

الزراعة والسلامة الغذائية تنظم محاضرة حول الوصايا العشر للإدارة الحكومية



هاني شاكرا: مشروع الدرامي لا يزال قائماً



أفضل واقي شمس طبيعي لبشرتك

الكوايس تساعد على مواجهة المواقف الخيفة

يمر كثيرون بكوابيس مزعجة أثناء نومهم، ورغم أنها تبدو غير مجدية، إلا أن دراسة حديثة تشير إلى أنها قد تكون مفيدة في الواقع. حلل علماء من جامعة جنيف أدمغة الناس أثناء الحلم، وحددوا المجالات التي تنشط عند الخوف، وبمجرد الاستيقاظ، استجابت مناطق المخ المسؤولة عن التحكم في العواطف للمواقف الخيفة بشكل أكثر فعالية. ووضع العلماء أقطاباً كهربائية على رؤوس المشاركين، لقياس نشاط الدماغ أثناء النوم، وقال لاميروس بيروغامفروس، الباحث في مختبر النوم والإدراك بجامعة جنيف: "كنا مهتمين بشكل خاص بالخوف، ومعرفة مجالات الدماغ التي تنشط عندما نعاني من أحلام سيئة". وفي كل مرة يستيقظ فيها المشاركون، كان عليهم الإجابة على سلسلة من الأسئلة، مثل: هل حلمت؟ وإذا كان الأمر كذلك، هل شعرت بالخوف؟ وحدد العلماء منطقتين للمخ مرتبطتين بالخوف أثناء الحلم، في القشرة المخية، والقشرة المخاطية. ووجد الباحثون أن الأحلام قد تساعد فعلياً في التعامل بشكل أفضل مع المواقف الخيفة في الحياة الواقعية، ولا يمكن قول الشيء نفسه عن الكوابيس المرعبة التي تزعج الإنسان في نومه، حسب موقع هافينغتون بوست الأمريكي.

البقول درع حماية للقلب والشرايين

قالت نتائج دراسة استعادية تمت فيها مراجعة عدة دراسات وأبحاث سابقة إن البقوليات مفيدة لصحة القلب، وإن النظام الغذائي المتوازن الذي يحمي القلب يتضمن البقول إلى جانب الخضروات، والفاكهة الطازجة. وتتضمن البقول الحنظل والبالزلاء والعدس والذول واللوبيا ذات العين السوداء والفاصوليا البيضاء. وبحسب التقرير الذي نشرته دورية "أفانسر إن نيوترين" تمتاز البقول بأنها غنية بالألياف والبروتين وأنها قليلة السكر والدهون. وحرصت الدراسة وجد صلة واضحة بين زيادة السكر والدهون في النظام الغذائي وبين تزايد خطر الإصابة بأمراض القلب. ولاحظت الدراسة أن تناول حصة من البقول يومياً أو أكثر يرتبط بزيادة من الوقاية للقلب.



10 دقائق يوجا صباحاً للطاقة وراحة البال

في منتصف العمر بعد أن مارست تمارين لشد الوجه لمدة نصف ساعة يومياً وعلى مدى ثمانية أسابيع تم مارست تمارين يوجا بعد يوم على مدى 12 أسبوعاً آخر. وشاركت 27 امرأة تتراوح أعمارهن بين 40 و65 عاماً في الدراسة لكن 16 فقط من بينهن مارسن كل التمارين. وبدأت التمارين بجلستين لتمارين عضلات الوجه مدة الواحدة منهما 90 دقيقة، وتعلمت المشاركات كيفية إجراء تمارين لرفع الوجنتين وإزالة الجيوب تحت العين وغيرها ثم مارسن التمارين في المنزل. وفاجأت النتائج علماء، نائب رئيس قسم الأمراض الجلدية في كلية نورثوسترن فايتبرج للطب في مدينة شيكاغو الأمريكية. وعلق علماء المشرف على الدراسة، قائلاً: "في الواقع كانت الحقائق أقوى مما توقعنا. إنها بالفعل صفقة رابحة تماماً بالنسبة للمرضى". وأضاف: "لدينا الآن بعض الأدلة على أن تمارين الوجه ربما تحسن شكله وتحد من بعض الآثار الواضحة للتقدم في السن. وبافتراض تأكيد النتائج في دراسة أكبر فإن هناك إمكانية لوجود وسيلة رخيصة وغير سامة لتبدو أصغر سناً".

اليسرى قليلاً. أرخ كتفك، ثم ابسط يدك اليمنى أمامك واليسرى خلفك مع جعل راحة اليد للأسفل. اثن ركبتيك اليمنى 90 درجة مع الحفاظ على موقعها أعلى عضلة السمانة مباشرة، انظر باتجاه امتداد يدك اليمنى، أبق على هذه الوضعية مدة دقيقة واحدة. وضع بلانك: ركز ثقلك على ذراعيك وارفع جسدك لأعلى بواسطة أطراف قدميك ويديك. أبق جسدك مشدوداً قدر الإمكان وابق على هذا الوضع عدة دقائق أو حتى الشعور بالتعب. وضع الطفل: هو وضع يتمثل في الانحناء للأمام، ويضفي شعوراً بالراحة والانتعاش. اجلس على الأرض وضع قدميك أمام صدرك وكعبيك على الأرض. حرك جسمك بشكل دوري نحو الأمام حتى يلامس جبينك الأرض. أخفض صدرك حتى يلامس ركبتيك قدر المستطاع، ثم امدد ذراعيك للأمام. اثبت على هذا الوضع وتنفس بهدوء.

وضع البقرة: عكس الوضع السابق واجعل بطنك مشدوداً بظهرك لكن لأسفل وتنفس شهيقاً وزفيراً 5 مرات. وضع الكوبرا: ما هو إلا انحناء الظهر يعمل على بسط عضلات الجزء الأمامي من الجذع وتقوية الذراعين والكتفين واهرد قدميك بالكامل على الأرض. اضغط بكتفك للأسفل بعيداً عن الأذنين. اضغط بيديك أرضاً لترتفع بصدرك نحو الأعلى مع شد منطقة الحوض جيداً. أبق على تلك الوضعية قليلاً. وضع الجسر: هي وضعية بسيطة تهدف إلى انبساط الصدر والوركين وتنشيط الجسم. وضع الجمال: اجلس على الأرض بحيث يصبح الظهر مستقيماً ثم انحن للخلف بذراعين مفردتين بحيث تمسك بالذراعين القدمين، وهذه الوضعية هامة جداً ومفيدة جداً في توسيع القفص الصدري وفتح عضلات القلب والحلق وتقوية العمود الفقري وكذلك التخلص من الدهون بالجسم. وضع الجراد: قم بالنوم على الأرض على أن يكون وجهك للأسفل، ثم قم برفع رجليك لأعلى مع فرد الركبتين والذراعين ورفعهما في مستوى الكتفين للخلف، سوف يساعد ذلك على فرد عضلات الفخذين والبطن وبالتالي التخلص من الدهون أيضاً. وضع الكلب لأسفل: شد جسدك كاملاً وضع قدميك ببعضهما وكذلك ذراعيك وانظر لأسفل وكرر عملية الشهيق والزفير 5 مرات. وضع المحارب: هي وضعية القوة والتركيز، وهي تهدف إلى شحن الجسم بالطاقة اللازمة له. قف على قدميك وبنهما ثم أدر قدمك اليمنى 90 درجة وقدمك

السكري يضعف الخطر على قلب المرأة

قالت نتائج دراسة جديدة إن مخاطر إصابة النساء بأمراض القلب والسكتة تتضاعف مقارنة بالرجال عند تشخيص حالة السكري، كما يتعرضن غالباً للآثار الجانبية في عمر أبكر. وأظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة كولورادو أن النساء لديهن سيطرة أقل على معدل السكر وضغط الدم والكوليسترول مقارنة بالرجال. ونشرت الدراسة في "جورنال ديابيتيس أوبسيستي أند ميتابوليزم"، وتوصلت إلى أن السكري يزيد احتمال إصابة المرأة بأمراض القلب والسكتة بنسبة 3.1 بالمائة أكثر من النساء اللاتي لم يتم تشخيص المرض لديهن. وتفسيراً لهذا الفرق بين تأثير السكري على قلب المرأة والرجل، اقترح فريق البحث وجود عدة عوامل تزيد الخطر، وهي: التغيير الهرموني بعد سن اليأس، وصعوبة ضبط الشهية والنظام الغذائي لدى بعض النساء، وتناول حبوب منع الحمل الهرمونية. ومن أهم أعراض أمراض القلب لدى المرأة: آلام الفك، والدوخة، والتعب المتكرر، والتعرق الشديد. ودعت توصيات الدراسة الأطباء ومزودي الرعاية الصحية إلى الاهتمام بالمخاطر المتزايدة على صحة قلب المرأة عند وجود السكري، وضرورة مراقبة صحة القلب جيداً في هذه الحالة. كما دعت النساء إلى اتباع نمط حياة صحي يتضمن التغذية المناسبة لضبط الكوليسترول وضغط الدم بعد سن اليأس.



علاجات طبيعية لآلام أسفل الظهر. . يجهلها كثيرون

تعرّض آلام الظهر بشكل عام إلى نمط حياتنا، والجلوس إلى المكتب، أو على الأريكة أمام التلفزيون، أو غيرها ما يضعف على أسفل الظهر. ومع الوقت تتطور حالات صحية معينة قد تكون سبباً في الإصابة بآلام أسفل الظهر التي قد تستمر طويلاً. وللتخفيف من أعراض آلام أسفل الظهر أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا النصائح التالية: - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؛ من الضروري ممارسة تمارين استرخاء عضلات الظهر. فممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقوي عضلات الظهر والمعدة والساق، إذ تدعم العضلات القوية العمود الفقري لدينا، وبالتالي تساهم في التخفيف من آلام الظهر. وتشمل التمارين الرياضية المفيدة للتخفيف من آلام أسفل الظهر: تمارين اليوغا والجري، والركض،

تعرّض آلام الظهر بشكل عام إلى نمط حياتنا، والجلوس إلى المكتب، أو على الأريكة أمام التلفزيون، أو غيرها ما يضعف على أسفل الظهر. ومع الوقت تتطور حالات صحية معينة قد تكون سبباً في الإصابة بآلام أسفل الظهر التي قد تستمر طويلاً. وللتخفيف من أعراض آلام أسفل الظهر أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا النصائح التالية: - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؛ من الضروري ممارسة تمارين استرخاء عضلات الظهر. فممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقوي عضلات الظهر والمعدة والساق، إذ تدعم العضلات القوية العمود الفقري لدينا، وبالتالي تساهم في التخفيف من آلام الظهر. وتشمل التمارين الرياضية المفيدة للتخفيف من آلام أسفل الظهر: تمارين اليوغا والجري، والركض،

كيف تتغلب على حموضة المعدة دون دواء؟

يعاني كثيرون حموضة المعدة أو حرقتها، وهي مشكلة تصيب معظم الناس، باختلاف شرائحهم، لكن خبراء التغذية يؤكدون أن المشكلة يمكن حلها. ويرى خبراء تغذية وأطباء، أن مشكلة الحموضة يمكن حلها، عبر اتباع نظام غذائي صحي بأطعمة مختارة بعناية، والتخفيف قدر الإمكان من الوجبات الدسمة. كما تشير دراسات، إلى أن الحد من الأحماض في الوجبات الغذائية، قادر على تخفيف أعراض الارتجاع، مثل السعال وحة الصوت، وكذلك الشعور بالتخمة. ومن الناحية الغذائية، يجب الحرص على تناول الأطعمة، التي تحتوي على نسبة قليلة من المواد الحامضة، والخالية من مواد كيميائية أوحافظة. أفضل أنواع الأنظمة الغذائية لمرضى الحموضة، الذين يعانون مشكلة ارتجاع المريء، كما يساعد الابتعاد عن المواد المنبهة أو الكافيين، كثيرا الذين يعانون من هذه المشكلة. ويحذر خبراء التغذية، من التدخين أثناء وبعد تناول الطعام، لأنه يتسبب في حرقة وحموضة المعدة.

