمالة المالية والاقتصادية لدولة الإمارات العربية المتحدة مرتفعة للغاية وتعكس الارتفاع الكبير في مستويات الدخل وحجم اقتصادها الكبير فضلاً عن احتياطياتها الهائلة من النفط ذات التكلفة الاستخراجية المنخفضة .

وأوضحت أن هذه المكانة المتميزة للاقتصاد الإماراتي ترجع -وفقاً للتقرير- إلى امتلاك دولة الإمارات بنية تحتية متطورة في المجالات كافة وبفضل السياسة الفعالة المتبعة في مواجهة تدني أسعار النفط من خلال تسريع أجندة الإصلاحات الاقتصادية إضافة إلى النمو القوي للقطاع غير النفطي ودوره في تحفيز النمو الاقتصادي والتحسن المتوقع في وضع الموازنة وميزان المعاملات الجارية وغيرها الكثير من المؤشرات التي تؤكد قوة الاقتصاد الإماراتي وتضعه في مرتبة مرتفعة للغاية تماثل أقوى الاقتصادات العالمية مثل هولندا والسويد في تقييمات وكالة موديز.

وذكرت أن ما يؤكد قوة الاقتصاد الإماراتي وتزايد الثقة الدولية به هو تعدد التقارير الدولية الصادرة عن جهات ومؤسسات دولية في الآونة الأخيرة والتي تقيس مظاهر التطور والنمو في الاقتصادات المختلفة فقد تصدرت الإمارات بقية الدول العربية في تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر واستحوذت على نسبة 23% من إجمالي الاستثمارات الأجنبية المباشرة إلى الدول العربية في تقرير صدر مؤخراً عن " صندوق النقد العربي " حول محددات الاستثمار الأجنبي في الدول العربية. وأضافت أن الإمارات احتلت المرتبة الأولى عالمياً في ثمانية مؤشرات تنافسية من بينها الكتاب السنوي للتنافسية العالمي ومؤشر الابتكار العالمي وتقرير السياحة والسفر العالمي ومؤشر تنافسية المواهب العالمية وهي مؤشرات تعكس في مجملها قوة الاقتصاد الإماراتي من ناحية وسلامة السياسات والخطط الاقتصادية التي تتبناها الدولة من ناحية ثانية ونجاحها في توظيف مواردها الاقتصادية بكفاءة عالية من ناحية ثالثة.

وقالت إنه بحسب لدولة الإمارات أنها قدمت نموذجاً ناجحاً لدول المنطقة في كيفية تنوع مصادر الدخل بعيداً عن تقلبات أسعار النفط لتأمين الديمومة لتقدمها الحضاري في كل مجالات التنمية الاقتصادية والاجتماعية وتمضي الآن بخطى ثابتة وواثقة للتلاقل إلى مرحلة ما بعد النفط التي عبر عنها بوضوح صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة قبل سنوات خلال كلمته أمام الدورة الثالثة للغة الحكومية في دبي والتي قال فيها سموه :إننا سنحتفل في عام 2050 بتصدير آخر برميل نفط.

المال والأعمال

يونيكاي للأغذية تفتتح أكبر منشأة للتوزيع في الإمارات الشمالية مع «راكرز»

.. رأس الخيمة – الفجر:

الإقتصادية نجاحاً في المنطقة ، مضيقاً أن بداية عمليات المستودع الجديد ستبدأ هذا العام.

من ناحيته رغب رامي جلاد، المدير التنفيذي لمجموعة (راكرز) وهيئة المنطقة الحرة برأس الخيمة وهيئة رأس الخيمة، بانضمام شركة يونيكاي للأغذية إلى (راكرز) وإنشائها أكبر مقر للتوزيع في الإمارات الشمالية ، كما وأكد التزام الهيئة في استثمارية توفير خدمات استثنائية للشركات بشئى أنواعها وأحجامها لتوسيع نطاق أعمالها في بيئة استثمارية فعالة من حيث التكلفة.

وأضاف جلاد: ستكون يونيكاي للأغذية بكل تأكيد أحد أهم الإضافات للشركات الـ 13 ألف من كافة القطاعات المنضوية تحت راية (راكرز)، وأشار إلى أن اختيار أحد عمالقة شركات الأغذية لنا هو تأكيد أكثر على أهمية موقعنا الاستراتيجي وتميز إمكاناتنا اللوجستية وسهولة إجراءاتنا لتأسيس الشركات أو فروعها في بيئة استثمارية تتمتع بفعالية التكلفة والكفاءة.

وجدير بالذكر أن شركة يونيكاي للأغذية هي

وقعت شركة يونيكاي للأغذية، والتي تعتبر إحدى أكبر شركات منتجات السلع الإستهلاكية سريعة التداول (FMCG) في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إتفاقية مع هيئة مناطق رأس الخيمة الإقتصادية (راكرز) لإنشاء أكبر منشأة لتخزين وتوزيع منتجاتها في الإمارات الشمالية. وقد تمت مراسم توقيع الإتفاقية في مقر (راكرز) الرئيسي بتاريخ 3 يوليو الماضي حيث مثل شركة يونيكاي السيد نيراج فوهررا ومثل (راكرز) السيد رامي جلاد. وبهذه المناسبة صرح فوهررا، المدير التنفيذي لشركة يونيكاي للأغذية، بقوله: نحن سعداء جداً باتخاذنا هذه الخطوة المهمة وهي تأسيس أحدث مرافقنا في إمارة رأس الخيمة، مما يتيح لنا فرصة كبيرة لتعزيز تواجدنا في الإمارات الشمالية وأدلف فوهررا: ما شجعنا أكثر في اتخاذ القرار هو ما تشهده إمارة رأس الخيمة من نمو اقتصادي متسارع، كما أننا فخورين بالعمل مع (راكرز) والتي تعد إحدى أكثر المناطق

اتفاق هو الأكبر من نوعه على مستوى صناعة تبريد المناطق عالميا

"إمباور" توقع أكبر صفقة توريد أجهزة تبريد تصل إلى 200،000 طن تبريد

مع "تراين" في نهاية المؤتمر الدولي لتبريد المناطق الذي أقيم في أمريكا

أحمد بن شعفار: أجهزة التبريد التي تم الاتفاق على تزودها،هي ذات كفاءة عالية وفائقة الجودة وتستخدم أحدث غاز تبريد صديق للبيئة

.. دبي-الفجر:

أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمباور"، أكبر مزود لخدمات التبريد المناطق في العالم، عن توقيعها لاتفاق مع شركة "تراين" العالمية، لتوريد أجهزة تبريد خاصة لـ "إمباور" وذلك في صفقة هي الأكبر من نوعها على مستوى صناعة تبريد المناطق وذلك في نهاية المؤتمر الدولي 108ل تبريد المناطق الذي أقيم في أريزونا، الولايات المتحدة الأمريكية.

ووفق الاتفاق ستقوم شركة تراين بتزويد 30جهاز تبريد صديقللبيئة لإمباور وبطاقة تصل لـ 100.000 طن تبريد، كما تتضمن الصفقة حقوق شراء 130جهاز تبريد إضافية بـ100.000 طن تبريدي المستقبل، مما يجعلها الصفقة الأضخم في هذا المجال.

