

أصوات السكان الأصليين
تصدح في حفل اليوم الوطني
الأسترالي في إكسبو 2020 دبي

رولا شامية:
ظروف لبنان دفعتني
للعمل في مصر



11 مكونا شائعا ولكنه

ضار في الشامبو



تشارك حيلة بسيطة

لاستعادة الملابس البيضاء

لجأ عشاق التنظيف إلى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة طرق بسيطة للتنظيف للحفاظ على الملابس البيضاء نظيفة ناعمة البياض.

وطلبت إحدى مستخدمات فيس بوك النصيحة حول كيفية الحفاظ على الملابس البيضاء ناعمة البياض، وكتبت سامانثا ويليامز "كيف تحافظين على ملابسك البيضاء ناعمة البياض؟ وهل هناك أي طرق سحرية للحفاظ عليها أو استعادة لونها الأبيض؟ ولا يقل تنظيف الملابس أهمية عن تنظيف المنزل، ويمكن أن يكون في بعض الأحيان مجرد عمل روتيني، وقد يكون الحفاظ على الملابس البيضاء سليمة أثناء إزالة البقع عميقة الجذور أمراً صعباً إذا تم القيام به بشكل غير صحيح، ولحسن الحظ، تم إغراق المشور بتعليقات من من عشاق التنظيف لتقديم طرق التنظيف الخاصة بهم، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية. ويبدو أن حل التنظيف الأكثر شيوعاً هو استخدام مبيض Ace For Whites أو أي مبيض فعال آخر، وعلقت ميا بيتش لقد استخدمت لتتو مبيض Ace For Whites ولا أستطيع تصديق النتائج." وأضافت شارلوت بيروم "لقد استخدمت المبيض، وقمت بنقع الملابس البيضاء في مع مع الماء الدافئ لمدة ساعة، ثم غسلتها في الغسالة مع القليل من المبيض وقد خرجت جميع الملابس البيضاء كأنها جديدة".

الجازبية عنوان

موضة ورق الحائط

الجازبية، عنوان موضة ورق الحائط في 2022، وتضيئ لسة فخامة وأبهة على المنزل. وأوضح كارستن برانت، المدير التنفيذي لمعهد ورق الحائط الألماني، أنه يزدان هذا العام برسومات معبرة ونايضة بالألوان تجعله بمثابة لوحة فنية بدعية. وأضاف أن الرسومات المستوحاة من الغابة والنباتات تمثل اتجاهًا رائجًا بقوة هذا الموسم لتشييع أجواء طبيعية في المنزل. وأوضح أنه يكفي تزيين حائط واحد فقط بورق حائط بهد واضح رسومات، مؤكدا ضرورة اختيار حائط كبير وواضح للعين، لتبسيط الأضواء على الورق.

عصير التوت البري الطبيعي أحد أفضل المشروبات

5 نصائح طبيعية لتخفيض الكوليسترول الضار

يمكن أن يكون ارتفاع الكوليسترول مفيداً وضاراً، أي أنه يكون جيداً، لأنك الذي لديهم مستويات عالية من النوع الصحيح من الكوليسترول، أي البروتين الدهني عالي الكثافة HDL، في حين يكون خطراً على الصحة عندما ترتفع مستويات النوع الضار، المعروف أيضاً باسم البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL. بحسب ما نشرته "ذي إكسبريس" البريطانية، يمكن لنظام غذائي متوازن من السوائل والمواد الصلبة الصحية أن يسهم في تحسين مستويات الكوليسترول، وخفض مستويات كوليسترول LDL قدر الإمكان.



هذا أكثر طعام يرفع مستوى الكوليسترول الضار يعاني الملايين من ارتفاع الكوليسترول الكلي حول العالم، وبحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن 78% منهم لا يتلقون أي أدوية لعلاجها. كما أفاد المركز الأميركي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها CDC بأن ما يقرب من 94 مليون مقيم في الولايات المتحدة يعانون من ارتفاع الكوليسترول الكلي وأن ما يقرب من نصف الصائين بالحالة لا يعالجون حالياً منها.

وبحسب ما نشره موقع "إيت ديس نوت ذات" Eat This Not That، المعني بشؤون التغذية والصحة، فإنه في حين أن مجموعة متنوعة من العوامل، من بينها العمر والوزن والتدخين وبعض الحالات الصحية المزمنة؛ أو حتى بعض الأدوية - يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بارتفاع الكوليسترول، إلا أن هناك خياراً واحداً قابلاً للتعديل بسهولة ويمكن التحكم فيه للمساعدة في الحفاظ على مستويات الكوليسترول وهو النظام الغذائي.

إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو يريد ببساطة تجنب الإصابة بهذه الحالة، فإن هناك طعاماً واحداً ربما ينبغي الإقلاع عن تناوله، أو على الأقل تقليل استهلاكه وهو اللحم الحمراء. تقول بروفييسور جينان بنا، اختصاصية تغذية وأستاذ مساعد بجامعة هاواي في مانوا: إن "اللحم الحمراء ضارة بشكل خاص بمستوى الكوليسترول في الدم". وتضيف بروفييسور بنا "تحتوي اللحم الحمراء على كل من الدهون المشبعة والكوليسترول، والتي عند تناولها بكميات زائدة يمكن أن تؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول في الدم، مما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

على الأقل لمدة ساعتين ونصف الساعة في الأسبوع".
5. الإقلاع عن التدخين
يمكن أن تساعد أيضاً التغييرات في نمط الحياة جنباً إلى جنب مع زيادة مقدار التمارين التي يمارسها الشخص، والإقلاع عن التدخين والتخلص من السمات في خفض مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL مما يؤدي إلى الوقاية من أمراض القلب والشرايين والتمتع بصحة أفضل بشكل عام.

تناولوا هذا المشروب السحري
يشكل تراكم الكوليسترول في جسم الإنسان خطراً يهدد صحته، حيث يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وهناك سلوكيات صحية يمكنك اتباعها للمساعدة في تقليل مخاطر ارتفاع نسبة الكوليسترول، مثل الإقلاع عن التدخين، وتناول الأطعمة والمشروبات الصحية التي تحتوي على مضادات الأكسدة.

وتعتبر عصير التوت البري الطبيعي هو أحد أفضل المشروبات لمن يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول بفضل عناصره الغذائية السحرية، بحسب موقع Eat This Not That. كما يحتوي التوت البري على مضادات الأكسدة القوية، التي تساعد على الحفاظ على توازن طبيعي وصحي لمستويات الكوليسترول من خلال خفض مستويات الكوليسترول الضار ورفع الجيد منه. في المقابل، شدد الأطباء على تناول العصير بشكل طبيعي وخال من أي إضافات خصوصاً السكر، مشيرين إلى أن الأخير يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول الجيد في الجسم، ويؤدي إلى ارتفاع نسبته في الدم.

1. ماء جوز الهند
وفقاً لدراسة أجريت في عام 2016، فإن ماء جوز الهند يمكن أن يساعد في تقليل علامات الكوليسترول الضار في الدم، وكذلك يعمل كمضاد للأكسدة. بما يساعد على تقليل تراكم البروتين الدهني منخفض الكثافة في الشرايين، وبالتالي الوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية.

2. أطعمة يجب تجنبها
كما أن الحرص على تناول الأطعمة، التي لا تحتوي على مستويات عالية من الدهون المشبعة، باستمرار يسهم في تقليل مستويات LDL في الدم. وينصح الخبراء بتناول كميات أقل من فطائر اللحم والنقانق واللحوم الدهنية والزبدة والسمن والقشدة والجبن الصلب والبسكويت لمن يحتاجون إلى خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

3. وجبات مفيدة
توصي هيئة الصحة الوطنية البريطانية NHS أيضاً بضرورة تضمين عدد من الأطعمة في النظام الغذائي لزيادة مستويات الكوليسترول الجيد HDL، من بينها أسماك الماكريل والسلمون جنباً إلى جنب مع اختيار اللون البني للأرز والخبز والمعكرونة. كما توصي بتناول المكسرات والبذور والفاكهة والخضروات لتحسين مستويات الكوليسترول.

4. تمارينات رياضية
تتمتع NHS بممارسة التمارينات الرياضية قدر المستطاع، وكلما تيسر لتقليل مستويات LDL في الدم، حيث يعد من المستهدف ممارسة التمارينات الرياضية

التمارين الرياضية تسرع شفاء العظام المكسورة

إذا كنت قد تعرضت لكسر في أحد عظامك، فربما تعتقد أنه من الأفضل الخلود للراحة وعدم ممارسة أي نشاط حركي، ولكن دراسة جديدة أظهرت بأن التمارين الرياضية تلعب دوراً مهماً في التآكل من التئام العصور بشكل صحيح. اكتشفت دراسة أجريت على 166 نوع من الكسور التي تم علاجها جراحياً أن تمارين حمل الوزن المبكرة كانت مرتبطة بالتعافي الأسرع، حتى لدى المشاركين الذين أصيبوا بكسور لم تلتئم بشكل صحيح. ويفسر العلماء هذا، بأن الأكسجين وتدفق الدم مهمين للغاية في التئام الكسر، لذلك عند ممارسة الرياضة، تتضخم الأوعية الدموية، مما يسمح بتدفق المزيد من الأكسجين والمغذيات وعوامل النمو إلى موقع الكسر. يؤدي التمرين أيضاً إلى إطلاق جزيء طاقة يسمى أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP)، وتظهر الدراسات التي أجريت على الخلايا العظمية أن التحفيز الميكانيكي (على غرار ما يحدث أثناء التمرين) يؤدي إلى إطلاق جزيء أدينوزين ثلاثي الفوسفات، وهذا يشجع على تكوين عظام جديدة، وهي خطوة حيوية لشفاء العظام. وهناك أيضاً آلية ثالثة تساعد من خلالها التمارين الرياضية في التئام عظامنا. تشير الدراسات إلى أن الخلايا العظمية يتم تنشيطها من خلال تقلصات العضلات التي تحدث أثناء ممارسة تمارين حمل الوزن. يؤدي هذا بعد ذلك إلى قيام الخلايا العظمية بتوجيه الخلايا الأخرى لإنشاء نسج عظمي جديد قوي مما يسمح لها بتربيع حواف العظم المكسور، وفق ما أورد موقع "ميترو الإلكتروني".

النشاط البدني يقلل وفيات كبار السن

وجدت دراسة نُشرت في مجلة الطب الباطني جاما أن الزيادات الطفيفة في النشاط البدني المعتدل إلى القوي بين كبار السن في الولايات المتحدة يمنع ما يقدر بنحو 275000 حالة وفاة سنوياً. وأظهرت البيانات أنه من خلال إضافة 30 دقيقة يومياً من النشاط البدني، يمكن للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 85 عاماً خفض معدل الوفيات "التي يمكن الوقاية منها" على المستوى الوطني كل عام بنحو 17%. وقال الباحثون إن ممارسة 20 دقيقة إضافية من النشاط البدني يومياً بين البالغين في هذه الفئة العمرية يمكن أن تقلل عدد الوفيات التي يمكن الوقاية منها بما يزيد قليلاً عن 200,000. أو حوالي 13%. وفقاً للباحثين، فإن ممارسة النشاط البدني لمدة عشر دقائق إضافية يومياً لهؤلاء البالغين من المحتمل أن تؤدي إلى تقليل ما يقرب من 110,000، أو 7% من الوفيات التي يمكن الوقاية منها. وقال المؤلف المشارك في الدراسة بييدرو إيف سان موريس: "تقدر دراستنا العدد الكبير نسبياً للوفيات التي يمكن منعها بين السكان من خلال زيادة طفيفة في النشاط البدني الفردي اليومي بمقدار 10 دقائق فقط يومياً".



ما هي أهم فوائد يوغا الوجه؟

تعرف يوغا الوجه بفوائدها العديدة مثل شد الوجه ونحته دون تدخلات من قبل صالونات التجميل أو أطباء الجلد. وتعمل تمارين يوغا الوجه على إشراك عضلات الوجه لتحسين الدورة الدموية من أجل الحصول على توهج صحي للبشرة عن طريق تحفيز إنتاج الكولاجين، وتخفيف التوتر، وإزالة الانتفاخ، وتحسين تناسق الوجه. وفي حين أننا نحرك وجهنا كل يوم أثناء الابتسام والتحدث وتناول الطعام، فإن يوغا الوجه ليست مجرد تحريك عشوائي لعضلات الوجه، وإنما هي منهج متكامل ينطوي على العديد من التمارين لتحريك عضلات الوجه بأنماط معينة. تساعد يوغا الوجه في كسر أنماط الحركات ترسم على وجوهنا بسبب التوتر، مثل تجعيد الحواجب، وشد الكتفين، وشد الفك، عن طريق تحفيز الجهاز اللمفاوي والعضلات والجلد، وتخفيف شدا. وتنطوي هذه التقنية على تمارين وتدليك تستهدف الوجه والرقبة والكتفين والتي أظهرت دراسة أجرتها المكتبة الوطنية للطب في الولايات المتحدة، أنها تؤدي إلى مظهر أفضل للوجه بسبب تقوية عضلات الوجه.



منوعات الفكر 22

جناح بولندا في إكسبو 2020 دبي يعرض زهور كونياكو المحاكاة من الدانتيل البولندي الشهير



ولقد دخل مفرش الدانتيل هذا موسوعة غينيس للأرقام القياسية في وقت سابق من هذا الشهر، نظرا لحجمه الهائل وحياتته يدويا على يدي الجدة البولندية سوزانا بتاك، بمساعدة ابنتها وحفيدتها، اللواتي استخدمن أكثر من 60 كيلومترا من الخيوط القطنية لصنع هذه التحفة الفنية، التي استغرقت حياتها أربعة أشهر.

