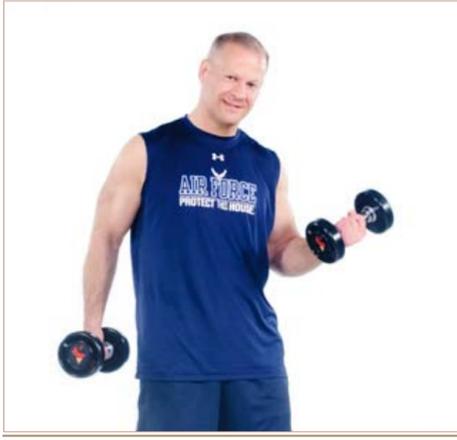


تجديد وتوسعة مركز الفحص
والصحة الوقائية في مصفح
وإضافة قسم للإناث



فادي إبراهيم:
لا أزال تلميذاً
في هذه الحياة



تمارين رياضية مهمة
لحفاظ على شبابنا؟

فيتامينات مفيدة لصحة العين ينصح بتناولها

عادة ما يتم الحفاظ على صحة العينين من خلال إجراء اختبارات منتظمة، غير أن الخبراء ينصحون باتباع نظام غذائي صحي يحتوي على العناصر الغذائية والفيتامينات اللازمة للحفاظ على صحة البصر. ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة إكسبرس البريطانية مجموعة من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي يجب تناولها للحفاظ على صحة العينين، على النحو التالي:

- فيتامين E
يعزز هذا الفيتامين الجهاز المناعي ويساعد على الحفاظ على الجلد والعيونين. وقد أظهرت دراسة استمرت لسبع سنوات بأن فيتامين E يقلل من خطر تقدم حالة الضمور البقعي الذي يصيب العينين، كما تشير دراسات أخرى إلى أن النظام الغذائي الذي يحتوي على فيتامين E يمكن أن يساعد في الحؤول دون الإصابة بإعتمام العين.

- فيتامين D
إن الحصول على ما يكفي من فيتامين D يعد أمراً حاسماً للحفاظ على صحة العين، فحسب أخصائية التغذية ربيكا ريشليك كنج، فإن الفيتامين يساعد على تقليل أعراض جفاف العين، وتحسين الرؤية وتقليل التهاب الشبكية.

- الزنك
يعتبر الزنك عنصراً بالغ الأهمية لمنع التنكس البقعي كما أنه يساعد على تحويل فيتامين A إلى شبكية العين، والحماية من العمى الليلي، إضافة إلى أنه ضروري للغاية لامتصاص المغذيات والتخلص من النفايات، ما يساهم في الحد من الالتهابات.

خطر يهدد بتدمير مناعة البشر

توصل علماء من جامعة طوكيو اليابانية إلى أن الاحترار العالمي يسبب انخفاض مستوى المناعة لدى الحيوانات والبشر، ما يجعلهم ضعفاء أمام عدوى الفيروسات ومسببات الأمراض الأخرى. وجاء في مقال نشرته مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences التجارب التي أجراها العلماء، وضعا إناث الفئران في حجرات تبلغ الحرارة فيها 4 درجات مئوية و22 درجة مئوية و36 درجة مئوية، وفي اليوم الثامن تم إصابتها بفيروس إضفونزا PR8/A.



تعاني من الشخير.. لماذا ينبغي أن تزور الطبيب فوراً؟

أما إذا كان الشخير يترافق مع انقطاع النفس الليلي، فمن المتوقع أن تزداد كل هذه المخاطر، وخاصة منها المتعلقة بالضغط والقلب ومضاعفات نقص ساعات النوم، إضافة لاستعداد المصابين للوقوع في إصابات المشي غير الواعي أثناء النوم.

حلول طبية لمشكلة الشخير
إن أول خطوة في العلاج الطبي هي معرفة السبب وراء ظاهرة الشخير، ويمكن أن يساهم المصاب في تحديد السبب إذا احتفظ بسجل من الملاحظات يساعد فيه شريكه حول عادات النوم وأحوال الشخير لديه، وحول الأمور التي تحفز أو تكبت ظهور الشخير عنده. فمثلاً إذا كان الشخير يحصل والضم مفتوح، فأغلب الاحتمالات أن المشكلة ناجمة عن انسداد جزئي في البلعوم، وإن كان يحدث والشخص مضطجع على ظهره وحسب، فمن المتوقع أن يستفيد المرء من تغيير وضعية نومه، وإن كان يحصل في كل الأوضاع والمناسبات، فهذا يعني أن الشخير من درجة متقدمة، وسيحتاج المصاب لعناية طبية خاصة، وهكذا.

فيما لم تستدق من النصائح العامة التي ذكرناها في مقالنا حول النصائح التي يمكن اتباعها لمعالجة الشخير قبل اللجوء إلى طبيب، فالخطوة التالية التي ننصحك بها هي زيارة الطبيب، والذي سيكشف عن درجة الشخير، والأسباب والظاهرة له، والأمراض الأخرى التي قد ترافقه، ويقترح العلاجات المناسبة لها، وقد يحول المصاب إلى مختص في علم النوم لإجراء الدراسات الخاصة أثناء نوم المريض.

قلبية وجلطات دماغية. ووجدت الدراسة أن احتمال الإصابة بأزمة قلبية يزداد بمعدل الضعف عند من يعانون من الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم.

وتؤكد الدراسة على أهمية عدم إهمال انقطاع النفس أو الشخير أثناء النوم، لارتباطهما بأمراض قلبية خطيرة، أبرزها توقف القلب المفاجئ والجلطات الدماغية. ورأت الدراسة التي أجراها باحثون في مستشفى جامعة كوبي الطبية في اليابان، أن فترات انخفاض الأوكسجين بشكل متقطع خلال النوم، تزيد من الإجهاد أو تؤدي لردود فعل على شكل التهابات في عضلة القلب. وبحسب الباحثين فإن مشكلات التنفس أثناء النوم، تؤثر على المرضى الذين يخضعوا لعملية رأب الأوعية التاجية وتوسيعها أو عملية القسطرة.

الخطورة المرتبطة بالشخير
لا تقتصر آثار الشخير السلبية على إزعاج الشريك في الفراش، فقد تبين إحصائياً أن المصابين به أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بارتفاع الضغط والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنهم عرضة لكل المضاعفات التي تنجم عن النوم المضطرب، مثل عدم التركيز والنعاس خلال النهار وضعف القابلية للتعلم والتعرض لحوادث السير.

ويشير الخبراء إلى تراكم الأدلة شيئاً فشيئاً عن وجود صلة بين الشخير وأمراض القلب والأوعية الدموية، يمكن أن تؤدي إلى ما يعرف بانقطاع النفس أثناء النوم، وهو اضطراب يؤدي إلى توقف الإنسان عن التنفس بشكل متكرر أثناء النوم. ويقول، خير النوم في مركز طبي بجامعة نيويورك، ريكاردو أوسوريو، إن كل الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس يشخرون، لكن ليس كل الذين يشخرون مصابين بهذا الداء.

أعراض المشكلة
وفي حال كان الشخص يصدر شخيراً مزعجاً، سيلاحظ أيضاً انقطاعاً للنفس، وتعرضه لنعاس مراراً أثناء النهار، فضلاً عن ضعف التركيز في العمل والسيارة، وهذه الأسباب كلها توجب مراجعة الطبيب فوراً.

وأضاف أوسوريو أن مراجعة الطبيب قد تحدث تحسينات محدودة نوعاً ما على نوم المريض. وتقول جينيفر هسيا، إن الأشخاص يصبحون أكثر عرضة للشخير مع تقدم العمر، إذ تصبح أنسجة الحنجرة أكثر مرونة، كما أن زيادة الوزن تفعل فعلها في مفاصق الشخير، وعادة ما يشخر الرجال أكثر من النساء.

الشخير والسكتة الدماغية
ربطت دراسة يابانية حديثة بين انقطاع التنفس أثناء النوم بسبب الشخير أو لأسباب أخرى والتعرض لأزمات

تناول الأرز والمعكرونة المخزنه قد يكون مميهاً!

حذر بعض العلماء، في دراسة أجريت حديثاً، من تناول الأرز والمعكرونة إذا كانت مطبوخة منذ بضعة أيام وتم تخزينها. وجاء في الدراسة أن تلك الأطعمة يمكن أن تتسبب في تكوين بكتيريا تؤدي إلى التسمم الغذائي، وحتى إلى الموت. وعادة ما ينصبّ اهتمام الناس على اللحوم والدواجن والأسماك التي تخزن في الثلاجة لبضعة أيام، طناً منهم أن البكتيريا الضارة بالإنسان يمكن أن تصيب هذه الأطعمة، بينما لا يهتم أحد بالأرز أو المعكرونة. ويشك العلماء في أن هناك بكتيريا قاتلة محتملة باسم "باسيلوس سيربوس" يمكن أن تتكاثر في هذه الأطعمة (الأرز والمعكرونة)، وفقاً لما نشره موقع "Siencealert".

وحذر صاحب الدراسة، الباحث الأسترالي من الجامعة الأسترالية الوطنية، ماتور أنوكريتي، من خطورة تلك البكتيريا الشائعة، حيث أنها "تعيش في أي بيئة تجدها صالحة لبقائها مثل التربة والحيوانات والحشرات والغبار والنباتات"، وقد تعيش باستخدام العناصر الغذائية من المنتجات الغذائية، بما في ذلك الأرز ومنتجات الألبان والأطعمة الجافة والخضروات".

وأما عن الحالات الممثلة للإصابة بهذه البكتيريا، فقد تم الإبلاغ عن حالة 5 أطفال من عائلة واحدة عام 2005، أصيبوا بالمرض جراء تناولهم لسلطة معكرونة طبخت قبل أربعة أيام، فعانى جميع أفراد العائلة من تسمم غذائي بدرجات مختلفة، بل وتوفي الابن الأصغر. ويتابع أنوكريتي قائلاً إن "بكتيريا (باسيلوس سيربوس) يمكن أن تنتقل عن طريق الغذاء، لكن العدوى بها لم ترصد بسبب أعراضها الخفيفة بشكل عام، لكن حالة مستعصية كهذه تؤكد على احتمال خطورة هذه البكتيريا بسبب ما أحدثته من فشل بالكبد".

القضاء على الأرق يبدأ من القدمين

سلطت خبيرة في الطب التكميلي الضوء على حل جديد يمكن أن يساعد الناس على النوم بسرعة ويقضي بشكل نهائي على الأرق. ونقلت صحيفة "ذا صن" البريطانية عن أخصائية علم المنعكسات، ميشيل ستيفنز، قولها إن تدليك القدمين يمكن أن يساعد الناس في الحصول على نوم أفضل. وتابعت "تحتوي أقدامنا على 26 عظمة وأكثر من 7000 نهاية عصبية تدعى المنعكسات.. وترتبط تلك المنعكسات بكل أعضاء أجسادنا". ويعتمد الحل، حسب ستيفنز، على ممارسة تمرين تدليك القدمين، كل يوم قبل النوم، وذلك من خلال الضغط بدهوء على "نقاط المنعكسات" على الأقدام.

وتوجد "نقاط المنعكسات" في إبهام القدم (الأصبع الكبير)، بالإضافة إلى المنطقة التي تأتي قبل الأصابع من الجهة السفلى. وتساهم هذه التقنية في إعادة الجسم إلى توازنه الطبيعي، من خلال تحفيز الجهاز العصبي وفتح مسارات الطاقة، التي قد تكون مسدودة. وقالت الأخصائية "هذه العملية البسيطة التي تدوم دقائق قليلة، تساعد على الاسترخاء وتشجع على التنفس العميق، وبالتالي زيادة نسبة الأوكسجين في مختلف أنحاء الجسم".

ويعتبر الأرق مشكلة عالمية كبيرة، تؤثر على حوالي ثلث الرجال والنساء في الثلاثينيات والأربعينيات من العمر، ونحو نصف زيادة فوق سن الخامسة والستين.

تعديلات في نمط الحياة لتخفيف الألم المزمن

هناك دورة يتكرر من خلالها الألم المزمن، وفي بعض الحالات لا يتوقف أي يكون مستمراً.. من أمثلة المشاكل الصحية التي تسبب الألم المزمن: التهاب المفاصل، والسرطان. وقد تكون درجة الألم شديدة إلى حد التأثير على أساسيات مثل العناية بالنظافة الشخصية، أو العمل، أو الواجبات المنزلية، فينسحب الإنسان من أنشطة حياتية هامة.

إليك مجموعة من تعديلات نمط الحياة لتخفيف الألم المزمن والتقليل على الصعوبات التي يسببها: اتبع نظاماً غذائياً "تقياً"، ويعني ذلك أكل المزيد من الخضروات والفواكه النخلة وليس المطبوخة، وإذا استطلعت زرع بعض الخضروات في شرفتك (البلكونة) أو حديقة المنزل كالمطاطم أو الخس سيكون ذلك أفضل لتفادي المبيدات الكيميائية.

ما هو نقص الألياف وما هي أعراضه؟

يوصي الخبراء باتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف التي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وسرطان الأمعاء.

فيما يلي تعريف للنقص الألياف والأعراض التي تنجم عنه، وفق ما أوردت صحيفة إكسبرس البريطانية:
ما هو النقص في الألياف؟
يلخص خبير التغذية مات بيركنز، ثلاثة أعراض يجب الانتباه لها عند دخول الحماض وهي: ألم عند خروج البراز، والإمساك، وخروج براز سائل. ما هي الأعراض الجانبية الأخرى لنقص الألياف؟
هناك خمسة آثار جانبية إضافية تكشف عن عدم الحصول على ما يكفي من الألياف وهي:

- المزاج السيء الناتج عن نقص في إنتاج عنصر السيروتونين في الأمعاء.
- تأثيرات على الصحة العامة بسبب نقص البكتيريا المفيدة في الأمعاء والذي ينجم عن نقص الألياف.
- التهابات الأمعاء والمفاصل والإصابة بالسكري.
- نمو البكتيريا الضارة في الأمعاء بسبب عدم وجود ألياف كافية تساعد على الهضم، ما يؤدي إلى بقاء الطعام لفترة أطول في الأمعاء ونشوء الالتهابات.
- عسر الهضم وطول فترة التخلص من الطعام.



مراحل تطوّر عيون الطفل في عامه الأول

لا يكتمل بصر الطفل حديث الولادة إلا بعد مرور عام على خروجه للنور. وخلال الأشهر الأولى من حياته يحتاج إلى ألعاب بسيطة ذات صفات معينة ليتمكن من الاستمتاع برؤيتها والتفاعل معها خلال تنامي قدرته على تمييز الألوان. ويستطيع الصغير تدريجياً رؤية مزيد من الأشياء بدرجات أكثر من الوضوح والتمييز كل بضعة أشهر. أما عن تمييز الألوان فيبدأ باللونين الأحمر والأخضر. إليك أهم مراحل تطوّر بصر الطفل وفقاً لتقارير الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: عند الولادة لا يستطيع الصغير الرؤية

مثل الكبار، لكنه يستطيع رؤية بعض الأشياء. ويمكن لحديث الولادة رؤية الأشكال والوجوه الكبيرة، والألوان الزاهية. وفي المرحلة بين عمر 3 و4 أشهر يستطيع الرضيع رؤية مجموعة متنوعة من الأشكال صغيرة الحجم، ويتعلم من التمييز بين الألوان، وخاصة معرفة الفرق بين اللونين الأحمر والأخضر. وبعد بلوغ الطفل 3 أو 4 أشهر تستطيع عيناه أن تعمل معاً بتوافق، ويمكنه ذلك من رؤية عمق الصورة أمامه، فتزداد وضوح الصورة أمامه. وعندما يكمل الطفل عامه الأول يتمكن من الرؤية كالكبار.