وقال أحمد بن شعفار،الرئيس التنفيذي لإمباور: نحن سعداء حقاً بانجاز هذا الاتفاق مع شركة تراين العالمية لتوريد عدد من أجهزة التبريد ذات جودة عالية لتكون جزءاً من أصول إمباور التقنية المتقدمة، والتي سيكون لها دور كبير في دعم مسيرة نمو وتقدم الشركة بما يتناسب مع ازدياد الطلب على خدمة تبريد المناطق حالياً والزيادات الكبيرة المتوقعة مستقبلاً نتيجة ثقة العملاء بجودة الخدمة وتكلفتها، وكذلك نتيجة توقع إمباور الريادي العالي في هذه الصناعة.

وقال دايف ريجينيري، رئيس شركة تراين في أمريكا الشمالية وأوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا: نلتزم تراين بتقديم منتجات وخدمات مبتكرة وفعالة في استهلاك الطاقة لمساعدة المؤسسات على خفض تأثيرها البيئي وتحقيق أهدافها في مجال الاستدامة. وأضاف ريجينيري: "نحن سعداء بالعمل مع

"إمباور"، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، للمساهمة في تحقيق أهدافها في خفض انبعاثات الكربون من خلال استخدام الجيل الجديد من غازات التبريد الذي يضمن كفاءة عالية ويتصدى لظاهرة الاحتباس الحراري العالمية (GWP). إننا على ثقة أن هذه الشراكة مع إمباور سيكون لها تأثير بيئي واسع وإيجابي.

ويأتي إعلان "إمباور" عن هذه الصفقة تزامناً مع إعلانها مؤخراً عن النمو الكبير في أعمالها والذي أدى إلى ازدياد عدد المباني التي تقوم بتوفير خدمة تبريد المناطق لها ليصل لـ 920 مبنى بنهاية عام 2016، وارتفاع في عدد عملاء الشركة ليتجاوز 65.000 عميل، كما أعلنت الشركة مؤخراً أنها تقوم بتشغيل وإدارة 69 محطة تبريد موزعة في مختلف مناطق دبي، حيث تجاوز طول شبكة أنابيب إمباور المخصصة لنقل خدمات تبريد المناطق لأكثر



من 236 كم.

وتابع أحمد بن شعفار: واحدة من أهم ميزات الأجهزة الجديدة التي تم الاتفاق على شرائها هي كونها مطابقة لأعلى المعايير البيئية العالميةتستخدم أحدث غاز تبريد صديق للبيئة، وهو الأمر الذي يشكل أولوية لنا في جميع صفقات الشراء التي نقوم بعدها، لأن استخدام التقنيات المتقدمة والصديقة للبيئةهو جزء أساسي من رسالة إمباور والتي تتضمن خفض نسبة الانبعاثات الكربونية وتقليل استهلاك المياه والطاقة، وذلك من خلال توفير خدمة تبريد فعالة تمتاز بالكفاءة وبأنها صديقة للبيئة بذات الوقت".

ومن المقرر أن تستخدم إمباور الأجهزة الجديدة التي تم الاتفاق عليها في مشاريع الشركة في مناطق



إحدى أكبر شركات منتجات الأغذية في الدولة والتي تخدم شريحة ضخمة من المستهلكين منذ 40 عاماً. وتنتج الشركة مجموعة واسعة من منتجات الألبان

تيكوم سي، ومركز دبي المالي العالمي، ومنطقة الإنتاج الاعلامي العالمية، وفندق شاطئ جميرا.

واختتم بن شعفار: كوننا أكبر شركة تبريد المناطق في العالم فهذا الأمر هو مدعاة لفخرنا وهو يحملنا مسؤولية كبيرة بذات الوقت، لناحية الحفاظ وتعزيز جودة خدماتنا المقدمة لجميع عملائنا القدامى والجديد. والمسؤولية تتضاعف مع الوقوف على حقيقة أن قطاع خدمة تبريد المناطق ما يزال يملك امكانات كبيرة جداً للتطور والنمو المستقبلي. ومن واجبننا كشركة وطنية رائدة وصلت للعالمية بفضل جودة الخدمات التي تقدمها أن نقود التحول الحاصل لاستخدام هذه الخدمة عالمياً وبشكل خاص في منطقة الخليج. وفي هذا الإطار، نعتمد أعلى معايير الجودة والكفاءة والفعالية البيئية عند اختيارنا لأي مورد يقوم بتوفير احتياجات الشركة المتزايدة. والاتفاق الذي نعلن عنه اليوم والذي نقوم بتوقيعه مع شركة "تراين" العالمية يلبي احتياجات الشركة في مجال أجهزة التبريد خلال الفترة الحالية والقادمة ويضمن لنا الإستثمارية وتحسين جودة خدمات "إمباور" بالشكل الذي يرضي جميع عملاء الشركة وشركائنا على حد سواء.

هذا وتصل القدرة الإنتاجية لشركة "إمباور" إلى أكثر من مليون ومئتين وخمسين ألف طن من التبريد. وهي تقدم خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في إمارة دبي مثل مجموعة جميرا وجميرا بيتش ريزيدنس ومركز دبي المالي العالمي والخليج التجاري ومدينة دبي الطبية وأبراج بحيرات جميرا ونخلة جميرا وديسكفري جاردنز وابن بطوطة مول وحي دبي للتصميم والمنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

طيران الإمارات تسير رحلات إلى هانوي من دون توقف



أما رحلة العودة "تي كيه 395" فتقلع من مطار نوي باي الدولي في هانوي في الساعة 1:30 فجراً لتصل إلى دبي الساعة 5:05 صباحاً، وقد تم اختيار مواعيد الرحلات لإتاحة المجال أمام العملاء لواصله سفرهم من وإلى وجهات متعددة في أوروبا ودول مجلس التعاون الخليجي مع توقف قصير في دبي. وتوفر طيران الإمارات لعملائها عددا كبيرا من خيارات السفر عبر شبكة عالمية تغطي أكثر من 150 وجهة في 83 دولة.

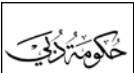
ونالت طيران الإمارات مؤخرًا لقب "أفضل ناقلة العالم ضمن "جوائز تريب أذفايزر تشويس" للناقلات الجوية العالمية وبالإضافة إلى الجائزة الرئيسية كانت طيران الإمارات الفائز الأكبر حيث حصلت أربع جوائز أخرى هي: أفضل ناقلة كبرى – الشرق الأوسط وأفريقيا أفضل درجة سياحية أفضل الاستعمارات في الإمارة بما ينسجم مع تصل السوق نحو 25 مليون درهم وقيل ذلك كله الحصول على موافقة هيئة الأوراق المالية والسلع .