العقدة، التي ساهم في حياتها أفضل صانعي الدانتيل من كونياكو، وهي قرية جبلية مشهورة بصناعة الدانتيل المحاك بأسلوب معقد، كما تم خلال العرض تقديم مجموعة من تصاميم الأزياء الشعبية التقليدية النابضة بالحياة. كما يعرض جناح بولندا، الواقع في منطقة التنقل، أكبر مفرش دانتيل في العالم، وهو مفرش مذهل يبلغ حجم قطره 5.32 متر.

قدم جناح بولندا في إكسبو 2020 دبي، عرضا مميزا للأزياء المصنوعة من الدانتيل الذي تشتهر البلاد بصناعتها، ارتدت المعارض خلاله مجموعة من التصاميم المذهلة ذات التصاميم

•• دبي - إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

حملت عنوان كلنا واحد

الفنان الإماراتي أليرا يطلق أغنيته الجديدة من إكسبو 2020 دبي

خلفية المسرح أثناء غناء أليرا، كما حمل أعضاء الفرقة الاستعراضية أعلام تلك الدول أثناء تأدية استعراضهم الراقص، وهو الأمر الذي خلق حالة من الفرح والحماس لدى الحضور، الذين تعالت هتافاتهم وهم يترنمون مع الفنان الصاعد بأغنياته المميزة. وفي كلمته، في ختام الحفل، شكر الفنان الشاب الحضور وقال: "أقدم بالشكر لكافة القائمين على إكسبو 2020 دبي، على إتاحتهم هذه الفرصة لي لمشاركة موهبتي مع الجمهور، والغناء عبر هذه المنصة العالمية التي قامت باحتواء كل الشعوب على أرض الإمارات، البلد الذي يرحب بالجميع ويسعى لترسيخ مبادئ الحب والتسامح والتعايش وقبول الآخر".

بعده لغات للإنجليزية والهندية والفلبينية والفرنسية، كما أن صوته القوي منح القدرة على الغناء بطريقة رائعة، وبعده طبقات صوتية تصل إلى ست طبقات، ما يجعله قادر على تولين صوته وتقديم العديد من الأنواع الغنائية ومن ضمنها الغناء الأوبرالي. قدم أليرا عرضا مذهلا وحماسيا مصحوبا بالإيقاعات الصاخبة والإضاءة المبهجة، فيما صاحب أداءه الموسيقي، تقديم مجموعة متنوعة من الاستعراضات الراقصة التي عبرت عن مفهوم "كلنا واحد"، تأكيداً على أن الموسيقى هي لغة عالمية مشتركة لا تحتاج لفهم أو شرح أو ترجمة، وفي لفظة مميزة، كانت أعلام كافة الدول المشاركة في إكسبو 2020 دبي تعرض على شاشة ضخمة ملأت

•• دبي - الفجر
أطلق الفنان الإماراتي الصاعد "أليرا" أغنيته الجديدة التي حملت عنوان "كلنا واحد" المستوحاة من مضمون إكسبو 2020 دبي وأهدافه العالمية، وذلك خلال حفله الذي استضافه مسرح دبي ميلينيوم في موقع الحدث الدولي، والذي قدم خلاله عرضا موسيقيا مميزا غنى خلاله باللغة الإنجليزية، بمصاحبة فرقة استعراضية قدمت مجموعة من الرقصات المذهلة. بدأت موهبة "أليرا" في الظهور حينما بدأ بكتابة كلمات أغنياته وهو في سن الرابعة عشرة، واختار الطريق نحو العالمية عن طريق الغناء



طائرات ورقية من جناح ماليزيا تثير البهجة والإلهام في مبادرة ماليزية للتوعية بالبيئة والاستدامة



وأضافت "تتزامن هذه الفعالية مع الأسبوع الأخير من كل شهر طيلة فترة انعقاد الحدث الدولي. وقفنا اليوم بتوزيع ما يزيد على 200 طائرة ورقية على المشاركين، خلال الفعاليات التي استمرت لمدة ساعتين تقريبا، كما تم تقديم مجموعة من الجوائز والهدايا الرمزية للناشئين خلال المسابقات التي أجريت على هامش الفعالية". وأكدت مديرة الجناح الماليزي على حرص بلادها على نشر مفاهيم التنمية المستدامة، بشكل يساعد في تغيير الأنماط والسلوكيات الخاطئة التي يركبها البعض في حق البيئة، بما يضمن المحافظة عليها وتنميتها والاستفادة من مواردها المتنوعة.

في منطقة حديقة الفرسان، بهدف رسم البهجة والسرور على وجوه زوار الحدث الدولي وتهنئة أجواء مليئة بالمرح والنشاط للأسر والعائلات. وأقيم الحدث بتعاون مع إكسبو 2020 دبي و (إم جي تي سي)، واستمتع الحضور، لاسيما من الأطفال، بالمروضات الشيقة والمتعة لأشكال ونوعيات الطائرات الورقية المختلفة التي زينت حديقة الفرسان، وأضفت عليها مزيداً من البهجة. وقالت ميشيل لاو مديرة الجناح الماليزي في إكسبو 2020 دبي "تأتي الفعالية ضمن حملة (تأثير الفراسة) وهي حملة اجتماعية أقامها لأول مرة جناح دولة ماليزيا في إكسبو أستانا باكازاخستان عام 2017، ونقلها إلى إكسبو 2020 دبي".

•• دبي - الفجر
عادت مبادرة "طائرتي الورقية على شكل فراشة" بدعوة من جناح ماليزيا فحلقت نحو 200 طائرة ورقية في سماء إكسبو 2020 لتثير بهجة وسعادة كبيرة في نفوس الزوار، وتنتشر التوعية بأهمية المحافظة على البيئة وترسيخ مفاهيم التنمية المستدامة. وبعد نحو ثلاثة أشهر من استضافة الفعالية للمرة الأولى في الجناح الماليزي، وهو أحد أجنحة إكسبو الأكثر نشاطا في دعم مفاهيم الاستدامة والحفاظ على البيئة، حصل الزوار على الطائرات الورقية من الجناح المميز، لتلماً العشرات منها السماء

أصوات السكان الأصليين تصدح في حفل اليوم الوطني الأسترالي في إكسبو 2020 دبي

حيث قدموا عرضا راقصا يهدف للتعبير عن حياة السكان الأصليين، من خلال الموسيقى والأصوات. وقدم المغني وكاتب الأغاني الأسترالي، ميتش تامبو، أغنياته التي تتحدث عن الحب والحياة للجمهور، بطريقته المختلفة والجدابة، حيث يمزج في أغنياته ما بين أصوات ولغة السكان الأصليين والموسيقى المعاصرة، ليعكس تاريخ ثقافته عبر توليفة موسيقية متميزة وغير مألوقة، ويشتهر ميتش كمتحدث ومحاضر في المدارس والمنظمات المجتمعية، كما أنه سفير اليونسيف لزيادة معدلات الوعي بحقوق الأطفال والقضايا التي قد تؤثر عليهم، وقد تصدر ألبومه الغنائي الأول قائمة آي تيونز حول العالم.



كما جذب الأداء المتفرد لفرقة السكان الأصليين "Wulgurukaba Walkabouts" انتباه الجمهور بشدة،

•• دبي - الفجر
في إطار احتفاله باليوم الوطني لأستراليا، شهد موقع إكسبو 2020 دبي، مجموعة متنوعة من الفعاليات المشوقة التي نظمتها جناح أستراليا، للتعريف بثقون وثقافة البلاد، وكان من أبرزها تنظيم حفل موسيقي كبير على مسرح فيكتوريا، الواقع في الجهة الأمامية من الجناح، استمر حتى منتصف الليل. وتضمن الحفل عدة فقرات فنية كان من أبرزها الأداء الموسيقي للشانلي الحائز على جائزة الموسيقى الريضية، مارك وجاي أوشا "O'Shea"، وهما زوجان يقدمان الموسيقى الريضية التي تعد من أكثر أنواع الموسيقى الأسترالية انتشارا، حيث أخذوا

الألوان الأرمينية عرض يحصد التصفيق بإكسبو 2020 دبي

فنون الرقص في الثقافة الأرمينية وسيلة لتوحيد الناس وللمساعدة في الحصول على طاقة إيجابية

•• دبي - الفجر
قدمت إحدى الفرقة الأرمينية عرضاً مبهجاً مضيئاً بالألوان الزاهية، والتي تعبر عن مجموعة من الأماكن والأحداث التاريخية الأرمينية، عبر قوالب استعراضية ساحرة مليئة بالحركة والألوان والإيقاعات التقليدية الساحرة. أقيم هذا العرض الفني البديع على مسرح دبي ميلينيوم، تحت عنوان "ألوان أرمينية"، وتم تقديمه في إطار احتفالات أرمينيا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، وتم خلاله تقديم مجموعة من الفقرات الموسيقية، التي تلون المسرح وملابس أعضاء الفرقة خلال كلا منها بألوان ذات دلالات معنية، كالأزرق الداكن تعبيرا عن لون البحر في الليل، والأحمر تعبيرا عن الحروب والغضب، كما كانت الإيقاعات الموسيقية تتلون بتلون الألوان في عرض تقليدي أخذ تابعه جمهور المسرح بسعادة وشغف، وتلا ذلك تقديم فيلم قصير يدور حول أرمينيا بين الأمس واليوم، ويلي الضوء على مشروع "أنتوتك" الذي يدور حوله شعار الجناح الواقع في منطقة الفرس.

يعتبر الرقص في الثقافة الأرمينية وسيلة لتوحيد الناس وللمساعدة في الحصول على طاقة إيجابية. وقد برع الشعب الأرميني في فنون الرقص المختلفة واستخدموها للتعبير عن المشاعر الإنسانية المختلفة، كالحب والفرح والخوف والغضب، كما ابتكروا رقصات خاصة يؤديها الجنود قبل حوز المعارك، بهدف التغلب على الخوف وبت روح التعاون بينهم من خلال الرقص الجماعي.



«آفاق» تطلق خدمات وعروض خاصة بمعرض إكسبو 2020 دبي

تقوم به منصتنا في محطة "إكسبو 2020 دبي"، بالإضافة إلى تعريف زوارها من مختلف الجنسيات بأسس وآفاق التمويل الإسلامي، ومساهمة المتزايدة في رفد العجلة الاقتصادية على مستوى العالم". من جانبه، قال محمد الدوسري، رئيس الأعمال في "آفاق الإسلامية للتمويل"، تواصل "آفاق" مواكبة معرض "إكسبو

للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب شرق آسيا، على الخدمات والمنتجات التي تقدمها وميزاتها الفريدة، إلى جانب ريادتها في توفير حلول تمويلية حديثة تواكب التغيرات والتحديات التي يشهدها هذا القطاع، وتفيد عملائها في المنطقة والعالم، بما يواكب شعار الرسمي لهذا الحدث الفريد من نوعه: "تواصل العقول وصنع المستقبل". راشد محبوب القبيسي، الرئيس التنفيذي لآفاق الإسلامية للتمويل، قال: "كما كان متوقفاً،واصل معرض "إكسبو 2020 دبي" جذب الزوار من مختلف الأعمار والجنسيات، من داخل الدولة ومن خارجها، بفضل فريدة فعالياته وأنشطته التي تهتم بالجميع، وتشير الأرقام إلى تخطي عدد زواره حالياً عتبة الـ 10 ملايين، أيام منذ افتتاحه في الأول من شهر أكتوبر الماضي، وهذا العدد مؤشر إلى أهمية هذا المعرض على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية، وإلى أهمية أن تكون "آفاق الإسلامية

•• دبي - الفجر
تواصل منصة "آفاق الإسلامية للتمويل"، المؤسسة الرائدة في القطاع المالي وتقديم منتجات وخدمات مالية متوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية، تقديم خدماتها والعروض الخاصة بمعرض "إكسبو 2020 دبي"، وسط إقبال متزايد من زوار هذا المعرض العالمي الأضخم. ويمكن للمشاركين وزوار من الأفراد والشركات الاختيار من بين مجموعة متنوعة من الخيارات التمويلية على البطاقات الائتمانية، وخدمات التمويل الشخصي وتمويل السيارات وتمويل العقارات وتمويل الشركات الصغيرة والمتوسطة، وغيرها من الخدمات التي تتوفر بها "آفاق"، وتصب في خدمة نجاح الحدث العالمي. في محطة "آفاق" في محطة "إكسبو 2020 دبي" فرصة مثالية لإطلاق زوار هذا الحدث الدولي الأبرز الذي يقام

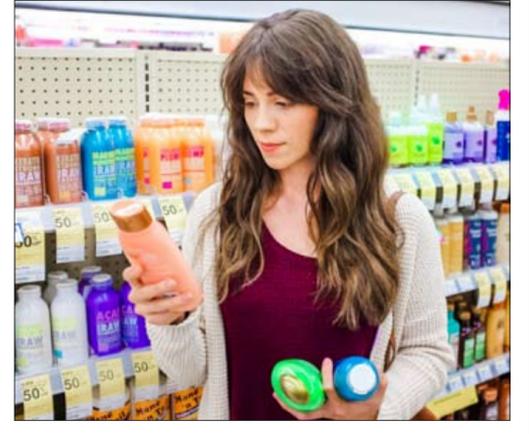


منوعات العقل

23

قد يكون من الصعب التغلب على تساقط الشعر، ولكن من السهل البدء بالتخلص من الشامبو الذي يحتوي على مكونات ضارة يمكن أن تجعل تساقط الشعر أسوأ. ويفقد الإنسان البالغ في المتوسط ما بين ٥٠ و ١٠٠ شعرة يوميا، ولكن أكثر من ذلك يمكن أن يكون علامة على حالة طبية مثل الصلع النمطي للذكور أو الإناث. وأحيانا يكون تساقط الشعر مؤقتا وينتج عن مرض أو علاج السرطان أو الإجهاد أو فقدان الوزن، ولكن في كلتا الحالتين يمكنك إنقاذ الموقف باستخدام الشامبو المناسب.

وتكشف الدكتورة ديبورا لي من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت عن ١١ مكونا شائعا، ولكنه ضار، يمكن أن يكون كامنا في الشامبو الذي نستخدمه.