ضبط كمية هائلة من المخدرات

قامت شرطة ولاية البحر الأحمر بإتلاف كمية ضخمة من الهيروين والحبوب المخدرة والتي تقدر بألفين ومائتين وخمسة وعشرين كيلوغراماً وذلك وفقاً للضوابط القانونية ومعايير السلامة اللازمة لإتلاف المخدرات، بحسب الشرطة. وأكد مصدر أمني في ولاية البحر الأحمر في تصريحات صحفية أن هذه الضبطية تعتبر أكبر كمية من الهيروين يتم إتلافها، مؤكداً التزام السودان وتعاونه التام مع المجتمع الدولي في مكافحة المخدرات في ظل الاتفاقيات الدولية في هذا المجال. كما أكد مسؤول في إدارة مكافحة المخدرات السودانية أن هذه الكمية تم ضبطها في الساحل الشمالي للولاية بواسطة جهاز الأمن والمخابرات، مبيناً أن السودان دولة عبور لهذه المخدرات القادمة من آسيا. وأشار المسؤول إلى الجهود الحثيثة التي يبذلها السودان في مجال مكافحة المخدرات والمهددات الأمنية والجرائم العابرة للحدود، منوهاً أن التهمين في هذه الضبطية تمت محاكمتهم بالإعدام.



الطلبة الإماراتيون الذين درسوا في جامعات يابانية حققوا زيادة نسبتها 90% خلال السنوات الخمس الماضية

طلاب مدرسة أبوظبي للتكنولوجيا التطبيقية يزورون اليابان ضمن بعثة تعليمية وثقافية

كل الطلاب من بعضهم البعض من ناحية نباتهم وطموحهم ليكونوا الأفضل".
ومنذ افتتاح مركز التعاون الدولي الياباني "جايس" المنظمة تدعمها الحكومة اليابانية، في أبوظبي في 2013، ارتفع عدد الطلاب الإماراتيين الذين يدرسون في برامج الدراسات العليا وما بعد التخرج في مؤسسات التعليم اليابانية من 49 طالباً في سنة 2013 إلى 93 طالباً في 2018؛ بزيادة قدرها 90% في المائة. وقد تحققت هذه النتيجة من خلال وصول عدد الطلاب إلى 68 في عام 2017، مما أدى إلى زيادة بنسبة 37 بالمائة عن العام الماضي. ومن المتوقع أن تستمر الزيادة خلال السنوات القادمة بواسطة العديد من الأنشطة الإعلامية والتثقيفية التي يقوم بها جايس على مدار كل عام.



بمعدل أعلى، يقرأ الطلاب اليابانيون الكتب لمدة عشر دقائق قبل بدء الدرس، وبالطبع، يختلف متشابهون من حيث اختيار مشروع التخرج. بينما يستخدم الإماراتيون أجهزة iPhone و iPad

•• أبو ظبي - الفجر

قام 15 طالباً من مدرسة أبوظبي للتكنولوجيا التطبيقية "ATHS" بزيارة اليابان في الفترة من 17 إلى 25 ديسمبر 2018. وجاءت الزيارة كجزء من مهمة مركز اليابان للتعاون الدولي "جايس"، لتعريف الطلبة الإماراتيين على تجربة الحياة اليومية في اليابان وإعطائهم مزيد من المعلومات عن طبيعة الدراسة في الجامعات اليابانية.

وخلال جولتهم هناك، ذهب الوفد الطلابي الإماراتي إلى أشهر الجامعات اليابانية بما في ذلك توكاي، توهوكو ومعهد شيبورا للتكنولوجيا، كما حضروا دروس اللغة اليابانية في طوكيو. من بعدها أجروا زيارة إلى مدينة سينداي الواقعة شمال البلاد حيث شهدوا حدثاً اجتماعياً مع طلاب يابانيين من مدرسة سينداي-نيكا الثانوية، وأثناء هذه الضعالية قدم الطلاب الإماراتيون عرضاً عن الثقافة الإماراتية والحياة المدرسية في الإمارات العربية المتحدة. وشملت العناصر الثقافية الأخرى للبعثة زيارات للمتحف الوطني الياباني للعلوم الناشئة والابتكار ومتحف أيدو منطقة أساكوسا التاريخية في طوكيو. من جانبه قال الطلاب عامر حماد، أحد الذين كانوا ضمن الوفد الإماراتي: "أنا مهتم بمتابعة تحصيلي العلمي في إحدى الجامعات اليابانية، وأخطط لدراسة هندسة الطاقة النووية. مضيفاً بأن اليابان تملك معايير أكاديمية عالمية وعملية التفاعل بين الأساتذة والطلاب مفيدة للغاية. وبشكل عام بعد زيارتي إلى اليابان أخذت صورة ذهنية جيدة بخصوص الدراسة. منوهاً إنها لعبت دور معرفي في فهم ما كان غامضاً بالنسبة لي في وقت سابق. ولاحظ الطلاب عامر أن النظام التعليمي في الإمارات مختلف جداً عن النظام التعليمي في اليابان، مشيراً أن في الإمارات العربية المتحدة لا يوجد فصل دراسي صيفي، لكن في اليابان هو موجود، وذكر أن الطلاب الإماراتيين واليابانيين

منوعات الفجر

22



تضم 6 أعمال من أصل 22 عملاً

جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن عن القائمة القصيرة لفرعي المؤلف الشاب وأدب الطفل والناشئة

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب عن القائمة القصيرة لفرعي المؤلف الشاب وأدب الطفل والناشئة في دورتها الثالثة عشرة، حيث اشتملت قائمة المؤلف الشاب على ثلاثة أعمال تم اختيارها من 12 عملاً من القائمة الطويلة، وكذلك اشتملت القائمة القصيرة لفرع أدب الطفل والناشئة على ثلاثة أعمال تم اختيارها من أصل 10 أعمال من القائمة الطويلة. تضم القائمة القصيرة لفرع المؤلف الشاب كل من رواية "حمام الدار - أحجية ابن أرق" للكاتب سعود السنوسي من الكويت، الصادرة عن الدار العربية للعلوم ناشرون ومنشورات ضفاف عام 2017، وكتاب "العرفه والسلطة: في الاقتراب من عوالم ميشيل فوكو" لتليثا عمر التاور من المغرب، الصادر عن دار مقاربات للنشر والصناعات الثقافية عام 2018، وكتاب "روح القيم وحرية المفاهيم نحو السير لإعادة الترابط والتكامل بين منظومة القيم والعلوم الاجتماعية" للباحث د. عبد الرزاق بلعقروز من الجزائر، الصادر عن المؤسسة العربية للفكر والإبداع عام 2017. أما فرع أدب الطفل والناشئة، فتضم القائمة القصيرة كلاً من قصة "أنا لست أنت" للكاتب جيكور خورشيد من سوريا، الصادر عن دار الحدائق عام 2018، وقصة "أحلم أن أكون خلاط إسمنت" للكاتب حسين الطوع من الكويت، الصادر عن دار الحدائق عام 2018، وقصة "أين منقاري؟" للكاتبة يارا بامية من الأردن، الصادرة عن ورشة فلسطين للكتابة عام 2018.

يذكر أن فرع المؤلف الشاب استقبل 365 مشاركة هذا العام، بينما استقبل فرع أدب الطفل والناشئة 168 مشاركة. وستقوم الجائزة بالإعلان عن القوائم القصيرة لفرعها الأخرى خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

بمناسبة عام التسامح

أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي: الإمارات

والتسامح صنوان لا يفترقان

أكد سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي على الأهمية الاستراتيجية لشجرة الغاف بصفتها رمزاً لعام التسامح بدولة الإمارات 2019 لتماثل هذه الشجرة من قيمة مضافة على أكثر من صعيد، فهي الشجرة الوراقة التي جمعت تحت ظلها الناس منذ القدم فكانت مركزاً للتجمع والتنوع والتواصل والتكافل الاجتماعي. وقد أولى المغفور له، الشيخ بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" شجرة الغاف أهمية كبيرة، وأصدر قوانين وتعليمات بمنع قطع شجرة الغاف في جميع أنحاء الدولة، كما أن شجرة الغاف تشبه كثيراً شجرة نخيل التمر فهما بغطائهما اللامحدود تُعدان رمزاً للوجود والاستدامة، وهما عنوان الاستقرار في وسط الصحراء، حيث استقر بجوارهما الإنسان وكانت مصدرًا لغذاء الإنسان والحيوانات الأليفة والأحياء البرية. فشجرة الغاف وشجرة نخيل التمر لهما قدرة كبيرة على التأقلم والتعايش مع البيئة الصحراوية القاحلة.

وأضاف أمين عام الجائزة من هنا نرى بأن هناك قاسم مشترك كبير بين شجرة الغاف والتسامح فكلاهما جزء أساس من الموروث الثقافي والاجتماعي بدولة الإمارات الذي كرسه فينا الوالد الشيخ زايد بن سلطان طيب الله ثراه، فهو من غرس التسامح والمحبة في نفوس أبنائه، وهو أيضاً من غرس الغاف في أرجاء الوطن. من هنا نرى بأن دولة الإمارات والتسامح صنوان لا يفترقان منذ التأسيس وستبقى رمزاً للتنوع والتعايش والأخوة الإنسانية جمعاء.

برنامج دكتوراه الفلسفة في القانون في جامعة الإمارات

بدء الدراسة في دكتوراه القانون العام الجامعي القادم



بالترتيب من حملة درجتي البكالوريوس والماجستير في تخصص القانون. كما يتيح البرنامج فرصة التخصص في أحد فروع القانون من خلال المجموعات المختلفة والمتنوعة من المواد الدراسية التي يتضمنها البرنامج، وكذلك من خلال موضوع الأطروحة التي يرغب المرشح بالكتابة فيه تحت إشراف نخبة متميزة من أعضاء هيئة التدريس الذين يحملون مؤهلات علمية من أفضل الجامعات العالمية، ويتمتعون بخبرة واسعة في مجال الدراسات العليا.

وذكر العميد: إن الكلية حرصت على أن يتم إعداد البرنامج وفقاً للمعايير الدولية وأفضل الممارسات المتبعة في الجامعات العالمية. حيث خضع البرنامج للمراجعة من قبل خبراء دوليين ينتمون لأعرق كليات القانون بالعالم، وتم اعتماده دولياً بعد استيفاء المعايير الدولية في مجال الدراسات العليا في تخصص القانون تماشياً مع استراتيجية الجامعة والأجندة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة. جدير بالذكر بأن برنامج الدكتوراه في القانون سيكون متاحاً للراغبين

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن فتح باب التسجيل في برنامج "دكتوراه الفلسفة في القانون" على أن تبدأ الدراسة فيه اعتباراً من العام الجامعي القادم في أغسطس 2019، وذلك بعد حصول البرنامج على الاعتماد الدولي من قبل هيئة WASC، والاعتماد الأكاديمي الوطني من قبل مفوضية الاعتماد الأكاديمي بوزارة التربية والتعليم. وأشار الأستاذ الدكتور محمد حسن- عميد كلية القانون بالجامعة إلى أن

الخدمات العلاجية الخارجية تعلن

تجديد وتوسعة مركز الفحص والصحة الوقائية في مصفح وإضافة قسم للإناث

هذه الخطوة بلا شك تجسد الجهود الرامية لتقديم رعاية صحية متكاملة قادرة على استيعاب أبنائنا والمقيمين على أرضها وترقي تجربة المرضى لأعلى معايير الرضا والكفاءة".
كما أضافت الخدمات العلاجية الخارجية - صحة أن المركز استقبل ما يقارب 204.000 مراجعاً خلال سنة 2018. وتضم الخدمات العلاجية الخارجية أكبر شبكة من مراكز الصحة الوقائية في إمارة أبوظبي بما في ذلك مركز أبوظبي ومصفح والشهامة والعين وسويحان بالإضافة إلى مركز مدينة زايد وغياثي والسلع ودلا والمرفأ.

افتتاح قسم خاص للإناث في مركز الفحص والصحة الوقائية في منطقة مصفح لتلبية احتياجات الشركات والأفراد المقيمين فيها وفي المناطق المجاورة مثل مدينة محمد بن زايد والمقطع وبنى ياس، حيث تصل الطاقة الاستيعابية لقسم الإناث ما يقارب 500 مراجعةً يوميًا، بالإضافة إلى قسم الرجال الذي تصل طاقته الاستيعابية إلى ما يقارب 2400 مراجعاً يوميًا. بدورها قالت الدكتورة أمينات الهاجري، مديرة دائرة الصحة العامة في دائرة الصحة أبوظبي: "في ظل النمو المستمر الذي تشهده إمارة أبوظبي، يتزايد الطلب على خدمات الفحص والصحة الوقائية، إن

منفصل وقاعة انتظار وغرف للفحص وسحب الدم والتطعيم وإجراء الأشعة في جو من الخصوصية والراحة التامة. كما تم تخصيص قاعة انتظار مخصصة للمرافقين من الرجال للانتظار في حين إكمال المراجعة للفحص الطبي. ويوفر المركز الفحص الطبي للإقامة من الساعة السابعة صباحاً وحتى الثالثة عصراً من الأحد إلى الخميس كما تتوفر الخدمة يوم السبت من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الخامسة عصراً. وبهذه المناسبة قال الدكتور عمر عبدالرحمن الهاشمي، المدير التنفيذي للشؤون الإكلينيكية، "يأتي

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت "الخدمات العلاجية الخارجية"، إحدى المنشآت التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، عن افتتاح قسم جديد لاستقبال الإناث بمركز الفحص والصحة الوقائية في منطقة مصفح الصناعية في إمارة أبوظبي واكتمال التجديدات لقسم الرجال بالمركز. وشملت التجديدات جميع غرف الكشف الطبي والمرات وأماكن الانتظار بهدف تسهيل رحلة المراجع، كما تضمنت افتتاح قسم مخصص للإناث بمدخل



منوعات الفكر

23

تمارين التحمل، أو تمارين المقاومة، أو التمارين العالية الحدة بفواصل... ما نوع التمارين الرياضية التي تساعد جسمك في الحفاظ على شبابه؟ سعت دراسة جديدة إلى الإجابة عن هذا السؤال.



تبطئ الشيخوخة البيولوجية

تمارين رياضية مهمة للحفاظ على شبابنا؟

الصحة الخلوية؟ يعتقد الباحثون أنها تؤثر في معدلات أحادي أكسيد النيتروجين، وهو نوع من الجذور الحرة في الدم له تأثير في وظائف الأوعية الدموية والدورة الدموية، ما يتيح له التأثير في عمليات الشيخوخة على المستوى الخلوي.

يختم الدكتور ويرنر: (من وجهة النظر التطورية، تحاكي تمارين التحمل والتمارين عالية الحدة بفواصل بشكل أفضل من تمارين القوة سلوك الترحال والقتال أو الهرب المفيد الذي تحلى به أسلافنا).

يوضح البروفسور لوفس: (جاء اكتشافنا الرئيس، مقارنةً بما لاحظناه في بداية الدراسة وبمجموعة الضبط، بين المتطوعين الذين مارسوا تمارين التحمل والتمارين عالية الحدة بفواصل. فقد ازداد نشاط التيلوميراز وطول التيلوميرات، علماً بأنهما كليهما مهمان في عملية شيخوخة الخلايا، والقدرة على التجدد، من ثم الشيخوخة الصحية). في المقابل، أكد أن (من اللافت أن تمارين المقاومة لم تؤد إلى تأثيرات مماثلة).