هذا ومن أهم أهداف استراتيجية السوق المستقبلية زيادة القيمة السوقية والمنتجات، بالإضافة إلى جذب وتفعيل مجموعة أكبر من المستثمرين ضمن إطار تعزيز البيئة التنافسية لممارسة الأعمال وجذب على تنمية وتطوير قطاع الخدمات المالية في الإمارة ضمن التزامه ببرنامج خطة أبوظبي نحو تحقيق

التي توأكب أفضل الممارسات العالمية جاهزة لتقديم

كل ما يسهل عمل عضو التقاص العام بعد إتمام الإجراءات اللازمة مع العضو المعني بتقديم هذه الخدمة. وأضاف السوق أن متطلبات الحصول على ترخيص لهذه الخدمة تشمل ثلاثة معايير رئيسية وهي تعبئة النموذج المعد لهذا النشاط والذي يحتوي على المعلومات الخاصة بعضو التقاص وذلك بالإضافة الى تقديم خطاب الضمان اللازم والذي تصل قيمته

نحو 25 مليون درهم وقيل ذلك كله الحصول على موافقة هيئة الأوراق المالية والسلع . هذا ومن أهم أهداف استراتيجية السوق المستقبلية زيادة القيمة السوقية والمنتجات، بالإضافة إلى جذب وتفعيل مجموعة أكبر من المستثمرين ضمن إطار تعزيز البيئة التنافسية لممارسة الأعمال وجذب على تنمية وتطوير قطاع الخدمات المالية في الإمارة ضمن التزامه ببرنامج خطة أبوظبي نحو تحقيق

 **حکومت دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **حکامات دبي**
DUBAI COURTS

محاکم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

افذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٦٩



المنذر : بنك دبي الاسلامي

المنذر اليه / شادي اسامه متولي حسين الشبخ

يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٦٨,٤١٥,٠٠٠) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٣٨٨٧٢/خصوصي/٥/دبي) من نوع (فولكس واجن جوفل -

صائون) موديل (٢٠١٢) لون (فضي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع

حفظ كافة حقوق المنذر من نوع أي كانت،،،،

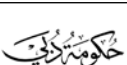
الكاكتب العدل

حکام دبی
GOVERNMENT OF DUBAI

حکام دبی
DUBAI COURTS

العقد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦
افذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٤١٥٤

المنذر : ستاندرد تشارترد بئلك
المنذر اليه / براكاش بهياشاند فورا بهياشاند رايشي فورا.
تتذر المنذرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٨٩,٦١١,٧٤) درهم نتيجة
الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطرر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية
على السيارة رقم (٧٠١٥٦/خصوصي/Q/دبي) من نوع (هوندا CR-V -
استيشن) موديل (٢٠١٥) لون (اسود) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع
احتفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،
الكاكتب العدل

 **حکومت دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **محاکم دبي**
DUBAI COURTS

محاکم دبي الابتدائية

العدد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

افذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٦١٨

المنطرة /دنيا للتطوير - د م

المنذر اليه / هاري كاجي جورونج

تقدر المنطرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٥,٩٨١,١٠٠) درهم نتيجة
الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية
على السيارة رقم (٨٥٩٧٠/حصوصي/M/دبي) من نوع (تويوتا كورولا ١,٦
- سالون) موديل (٢٠٠٨) لون (فضي) وامولة لصالحكم من قبل المنذر مع
حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكاآب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

افذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٥١

المندوة / دينا التميمول - د م

المندز اليه / ابرار الحق محمد سليم

تتذر المندرة المندز اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٣,٤١٢,٠١٠) درهم نتيجة
 الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
 اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المندز لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
 السيارة رقم (٢٨٦٧٦/٢٨٦٧٦) خصوصي/ف/دبي/ من نوع (هوندا سيفيك - صالون)
 موديل (٢٠٠٨) لون (ازرق) والممولة لصالحكم من قبل المندز مع حفظ كافة
 حقوق المندز من أي نوع كانت،،،،،

الكاآب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

افذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٥٠

المنتزعة / دينا للتمويل - ذ م

المنتز الى / لادل صاحب لاسو شيخ باسو لادل

تتذر المنتزعة المنتز الى به بسرعة سداد مبلغ وقدره (٧١,٢٣٢,٠٠) درهم نتيجة
الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المنتز لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (٩١٥٢٠/خصوصي/ف/ديبي) من نوع (هوندا اكورد - صالون)
مويدل (٢٠١٢) لون (رمادي) والهولة لتصلحكم من قبل المنتز مع حفظ كافة
حقوق المنتز من أي نوع كانت...

الكاآب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠١٧/٧/٦ بتاريخ ١٢٠٦٣

افذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٤٩

المنزرة / دنيا للتمويل - ذ م

المنزرة اليه / نسيم خان جاسس خان

تقدر المنزرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٦,٣٩٤,٠٠٠) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (١٩٠٥٢/خصوصي/D/دبي) من نوع (هوندا سبيك - صالون)

موديل (٢٠٠٨) لون (فضي) والموتلة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة

حقوق المنذر من اي نوع كانت،،،،،

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

افذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٤٨

المندوة / دنيا للتعميم - ذ م

المندوب اليه / اعجاز علي بانوار غلام حيدر

تقدر المندوة المندوب اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٩,٤٧٩,٢٧) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المندوب لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٩٣٢٤٤/خصوصي/P/دبي) من نوع (تويوتا كورولا - صالون)

موديل (٢٠١٠) لون (ابيض) والموتلة لصالحكم من قبل المندوب مع حفظ كافة

حقوق المندوب من اي نوع كانت،،،،،

الكاكتب العدل

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **محاكم دبي**
DUBAI COURTS

العربية

المندرة / دنيا للتمويل - ذ م

المنذر اليه / رحمان يوسف محمد يوسف

تقدر المندرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٣٢,٦٩,٠٠) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٣١٠٨/خصوصي B/دبي) من نوع (تويوتا كورولا - صالون)

موديل (٢٠١٠) لون (اخضر) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة

حقوق المنذر من اي نوع كانت،،،،،

الكاتب العدل

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

دولة الإمارات العربية المتحدة
دبي
دبي
DUBAI COURTS

العربية
المندرة / دنيا للتقويم - د م
المندرة اليه / محمد عمران مشتاق احمد
تندر المندرة المندرة اليه بسعة سداد مبلغ وقدره (٣٠,٥٣١,١٠٠) درهم نتيجة
الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المندرة لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (٦٠٢٢٩/خصوصي/N/دبي) من نوع (تويوتا كورولا - صالون)
موديل (٢٠٠٩) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المندرة مع حفظ كافة
حقوق المندرة من أي نوع كانت،،،،،

الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

٢٠١٧/٧/٦ بتاريخ

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٤٢

المنزلة / دنيا للتمويل - ذ م م

المخند اليه / نعيم احمد محمد رفيق

تقدر المنزلة المخند اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٦,٥٥٢,٢٠٠) درهم نتيجة
الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المخند لاتخاذ الاجراءات التنفيذية
على السيارة رقم (٩٥٤٤٠/خصوصي/N/دبي) من نوع (ميتسوبيشي لاسر
- سالون) موديل (٢٠١٤) لون (فضي) والممولة لصالحكم من قبل المخند مع
حفظ كافة حقوق المخند من أي نوع كانت،

الكاتب العدل

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٦٣ بتاريخ ٧/٦/٢٠١٧ افذار عدلي بالنشر رقم ٤١٦٠ / ٢٠١٧ المندرة/ دنيا للتمويل - ذ م المندر اليه / بي ام وي لتأجير السيارات - ذ م تقدر المندرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٠٠,١٨٢,٠٠) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر ، والا يسيطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٦٨٣٧٢ / خصوصي/M/دبي) من نوع (كيا - رياو - صالون) مويدل (٢٠١٣) لون (فضي) والممولة لصالحهم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،»		
الكاتب العدل		