يجب تجنبه لمكافحة تساقط الشعر

11 مكونا شائعا ولكنه ضار في الشامبو



البتترول
يمكن أن يكون شريكك ثقيلًا وبلا حياة مع المنتجات التي تحتوي على البترول، ما يتسبب في استمرار الإفراط في غسل شعرك وتجريده من العناصر الغذائية الأساسية للنعومة.

الكحول
لا يعد الكحول دائما مكونا سلبيا في الشامبو، فهناك يعتمد على نوع الكحول. فالكحول السيتريل مثل زيت جوز الهند، على سبيل المثال، مكثفات مفيدة لجعل التركيبة كريمية وسميكة وليست عادة سيئة لشعرك. ومع ذلك، فإن بعض الكحوليات مثل الإيثانول والكحول الإيثيلي والميثانول وكحول الأيزوبروبيل تجرد شعرك من الزيوت والمواد المغذية التي يحتاجها، لذلك من الأفضل اختيار الشامبو الخالي من الكحول إذا كنت تعاني من تساقط الشعر.

تساقط الشعر.
على شعرك قويا ولا ماما.

ثلاثي إيثانولامين (TEA)
يحتوي ما يصل إلى 40% من الشامبو على ثلاثي إيثانولامين. وتماثل مثل الديثانولامين، يتم استخدام ثلاثي إيثانولامين لصنع رغوة الشامبو عندما يقابل الماء. وفي حين أن هذا هو ما نتوقعه من الشامبو، إلا أن ثلاثي إيثانولامين قاس على الجلد وفروة الرأس والشعر وسيترك شعرك مجعدا وهشا. ويمكن لهذه المادة الكيميائية أيضا أن تدمر الكيراتين تماما، وهو البروتين الذي يحافظ

تساقط الشعر.
تعد المادة شديدة الخطورة، بل إنها توجد في بعض السجائر ومنتجات التنظيف الصناعية ومواد البناء. والفورمالديهايد هو مادة مسرطنة أخرى محتملة والمنتجات التي تحتوي عليه يمكن أن تسبب ردود فعل سيئة للعين والجهاز العصبي والجهاز التنفسي. ويمكن أن يساهم هذا المكون أيضا في تساقط الشعر وتهيج فروة الرأس.

البارابين
عادة ما يضاف البارابين كمواد حافظة لجعل المنتجات تعيش لفترة أطول دون تراكم العفن والبكتيريا، ولكنه يرتبط مؤخرا بالأمراض المرتبطة بالهرمونات. ووجد العلماء أن مادة البارابين يمكن أن تحاكي هرمون الإستروجين في الجسم، ما يعني أنها تتداخل مع نظام الغدد الصماء ويمكن أن تسبب اختلالات هرمونية. ويمكن أن يؤثر ذلك على عدد من الحالات، من الدورة الشهرية والخصوبة إلى فقدان الوزن وتساقط الشعر.

ديثانولامين (DEA)
يتمثل الدور الرئيسي لديثانولامين في الشامبو في إنتاج الرغوة والفقاعات، وهي لطيفة ولكنها ليست ضرورية. والديثانولامين يحد ذاته ليس ضارا ولكن يمكن أن يتحد مع مكونات أخرى لتكوين مادة مسرطنة للإنسان تسمى nitrosodiethanolamine. ولا يتسبب الديثانولامين في تساقط الشعر بشكل مباشر، ولكنه قد يؤدي إلى تلف الكيراتين وتهيج فروة الرأس، ما قد يؤدي إلى

تسبب تهيج الجلد وتلف بصليات الشعر. والمكون قوي جدا بالنسبة للكثير من الأشخاص ويجب تجنبه إذا كان لديك بشرة حساسة أو حالة مثل الأكزيما، حيث يمكن أن يتسبب الشامبو في احمرار أو طفح جلدي أو التهاب أو حكة.

كلوريد الصوديوم
يعد كلوريد الصوديوم، المعروف أيضا باسم الملح، مكونا مفيدا في الشامبو لأنه يمنح الشامبو قواما كثيفا. وفي حين أن هذه المادة لا تسبب تساقط الشعر بشكل مباشر، فإنها يمكن أن تضر شعرك وفروة رأسك. ويجعل الملح شعرك جافا وضعيفا، ويتلف الحاجز الوقائي الطبيعي في خلاياك، ويترك حكة في فروة رأسك.

البولي إيثيلين غلايكول
عادة ما يقع تضمين البولي إيثيلين غلايكول (PEG) في الشامبو لتكثيفه وتحسين قوامه، ولكنه قد يكون ضارا بصحة الشعر. ويشق البولي إيثيلين غلايكول من البترول، ما يعني أنه يمكن أن يكون ملوثا بمواد مسرطنة بشرية معروفة مثل أكسيد الإيثيلين والديوكسان.

الفورمالديهايد
سترى الفورمالديهايد على قوائم مكونات الشامبو أو البلمص المصمم للحفاظ على شعرك مفرودا أو ناعما. تم وضع المادة الكيميائية في البداية في منتجات التجميل باعتبارها مادة حافظة رخيصة الثمن، ولكن في الغازات المستخدمة للفورمالديهايد

ويمكن أن توضع قائمة المكونات الموجودة على علبة الشامبو والبلمص عدد المواد الكيميائية الضارة المحتملة التي تضعها على شعرك وفروة رأسك. ومع ذلك، من الصعب فهم قائمة المكونات دون فهم ما يجعل تساقط الشعر أسوأ عن طريق تهيج فروة الرأس وإتلاف البصيلات.

ميثيل أيزوثيازولونينون
ميثيل أيزوثيازولونينون (MIT) هو سبب التهاب الجلد التماسي التحسسي، وهو تفاعل التهابي يمكن أن يحدث على فروة الرأس والجلد إذا كنت تعاني من الحساسية. وقالت الدكتورة لي: "في التهاب الجلد الحاد، تبدو البشرة حمراء ومنتفخة وغالبا ما تكون متقرحة. ويمكن أن تشعر بالحرارة والحكة والحرقان، وفي بعض الأحيان تنفجر البثور وقد تكون المنطقة مبللة ونازفة. وإذا أصبح التهاب الجلد مزمنًا، فقد تكون هناك نوبات متكررة من الجلد الجاف والمثير للحكة أو الألم."

كبريتات لوريل الصوديوم
كبريتات لوريل الصوديوم هي المادة التي تجعل الشامبو يتحول إلى رغوة، ولكن يجب أن تحاول دائما العثور على شامبو خال من الكبريتات حيثما أمكن ذلك. وهناك الكثير من المعلومات الخاطئة حول الكبريتات كونها مادة مسرطنة، لكنها لا تسبب ذلك. وتستخدم هذه المادة الكيميائية عادة كعامل تنظيف في المنظفات المنزلية والمنظفات وكذلك الشامبو حتى ينجزوا المهمة، ولكنها أيضا



يحسن قدراتنا لأداء ما يسمى بالتفكير المتقارب

هل كوب الشاي يحل المشكلة؟ دراسة حديثة تقدم الجواب!

أجرى باحثون بقيادة جامعة بكين تجارب لمعرفة ما إذا كان شرب كوب من الشاي قد يحسن قدراتنا لأداء ما يسمى بالتفكير المتقارب. وهذا هو النوع الذي نستخدمه لحل المشكلات التي يمكننا من خلالها استنتاج الحل عبر تطبيق سلسلة من القواعد المحددة جيدا، والتفكير المنطقي. وتشير النتائج إلى أن شرب الشاي المعتاد قد يأتي بفوائد

ومع ذلك، فإن فوائد كوب من الشاي التي شوهدت، كانت هامشية فقط عندما كان التحدي المطروح على مستوى صعوبة أقل. وعلاوة على ذلك، وجد أيضا أن الشاي مرتبط بالمزيد من حل المشكلات المستمر مع انتقال الأشخاص إلى النصف الأخير من اختباراتهم - وهي ظاهرة أطلق عليها الفريق اسم "تأثير النصف المتقسم".

والتي عُيِّنت بدرجات متفاوتة من الصعوبة. أولا، أعطى كل مشارك أمرا إما بشرب كوب من الماء أو كوب من الشاي الأسود - وكلاهما بدرجة حرارة حوالي 108 درجة فهرنهايت (42 درجة مئوية). ووجد الفريق أن من شربوا الشاي كان أداءهم أفضل من أولئك الذين تجرعوا الماء عند تعيين مهمة إبداعية بمستوى عال من الصعوبة.

معرفة، بالإضافة إلى مكافآت الصحة المقترحة. وأجرى الدراسة عالم النفس لي وانغ من جامعة بكين بالصين وزملاؤه، وأوضح: "تشير نتائجنا إلى أن الشاي يمكن أن يساعد في تحسين الأداء العقلي عند مواجهة مهمة صعبة بشكل خاص". وفي دراستهم، جند الباحثون ما مجموعه 100 فرد وكلفوهم إما بإكمال مهام ربط الكلمات أو حل الألغاز.



شراكة استراتجية بين مدينة مصدر وصندوق محمد بن راشد للابتكار

•• أبو ظبي- وام:

أعلنت كل من مدينة مصدر وصندوق محمد بن راشد للابتكار امس عن إبرام شراكة استراتجية لدعم ريادة الأعمال والنمو الاقتصادي على مستوى الدولة والعالم.

وتركز هذه الشراكة التي تجمع بين مدينة مصدر، والوجهة الرائدة في مجال الاستدامة وأنشطة البحث والتطوير، وصندوق محمد بن راشد للابتكار، وهو مبادرة أطلقتها وزارة المالية بهدف دعم الابتكار في الدولة، على تعزيز تبادل المعارف والتعاون من أجل النهوض بمنظومة ريادة الأعمال والشركات المبتكرة سواء ضمن الدولة أو خارجها.

وفي إطار هذه الشراكة يعمل برنامجا "مسرع صندوق محمد بن راشد للابتكار" و "برنامج الضمانات"، على دعم جهود مدينة مصدر لتنمية فئة الشركات الصغيرة والمتوسطة. وقال عبدالله بالعلاء، المدير التنفيذي لمدينة مصدر: "يمثل الابتكار حجر أساس في عملية تنمية وتطوير قطاعات الأعمال، وقد نجحت دولة الإمارات في تعزيز مكانتها كمرکز عالمي لإنتاج الأفكار المبتكرة التي تقود إلى تطوير حلول مهمة توابك التغييرات الكبيرة التي نشهدها وتعد شراكتنا مع صندوق محمد بن راشد للابتكار خطوة مهمة جديدة تدعم جهود التنمية".

وأضاف: "نسعى إلى النهوض بقطاع ريادة الأعمال وتعزيز التنمية الاقتصادية على مستوى الدولة والعالم، وذلك من خلال الاعتماد على المواهب المميزة التي توفرها المنطقة كما أننا نتطلع إلى التعاون مع صندوق محمد بن راشد للابتكار لاستكشاف الفرص

المتاحة والاستفادة منها". من جانبها قالت فاطمة النقيبي ممثل وزارة المالية في صندوق محمد بن راشد للابتكار: "قام صندوق محمد بن راشد للابتكار منذ تأسيسه بخطوات كبيرة لبناء بيئة مثالية لريادة الأعمال والشركات المبتكرة وتمكين نمو القطاعات المتوقعة في الدولة وإننا نتطلع إلى التعاون الوثيق مع مدينة مصدر والمضي قدما بهذه الشراكة نحو آفاق جديدة".

من جهته قال شاكز زينل مدير صندوق محمد بن راشد للابتكار: "يشترك صندوق محمد بن راشد للابتكار مع مدينة مصدر بذات التطلعات والرؤية الهادفة إلى تحفيز وتعزيز ريادة الأعمال والابتكار في دولة الإمارات والعالم وسوف نتعاون معا في إطار الشراكة الجديدة على توفير الموارد والتمويل والإرشاد والتوجيه من أجل مساعدة الشركات المحلية والإقليمية والدولية على تحقيق النجاح ضمن الدولة من خلال منصتنا الفريدة.

وتأتي الشراكة تماشيا مع الجهود المتواصلة والرامية إلى بناء منظومة أعمال راسخة، وتسخير الاهتمام بالابتكار في دولة الإمارات لاستقطاب وتطوير شركات المستقبل القادرة على تقديم الأفكار والتقنيات الجديدة. وستشمل الشراكة جهود التطوير، التي تبدأ من مرحلة ما قبل طرح الأفكار الجديدة وصولا إلى تطويرها وتطبيقها على نطاق واسع، بالإضافة إلى توفير المعارف والخبرات بتوفير التمويل لرواد الأعمال المهتمين ببرنامج "الضمانات" وسيكون بمقدور كلا الجهتين الاستفادة من الخبرات البشرية والمراقب والتكنولوجيا لكل منهما كلما أمكن. وستقوم مدينة مصدر بإحالة الشركات العاملة ضمنها



وتضم مدينة مصدر حاليا أكثر من 1000 شركة، تنتوع بين شركات دولية ومتوسطة وصغيرة وناشئة، ملتزم بالمساهمة في دعم تنفيذ أجندة الاستدامة وتطوير ابتكارات من أجل بناء مجتمعات أكثر استدامة.

وتشمل هذه المؤسسات الوكالة الدولية للطاقة المتجددة "أيرينا"، ووكالة الإمارات للفضاء، و"سيمنز"، ومجموعة G42/، وللرعاية الصحية، ومجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة والجهتين التابعتين له وهما "معهد الابتكار التكنولوجي" و"أسباير"، و"تيريد"، و"هانوبول"، ومقر جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، أول جامعة متخصصة في بحوث الذكاء الاصطناعي في العالم.