مقاييس مقيدة جديدة؟

ارتفع نشاط التيلوميراز خصوصاً بمقدار ضعفين إلى ثلاثة أضعاف بين من مارسوا تمارين التحمل والتمارين عالية الحدة بفواصل. كذلك ازداد طول التيلوميرات على نحو ملحوظ.

علاوة على ذلك، حددت الدراسة الآلية التي أسهمت من خلالها تمارين التحمل، لا تمارين المقاومة، في تحسين عملية الشيخوخة الصحية، وفق البروفسور لوفس. يضيف: (تساعد هذه الاكتشافات في تصميم دراسات مستقبلية تتناول هذا الموضوع المهم وتعتمد على طول التيلوميرات كمؤشر إلى (السن البيولوجية) في دراسات تدخل مستقبلية).

يذكر د. كريستيان ويرنر،

باحث شارك في وضع

تقرير الدراسة

من جامعة سارلاند

بألمانيا: (تدعم بياناتنا

التوصيات الإرشادية الراهنة

الصادرة عن الجمعية

الأوروبية لطب القلب التي

تنصح بأن تكون تمارين

المقاومة مكتملاً لتمارين

التحمل لا بديلاً لها).

يضيف الدكتور ويرنر: (تحدد

بياناتنا نشاط التيلوميراز

وطول التيلوميرات بطريقة

دقيقة لقياس تأثيرات أشكال

التمارين المختلفة على المستوى

الخلوي. وقد يسهم استخدام

هذه القياسات لتوجيه توصيات

التمرن المخصصة للأفراد في

تحسين الالتزام ببرامج التدريب

وتعزيز فاعليتها في الوقاية من

الأمراض القلبية الوعائية).

ولكن لم تتمتع أنماط التمرن

هذه بتأثيرات إيجابية مماثلة في

بصحة جيدة، إلا أنهم لم يتبعوا نمط حياة نشيطاً. وزَعوهم عشوائياً على أربع مجموعات كما يلي:

• مارس البعض تمارين التحمل التي شملت الركض.

• مارس البعض الآخر تمارين عالية الحدة بفواصل شملت

جلسات استهدفت تمارين تحمية تلتها أربع دورات من الركض

عالية الحدة تخللتها فترات من الركض البطيء وانتهت بفترة

راحة.

• مارست المجموعة الثالثة تمارين مقاومة شملت تمارين على

الألآت، من بينها تمديد الظهر (back extensions)،

وتمرين الطحن (crunches)، وتمرين السحب

نزولاً (pull-downs)، والتجذيف جليوساً (seated

rowing)، وتمرين القدمين جليوساً (seated

leg curls)، وتمرين تمديد الساقين

(extensions)، وتمرين ضغط الصدر

جليوساً (seated chest presses)،

وتمرين ضغط الساقين أثناء التمدد

(lying leg presses).

• أما المجموعة الأخيرة، فتابعت

نمط حياتها الخامل، مشكلةً بذلك

مجموعة الضبط.

دام هذا التدخل ستة أشهر،

واضطر المشاركون الذين

اختبروا أنواعاً عدة من

التمرن إلى الخضوع

لثلاث جلسات تمرن

أسبوعياً دامت كل

منها 45 دقيقة.

ومن بين المشاركين

الذين بدأوا الدراسة، نجح 124 في

إنهائها.

بغية التأكد من نوع التمرن الأكثر

فاعلية في دعم عملية الشيخوخة

الصحية، جمع الباحثون عينات دم عدة

من المشاركين. أخذوا العينات الأولى

في مستهل الدراسة، ثم بعد يومين

إلى سبعة أيام من انتهاء جلسة

التمرن الأخيرة في ختام الدراسة.

عند تأمل طول التيلوميرات ونشاط

التيلوميراز في كريات دم المشاركين

البيضاء، اكتشف الباحثون أن من

مارسوا تمارين التحمل والتمارين

عالية الحدة بفواصل حصداً أكبر

مقدار من الفوائد.

تشمل العوامل الأساسية في الصحة الخلوية التيلوميرات، وهي (أغشية الأمان) التي تحمي خيوط المواد الجينية داخل خلايانا. مع قصرها، تبدأ تلك المواد الجينية بالتلف، ما يوجّه إشارة عن

أن الخلية بدأت تشيخ وأنها تبدأ قريباً بعملية الموت الخلوي.

يسهم إنزيم التيلوميراز في الحفاظ على طول التيلوميرات.

ولكن مع التقدم في السن، يتراجع نشاط التيلوميراز، ما يؤثر

في الشيخوخة الخلوية.

قرر أخيراً باحثون من جامعة لايبزيغ في

ألمانيا، بالتعاون مع زملاء لهم من مؤسسات

بحوث أخرى، اكتشاف ما إذا كانت أنواع

التمارين الرياضية المختلفة تبطئ الشيخوخة

البيولوجية. درسوا طول التيلوميرات

ونشاط التيلوميراز في حالة المشاركين

الذين مارسوا نوعاً من ثلاثة أنواع من

التمارين الرياضية طوال مدة الدراسة:

تمارين

التحمل، أو

التمارين

عالية الحدة

بفواصل، أو تمارين

المقاومة.

هدف تمارين التحمل مساعدة

الإنسان على تعزيز قدرته على التحمل.

وتشمل نشاطات مثل الركض،

والسباحة، وركوب الدراجة الهوائية.

ولا تختلف عنها التمارين عالية الحدة

بفواصل، إلا أنها تفرض على الإنسان

ممارسة فترات قصيرة من التمارين

عالية الحدة تليها فترات راحة

وتعافٍ ليعود إلى التمارين عالية

الحدة مجدداً. أخيراً، غاية تمارين

المقاومة أو القوة تعزيز قوة الإنسان

الاجسدية، وتشمل نشاطات مثل رفع

الأثقال.

فضل الباحثون أخيراً ما توصلوا

إليه في تقرير دراستهم، الذي نُشر

في مجلة القلب الأوروبية.

تمارين القوة أو المقاومة؟

في الدراسة التي قادها البروفسور

أولريخ لوفس من جامعة لايبزيغ،

استعان الباحثون بـ 266 مشاركاً شاباً يتمتعون

ما هي الحمية الأفضل لخسارة الوزن؟

والزيت. وكان ينظر إلى خفض الدهون كوسيلة للسيطرة على الوزن، لأن غرام من الدهون يحتوي على ضعف السعرات الحرارية من نفس الكمية من الكربوهيدرات أو البروتينات.

ويقول الكثيرون إن هذه النصيحة لها تأثير معاكس من خلال منحنا ترخيصة عن غير قصد لتناول البسكويت والكعك وغيرها من الأطعمة الخالية من الدهون، والمليئة عوضاً عن ذلك بالكربوهيدرات المكررة التي يُلقى باللوم عليها الآن في زيادة محيط الخصر.

أيهما أفضل؟

دراسة أخرى كبيرة في العام الماضي وجدت أن النظم الغذائية منخفضة الكربوهيدرات والحمية قليلة الدسم، كانت بنفس القدر من الفعالية لفقدان الوزن. وتباينت النتائج حسب الأفراد، ولكن بعد عام، كان الناس في المجموعتين يخسرون في المتوسط من 12 إلى 13 رطلاً من الوزن الزائد.

ويقترح الباحثون أنه قد يكون هناك بعض المرونة في الطرق التي يمكننا بها إنقاص الوزن.

وتم تشجيع المشاركين في كلتا المجموعتين على التركيز على الأطعمة المعالجة بالحد الأدنى، مثل المنتجات واللحوم المعده في المنزل، ونصح الباحثون الجميع بالحد من السكر المضاف والدقيق المكرر.

ألقت دراستان رئيسيتان في العام الماضي المزيد من الضوء على الدور الذي تلعبه الكربوهيدرات في زيادة الوزن، وأعطت الدراستان العلماء بعض الأدلة، كباقي الدراسات الأخرى المتعلقة بالتغذية، لكن لا يمكن القول إن هناك نظام غذائي مناسب للجميع.

وقبل الشروع في خطة لخسارة الوزن في العام الجديد، إليك نظرة على بعض ما تم الكشف عنه في العام الماضي، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

– الكربوهيدرات وخسارة الوزن

عادت فكرة أن الكربوهيدرات مسؤولة عن زيادة الوزن بقوة في العام الماضي، والفكرة هي أن الكربوهيدرات المكررة في الأطعمة مثل الخبز الأبيض تتحول بسرعة إلى سكر في أجسامنا، مما يؤدي إلى تقلبات في الطاقة وشعور بالجوع.

وعن طريق خفض الكربوهيدرات، يكون فقدان الوزن أسهل، لأن جسمك سيحرق الدهون بدلاً من ذلك للحصول على الطاقة، بينما يكون الشعور أقل بالجوع.

– الدهون وخسارة الوزن

لطالما سمعنا لسنوات النصيحة التي تطالب بضرورة الحد من الدهون التي توجد في الأطعمة بما في ذلك اللحوم والمكسرات والبيض والزبدة





المنصوري يستعرض التعاون الاقتصادي والتجاري مع عدد من المشاركين في القمة العالمية للحكومات



كما ناقش الجانبان التزام دولة الإمارات بمواصلة مساعيها لاستضافة مكتب خارجي تمثيلي للمنظمة العالمية للملكية الفكرية في العاصمة أبوظبي والذي يساهم في تحقيق أهداف الدولة في لعب دور إيجابي في نشر ثقافة الملكية الفكرية وتطويرها وتعزيز ممارستها إقليمياً وعالمياً.

وتبادل معالي وزير الاقتصاد مع سعادة موكيسا كيتوي الأمين العام للؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "الأونكتاد"، وجهات النظر حول المتغيرات الراهنة على أوضاع التجارة العالمية والخوف من اتجاهات بعض الاقتصادات الكبرى لاتخاذ سياسات حمائية وأثرها على مسارات التجارة الدولية والتطوير المطلوب إحداثه في دور منظمة التجارة العالمية لمواجهة التحديات المستجدة على خارطة التجارة العالمية.

وأكد الجانبان خلال الاجتماع على أهمية تعزيز الحوار الدولي الرامي بشأن المستجدات الراهنة، وإيجاد توافق دولي حول سبل تنظيم التجارة الإلكترونية والتي تشهد نمواً متزايداً، إلى جانب مناقشة عدد من المواضيع الحيوية المتعلقة بالفرص التنموية في المنطقة والجهود المبذولة في هذا الشأن.

والابتكار بما يخدم الأهداف التنموية للجانبين.

كما بحث الوزيران التنسيقات الخاصة بتوقيع مذكرة تفاهم بين البلدين في مجالات تنمية ودعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة وتبادل الخبرات وأفضل الممارسات فيما يتعلق بتكوين رواد الأعمال ودعم المشاريع القائمة على الابتكار بما يخدم توجهات وأولويات رؤية الإمارات 2021.

كما استعرض معالي سلطان بن سعيد المنصوري مع سعادة الدكتور فرنسيس غري مدير عام المنظمة العالمية للملكية الفكرية "الويبو" الجهود المشتركة في تعزيز حقوق الملكية الفكرية وتشجيع الإبداع والابتكار والتنمية محلياً وعالمياً.. وثمن الجانبان الدعم المتبادل لمختلف الجهود الرامية لإرساء دعائم متينة وبناء منظومة متكاملة لحماية حقوق الملكية الفكرية وتعزيز سياسات الابتكار.

وأكد معالي المنصوري خلال اللقاء حرص دولة الإمارات على تطوير منظومة الملكية الفكرية باعتبارها من محضرات بناء اقتصاد المعرفة، مشيراً إلى الجهود المبذولة التي تقومها الدولة في مجال تحفيز الإبداع والابتكار وحماية حقوق المبدعين، من خلال اتخاذها إجراءات هامة.

الاستراتيجية الوطنية للابتكار والقطاعات الرئيسية التي حددتها لتعزيز مساهمة الابتكار بها خلال المرحلة المقبلة، وهي مجالات الطاقة وتكنولوجيا المعلومات والنقل والتعليم والصحة والمياه والفضاء.. مشيراً إلى أن هذه القطاعات تشكل خارطة متميزة لتعزيز أطر التعاون مع شركاء الدولة الخارج ومن بينهم جمهورية كوستاريكا.

ومن جانبها قالت معالي ماريلا ديل بيلار إن دولة الإمارات أحد أهم الشركاء الدوليين لبلادها في المنطقة وأن هناك العديد من القطاعات المرشحة لقيادة مرحلة جديدة من التعاون الاقتصادي والتجاري والارتقاء بحجم التجارة الخارجية إلى مستويات متقدمة تعكس الإمكانيات والقومات الاقتصادية المتنوعة لدى البلدين.

وأضاف معالي أن كوستاريكا تمتلك تجربة متميزة في مجال التنمية السياحية وهو ما يفتح آفاقاً واعدة للتعاون المشترك ونقل الخبرات والتجارب، فضلاً عن الوقوف على فرص الشراكات فيما بين الجانبين على الصعيدين الحكومي والقطاع الخاص.

واستعرض أبرز مستهدفات

الاستراتيجية الوطنية للتخطيط القومي والسياسة الاقتصادية في كوستاريكا فرص التعاون في مجالات السياحة والتجارة والخدمات الإلكترونية والابتكار والتعليم والرعاية الصحية والشارع الصغيرة والمتوسطة حالياً في دبي، وشملت زوري التخطيط والاقتصاد بكل من كوستاريكا وفرنسا إلى جانب المدير العام للمنظمة العالمية للملكية الفكرية "الويبو" والأمين العام للؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "الأونكتاد".

تناولت الاجتماعات استعراضاً لأبرز جوانب التعاون الاقتصادي والتجاري القائمة وسبل تنميتها في عدد من المجالات الحيوية ذات الاهتمام المتبادل.

حضر الاجتماعات الثنائية كل من سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز النشي وكيل وزارة الاقتصاد للشؤون الاقتصادية وسعادة عبد الله بن أحمد آل صالح وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية وسعادة حميد بن بطي المهيري الوكيل المساعد للشؤون التجارية وسعادة جمعة محمد الكيت الوكيل المساعد لقطاع التجارة الخارجية وعدد من كبار الموظفين والمستشارين بالوزارة.

وتناول معالي وزير الاقتصاد ومعالي

عقد معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد عدداً من اللقاءات الثنائية، على هامش اجتماعات "القمة العالمية للحكومات 2019" المقامة حالياً في دبي، وشملت زوري التخطيط والاقتصاد بكل من كوستاريكا وفرنسا إلى جانب المدير العام للمنظمة العالمية للملكية الفكرية "الويبو" والأمين العام للؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "الأونكتاد".

تناولت الاجتماعات استعراضاً لأبرز جوانب التعاون الاقتصادي والتجاري القائمة وسبل تنميتها في عدد من المجالات الحيوية ذات الاهتمام المتبادل.

حضر الاجتماعات الثنائية كل من سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز النشي وكيل وزارة الاقتصاد للشؤون الاقتصادية وسعادة عبد الله بن أحمد آل صالح وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية وسعادة حميد بن بطي المهيري الوكيل المساعد للشؤون التجارية وسعادة جمعة محمد الكيت الوكيل المساعد لقطاع التجارة الخارجية وعدد من كبار الموظفين والمستشارين بالوزارة.