حکومت دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حکامه دبي
DUBAI COURTS

العقد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٤١٥٩

المندرة /ذيا للتمويل - ذ م م
المندرة اليه ا علي عاصم شريف ياسي محمد شريف
تندر المندرة المندرة اليه بسبعة سداد مبلغ وقدره (٣٣,٧٢٢,٠٠٠) درهم نتيجة
الخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالنقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المندرة لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (٥٢٣٣٠/خصوصي B/ دبي) من نوع (هوندا سيفيك - صالون)
مويدل (٢٠٠٨) لون (ازرق) والممولة لصالحكم من قبل المندرة مع حفظ كافة
حقوق المندرة من أي نوع كانت،،،

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

انذار عدلي بالتشتر

رقم ٢٠١٧/٤١٥٨

المنذرة / دنيا للتمويل - ذ م

المنذر اليه / هارون شهزاد اختر اختر حسين

تقدر المنذرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٧٥,٣٢٨,٠٠) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (١٦٦٧٩/خصوصي/P/دبي) من نوع (تويوتا كامري - صالون) موديل (٢٠١١) لون (ابيض) والموتلة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكاكتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٠٦٢ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٢٢

المنزلة / دنيا للتطوير - ذ م م

المندرج اليه / عبدالوهاب حافظ للتنظيف والخدمات الفنية - ش ذ م م

تتدر المنزلة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٠٠,٧٥٠,٠٠٦) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٥٠٢٢/٢٢٠٠/مخصصي/B/ردي) من نوع (نيسان اورقان - باص) موديل (٢٠٠٩) لون (ابيض) والموتلة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠١٦/٧/٦ بتاريخ

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤١٦٤

المندرة/ دنيا للنمويل - ذ م

المندرة الى: محمد موسىل بتوفقيتل محمد بتوفقيتل

تقدر المندرة المنذر اليه بسبعة امداد ميلق وقدره (١٥,٤٨٦,٠٠٠) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالنقسط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر ، والا يفسططر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٩٤٣٨٧/٩٤٣٨٧) خصوصي/ف/٢٠١٧/٤١٦٤ من نوع (نيسان التيمبا - صالون)

موديل (٢٠٠٧) لون (لؤلؤي ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع

حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٦ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦

انذار عدلي بالتشهر

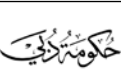
رقم ٤١٦٥/٢٠١٧

المنزلة/دنيا للتمويل - ذ م م

المنذر اليه / حيد خان دنيا

تتميز المنذرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٦,٦٧٣,٠٠٠) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٤٨٢٣٠/خصوصي/ل/رديبي) من نوع (A4 أودي - صالون) موديل (٢٠١٠) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت..

الكاتب العدل




محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٧٠٦٣ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٦
انذار عدلي بالتشهر
رقم ٢٠١٧/٤١٥٥

المندرة /دنيا للنمويل - ذ م م
المندرة الشراء / يونيك فلورا للأعمال الكهروميكانيكية - ذ م م
تقدر المندرة المندرة اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٩,٣٢١,١٩) درهم نتيجة
الخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر ، والا سيضطر المندرة لاتخاذ الاجراءات التنفيذية
على السيارة رقم (٩٦٨٩٨/خصوصي/F/دبي) من نوع (فوتون VIEW
- باص) موديل (٢٠١٥) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المندرة مع
حفظ كافة حقوق المندرة من أي نوع كانت،،،،،
الكاتب العدل

منوعات الفكر

30

الطحالب خضراء،
وتنبت في البحار، وهي
عالية التقنية، وتتمتع
بقدرات خارقة تتيح
لها حماية بشرتنا
من تأثيرات الزمن
المضرة... إليك لمحة عن
هذه الثورة.



الطحالب .. قدرات خارقة لحماية البشرة من تأثيرات الزمن المضرة



وجه الجفاف وكميات الأشعة ما فوق البنفسجية الضخمة التي تنصب عليها. وكى تتمكن هذه الطحالب من مقاومة العوامل الطبيعية والظروف القاسية، طُوِّرت آليات تتيح لها إصلاح ذاتها. وهذه الآليات هي ما يثير اهتمام الباحثين بالتحديد. في مجال استعمال الطحالب في الرعاية الصحية، تحقق فرنسا خصوصا تقدما كبيرا بفضل تاريخها الطويل مع العلاج البحري (thalassotherapy)، وتشكل منطقة بريتانى، حيث تلتقي تيارات بحرية كثيرة وتشكل شواطئ عدة محميات، وحوض إنتاج وأبحاث معروفا عالميا، خصوصا بالنسبة إلى دور التجميل الآسيوية. ويشكل استخلاص فوائد الطحالب محور عمل شركة Thalgo التي أسسها قبل 50 سنة صيدلي نجح في قطع جوانب الطحالب الخلوية لتحرير المواد النشطة فيها وكشف قدراتها. لكن الجديد في هذا المجال أن شركات منتجات التجميل العريقة والمتخصصة، مثل Thalgo، Daniel Jouvance، Biotherm وLa Mer، لم تعد الوحيدة المهتمة في الآونة الأخيرة بالنباتات البحرية. على سبيل المثال،

أضافت Tata Harper من فيرمونت، التي تبحث عن منتجاتها النشطة في شتى مناطق العالم، إلى آخر ابتكاراتها في مجال الزيوت المضادة لعوامل الشيخوخة الواكامي، ذلك النوع البني من الطحالب الذي نراه في حساء الميسو. توضح الشركة أنها تستخدم هذه الطحالب لأنها غنية جدا بالأحماض الدهنية، التي تؤدي دورا فاعلا في إصلاح حاجز البشرة والحد من الالتهاب. كذلك تساهم في الحد من علامات الشيخوخة، تخفض إنتاج البروجيرين، وهو البروتين المسؤول عن شيخوخة الجسم، وتنشط عملية الأيض في الخلايا المسنة، وأخيرا، تضبط نشاط الجذور الحرة في البشرة التي تخرج عن السيطرة مع التقدم في السن.