والهتمة بأى من برنامجي "مسرع صندوق محمد بن راشد للابتكار" و "برنامج الضمانات" أو كلاهما، إلى مبادرة صندوق محمد بن راشد للابتكار، وبالمثل سيقوم الصندوق بتوجيه الشركات المهتمة بمدينة مصدر للالتحاق إلى مجتمعها الحيوي. وقد ساهم برنامج مسرع صندوق محمد بن راشد للابتكار خلال الأعوام الماضية في تعزيز منظومة الابتكار في الإمارات بشكل كبير ومنذ إطلاق البرنامج في ديسمبر 2018، استقطب المسرع 83 شركة مبتكرة تنشط في مختلف القطاعات الاقتصادية. ويركز المسرع على رعاية رواد الأعمال المحليين وتطويرهم بهدف ترسيخ منظومة الابتكار في الدولة.

منوعات الغذاء

جلفود 2022 يدعم التحولات الإيجابية نحو مستقبل أفضل لقطاع الأغذية والمشروبات العالمي

•• دبي- وام:

تتطلق بمركز دبي التجاري العالمي خلال الفترة من 13 حتى 17 فبراير المقبل فعاليات معرض جلفود 2022 - أكبر معرض عالمي في قطاع الأغذية والمشروبات والضيافة في دورته الـ 27 بهدف تعزيز التواصل وإحداث تغيير إيجابي يضمن مستقبلا مشرقا للقطاع.

وترسيخا لحضوره القوي كأبرز معرض عالمي متخصص بقطاع الأغذية والمشروبات يجمع معرض جلفود 2022 تحت مظلة أكثر من 4 آلاف جهة عارضة إلى جانب نخبة من صناعات السياسات ورواد الابتكار والتغيير في القطاع من 180 دولة مختلفة تتوزع على ست قارات بهدف تفعيل الحوارات الرامية للانتقال بأجندات العمل إلى حيز التطبيق وتبسيط الضوء على عدد من أهم القضايا والتقنيات الجديدة والتوجهات الناشئة في القطاع الذي يتأثر بتغير سلوكيات المستهلكين.

ويعرض المشاركون الجدد البالغة نسبتهم 40% من إجمالي الجهات العارضة مجموعة واسعة من أحدث المنتجات والابتكارات في القطاع ليشكل جلفود 2022 بذلك أولى فعاليات العام الحالي التي تسلط الضوء فعليا على أهم التوجهات العالمية المتغيرة في قطاع الأغذية والمشروبات لمواجهة احتياجات المستهلكين.

ويشغل المعرض 21 قاعة في مركز دبي التجاري العالمي ويركز جدول أعماله على مواضيع تشمل نمو التجارة الإلكترونية والسبل الكفيلة بالانتقال من الحوارات نحو التطبيق الفعلي للأجندات المتعلقة بالتخلص من الهدر الغذائي وتمكين المواهب الشابة في قطاع الأغذية فضلا عن استقطاب أشهر الطهاة العالميين للمشاركة في أبرز فعالياته.

وقال مارك ناير مدير معرض جلفود "يكتسب المعرض أهمية بالغة في هذا الوقت نتيجة للصعوبات في التواصل على مستوى القطاع. ويهدف المعرض إلى تقديم طرق جديدة للعمل على مستوى منظومة الغذاء العالمية استجابة لتداعيات أزمة كوفيد-19. ما يؤكد أهميته كأحد المعارض التي ينبغي حضورها من قبل المختصين. ويدرك جميع العاملين في قطاع الأغذية بأن المعرض يوفر المنصة الأبرز عالميا لتحديد أسعار الأغذية وعقد الشراكات التجارية فضلا عن دوره الفاعل في رسم ملامح مستقبل قطاع الأغذية العالمي".

وأضاف أن برنامج فعالية جلفود إنسباير الجديدة يسلم الضوء على نمو قطاع التجارة الإلكترونية وتطوره المتسارع والمفوع بزيادة التوجه نحو عمليات التسوق وتوصيل السلع عبر الإنترنت فضلا عن إلقاء نظرة معمقة على مجموعة من المواضيع والفرص الرئيسية ومعرفة السبل التي تتيح للأسواق الرقمية لعب دور مزودج يتمثل بتغيير وتسهيل عمل سلسلة التوريد لقطاع الأغذية والمشروبات.

دنانا تستثمر 200 مليون يورو لإنشاء واحد من أكبر مرافق الشحن وأكثرها تقدما في العالم بمطار شيفول أمستردام

•• دبي- وام:

أعلنت دنانا المزود العالمي الرائد لخدمات الطيران والسفر عن استثمار أكثر من 200 مليون يورو "820 مليون درهم" لإقامة وتفعيل أحدث مرافق شحن أتى بالكامل في مطار شيفول أمستردام الدولي.

وسوف تعمل "مدينة دنانا للشحن أمستردام - dnata Cargo City Amsterdam" التي تعد من أكبر المرافق من نوعها وأكثرها تقدما في العالم على تعزيز سعة الشحن في هولندا وتوفير فرص وظيفية جديدة ومباشرة مع دنانا كما ستتيح لدنانا وعملائها إمكانية توسيع العمليات والأعمال بشكل كبير وتحفيز التجارة والاقتصاد المحلي.

وسوف تحتوي المنشأة التي ستقام في شيفول ساوث إيست والتي تبلغ مساحتها 61 ألف متر مربع على مستودع تخزين مساحته 19 ألف متر مربع وستكون قادرة على التعامل مع أكثر من 850 ألف طن من البضائع سنويا كما ستلبي أعلى معايير الصناعة لضمان التعامل الآمن مع جميع أنواع البضائع بما في ذلك المنتجات سريعة العطب والأدوية والبضائع الخطرة والبريد والحيوانات الحية ومحركات الطائرات والمركبات ومن المقرر أن يبدأ تشغيل المنشأة في عام 2024.

وستتولى شركة شيفول كوميرشال ريال إستيت Schiphol Commercial "Real Estate" تطوير "مدينة دنانا للشحن أمستردام" كما ستقوم شركة "لودج إنداستريز Ldige Industries" بتزويدها بأحدث التقنيات وتعد المنشأة أكبر مشروع تطوير عقاري تجاري للشركة الهولندية كما سيحصل المشروع بالإضافة إلى ذلك على شهادة BREEAM للتميز في مجال الاستدامة والتصميم الصديق للبيئة.

ويؤكد الإعلان عن هذا المشروع الضخم التزام دنانا المستمر بتوفير خدمات آمنة وعالية المستوى من خلال أحدث التقنيات في مختلف الظروف وقد وصلت دنانا طوال السنوات الماضية تنفيذ استثمارات استراتجية في عملياتها لتعزيز خدماتها وشمل ذلك افتتاح مرافق شحن جديدة على أحدث طراز في مانشستر "لمملكة المتحدة" وكرايتشي ولهاو "باكستان" وسعة شحن إضافية وبنية تحتية في بروكسل بلجيكا وسيدني أستراليا وتورنتو كندا" وبالإضافة إلى ذلك ستفتح دنانا في مارس المقبل المرحلة الثانية من مشروع "دنانا سيتي إيست dnata City East" في مطار لندن هيثرو.

تأكيد موعد التسجيل للترشح لجوائز ستيفي الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعام 2022

•• رأس الخيمة- وام:

قرر القائمون على إدارة جوائز "ستيفي الشرق الأوسط وشمال أفريقيا 2022"، تمديد الموعد النهائي للتسجيل للترشح للجائزة إلى 17 فبراير المقبل، والذي كان مقررا له في السابق 26 يناير الحالي.

جاء التمديد نظرا لطلب الكثير على المشاركة بالجائزة من 17 دولة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، في دورتها الثالثة برعاية غرفة تجارة رأس الخيمة. وتتوفر كافة المعلومات وشروط الترشح على موقع الجائزة <http://www.MENA.StevieAwards.com>. وأعلن المنظوم للجائزة إضافة فئتين جديدتين، إلى الفئات المستهدفة بالجائزة بدورتها الثالثة، وهما الأولى فئة الفيديو التي تكرم الإبداعات في ابتكار مقاطع الفيديو سواء كان ذلك في طريقة التصميم أو الشكل أو الإنتاج أو التوزيع والتفاعل، والثانية فئة وسائل التواصل الاجتماعي التي تشمل الإبتكار في إنشاء وإدارة وتسويق وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة. بجانب إضافة بندا لفعاليات الافتراضية تحت فئات جوائز الفعاليات والعروض.

غرفة أبوظبي توقع اتفاقية تعاون مع مجلس التنمية الاقتصادية في موريشيوس

•• أبو ظبي- وام:

وقعت غرفة تجارة وصناعة أبوظبي اتفاقية مع مجلس التنمية الاقتصادية في جمهورية موريشيوس، وذلك انطلاقا من إدراك الطرفين لأهمية تعزيز وتوثيق العلاقات التعاون الاقتصادي وتطويرها، بما يسهم في تنمية المجالات التجارية بين اعضائهما، كما تهدف الاتفاقية إلى خدمة بيئة الأعمال كنظام عالمي للشراكة الإيجابية ونقل الخبرات وأفضل الممارسات والاستثمارات المتبادلة.

جاء ذلك خلال اللقاء الذي جرى بين سعادة عبدالله محمد المزروعى رئيس غرفة أبوظبي، ومعالى الدكتور رينجانان باداياشي وزير المالية والتنمية الاقتصادية في موريشيوس الصديقه، في أكتوبر 2020، دبي، وبحضور سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة أبوظبي، ومن جانب موريشيوس، هارفي سيفولام محافظ بنك موريشيوس، ويميس سورمالي نائب رئيس مجلس التنمية الاقتصادية، وكين يونوسامي الرئيس التنفيذي لمجلس التنمية الاقتصادية، وشوكت سوهدن سفير موريشيوس غير الققيم في الإمارات.

وتم خلال اللقاء مناقشة أوجه التعاون الثنائي بين قطاعي الأعمال في إمارة أبوظبي وموريشيوس، وسبل تطويره،



والتعرف على فرص الاستثمار وتفعيل التبادل التجاري بما يحقق المنفعة المشتركة للطرفين. وأكد الجانبان، أهمية وجود اتفاقيات استراتجية، تهدف إلى استقطاب رؤوس الأموال، وتسهيل حركة المستثمرين، للاستفادة من الفرص الاستثمارية المتاحة، لاسيما وأن إمارة أبوظبي تعد وجهة رائدة لمزاولة الأعمال ونموها، بما تمتلكه من إمكانيات فريدة ورؤية طموحة، ومزايا اقتصادية محفزة ومتطورة. وفي المقابل، تعد جمهورية موريشيوس من الدول التي تسعى إلى توفير بيئة مفتوحة ومستقرة

لاحتضان الأعمال التجارية والصناديق الاستثمارية، بهدف جذب المزيد من الاستثمارات الأجنبية. من جانبه أكد سعادة عبدالله محمد المزروعى، أن الاتفاقية تأتي في إطار الجهود التي تبذلها غرفة أبوظبي، لتعميق التعاون بين القطاع الخاص الإماراتي ونظرائه في الدول الأخرى، مشيرا إلى التزام الغرفة وحرصها على إقامة شراكات استراتجية مع العديد من الدول والمؤسسات المالية حول العالم، لتطوير العلاقات الاقتصادية والمالية، وتعزيز المكانة المرموقة التي تتبوأها

نخيل تمنح عقدا للأعمال الإنشائية لـ 620 منزلا في مروج الفرجان

•• دبي- وام:

الجري والملاعب الرياضية ومناطق اللعب المظللة. ونظرا لطلب الكبير على مشروع "مروج الفرجان" أطلقت شركة "نخيل" في سبتمبر الماضي، مشروع "مروج الفرجان غرب" والذي تم بيعه بالكامل حيث تم حاليا طرح مناقصة عقد الأعمال الإنشائية الخاصة به.

ويعد مشروع "الفرجان" على مساحة 560 هكتارا ويقطنه حاليا حوالي 30 ألف نسمة ويعتبر أحد أكبر مشاريع "نخيل" العمرانية المتعددة الاستخدامات وأكثرها شهرة بدبي وعلى مرمي حجر من "ابن بطوطة مول" ويضم محطة للمترو خاصة به ومركزين للبيع بالتجزئة "باقيليون" و ناد خاص بالمجمع السكني ومدارس وغيرها المزيد... كما يمكن الوصول بسهولة إلى "الفرجان" عبر الطرق الرئيسية مثل شارع الشيخ محمد بن زايد وشارع اليليس وشارع الشيخ زايد فضلا عن موقعه المثالي لتلوجه نحو إمارة أبوظبي والمناطق الأخرى بدبي.

المتعاون بين منطقتين اقتصاديتين رائدتين في بلديهما من خلق العديد من الفرص الاستثمارية الجديدة والتي بدورها ستساهم في تعزيز التبادل التجاري مما يعود بالنفع على النمو الاقتصادي لكلا البلدين. كما تتطلع من خلال هذا التعاون الثنائي إلى تبادل الخبرات وأفضل الممارسات لسقل المشهد الاقتصادي في كلا المنطقتين الاقتصادييتين بما يمهّد الطريق



راكر توقع مذكرة تفاهم مع منطقة كاتفيتشي الاقتصادية البولندية لتعزيز التعاون الثنائي

•• رأس الخيمة- الفجر:

التي تتخذ من دولة الإمارات مقراً لها على الاستفادة من الفرص الاستثمارية في السوق البولندي.

وبمناسبة توقيع المذكرة، قال جلاد: "تمتد العلاقات الاقتصادية بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية بولندا في مختلف المجالات ولعقود من الزمن. ونأمل أن تساهم هذه المذكرة في تعزيز التبادل التجاري وتطوير العلاقات الاستثمارية بين البلدين. ويجدر بالذكر بأن لدى إمارة رأس الخيمة كافة المقومات التي تدعم الشركات في جميع القطاعات من أجل ازدهار أعمالها وتوسعة نطاقها في سوق دولة الإمارات وكذلك الأسواق الإقليمية والعالمية. كما نتطلع إلى الترحيب بالمستثمرين البولنديين على ضوء هذه الاتفاقية كبادرة من التزامنا بتقديم سبل الدعم الذي يحتاجه الشركات من أجل أن ينضموا إلى مجتمع الأعمال المزدهر في إمارة رأس الخيمة والذي يضم ما يزيد عن 40 ألف شركة".