وتناول معالي وزير الاقتصاد ومعالي

العصر

26

خلال فعاليات معرض بريك بالشرق الأوسط 2019

«موانئ دبي العالمية» تستعرض قدرات مناولة البضائع غير العبأة في الحاويات

•• دبي-الضج:

يستعرض ميناء جبل علي التابع لموانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، إمكانياته المتقدمة كبوابة رئيسة لمناولة البضائع غير العبأة في الحاويات والشحنات الخاصة بالمشايخ، وذلك خلال انعقاد النسخة الرابعة من معرض ومؤتمر بريك بالشرق الأوسط 2019 في دبي، الحدث الذي تستضيفه موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات ويشارك فيه مجموعة من أبرز مزودي خدمات النقل والشحنات الخاصة بالمشايخ في المنطقة. وهو حدث مهم بالنسبة لموانئ دبي العالمية بصفتها الشريك التجاري الرئيس لمعرض إكسبو 2020، وقد قامت بتعزيز مكانة ميناء جبل علي الرائد للتعامل مع البضائع القادمة إلى المعرض والخدمات المرتبطة خلال الفترة التي تسبق الحدث.

وشهدت البضائع غير العبأة في حاويات، مثل الشحنات والبضائع السائبة ومواد البناء ومستلزمات المشايخ، نشاطاً متصاعداً في جبل علي، الأمر الذي يؤكد القدرات المتنوعة للميناء الذي سجل معدل مناولة بواقع 4.8 مليون طن متري من البضائع غير العبأة و4.1 مليون طن متري من إجمالي البضائع السائبة، سنوياً خلال الفترة بين 2013 و2017.

وقال محمد المعلم، المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات:

«موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات مسؤولة بشكل مباشر عن ضمان أمن وسهولة وصول جميع البضائع المتعلقة بمعرض إكسبو 2020 التي يتم شحنها إلى دبي، وتقوم فرق العمل لدينا بالتعامل بشكل جيد مع ما تمت مناولته بالفعل في محطاتنا. مؤكداً أن البضائع غير العبأة في الحاويات تحتل موقعاً مهماً في أعمالنا وتمثل ما يقرب من ربع أحجام المناولة، الأمر الذي يعكس في القيمة التجارية لكل ما نقوم به في جبل علي. ومن المتوقع أن يتم تركيز الاهتمام على قطاع الشحن، خاصة في ضوء مشاريع البنية التحتية "في المنطقة" المتوقع أن تبلغ قيمتها الإجمالية 900 مليار دولار».

وأضاف: "يتم تعزيز الخدمات العالمية المستوى في ميناء جبل علي من خلال درجة عالية من التخصص في تخزين ومناولة جميع أنواع البضائع.



ويتم دعم العروض المتكاملة للموانئ والخدمات اللوجستية في جبل علي من خلال منشآت مبنية خصيصاً لتلبية الطلب المتزايد على الشحنات، والمواد الخاصة بالمشايخ، وكذلك بالنسبة للنقل بالدرجة وبغيرها من خدمات مناولة البضائع العامة. وتضخ موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات بكونها جزء من برنامج معرض بريك بالشرق الأوسط، وتتمنى للمنظمين نجاح المعرض في نسخته الرابعة.

وتؤكد موانئ دبي العالمية على أهمية الشحنات غير العبأة في حاويات من خلال تكامل خدمات وعمليات ميناء جبل علي مع العديد من مناطق الأعمال مثل المنطقة الحرة لجبل علي "جافزا"، ومجمع الصناعات الوطنية، ومنطقة دبي للسياحة، ومنصة خدمات التجارة الإلكترونية الخاصة "دبي التجارية"، فضلاً عن خدمات الأمن من خلال العالمية للأمن. وسجح نموذج الأعمال الفريد للشركة بتعزيز مكانتها عبر سلسلة التوريد، وتوفير دعم حسب الطلب للملاء بما يتناسب مع ظروف السوق الحالية، ومع وجود 900 مليار دولار من مشاريع "البنية التحتية" المخطط لها أو قيد التنفيذ في المنطقة، أصبحت دولة الإمارات ثاني أكبر أسواق المشاريع في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ويشمل ذلك على 589 مليار دولار من المشاريع المعلقة أو قيد الإنشاء و310 مليارات دولار من المشاريع غير الطروحة في مناقصات بعد. ويعتبر ميناء جبل علي البوابة الرئيسية لأكثر من 80 خدمة أسبوعية تربط أكثر من 140 ميناء حول العالم مع ربط بري يتجاوز دول مجلس التعاون الخليجي. لقد تم تجهيز الميناء للتعامل مع الطلب المتزايد على الشحنات الثقيلة والبضائع التي تقدم حلولاً متخصصة "بما في ذلك مساحة للتخزين والتجميع" لأي نوع من الشحنات، مهما كان الحجم أو الوزن.

مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية: المشاريع الإماراتية التنموية تساهم في تخفيف الفقر العالمي

•• دبي-وام:

أكد سعادة محمد سيف السويدي مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية أن دولة الإمارات ساهمت في تخفيف الفقر العالمي حيث ساهمت المشاريع التنموية في مساندة المجتمع الدولي على تحقيق الأهداف التنموية والتصدي لأكثر التحديات الإنمائية صعوبة.

وقال السويدي في تصريح لوكالة أنباء الإمارات "وام" إننا قطعنا شوطاً كبيراً في تطبيق المخرجات من الدورات السابقة للقمة على أرض الواقع في دولة الإمارات والمنطقة والتي تعكس المكانة الرائدة للدولة كمختبر لأفضل التجارب والممارسات العالمية وتعمل بكفاءة عالية على مدار العام لإنتاج المعرفة للحكومات واستشراف المستقبل في القطاعات التنموية المتنوعة. كما نواصل خلال الجلسات النقاشية للقمة حصر التحديات المستقبلية المتوقعة والعمل على إيجاد حلول لها من أجل تحقيق التنمية المستدامة في المجتمعات.

وأضاف: يشرفنا أن نكون أحد الرعاة الاستراتيجيين للقمة التي تجمع تحت مظلتها العديد من المنظمات الدولية والقادة والمسؤولين والعلماء والخبراء، الذين يلتقون في مكان واحد ويساهمون معاً في مناقشة التحديات الاقتصادية والاجتماعية وكيفية تسخير كافة الإمكانيات لتحقيق أهداف التنمية المستدامة وتلبية طموح شعوب العالم لبناء مستقبل أفضل.

رئيس وزراء الهند يسلم الرئيس التنفيذي لـ«أدنوك» الجائزة الدولية لأفضل إنجاز شخصي في قطاع الطاقة



أثبتت معالي قدرته على القيام بدور رائد في قطاع النفط والغاز بما يضمن استمرارية هذا القطاع ومرونته واستجابته السريعة لاحتياجات المستقبل.. وحقق أدنوك منذ تولي معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر منصب رئيسها التنفيذي قبل ثلاث سنوات إنجازات استثنائية كان أبرزها توحيد أعمال المجموعة وهيكليتها المؤسسية، وبدء تعاملها مع أسواق رأس المال العالمية لأول مرة، ونجاح أول اكتتاب عام على أسهم إحدى شركاتها، وفتح باب المشاركة في الامتيازات أمام شركاء استراتيجيين جدد، والعمل على النمو والتوسع في مجال التكبير والبتروكيماويات باستثمارات تبلغ قيمتها 165 مليار درهم، وإطلاق مزايده تنافسية لتعزز مكانة الشركة كأكبر منتج للنفط والغاز في أبوظبي.

كما أطلقت أدنوك خطة لاستكشاف وتطوير الموارد غير التقليدية، وكذلك استراتيجية لتحقيق الاكتشاف الناجي من الغاز مع إمكانية التحول إلى مصدر، وبدأت الشركة عملية تحول رقمي شاملة، واتخاذ خطوات للتوسع دولياً وفتح أسواق جديدة وإعادة هيكلة رأس المال وتحسين الأداء المالي، وإرساء ثقافة الأداء المتميز استناداً إلى ركائزها الأساسية التي تشمل الاستثمار في الكوادر البشرية ورعاية أصحاب الكفاءات وتعزيز أمن الطاقة الإقليمي والعالمي، وكذلك إعادة صياغة نموذج الأعمال التقليدي لشركات الطاقة الوطنية بحيث يواكب التطورات السريعة في مشهد الطاقة، ولتعد

تتمكين كوادرنا البشرية من تطبيق أحدث التقنيات في مختلف مجالات ومراحل الأعمال. كما أننا نعمل في الوقت نفسه على توسيع نطاق شراكاتنا الاستراتيجية بما يساهم في نقل التكنولوجيا الحديثة والخبرات وجذب الاستثمارات للمساهمة في تحقيق أقصى قيمة ممكنة من موارد أبوظبي. مع التركيز على الاستفادة من الطلب العالمي المتزايد على كل من النفط الخام والمنتجات المكررة والبتروكيماويات. وقال معالي: "في عصر الطاقة الجديد، تتبنى أدنوك المزيد من الاستراتيجيات المبتكرة ونماذج أعمال أكثر مرونة بما يساهم في تحقيق النمو ورفع الكفاءة وزيادة القيمة من كل برميل نفط يتم إنتاجه، حيث أصبح هناك حاجة ماسة لتحديث قطاع النفط والغاز بما يضمن تلبية احتياجات العالم المتزايدة من الطاقة في العصر الصناعي الرابع. من جهته قال معالي دارمندا برادشان، وزير البترول والغاز الطبيعي في الهند: "من خلال قراءته الدقيقة للتحول الجذري في الطلب على الطاقة بين الاقتصادات الصاعدة في آسيا، وخاصة الهند، أعاد معالي الدكتور سلطان الجابر صياغة طبيعة العلاقة بين المشترين والبائعين لتصبح مرتكزة على أسس استراتيجية راسخة. ونتيجة لذلك، كان لمعالي الدكتور سلطان مساهمة قيمة في تعزيز أمن الطاقة الإقليمي والعالمي، وكذلك إعادة صياغة نموذج الأعمال التقليدي لشركات الطاقة الوطنية بحيث يواكب التطورات السريعة في مشهد الطاقة، ولتعد

الأسبوعية ذات معدلات النمو المرتفعة، بما تحرص أدنوك على المساهمة في توطيد أواصر التعاون بين دولة الإمارات والهند من خلال تعزيز شراكاتنا الاستراتيجية مع شركات الطاقة الهندية".

وأضاف: "تأتي هذه الجائزة تقديراً للجهود الجماعية المؤسسية والمتفانية والمخلصة لجميع كوادر أدنوك وفرق العمل والتي يبذلونها لتوسيع ثقافة تركيز على الارتقاء بالأداء المتميز والتوسع في توفير التكنولوجيا الرقمية. ونحن في أدنوك نحرص على استخدام المنصات الرقمية والتحليلات المتقدمة للكشف عن حلول جديدة تساهم في الارتقاء بالأداء ورفع الكفاءة على مستوى المجموعة، وكذلك

لضمان تلبية الاحتياجات التنموية لموارد الطاقة، خاصة من قبل الاقتصادات ذات معدلات النمو المرتفعة فيما يدخل العالم العصر الصناعي الرابع. وبهذه المناسبة، قال دولة رئيس وزراء الهند ناريندرا مودي: "هنيئاً معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر على مساهمته المهمة في قطاع الطاقة ونظراته المستقبلية لتطوير وتحديث هذا القطاع الحيوي". من جانبه قال معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر: "تعد هذه الجائزة المرموقة جهود أدنوك الهادفة لتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة بتحقيق نقلة نوعية شاملة وترسيخ مكانتها الرائدة كشركة نفط وغاز تستشرف المستقبل وتسعى إلى تلبية احتياجات العالم المتزايدة من الطاقة، لا سيما في الأسواق

قدم دولة ناريندرا مودي، رئيس وزراء جمهورية الهند، امس جائزة أفضل إنجاز شخصي في قطاع الطاقة لمعالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة "الرئيس التنفيذي لشركة بترول أبوظبي الوطنية" أدنوك "ومجموعة شركاتها تقديراً لمساهمته البارزة في قطاع النفط والغاز العالمي والطاقة بشكل عام، وذلك خلال مؤتمر الطاقة "بترولتك" المنعقد في العاصمة الهندية نيودلهي. ويأتي منح الجائزة لمعالي الدكتور سلطان أحمد الجابر تكريماً لجهوده المؤسسية واعترافاً بإنجازاته البارزة في وضع آلية عمل ونموذج استراتيجي لما ستكون عليه شركات النفط الوطنية في المستقبل، بالإضافة إلى دوره في تعزيز الروابط الاستراتيجية بين أدنوك وأسواق النمو الرئيسية بما في ذلك جمهورية الهند.

وأعاد تقرير الجائزة بالنقل النوعية التي يجري تنفيذها في "أدنوك" والتي تشمل المواكبة الاستباقية للمتغيرات، وتنفيذ جهود التطوير والتحديث والحكومة المؤسسية على نطاق كبير وضمن مسارات متعددة بشكل متزامن، وإرساء ثقافة تقوم على الارتقاء بالأداء المتميز وتعزيز القيمة، ورفع الكفاءة والتركيز على العائد الاقتصادي والربحية، وتعزيز المرونة والقدرة على مواكبة المتغيرات المتسارعة لشهد الطاقة العالمي، واستخدام التكنولوجيا الحديثة



ناقشت خلال زيارتها دور الشباب في قيادة جهود الاستدامة

كريستين لاجارد المدير العام لصندوق النقد الدولي تزور مدينة مصدر

•• أبوظبي-الجزيرة

قامت كريستين لاجارد، المدير العام لصندوق النقد الدولي، يوم أمس بزيارة إلى شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر"، حيث تجولت في مدينة مصدر إحدى أكثر مدن العالم استدامة والتي تضم مجمعا عمرانيا رائدا في أبوظبي، وتعرفت على استثمار دولة الإمارات في الشباب بما يساعدها على تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، كما قامت بجولة في معهد مصدر التابع لجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا.

وأطلعت لاجارد على دور "مصدر" كشركة عالية رائدة في مجال الطاقة المتجددة والتطوير العمراني المستدام من خلال تطويرها لمدينة مصدر التي يقطن فيها آلاف السكان وتستضيف مئات الشركات.

واستعرض مسؤولون من "مصدر" محفظة مشاريع الشركة في مجال الطاقة المتجددة، كما تطرقوا إلى نجاح المدينة في تسليط الضوء على الجدوى التجارية لتطوير المشاريع العمرانية منخفضة الكربون.

كما تعرفت لاجارد، التي تقود صندوق النقد الدولي منذ عام 2011 وتقدم المشورة المالية للدول الأعضاء البالغ عددها 189 دولة، على تفاصيل دورة أسبوع أبوظبي للاستدامة التي انعقدت مطلع العام، وما تضمه من فعاليات رئيسية شملت حفل توزيع جوائز جائزة زايد للاستدامة، وملتقى السيدات للاستدامة والبيئة والطاقة المتجددة، ومبادرة شباب من أجل الاستدامة، بالإضافة إلى برنامج "القادة الناشئون" الذي يركز على تأهيل الشباب لكي يصبحوا قادة فاعلين في

مجال الاستدامة. وكان أسبوع أبوظبي للاستدامة هذا العام، قد شهد انعقاد "ملتقى أبوظبي للتمويل المستدام"، الذي تم خلاله توقيع 25 جهة حكومية وخاصة، من بينها "مصدر"، على إعلان أبوظبي للتمويل المستدام لتعزيز تمويل الاستثمارات المستدامة بما يعكس بشكل إيجابي على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والبيئية.

وعبرت لاجارد خلال زيارتها إلى مدينة مصدر، عن سعادتها لرؤية أعداد كبيرة من الشباب المتحمسين للعمل والتعاون من أجل تحقيق أهداف الأمم المتحدة في مجال التنمية المستدامة. وأكدت بأن المسؤولية مفاة على عاتق الجيل المقبل من أجل مواصلة جهود الابتكار وإيجاد حلول لمعالجة تحديات الاستدامة العالية.