بالإضافة إلى هذه الفوائد الكثيرة والبالغة الأهمية، تتمتع الطحالب بخاصية أخرى تثير اهتمام شركات منتجات التجميل: التوافق الحيوي الكبير مع البشرة، حتى إن بعض العلماء يتحدث عن (تطابق حيوي). منذ بدء العالم، كانت خلايا تسبح في ماء البحر. نتيجة لذلك، تخرق المواد البحرية النشطة البشرة بسهولة ويمتصها الجسم من دون وائاق لأنه يألفها. وينطبق ذلك، مثلا، على الكولاجين البحري. لذا تبدو شركات منتجات التجميل مقتنعة جدا بخاصية الطحالب هذه، حتى إن كثيرا منها عقد تحالفات مع شركات تنتج الطحالب، مثل Algues & Mer التي استحوذت عليها أخيرا شركة Solabia، التي تنتج المواد الأولية. يجمع العلماء على أن المحيط يشكل مستقبل الإنسان في مجالات الأدوية، والغذاء، والتجميل. ولا شك في أن هذا خبر جيد. كذلك لا يستخدم

سواء كانت حمراء، أو بنية، أو خضراء، تحقق هذه الطحالب إنجازات بالغة الأهمية. على سبيل المثال، يستطيع بعضها امتصاص الأشعة ما فوق البنفسجية، ما يحمي بالتالي البشرة من مضر الشمس ويقيها في الوقت عينه خطر عدم التحمل، كما هي الحال مع الألياف الكيماوية. وينجح بعضها الآخر في تحفيز إنتاج الأكوابورين ويسمح للبشرة بالحفاظ على رطوبتها على الأمد الطويل. كذلك ينشط عدد من الطحالب عملية تجديد الخلايا وإفراز الكولاجين. إذا، تؤثر الطحالب في آليات البشرة كافة، فضلا عن أساليب دفاعها وقدرتها على استعادة طاقتها. علاوة على ذلك، يساهم غنى هذه المواد الغذائية الخارقة (الخلوي بأحماض أوميغا3- الدهنية، السكريات المتعددة (التي تبقى البشرة لمساء)، والفيتامينين A وE، والعناصر الثابتية في الحد من علامات الشيخوخة، من التجاعيد إلى خسارة الكثافة.

إصلاح ذاتي
يولي الباحثون اهتماما كبيرا بالطحالب التي تتعرض لإجهاد مؤكسد عال على غرار بشرتنا إنما أشد سوءا. تتعرض الطحالب الجهرية التي تسبح مع التيارات لتغيرات مستمرة في الضغط والحرارة، في حين تواجه تلك التي تعلق بالصخور تبدلات كبيرة في الرطوبة نتيجة لحركة الأمواج. أما تلك التي تعيش قرب الشاطئ وعلى صخورها، فتضطر إلى الصمود في

يشهد كل أسبوع يمر ترويجا لنوع غذائي جديد (يكون أحيانا مضرا) على موقع (إنستغرام). نسمع راهنا الكثير عن (خبز الحورية المحمص) (mermaid toast)، الذي يحظى بإعجاب كثيرين. يشبه هذا النوع من الخبز، الذي ابتكرته الصممة الغذائية أدلين واغ، بألوانه المتدرجة من الأزرق والأخضر المحيط المضطرب، وتعود ألوانه هذه إلى مادة السبيرولين. وهكذا يتبين أن مزايا هذه الطحالب الخارقة، التي اعتدنا رشا فوق مشروباتنا الباردة خلال السنوات القليلة الماضية، لا تقتصر على غناها بالبروتينات ومضادات الأكسدة والأملاح المعدنية، فهي أيضاً ممتعة وتتمتع الأطعمة شكلا مميزا. وما هي تنتقل اليوم إلى مساحيق العناية بالبشرة على غرار سائر الطحالب وأعشاب البحر.

صحيح أن النباتات البحرية تستخدم لمج منتجات التجميل (والمنتجات الغذائية) تركيبة شبيهة بـ(الجيل) منذ عقود، ولكن في عام 2017، شهدت الاختبرات ثورة: بدأت الطحالب تغزو طاولات الباحثين كما لو أنها موجة تسونامي عاتية. يعمل الباحثون اليوم على تقطير هذه الطحالب لاستخراج فوائدها وإضافتها إلى المنتجات الطبية، فضلا عن الكريمات المنخفة، والمنتجات الواقية من أشعة الشمس، والتركيبات التي تنظف الجسم من السموم. كذلك نعتبر هذه الطحالب راهنا النجم الجديد في عالم المنتجات التي تحارب علامات الشيخوخة.



كيف تتعامل مع مشكلة حب الشباب؟

رغم توافر مجموعة واسعة من العلاجات الفاعلة، لا يستشير البعض الأطباء لمعالجة حب الشباب ولا يلتزم البعض الآخر بالعلاج الصحيح. لكن لا يمكن التخلص من هذه الحبوب البشعة وتجنب الندوب من دون تلقي علاج مناسب ومنظم.



منها، لأنك ستجاذفين بزيادة وضعها سوءاً، حتى أنها ستلتهب وتُخلف ندوبا دائمة. كذلك، لا تبالغي في تقشير البشرة ووضع الأقنعة كي لا تضطر إلى الدفاع عن نفسها عبر إنتاج كمية إضافية من الإفرازات الدهنية. حذاري أيضا من آثار الشمس والضغط النفسي والسكريات السريعة. لأن هذه العوامل تؤدي إلى تفاقم حب الشباب. أخيرا، اختاري مستحضرات ماكياج سائلة وخالية من مسببات الحساسية.



بارزة وقد يسبب تشوهات لدى الجنين خلال الحمل. لا يرتبط حب الشباب عموما بأسلوب الحياة لكن تتعدد الخطوات الفاعلة التي يمكن اتخاذها لتحسين الوضع، من بينها تنظيف الوجه صباحا ومساء وشطفه جيدا وتجفيفه قبل دهن الكريم المضاد لحب الشباب. استعملي منتجات لا تجفف البشرة وتجنبي المستحضرات العدائية التي تحتوي على صابون مطهر. على صعيد آخر، لا تحاولي أن تتلاعي بالحبوب، لا سيما العميقة

سحرية بل تحتاج إلى وقت طويل قبل أن تعطي مفعولها. إذا لم يثبت العلاج فاعليته خلال شهرين أو ثلاثة أشهر، يعني ذلك أنه لا يناسب نوعية البشرة، وتبرز الحاجة حينها إلى تغييره. تتعلق أهم خطوة باستكمال الخطة العلاجية حتى لو امتدت على أشهر عدة لأن حب الشباب يعود للظهور عند وقف العلاج. لذا لا بد من استشارة اختصاصي الجلد منذ ظهور أولى العلامات. إذا كان حب الشباب خفيفا، ربما يصف الاختصاصي كريما علاجيا يستعمل في المساء فضلا عن كريم مرطب للصباح. وإذا كانت الحبوب معتدلة، يلجأ الطبيب إلى علاجات موضعية تتطلب وصفة طبية. نهدف هذه الكريمات إلى تخفيف إنتاج الإفرازات الدهنية.

علاجات بالأدوية
لمعالجة أكثر الحبوب حدة، يصف الاختصاصي أدوية تؤخذ عبر الفم، أبرزها المضادات الحيوية التي تدخل ضمن فئة السبكيلين وتستطيع مكافحة الالتهابات الجلدية. لكن لا يمكن استعمال هذه المضادات الحيوية وحدها لأنها لا تعطي أي مفعول على البشرة الدهنية. لذا يجب أن يترافق العلاج مع كريم يستهدف الإفرازات الدهنية الفائضة. على صعيد آخر، يمكن أن يقترح الاختصاصي على الشابات والنساء علاجا هرمونيا كحبوب منع الحمل.