ويذكره، قال الدكتور ميتشاك: "نحن مسرورون جدا لتوقيع مذكرة التفاهم مع راکز، حيث سيشمر هذا النوع من

المشاريع المستقبلية. التقى الوفد البولندي بمسؤولين من شركة التثبيت آر مور وركس وتم اصطحابهم في جولة بمنطقة الحمرا الصناعية التابعة لراكرز لزيارة مقر شركة كيرسوفت جلوبال وشركة ميتال فاب ميدل إيست. تتخذ العديد من الشركات البولندية من إمارة رأس الخيمة مقراً لأعمالها نظراً لما تمتلكه الإمارة من موقع



حكومة دولة الإمارات وميتا تطلقان مبادرة بيانات لمستقبل أفضل



من "ميتا" في دولة الإمارات والمساعدة في الارتقاء بقدرات المنظومة الشاملة للجهات الأكاديمية والبحثية لدعم الأجنحة الوطنية لتوجهات الخمسين. وأضاف: "نعتقد أن الاستفادة من الرؤى التي توفرها بيانات البرنامج، الذي يحفظ خصوصية الأفراد، من شأنه تمكين عملية صنع القرار القائم على المعلومات والأدلة، كما ستعود هذه البيانات التي يوفرها برنامج Data for Good في نهاية المطاف إلى الارتقاء بإمكانات المجتمعات في دولة الإمارات، ودعم جهود التنمية الاجتماعية ووضع السياسات المتعلقة بالتخطيط الحضري والاستدامة والاستجابة للأزمات".

المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء مع شركة META والخطط الموضوعية لتفعيل مخرجات هذه الشراكة من أنشطة معرفية وبرامج بناء مهارات ومصوبات مشتركة، كني ثقة بأنها ستدعم جهود كافة الجهات الحكومية لتحقيق أجندة التحول الرقمي، ودعم أهداف التنمية المستدامة، وترجمة توجيهات وتطلعات القيادة الرشيدة بأن تصبح من أفضل دولة العالم في كل المجالات بحلول عام 2071".

ويرتقى بمستويات كفاءة الأداء وينعكس إيجاباً على أفراد المجتمع. من جهتها، قالت سعادة حنان منصور، أمينة مدير المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء بالإنابة، إن الإبداع والعمل المشترك والنهج القائم على الإنسان كلها في صميم منهجية العمل الحكومي في دولة الإمارات، في ما يتعلق بتسخير البيانات الضخمة لتحقيق الأهداف الاستراتيجية، فمن خلال هذه المقاربات، يتمكن من العمل على دعم مسيرة التنمية الوطنية والتحول إلى اقتصاد رقمي رائد عبر نهج استباقي ومن خلال شراكات حقيقية وفعالة بين القطاعين الحكومي والخاص. وأضافته أهلي: "من خلال شراكة

تسهم في تحسين حياتهم، مؤكدة حرص حكومة دولة الإمارات على توفير بيئة العمل التكنولوجية على خدمة المجتمع مع التزامها الكامل بالحفاظ على خصوصية الأفراد في العالم الرقمي. وأضافت أن الشراكة مع "ميتا" تمثل متروفاً مبركاً لدعم عمليات رسم السياسات وتصميم الخدمات والمشاريع وتقييم أثرها بالاستفادة من الأدوات المتخصصة في البيانات الضخمة، بالشراكة مع المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء بما يعزز جودة القرار الحكومي وفعالية السياسات الحكومية، ويدفع عجلة الابتكار في تصميم مبادرات تعزز جاهزية المستقبل،

دبي - وام:

أطلق مكتب التطوير الحكومي والمستقبل، وشركة (ميتا) فيسبوك سابقاً، بالتعاون مع المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء، مبادرة "بيانات لمستقبل أفضل"، في شراكة جديدة ضمن مبادرة "شراكات المستقبل"، لتوظيف البيانات الضخمة في دعم جهود الحكومة في تصميم المبادرات والمشاريع والخدمات التي تواكب تطلعات أفراد المجتمع، وتقييم أثرها على تحسين مستوى حياتهم. وتهدف مبادرة "بيانات لمستقبل أفضل"، الشركة الأولى والأكبر من نوعها في المنطقة بين حكومة دولة الإمارات وشركة "ميتا"، إلى زيادة فاعلية القرارات والسياسات الحكومية ورسم وتصميم المبادرات لتعزيز جاهزية دولة الإمارات للمستقبل بالاستفادة من برنامج "ميتا" تليبيانات "Data for Good"، وبالشراكة مع المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء، لدعم عمليات اتخاذ القرارات الحكومية في مختلف القطاعات.

وقدمت "ميتا" عبر برنامجها، العديد من الأدوات المبتكرة التي توفر بيانات عامة مجمعة آنية ولحظية، مثل حركة المرور والتوزيع السكاني ومدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتوزيع المشاريع التجارية الجديدة، وغيرها من البيانات العامة التي لا تصنف ضمن فئة البيانات الشخصية وتضمن الحفاظ على الخصوصية. وأكدت معالي عهود بنت خلفان الرومي وزيرة دولة للتطوير الحكومي والمستقبل أن مبادرة "بيانات لمستقبل أفضل"، تترجم دور الحكومة كمنصة لبناء وتعزيز الشراكات المبتكرة والهادفة لبناء المستقبل مع مختلف الجهات، وتعكس منهجية حكومة دولة الإمارات بتعزيز الشراكات المستقبلية مع كبرى الشركات العالمية بما يدعم جهود بناء المستقبل، وتطوير منظومة العمل الحكومي، بالاستفادة من أدوات وحلول التكنولوجيا.

وقالت عهود الرومي إن البيانات مورد أساسي للحكومة في بناء مستقبل أفضل للأفراد وأداة ممكنة لتعزيز الجاهزية الحكومية، من خلال ما توفره من مؤشرات مهمة لتوجهات أفراد المجتمع، وتطلعاتهم للخدمات والمشاريع التي

العجلة

28

عروض الشارقة للتسوق تحتق عوائد مجزية لقطاع

تجارة التجزئة بنمو متزايد للمبيعات بنسبة بلغت 25%

الشارقة - الفجر:

اختتمت غرفة تجارة وصناعة الشارقة أمس (الاثنين) فعاليات حملة "عروض الشارقة للتسوق" التي استمرت على مدار 48 يوماً مسجلة موسمًا جديدًا ناجحًا شهد ارتفاعًا ملحوظًا في نسبة نمو المبيعات في المراكز والمحلات التجارية المشاركة وتحقيق عوائد مجزية لقطاع تجارة التجزئة وقطاعات اقتصادية عديدة أخرى، حيث بلغت نسبة نمو المبيعات 25% خلال فترة الحملة التسويقية، فيما تجاوزت نسبة زيادة عدد التسوقين الـ 40% مقارنة بالعام الماضي.

وقدمت "عروض الشارقة للتسوق" لسكان الإمارة وزوارها فرصة مميزة للاستمتاع بأجمل شتاء في العالم من خلال موسم تميز بأجوانه السياحية الساحرة والعامرة بالفعاليات المتنوعة والأنشطة الترفيهية، ما أضفى على التسوق ممتعة ورونقاً خاصاً في ظل العروض الجاذبة والخصومات الكبرى التي وصلت نسبتها إلى 75%، وقدمها أكثر من 653 متجر وعدد من مراكز التسوق والمحلات التجارية في مختلف مدن ومناطق الإمارة على أرقى العلامات التجارية وغيرها من البضائع والمنتجات، والتي صاحبها باقة كبيرة من الجوائز القيمة والهدايا، مع تطبيق إجراءات وضوابط احترازية مشددة حرصاً على سلامة التسوقين والعاملين في قطاع التجزئة والضيافة والمطاعم.

وأعرب عبد العزيز شطاف مساعد المدير العام لقطاع الاتصال والأعمال في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، عن سعادته بنجاح هذا الموسم من "عروض الشارقة للتسوق" والذي تجسد بتحقيق ارتفاع كبير بنسبة المبيعات لدى مراكز التسوق ومحلات البيع بالتجزئة بما يعكس رؤية الغرفة وتوجهاتها الاستراتيجية الرامية إلى إنعاش الحركة الاقتصادية وإبراز الوجه الحضاري والتطويري مع توافر البنية التحتية الداعمة مثل هذه الأحداث الترويجية التي تمتاز بإمارة الشارقة بجودة تنظيمها، متوجهاً بالشكر إلى كافة الشركاء الاستراتيجيين لهذا الحدث ومراكز التسوق المشاركة التي قدمت لسكان الإمارة تجربة تسوق مثالية بعايير ومفاهيم مصرفية حديثة ومبتكرة، وتميزت بالتزامها بتطبيق أقصى الإجراءات والتدابير الصحية حفاظاً على سلامة الجميع، فضلاً عن غنى فعاليتها الترفيهية وتعدد الحملات الترويجية والخصومات الكبرى وياقة الجوائز القيمة التي قدمت، ما مكن هذا الحدث من تحقيق مساهمة فاعلة في الترويج لمزايا إمارة الشارقة الفريدة التي تضعها في مصاف أهم الوجهات السياحية والتجارية في المنطقة.

من جانبه أشار جمال سعيد بوزنجال مدير إدارة الاتصال المؤسسي، منسق عام العروض، إلى أن "عروض الشارقة للتسوق" تواصل تحقيق النجاحات عاماً بعد عام في ظل اعتماد الغرفة على آليات عمل مبتكرة لخلق أجواء تتناسب ومفهوم العروض الترويجية والفعاليات الترفيهية التي تستقطب جمهور التسوقين وتكرس مفهوم الاقتصاد الحديث في المهرجانات لتواكب أفضل الممارسات العالمية في عمليات التسويق لقطاع تجارة التجزئة وغيرها من القطاعات المستفيدة ومن أبرزها قطاعي الفنادق والسياحة والسفر، مشيداً بدور مجموعة عمل قطاع مراكز التسوق التابعة للغرفة ومساهماتهم الكبيرة في تنظيم موسم حافل بالفاتحات المتنوعة والمميزة والجاذبة، بدعم من غرفة تجارة وصناعة الشارقة التي تسعى بشكل حثيث إلى تعزيز دور الإمارة الريادي في تنظيم العروض الترويجية وإبراز مكانة مجتمع الأعمال المحلي وتنشيط الحركة التجارية في الأسواق بما يخدم الاستثمار ومجالاته المتعددة.

982 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أسس

بلغت قيمة التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأموال بدبي أسس أكثر من 982 مليون درهم. فقد شهدت الدائرة تسجيل 273 مبيعة بقيمة 687.06 مليون درهم منها 13 مبيعة أراض بقيمة 95.7 مليون درهم و260 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 591.37 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 54 مليون درهم في منطقة سيج شعيب 2 تليها مبيعة بقيمة 17 مليون درهم في منطقة حصيان الثانية تليها مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة الحبية الثالثة. وتصدرت منطقة الفيره 2 المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 3 مبيعات بقيمة 3 ملايين درهم تلتها منطقة جبل علي الأولى بتسجيلها مبيعتين بقيمة 3 ملايين درهم وثالثة في الخوانيج الأولى بتسجيلها مبيعتين بقيمة 2 ملايين درهم. وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 20 مليون درهم بمنطقة نخلة جيميرا كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 19 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد وأخيراً مبيعة بقيمة 17 مليون درهم في منطقة برج خليفة. و تصدرت منطقة مرسى دبي المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 25 مبيعة بقيمة 64 مليون درهم تلتها منطقة الحبية الثالثة بتسجيلها 21 مبيعة بقيمة 15 مليون درهم وثالثة في الخليج التجاري بتسجيلها 21 مبيعة بقيمة 24 مليون درهم. وسجلت الرهون قيمة قدرها 263.41 مليون درهم منها 16 رهن أراض بقيمة 54.75 مليون درهم و132 رهن فلل وشقق بقيمة 208.66 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة الحبية الأولى بقيمة 58 مليون درهم وأخرى في منطقة سيج شعيب 2 بقيمة 24 مليون درهم. أما الهبات فقد شهدت تسجيل 19 مبيعة بقيمة 31.84 مليون درهم كان أهمها بمنطقة الجدايف بقيمة 7 ملايين درهم وأخرى في منطقة ند الشبا الأولى بقيمة 4 ملايين درهم.

وزارة المالية تعلن استحداث ضريبة اتحادية على أرباح الأعمال

أو تطبيق إعفاء على المجموعة الواحدة في خصص الخسائر والمعاملات بين المجموعات ومعاملات إعادة الهيكلة... كما سيضمن نظام ضريبة الشركات في دولة الإمارات المحافظة على حد أدنى من عبء الامتثال على الأعمال التي تقوم بإعداد وحفظ البيانات المالية بشكل واف وعلى الأعمال تقديم إقرار ضريبي واحد فقط لكل سنة مالية ولتن لزم بسداد مدفوعات ضريبية مسبقة أو تقديم إقرارات ضريبية مؤقتة... وستطبق متطلبات التسعير التحويلي والتوثيق على الأعمال في الدولة وفقاً لإرشادات التسعير التحويلي الخاصة بمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.