من جهته أكد محمد جميل الرمحي، الرئيس التنفيذي لـ "مصدر"، على أهمية زيارة كريستين لاجارد إلى مدينة مصدر، والتي تأتي في الوقت الذي يحتفل فيه الإمارات بشهر الابتكار، حيث الفرصة متاحة أمام لاجارد للاطلاع على جهود الإمارات في مجال التنمية المستدامة، والدور الذي تقوم به "مصدر" وغيرها من الجهات المعنية لتمكين الشباب من خلال تزويدهم بالمعرفة وتعزيز بيئة الابتكار وزيادة الأعمال.

وأضاف الرمحي: "تمثل مشاركة الشباب عنصراً أساسياً في التزام "مصدر" بدعم جهود دولة الإمارات ومساندتها في تحقيق أهدافها المتعلقة بالاستدامة. وتعتبر هذه الزيارة فرصة لتبادل الأفكار مع السيدة لاجارد والاستفادة من خبرتها الواسعة في تشجيع المزيد من الشباب الإماراتيين على المشاركة في قطاع الاستدامة، سواء

في مجال الأبحاث أو زيادة الأعمال أو نشر التوعية. وشملت الزيارة الاطلاع على عروض توضيحية قدمتها ثلاث شركات ناشئة تحظى بدعم "وحدة دعم الابتكار التكنولوجي"، وهي مشروع شركة "بي بي العالمية للطاقة" وتضمنت هذه الشركات كل من "يون أب"، وهو عبارة عن تطبيق للهاتف الذكي مصمم للحد من هدر الغذاء عبر إتاحة المجال للزبائن لشراء أغذية طازجة لم يتم بيعها لدى المطاعم وبأسعار مخفضة، وشركة "دي لا أرتا" المتخصصة في تطوير تقنيات مستدامة لتحسين خصوبة التربة ومنتجات طبيعية للعناية بالبشرة يتم تصنيعها من نباتات من البيئة الإماراتية، وشركة "ذا فيبيست" التي تستخدم روبوتات لتنظيف سطح البحر



من تسربات النفط والملوثات. وخلال الزيارة، التقت لاجارد بمجموعة من الطلبة والباحثين الإماراتيين في جامعة خليفة، الذين استعرضوا أبحاثهم التي غطت مجموعة من المواضيع كان ضمنها تطوير محطات لإنتاج الهيدروجين تعمل بالطاقة المتجددة وتقنيات مستدامة لتحلية المياه. وقال الدكتور عارف سلطان الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي لجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا: "رحب بالدير العام لصندوق النقد الدولي، السيدة كريستين لاجارد في معهد مصدر ومستوى التحدي: دور الشباب الإماراتي في قيادة جهود الاستدامة"، وأدارت الجلسة نقاشية بعنوان "الارتقاء إلى مستوى التحدي: دور الشباب الإماراتي في قيادة جهود الاستدامة"، وأدارت الجلسة الدكتورة لمياء نواف فواز، المدير التنفيذي لإدارة الهوية المؤسسية والمبادرات الاستراتيجية في "مصدر".

بالشراكة مع غرفة تجارة وصناعة دبي وميدان ون

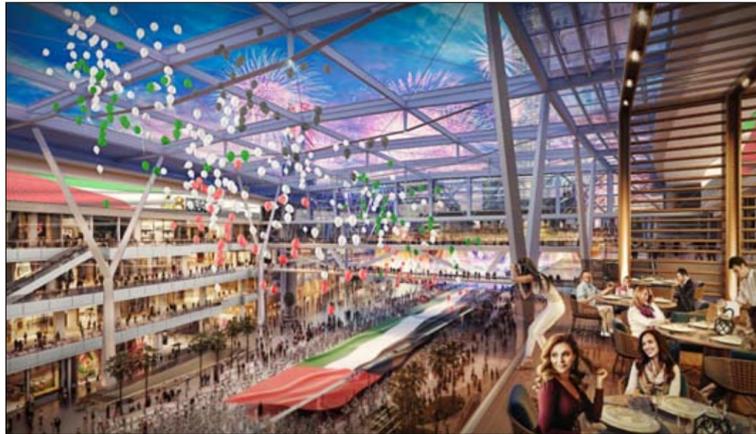
قمة التجزئة تنطلق اليوم بمشاركة كوكبة من ريادة الأعمال



•• دبي-الجزيرة

تستعد دبي لتعزيز مكانتها كوجهة عالمية رائدة في مجال التسوق باستضافتها لمجموعة من كبار رجال الأعمال والرواد المشاركين قمة جديدة تقام اليوم الثلاثاء مناقشة مستقبل التجزئة.

ويحضور أكثر من 600 تنفيذي متخصص في قطاع التجزئة من مختلف أنحاء العالم، تستضيف قمة التجزئة، التي تقام يومي 13 و14 فبراير في فندق أتلانتس نخلة دبي، مجموعة من المتحدثين البارزين وهدى قطان وأكثر من 80 خبيراً في الصناعة. ويتواجد 62% من متاجر التجزئة العالمية في دبي، تمكنت الإمارة من التوسع في عدد المتاجر التجارية العالمية من 2018 من تقرير شركة الاستشارات العقارية سي بي آي وإيه والصادر بعنوان "ما مدى عالمية تجارة التجزئة؟" ويحسب فهد عبدالكريم كاظم، نائب الرئيس لـ ميدان مولز وأحد كبار المتحدثين المشاركين في قمة التجزئة، بات التسوق يتطلعون للحصول على خدمات شخصية وتجارب أكثر



من الذين شاركوا في الاقتراح فضلوا استخدام هواتفهم كأداة رئيسية في التسوق، فيما فضل 42 بالمئة الطريقة التقليدية في التسوق. مضطحين لس المنتجات الفاخرة ومعابنتها شخصيا قبل شرائها. وأكد كاظم أن الطلب على المساحات داخل مراكز التسوق سيواصل النمو خاصة في التطوير يعتبر إحدى التجارب العديدة التي يتطلع لها المستهلكون أثناء زيارتهم. وأشار بالذکر إلى أن قمة التجزئة تقام بالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة دبي وميدان ون وتجمع تحت سقفها جيلا جديدا من تجار التجزئة الذين تمكنوا من المزج بين الخدمة المميزة والتكنولوجيا الحديثة لتقديم تجربة تسوق للذكرة. ويجسد مزجم يتطرق لمناقشة أهم القضايا والمواضيع المتعلقة بالقطاع على مدار يومي الثلاثاء والاربعاء، تقام القمة أيضا بمشاركة عدد من كبار الشخصيات في قطاع

التجزئة والذين نذكر منهم: • سعادة حمد بويعيم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي؛ • فهد عبدالكريم كاظم، نائب الرئيس لمولات ميدان، مجموعة ميدان؛ • جوليا غولدن، رئيس قسم التسويق لدى "ليفو" • بيت هورن، رئيس قطاع التجزئة لدى فايبوك • جون فيشمانييس، رئيس قسم التسويق لدى "فارفيتش" • جو مالون، مؤسس "جو لوفر"؛ • غزلان غوينز، الرئيس التنفيذي ومؤسسة "ذا مودست"؛ • نيو غانغ، رئيس مجلس إدارة مجموعة داشانغ • هذا وعبر غاري تاتشر، الرئيس التنفيذي والشريك المؤسس لقمة التجزئة، عن ثقته بأن المستهلكين في الوقت الحاضر يتطلعون لتجربة مميزة وفريدة أثناء تفاعلهم مع تجار التجزئة، وصرح قائلا: "شهدنا



استثمارات كبيرة من الصناعة بهدف تحويل المتاجر التقليدية إلى وجهات جانبية، وذلك بقيام التجار بالجمع بين التكنولوجيا والصحة والمستويات العالية من الخدمة وحسن الضيافة. وتابع: "بنفس الوقت، هناك تركيز متنامي على آداب المهنة والمصداقية؛ لن يتفاعل التسوق حتى يتقوا بالبنائ. وكتيجة شهدنا نموا في المبادرات الأخلاقية بالإضافة إلى تركيز كبي من قبل التجار لخلق تجربة مقنعة ومميزة داخل المتجر وعلى الانترنت، كي ينجح التجار في وقتنا هذا، يتوجب عليهم أن يكونوا بارعين في استخدام التكنولوجيا والقدرة على التكيف والغامرة. وتقام قمة التجزئة بالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة دبي وميدان ون؛ بالإضافة إلى شريك الابتكار: أكستنس؛ الشركاء الفضليون: بلاك جاك، "سي سي آر آي"، "سيفيد"، "كيه بي إم جي"، ساب، "أومداس" و"أكسباندريتيل"؛ والشركاء الاستراتيجيون: الفطيم مولز، أرفيند إترنت، بنتلي، بي جي إس إس، دائرة التجارة الخارجية، غابت أفينيو، "لافا مومينتس" إم كيوب، و"نووك"، أوبن براقو، بارلسي، بوانت، بريسو، سامسونغ وسيتسيمي.

وزارة الاقتصاد تدعم مؤتمر مستقبل التجارة - محورية الشرق الأوسط لآسيا مارس المقبل

•• دبي -وأم

أكدت وزارة الاقتصاد أمس دعمها لمؤتمر "مستقبل التجارة - محورية الشرق الأوسط لآسيا" الذي سيقدم بالشراكة بين مركز دبي للسلع المتعددة وآسيا هانس في برج الماس يوم 24 مارس المقبل لاستعراض مستقبل التجارة العالمية والطاقة المتجددة والتقنيات الرقمية. ومن المقرر أن تشارك شخصيات بارزة من الحكومة وقطاعات التجارة والاستثمار والتكنولوجيا في تحليل تنبؤي حول التحولات الجارية في الاقتصاد العالمي ويأتي المؤتمر في أعقاب نجاح مؤتمر "النظام التجاري العالمي الجديد" الذي نظّمته آسيا هانس ومركز دبي للسلع المتعددة في دبي العام الماضي - والذي حظي أيضا بدعم رسمي من وزارة الاقتصاد الإماراتية.

وأكّد سعادة عبد الله آل صالح وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية والصناعة أهمية الحدث لما يتناوله من القضايا الاقتصادية إلحاحا في الوقت الحاضر مشددا على أن الإمارات العربية المتحدة تخطو خطوات كبيرة إلى الأمام في سبيل ضمان تحقيق نمو مستدام وشامل أمام خلفية اقتصادية عالمية مليئة بالتحديات. وعّد أن فهم أبعاد التطور للحرك في هذا المشهد الصعب ودفع التقدم نحو تحقيق الرخاء الاقتصادي هو أولوية للمدن والحكومات في جميع أنحاء العالم وسيكون هذا هو محور هذا الحدث الذي يعقد في دبي ولهذا السبب ليس لدي أدنى شك في أنه سوف يجذب الاهتمام الدولي

مع مركز آسيا هانس لجلب سلسلة من الحوارات التجارية رفيعة المستوى إلى الشرق الأوسط. وتم الإعلان عن التوقيع خلال اجتماع عقد في سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في لندن وبحضور سعادة سليمان حامد سالم المزروعى سفير الدولة لدى المملكة المتحدة. ومن جانبها قالت فريال أحمدي الرئيس التنفيذي للمفصلة في مركز دبي للسلع المتعددة أن المؤتمر لن يناقش نطاق التحدي الحالي فحسب بل سيبحث أيضا كيف يمكن للأعمال التجارية والحكومات أن تعمل معا لتحقيق الرخاء الاقتصادي والنمو مضيفة أن هذا الحدث سيؤكد قدرة دبي على دفع النمو المستدام وأن تكون عاصمة الأعمال في العالم من خلال العمل جنبا إلى جنب مع شركائها الدوليين وخاصة في قارة آسيا.



الفكرة

وزير الدولة البريطاني للتجارة الدولية:

نتطلع لإقامة منطقة تجارة حرة مع دول الخليج

•• دبي-وأم

أكد معالي ليام فوكس وزير الدولة البريطاني للتجارة الدولية أن بلاده تتطلع إلى إنشاء منطقة تجارة حرة مع دول مجلس التعاون الخليجي في المستقبل القريب، مشيرا إلى أن خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي لن يؤثر سلبا بأي شكل من الأشكال على علاقة بلاده بالمنطقة والعالم بشكل عام.

وقال في تصريحات خاصة لوكالة أنباء الإمارات "وأم" على هامش مشاركته في النسخة السابعة من القمة العالمية للحكومات التي انطلقت في دبي أمس الأول، أن الادعاءات بأن الخروج من منطقة اليورو لن يؤثر على قدرة المملكة على جذب الاستثمارات الخارجية المباشرة. وأضاف أنه على الرغم من كل التكهات السياسية التي تحيط بقضية الخروج من الاتحاد الأوروبي، فإن بريطانيا شهدت العام الماضي زيادة في حجم الاستثمارات الأجنبية المباشرة المتدفقة إلى أراضيها بنسبة 20% وهو ما يجعلها تتفوق على جميع دول الاتحاد الأوروبي في جذب الاستثمارات الخارجية وتأتي خلف الصين والولايات المتحدة عالميا. ونسب الوزير البريطاني النجاح المحقق في جذب الاستثمارات الخارجية إلى الثوابت القوية التي يقوم عليها الاقتصاد البريطاني .. مؤكدا الأهمية المتنامية التي توليها بلاده للعلاقات مع دول الخليج بشكل عام ومع دولة الإمارات بشكل خاص.

وأشار الوزير البريطاني إلى أن بلاده تتطلع إلى توسيع حجم شراكتها الاستراتيجية الممتدة مع دولة الإمارات لتضم مجالات أكثر تنوعا مثل تكنولوجيا المعلومات والذكاء الاصطناعي والعلوم الطبيعية .. داعيا إلى الاستفادة من الخبرات البريطانية في مجال التعليم و المهارات.

وقال إنه من المهم للغاية ألا تقتصر العلاقات على قضايا البيع والشراء وإنما تمتد إلى شراكة استراتيجية حقيقية يتم بموجبها تبادل أفضل الممارسات بين الدولتين لتحقيق المصالح المشتركة مع مناقشة التحديات والوصول إلى حلول فعالة لها. وأضاف بتنظيم القمة العالمية للحكومات وعدها دليلا قويا على التوجه الانفتاحي للدولة بعد زيارة قداسة البابا فرنسيس بابا الكنيسة الكاثوليكية مؤخرا والتي وصفها بأنها تركز ثقافة التسامح التي تتبناها الإمارات.

شهادات عالمية: نسب نمو متوقعة للاقتصاد الإماراتي

لأعوام 2019 -2023 تتجاوز المعدلات الدولية

•• دبي -وأم

قبل أيام من انعقاد القمة العالمية للحكومات .. عمم صندوق النقد الدولي و مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة "اوكتاد" تقاريرهما السنوية التي تسجل مخرجات عام 2018 وتوقعاتها لحالة الاقتصاد العالمي في 2019. وفي التقريرين اللذين صدرتا على هامش القمة الاقتصادية العالمية في دافوس، جاءت شهادات مرجعية عن النهج الاقتصادي الذي مكن دولة الإمارات العربية المتحدة من أن تجتاز حالة اللاتيقن العالمية المرهقة وتقلبات الأسواق، بنسب نمو متوقعة لأعوام 2019 - 2023 تتجاوز المعدلات الدولية.