يعاني كثيرون حموضة المعدة أو حرقتها، وهي مشكلة تصيب معظم الناس، باختلاف شرائحهم، لكن خبراء التغذية يؤكدون أن المشكلة يمكن حلها. ويرى خبراء تغذية وأطباء، أن مشكلة الحموضة يمكن حلها، عبر اتباع نظام غذائي صحي بأطعمة مختارة بعناية، والتخفيف قدر الإمكان من الوجبات الدسمة. كما تشير دراسات، إلى أن الحد من الأحماض في الوجبات الغذائية، قادر على تخفيف أعراض الارتجاع، مثل السعال وحة الصوت، وكذلك الشعور بالتخمة. ومن الناحية الغذائية، يجب الحرص على تناول الأطعمة، التي تحتوي على نسبة قليلة من المواد الحامضة، والخالية من مواد كيميائية أوحافظة. أفضل أنواع الأنظمة الغذائية لمرضى الحموضة، الذين يعانون مشكلة ارتجاع المريء، كما يساعد الابتعاد عن المواد المنبهة أو الكافيين، كثيرا الذين يعانون من هذه المشكلة. ويحذر خبراء التغذية، من التدخين أثناء وبعد تناول الطعام، لأنه يتسبب في حرقة وحموضة المعدة.

قبيلة بني كعب تنظم عرسا جماعيا لـ224 شابا وفتاة احتفاء باليوم الوطني الـ48 للدولة



نظمت قبيلة بني كعب عرسا جماعيا لـ224 شابا وفتاة من أبناء المنطقة احتفالا باليوم الوطني الـ48 للدولة والذي أقيم تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة.

حضر الحفل الذي أقيم في ميدان الاحتفالات في منطقة الهيلي بمدينة العين معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان ونجله الشيخ محمد بن سعيد بن طحنون آل نهيان وعدد من الشيوخ وأصحاب المعالي والشخصيات ووجهاء القبائل، وحشد غفير من المواطنين.

وهنا معالي علي محمد صبيح الكعبي رئيس اللجنة المنظمة للعرس الجماعي الشباب المشاركين رافعا باسمهم أسمى آيات الشكر والعرفان إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة.

من جانبهم أعرب العرسان وأسره عن شكرهم للقيادة الرشيدة التي لم تدخر جهدا في سبيل إسهام شباب الوطن وتحقيق تطلعاتهم.

وتخلل الحفل عروض تراثية وشعبية وكلمات وقصائد في حب الإمارات.

منوعات

الفكر

22



المؤازرة الإماراتية ومستشفيات ميدكليك يحتفلان بالعيد الوطني

•• العين-الفجر:

احتفلت جمعية المؤازرة الإماراتية لمصابي السرطان ومجموعة مستشفيات "ميدكليك" باليوم الوطني الـ48 حيث شهد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية ومحمد خميس الكعبي مدير الجمعية ومدير المستشفى فليب نايلر والموظفين الاحتفال الذي أقيم أمام مستشفى ميدكليك شارع خليفة العين، ابتهاجا باليوم الوطني. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض: إن دولة الإمارات أصبحت في مقدمة الدول في كافة المجالات، وهذا بفضل الإزدهار والاستقرار والطمأنينة، وهو الأمر الذي يرجع إلى السياسة الحكيمة ونهج القيادة السامي في الخير والعطاء والمحبة والسعادة ورفعة مكانة الوطن الغالي.

وتضمنت الاحتفالية مجموعة من الأنشطة والفعاليات والعروض والمسابقات والأنشطة والفرقات المتنوعة للأطفال.



الزراعة والسلامة الغذائية تنظم محاضرة حول الوصايا العشر للإدارة الحكومية

•• أبوظبي-الفجر:

تأتي هذه المحاضرة من منطلق حرص الهيئة على توعية الموظفين بالمبادئ الأساسية للإدارة الحكومية وفقاً لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله- وأهمية تطبيقها في مجال العمل الحكومي على مستوى الأفراد والمؤسسات.

واستعرض الرئيس التنفيذي لكتلة محمد بن راشد للإدارة الحكومية خلال المحاضرة التأثير الإيجابي للوصايا العشر التي تعكس الرؤية الحكيمة لصاحب

السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم وأثرها الفاعل في تحقيق الإنجازات في مختلف القطاعات، وتعزيز مسيرة التميز في العمل الحكومي على مستوى الدولة.

كما ناقش بالتحليل العلمي والعملية كافة وصايا سموه مع ذكر أمثلة واقعية أحدثت نقلة نوعية على مستوى العمل الحكومي لكل وصية، وسلط الضوء على الطريقة المثلى لتحويل كافة الرؤى والوصايا إلى مبادرات خلاقة تواكب التطورات التكنولوجية

ونظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في مقرها بأبوظبي محاضرة تحت عنوان "الوصايا العشر للإدارة الحكومية لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم" قدمها سعادة علي بن سباع المري الرئيس التنفيذي لكتلة محمد بن راشد للإدارة الحكومية، بحضور عدد من قيادات الهيئة وموظفيها.

والتقى محبو الألعاب والرياضات الإلكترونية، مساء أمس الخميس، بنسخة من فناني الرسوم المتحركة اليابانية "الأنيمي" وفناني الأداء، ضمن فعالية "تجمع الأبطال"، التي نظمتها واجهة المجاز المائية، الوجهة السياحية والعائلية الترفيهية في إمارة الشارقة، وتستمر حتى 30 نوفمبر الجاري.



وفد من شرطة دبي يطلع على تجربة مصر الشقيقة في مكافحة وعلاج الإدمان

•• دبي-الفجر:

زار وفد من القيادة العامة لشرطة دبي، صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي التابع لوزارة التضامن الاجتماعي في جمهورية مصر العربية الشقيقة، وذلك للاطلاع على منظومة العمل التوعوي في مجال الوقاية من المخدرات ومكافحتها، وحماية الشباب من الوقوع ضحية لهذه الآفة.

ترأس الوفد، العقيد عبد الله الخياط، مدير مركز حماية الدولي التابع للإدارة العامة لمكافحة المخدرات، يرافقه عدد من الضباط، وكان في استقباله، السيد عمرو عثمان مساعد وزير التضامن الاجتماعي، مدير صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي، والذي رافق وفد شرطة دبي في جولته الميدانية، للتعرف على مهام الصندوق وأقسامه وشعبه، وقال العقيد عبد الله الخياط، إن المقارنة المرجعية بين الجهات والمؤسسات والدول، أصبحت مطلباً ملحا لتبادل الخبرات والمعارف والاطلاع على تجارب الآخرين بغية تطوير منظومة العمل واتخاذ قرارات مبنية على معلومات ومراجع واضحة وسليمة، وأن هذه الزيارة إلى الصندوق في جمهورية مصر الشقيقة جاءت نظرا للنتائج الإيجابية والمبادرات المجتمعية التي نفذها الصندوق في مجال التوعية من المخدرات، والتي لاقت نجاحا واسعا ومدى كبيرا امتد إلى خارج مصر. وقال العقيد الخياط بأن صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي بجمهورية مصر العربية الشقيقة يعدُّ مثالا حيويا وضلالا فاعلا ضد المخدرات بأنواعها، حيث يعمل القائمون على الصندوق بكل طاقة من أجل خفض عدد المتعاطين الجدد، ودمج المتعاطين في المجتمع من خلال توفير الأندية الخصبية للعمل والبناء والتنمية والسعي لنهضة أنفسهم وبلدهم. من جانبه، قال السيد عمرو عثمان خلال الزيارة، إن الصندوق يقوم بجهود كبيرة في تنفيذ الخطة الوطنية لمكافحة الإدمان ومعالجة الوضع الراهن للمشكلة، حيث يسعى الصندوق لحل قضية المخدرات فجرا من الخطة الدراسية للطلبة في المدارس، وذلك بهدف رفع الوعي بمخاطر التدخين وتعاطي المخدرات بكافة أشكالها وصورها بين الطلاب والمعلمين بمراحل التعليم المختلفة قبل الجامعة، هذا إلى جانب دور الصندوق في علاج مرضى الإدمان بالتعاون مع المستشفيات المتخصصة الشريكة معهم، وفقا للمعايير الدولية، وذلك بصورة مجانية وفي سرية تامة، إضافة إلى دمج المتعاطين في المجتمع من خلال توفير فروع تساعدهم على إنشاء مشاريع صغيرة لهم مع تكتيف حملات التثقيف على سائقي الحافلات المدرسية، وكل تلك المحاولات والخطة أدت إلى خفض نسبة تعاطي المخدرات إلى 2% بعدما كانت 12% عام 2014، كما وأن الصندوق وضع خط عودة للمدمن والمتعاطي حين يقدم نفسه طواعية، حيث يتم اعتباره كمرضى، ويتم علاجه بالمجان وفي سرية تامة. واطلع وفد شرطة دبي على أوجه الرعاية الكاملة لمرضى الإدمان وإعادة دمجه في المجتمع مرة أخرى بعد علاجهم بالمجان في سرية تامة، وبرامج وأليات عمل الصندوق لمكافحة ظاهرة المخدرات والبرامج التوعوية لحماية الشباب من الوقوع في براثن المخدرات، ومد يد لضعاف التعاطي ومساعدتهم للعودة مرة أخرى إلى جادة الصواب. كما تعرف وفد شرطة دبي على مهام الصندوق وكيفية إدارته لحالات المدمنين، كما زار أحد المراكز العلاجية، ومقر دراسة أول دبلوم بالشرق الأوسط لخفض الطلب على المخدرات وهو "دبلوم مهني" يدرس في جامعة القاهرة، بالإضافة لزيارة بيت التطوع، وهو أول مقر دائم للصندوق داخل الجامعات المصرية وبالتحديد داخل جامعة القاهرة وذلك لاستثمار طاقات الشباب في مجال التوعية بأضرار تعاطي المخدرات. كذلك اطلع الوفد على الحملات الإعلامية التي ينفذها الصندوق من خلال الشخصيات المؤثرة وأبرزها حملة "أنت أقوى من المخدرات" بمشاركة اللابعد الدولي "محمد صلاح" مهاجم المنتخب الوطني وناوذا لليفربول الإنجليزي، حيث استطاعت الحملة زيادة عدد الاتصالات على الخط الساخن لعلاج مرضى الإدمان بنسبة 400%. وكذلك زيارة البرامج التوعوية في مراحل التعليم المختلفة، حيث سيتم تعميم فكرة المركز العلاجي لمرضى الإدمان على كافة المحافظات على مستوى الجمهورية بحلول 2022.

تستمر حتى 30 نوفمبر الجاري منافسات وتحديات حماسية تجمع أبطال الرسوم المتحركة ومحبي الألعاب الإلكترونية في واجهة المجاز المائية

وحظيت الفعالية في يومها الأول، بإقبال مميز من مختلف الفئات العمرية، التي استمتعت بسلسلة من المنافسات الشيقة في الرياضات الإلكترونية وألعاب الفيديو التقليدية المعروفة عالمياً في الركن المخصص لها، ومنها أتاري وسيغا وينتندو ونيم بوي، إلى جانب ألعاب اللوح "ألعاب الطاولة".

وشارك الزوار بمجموعة من ورش تصميم الألعاب الإلكترونية التي تهدف إلى تعليم المشاركين تقنيات

الزوار لالتقاط صور تذكارية مع أبطالهم المحبين، كما واستمتعوا بمشاهدة العديد من العروض الموسيقية لفنانين محليين.

ويحظى زوار الفعالية في يوم الجمعة والسبت، بفرصة للمشاركة في بطولة الرياضة الإلكترونية، التي يختبر فيها المشاركون مهاراتهم في ألعاب "إكس بوكس" و"بلايستيشن"، حيث سيتم الإعلان عن أسماء ثمانية فائزين في اليوم الأخير من الفعالية.

تصميم وتطوير الألعاب الإلكترونية، بالإضافة إلى نشاطات تصميم مجسمات لشخصيات شهيرة في عالم الألعاب الإلكترونية، وورش الأعمال اليدوية والحرفية وغيرها من النشاطات الممتعة، التي أقيمت من الساعة الخامسة عصراً واستمرت حتى العاشرة مساءً، قرب مقهى الراوي في واجهة المجاز المائية.