الكبرى متعددة الجنسيات المستوفية لمعايير محددة تم وضعها وفق مبادئ مبادرة مكافحة تآكل الوعاء الضريبي ونقل الأرباح. وأشار إلى أنه ادراكاً لأهمية الدور الذي تلعبه المناطق الحرة في رفد اقتصاد دولة الإمارات وقدرتها التنافسية، سيستمر نظام ضريبة الشركات في الدولة في تقديم حوافز ضريبة الشركات المقدمة حالياً للأعمال المؤسدة في المناطق الحرة المثلثة لكافة المتطلبات التنظيمية والتي لا تمارس أنشطة تجارية في أراضي دولة الإمارات الرئيسية. وذكر أنه نظراً لكثافة دولة الإمارات مركز مالي رائد ومحور أعمال دولي، لن تفرض دولة الإمارات الضريبة المتعلقة عند المنبع على المدفوعات المحلية والخارجية/ أي المدفوعات عبر الحدود، ولن يخضع المستثمرون الأجانب الذين لا يمارسون أعمالهم في الدولة لضريبة الشركات. وأوضح أنه لضمان مكانة الدولة كموقع دولي جاذب لتأسيس الفترات الرئيسية للشركات، سنعفى الأعمال في الدولة من سداد الضريبة على الأرباح الرأسمالية وأرباح الأسهم المستلمة من حصصها المؤهلة، وسيتم السماح بخصم الضرائب الأجنبية المدفوعة من ضريبة الشركات المستحقة في دولة الإمارات.

وتوجهت إلى أن نظام ضريبة الشركات في دولة الإمارات سيضمن قواعد سخية لاستخدام الخسائر وسيسمح لمجموعات الشركات المؤسسة في الدولة بإخضاعها لضريبة الشركات كيان ضريبي واحد

المالية أنه لن تفرض ضريبة الشركات على الدخل الشخصي المكتسب من الوظيفة، وعلى أي دخل آخر شخصي يكسبه عبر أنشطة الاستثمار العقارية أو غيرها من الاستثمارات الأخرى، أو على أي دخل آخر يكسبه الأفراد ولا ينشأ عن أعمال أو عن أي شكل آخر من أشكال النشاط التجاري المرخص أو المسموح به في الدولة.

وأعلنت وزارة المالية أن دولة الإمارات العربية المتحدة ستقوم باستحداث ضريبة اتحادية على أرباح الأعمال تسري على السنوات المالية التي تبدأ اعتباراً من أو بعد 1 يونيو 2023. وستخضع الأعمال في الدولة لضريبة الشركات اعتباراً من سنتها المالية الأولى التي تبدأ من أو بعد أول يونيو 2023. وقالت الوزارة إن سياسة ضريبة الشركات التي تبنتها الدولة تعكس المبادئ المتعارف عليها ضمن أفضل الممارسات الدولية مشيرة إلى أنه تم تطوير النظام مع مراعاة تقليل عبء الامتثال على الأعمال.. وسيتم احتساب ضريبة الشركات على أرباح الأعمال بناء على بياناتها المالية المعدة وفقاً لمعايير المحاسبة المتبعة دولياً... وأوضحت أنه سيتم تطبيق استثناءات وتعديلات ضمن نطاق محدود.. وستطبق ضريبة الشركات على كافة الأعمال والأنشطة التجارية، باستثناء أنشطة استخراج الموارد الطبيعية التي ستبقى خاضعة لضريبة الشركات على مستوى الإمارة المحلية.

جمارك دبي تختم أسبوع جمارك الإمارات الخامس بالتأكيد على رقمنة البيانات

حيث قدم في حفل الافتتاح الافتراضي كلمات رئيسية من سعادة سلطان بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيسي التنفيذي للمؤسسة الموائن والجمارك والمنطقة الحرة وسعادة أحمد عبدالله بن لاجج الفلاسي مدير عام الجمارك بالإنابة في الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ وسعادة حمد الحصري مدير عام هيئة دبي الرقمية وأيضا كلمتي جمارك ابوظبي وجمارك دبي وتم إطلاق المرحلة الثانية لتطوير منصة لتحديث خدمات الشحن في

تحت شعار "رود التحول الرقمي الجمركي" واستمرت خلال الفترة من 24 حتى 28 يناير الحالي تنظيم 32 مبادرة وفعالية متنوعة شاركت فيها 13 إدارة ومركز جمركي إذ حظيت الفعاليات على مشاركة نحو 1500 شخص "شركاء استراتيجيين وعملاء وطلبة المدارس وموظفي جمارك دبي" حيث تم تنفيذ معظم الفعاليات عبر تقنية الاتصال المرئي وذلك مراعاة للإجراءات الاحترازية الوقائية.

تحت شعار "رود التحول الرقمي الجمركي" واستمرت خلال الفترة من 24 حتى 28 يناير الحالي تنظيم 32 مبادرة وفعالية متنوعة شاركت فيها 13 إدارة ومركز جمركي إذ حظيت الفعاليات على مشاركة نحو 1500 شخص "شركاء استراتيجيين وعملاء وطلبة المدارس وموظفي جمارك دبي" حيث تم تنفيذ معظم الفعاليات عبر تقنية الاتصال المرئي وذلك مراعاة للإجراءات الاحترازية الوقائية.

تحت شعار "رود التحول الرقمي الجمركي" واستمرت خلال الفترة من 24 حتى 28 يناير الحالي تنظيم 32 مبادرة وفعالية متنوعة شاركت فيها 13 إدارة ومركز جمركي إذ حظيت الفعاليات على مشاركة نحو 1500 شخص "شركاء استراتيجيين وعملاء وطلبة المدارس وموظفي جمارك دبي" حيث تم تنفيذ معظم الفعاليات عبر تقنية الاتصال المرئي وذلك مراعاة للإجراءات الاحترازية الوقائية.

دبي - وام:

اختتمت جمارك دبي فعاليات أسبوع جمارك الإمارات الخامس 2022 الذي تنظمه الدائرة بمواكبة اليوم العالمي للجمارك الذي يُصادف 26 يناير من كل عام. حضر ختام الفعاليات سعادة أحمد محبوب مصباح المدير العام لجمارك دبي الرئيسي التنفيذي المؤسسة الموائن والجمارك والمنطقة الحرة والمدرء التنفيذي ومدرء الإدارات والمراكز الجمركية وموظفي الدائرة. واشتملت فعاليات الدائرة التي أقيمت



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - صيدلية المنصورة لثاكتها خليفة عبدالله
إخطار دفع في القضية رقم 0000165/2022/SHCEXCIPOR22 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : صيدلية المنصورة لثاكتها خليفة عبدالله راشد حميد آل علي
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ إجراءات الطيبة المتحدة (يونيويد) ش ذ م م
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 40452 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك
/ إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ
الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0005561/2021/SHCEXCICVS2021 مدني

إلى المحكوم عليه : حمدان محمد راشد محمد بصقته الولي على ابنة القاصر / سيف حمدان محمد راشد محمد
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ إجراءات الطيبة المتحدة (يونيويد) ش ذ م م
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم
المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 40560 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري
المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - فادي بسام منقار
إخطار دفع في القضية رقم 0004974/2021/SHCEXCICREA2021 مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه : فادي بسام منقار
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ فود اميربروق من العايدني القاضية - ش ذ م م
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 41150.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين)
بالحضور أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0003979/2021/SHCEXCILABMIN2021 عمالي (جزئي)

إلى المحكوم عليه : العربية لصيانة وتركيب معدات مكافحة الحريق
العنوان : إمارة الشارقة منطقة الصجعة بناية الزهرة
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ سيف مخلوق حفطان ثابت ، الجنسية يمني . في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم
المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 44265.0 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بالحضور أمام المحكمة المذكورة وفي
حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
رقم العاملة MOJAU_2022- 0046585
تنازل / بيع

لبيك معلوما للمجمع بان السيدة /عوزة بحيث علي الشوق السويدي ، الجنسية الامارات
العربية المتحدة ، ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 100% وذلك الي
السيد/ سامر جميل اسماعيل ، أمريكي الجنسية ، في الرخصة المسماة (مطعم الطاحونة
الحديثة) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (778402) الصادرة من
دائرة التنمية الاقتصادية ، تعديلات أخرى : تنازل صاحب الرخصة لآخر ، تغيير الشكل
القانوني من مؤسسة فردية الي وكيل خدمات ،
وعلائق الماددة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في
شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك
عليه مراهجة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية الإبتدائية
في الدعوى رقم 0000097/2022/AJCFICILABMIN2022 (جزئي)

إلى المدعي عليه : طريق المستقبل لاستخدام الايدي العاملة
مجهول محل الإقامة : إمارة عجمان الشقاق ليوارة 72
أنت مكلف بالحضور بجلسته 2022/2/8 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان
المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات
وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى
المذكور رقعها اعلاه - وبصوفك مدعي عليه.
حذر بتاريخ 2022/1/27 م.

مدير الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية الإبتدائية
في الدعوى رقم 0000097/2022/AJCFICILABMIN2022 (جزئي)

إلى المدعي عليه : طريق المستقبل لاستخدام الايدي العاملة
مجهول محل الإقامة : إمارة عجمان الشقاق ليوارة 72
أنت مكلف بالحضور بجلسته 2022/2/8 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان
المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات
وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى
المذكور رقعها اعلاه - وبصوفك مدعي عليه.
حذر بتاريخ 2022/1/27 م.

مدير الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سلاذ ستايشن ش ذ م م

العنوان : محل رقم 21 ملك مركز دبي التجاري العالمي بر دبي - المركز التجاري -
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 749644 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1207789 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه
، وذلك بموجب قرار محكم في بتاريخ 2022/1/6 والموثق لدى كاتب العدل
محكام دبي بتاريخ 2022/1/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى الضني المين الجيودي للتحقيق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204
ملك عبدالله العناني - ديرة - هور العنز - هاتف 04-2389721 فاكس:
04-2389722 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0008418 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / جامعي كابودي يوسف
تحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢٥ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
العدد / اجرة الشارقة - بالتالي :
حكمت المحكمة بمناية الحضورى :-
أولا : التزام المدعي عليه بان يؤدي الى المدعية مبلغ وقدره خمسة الفا وثلاثمائة
وسبعة وسبعون درهم وواحد اربعمون فلس والقائدة بواقع ٤٪ من تاريخ قيد الدعوى
وإمتانة وخمسعة وعشرون درهم وتسعة وثلاثون فلس والقائدة بواقع ٤٪ من تاريخ قيد الدعوى
بارسوم والمصروفات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا
من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الإبتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0008495 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / بارولند سبنغ ساندوه ، العنوان : ٩٤١١٧٠
تحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢٥ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم اعلاه
/ لصالح / اجرة الشارقة - م ذ م - بالتالي :
نص الحكم
حكمت المحكمة بمناية الحضورى :-
أولا : التزام المدعي عليه بان يؤدي الى المدعية مبلغ وقدره (٩٨،١٩٢٠ درهم) اربعة عشر الفا
وإمتانة وخمسعة وعشرون درهم وتسعة وثلاثون فلس والقائدة بواقع ٤٪ من تاريخ قيد الدعوى
وحتى تمام السداد على ألا تزيد عن اصل المبلغ القضى به
ثانيا : التزام المدعي عليه بالرسوم والمصروفات.

الحكمة الإبتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIPOR2021/0008565 تجاري (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / عالم كبر حسين رفيز الدين حوالتر، العنوان : ٩٤١١٧٠
تحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢٤ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم اعلاه
/ لصالح / اجرة الشارقة - م ذ م - بالتالي :
نص الحكم
قررت المحكمة : بمناية الحضورى :-
الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره ١٠٩٠٤٠ درهم " مائة وتسعة اربعمائة
وثلاثون درهم " والقائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا على ذلك المبلغ من تاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٤
وحتى تمام السداد وعلى ألا يجاوز اصل الدين مع التزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومبلغ
تلازماته درهم مقابل تعاقب الحمامة ، ورفضت ما دعا من طلبات.
حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الإبتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
رقم العاملة MOJAU_2022- 0046684
تنازل / بيع

إعلان
مهبر بحيث محمد الكعبي ، إماراتي الجنسية يملك الرخصة التجارية
(سوبر ماركيت مهبر بحيث محمد) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم
(15500) حيث أن السيد : مهبر بحيث محمد الكعبي - إماراتي - الجنسية يرغب في البيع
والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (سوبر ماركيت مهبر بحيث محمد) البالغة
(100%) إلى السيد: عبدالسمير كافيوبات - هندية - الجنسية - تغيير الشكل القانوني من
مؤسسة فردية إلى وكيل خدمات ، إضافة شريك، شركة
وشلانكون درهم " والقائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا على ذلك المبلغ من تاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٤
وحتى تمام السداد وعلى ألا يجاوز اصل الدين مع التزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومبلغ
تلازماته درهم مقابل تعاقب الحمامة ، ورفضت ما دعا من طلبات.
السبل القانوني حيال ذلك.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد وحيد محمد حسين
إخطار دفع في القضية رقم 0000474/2022/SHCEXCICPL2022 امر اداء

إلى المحكوم عليه : محمد وحيد محمد حسين
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ غيات علي عبدالجواد العادي ، الجنسية اردني
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 3224
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان بيع عقار بالنشر

في التنفيذ رقم 859/2019/207 تنفيذ تجاري

المتطورة ، دائرة التنفيذ المدنية رقم 229
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 4062/2017 جازئي، بسداد الدين بقدره (156190.62 درهم)
شعلا ترسيم وحصاريف
تطالب بالتنفيذ بتد ابوظبي التجاري (أري)
عنوان: الأوقات: إمامي بر دبي - دبي - الإمارات العربية المتحدة
موضوع الإعلان : أنه في يوم الأربعاء الموافق 2022/2/9 الساعة 05:00.00 رقم 27 موبايل رقم 0503523239 - مكاني رقم
بيع العقار الوضعية أروبة أهلية لدى الجهة التي أيد بها البيع (شركة الإمارات للخدمات وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaction.ae
والتي هي (مركز دبي للتأمين) والتي أيد بها البيع (شركة الإمارات للتأمين) والتي هي (مركز دبي للتأمين) والتي هي (مركز دبي للتأمين)
على من يمتد مطولاً على كامل النسخ والصورات خلال فترة المدة القانونية التي وقع شخص غير معتمد من الإدارة أن يؤدي على
التمن خلال الأيام العشرة التالية لترسيم الأراضين أن لا تقل هذه المدة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن العروض والصورات
خزينة المحكمة وفيها ياتي بأوصاف الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
44.53 متر مربع. هذه الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
ملاحظات : ١- يقع البيع فوراً ،