أثر أسلوب الحياة
إذا لم ينجح أي خيار في معالجة حب الشباب الحاد، يمكن أخذ دواء الإيزوترتينوين لكن يجب استعماله كملجأ أخير لأنه يترافق مع آثار جانبية

يترافق حب الشباب مع نوعين من الإصابات: تشير الإصابات الاحتباسية إلى الرؤوس السوداء والبيضاء التي ترتبط بتراكم الإفرازات الدهنية في البصيلات. أما الإصابات الالتهابية، فتنتج عن التهاب البصيلات، فتكون سطحية وتتخذ شكل حبوب حمراء أو بيضاء، لكنها تصبح عميقة وصلبة أيضا وتسبب الألم أكثر من العقد والأكياس. بناء عليه، لا بد من معالجة حب الشباب في أبكر مرحلة ممكنة عبر اختيار علاجات مناسبة. إنها الطريقة الوحيدة للحد من آثارها على الندوب.

استكمال العلاج
تتعدد التقنيات التي تسمح بتخفيف حدة حب الشباب، من بينها التقشير والليزر، لكنها ليست حلا



منوعات

الفكر

31



(ستار تريك) يعود إلى الشاشات في الخريف القادم

بعد 50 سنة على تأليف مسلسل "ستار تريك" الشهير للخيال العلمي، يعود هذا العمل التلفزيوني في 25 سبتمبر القادم إلى شاشة التلفزيون عبر محطة "سي بي إس" الأميركية و "بيبل ميديا" الكندية وإلى محبيه في العالم أجمع عبر خدمة "نتفليكس". وأوضح الفرع الفرنسي من "نتفليكس" في بيان، أن بث المسلسل الجديد "ستار تريك ديسكويفري" المؤلف من 15 حلقة سيجري على مرحلتين. فالحلقات الثماني الأولى ستعرض كل اثنين، اعتباراً من 25 سبتمبر حتى 6 نوفمبر. ثم لا بد من الانتظار حتى يناير 2018 لمشاهدة الحلقات الجديدة. وبعد أكثر بقليل من 50 عاماً على بث الحلقات الأولى من المسلسل الأصلي عام 1966، تجري أحداث العمل الجديد في مركبة أخرى اسمها "ديسكفري" مع طاقم آخر لا يديره القبطان جيمس تيبيريوس كيرك ومساعد سوك. وتجري المغامرات الجديدة قبل 10 سنوات من مهام القبطان كيرك في المسلسل الأصلي، وفق "نتفليكس"، التي أشارت إلى "حقبة لا مثيل لها رسمت تاريخ" فدرالية الكواكب المتحدة. وكشف عن بعض النجوم الجدد في شريط ترويجي نشر على "يوتيوب". وعلى مر السنوات، أفضت سلسلة "ستار تريك" إلى ستة مسلسلات تلفزيونية و13 فيلماً سينمائياً وألعاب فيديو متعددة، عبر أجيال عدة.



مغني الراب دي جي خالد يطرح ألبوماً جديداً

أطلق مغني الراب المعروف بلقب "دي جي خالد" ألبومه الجديد الذي يحمل عنوان "Grateful"، والذي يتضمن 23 أغنية، تشمل سلسلة من التعاونات مع نجوم ونجمات بينهم نيكى ميناج وفيتشر وتشانس ذا رابر.

كما يتضمن الألبوم الأغنية التي طرحها دي جي خالد منذ بضعة أيام "Wild Thoughts"، وهي ديو مع ريهانا وبرايسون تايلر، والتي تتضمن موسيقى أغنية النجم كارلوس سانتانا الشهيرة "ماريا ماريا". يذكر أن دي جي خالد ولد في نيويورك بلويزيانا في الولايات المتحدة 1975 لأبوين فلسطينيين، وترعرع هناك، واستطاع أن يصل إلى الصدارة في زمن قياسي، وحقق نجاحات واسعة جعلت منه ثرياً بالمال والشهرة. وهو يعتز بهويته العربية. وكان اللقب الذي اشتهر به الفنان المعروف هو هجوم عربي، إلا أنه عمد إلى التخلي عن هذا الاسم المستعار في أعقاب ضربات 11 سبتمبر الإرهابية.



تعكس طريقة المخرج بن ويتلي المملة في استعراض المعارك المسلحة في فيلم Free Fire (نار مجانية) مجرد تدريب ذاتي وفارغ المضمون في النوع السينمائي والأسلوب. يكتفي Free Fire بجمع عدد من الممثلين البارعين والباسهم ثياباً قبيحة من أيام السبعينيات، وجعلهم يتبادلون إطلاق النار بلا توقف في مصنع قديم طوال ساعة ونصف ساعة. هذا هو ملخص الفيلم بكل بساطة! يا له من عمل ممتع!.

Free Fire... الأفكار تضيق وسط مشاهد الفوضى والعنف وأصوات الرصاص المتطايير

مشاهد عنف ساخرة وغير مبررة لكنه يبقى عملاً مقلداً وفارغ المضمون، فيحاول أن يشبه أفلام تارانتينو أو أعمالاً مثل Goodfellas الذي يكرم أفلام العصابات من أيام السبعينيات، لكنه لا يتمتع بأي شكل من أشكال التعذيب الروحي الذي يقدمه مارتن سكورسيزي (علماً بأنه المنتج التنفيذي في هذا الفيلم) ولا يشمل أيًا من علامات الذكاء التي يتسم بها كوينتن تارانتينو، بل يحاول أن يقدم محاكاة ساخرة وأن يكرم هذا النوع السينمائي في أن لكنه لا يستطيع التوفيق بين هذه الأهداف المتضاربة.

القدرة والوضعية التي لا تتسم بأي خصائص بارزة ولا تحمل دوافع واضحة. يستحيل أن نهتم بأي شخصية منها وي طرح هذا الوضع مشكلة في أي فيلم. حين يتعرض كل شخص منهم للإصابة أو القتل، تدلي الشخصيات الأخرى بتعليقات لاذعة. تصطبغ الأجواء كلها بسخرية تمتد أيضاً إلى حالات الحياة والموت، وكأن مشاهد سفك الدماء والقتل أصبحت مدعاة للضحك.

لا يُعتبر فيلم Free Fire أول عمل يعرض

لا يتضمن الفيلم كله جوانب مشوقة: يبدو مكان تبادل إطلاق النار فوضوياً ومربكاً، إذ تكتفي الشخصيات المتعركة والقدرة والعارقة في الدماء بالزحف وتتلوى على أرض المصنع المدمر. يصرخ أحدهم ويقول إنه لم يعد يعرف الطرف الذي يؤيده. سينتقل هذا الشعور إلى المشاهدين أيضاً: لن نعرف الطرف الذي يؤيده أي شخص يظهر على الشاشة ولن نهتم بمعرفة ذلك أصلاً. وسط تلك الانقراض كلها وتبدل الولاءات، يستحيل أن نفهم ما نشاهده أو نهتم بما يحصل.

كتب ويتلي السيناريو مع مساعدته الدائمة إيمي جامب ويهدف الحوار إلى إضفاء جو جاذب على أفلام العصابات، لكن تضيق قيمة الأفكار والعبارات وسط مشاهد الفوضى والعنف وأصوات الرصاص المتطايير.