وتجولت بين مرافق واجهة المجاز المائية، شخصيات الأبطال الخارقين والشخصيات الخيالية، حيث سارع

والتقى محبو الألعاب والرياضات الإلكترونية، مساء أمس الخميس، بنسخة من فناني الرسوم المتحركة اليابانية "الأنيمي" وفناني الأداء، ضمن فعالية "تجمع الأبطال"، التي نظمتها واجهة المجاز المائية، الوجهة السياحية والعائلية الترفيهية في إمارة الشارقة، وتستمر حتى 30 نوفمبر الجاري.

والتقى محبو الألعاب والرياضات الإلكترونية، مساء أمس الخميس، بنسخة من فناني الرسوم المتحركة اليابانية "الأنيمي" وفناني الأداء، ضمن فعالية "تجمع الأبطال"، التي نظمتها واجهة المجاز المائية، الوجهة السياحية والعائلية الترفيهية في إمارة الشارقة، وتستمر حتى 30 نوفمبر الجاري.

في إطار التزامها بالاستدامة البيئية والحفاظ على الموائل الطبيعية مؤسسة الإمارات للطاقة النووية تنظم حملة تنظيف شاطئ «براقة» وتطلق السلحفاة البحرية «تسامح» بعد إعادة تأهيلها

•• أبوظبي-الفجر:



والمقاول الرئيس للمشروع، الشركة الكورية وللتزام مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها؛ شركة نواة للطاقة وشركة بركة الأولى، بتنفيذ عملياتها التشغيلية على نحو يحافظ على البيئة المحيطة بمشروع محطات بركة للطاقة النووية السلمية، وذلك خلال كافة مراحل عمليات الإنشاء والتشغيل، حيث تتعاون بشكل متواصل مع هيئة البيئة -أبوظبي" بهدف تطبيق أرقى الممارسات العالمية المعتمدة، وضمان حماية البيئة، والحفاظ على الموائل الطبيعية، وترشيد موارد الطاقة والمياه. كما تلتزم المؤسسة بالعمل على نحو مستدام، حيث حدثت أطر التزامها بالعمل وفق ممارسات تشغيلية صديقة للبيئة ضمن ميثاق البيئة والاستدامة لموقع محطات بركة. ويمثل هذا الميثاق اتفاقية وقعت عليها مؤسسة الإمارات للطاقة النووية مع شريكها في الائتلاف المشترك

مدخل مياه مشروع "براقة". وتلتزم مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها؛ شركة نواة للطاقة وشركة بركة الأولى، بتنفيذ عملياتها التشغيلية على نحو يحافظ على البيئة المحيطة بمشروع محطات بركة للطاقة النووية السلمية، وذلك خلال كافة مراحل عمليات الإنشاء والتشغيل، حيث تتعاون بشكل متواصل مع هيئة البيئة -أبوظبي" بهدف تطبيق أرقى الممارسات العالمية المعتمدة، وضمان حماية البيئة، والحفاظ على الموائل الطبيعية، وترشيد موارد الطاقة والمياه. كما تلتزم المؤسسة بالعمل على نحو مستدام، حيث حدثت أطر التزامها بالعمل وفق ممارسات تشغيلية صديقة للبيئة ضمن ميثاق البيئة والاستدامة لموقع محطات بركة. ويمثل هذا الميثاق اتفاقية وقعت عليها مؤسسة الإمارات للطاقة النووية مع شريكها في الائتلاف المشترك

مدخل مياه مشروع "براقة". وتلتزم مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها؛ شركة نواة للطاقة وشركة بركة الأولى، بتنفيذ عملياتها التشغيلية على نحو يحافظ على البيئة المحيطة بمشروع محطات بركة للطاقة النووية السلمية، وذلك خلال كافة مراحل عمليات الإنشاء والتشغيل، حيث تتعاون بشكل متواصل مع هيئة البيئة -أبوظبي" بهدف تطبيق أرقى الممارسات العالمية المعتمدة، وضمان حماية البيئة، والحفاظ على الموائل الطبيعية، وترشيد موارد الطاقة والمياه. كما تلتزم المؤسسة بالعمل على نحو مستدام، حيث حدثت أطر التزامها بالعمل وفق ممارسات تشغيلية صديقة للبيئة ضمن ميثاق البيئة والاستدامة لموقع محطات بركة. ويمثل هذا الميثاق اتفاقية وقعت عليها مؤسسة الإمارات للطاقة النووية مع شريكها في الائتلاف المشترك

منوعات العقل

23



استعيدي قوة وطول شعرك مرة أخرى

ترغب كل امرأة بالحصول على شعر طويل وصحي في الوقت نفسه، خصوصاً وأن الشعر تاج جمال المرأة ورمز أنوثتها. لذلك فهي تسعى جاهدة لاتباع أي وسيلة يمكنها أن تمنحها شعراً طويلاً ومميزاً. وبات الحل الأمثل والأسرع في يومنا هذا هو تركيب خصلات الشعر الاصطناعية، إلا أنها إلى جانب ثمنها الباهظ في حال كانت ذات جودة عالية من الشعر الطبيعي فهي قد تلحق الضرر بفرقة الرأس من خلال طريقة تركيبها.

ولكننا بحثنا لك عن طريقة أكثر أماناً واستمرارية للحصول على شعر طويل وصحي وهي خلطة طبيعية يمكنها تطويل الشعر بسرعة خيالية إذا ماتم استخدامها بانتظام. كما أنها لا تحمل أي عوارض جانبية مؤذية للشعر.

تتكون هذه الخلطة من مجموعة من الزيوت وهي:

-زيت الثوم

-زيت جوز الهند

-زيت اللوز.

تخلط هذه الزيوت معاً بنفس الكمية وتطبق على الشعر حوالي 15 دقيقة. ثم يغسل جيداً بالشامبو. حيث يمكن لهذه الخلطة أن تخلصك تماماً من تلف وتقصف الشعر وتساقطه. ذلك إلى جانب تطويله بشكل رهيب.

كرري هذه الخلطة مرتين في الأسبوع على الأقل وسوف تتمتعين بعد فترة قصيرة بشعر صحي ناعم وطويل.

الاهتمام بالبشرة جزء من أولوياتنا اليومية التي لا نغفل عنها في فصل الصيف، واليوم سنتعرف على أفضل واقي شمس طبيعي لبشرتك من صنع يديك خالٍ من أي مواد كيميائية.



أفضل واقي شمس طبيعي لبشرتك

الشمس الضارة.

زيت الجوجوبا

يحتوي على حمض الميريستيك الذي يربط البشرة ويحميها من ضرر أشعة الشمس.

زيت الماكاديميا

فيتامين E والفسفور والبوتاسيوم وحمض السيتاميك، كلها عناصر مهمة للبشرة، تغذيها، تحميها وترطبها.

زيت الأفوكادو

يمنع التهاب البشرة، ويسهم في ترطيبها بعمق، كما أنه يشكل طبقة تحمي البشرة من الاسمرار.

زيت جوز الهند

يمكن استخدامه سواء على البشرة أو الشعر، ويعمل طبقة حماية على البشرة من أشعة الشمس الضارة.

ولاستخدام الزيوت السابقة، يتم وضع طبقة رقيقة من أي زيت حسب الرغبة قبل التعرض لأشعة الشمس لحوالي 30 دقيقة.



يخفف من التهابات البشرة، وعامل الوقاية فيه عالي جداً، ومن أكثر ما يميزه نسبة المواد المضادة للأكسدة الموجودة به.

زيت اللوز
يمنع جفاف البشرة ويمنع تشكل البقع البنية، وكونه غني بفيتامين E فإنه يحمي من تأثير أشعة

زيت جبين القمح

يساعد هذا الزيت على تجديد خلايا الجلد إضافة إلى قدرته على إصلاحها، ويعتبر من أفضل أنواع الزيوت للوقاية من الشمس كونه سريع الامتصاص.

زيت الجزر

فوائد واقي الشمس للبشرة

يحمي البشرة من علامات الشيخوخة وتقدم السن.

يحمي البشرة من الإصابة بسرطان الجلد، حيث أن المسبب الأول لهذا النوع من السرطان هو الأشعة فوق البنفسجية.

يحد من ظهور الحبوب كونه يمنع المسام من الإنسداد، بالإضافة إلى أنه يمنع تهيج البشرة وإصابتها بالحساسية.

الحكة، والاحمرار، والتقشر وظهور البثور كلها أعراض تدل على إصابة البشرة بحروق الشمس، والاستخدام المنتظم لواقي الشمس يؤدي إلى حماية البشرة من كل هذه الأمور.

يمنع تصبغات البشرة وعدم تجانس لونها.

خلطات طبيعية لتحضير أفضل واقي شمس طبيعي

زيت التوت

يعتبر من أفضل أنواع الزيوت الواقية من الشمس، وعامل الحماية به مرتفع جداً، إضافة إلى أنه يحتوي على الأوميغا 3 والأوميغا 4 بنسب عالية، مما يساعد على تغذية البشرة بعمق.



خطوات تحويل المكياج النهاري إلى ليلي

سواءً دعوت إلى حفلة مفاجئة بعد عمالك أم لم يسنح لك الوقت للعودة للمنزل وتطبيق مكياج السهرة الذي تأخذين وقتك فيه بالعادة، لا تقزعي وتمالكي أعصابك وطبقي هذه الخطوات البسيطة لتحويل مكياجك النهاري إلى مكياج ليلي واستمتعي في كل لحظة في سهرتك.

•امسحي بقايا أحمر شفاهك النهاري ولونيهما بأقوى أحمر شفاه Color Sensational Divine wine لا يتسامح ساحة. لا تدعي المشاغل وضيق الوقت يقفان في طريقك وكافني نفسك بسهرة لا تنسى تقبضين فيها أنوثة وجمال مع هذه الخطوات البسيطة التي طرحناها عليك اليوم لتحويل المكياج النهاري إلى ليلي.



خطوات تحويل المكياج النهاري إلى ليلي:

خطوات المكياج النهاري:

•ضعي البرايمر على وجهك ورقبتك ليدوم مكياجك لأطول مدة ممكنة.

•وزعي فاوندیشن Me Fit من ميبيلين على الوجه والرقبة باستخدام الفرشاة المناسبة أو اسفنجة البلندر.

•ضعي كونسيلر Fit Me على الهالات السوداء حول عينك، وكذلك يمكنه مساعدتك في تغطية العيوب والبثور في الوجه أيضاً، لتبدو البشرة مع تطبيق هذا الكونسيلر خالية من العيوب.

•لن تجدي أفضل من أحمر شفاه CS Smoky Rose Lipstick لتأثيرك النهاري أو اجتماعاتك الرسمية.

تحويل مكياجك النهاري إلى مكياج ليلي:

أنت بحاجة هنا لبعض التغييرات الجريئة على مكياجك النهاري للحصول على إطلالة ليلية لذا لا تترددي ب:

•رسم خط أيلينر بمحاذاة الرموش العلوية باستخدام قلم Hyper Precise Liner السائل من ميبيلين نيويورك، الذي سيدوم طويلاً ويعطي إطلالته بعداً آخر.

•يمنحك تطبيق ماسكرة Colossal 100% black رموشاً كثيفة وسوداء وطويلة بضرية واحدة فقط بفرشاتها الرائعة، ابدي جذور الرموش وانتهى بالأطراف لنتيجة مثالية.

•لا تترددي بتوزيع الهيلابتر Master Chrome على الجبين والذقن والأنف وعظام الخدود لإضاءة وجهك.

تمتعي ببشرة ناعمة كالأطفال بهذه الخطوات

تعاني السيدات من إجهاد بشرتهن لعدة عوامل مثل الأعمال المنزلية أو الجلوس لساعات طويلة أمام الكمبيوتر ورعاية الأطفال ويلجأن لاستخدام مستحضرات التجميل لإخفاء هذا الإجهاد. وتغفل معظم السيدات إلى مكونات بسيطة في منازلهن تعطي بشرتهن ملمسا ناعما مثل بشرة الأطفال مثل الملح والليمون.

تحتوي أجسامنا على نسبة من المعادن والأملاح، ولهذا السبب يعتبر الأنسجة.