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان بيع عقار بالنشر - لمنقذ ضده

في التنفيذ رقم 859/2019/207 تنفيذ تجاري

المتطورة ، دائرة التنفيذ المدنية رقم 229
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 4062/2017 جازئي، بسداد الدين بقدره (156190.62 درهم)
شعلا ترسيم وحصاريف
تطالب بالتنفيذ بتد ابوظبي التجاري (أري)
عنوان: الأوقات: إمامي بر دبي - دبي - الإمارات العربية المتحدة
موضوع الإعلان : أنه في يوم الأربعاء الموافق 2022/2/9 الساعة 05:00.00 رقم 27 موبايل رقم 0503523239 - مكاني رقم
بيع العقار الوضعية أروبة أهلية لدى الجهة التي أيد بها البيع (شركة الإمارات للخدمات وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaction.ae
والتي هي (مركز دبي للتأمين) والتي أيد بها البيع (شركة الإمارات للتأمين) والتي هي (مركز دبي للتأمين)
على من يمتد مطولاً على كامل النسخ والصورات خلال فترة المدة القانونية التي وقع شخص غير معتمد من الإدارة أن يؤدي على
التمن خلال الأيام العشرة التالية لترسيم الأراضين أن لا تقل هذه المدة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن العروض والصورات
خزينة المحكمة وفيها ياتي بأوصاف الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
44.53 متر مربع. هذه الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
ملاحظات : ١- يقع البيع فوراً ،

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان بيع عقار بالنشر

في التنفيذ رقم 3645/2021/207 تنفيذ تجاري

المتطورة ، دائرة التنفيذ المدنية رقم 184
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2018/2333 تجاري كئي، وعاديل باستناظر رقم 2020/842 تنفيذ تجاري،
سند المبلغ بقدره (3995986.13 درهم) شعلا ترسيم وحصاريف
تطالب بالتنفيذ بتد ابوظبي التجاري (أري)
عنوان: الأوقات: إمامي بر دبي - دبي - الإمارات العربية المتحدة
موضوع الإعلان : أنه في يوم الأربعاء الموافق 2022/2/9 الساعة 05:00.00 رقم 27 موبايل رقم 0503523239 - مكاني رقم
بيع العقار الوضعية أروبة أهلية لدى الجهة التي أيد بها البيع (شركة الإمارات للخدمات وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaction.ae
والتي هي (مركز دبي للتأمين) والتي أيد بها البيع (شركة الإمارات للتأمين) والتي هي (مركز دبي للتأمين)
على من يمتد مطولاً على كامل النسخ والصورات خلال فترة المدة القانونية التي وقع شخص غير معتمد من الإدارة أن يؤدي على
التمن خلال الأيام العشرة التالية لترسيم الأراضين أن لا تقل هذه المدة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن العروض والصورات
خزينة المحكمة وفيها ياتي بأوصاف الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
44.53 متر مربع. هذه الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
ملاحظات : ١- يقع البيع فوراً ،

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
شركة دكت ماستر نقلات تركيب وحدات التكييف

إلى المحكوم عليه : شركة دكت ماستر نقلات تركيب وحدات التكييف
العنوان : الشارقة صناعية رقم 17 شارع الفيحة مقابل الإختيار لصناعة السيارات هاتف رقم 0503616941
بريد إلكتروني dm_hvac@yahoo.com
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ شركة الأوتار نقلات تركيب وحدات التكييف - ذ م م
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 11619.0 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بالحضور أمام المحكمة المذكورة وفي
حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان بالنشر

في الدعوى رقم 323/2021/38 تجاري مصارف جزئي

المتطورة ، دائرة تصريف الجزية رقم 249
موضوع الدعوى : الطالبة بالزام المدعي عليه بالتصانم والتصانم أن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره 5,580,419 درهم
(خمسة ملايين وخمس مائة وثمانون ألفاً وأربعمائة وتسعة عشر درهما) مع الفائدة القانونية بواقع 12% سنويا وذلك
من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف والعمال المحاماة.
المدعي : بنك الشين اس بي سي الشرق الأوسط المصنوع في دبي - عواصم :
التجاري : دبي - مبنى برج الفاراء - فقهه الطابق 30 - مكتب 3006 - خلف فندق جي بيليو مارويك (مركز دبي
حديقة ترسيم وحصاريف
موضوع الإعلان : أنه في يوم الأربعاء الموافق 2022/2/9 الساعة 05:00.00 رقم 27 موبايل رقم 0503523239 - مكاني رقم
بيع العقار الوضعية أروبة أهلية لدى الجهة التي أيد بها البيع (شركة الإمارات للخدمات وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaction.ae
والتي هي (مركز دبي للتأمين) والتي أيد بها البيع (شركة الإمارات للتأمين) والتي هي (مركز دبي للتأمين)
على من يمتد مطولاً على كامل النسخ والصورات خلال فترة المدة القانونية التي وقع شخص غير معتمد من الإدارة أن يؤدي على
التمن خلال الأيام العشرة التالية لترسيم الأراضين أن لا تقل هذه المدة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن العروض والصورات
خزينة المحكمة وفيها ياتي بأوصاف الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
44.53 متر مربع. هذه الممتلكات : حصة ١/٢ أرض وبها عتيد من بناء : المخططة : الأوقات: رقم الإرض 36 - مساحته المسماة
ملاحظات : ١- يقع البيع فوراً ،

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان بيع عقار مرهون

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المتخذ ضده / فان شين - مجيولي بالنشر الإقامة
بما أن الطالب بالتنفيذ / بنك المشرق ش م ح
ويتمتله / محمد عيسى سلطان السويدي
بما أن المستأنف / مجيوليم للتجارة العامة - ش ذ م م
ويتمتله / سعيد محمد عبدالله سالم الصايغ الغافري
قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٨٢٢/٢٠٢٠ تجاري كلي ، بتاريخ
٢٠٢١/١٠/١٠ وحددت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٨ الساعة
١٠,٠٠ صباحاً بقاعة المناقشة عن بعد وعليه يتقاضى حضوركم و من يمكنكم
قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً
رئيس الشعبة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان بالنشر

استئناف 2685/2021/305

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المستأنف ضده /- جويوتج جنرال تردينج - م م ج مجهول محل الإقامة
ويتمتله / مجيوليم للتجارة العامة - ش ذ م م
ويتمتله / سعيد محمد عبدالله سالم الصايغ الغافري
قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٨٢٢/٢٠٢٠ تجاري كلي ، بتاريخ
٢٠٢١/١٠/١٠ وحددت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٨ الساعة
١٠,٠٠ صباحاً بقاعة المناقشة عن بعد وعليه يتقاضى حضوركم و من يمكنكم
قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً
رئيس الشعبة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم SHCFICICPL2022 / 0000082 أمر اداء

الى المدعي عليه : روميل فالديس زاوبيت فيليبيني الجنسية
نعلمكم بان المدعي على محمد حجي القبيسي الإمارات العربية المتحدة
/ الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه وصدر الحكم الاتي :-
قرار المحكمة / تأمر بالزام المقدم ضده بان يؤدي للطالب مبلغ ١٣٧٥٠
درهم (ثلاثة عشر الف وسبع مائة وخمسون درهما) والرسوم والمصاريف
ورفضت ما دعا عدا ذلك.
حذر بتاريخ ٢٠٢٢/١/٢١

مركز سعادة المتعاملين
الحكمة الإبتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0002533 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / 1 - وهيب احمد عبدا لغني
2- شركة ويد داون لتأجير معدات البناء
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/10/28 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
بالرقم اعلاه لصالح / نادر عبدالكريم صالح محمد البياهي ، بالتالي :
حكمت المحكمة حضوريا بمواجهة المدعي عليه الأول وبمناية الحضورى بمواجهة
المدعي عليها الثانية :- بالزامها المدعي عليه بدفع مبلغ 58000 درهم ثمانية
وخمسين فيل درهما للمدعي نادر عبدالكريم صالح محمد البياهي مع احتفاظه
بخطام الركية ورفض ما دعا من ذلك من طلبات والتمته بالتانسب من الرسوم
والصاريف. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية.

الحكمة الإبتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - جرمي البستير بولا
إخطار دفع في القضية رقم 0004556/2021/SHCEXCICREA2021 مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه : جرمي البستير بولا
حيث أنه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ علي محمد حجي القبيسي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 23730
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٥٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - سرتوي جويي مياميربات
إخطار دفع في القضية رقم 0000063/2022/SHCEXCICPL2022 امر اداء

إلى المحكوم عليه : سرتوي جويي مياميربات
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ علي محمد حجي القبيسي
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 26870 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

منوعات

العمل

35

تتهياً الفنانة اللبنانية رولا شامية لتجربة جديدة في مصر التي سيكون لها فيها العديد من النشاطات في المرحلة المقبلة. شامية التي صورت آخر أعمالها (المزرعة) تحدت عنه وعن مشروع التقديم الذي ستخوضه خلال الفترة المقبلة. الفيلم مشترك من النوع الاجتماعي، وهو من إنتاج وإخراج نديم مهنا ويشارك فيه عدد من الممثلين السوريين واللبنانيين، بينهم وسام حنا وميرفا القاضي.



صناعة السينما تراجعت في العالم كله بسبب وباء كورونا

رولا شامية: ظروف لبنان دفعتني للعمل في مصر



- بل أفضل كل المجالات الفنية كالسرح والسينما والتلفزيون، لأن كل مجال له نكهة مختلفة وخاصة به، وأنا أختار العرض الأفضل بينها.

• ولا شك أن الأعمال الكوميدية هي الأقرب إليك؟

- ليس بالضرورة، ولكن الناس اعتادوا عليّ بالأعمال الكوميدية، وليس بالضرورة أن تكون الكوميديا هي خيارى الأول.

• لكن الممثل الذي اعتاد عليه الناس بالكوميديا تقل فرصه بالأعمال الأخرى؟

- هناك الكثير من الممثلين الكوميديين يشاركون في أعمال بعيداً عن هذا النوع.

وأنا شخصياً وغيرى ممن تواجدوا في الكوميديا التي ظهرت عبرها طوال 25 عاماً.

اعتاد الناس علينا كممثلين كوميديين، ولذلك يجد المشاهدون صعوبة في تقبلنا بعيداً عنها، ويحتاج هذا الأمر إلى بعض الوقت، ولذا يمكنني أن أشارك في أعمال درامية من خلال تقديم شخصيات لذيذة فيها الكثير من الإيجابية.

• هل يمكن أن تقبلي بدور كالممثلين الكوميديين؟

- لا شك أن الناس يحتاجون إلى وقت كي يتقبلوني في دور مماثل.

ولو أنني أمثل في بلد آخر يصبح الوضع أسهل لأن الناس يعرفونني كممثلة كوميدية، ولكن ليس بنفس المقدر الذي يعرفني المشاهدون اللبنانيون الذين نشأوا على مشاهدة (ما في متلو) ولا (يمل) وسواهما.

بجدها جيدة والبعض يعترض عليها؟

- وجهة نظري أنهم يعملون تحت ظروف ضاغطة جداً، خصوصاً مع انتشار فيروس كورونا وتراجع الواقع الاقتصادي في لبنان. الأعمال كلها جيدة، ومن بين ما لفتني منها كثيراً مسلسل (للموت)، خصوصاً أنه من كتابة صديقتي الكاتبة نادين جابر، عدا عن أن كل الممثلين المشاركين فيه أبدعوا في جزئه الأول، ولا شك أنهم سيستمررون بالتألق في جزئه الثاني.

• وهذا يعني أن مشاركتك في الدراما أصبحت مضمونة، خصوصاً أن هناك إقبالاً على التعامل مع نادين جابر؟

- تربطني بنادين جابر علاقة صداقة قوية جداً، وهي بمثابة أخت لي.

ولكن في حال لم يتوافر الدور الذي أرتاح له أو الدور الذي تجد أنه مناسب لي، فلن يحصل تعاون بيننا.

الصداقة التي تجمع بيننا لا تحتم أن نجتمع فنياً في حال لم يتوافر الدور المناسب لي.

• هل تتوقعين أن تتاح أمامك فرص فنية أكثر في مصر؟

- كل شيء ممكن، خصوصاً أنني أصبحت جاهزة، ويمكن أن أنظر إلى الموضوع من منظار مختلف.

• هل تجدين نفسك في التقديم أكثر من التمثيل في هذه المرحلة؟

- الأمر ليس كذلك، ولكنني لم أكن جاهزة نفسياً للعمل.

• ولكنك صورت فيلماً قبل 6 أشهر؟

- هذا صحيح، وعندما انتهيت من تصوير الفيلم غادرت إلى مصر، وهناك جاءني عرض التقديم.

هو لن يكون برنامجاً عادياً بل كوميدياً يشبهني، فقلتُ لم لا؟.

• كيف ترين السينما في لبنان، خصوصاً أن هناك إقبالاً على تصوير الأفلام في الفترة الأخيرة؟

- صناعة السينما تراجعت في العالم كله بسبب وباء كورونا.

ولم يعد دخول الصالات مريحاً بالنسبة إلى الناس. ونتمنى أن ينتهي هذا الوباء الذي أربك الكرة الأرضية.

• هل تفضلين السينما؟

أكثر في مصر.

• شهد القطاع التمثيلي نشاطاً لافتاً في الإنتاجات الدرامية، خصوصاً في ظل الإقبال على مشاهدة المنصات، لماذا لم تشاهديك في أي منها؟

- ربما لأنني لم أكن جاهزة.

فقد فقدتُ والدي ومن بعده والدتي ولم أكن أشعر بالحفاضة للعمل.

• وهل تلقيت عروضاً ورفضتها؟

- نعم.

تلقيت عروضاً عدة، ولكنني لم أكن أشعر بأنني مرتاحة وبجالة جيدة، ولذلك اعتذرت عنها.