وفي نطاق الدورة الحالية من القمة العالمية للحكومات، التي أراحتها الإمارات تجمعا آمبيا يرسخ رسالتها الإنسانية ومنصة تقود فيها حوارات العالم في المستقبل والتنمية وجودة الحياة، فإن الأيام الثلاثة للقمة ستسمح أكثر من 140 دولة وقيادة عالمية، فرصة العايشة والمعابنة للنهج الاقتصادي الإماراتي، والآليات المؤسسية التي يعمل بها فتكتمل من أن يتميز ب استدامة التنمية، رغم تقلبات وحالة اللاتيقن، الإقليمية والعالمية.

في عرضها مصادر قوة الاقتصاد الإماراتي وخطوطه البنيانية، اتفقت تقارير صندوق النقد الدولي ومؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "اوكتاد" على أن تقلبات الأسواق العالمية وحالة اللاتيقن لن تعيق اقتصاد الإمارات من اضطراب النمو خلال عام 2019 والسنوات التي تليه، وذلك بزخم ارتفاع الاستثمار والائتمان القم للقطاع الخاص، وفي نطاق رؤية وطنية للتنمية المستدامة تصل حتى عام 2030.

وتقدر أرقام صندوق النقد الدولي معدل النمو في إجمالي الناتج الحقيقي للعام الحالي بنحو 3.6%، مع الإشارة إلى أن الدفعة الإيجابية المتوقعة للقطاع السياحي والمتعلقة بمعرض أكسيو 2020 سترفع وتيرة النمو للقطاع غير النفطى إلى 3.9% يتبعها نمو بنسبة 4.2%.

وسجل تقرير صندوق النقد الدولي أنه برغم تطبيق ضريبة القيمة المضافة لأول 2018، إلا أن قوة الاقتصاد الإماراتي استوعبت هذا المستجد، وظلت نسبة التضخم منخفضة. وثن صندوق حصافة ودقة توقيت إجراءات التيسير المالي، والمسرعات التنموية التي أعلنتها الإمارات 2018، حيث أنها وبقية الإصلاحات الهيكلية نجحت في تعزيز الوضع المالي للموازنة، بتوقعات أن يتحول رصيد المالية العامة الكلي، خلال 2019، إلى فائض ويظل هذا الرصيد إيجابيا لسنوات قادمة.

تقديرات مؤتمر الأمم المتحدة "اوكتاد" أن الاقتصاد الإماراتي مرشح أن يسجل نموا خلال 2020 بنحو 3.4% مع مواصلة الإنفاق على مشاريع البنية التحتية. فيما يُتوقع لمستويات التضخم أن تواصل تراجعها إلى 1.7% في العام الحالي و 1.2% خلال 2020 مقارنة مع 3.7% خلال 2018. وفي توصيف مصادر القوة في الاقتصاد الإماراتي والتي تجعله يحقق معادلات نمو تتجاوز الأسواق الدولية، تنوه تقارير الرصد الدولية بالقدرة على إشراك القطاع الخاص في الاستفادة من القطاعات الفنية . وفي جلسة افتتاح الدورة الجديدة من منتدى المالية العامة في الدول العربية، التي جرت بمشاركة صندوق النقد العربي والدولي، ضمن فعاليات القمة العالمية للحكومات أدرج معالي عبيد بن حميد الطاطر وزير الدولة للشؤون المالية شراكة القطاعين العام والخاص في التطوير الاقتصادي التنموية الشاملة التي تتكامل فيها الخدمات التعليمية والصحية وتنمية المهارات القيادية للمرأة والشباب، في بيئة قانونية ومؤسسية واقتصادية تضمن الاستخدام الأكثر كفاءة لهذه الموارد مجتمعة، وجني فوائد التحول إلى الاقتصاد الرقمي والإندماج في الاقتصاد العالمي.

وكانت مدير عام صندوق النقد الدولي، كريستين لاجارد، في مشاركتها بمنتدى المالية العامة في الدول العربية، استحضرت عناصر القوة في الاقتصاد الإماراتي وسياساته المالية المتسمة بالحوكمة الرشيدة والشفافية، وقدرته على التعلية وإدامة النمو.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٣٧٩٢ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- خديجة الخنوبلي للمحاماة والاستشارات القانونية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد ابراهيم ثابت محمد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (٥٣٣٠٠ درهم) ودرهم وتذكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB188665768AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/١٤ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤١٢ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- داييس تاكاس اريلاانو مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /مركز يوريكا لخدمات الصحة المنزلية قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي (١٠٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb189373525ae وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/١٩ الساعة ١٠:٠٠ ص بالقاعة: ch1.A.4 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٩٩٦٣ عمالي جزئي

الى الخصم المدخل / ١- الريامي للاعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /سوني كولانور فانوني ويمثله: احمد حسن محمد عبدالله المازمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (١٤٣٥٨) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb185571417ae وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٢/٣ الساعة ٠٩:٣٠ ص بالقاعة: ch1.B.10 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٣٥٨١ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- لخدمات الحراسة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /امادان لال راتان لال قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (١٨٦٠٣) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB188758015AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢١ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٣٦٦٦ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- هاي تاورز للمقاولات ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /نور علي عيسى حموده قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحقات عمالية وقدرها (١٨١٥٨) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB189120436AE/2018 وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١١ الساعة ٠٩:٣٠ ص بالقاعة: ch1.B.10 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٩٢٦٧ عمالي جزئي

الى المحكوم عليه / ١- مركز الاليس الطبي ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٨/١١/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح /مصطفى عبده السيد شاشه بحكمته بالحكم بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٦١,٦٣٣) درهم والفائدة عنه بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية للسداد التام عدا الفصل التعسفي فمن سيرورة الحكم نهائيا وتذكرة عودة لوطنه عينا او مقابلتها نقدا ما لم يكن قد التحق بالعمل لدى صاحب عمل اخر والزمته بالتسليم من المصروفات واعضت المدعي من نصيبه منها. حكما بمنابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٥ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- بوليفارد فيم دبي دبيلو سي ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/محمد سحيم ركن الدين قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٠٨٩٠,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٤٤٢١) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٢٦ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- املجيمتد ريانفور سينج مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اناند راجان راجان ويمثله: رياض عبدالمجيد محمود الكبان قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٩٣١٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٦٢٣٢ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- كراج نجمة الرمول مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/امتيار محمد شريف ويمثله:عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن عبدالمجيد محمود الكبان قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٢٤١,٣٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١١١٣) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٩٦٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- اوه جي أس تريدينج ش.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/هاي مون ديكيوريشن ش.ذ.م.م ويمثله:رياض نصيب عبدالمجيد محمود الكبان قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٢٤٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥ استئناف عقاري

الى المستأنف ضده / ١- خادم هامل خادم الغيث القيسي مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / سالي اليف ويمثله:بشار عبدالله علي ابراهيم السايبة قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/٤٨٩ عقاري كلي . وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٠ الساعة ٠٨:٠٠ صباحا وحتى: ١٢:٠٠ ظ بمتكاتب ادارة الدعوى الاستئنافية الثانية مكتب رقم ٢٠٨ وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- فيصل فايل سبيت مسعود العلوي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ار بي ام لتأجير السيارات ذ.م.م ويمثله: محمد مرتضى يعقوب مرتضى برهان الهاشمي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٩٧١,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٨٨٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- هاني رزق الكسان حكيم مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/عماد عوض حنا عبدالمسيح ويمثله: احمد عبدالله محمد ملك أنوهي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٥٨٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٩٨٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- اونتي للسياسة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/روث مارسيليا ياندار ميرا قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٣٦٣,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٦٥٢ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده / ١- شركة مسعود سيدي التجارية ذ.م.م ٢- السهند الاخضر للتجارة العامة ش.ذ.م.م ٣- محمد هاشم لنگراني مهاجر مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١٥١٢ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٨/٧/١٧ وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/١٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢ عرض وايداع عقاري

الى المعروض عليه / ١- لواته لتطوير العقارات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محي الدين عبدالقادر ابراهيم بن هندي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بايداع مبلغ (٣٠٠٠٠٠) درهم وعرضه على المودع له ، نعلنكم بان العارض/ محي الدين عبدالقادر ابراهيم بن هندي تقدم الى المحكمة عارضا عليكم مبلغ وقدره (٣٠٠٠٠٠) درهم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- برايان للاعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/طرق التبريد لتجارة الادوات الصحية وقطع غيار اجهزة التكييف ذ.م.م ويمثله: عبدالله علي عبدالوهاب عبدالله السويدي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٢٠٧,٧١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٧٥ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١- باور ويف تكنولوجيز انك ٢- باور ويف أشيا إنك مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / خالد عبدالقادر شومان قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/٨٤ عمالي كلي بتاريخ: ٢٠١٨/٨/١٩ وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٢٢١ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١- محمد خالد علي احمد مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / اوبيرايشونال للخدمات الفنية ش.ذ.م.م ويمثله: راشد عبدالله علي هوبشل النعيمي قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٩٥٨٢ عمالي جزئي بتاريخ: ٢٠١٨/١٢/١٢ وحددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢١ الساعة ١١:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch1.A.4 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٨ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١- اوليفر توماس فابري مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / بروفتنال للخدمات والتعهدات الرياضية ويمثله: بدر عبدالله خميس عبدالله قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٣٠٠ عمالي جزئي بتاريخ: ٢٠١٨/١١/٢١ وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١٨ الساعة ١١:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch1.A.4 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٦ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده / ١- شركة ون بيزنس فايمت (سابقا) ون بي بي فايمت (حاليا) ٢- مؤسسة انميات للتطوير العقاري - مؤسسة فردية (لصاحبها عائشة عبدالحسن سلمان علي بوحمدا) (بصفته مالكة المشروع) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/شركة ماج بروبرترز فايمت ويمثله: احمد مهدي فهد باي العبيسي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٧/٥٥٠ عقاري كلي والمدل بالاستئنافين رقمي ١٠٤ و ٢٠١٨/١٣١ استئناف عقاري بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٩٣٥٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١١٤ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- بي جي اس الخليج للمقاولات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اتورنت لتأجير السيارات ش.ذ.م.م ويمثله/ احمد بن سهيل بن ويمثله: مي عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب الفلاسي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٦٧٢٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٦٨ أمر أداء

الى المدعي عليه / ١- روايح علي الطيب حسين مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /مايكل جورج جوريستي ويمثله: هيبه علي غلوم محمد باقر أهلي. طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠١٨/١٠/٢٨ إلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٦٢٠٠٠٠) درهم للمدعي والرسوم والمصاريف. ولكم الحق في التظلم من الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٥٣ بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٢
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٩٥ احوال نفس مسلمين

الى المدعي عليه / ١- محمد صالح طباطب مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ نور محمد نبيل وظانف ويمثله: حميد غلام درويش ابراهيم قد اقام عليك الدعوى وموضوعها التظلم للضرر نفقة زوجية اجرة مسكن نفقة العدة مؤجل الصداق الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب الحمامة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٢/١٧ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة رقم (١٠) لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري .

رئيس القسم



سلط بحث جديد الضوء على آلية تربط بين جهاز المناعة والجراثيم المعوية وبين الشيخوخة. يزعم علماء من (مدرسة لوزان الاتحادية للفنون التطبيقية) في سويسرا أن أي خلل في جهاز المناعة يعوق عمل الجراثيم المعوية بطريقة تضمن زيادة التغيرات المرتبطة بالشيخوخة داخل الجسم.

منوعات الفكر

30

العلاقة بين جهاز المناعة والجراثيم المعوية وبين الشيخوخة



وذلك من خلال تعطيل جينات بروتين رصد البيبتيدوغليكان. نتيجة لذلك، لم يبق الذباب الذي يحمل مناعة متضررة على قيد الحياة بقدر الذباب العادي. كذلك حمل أعداداً أعلى بكثير من جراثيم الملبنة الحمضة المسؤولة عن إنتاج حمض اللاكتيك. اكتشف العلماء فائضاً من الأخير لدى الذباب الذي يحمل مناعة متضررة تزامناً مع زيادة في أعداد أنواع الأوكسجين التفاعلية لديه. على صعيد آخر، أدى تنشيط بروتين رصد البيبتيدوغليكان إلى منع اختلال التوازن الميكروبي لدى الذباب، ما يعني أن الحشرات عاشت لفترة أطول. يوضح لوميتير: (يصل حمض اللاكتيك، أي الناتج الأيضي الذي يشتق من جراثيم الملبنة الحمضة، إلى أمعاء الذباب ويُفكك هناك، وقد ينشأ أثر جانبي يتمثل بإنتاج أنواع الأوكسجين التفاعلية التي تزيد الضرر في الخلايا الظهارية). يدعو إيفغور إياتسنكو إلى إجراء دراسات إضافية لاستكشاف التفاعلات الأيضية بين الجراثيم المتعايشة والجسم على مر مسار الشيخوخة.

تتضمن أمعاء جميع الحيوانات تقريباً مستعمرات واسعة من الجراثيم ومن أنواع أخرى من الكائنات الدقيقة المعروفة جماعياً بالميكروبات المتعايشة. تزداد الأدلة التي تثبت أن الميكروبات المتعايشة تؤثر في جهاز المناعة ووظائف أخرى في الجسم وتعيش بشكل متوازن معها. يُعرف اضطراب هذا التعايش باختلال التوازن الميكروبي وقد يحصل لأسباب متنوعة مثل المرض وأخذ الأدوية. ربطت الدراسات أيضاً بين اختلال التوازن الميكروبي وبين تغيرات مشتقة من أمراض متنوعة، فضلاً عن تراجع متوسط العمر المتوقع. لكن لم تتضح بعد الطبيعة البيولوجية لهذه العلاقات والآليات التي تربط بينها. لذا قرر فريق البحث استكشاف الموضوع عبر استعمال ذباب الفاكهة، علماً بأنه غالباً ما يختار العلماء هذا النوع من الحشرات لتحليل الجراثيم المعوية والمعطيات الوراثية. اختلال التوازن الميكروبي في بحث سابق، حذد إياتسنكو جينة تمكن جهاز المناعة لدى ذباب الفاكهة من رصد الجراثيم الدخيلة الضرة ومهاجمتها. تحمل تلك الجينة اسم (بروتين رصد البيبتيدوغليكان). لإجراء البحث الجديد، أنشأ الفريق سلالة متحوّلة من ذباب الفاكهة الذي يحمل مناعة متضررة،

وترتبط بتغيرات متعلقة بالشيخوخة في الأعضاء والأنسجة. ذكر المشرف الرئيس على الدراسة، برونو لوميتير، أستاذ في (معهد الصحة العالمي) التابع لمدرسة لوزان الاتحادية للفنون التطبيقية، أن الثدييات تحمل آلية مماثلة. يقول المشرف الأول على الدراسة، إيفغور إياتسنكو، عالم ضمن الفريق البحثي الذي يرأسه لوميتير: (تكتشف دراستنا أن عنصراً معيناً في البيئة الميكروبية وناجيه الأيضي يستطيعان التأثير في شيخوخة الكائن



البحث عن علاج جديد لتقليل احتمال تصلب الشرايين في مرحلة مبكرة

وغياب النشاطات الجسدية. تشكل الحمية غير الصحية عاملاً مؤثراً أيضاً، لا سيما عند استهلاك كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والدهون المتحوّلة والكوليسترول والصوديوم والسكر.