الملح الحليفي الطبيعي الأمثل لتحقيق التوازن للجسم والجلد معاً. كما

أن يحتوي الملح على خصائص مضادة للالتهابات، فهو يعمل

على تحقيق التوازن في إنتاج البشرة للدهون من جهة،

وحفظها للماء داخل طبقات الجلد من جهة

أخرى. الملح يساعد على تنظيف المسام بعمق،

وتحقيق التوازن في إفراز الدهون والبكتيريا

التي تسبب ظهور حب الشباب.

وهناك فوائد أخرى للملح وهي أنه:

1- يعمل على تنشيط الدورة الدموية و تهدئة الجلد وتوليد الشعور بالراحة والاسترخاء.

2- يساعد في التخفيف من جفاف الجلد.

3- يقلل من الحكة خاصة في بعض الحالات التي تستوجب ذلك مثل الأكزيما والصدفية.

4- يساعد على فتح المسامات ويرطب

5- يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد والتشققات.

6-يساعد في علاج حب الشباب.

7- كما أن الليمون يعزز صحة البشرة و

يجدد شبابها فهو مصدر غني لفيتامين C

وبالمواد المضادة للأكسدة التي تمنع ضرر

الجذور الحرة كما يساعد فيتامين ج الموجود

في الليمون على مرونة الجلد لمنع تكوين

التجاعيد وحبوب البشرة.

لذلك يمكنك اتباع هذه الوصفة البسيطة

للحصول على بشرة أنضرملمس

ناعم:

قومي بعمل مقشر خاص بك

باستخدام قليل من الملح الناعم مع

الليمون وضيفي قطرات من الزيت

العطري المفضل لديك وضعي المزيج

على كامل جسمك مع الفرك الخفيف

في حركات دائرية فيبدلك يمكن

التخلص الخلايا الميتة

ومشكلات جفاف

الجلد.



المدير التنفيذي لشركة نيو بيرسيكتيف ميديا تفوز بلقب السيدة القيادية للعام خلال حفل جوائز ميد



التجاري لمجموعة "ميد": "تكرم "ميد" هؤلاء الذين يساهمون في دفع عجلة التنمية الاقتصادية بتبنيهم معايير إقليمية وعالمية. وبما أن المؤسسات الحكومية قد بدأت في تنفيذ رؤية الاستراتيجية الرامية إلى تنوع الاقتصاد، فإن الشركات وقادة أعمال القطاع الخاص هم المحرك الرئيس الذي يعزز النمو الاقتصادي..، الذي يعزز النمو الاقتصادي..، وبما أن "ميد" قد تلقت 250 طلب ترشح للحصول على جوائزها، أصبح الحدث هذا العام الأكثر تنافسية منذ انطلاقة.

ويستقبلون 20 مليون تفاعل كل شهر، كما تم قراءتها في 236 دولة. ويفضل قيادة د. ريمو، تمكنت مجموعة نيو بيرسيكتيف ميديا من تأسيس معرض الفلبين للاستثمارات والعقارات الذي أطلق نسخته الثامنة هذا العام والذي يعد الأكبر والأعرق في الشرق الأوسط. كما تنظم نيو بيرسيكتيف ميديا حفل جوائز "دا فليبينو تايمز"، الحدث الأكبر والأعرق الذي يكرم الأفراد والشركات المتميزة في مجالها في دولة الإمارات العربية المتحدة. تقول سونيا كيريفان، المدير

واحد منهم في خدمة العملاء وأحداث فرق، ونظرا للخبرة الواسعة التي تتمتع بها د. ريمو في العلاقات العامة والتسويق، فقد مثلت الكثير من المؤسسات الحكومية والشركات وهي الشريك المؤسس والمدير التنفيذي لنيو بيرسيكتيف ميديا، وهي مجموعة شركات تتخذ من دبي مقرا رئيسيا لها ولديها 6 مكاتب في الشرق الأوسط ومنطقة آسيا والمحيط الهادئ. لقد نجحت د. كارين في خلق علاقات بين المستثمرين، الشركاء، والحكومات. كما كرست جهودها لخدمة أكثر من 1000 علامة تجارية وشركة ومساعدتها في الوصول لجمهورها المستهدف من خلال استراتيجيات تسويقية متكاملة ذات محتوى عالي الجودة.

كما أن د. ريمو هي المحرر التنفيذي لـ 999، وهي المجلة الرسمية لوزارة الداخلية والتي تقوم نيو بيرسيكتيف ميديا نشرها بالنيابة عن الوزارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن د. ريمو هي النشرة "دا فليبينو تايمز"، وهي أكبر صحيفة فلبينية في دولة الإمارات وأكبر منصة إلكترونية للمجتمع الفلبيني في الشرق الأوسط. وفقا لتقارير جوجل أناليتكس (Google Analytics)، يستقبل موقع الصحيفة الإلكترونية 3 ملايين زائر

خطوط مستقبلية لنمو أعمالها. كما برهنت على أن شخصيتها القيادية تلعب دورا رئيسيا في نجاح أعمال الشركة. ووفقا لأعضاء لجنة التحكيم في "ميد" 2019، فإن د. كارين قد حازت على هذه الجائزة بسبب "شخصيتها الريادية المميزة التي مكنتها من العمل مع كبرى الشركات والمؤسسات في دولة الإمارات". وقال القائمون على "ميد": "أشادت لجنة التحكيم بتميز د. ريمو نظرا لمنهجياتها المبتكرة التي ساهمت في نمو مجموعة نيو بيرسيكتيف ميديا وحرصت على رضا عملائها. بالإضافة إلى ذلك، إن المنهجيات التي تتبناها د. كارين في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وكذلك المبادرات التي تم تنفيذها من أجل الجالية الفلبينية بالدولة، تجعلها قائدة ملهمة بالفعل". من جانبها، قالت د. ريمو: "إنه لشرف لي أن أحظى بجائزة مرموقة كهذه وأود أن أعبر عن خالص امتناني لجميع أعضاء لجنة التحكيم. أنا سعيدة جدا للعمل مع كثير من الشركات العاملة في الشرق الأوسط ومنطقة المحيط الهادي، ففتحتهم ودعمهم هما اللذان أتاحا لي فرصة التميز، كما أن التفاني في العمل الذي أظهره فريق نيو بيرسيكتيف ميديا يثبت رغبة كل

دبي-الضجر:

حازت المدير التنفيذي لمجموعة نيو بيرسيكتيف ميديا على جائزة السيدة القيادية للعام في حفل جوائز ميد، وهي جهة تمنح جوائز للشركات وقادة الأعمال في الشرق الأوسط. وحصلت د. كارين ريمو، المدير التنفيذي والشريك المؤسس لمجموعة نيو بيرسيكتيف ميديا، وهي مجموعة رائدة للإعلام والنشر والتسويق، على هذا التكريم خلال حفل توزيع جوائز ميد الذي عقد في فندق الريتز كارلتون في مركز دبي التجاري العالمي في الإمارة دبي.

وقدم هذه الجائزة سلطان الشعالي، مدير إدارة السرعات الحكومية في مكتب رئاسة مجلس الوزراء بدولة الإمارات. ومن جانب آخر، كانت جائزة "الرجل القيادي للعام" من نصيب كولم ماكولوكلين، المدير التنفيذي ونائب رئيس مجلس إدارة سوق دبي الحرة، الذي يتمتع بـ 50 عاما من الخبرة في هذا المجال. وبعنوانها على هذه الجائزة التي تعد من الجوائز المميزة التي تمنحها "ميد"، أظهرت د. ريمو أسلوبها المتميز في قيادة الأعمال والتي نجحت من خلاله من تمكين موظفيها ووضع

المجلة

28

«غرفة أبوظبي» تنظم برنامج

تأهيل وإعداد المحكمين 12 يناير

أبوظبي - وام: ينظم مركز أبوظبي للتوفيق والتحكيم التجاري، أحد مبادرات غرفة تجارة وصناعة أبوظبي بالتعاون مع مركز التحكيم التجاري لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، برنامج تأهيل وإعداد المحكمين -الشهادة الاحترافية-، لعام 2020، وذلك في 12 يناير المقبل.

ويتكون البرنامج من ست مراحل مرتبطة ويسمح إنجاز هذه المراحل للمشاركة بالحصول على شهادة تمكنه من القيد كمحكم معتمد بجدول محكمي مركز التحكيم الخليجي وحمل البطاقة الرسمية الخاصة بذلك.

ويهدف هذا البرنامج إلى تأهيل الكوادر الوطنية بدول الخليج العربية للعمل في مجال التحكيم، ورفع مستوى الأداء التحكيمي لدى العاملين والمهتمين بشؤون التحكيم، تحت إشراف علمي من الدكتور مجدي إبراهيم قاسم المدير التنفيذي للمركز.

وقال سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة أبوظبي: " يأتي تنظيم هذا البرنامج استجابة للطلبات العديدة من المهتمين بمجال التحكيم، كما أن أهم ما يميز هذا البرنامج وجود نخبة مختارة من المرشحين المتخصصين في هذا المجال ».

ويبدأ البرنامج بالمرحلة التأهيلية التي تتعلق بالتحكيم وطبيعته القانونية، تليها المرحلة الأولى بعنوان " اتفاق التحكيم وضوابط صياغته " التي يجري خلالها التعرف باتفاق التحكيم وصور اتفاق التحكيم وضوابطه وشروط صحته وأثاره ومبدأ استقلالية التحكيم، بينما تتناول المرحلة الثانية "إجراءات وإدارة دعوى التحكيم"، وتعلق المرحلة الثالثة بحكم التحكيم ومنهجية إصداره وأصول صياغته، أما المرحلة الرابعة فتتعلق بتنفيذ أو بطلان حكم التحكيم، وينتهي بالمرحلة الخامسة التي تتناول المحكمة الصورية العلمية.

مدير الاكتاب: شريحة الأفراد في

طرح أرامكو جذبت 12.6 مليار دولار

الرياض-رويترز

قالت ساميا كابيتال مدير الاكتاب في الطرح العام الأولي لأرامكو السعودية إن الشركة باعت حوالي 1.5 مليار سهم بقيمة 47.4 مليار ريال (12.64 مليار دولار) إلى المستثمرين الأفراد، بينما بلغت طلبات المستثمرين من المؤسسات 118.86 مليار ريال في الاثني عشر يوما الأولى من فترة بناء سجل أوامر الاكتاب.

وقالت ساميا في بيان أمس الجمعة إن طلبات المستثمرين من المؤسسات في الطرح الأولى شملت 54 بالمئة من شركات سعودية و 24.1 بالمئة من صناديق سعودية و 10.5 بالمئة من مستثمرين غير سعوديين.

وياب الاكتاب مفتوح للمستثمرين من المؤسسات حتى الرابع من ديسمبر- كانون الأول.

نيكي يهبط والمستثمرون قلقون حيال التجارة

طوكيو-رويترز

تراجت الأسهم اليابانية أمس وسط مخاوف مستمرة حيال تشريع أمريكي لدعم محتجج هونج كونج فقد يُخرج مفاوضات اتفاق التجارة بين الولايات المتحدة والصين عن مسارها، لكن السوق واصلت صعودها للشهر الثالث على التوالي. وهبط المؤشر نيكي القياسي 0.5 بالمئة إلى 23293.91 نقطة لكنه ارتفع 1.6 بالمئة للشهر. وعلى مدار الأسبوع، تقدم المؤشر 0.8 بالمئة، في أول زيادة أسبوعية له في ثلاثة أسابيع.

كانت أسواق نيويورك مغلقة بمناسبة عيد الشكر ونأي مستثمرون كثيرون بأنفسهم اليوم في انتظار معرفة كيف ستنظر الأسواق الأمريكية لأحداث صدام بين واشنطن وبكين بخصوص هونج كونج.

ويوم الخميس، حذرت الصين من "إجراءات مضادة صارمة" ردا على النشر الأمريكي المساند للمحتجين المناهضين للحكومة في هونج كونج. وانخفض المؤشر توكسب الأوسع نطاقا 0.5 بالمئة إلى 1699.36 نقطة، مع انخفاض جميع قطاعاته الثلاثة والثلاثين إلا ثلاثة عند الإغلاق.