استعمل صانعو الفيلم مجموعة من الشخصيات

الفيلم من بطولة بري لارسون، وأرمي هامر، وشارلتو كوپلي، وجاك رينور، وسيليان ميريز، وسام ريلي، وغيرهم. تبدو الأجواء فيه مسيطرة في أفضل الأحوال وكأنها مشهد محذوف من The Nice Guys (الشبان اللطفاء) الذي أخرجه شايين بلاك ويُعتبر أكثر متعة بكثير. ينظم كل من جوستين (لارسون) وأورد (هامر) صفقة أسلحة بين فيرنون المتخطرس (كوپلي) من جنوب إفريقيا وعضو في الجيش الجمهوري الإيرلندي (ميريز). يخرج الوضع عن السيطرة حين يُعرّف سائق فيرنون (جاك رينور) إلى السائق الآخر (سام ريلي)، ويعتبره شخصاً قذراً بعدما هاجم نسيبته في ملهى ليلي خلال الليلة السابقة ويبدأ الجميع فجأة بتبادل إطلاق النار.

فوضى



فيلم (BlackPanther) بدور العرض في فبراير 2018



تنتظر صالات السينما العالمية في فبراير المقبل فيلم الدراما والإثارة والخيال العلمي (Black Panther)، الذي أخرجه المخرج الشهير ريسان جوجليسر، وكتب السيناريو الخاص به جو روبرت كولي وستان لي. واشترك في بطولة الفيلم النجوم شادويك بوسيمان ومايكل بي جوردون ولوبيتا نيونجو وداناي جوريرا ومارتن فريمان ودانييل كالويا وأنجيليا باسيت وفوريست وايتكر وأندي سركيس وغيرهم. وينطلق الفيلم من قصة (تشانالا) ملك واكاندا الإفريقية، التي يتولى مسؤولية الحكم فيها، ويتحتم عليه الدفاع عن أرض بلاده من التمرق بفعل تدخلات الأعداء من الداخل والخارج. وتم تصوير أحداث الفيلم في جمهورية كوريا الشعبية والولايات المتحدة.

كيفيانج تاتليتوغ يقاضي مذبةة لترويجها شائعات

انزعاجه من بعض المشاهد التي تجمعه بالنجمة التركية توبا بويوكستون في مسلسل "جسور الجميلة". من ناحيته، أكد بطل المسلسل عبر حسابه الرسمي على أحد مواقع التواصل الاجتماعي أن كل ما قالته المذبةة يندرج ضمن خاتة الشائعات وأنه يعتزم رفع دعوى قضائية ضدها. وتعاطف عدد كبير من الجمهور مع النجم التركي. ومن جانب آخر، نفى تاتليتوغ ما تردد حول زيادة أجره للضعف، بعد مشاركته في بطولة مسلسل "جسور والجميلة"، موضحاً أنه لم يتعاقد على بطولة مسلسل جديد حتى يشترط زيادة أجره. في المقابل، أكد كيفيانج أنه تعاقد على بطولة فيلم أميركي بصدد التحضير له. وفي تركيا، أشار تاتليتوغ إلى أنه تلقى العديد من العروض السينمائية، لكنه لم يحسم قراره بشأنها.

يستعد النجم التركي كيفيانج تاتليتوغ لاتخاذ إجراءات قانونية ضد مذبةة في إحدى القنوات التركية. وكشفت المواقع التركية أن كيفيانج تاتليتوغ غضب بشكل كبير مما قالته الأخيرة في برنامجها حول



الفكر

قريباً.. لصقة غير مؤلمة لعلاج الإنفلونزا



وقال خبراء: إن اللصقة الجديدة من شأنها أن تحدث ثورة في وسائل حقن لقاحات الإنفلونزا وغيرها من اللقاحات، على الرغم من الحاجة إلى إجراء مزيد من الاختبارات السريرية خلال الأعوام المقبلة للموافقة على استخدام اللصقة على نطاق واسع.

وأكدت نادين روهافيل من جامعة إيموري يتعين علينا التخطيط لأخذ اللقاح في المنزل وفي أماكن العمل، وحتى توزيعه عبر البريد.

ومن الممكن أن يكون تداول اللصقة مناسباً للغاية في الدول النامية نظراً لإمكانية تخزينها بكل أمان لمدة تصل إلى عام دون وضعها في الثلاجة.

الصيدليات ستتمكن بكل سهولة من تخزينها على الأرفف كي يشتريها الناس.

وتقدم اللصقة نفس المناعة التي يوفرها اللقاح التقليدي، لكن دون الشعور بالألم، حسبما قال معدو المنتج الجديد من جامعة إيموري بولاية جورجيا الأمريكية ومعهد جورجيا للتكنولوجيا، الممول من المعهد الأمريكي للصحة الوطنية.

وقال كبير الباحثين، مارك براوسنيتز، وهو كذلك مسؤول بشركة تريد الحصول على التصريح لإنتاج هذه التقنية الحديثة: إذا وضعت اللصقة تحت المجهر ما سترآه هو إبر صغيرة للغاية.

اجتازت لصقة حاقنة للقاح الإنفلونزا (غير مؤلمة) اختبارات سلامة مهمة في أول تجربة على البشر: حيث تحتوي اللصقة على 100 إبرة شبيهة بالشعر تخترق سطح الجلد.

وتتميز اللصقة الجديدة بسهولة الاستخدام، بحيث يمكن للناس لصقها بأنفسهم، ومن شأن سهولة الاستخدام أن تساعد على تحصين المزيد من الأشخاص ضد الإنفلونزا، وبينهم أولئك الذين يخافون من الحقن، حسبما قال خبراء لدورية (لانسيت) الطبية.

وعلى عكس لقاح الإنفلونزا التقليدي، لا تحتاج اللصقة إلى حفظها داخل الثلاجة؛ ما يعني أن

إفراط كبار السن في تناول الأدوية يبطئ حركتهم

حذرت دراسة أمريكية كبار السن من الإفراط في تناول الأدوية، أو ما يعرف طبيياً بـ "الإفراط الدوائي"، لارتباط هذه الظاهرة بمشكلات في الحركة مثل السقوط والضعف والعجز، ولتأثيرها السلبي على سرعة المشي لديهم. وعرفت الدراسة التي أجراها باحثون في الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، ونشروا نتائجها الأسبوع الماضي في الدورية العلمية للجمعية، ظاهرة (الإفراط الدوائي) بالمصطلح الذي يطلق على تناول المريض أكثر من 5 أدوية مختلفة بشكل منتظم.

وأضاف الباحثون، أنه كلما زاد عدد الأدوية ارتفع احتمال الإصابة بآثار جانبية، والأخطاء في الجرعة، إضافة إلى احتمال تداخل الأدوية وتعارضها، بما ينعكس سلباً على صحة المريض، ويضاعف من مشكلات الحركة والتنقل. ونظم المشاركون امتحانات مفصلة لتقييم الصحة البدنية والعقلية والقدرة على الحركة والتنقل في بداية الدراسة، وفي المواعيد السنوية للمتابعة، ومن بين التقييمات الأخرى، قام الباحثون بقياس سرعة المشي للمشاركين، ولم يستخدم أي من المشاركين وسائل مساعدة للمشي مثل العصي أو المرافقين، كما طلب من المشاركين السير بنسق عادي في ممرٍ خاص طوله 20 قدماً، والسير وهم يتحدثون.