والآن تحسنت نفسي وسأعود إلى العمل مجدداً.

• والخطوة الأولى ستكون من خلال التقديم؟

- يمكن القول نعم لغاية الآن.

• كيف رأيت مستوى الأعمال التي تقدم عبر المنصات، خصوصاً أن هناك انقساماً في الرأي حولها، فالبعض

• ماذا كنت تفعلين في مصر؟

- قمت بمفاوضات حول بعض المشاريع من المفترض أن تبدأ بها قريباً.

• في أي مجال؟

- سأقوم بتقديم برنامج تلفزيوني.

• وهل هو برنامج حوارى فني؟

- لن أتمكن من كشف تفاصيله قبل أن يرى البرنامج النور.

• وهل وقعت عقداً؟

- كلا، ولذلك أتحفظ عن إعطاء أي معلومة عنه.

• وهل عدم توافر الفرص المناسبة لك في لبنان دفعك للعمل في مصر؟

- أبدأ.

نحن نملك منزلاً في مصر، وأنا معتادة على العيش فيها. ولأن الأحوال في لبنان غير جيدة، وفي ظل انقطاع التيار الكهربائي وكثرة المشاكل، وجدت أنني سأكون مرتاحة



غنوة محمود تنضم لأبطال جوقة عزيزة



انضمت الفنانة اللبنانية غنوة محمود لأبطال المسلسل السوري "جوقة عزيزة" من تأليف وسيناريو وحوار خلدون قتال وإخراج تامر إسحق والذي يجري تصويره حالياً تمهيداً لعرضه في دراما رمضان المقبل.

وعبرت غنوة عن سعادتها بالمشاركة في العمل الضخم الذي يضم نخبة من أبرز نجوم الدراما العربية، على رأسهم سلوم حداد ونسرين طافش وأيمن رضا ومحمد حداقي ونورا رحال ووفاء موصلي ويزن خليل وروين عيسى ونور صعب ويحيى بيلازي وعبد الفتاح المزين ورنا العظم ويارا دولاني وسليم صبري وعلي كريم وعاصم حواط وإيمان عبد العزيز وحماة سليم وإليانا سعد.

وكشفت غنوة عن أنها تظهر بشخصية "شارلوت" ضمن أحداث المسلسل حيث إنها شخصية مختلفة جداً عما ظهرت به من أدوار حيث يقدم "جوقة عزيزة" دراما غير مسبوقه ضمن العمل الشامى الأضخم للموسم المقبل حيث يدور العمل في إطار اجتماعي حيث يكشف كثير من التفاصيل الخاصة باجواء البيئة الشامية بطريقة مختلفة وجديدة.

يذكر أن غنوة محمود شاركت في مسلسل "السيدة زينب" والذي يعرض حالياً على إحدى القنوات الفضائية بطولة كل من سوسن بدر ومحمود عبد المغنى ورائيا منصور ودينا وليلى عز العرب وأحمد وفيق وفراس سعيد وسامى مغاوري وسيناريو وحوار أحمد صبحي وإخراج محمد النقلي.

هبة عبد الغني تواصل تصوير حكاية (واللي مايشترى يتفرج)



تستكمل الفنانة هبة عبد الغني، خلال الفترة الحالية تصوير مشاهداتها في الحكاية الثامنة من الموسم الرابع من مسلسل "نصيبى وقسمتك" للمؤلف عمرو محمود ياسين، والتي تحمل اسم "واللي مايشترى يتفرج"، المقرر عرضها مساء اليوم عبر شبكة قنوات ON. ونشرت الفنانة هبة عبد الغني، عبر حسابها الشخصي بموقع تبادل الصور والفيديوهات الشهير "إنستجرام"، بوستر شخصيتها بالعمل، وعلقت عليها قائلة: "احب اعرافكم على زينب" واللي ما يشترى يتفرج، تابعونا ابتداء من اليوم الى الأربعماء علي شبكة قنوات ON في تمام الساعة 8 مساءً والإعادة الساعة 10 مساءً على ON drama، كما تعرض على قناة MBC1 من الأحد للخميس في تمام الساعة 4 عصرًا. الحكاية الثامنة من الموسم الرابع من مسلسل "نصيبى وقسمتك" إخراج عصام نصار، تأليف عمرو محمود يس، إنتاج أحمد عبد العاطي بالاشتراك مع المتحدة للخدمات الإعلامية UMS. يشار إلى أن "واللي مايشترى يتفرج"، إخراج عصام نصار، ويشارك في بطولتها كوكبة من النجوم منهم بسمة، إيهاب فهمي، محمد علي رزق، وهبة عبد الغني، وندى عادل، و صبري عبد النعم ومصطفى حشيش وتامر ضيائي، مجموعه مميزه من النجوم الصاعدين منهم يوسف عمر و ليني عزت و ياسمين البشبيشى.

كما تنتظر الفنانة هبة عبد الغني، عرض أحدث أعمالها الدرامية، قصة "شيخ البدروم"، إحدى قصص وحكايات مسلسل "خارج السيطرة- into the dark" المأخوذ عن فرومات أمريكي، حيث تقدم شخصية، ميس داليا مدرسة في أحد المدارس.

قصة "شيخ البدروم"، من بطولة هبة عبد الغني ونور إيهاب ومعتز هشام ويوسف وائل نور وإسراء رخا وعبد الرحمن عامر وعمر عمر، ومن تأليف لاري نيل، وإخراج محمد كبير.

الفكر

زيت جوز الهند . . فوائد صحية مذهلة



يشير موقع Boldsky المختص بالشؤون الصحية، في تقرير نشره عن استخدامات زيت جوز الهند المختلفة، الذي يعتبر أكثر المواد الطبيعية تنوعاً، إلى أن هذا الزيت يستخدم في أغراض مختلفة من تخفيض الوزن وإلى التخلص من قشرة الرأس. ويشير التقرير إلى فوائد زيت جوز الهند الصحية وهي: إنه يحافظ على صحة الأسنان؛ يخفف تهيج الجلد والأكزيما؛ يحمي الجلد من تأثير الأشعة فوق البنفسجية؛ يحسن وظائف الدماغ؛ يرفع مستوى الكوليسترول الجيد؛ يساعد على تخفيض دهون البطن؛ يساعد على مكافحة الالتهابات؛ يمنح الشعور بالشبع؛ يسرع في التئام الجروح؛ يحسن حالة العظام ويمنع هشاشتها؛ مضاد للفطريات؛ يخفف الإجهاد التأكسدي؛ يحسن مستوى الطاقة؛ يخفف من أعراض التهاب المفاصل؛ يفيد صحة الكبد؛ مضاد للإمساك؛ يساعد على علاج الصدفية (باستثناء الأشخاص الذين لديهم حساسية من جوز الهند)؛ يعزز صحة القلب؛ يقلل من نوبات الصرع؛ يقلل الالتهابات لدى الرضع بسبب الحماضات. ولزيت جوز الهند فوائد تجميلية- يعالج تشقق الشفاة؛ يساعد على نمو

الحواجب والرموش؛ يزيل مستحضرات التجميل؛ يرطب الجلد ويعالج تشققات الكعب؛ يحمي الشعر؛ يزيل العرق دون آثار جانبية؛ إزالة الزوائد الجلدية؛ يساعد على التخلص من القمل؛ يقلل من التجاعيد الصغيرة؛ يفيد في علاج قشرة الرأس. وتجدر الإشارة، إلى أن القليل من الأشخاص يعانون من حساسية جوز الهند. ولكن إذا كان الشخص يعاني منها فيجب أن يكون حذراً ولا يتجاهلها. وأعراض حساسية جوز الهند هي: الغثيان؛ القشعريرة؛ الطفح الجلدي؛ التقيؤ؛ الإسهال. وفي حالات نادرة قد تهدد حياة الشخص. لذلك على الأشخاص الذين يعانون من حساسية جوز الهند، تجنب تناول الأطعمة المحتوية عليه بما فيها المعجنات ورقائق البطاطس والحلويات والفسار. ويمكن أن تظهر آثار جانبية من استخدام زيت جوز الهند من بينها- زيادة الوزن لأنه يحتوي على أحماض دهنية مشبعة، أي يجب تناوله باعتدال؛ انتشار حب الشباب على البشرة الدهنية؛ يمكن أن يسبب الإسهال عند الإفراط بتناوله؛ يسبب تهيج الجلد. لذلك يجب استخدامه كعلاج للمشكلات في الجلد السليم.

إحساس مجدد بعد القليل من التمارين الرياضية ينذر بانخفاض مستويات B12!

تؤثر أعراض نقص فيتامين B12 إلى حد كبير على كل جزء من الجسم، وقد لا تكون هذه الأعراض واضحة وغالباً ما يخلط بينها وبين شيء آخر.

وإذا شعرت بإحساس غريب بعد التمرين الرياضي، فقد يشير ذلك إلى ضرورة زيادة مستويات B12 على الفور.

ويسرد موقع Bupa التعليمات التي تشير إلى أن مستويات B12 لديك منخفضة، وتشمل:

- الشعور بالتعب الشديد.
- ضيق التنفس حتى بعد القليل من التمرين.
- خفقان القلب.
- الصداع.
- قلة الشهية.
- التهاب الفم واللسان.

وسيصاب معظم الناس بضيق في التنفس أثناء وبعد ممارسة الرياضة والقيام بأشياء مرهقة بدنياً.

ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين B12، يصابون بضيق في التنفس حتى بعد القليل من التمرين.

ووفقاً لـ NHS، فإن المضاعفات المرتبطة بنقص فيتامين B12 نادرة، حيث يمكن علاج الحالة بسهولة في معظم الحالات.

ولكن في بعض الحالات، يمكن أن تحدث مضاعفات تنطوي على مشاكل في الحركة والتنسيق وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي نقص B12 أحياناً إلى عقم مؤقت، والذي يتحسن عادةً بالعلاج المناسب.

ومن دون كمية كافية من الأكسجين، يمكن أن يشعر المرضى بضيق في التنفس أو بالدوار - خاصة بعد التمرين - وفقاً لأخصائية التغذية هيلين ويست.

ولكن، هناك عدداً من الأسباب التي تجعل الناس يشعرون بالدوار، لذا تحدث إلى الطبيب لتجد السبب الكامناً وراء ذلك، على حد قولها.

ويمكن أن يحدث نقص فيتامين B12 بسبب فقر الدم الخبيث - حيث يهاجم الجهاز المناعي للجسم خلايا المعدة السليمة.

ويمكنك زيادة فيتامين B12 عن طريق تناول المزيد من أطعمة السلمون أو اللحم البقري أو البيض أو منتجات الألبان.



راقصو الأسد يستعدون للعرض قبل احتفالات رأس السنة القمرية الجديدة في معبد في بنوم بنه، كمبوديا. رويترز

قرأت لك

الأسبرين



أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة.

وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل

الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين (25 بالمئة إلى 78 بالمئة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA.

وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة.

وقالت الدكتورة جينيفر فراندس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة: " تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA "

وأكدت فراندس على أهمية الاكتشاف الجديد وعلى ضرورة إجراء المزيد من التجارب للحصول على دليل مؤكد يؤيد الأبحاث السابقة، ويساهم في تطوير علاج فعال لمرضى السرطان، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

سؤال وجواب

- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
-الموشحات.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟
- بديع الزمان الهمداني.
- من هو مؤسس البلاغة؟
- عبد القاهر الجرجاني
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
- محمود سامي البارودي

هل تعلم؟

- الغوريلا لا يمكنها السباحة.
- القمطر المنزلية لديها 18 مخلب.
- الزرافات لا يمكنها السعال.
- الفراشة تتذوق من خلال أرجلها.
- النحل والذباب المنزلي تفرغ بأجنتها 200 مرة في الثانية.
- النحلة لها 4 أجنحة.
- نهر النيل يتدفق نحو الشمال.
- أول فرشاة أسنان تم اختراعها كانت في عام 1498م.
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكاً
- هل تعلم أن الملققات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره

قصة

احترمت نفسي فاحترمتني

دخل غلامٌ بستاناً ينتزه فيه، وكانت أشجارُ البستانِ مُتقلِّبةً بحملها، فهي مُزودة بألوان الفواكه اللذيذة، وأشكال الثمار الناضجة الشهية، فلم تمتد يده لتلطف من فواكهها وثمارها شيئاً، بل كان يمتع نظره بالخضرة اليانعة والألوان الضاحكة في ربوع البستان.

في هذه الأثناء، كان البستانيُّ يراقب الغلامَ مختبئاً وراء شجرة، وبعد أن أنهى الغلامَ جولته في البستان، وهم أن يُعادر، جاءه البستانيُّ وألقى عليه التحية مشفوعةً بابتسامة عذبة، وقال له: لقد رأيت شيئاً عجباً!! فقال الغلامُ: فعلاً، في البستانِ أشياء عجيبة! قال البستانيُّ: لا، لا أقصدُ البستانَ، بل أعني أنني كنتُ أراك في منذ أن دخلتُ البستانَ، فتعجبْتُ كيف لم تمتد يدك لتلطف فحاحة أو رمانة أو خوخة، أو أي فاكهة أخرى أصيبتك، ولم يكن هناك أحدٌ في البستان؟

قال الغلامُ: علمتني أمي منذُ صغري أنني لا أرتكب القبيح حتى إذا لم أرَ أحداً، طالما أن نفسي معي تراقبني، فصرتُ أكره ارتكاب القبيح أمامها! فسُرَّ البستانيُّ من جواب الغلامِ المؤدب المهذب الذكي، وطلب إليه أن يجلس على بساطٍ مفروشٍ على حافةٍ ساقية، ثم قطف له من الفاكهة تشكيلة جميلة، وأتاه بها في صحن وفوقها بعضُ الزورود. قال البستانيُّ للغلام: تفضل كلْ شيئاً مريئاً. قال الغلام: رأيتُ! احترمتُ نفسي فاحترمتني!.