الصناديق العالمية تزيد مخصصات

الأسهم على حساب السيولة

بنجالور-رويترز

أظهر استطلاع أجرته رويترز أن الصناديق العالمية فضلت تحويل النقد إلى أسهم في نوفمبر- تشرين الثاني في ظل ارتفاع الأسهم عالميا قرب مستويات قياسية رغم الضبابية بخصوص كيفية أو موعد أو حتى إمكانية التوصل لهذبة في حرب التجارة بين الولايات المتحدة والصين.

كانت أسواق الأسهم شهدت صعودا في أكتوبر- تشرين الأول، وفي نوفمبر- تشرين الثاني بدأ تسعيرها يتضمن توقعات إبرام اتفاق أولي، إذ كان المستثمرون يراهنون على أن المضي قدما نحو اتفاق تجاري مازال من مصلحة كل من واشنطن وبكين في نهاية المطاف.

دفعت تلك الانتعاش في الأسهم مديري الصناديق وكبار مسؤولي الاستثمار في الولايات المتحدة وأوروبا وبريطانيا واليابان في أحدث استطلاع لرويترز إلى زيادة مخصصات الأسهم للشهر الثاني على التوالي على حساب السيولة.

وفي نوفمبر تشرين الثاني، شكلت مخصصات الأسهم 47.5 بالمئة في المتوسط من محافظتهم النموذجية العالمية، وهو أعلى مستوياتها منذ مارس آذار، مقارنة مع 46.2 بالمئة في أكتوبر- تشرين الأول. وتراجع الاحتياطي النقدي إلى أقل مستوى له منذ أبريل- نيسان من العام الماضي عند 4.6 بالمئة بعد بلوغ ذروة عند 7.7 بالمئة في أغسطس- آب، والتي كانت الأعلى منذ أوائل 2013.

وشكلت حيازات السندات الوصى بها 41.8 بالمئة مقارنة مع 41.9 بالمئة في الشهر السابق.

إنجاز جديد يؤكد جدارة الدولة وريادتها كمركز بحري عالمي رائد

الإمارات تفوز بعضوية مجلس المنظمة البحرية الدولية ضمن الفئة (ب)

لندن-وام:

إدارة " الهيئة الاتحادية للمواصلات البرية والبحرية " أن فوز دولة الإمارات بعضوية مجلس " المنظمة البحرية الدولية " ضمن الفئة " ب " في إنجاز عالمي بارز ويعد منافسة قوية مع 10 دول من كبرى الدول الرائدة في مجال التجارة الدولية البحرية وعلى رأسها ألمانيا والسويد والبرازيل والأرجنتين وفرنسا وأستراليا.

وتم الإعلان عن فوز دولة الإمارات خلال اجتماع الجمعية العمومية العادية الـ 31 للمنظمة الذي عقد في لندن وسط إشادة دولية بالتصويتات والمزايا التنافسية التي تؤهل دولة الإمارات للقيام بدور محوري ومؤثر في الارتقاء بالمنظمة البحرية الدولية ودفع عجلة نمو التجارة البحرية العالمية، وأكد معالي الدكتور عبد الله بن محمد بلحيف النعيمي وزير تطوير البنية التحتية رئيس مجلس

الشارقة-الضجر:

نظمت كلية إدارة الأعمال في جامعة الشارقة ورشة تدريبية عن تنمية مهارات البحث العلمي ونشر البحوث العلمية للطلبة المتحقيين ببرنامج الدكتوراه في الإدارة، وذلك بحضور الأستاذ الدكتور معمر بالطيب نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، والأستاذ الدكتور فليب مولينو عميد كلية إدارة الأعمال، والأستاذ الدكتور حسين التميمي مدير برامج الدراسات العليا بالكلية، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية والباحثين وطلبة الدراسات العليا.

تناول خلال الورشة الأستاذ الدكتور معمر بالطيب بالعرض والتحليل قطاع البحث العلمي في جامعة الشارقة والخدمات والتسهيلات المختلفة التي تقدمها الجامعة في هذا المجال، بالإضافة إلى التعريف بالمراكز والمعاهد البحثية المتميزة بالجامعة، والفرق والمجموعات البحثية التي تعمل في العديد من التخصصات والمجالات والدرجات وكذلك التعريف بالمجلات والدوريات العلمية المحكمة والتي تصدرها الجامعة في تخصصات العلوم الإنسانية والاجتماعية، كما تطرقت ورشة العمل

زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، ثمنا دعمهم المتواصل لتعزيز مكانة الدولة على مختلف المستويات وفي جميع المجالات خاصة القطاع البحري الذي يلعب دورا مهما في مسيرة التنمية الاقتصادية لدولة الإمارات وأشد بهدا الإنجاز العالمي الذي يؤكد من جديد جدارة دولة الإمارات كمركز بحري رائد وقوة مؤثرة و منافس قوي على الخارطة البحرية الدولية. ولفت معاليه إلى أن فوز دولة الإمارات من جديد بعضوية مجلس " المنظمة البحرية الدولية " ضمن الفئة " ب " لم يأت من فراغ وإنما يستند إلى ما تتمتع به الدولة من إمكانات متطورة ومزايا تنافسية جعلتها جديرة بتحقيق هذا الفوز. وضمن معاليه دعم الدول الشقيقة والصديقة للرفد رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن

تراجع مبيعات التجزئة

الألمانية في أكتوبر

برلين-رويترز

أظهرت بيانات أمس تراجع مبيعات التجزئة الألمانية في أكتوبر- تشرين الأول، مما يتنبئ بتوقف لاتقاط الأنفاس في الاستهلاك أكبر اقتصادات أوروبا قبيل موسم تسوق عيد الميلاد. وبحسب الأرقام الصادرة عن مكتب الموائئ والسلطات البحرية المحلية و فريق العمل على ما قدمته من جهود دؤوبية ومساهمات قيمة كان لها الأثر الأكبر في تحقيق الفوز التاريخي. وأكد معاليه أن دولة الإمارات ستواصل دورها المحوري لتعزيز القطاع البحري العالمي و تطوير التجارة العالمية والاقتصاد الدولي وستعمل الدولة على توسيع نطاق مشاريع تطوير وتوسعة الموانئ المحلية باستثمارات إجمالية بقيمة تصل إلى نحو 157 مليار درهم خلال السنوات المقبلة مع التركيز على نقل تجربتها الرائدة في إدارة وتشغيل 77 ميناء في العالم، بما فيها موانئ حيوية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا.

والتي شكل تجسيدا حقيقيا للجهود الفاعلة بين القطاعين الحكومي والخاص لإعلاء شأن الدولة عالميا. و تقدم معاليه بجزيل الشكر والتقدير إلى وزارة الخارجية والتعاون الدولي والموائئ والسلطات البحرية المحلية و فريق العمل على ما قدمته من جهود دؤوبية ومساهمات قيمة كان لها الأثر الأكبر في تحقيق الفوز التاريخي. وأكد معاليه أن دولة الإمارات ستواصل دورها المحوري لتعزيز القطاع البحري العالمي و تطوير التجارة العالمية والاقتصاد الدولي وستعمل الدولة على توسيع نطاق مشاريع تطوير وتوسعة الموانئ المحلية باستثمارات إجمالية بقيمة تصل إلى نحو 157 مليار درهم خلال السنوات المقبلة مع التركيز على نقل تجربتها الرائدة في إدارة وتشغيل 77 ميناء في العالم، بما فيها موانئ حيوية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا.

نظمتها كلية إدارة الأعمال بجامعة الشارقة

ورشة تدريبية لطلبة برنامج الدكتوراه في الإدارة



التدريبية وفتح باب الحوار والنقاشات التي تقدم خلالها الطلبة بعدد من الاستفسارات والاقتراحات.

والعمدة في قواعد البيانات العلمية مثل سكوبس وغيرها. من جانبهم أثنى طلبة الدراسات العليا على مضمون الورشة

علمية في الكلية والقسم من خلال السيمينار واللقاءات العلمية، وآلية نشر البحوث في المجلات العلمية المحكمة

إلى التعريف بخطوات ومراحل إنجاز الرسالة العلمية بداية من اختيار الفكرة والموضوع البحثي ومناقشتها مناقشة

الأسهم الأوروبية تهبط مع استمرار الحذر

عواصم-رويترز

تراجت الأسهم الأوروبية للجلسة الثانية على التوالي امس، مع تخوف المستثمرين من أن قانونا أمريكيا جديدا لدعم المحتجين في هونج كونج قد يلقي بظلاله على فرص إبرام اتفاق تجارة أولي بين الولايات المتحدة والصين.

كانت الصين حذرت أمس الأول الخميس من "إجراءات مضادة صارمة" ردا على القانون المساند للمحتجين المناهضين للحكومة في هونج كونج. وقال رئيس تحرير صحيفة جلوبال تايمز المدعومة من الحكومة الصينية في تغريدة إن ذلك قد يشمل منع واضعي التشريع من دخول البر الرئيسي للصين وهونج كونج ومكاو.

وفي الساعة 0806 بتوقيت جرينتش، كان المؤشر ستوكس 600 الأوروبي منخفضا 0.4 بالمئة، لكنه يظل بصدد أفضل أسبوع له في ثلاثة أسابيع بعد دفعة من أخبار إيجابية عن التجارة في وقت سابق من الأسبوع.

وانخفضت أسهم دي.ان.بي، أكبر بنوك النرويج، 3.4 بالمئة بعد أن قالت الشرطة إنها تجري تحقيقا لمعرفة ما إذا كانت أي قوانين قد انتهكت في تعامله مع مدفوعات من شركة مصائد أسماك أيسلندية إلى ناميبيا.

وتراجت الأسهم الألمانية في فرانكفورت 0.4 بالمئة، بعد أن أظهرت البيانات هبوط مبيعات التجزئة الألمانية في أكتوبر تشرين الأول، مما يشير إلى توقف لاتقاط الأنفاس في الاستهلاك أكبر اقتصاد أوروبي قبيل موسم تسوق عيد الميلاد.



اتفاقية شراكة بين مكتب أبوظبي للمؤتمرات وجمعية المديرين التنفيذيين لسياحة الحوافز

•• أبوظبي-الجزر:

أعلن مكتب أبوظبي للمؤتمرات التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن شراكة استراتيجية رائدة مع جمعية المديرين التنفيذيين لسياحة الحوافز، وهي منظمة دولية تُعنى بالتميز في هذا القطاع حول العالم. جاء هذا الإعلان خلال فعاليات المعرض العالمي لقطاع سياحة الأعمال والحوافز الذي أقيم خلال الفترة من 19 لغاية 21 نوفمبر في برشلونة، إسبانيا. تعكس هذه الشراكة الدور الفعال الذي تقوم به مكتب أبوظبي للمؤتمرات كلاعب رئيسي في فعاليات قطاع سياحة الأعمال، وتجمع الشراكة الاستراتيجية بين مجموعة من الموارد الأساسية، بما في ذلك المعرفة والتعليم والشهادات، بالإضافة إلى الشبكات العالمية، الأمر الذي من شأنه ترسيخ مكانة أبوظبي كوجهة سياحية رائدة لقطاع الأعمال. وفي تعليقه على الحدث، قال مبارك الشامسي، مدير مكتب أبوظبي للمؤتمرات: "نتطلع من خلال شراكتنا مع جمعية المديرين التنفيذيين لسياحة الحوافز إلى تعزيز مكانة أبوظبي كوجهة رائدة لقطاع سياحة الأعمال والحوافز من خلال



إبراز خصائص العاصمة وخدماتها الممتازة ومقوماتها الضريدة، بما في ذلك البنية التحتية المتقدمة والسلامة والأمن المتوفران، إلى جانب ثقافتها الفنية والمجموعة الواسعة من الفعاليات والوجهات مثل متحف اللوفر أبوظبي وفيراري وورلد، مما يجعل منها الوجهة الأمثل في هذا المجال. وقد احتلت دولة الإمارات العربية المتحدة

أماكن الضيافة عالمية المستوى وأماكن الإقامة المميزة التي تحتضنها أبوظبي مثل قصر الإمارات، الريتز-كارلتون، فنادق روزوود أبوظبي، ومنتجعات سانت ريجيس أبوظبي، في تعزيز مكانة الإمارة كوجهة رائدة لاستضافة مثل هذه الفعاليات. من جهته قال ديبدييه سكيليت، المدير التنفيذي لجمعية المديرين التنفيذيين لسياحة الحوافز: "ساهمت الاستثمارات الحكيمة والمستدامة في المنتجات والخبرات معاً في جعل أبوظبي واحدة من أكثر الوجهات إثارة للاهتمام في العالم. نحن فخورون جداً بإضافة مكتب أبوظبي للمؤتمرات التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي إلى قائمة شركائنا الاستراتيجيين، ونتطلع إلى العمل مع الفريق لتسليط الضوء على جاذبية إمارة أبوظبي الاستثنائية باعتبارها الوجهة الأمثل حالياً لقطاع سياحة الأعمال والحوافز".