وأجرى فريق البحث مقابلات مع المشاركين للتعرف على حالتهم الطبية، وقدرتهم على التفكير واتخاذ القرارات، ومن بين 482 مشاركاً في الدراسة، استخدم 34% منهم أكثر من 5 أنواع من الأدوية خلال فترة الدراسة التي استمرت من 2011 حتى 2016، فيما تناول 10 % منهم أكثر من 8 أدوية، بما في ذلك المكملات الغذائية وأدوية الأمراض المزمنة. وخلص الباحثون إلى أن تعدد الأدوية يجعل المسنين أكثر عرضة لضغط الدم المرتفع، وفشل القلب الاحتقاني، والسكري، والنوبات القلبية، وتوصلوا أيضاً إلى أن القدرة على المشي بشكل جيد، والتي تعتبر من علامات الصحة الجيدة لكبار السن، قد تتأثر باستخدام الأدوية المتعددة.

عوامل تساعدك على تجنب مضاعفات الروماتويد

الروماتويد من الأمراض المناعية المزمنة التي لها العديد من المضاعفات الصحية على الجسم إذا لم يتم الانتباه للصحة بشكل جيد، وفي هذا الصدد يقدم الدكتور عادل محمود أستاذ ورئيس قسم الأمراض الروماتيزمية والمناعية بكلية الطب جامعة عين شمس، عدداً من النصائح لمرضى الروماتويد للتمتع بصحة جيدة، وتجنب مضاعفات المرض وتتضمن الآتي:

1. تجنب زيادة الوزن، لأنه يشكل حملاً مضاعفاً على المفاصل مع وجود التهابات الناتجة عن المرض.
2. الحرص على الحركة وتحريك المفاصل فهي مهمة جداً وتساعد على تقليل الالتهاب وتحسن أعراض المفاصل.
3. تناول طعاماً صحياً متوازناً في العيد وتجنب السعرات الحرارية الزائدة لعدم زيادة الوزن.
4. تجنب إرهاق المعدة من الطعام، لأنها تكون مرهقة من الأدوية الخاصة بالمرض وهذا سينتج عنه إرهاق شديد للمعدة وحدوث مضاعفات صحية.
5. الراحة النفسية هي عامل مهم لجميع الأمراض المناعية.
6. ممارسة الرياضة فهي جيدة للمفاصل والعظام.
7. الجلوس بشكل صحي ومعتدل.
8. أخذ قسط كافٍ من الراحة والنوم



عارضة ازياء تعرض زيا من تصميم المصمم العالمي ايلي صعب ضمن اسبوع الموضة (خريف وشتار 2017-2018) في برايس (اف ب)

قرأت لك

فوائد الشاي الاخضر



يأتي الشاي الأخضر من شجرة كاميليا سينسيس والتي اكتشفها الامبراطور الصيني شين نونغ عام 433 قبل الميلاد وهي شجرة تشبه السنديان وقد ينمو حتى ارتفاع 30 قدما وله اوراق خضراء داكنة وزهور بيضاء شفافة. يعتبر الشاي الاخضر من اهم مصادر فيتامين سي بالإضافة الى احتوائه على العديد من المقومات الغذائية. الشاي الاخضر هو ايضا مصدر جيد للبروتينات المركبه والاحماض الامينية كالثيانين. ولإحتواء الشاي الاخضر على مادة بولي فينولس فقد اثبتت الدراسات التي تركز على هذه المادة ودورها في الوقايه من السرطان. تقوم هذه المادة بدور مضادات التأكسد مما يمنع تكوين خلايا سرطانية كما يحفز عمليات التنقية الطبيعية في الجسم ومنع نمو الاورام.

وبالرغم من ان خواص الشاي الاخضر العلاجية قد تكون فعالة في حالات سرطان العده والتهابات القولون والرننتين فانها لا تستهدف بالضرورة جميع انواع السرطان. كما اثبتت دراسات اخرى متعلقة بخواص الشاي الاخضر العلاجية انه فعال في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم مما يقاوم امراض القلب ويساعد في انقاص الوزن.

سؤال وجواب

• في اي الأماكن تنتقل من نهار الى نهار اخر؟

هناك أماكن محدودة في عالمنا الأرضي إذا اجتازنا خطأ وهميا تنتقل من اليوم إلى الآخر ترى هذا الخط مرسوم على الخرائط ويسمى خط التوقيت الدولي وهو يقطع المحيط الهادي من الشمال إلى الجنوب يتقدم القسم الواقع شرقي هذا الخط بأربع وعشرين سنة عن القسم الواقع إلى الغرب منه إذا قطعت هذا الخط بواسطة سفينة أو طائرة فإنك قد تكسب نهار أو تخسر نهارا بحسب الاتجاه الذي تسلك

• ما سبب جفاف الطقس في الصحراء؟

هناك صحاري عديدة على جانبي خط الاستواء يسبب الجفاف على تلك المناطق لان الرياح تهب بعيد منها وبالتالي ما من رياح رطبة تصلها لتمنعها المطر لقد مر حوالي 400 سنة على آخر مطر عرفته صحراء أتاكاما في تشيلي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو . 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها

قصة الخنفساء

حدث في ذات يوم ان قتل احد الاشخاص الاغنياء فألقت الشرطة القبض على احد الرجال العاملين عنده واتهمته بقتله وحكمت عليه بالموت بالسيف ولان الشاب المسكين لم يستطع ان يثبت براءته فقد استسلم لامر الله، وفي يوم تنفيذ حكم الاعدام بهذا الشاب اتى الناس من كل انحاء المدينة لمشاهدة تنفيذ الحكم فيه يقطع رقبتة بيد السيف، وجاء السيف بالشاب ثم اركن رقبتة على قطعة الخشب التي تدخل فيها رقاب المحكوم عليهم وانتصب في استعداد لتنفيذ الحكم حين جاءت خنفساء طائرة ووقفت على رقبة الشاب فازاح السيف سيفه والتقط الخنفساء ووضعها على راحة يده حتى طارت فهو لا يريد قتلها لانهم في هذه المدينة يعتبرون قتل الخنفساء نذير شؤم خاصة وانها حشرة بريئة، استعد السيف مرة اخرى لقطع رقبة الشاب وهنا وعندما رفع سيفه جاءت الخنفساء مرة ثانية لتتحط على رقبة الشاب المسكين الذي ينتظر الموت فتوقف السيف ليلتقط الخنفساء ويضعها على راحة يده لتطير، ثم تأهب مرة ثالثة لقطع رقبة الشاب وقد بدأ الناس بالهمهمة واصدار الاصوات استعجابا لما يحدث وفي هذه المرة وعندما هم يقطع رقبة الشاب جاءت الخنفساء للمرة الثالثة ولم تكن وحدها بل مع اثنتين وحطتا على رقبة الشاب فاستعجب السيف واخذ في التقاطهم ووضعهم على راحة يده ليساعدهم على الطيران وبعد ان انهي مهمته وهم بتطبيق القانون برز من يصرخ ويقول توقف فاذا مكهم المحبوب الذي كان يقف متكبرا بين افراد الشعب وقال: احسست مما حدث ببراءة هذا الشاب فكوا وثاقه وذهبوا بحثا عن القاتل الحقيقي.. ولم تمر الايام حتى قبضت الشرطة على الفاعل الحقيقي ومنذ يومها والخنفساء هي نذير الخير وشعار هذه المدينة.

مساحة للتلوين