صوابط الدراسة

سيرخب الجميع بأية طريقة جديدة لمحاربة تصلب الشرايين المبكر نظراً إلى شيوع أمراض القلب واعتبارها أحد أبرز أسباب الوفاة. تذكر (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) أن حالة وفاة واحدة من كل أربع تنجم عن مرض في القلب. كان الدكتور جون ويلكينز، طبيب قلب وأستاذ مساعد في كلية (فينبيرغ) الطبية التابعة لجامعة (نورث وسترن) في شيكاغو، إلينوي، قد أجرى دراسات حول البروتينات الدهنية البائية ولكنه لن يشارك في الدراسة الجديدة. بحسب رأيه، سيكون إقناع الراشدين الأصحاء بأخذ أدوية لتجنب تصلب الشرايين صعباً. يظن ويلكينز أيضاً أن هذا النوع من التجارب العيادية صعب التطبيق لأنه يتطلب مراقبة الناس طوال 20 أو 30 سنة، ولن تكون هذه المهمة سهلة بأي شكل. عموماً، تُعتبر الدراسة الجديدة مُشجّعة وتقول روبنسون إنها قد تُحدث تغيرات كبرى في الطريقة التي يعتمد عليها الأطباء والمرضى لمحاربة أمراض القلب مستقبلاً. لا شك في أن العمل على تقليل تصلب الشرايين أو التخلص منه هدف ممتاز. صحيح أن التجربة العيادية لم تبدأ بعد، ولكنها ستكون بداية واعدة حتماً

يمكن ابتكار علاج له والقضاء عليه نهائياً. لسنا أول من فكر بهذا الحل، بل إن دراستنا تُتّوَع عقوداً من أبحاث أجراها آلاف الأشخاص قبلنا. لكنني متحمسة جداً وأظن أن الوقت حان لإثبات هذه الفرضية).

تأثير في الصحة

يشير تصلب الشرايين إلى تراكم الصفائح في الشرايين وقد يمنع الدم الغني بالأوكسجين من التنقل عبر الأوعية الدموية لإيصال الإمدادات إلى بقية أعضاء الجسم. تتألف الصفائح من عناصر مختلفة في الدم، مثل الدهون والكوليسترول والكالسيوم. مع مرور الوقت، تبدأ هذه الصفائح بالتصلب، فتتضيق الشرايين نتيجة لذلك. من ثم، لن يحصل الشخص على الكمية التي يحتاج إليها من الدم الغني بالأوكسجين وقد يترافق هذا الوضع مع عواقب وخيمة مثل النوبات القلبية والجلطات الدماغية. حتى أنه قد يؤدي إلى الوفاة أحياناً. يمكن أن يتحكم الناس ببعض عوامل الخطر المسببة لتصلب الشرايين، من بينها تسجيل مستويات غير صحية من الكوليسترول في الدم. يُعتبر ارتفاع مستوى الكوليسترول السيئ مقابل تراجع مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة، أي الكوليسترول الجيد، من أبرز أسباب المرض. تبرز عوامل خطر أخرى في هذا المجال، من بينها ارتفاع ضغط الدم والتدخين ومقاومة الأنسولين والسكري والوزن الزائد

أي الكوليسترول السيئ. يعتبر العلماء هذا الكوليسترول وغيره من أنواع البروتينات الدهنية البائية من أبرز أسباب تصلب الشرايين.

الوقاية من تصلب الشرايين

توضح روبنسون: (يعطي تخفيض مستويات تلك البروتينات أثراً كبيراً في تلاشي مشكلة تصلب الشرايين. إذا نجحت هذه الطريقة، يمكن تبديد احتمال الإصابة بنوبات قلبية وجلطات دماغية بالكامل بعد جيل واحد لأن أحداً لا يتعرّض لنوبة قلبية أو جلطة دماغية ما لم يكن مصاباً بتصلب الشرايين). تهدف الدراسة المرتقبة إلى التأكد من إمكانية عكس مسار تصلب الشرايين لدى الراشدين الذين يُعتبرون أكثر عرضة للخطر ويتراوح عمرهم بين الخامسة والعشرين والخامسة والخمسين، ويأخذون أدوية الستاتين ومثبطات (بروبروتين كوفارنتاز سوبتيليسين كيكسين النوع التاسع) على مر ثلاث سنوات. تعمل هذه الأدوية كلها على تخفيض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم. تؤكد روبنسون نجاح هذه الطريقة في الدراسات التي جرت على نماذج حيوانية وتقول: (يتعلق الهدف الفعلي بتخفيض مستوى الكوليسترول بشدة خلال فترة قصيرة، ما يسمح بتدوير تراكمات الكوليسترول السابقة وشفاء الشرايين. ثم يمكن أن يحتاج المرضى إلى تكرار العلاج كل 10 سنوات أو 20 سنة إذا بدأ تصلب الشرايين يتطور مجدداً. حين نعرف سبب الخلل،

تنطلق قريباً تجربة عيادية جديدة تهدف

إلى دراسة طريقة محتملة لتخفيض

مخاطر تصلب الشرايين المبكر...

بعد تقييم الأبحاث السابقة، استنتج تقرير

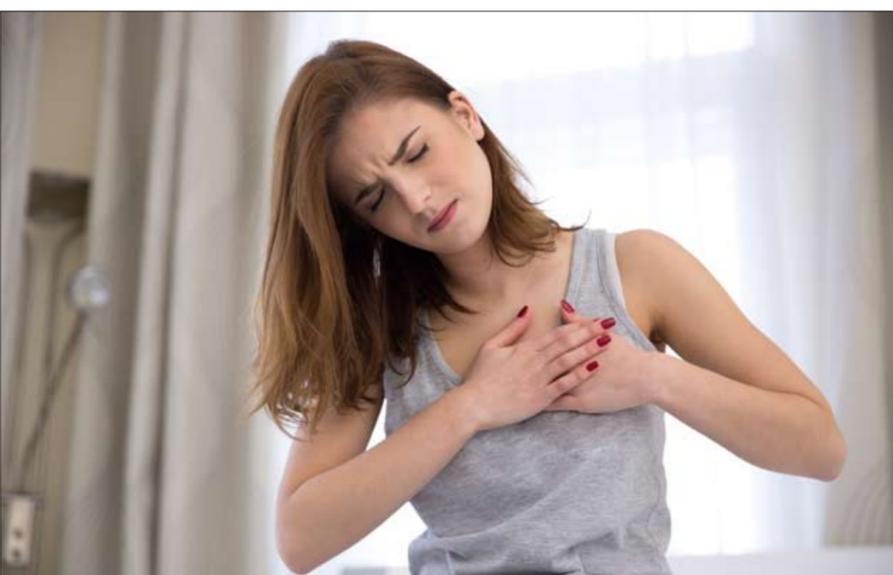
نُشر في (مجلة جمعية القلب الأميركية)

أن التجربة العيادية المرتقبة قد تُهد

لظهور علاج جديد لتقليل احتمال تصلب

الشرايين في مرحلة مبكرة.

تقول المشرفة الرئيسية على الدراسة، جينييفر روبنسون، أستاذة في علم الأوبئة ومديرة (مركز التدخل الوقائي) في جامعة (أيووا)، إن الهدف الأساسي قد يتعلق باستهداف البروتينات الدهنية البائية لدى الشباب والراشدين في منتصف العمر. تشمل بروتينات الدم هذه البروتين الدهني منخفض الكثافة،



منوعات

العمل

31



واكب أهم محطات الدراما اللبنانية والعربية وأسوأها، سنون طويلة مرتّ قدم خلالها شخصيات متنوعة تراجيدياً وكوميدياً، مشكلاً رافعة لأي عمل شارك فيه. الممثل اللبناني القدير فادي إبراهيم أطلّ أخيراً في مسلسل (ثورة الفلاحين) (كتابة كلوديا مرشليان، وإخراج فيليب أسمر، وإنتاج إيغل فيلمز) بدور (أيوب)، ويؤدي رهنأ شخصية رجل أعمال (سهيل كرم) في مسلسل (ثواني)

الطموح يزيد بالتجديد والتغيير

فادي إبراهيم: لا أزال تلميذاً في هذه الحياة

ليس، وورد الخال، وكارول سماحة؟
- إنهنّ ممثلات محترفات لديهنّ موقعهنّ ولكل منهنّ شخصية خاصة بها متميّزة عن الأخريات. لدي متعة بالعمل معهنّ ومع كارول الحاج أيضاً وتربطنا علاقة محبة وصدق وعطاء واضح في الأداء. إلى ذلك تجمعي علاقة محبة بكل الممثلين وهذه المحبة لا بد من أن تنعكس على مستوى الأداء والعمل.
• ماذا عن أعمالك العربية الجديدة؟
- أعمل على عمليتين جديديتين، ولكنني لن أتحدث عن تفاصيلهما وفق شروط شركة الإنتاج. أحد العملين يجمعي بالمثلثة تقلاً شموعون سنصوّره قريباً. كذلك لدي مشاريع لبنانية محلية مرتقبة من بينها (رصيف الغرياء) و(موجة غضب).

المسرحية ثقلة نوعية، ونوعاً من الإيقاظ الفكري والحسّ الانساني في هذا البلد. سيرى الجمهور فادي إبراهيم بحلة مختلفة، وسيشهد رؤية جديدة لكتابة جبران خليل جبران. نجتهد لتقديم عمل مميّز نجول فيه عالمياً وأخطط لأداء المسرحية باللغة الإنكليزية أيضاً.
• متى ينطلق تصوير النسخة الجديدة من (العاصفة تهبّ مرتين)؟
- شك هذا المسلسل ثقلة نوعية في الدراما اللبنانية. تطرح النسخة الجديدة مصير الشخصيات الأساسية والأولاد بعد مرور 25 عاماً. سعيد إليه جزء من طاقم العمل، ومن ضمنه رولا حمادة وأنا. وأعتقد أنه سيعالج بطريقة متقدمة ومميزة.
• غالبية النجوم اللبنانيين انطلقوا من هذا المسلسل.
- لا شك في أن كثيراً انطلقوا منه وأصبحوا نجوماً لديهم ثقلهم ووقتهم في قطاع الفنّ.
• لم يحقق مسلسل (لأنك حبيبي) نسبة مشاهدة مرتفعة رغم أن طاقم العمل مميّز جداً ويضمّ نخبة النجوم اللبنانيين؟
- ربما بسبب عملية التسويق، أو توقيت عرضه. عند وجود تناقضات في التركيبة الأساسية للعمل، ينعكس ذلك نتيجة سلبية.
• ما رأيك بثنائيتك مع تقلا شموعون، ورولا حمادة، ونهلا داود، وكارمن

• مهما كان مستوى أي عمل درامي ومهما طاولته انتقادات، تحظى دائماً بإعجاب الجمهور، إلام تعزو ذلك؟
- التمثيل جزء كبير من حياتي وشغفي الأكبر لذا اجتهدت واطلعت وواكبت تطوره، ورغم ذلك لا أزال تلميذاً في هذه الحياة. أعتبر أن أهم معلم في الحياة، هي الحياة نفسها، فإذا لم تفهم المجتمع حولنا لن نستطيع التعبير عن صورته الصحيحة. إلى ذلك، وأكب الناس ومشكلاتهم ولا أعندي إلا عمن يمس بكرامتي. من هنا، علاقتي بالناس رابعة، وأحترم الإنسان في داخلنا ودورنا كممثلين أن نوصل الرسالة بطريقة صحيحة إلى الآخرين، فنشكّل بصيص ضوء صغيراً لهؤلاء. أتمتع بتقديم شخصيات مختلفة عن بعضها البعض وتقصص شخصيات لا تشبهني.
• في رأيك هل تعاطف الجمهور معك نتيجة منطقية لتاريخك المهني؟
- إنه احترام لعطائي، كذلك محبة وتقدير صحيح لتعبني. لثمة الجمهور في لحظة اللقاء دليل على أنني أقدم له أكثر مما يتوقع لذا يحترمني ويحبني. يتسم اللقاء الرائع بالفرح والابتسامة، فيكون ذلك مدعاة فخر لي ومكافأة مهنية.

• لديك عدد من الأعمال العربية المصرية والسورية التي لم تعرض بعد، ما تفاصيلها؟
- ثمة أعمال أوقفت أو تأجلت، إنما سيُعرض قريباً مسلسل (هوا أصفير) الذي يتناول مواضيع حساسة متعلقة بالمجتمع المعاصر، يتطرق إلى المتاجرة بالمخدرات والعصابات. نُفذ بطريقة جميلة جداً والممثلون فيه مثقفون ويدركون تماماً كيفية بناء الشخصيات.

• ما تفاصيل شخصيتك في الفيلم الإماراتي (راشد ورجب)؟
- فيلم إماراتي لمحمد سعيد حارب صورناه في أبو ظبي، أديت فيه دور رجل أعمال فرنسي (دوكاس) نضاب يأتي إلى الخليج لجمع ثروة من خلال أعمال احتيال. الفكرة جميلة وطاقم العمل محترف، لذا كانت تجربة لذيذة جداً.

• تعزو انتشارك العربي إلى علاقتك الخاصة أم إلى تراكم الخبرات؟
- أعزو ذلك إلى الاجتهاد والتثقيف الذاتي لتحقيق ما وصلت إليه. العطاء بصدق يجعل الآخرين يشعرون بالممثل ويحبونه.

• هل يتغير الطموح مع الخبرة؟
- يزيد الطموح بالتجديد والتغيير، لأن من المعيب أن أقدم عملاً يعيدني إلى سنوات خلت. أعد الجمهور بكل لقاء أن يتوقع الأفضل لتلا تغيير علاقتنا.

• كيف تجري التحضيرات لسرحية (خليل الكافر)؟
- تتعاون مع لجنة (جبران خليل جبران)، لتقديم مسرحية بإطار مميّز جداً عن قصة (خليل الكافر) التي كتبها هذا اللبناني العظيم عام 1908 في (الأجنحة المتكسرة). مسرحها البروفسور طلال الدرجاني الذي تمرّفت إليه أخيراً وتمنيت لو تعاونوا مسرحياً منذ سنين. ستشكّل هذه

مرحلة متقدمة من حياتنا العملية. وبسبب تراجع بعض الدول العربية أيضاً عن مدّ اليد إليها، وقد شكّلت سابقاً منابرها السياسية. ولا ننسى أن إلغاء الوكلاء الحصريين للإعلانات، أسهم أيضاً في تراجع الأوضاع المادية لدى تلك المؤسسات، ما أثر بطبيعة الحال في المجالات الأخرى من بينها شركات الإعلان والإنتاج، وانعكس بدوره علينا، كممثلين وكمواطنين أيضاً. فبدلاً من أن نفتخر بوطننا بتنا نخجل به، خصوصاً أن السياسيين أخذوا كل الأدوار وما يميزنا هو حرف جز، فنحن نمثّل للناس، وهم يمثلون على الناس.

• كلما كان المنتج متمكناً مادياً على الصعيد الفردي، قدّم إنتاجات درامية نوعية.
- ليس بالضرورة. صحيح أنني غير مواكب للمسلسلات لتقويم مستوى النصوص أو الإخراج، إنما هذا الوضع العام يؤثر سلباً في الأمور كافة. ربما يحاول بعض المنتجين الذي لا يسترد تكاليف إنتاجاته المحلية للأسباب التي ذكرت، أن يسترخص في عملية الإنتاج لضمان الاستمرارية قدر المستطاع من دون خسارة فادحة.

• (سهيل كرم) في (ثواني) زوج وأب يسعى إلى الحفاظ على سلامة عائلته ولكن يشعر بأن ثمة خبايا في شخصيته.
- تناقشت مع المنتج والكتاب والمخرج في تركيبة هذه الشخصية لإيصالها بصدق إلى المشاهد فتؤدي دورها المنتظر في المسلسل. في رأيي، أي رب عائلة وأب تهمة مصلحة عائلته أولاً مهما كان عديم الأخلاق أو يسعى إلى التخطيط لما فيه مصلحة الشخصية أحياناً.