المزيد من الفعاليات في عاصمة دولة الإمارات العربية المتحدة. كما شهدت مؤخراً الجولة السنوية لقطاع سياحة الأعمال والحوافز، بالإضافة إلى الاحتفال بالذكرى الثلاثين لمكتب جوثي، أحد أهم وأشهر شركات المحاماة في الصين، حيث استقطبت ما يقارب 1100 زائر من جمهورية الصين. وكان قد أعلن مكتب أبوظبي للمؤتمرات عن مجموعة من الخطط التطويرية لعام 2020، بهدف زيادة عدد الرحلات إلى أبوظبي ضمن إطار قطاع سياحة الأعمال والحوافز. وستضمن الشراكة مع جمعية المديرين التنفيذيين لسياحة الحوافز تعزيز الشركاء والموردين بعدد من البرامج التعليمية المتخصصة والاعتمادات للترويج للإمارة كلاعب رئيسي في هذا المجال. هذا وتشمل بعض الفعاليات القادمة في عام 2020 المنتدى الحضري العالمي، مؤتمر الاتحاد الدولي لأمراض الكلى، المؤتمر الدولي لعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات الذي يعنى بمعالجة الصور، والمعرض الدولي فنون بازل الذي سيستقطب آلاف المندوبين إلى العاصمة.

منوعات

29



استطلاع: النفط سيظل تحت ضغط في 2020

•• عواصم-رويترز:

أظهر استطلاع لرويترز أمس قبيل محادثات بخصوص سياسة الإنتاج بين أوبك وحلفائها الأسبوع المقبل أن أسعار النفط ستظل تحت ضغط في 2020، إذ تؤثر مخاوف النمو على الطلب وتدمع حدوث تخمة في العرض من الخام. ويتوقع الاستطلاع الذي شمل 42 اقتصادياً ومحللاً بلوغ متوسط سعر خام برنت 62.5 دولار للبرميل العام المقبل دون تغير يذكر عن توقع الشهر الماضي البالغ 62.38 دولار، والذي كان الأدنى للعام 2020 في نحو عامين. ومنذ بداية العام، بلغ متوسط سعر الخام القياسي حوالي 64 دولارا للبرميل. وقال فرنك شالينجر المحلل لدى إل.بي.بي.ديلو "هناك ببساطة الكثير جدا من النفط في السوق"، وهذا الشهر، قالت وكالة الطاقة الدولية إن منظمة البلدان الصادرة للبترو (أوبك) وحلفاءها سيواجهون منافسة شرسة في 2020، متوقعة زيادة في نمو العرض من خارج المنظمة العام المقبل. وقدر المحللون نمو الطلب بين 0.8 و1.4 مليون برميل يوميا العام المقبل. وفي حين قال أغلب المشاركين في الاستطلاع إن من المرجح أن تبقى أوبك وحلفاؤها على تخفيضات الإنتاج، فإنهم لا يتوقعون تخفيضات أعمق. وتعرض أسعار برنت لضغوط بفعل المخاوف حيال تباطؤ النمو العالمي الذي يتفاقم بفعل النزاع التجاري الأمريكي الصيني. وتراجعت الأسعار حوالي 12 بالمئة عن ذروة نحو أربعة أشهر التي بلغت في سبتمبر أيلول. لكن توقعات 2020 لخام غرب تكساس الوسيط ارتفعت إلى 57.30 دولار للبرميل في 2021 و3 ملايين زائر بحلول عام 2025 من خلال الشراكات والاتفاقيات مع شركات عالمية مرموقة.

1000 موفد من أنحاء العالم يناقشون في اجتماع المشاركين الدوليين استعدادات إكسبو 2020

•• دبي-وام:

انطلق بمدينة جيميرا بدبي أمس اجتماع المشاركين الدوليين في إكسبو 2020 الرابع ويستمر يومين. ناقش أعضاء الوفود خلال الاجتماع الكيفية التي ستجعل من إكسبو 2020 منصة عالمية للتعاون في سبيل التوصل إلى حلول مبتكرة للتحديات التي يواجهها العالم اليوم. واطلع نحو 1000 من أعضاء الوفود المشاركة في اجتماع المشاركين الدوليين على الاستعدادات الجارية للانطلاق للحدث الأروع في العالم. وقالت معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لمكتب إكسبو 2020 دبي خلال الاجتماع إن دولة الإمارات ستجمع العام المقبل العالم في إكسبو دولي يسعى لتعزيز التعاون ويهدف للتأسيس لحوار عالمي مفتوح يثري لنا التطلع للمستقبل بتناؤل متجدد.. في كل أنحاء كوكبنا يعمل أفراد ومؤسسات وبلدان معا للتغلب على التحديات التي تواجهنا جميعا موظفين الإبداع البشري للتغلب عليها.. وسيعرض إكسبو 2020 أفضل ما ينتج من هذه الجهود.. وأضافت معاليها أن "الدور الذي يقوم به المشاركون الدوليون ضمن هذه الجهود حيوي وأساسي.. كل دولة مشاركة تملك خبرات وابتكارات وأفكارا خلاقة ستكون محورية في صنع مستقبل أفضل ويحسد حضور أكثر من 1000 موفد من الدول المشاركة اليوم في دبي اجتماع المشاركين الدوليين هذا الحس المشترك بالالتزام تجاه مبادئ التعاون والحوار المفتوح والتفاهل التي تمثل جوهر إكسبو..

رأس الخيمة لتنمية السياحة تعلن تسيير رحلات جوية مباشرة بين إسطنبول ورأس الخيمة

•• رأس الخيمة-الجزر:

ويبهذه المناسبة، قال المهندس الشيخ سالم بن سلطان بن صقر القاسمي، عضو المجلس التنفيذي لإمارة رأس الخيمة ورئيس دائرة الطيران المدني برأس الخيمة: "نفخر بالإعلان عن إطلاق المسار الجديد بين مطاري صبيحة كوكجن ورأس الخيمة الدوليين. وتأتي هذه الخطوة في ضوء المكانة المتميزة التي تتمتع بها إمارة رأس الخيمة في سوق الطيران المحلي، وضمن العديد من خطط التوسع والتطوير التي وضعناها لمطارتنا على مدار الأشهر والأعوام القليلة.. فقد سجل مطار رأس الخيمة الدولي نمواً ملحوظاً في أعداد السياح القادمين للإمارة من أبرز الأسواق العالمية على مدار الأشهر الـ 18 الماضية، كما شهدت الإمارة نمواً نسبته 5٪ إجمالي أعداد الزوار خلال الفترة من يناير إلى أكتوبر هذا العام مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. وبلغ هذا النمو ذروته في شهر أغسطس 2019 باستقبال 117995 زائراً.

من جانبه، قال راكي فيليبس، الرئيس التنفيذي لهيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة: "يتمثل إطلاق المسار الجديد بين إسطنبول ورأس الخيمة إنجازاً رائعاً لمطار رأس الخيمة الدولي، ومن شأنه تسهيل الوصول إلى إمارتنا الجميلة من كبرى الأسواق في تركيا وخارجها. ويأتي إطلاق المسار الجديد في توقيت مثالي تزامناً مع أكثر مواسمنا السياحية إغلافاً، فالأجواء اللطيفة خلال هذه الفترة من العام تتيح للزوار فرصة الاستفادة مما توفره الإمارة من وجهات ومعالم جذابة في الهواء الطلق مثل الشواطئ الرملية الساحرة والجبال الشامخة، وبيدره، أضاف سانجي خانا، الرئيس التنفيذي لمطار رأس الخيمة الدولي: "يعد تضييق المسار الجديد إنجازاً رائعاً لمطار رأس الخيمة الدولي، ونتطلع قديماً لاستقبال أعداد متزايدة من المسافرين الجدد عبر مطارتنا الذي يضم اليوم مجموعة واسعة من المرافق عالمية المستوى التي

توفر للزوار تجربة سفر ممتعة ومريحة وفي غاية السلاسة. سترتبط شراكتنا مع شركة بيفاسوس إمارة رأس الخيمة بـ 26 وجهة أوروبية بما في ذلك المملكة المتحدة وألمانيا وسويسرا وهولندا وبلدان الشمال الأوروبي وروسيا عبر إسطنبول.. وفي الوقت الحالي، يشغل مطار رأس الخيمة الدولي رحلات من وإلى العديد من الوجهات العالمية، بما فيها براغ وموسكو ولوكسمبورغ ووارسو وفروتسواف وكونوفيتشي وبوزنان وبرنو والقاهرة وكالينكويت وبيشاور وجدة وإسلام آباد ولاهور، مما يؤكد على الشعبية المتنامية التي تتمتع بها الإمارة في الأسواق خارج المنطقة. كما يلعب المطار دوراً محورياً في تحقيق أهداف إمارة رأس الخيمة باستقبال 1.5 مليون زائر بحلول عام 2021 و3 ملايين زائر بحلول عام 2025 من خلال الشراكات والاتفاقيات مع شركات عالمية مرموقة.

مشاركة ناجحة لـ «حرة عجمان» في معرض الخمسة الكبار

•• عجمان-وام:

شاركت منطقة عجمان الحرة في معرض الخمسة الكبار الذي أقيم في مركز دبي التجاري العالمي ويعد أكبر معرض بمنطقة الشرق الأوسط يعنى بقطاع الإنشاءات والتشييد. وركزت مشاركة منطقة عجمان الحرة في دورة هذا العام على الشركات الناشئة حيث وفرت منصة مدينة رواد الأعمال التي أقامتها فرصة لمقابلة الشباب من المستثمرين الذين يقدمون التقنيات الأكثر تطوراً التي تشكل مستقبل صناعة البناء والتشييد، واستطاع فريق العمل بالمنطقة التواصل مع مجموعة كبيرة من المستثمرين والخبراء والمهتمين بالقطاع من داخل الدولة وعدد من شركات الدول الهامة لتعزيز أعمالها في المنطقة للترويج لخدماتها المتوفرة لهذا القطاع الحيوي. وقالت

مشاركة ناجحة لـ «حرة عجمان» في معرض الخمسة الكبار

•• عجمان-وام:

ركزت على رواد الأعمال. وأوضحت أن منطقة عجمان الحرة قدمت مجموعة كبيرة من التسييلات لكافة المستثمرين ومنها تأسيس

التسويقية للوصول للمستثمرين الراغبين في تعزيز أعمالهم، مشيرة إلى أن دورة العام الحالي تميّزت بأبنائها مع أهداف منطقة عجمان الحرة كونها

سعادة فاطمة سالم مدير عام منطقة عجمان الحرة بالتكليف إن المشاركة في معرض الخمسة الكبار تعد مهمة للغاية وتأتي في سياق خطط المنطقة

معرض منطقة عجمان الحرة في مركز دبي التجاري العالمي ويعد أكبر معرض بمنطقة الشرق الأوسط يعنى بقطاع الإنشاءات والتشييد. وركزت مشاركة منطقة عجمان الحرة في دورة هذا العام على الشركات الناشئة حيث وفرت منصة مدينة رواد الأعمال التي أقامتها فرصة لمقابلة الشباب من المستثمرين الذين يقدمون التقنيات الأكثر تطوراً التي تشكل مستقبل صناعة البناء والتشييد، واستطاع فريق العمل بالمنطقة التواصل مع مجموعة كبيرة من المستثمرين والخبراء والمهتمين بالقطاع من داخل الدولة وعدد من شركات الدول الهامة لتعزيز أعمالها في المنطقة للترويج لخدماتها المتوفرة لهذا القطاع الحيوي. وقالت

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية العمالية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 11087/2019/11 عمالي جزئي
موضوع الدعوى: المطالبة بمستحققات عماليه وقدرها (11249) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (2000) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb197825346ae
طالب الإعلان: 1- أحمد عنترب أبو زيد عبدالمعالي صفته بالقضية: مدعي
المطلوب إعلانة: 1- رباحين العز لعمال الفنية صفته بالقضية: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عماليه وقدرها (11249) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (2000) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb197825346ae وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 20/11/2019 الساعة 9:30 ص بالبقاعة Ch1.B.10 لذا فانت ملزمة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما مستندات المحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية العمالية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 10196/2019/11 عمالي جزئي
موضوع الدعوى: المطالبة بمستحققات عماليه وقدرها (10388) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb197825346ae
طالب الإعلان: 1- إراسنا بريمالال كوراجامجي صفته بالقضية: مدعي
ومثله: راشد علي محمد سعيد الحريشي الشفي - صفته بالقضية: وكيل
المطلوب إعلانة: 1- مصنع بلاستيك الاتحاد ش.م.د. صفته بالقضية: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عماليه وقدرها (10388) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb197825346ae وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 20/11/2019 الساعة 9:30 ص بالبقاعة Ch1.B.10 لذا فانت ملزمة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما مستندات المحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية المدنية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2109/2019/11 مدني جزئي
موضوع الدعوى: المطالبة بإتمام المدعي عليه بمبلغ وقدره (10,000) درهم والرسوم والمصاريف وتغيب المحاماة والقائدة 9٪ من 20/11/2019 وحتى السداد التام
طالب الإعلان: 1- سيف عبدالله سيف الباهي الطنججي - صفته بالقضية: مدعي
ومثله: علي ابراهيم محمد الحمادي - صفته بالقضية: وكيل
المطلوب إعلانة: 1- ايضاً رضوان نور رضوان صفته بالقضية: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بإتمام المدعي عليه بمبلغ وقدره (10,000) درهم والرسوم والمصاريف وتغيب المحاماة والقائدة 9٪ من 20/11/2019 وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق 20/11/2019 الساعة 8:30 ص بالبقاعة Ch1.B.10 لذا فانت ملزمة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مستندات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم 2019/226 تجاري
موضوع القضية: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: 2019/226 تجاري كلى، بسداد المبلغ المنتدب به وقدره (80,733.17) درهم شامل للرسوم والمصاريف.
طالب الإعلان: طالب التنفيذ: مصرف أبوظبي الإسلامي ش.م.ع
المطلوب إعلانة: 1- هاني علي احمد زيد الكيلاني مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقتات عماليه وقدرها (11249) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (2000) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb197825346ae وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق 20/11/2019 الساعة 9:30 ص بالبقاعة Ch1.A.2 لذا فانت ملزمة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مستندات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي التنفيذ
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2019/211/22 تنفيذ عقاري
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/141 عقاري كلى، بسداد المبلغ المنتدب به وقدره (310,700.01) درهم، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: 1- تركولا جور صفته بالقضية: طالب التنفيذ
ومثله: راشد عبدالرزاق محمد توفك صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانة: 1- أمبريال فلانولات البناء ش.م.د (أمراداً للتجارة العامة - سابقاً - ش.م.د) - صفته بالقضية: منفذ صده - مجهولي محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأوامر تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/141 عقاري كلى، بسداد المبلغ المنتدب به وقدره (310,700.01) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بطلان استمارة الحجز وعقد البيع الموحد العقارية المباعه على الخارطة رقم 9-6 بمجمع برج إرماديا في إمارة دبي. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 1786/2019/10 امر اداء
موضوع الدعوى: الاصدار امر اداء بالترام المطلوب بسداد بسداد مبلغ وقدره (24499.3) درهم بالإضافة للنفقات القانونية بواقع 12٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام لطالبة الامر - ثانياً التزام المطلوب بسدادها بالرسوم والمصاريف ومقابل الغاء المحاماة
طالب الإعلان: العميمس العالمية للتجارة ش.م.د. - صفته بالقضية: مدعي
ومثله: مريم احمد سالم مسلم الحرمني - صفته بالقضية: وكيل
المطلوب إعلانة: 1- كيلي للمطاولات ش.م.د. صفته بالقضية: مدعي عليه مجهولي محل الإقامة
موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 20/11/2019 اولا بإلزام المدعى عليه/ كيلي للمطاولات ش.م.د. بان تؤدي للمدعي/ العميمس العالمية للتجارة ش.م.د. مبلغ (24499.3) درهم والقائدة القانونية بواقع 12٪ من تاريخ المطالبة القضائية في 20/11/2019 وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل الغاء المحاماة، ولكم الحق في استئناف الامر خلال 10 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 1816/2019/10 امر اداء
موضوع الدعوى: الاصدار امر اداء بالترام المطلوب بسداد بسداد مبلغ وقدره (20,919.13) درهم بالإضافة للنفقات القانونية بواقع 12٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام لطالبة الامر الترام المطلوب بسدادها بالرسوم والمصاريف ومقابل الغاء المحاماة
طالب الإعلان: العميمس العالمية للتجارة ش.م.د. - صفته بالقضية: مدعي
ومثله: مريم احمد سالم مسلم الحرمني - صفته بالقضية: وكيل
المطلوب إعلانة: 1- هايتك الترويج ش.م.د. صفته بالقضية: مدعي عليه مجهولي محل الإقامة
موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 20/11/2019 اولا بإلزام المدعى عليه/ هايتك الترويج ش.م.د. بان تؤدي للمدعي/ العميمس العالمية للتجارة ش.م.د. مبلغ (20,919.13) درهم والقائدة القانونية بواقع 12٪ من تاريخ المطالبة القضائية في 20/11/2019 وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل الغاء المحاماة، ولكم الحق في استئناف الامر خلال 10 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية
العدد 12795 بتاريخ 20/11/2019
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 059/2019/10 امر اداء
موضوع الدعوى: المطالبة باصدار الامر بالترام المدعي عليه بسداد مبلغ (4960) درهم والرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: روساريو جيانيتي - مدعي
المطلوب إعلانة: 1- جي اس بي انترناشونال ش.م.د.س- صفته بالقضية: مدعي عليه
مجهولي محل الإقامة
موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 20/11/2019 بالترام المدعي عليها: جي اس بي انترناشونال ش.م.د.س. بان تؤدي للمدعي: روساريو جيانيتي مبلغ (4960) دولار امريكي او ما يعادله بالدرهم الاماراتي والرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل الغاء المحاماة والامر مضمول بالتنازل المحل بقوة القانون، ولكم الحق في استئناف الامر خلال 10 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان
رئيس القسم

منوعات

الفكر

35



هنادي مهنا تواصل تصوير (بنات ثانوي)

تواصل الفنانة المصرية الشابة هنادي مهنا تصوير مشاهدتها في فيلمها الجديد (بنات ثانوي)، الذي يتناول قصة اجتماعية حول 5 فتيات في مرحلة المراهقة، يعشن الكثير من المفارقات والمواقف، التي من الممكن أن تؤثر على حياتهن بشكل كبير. ويشارك في بطولة (بنات ثانوي) إلى جانب مهنا، كل من مي الغيطي، هدى المقتي، جميلة عوض، مايان السيد، ميدو عادل، كريم قاسم ومحمد مهران، والعمل من إنتاج أحمد السبكي، تأليف أيمن سلامة وإخراج محمود كامل. وكانت مهنا انضمت إلى أسرة العمل الدرامي (ملاك)، لتتق مع الفنانين آيتن عامر، صبري فواز ومحمود عبدالمغني، وتدور أحداث العمل، الذي كتبه حسان دهبان ويخرجه إبراهيم فخر، في إطار اجتماعي، حيث يناقش عدداً من القضايا والمشاكل، ويحمل الكثير من المفاجآت للجمهور.



تحرك الفنان هاني شاكر قضائياً ضد مطرب المهرجانات حمو بيكا، الذي قام بتهديده في النقابة، ونشر مقطع فيديو خلال زيارته للنقابة أخيراً. وفي هذا الحوار يتحدث هاني عن أزمة حمو بيكا، ورأيه في أغاني المهرجانات، إضافة إلى المشاكل التي تواجه نقابة الموسيقيين، ومشاركته الأخيرة في مهرجان الموسيقى العربية.

مهرجانات الموسيقى قادرة على الارتقاء بالذوق العام

هاني شاكر: مشروع الدرامي لايزال قائماً

• هل يمكن أن تحدث مصالحة في قضية حمو بيكا مع النقابة؟
- الأمر الآن في يد القضاء المصري، فإدارة الشؤون القانونية بالنقابة تحركت، وقدمت للجهات والقواعد وأدلة تدين حمو بيكا، بعدما هددت النقابة، وتناول عليها، وقام بممارسة أعمال بلطجة، وهي مشاهد موثقة بالصوت والصورة، ومن الطبيعي، ودفاعاً عن حق النقابة وحقى الشخصي، تم اللجوء للقانون، لأننا تعودنا على احترام القانون وتنفيذه.
• ثمة محاولات للصلح تحدث عنها حمو بيكا خلال الفترة الماضية، فماذا عنها؟
- المسألة أكبر من أن يتم التصالح فيها، فما حدث منه بالنقابة لم يكن تعدياً شخصياً عليّ أو على النقابة فحسب، لكنه يقوم بإفساد الذوق العام، ولا أباغ إذ قلت إن ما يقوم بتقديمه يمثل تهديداً للأغنية المصرية ومستقبلها، ومن ثم يجب التعامل مع الأمر بشكل حاسم.
• البعض يرى أن لديك شخصياً تحفظاً على أغاني المهرجانات؟
- ليس لدي مشكلة مع الموسيقى المختلفة والجديدة، لكن هناك أغنيات تحمل ابتذالاً بصورة لا يمكن تقبلها، ومن المستحيل أن يكون ما يقدمونه ينتمي للغناء، ونحاول من خلال النقابة أن نتفنن وضع مطربي المهرجانات الذين يقدمون أغاني مقبولة، لأن هذا اللون الموسيقي له جمهوره، ومن ثم بدأنا العمل على شعبة مطربي المهرجانات بالنقابة، وهدفنا أن نقوم بانتقاء الأغاني التي يقدمونها.
• لكن بعض ممن يقدمون أغاني تصنفها بالهابطية لديهم جمهور أيضاً؟
- للأسف، أعرف أنهم مطلوبون في أعمال فنية وحفلات، ورغم عدم امتلاكهم أي موهبة فنية، وقمت بالتواصل مع د. خالد عبدالجليل، رئيس هيئة الرقابة على المصناعات الفنية، لتناقشة عدة أمور مرتبطة بمن يقدمون أغنيات هابطة بكلمات خارجة وغير لائقة، ووعدي بأن تكون هناك إجراءات رادعة خلال الفترة المقبلة فيما يتعلق بهذا الأمر، لحاصرته والقضاء عليه.
• هل ترى أن هناك فجوة بين الجمهور وما يقدم غنائياً؟
- لا، فلا يعني أن وجود بعض الأغاني الهابطية التي تحقق انتشاراً وجود فجوة، فنحن بحاجة لمهرجانات غنائية على غرار مهرجان الموسيقى العربية باستمرار في مختلف المدن المصرية، لأن هذه المهرجانات ستكون قادرة على إيصال الفن الحقيقي للجمهور والارتقاء بالذوق العام.