• ماذا أضفت شخصية (أيوب) في (ثورة الفلاحين) إلى مسيرتك المهنية؟
- الشخصية لا تضيف إلى الممثل الحقيقي، بل على العكس، يضيف الممثل الحقيقي إلى الشخصية المكتوبة، وهذا الرأي ليس تكبيراً إنما ثقة نكتسبها بفضل الخبرة والتعمق بالمعرفة، ما يُعني الإنسان. في رأيي، كانت الحياة في العقود السابقة أجمل لما فيها من قيم إنسانية نفتقدتها في عصرنا هذا.

• ما يعني أنك تفضّل المسلسلات التاريخية عن تلك المعاصرة مثل مسلسل (ثواني)؟
- طبعاً، أفضل الأعمال التاريخية لأنها تحكي عن قيم ورجولة واحترام، وعن أخلاق وتقاليد قيمة افتقدناها تدريجاً. كلما تطوّرتنا اضمحل الإنسان في داخلنا. لهذا السبب حاولت إعداد مسرحية (ما صرت إنسان) للتعبير عن رسالة بضرورة الحفاظ على الطفل في داخلنا لتلا نقد إنسانيتنا.

• ما هو توصيفك لواقع الإنتاج المحلي ومستوى الأعمال الدرامية انطلاقاً من مسيرتك المهنية الطويلة؟
- واكبت لعقود أوضاع الدراما اللبنانية وتقلباتها. شكّل مسلسل (العاصفة تهبّ مرتين) أول ثقلة نوعية في مسيرة الدراما اللبنانية، لأننا انطلقنا حينها من التصوير داخل الاستوديو إلى التصوير الخارجي.

من المفترض أن تكون الدولة مسؤولة بالحد الأدنى عن هذا القطاع، من خلال وزارة الإعلام التي أحترم جداً وزيورها ملحم رياشي، وذلك لأن محطات التلفزة تلفظ أنفاسها الأخيرة بسبب التطور التكنولوجي الذي قطعنا فيه



نادين نسيب نجيم تخوض تجربة البرامج الواقعية

المثلة، نادين نسيب نجيم، على خوض تجربة برنامج جديد من نوع البرامج الواقعية، التي سبّبت على المحركات والمنصات التابعة لـ (أم بي سي) كنوع من التجربة الجديدة، وفق ما أفادت المعلومات.

ودفع مشروع نجيم الجديد إلى تأخير تصوير مسلسل (خمسة ونص) الذي تشارك البطولة فيه كلاً من الممثلين السوريين قصي خولي ومعتصم النهار؛ ولو أن التجهيزات انتهت في انتظار إعلان ساعة الصفر.

وتشير المعلومات إلى أن خولي والنهار وصلوا إلى بيروت ويستعدان لدخول البلاتوه وبداية التصوير.

ماجدة الرومي تبحث عن أصولها المصرية

كشفت الفنانة ماجدة الرومي أنها مصرية أياً عن جد، وليس عن طريق والدتها ماري لطفي فحسب، كما كان متداولاً. وقالت ماجدة في مقابلة مع صحيفة: الكثير ليسوا على دراية كافية بأني مصرية أياً عن جد، فأني كانت دائماً تحكي لي ذكريات عائلتها في مصر وأنا من منطقة شبرا وروض الفرج، وأن جدتي لأمي وتدعى وردة يوسف حبيب تزوجت مصرية، ووالدتها هي صوفي شفتشي من عائلة شديدة الالتصاق بالتقاليد المصرية تعمل بمجال الذهب، وأنا بالتعاون مع ابن خالتي الذي يعيش حالياً في كندا اسمه نبيل فرنسيس شفتشي قررنا نستكشف بيوتنا في مصر مرة أخرى بمنطقة شبرا وروض الفرج.

وعن نيّتها توثيق أصولها المصرية قالت: حالياً أسعى جدياً للبحث عن تاريخي في مصر؛ فأنا أياً عن جد مصرية، وقريباً سنبحث عن تاريخ عائلتنا بجواز سفر خالتي التي كانت تعمل بالصليب الأحمر لكشف أصول عائلتنا في مصر.



الفكر

إن كنت تعاني من دهون البطن وترغب في التخلص منها.. طالع الآتي



كما أن الحرمان من النوم، يرفع من مستويات هرمون الغريلين الذي يزيد من الشعور بالجوع، ويخفض مستويات هرمون الليبتين المسؤول عن الشعور بالشبع. وتنصح الدكتورة جيمس بالجوع إلى الفراش في وقت أبكر من المعتاد لتفادي هذا الخلل، وتجنب تناول المزيد من الطعام تضادياً لاكتساب الوزن الزائد وتشكل الدهون في البطن، وفق ما ورد في صحيفة ديلي ستار البريطانية.

الاجتماعي، وتناول القهوة في المساء، والبقاء مستيقظين لوقت متأخر من الليل. مشيرة إلى أن عدم الحصول على ساعات نوم كافية كل ليلة يمكن أن يؤثر على فقدان الوزن سلباً ويؤدي لتراكم الدهون. وبحسب الدكتورة جيمس، فإن قلة النوم تعمل على التخلص من الهرمونات المسؤولة عن تحقيق التوازن في الشهية، ويؤدي هذا الخلل إلى الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

هل تعاني من شكل البطن المنتفخ بسبب تراكم الدهون فيه؟ هل تعرف السبب في تراكم تلك الدهون؟ هل تواجه صعوبة في التخلص منها؟ كل تلك الأسئلة وغيرها حاولت الدكتورة البريطانية (لوك جيمس) تقديم إجابات واقية على تلك الأسئلة من خلال تأكيدها أولاً على العوامل التي تؤدي لتراكم الدهون، حيث أكدت أن العادات الخاطئة هي سبب في رئيسي في تلك الدهون كإدمان مواقع التواصل

بهذه الأطعمة تنقي جسمك من السموم

لتنظيف الجسم من السموم والعناصر الزائدة عن الحاجة تناول الفواكه الطازجة وخاصة الغنية بالماء مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والتفاح والموز. واحرص على شرب الكثير من الماء على مدار اليوم. وبعد تناول وجبات دسمة، احرص على تناول الخضروات الطازجة النيئة، مثل الجزر والفلفل الأخضر والخيار والخس والأفوكادو والطماطم، وغير ذلك من مكونات السلطة الخضراء دون إضافة أية زيوت أو ملح. وتزود جسمك بالمغذيات التي تمنح الإحساس بالشبع، وفي الوقت نفسه تحتوي على الألياف التي تنظف الجهاز الهضمي تناول الحبوب والبقول، مثل: الأرز البني والقمح الكامل (الخبز الأسمر) والكينوا والبقول والذرة والحصص.

من ناحية أخرى، يعتبر البيض وصدور الدجاج والديك الرومي المشوي الخالي من الجلد أنسب أنواع البروتين لتنظيف الجسم.

زيت الروزمري.. استنشاقه يزيل القلق ويحسن الذاكرة

سواء كنت تستعد لاختبارات دراسية أو لمقابلة هامة في العمل يمكنك الاعتماد على زيت الروزمري لتنشيط ذاكرتك، أما إذا كنت قلقاً فسيساعد زيت اللافندر على الراحة. ويساعد استنشاق هذه الزيوت على التغلب على إجهاد الذاكرة عن طريق تحسين الوظائف الإدراكية.

وقد وجدت دراسات أن استنشاق زيت الروزمري (أو إكليل الجبل) لمدة 3 دقائق يزيد اليقظة ويقلل القلق ويحسن الذاكرة.

وتم استخلاص هذه النتيجة من تجربة قام فيها المشاركون بحل أسئلة في الرياضيات، وتبين أن حل المسائل الحسابية كان أفضل بعد استنشاق زيت الروزمري.

وفي عام 2003 أظهرت نتائج تجربة علمية نشرتها مجلة "ساينس ريبورتس" استنشاق فيها المشاركون نوعين من الزيوت: زيت اللافندر وزيت الروزمري، وتبين أن استنشاق الروزمري له تأثير إيجابي على تحسين الذاكرة والأداء المهني والأكاديمي.

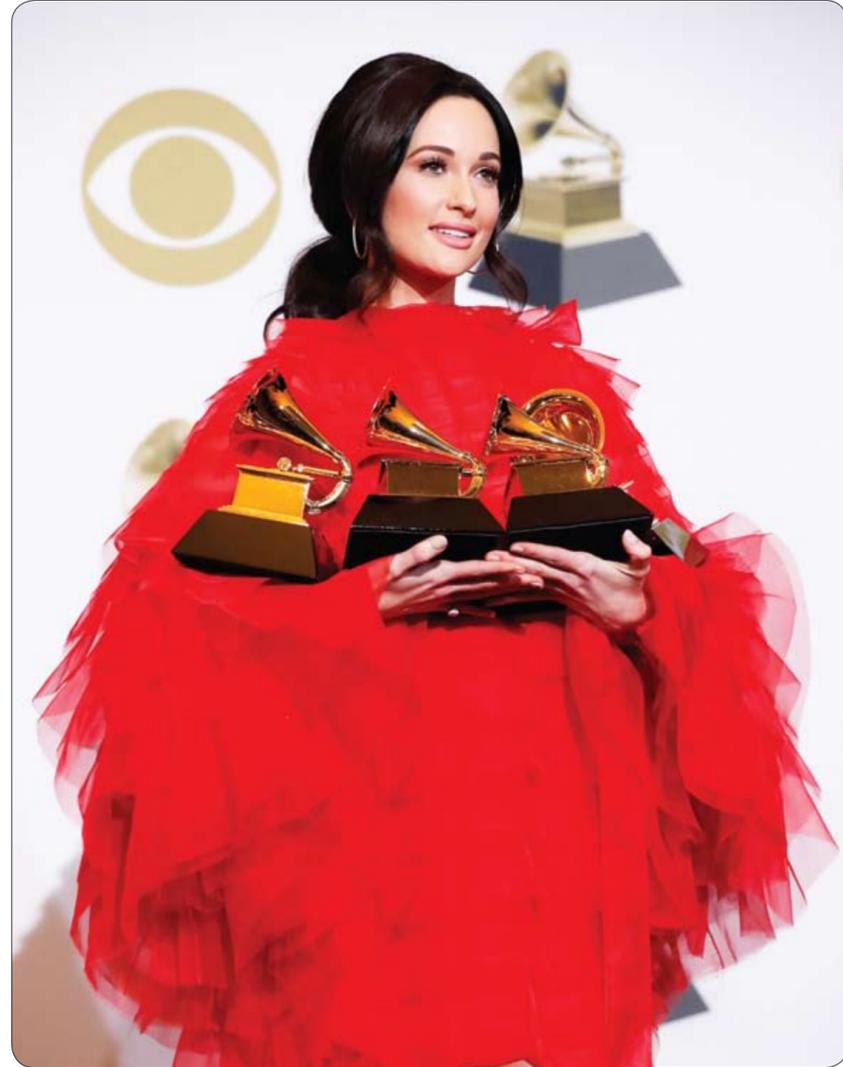
ولزيت الروزمري فوائد معروفة لإطالة وتكثيف الشعر، لكن استنشاقه مفيد لوظائف الدماغ والأعصاب.

تعرف على أسباب تكون حصوات المثانة

يؤكد الأطباء أن حصوات المثانة تتكون بسبب عدم إفراغ المثانة بشكل كامل، وهي عبارة عن تبلور للأملاح المعدنية في الجسم.

ومن أعراض حصوات المثانة، ألم أسفل البطن، وحرقة أو صعوبة عند التبول، وكذلك دم في البول.

ومن أسباب تكون تلك الحصوات: تضخم البروستات، والتهاب المثانة، وحصوات الكلى، وقسورة بولية.



كاشي موسغريفرز تلتقط صورة في كواليس حفل توزيع جوائز جرامي مع جوائزها الأربعة، بما في ذلك جائزة عن ألبوم العام الساعة الذهبية. رويترز

قرأت لك

البرتقال والتخصيس

نصح استشاري مصري، بتناول البرتقال في النظام الغذائي للتخصيس؛ لأنه من أبرز أنواع الفواكه التي تساعد على إنقاص الوزن. وقال الدكتور مصطفى سليمان، استشاري أمراض السمنة والنحافة، إن



البرتقال يحتوي على سرعات حرارية منخفضة، وبقي من الأمراض المزمنة التي تأتي نتيجة أمراض السمنة مثل الضغط المرتفع وأمراض القلب والسكر.

وأشأ إلى، أن احتواء البرتقال على فيتامين "ج"، يجعله فاعلاً في تعزيز صحة الجهاز المناعي وحرق الدهون، كما أنه من أقوى العلاجات، لنزلات البرد والانفلونزا؛ لاحتوائه على فيتامين سي، وفق تصريحات إعلامية.

وتابع: "يعمل البرتقال أيضاً على تخليص الجسم من السموم وحرق الدهون والكوليسترول الضار من الدم، ويحد من اضطرابات المعدة مثل الانتفاخ والألم".

سؤال وجواب

• تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟
1978

• اي الطيور التالية تستخدم خيوط العنكبوت للزجة في بناء الاعشاش؟

الطنان
• التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية؟

ماسوريوم
• من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتنتهم فيما تعلم؟
النوري

• من خصائص غاز الميثان؟
يشعل بلهب أزرق غير مضئ

هل تعلم؟

• هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمعلوم أن مجموع اعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع اعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدھا. أما الذباب والفرشاة فتوجد هذه الأعصاب في أقدامھا.

• تعلم هل أن اليورانيوم هو المعدن الذي يطلق الطاقة الهائلة للذرة. والاشعاع الطبيعي لليورانيوم قد وضع لاستعمالات مذهلة في الطب والزراعة والصناعة وعلم الأحياء. قطعة من معدن اليورانيوم الصليغ تبدو قريبة من معدن الفضة أو الفولاذ لكنها ثقيلة جداً بالنسبة إلى حجمها. تصور أن 0,3 متر مكعب من اليورانيوم يزن أكثر من نصف طن؟! فاليورانيوم هو أثقل معدن موجود في الطبيعة.

واليورانيوم له ميزتين غير عاديتين جداً:
ذو نشاط إشعاعي؛ ما يعني أن ذراته تنفقت ببطء مطلقة طاقة في شكل إشعاع بعض ذراته هي انشطارية أي إنها يمكن أن تنفجر وتنقسم إلى اثنين مطلقة كميات هائلة من الطاقة. انشطارية اليورانيوم هي الأساس لكل معامل الطاقة النووية والأسلحة النووية.

كيماوياً، اليورانيوم هو رجمي الفعل جداً. وهو واسع الانتشار بكميات صغيرة. لكنه لا يتواجد في الطبيعة في حالة نقية. واستخراجه من خاماته هو عملية طويلة ومعقدة. إن كيلو غراماً واحداً من اليورانيوم يحتوي على كمية من الطاقة تعادل تقريباً ثلاثة ملايين كيلو غرام من الفحم.

في المفاعل النووي ذرات اليورانيوم المنشطرة تنتج كميات هائلة من الحرارة طالما سلسلة التفاعل ظلت محتشدة. هذه الحرارة يمكن أن تستعمل لإدارة توربين ضخم لتوليد الطاقة الكهربائية.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والأخر كان طماع وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان أفلحا في شرايه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وأسعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معاً حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لآخف وأسعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم بحمالان السكر والطحين لشراء كمية من السمّن والزيت من عند الدهان ووفقا يساومان حتى كاد البائع ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت تقودي ولو لم نشتّر الان فسناخذك بسعر اعلى فأضطر الطماع للذفع، ثم صارا وزهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتركوا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لنستعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم نتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الاغراض ووفقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد تقودي والا ناديت الشرطه وبدأ بالصراخ بصوت عالى فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنها تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجمد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعلسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعدبوا بها ولكنهما لن يتوبا ابدا .

مساحة للتلوين