• بمناسبة مهرجان الموسيقى، كيف ترى مشاركتك في النسخة الأخيرة؟
- المهرجان أحد أهم أدوات الارتقاء بالذوق العام، والحقيقة أنه بعد 28 دورة، لا يمكن سوى أن نتذكر أساذتي درتبية الحفني، التي أسست المهرجان، ونجحت في جعله أحد أهم الفعاليات الموسيقية، ليس في مصر فقط، لكن في العالم العربي، وكل دورة الألاحظ وجود تطور ومشاركات لوجوه شابة ومواهب غنائية حقيقية تستحق الدعم، فالمهرجان يقدم هذه الأصوات للجمهور، وهذا الأمر هو أحد أهم أدوار، بجانب ما يتم تقديمه من حفلات غنائية لنجوم يمثلون مختلف أنحاء الوطن العربي.
• الجمهور عادة ما يطلب منك أغاني، ما الذي تسعى إلى تقديمه في نقابة الموسيقيين مستقبلاً؟
- أسعى إلى أن يكون للنقابة دور في النهوض بالأغنية المصرية، واتاحة مناخ موسيقي أكثر انفتاحاً ونضجاً، وهذا الأمر لن يتحقق بين ليلة وضحاها، لكنه يحتاج إلى وقت طويل من العمل، وهو ما تسعى إليه كمجلس نقابة، وليس كتصنيف فقط، ونعمل باستمرار من أجل تحقيقه، رغم الصعوبات التي تواجهنا.
• ثمة انتقادات وجهت للنقابة بشأن الحفلات التي يقدمها محمد رمضان؟
- محمد رمضان عضو في نقابة المهن التمثيلية، ويحق له إقامة حفلات، وفي حال وجود مخالفات بالحفلات يكون هناك تدخل للنقابة الموسيقيين، أما التصريح له بالغناء، فهي مسألة مرتبطة بوضوئته في نقابة الممثلين.
• النقابة أصدرت، أخيراً، قراراً بمنع محمد الشرنوبلي من الغناء، لماذا؟
- النقابة تحركت وفق المستندات والأوراق المقدمة لها من منتجته سارة الطيحا وشركتها، وهذه أمور قانونية، فالنقابة ليست منحازة لطرف على حساب الآخر، لكن هناك أوراقاً يتم اتخاذ القرارات على أساسها، والشرنوبلي مطرب مميز، وسارة منتجة ماهرة، وأتمنى أن ينتهي الأمر بينهما بالتصالح.
• ماذا عن مشروعك الدرامي؟
- المشروع الدرامي لايزال قائماً، مع السيناريست أيمن سلامة، الذي يعمل عليه في الوقت الحالي، فهذه وسنعلن جميع التفاصيل فور الانتهاء منها، فهذه الخطوة بالنسبة لي مهمة، وأحرص على التأنى فيها، لحرصى على أن تصيف لي فنياً، وأن تكون محطة ناجحة خاصة، ومن ثم سنبدأ التصوير عندما تكون جاهزين تماماً، فالعمل ليس بالضرورة أن يعرض في توقيت محدد، بقدر ما يهتما تقديمه بشكل جيد.
• ما جديك خلال الفترة المقبلة؟
- أعمل في الوقت الحالي على تحضير أغنية منفردة جديدة، لكن لا أزرع في الحديث عنها، خصوصاً أنها ستطرح في عيد الحب المقبل، ومن المبكر جداً إعلان تفاصيلها، لكنها ستكون مفاجأة جيدة، وأتمنى لها النجاح.



ألبوم مجد القاسم في رأس السنة



انتهى المطرب مجد القاسم من تسجيل معظم أغاني ألبومه الجديد الذي يحمل اسم "ياقة ورد"، ويعمل حالياً على مسكاج وMASTER الألبوم، ومن المقرر أن يطرحه في موسم رأس السنة، ويتضمن الألبوم 10 أغنيات. ويتعاون القاسم في هذا الألبوم مع عدد كبير من الشعراء والموزعين والممثلين منهم سيد راضي وصالح عطية ومحمود شوقي وباسم منير وحمادة عصمت وريمون، ويراهن عليه مجد، خصوصاً أنه يقدم فيه أنواعاً موسيقية مختلفة وجديدة عن أعماله السابقة، وفق ما أكد في تصريحات صحافية. من ناحية أخرى، يستعد القاسم لطرح أول أغاني ألبومه الجديد والتي تحمل اسم الألبوم "ياقة ورد"، وذلك عبر "يوتيوب"، والأغنية كلمات صلاح عطية وألحان مجد القاسم وتوزيع ريمون فايق. يذكر أن آخر أعمال مجد كليب وطني جديد بمناسبة انتصارات أكتوبر، بعنوان "مصر العظيمة"، وهي من كلمات الشاعر السعودي عبدالله الصبيحي، وألحان صلاح عطية، وتوزيع نوار البحيري.

تاج حيدر لن تعود إلى الأضواء مجدداً



فوجئ محبو ومتابعو الفنانة السورية تاج حيدر بخبر عدم عودتها للتمثيل مجدداً، رغم أنها سبق أن وقعت اتفاقاً مع الشركة المنتجة لأداء دور البطولة في مسلسل "بروكار"، مع المخرج محمد زهير رجب. وأفادت تقارير إعلامية بأن الممثلة السورية تاج حيدر اعتذرت عن عدم المشاركة في هذا العمل الشامي، لأسباب خاصة تتعلق بها وبظروفها الاجتماعية والعائلية، لتستمر في الغياب بعد ثلاث سنوات، بسبب انشغالها بالزواج وإنجاب طفلتها الأولى "أيلان"، والتي استقبلتها قبل 4 أشهر. ويعود آخر عمل ظهرته به حيدر إلى عام 2017، وتحديداً في الجزء الرابع من طوق البنات مع رشيد صاف، ثلثي جبر، هيا مرعشلي، نزار أبو حجر، روعة السعدني، إسمارات رزق، محمد خير الجراح، سوسن ميخائيل.

الفكر

تجنبى النوم على ظهرك في الشهور الأخيرة من الحمل



مختلفة غير النوم على الظهر، وذلك بعد أن فحص الباحثون وضعيات النوم لدى أكثر من 1700 امرأة حامل في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل. وفسر الباحثون نتائج الدراسة بأن النوم على الظهر مع اقتراب نهاية الحمل، يقلل من كمية الدم التي يضخها قلب المرأة، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تقليل الأكسجين والمواد الغذائية للجنين. ويذكر أن هناك دراسات أخرى تناولت خطورة النوم على الظهر في الشهور الأخيرة من الحمل، وقد يكون سبباً للإجهاض في بعض الحالات.

إن كنت حاملاً في الشهور الأخيرة من الحمل، تجنبى النوم على ظهرك من أجل ولادة طفل ورنه طبيعي، فقد كشفت دراسة أجريت في جامعة أوكلاه، أن النساء الحوامل اللواتي يستلقين على ظهورهن خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل، يصبحن أكثر عرضة لإنجاب طفل منخفض الوزن عند الولادة. ويبلغ متوسط وزن الطفل عند الولادة نحو 3.5 كغم، لكن نتائج الدراسة وجدت أن متوسط وزن المواليد الجدد الذين نامت أمهاتهم على ظهورهن، بلغ 3.41 كغم، وهو وزن أقل من الطبيعي، مقارنة بالمواليد الذين اتخذت أمهاتهم وضعيات نوم

5 أسباب وراء استيقاظ طفلك الرضيع ليلاً

العديد من الأمهات الحديثات يعانين من استيقاظ أطفالهن الرضع ليلاً، ما يؤثر على نومهن ويصيبهن بالإرهاق الجسدي والعصبي. يمكن أن تحل الأم جزءاً من المشكلة إن تعرّفت إلى الأسباب التي تدفع طفلها الرضيع إلى الاستيقاظ ليلاً، وهي:

- 1- طفلك جائع: إن شعر طفلك بالجوع، بالتأكد لن يستطيع الاستغراق في النوم طويلاً، وهذا السبب من السهل التعامل معه، عبر إعطاء الطفل رضعة إضافية تشعره بالشبع.
- 2- الألم: إن كان طفلك مصاباً بالمغص، أو مريضاً ويشعر بالألم، أو يمر بمرحلة تسنين، بالتأكد لن يستطيع النوم.
- 3- البيئة المحيطة: هناك أطفال ينزعجون من الضوضاء أو الأضواء القوية، لهذا احرصي على توفير بيئة مناسبة لنوم طفلك، هدوء، ضوء خافت، درجة حرارة مناسبة، مهد مريح وآمن.
- 4- الساعة البيولوجية: جسم الرضيع لا يستطيع التحرف إلى أوقات الليل والنهار، لذا فهو يستيقظ طول الليل، ويمكن تعديل الساعة البيولوجية للطفل عبر الخروج به تهاوراً وتعريضه للشمس.
- 5- طفلك يحتاج إليك: قد يستيقظ الطفل ليلاً فقط لأنه بحاجة إلى ملامسة والدته والاطمئنان بوجودها.

زيت بذور اللفت يساعدك على التخلص من الكرش

أظهرت دراسة لجامعة بنسلفانيا الأميركية أن زيت بذور اللفت يعتبر سلاحاً مدهشاً للتخلص من دهون البطن -أو ما يعرف بالكرش- والمساعدة على إنقاص الوزن بشكل عام. وأثبتت الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا زيت بذور اللفت فقدوا حوالي 110 غرامات من دهون الجسم في الشهر، وبالتحديد في منطقة البطن. وعلت الدراسة هذه الميزة في زيت بذور اللفت بأنه يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية غير المشبعة، التي تنقص بالمعنى الحرفي للكلمة على دهون البطن وتساعد على حرقها. ويمكن دمج زيت بذور اللفت في النظام الغذائي وخاصة نوع الزيت المعصور على البارد، حيث يحتفظ بأكثر عناصره الغذائية، ويمكن أيضاً دمجه في العصائر -على سبيل المثال- بحيث تتم إضافة ملعقتين كبيرتين من زيت بذور اللفت مع 100 غرام من عصير البرتقال، أو 100 غرام من الحليب قليل الدسم، أو 100 غرام من عصير الفراولة.



الراقصة البريطانية ليان كوب خلال أدائها المسرحي في فيلم أمريكي في باريس في مسرح شاتليت بباريس. (أ ف ب)

قرأت لك

السبانخ



أوضح موقع readers digest الأمريكي، أن الدراسات أثبتت أن السبانخ من الخضراوات الورقية التي لها كثير من الفوائد في الوقاية من مرض السكري، وتعد واحدة من الخضراوات التي ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وتساعد على خفض مستوى السكر في الدم. وأكدت الدراسات أن الأشخاص الذين يستهلكون أكثر من وجبة واحدة من السبانخ يوميا، وغيرها من الخضراوات الورقية، تساعد على خفض خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة 14%، مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا أقل من نصف طبق في اليوم.

والسبانخ غنية بفيتامين "K" والعديد من المعادن كالماغنسيوم والفولات والفسفور واليوتاسيوم والزنك، كما أنها مصدر جيد للبروتين وزيكسانثين المواد الكيميائية النباتية، ومجموعة من مركبات الفلافونويد، وعلى الرغم من أن السبانخ مصدر غني بالكالسيوم، إلا أن احتوائها على حمض الأكساليك يمنع امتصاص الجسم للكالسيوم، ولكن من الممكن أن تغلي السبانخ لمدة دقيقة واحدة للحد من مادة الأكساليك واستفادة الجسم بالكالسيوم.

سؤال وجواب

- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين؟
-المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا؟
ألبانيا
- كم قصة تضم قصص ألف ليلة وثيلة؟
-264 قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر؟
-في القاهرة عام 970م
- ما اسم النهر المقدس في الهند؟
-نهر الغانج
- ما أعلى قمة في جبال الألب؟
- مون بلان

هل تعلم؟

- بعض النباتات تفرز سمّاً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- التسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المنهيات هي العلقات أو القصاصد القديمة في الشعر الجاهلي وكانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط .
- الزمرد له اسم ثان هو الزيرجد وأن الثبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.

قصة الفلاح الفقير

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل ومساءه يحلم لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة بيضاء جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يضل إليها الفار . وفي احد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 ساجعلها ترفد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اتاجر في نصفه واجعلها ترفد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشتري عنزة وخروفا يتوالدا... وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزلات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي الايمن اربيه كما اشاء واتعارك معه لا جعله رجلا وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفسها هكذا بقدمي واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفس برجله رهسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شبهتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

مساحة للتلوين

