

المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)

خدماتنا

- ممرضين
- ممربات
- طباطين
- كوافيرات
- سائقين أثنى / ذكر

Mob: +971 55 4588774 - Tel: +971 2 444 7457 - P.O.Box:29449 Abu Dhabi-uae
Email: info@maharahrecruit.com - website:www.maharahrecruit.com

منوعات العصر

سكيور لاستقدام العمالة Secure Manpower Recruitment

أبوظبي

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخادمت
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخادمت المتوفرآت حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	يوغندا

أبوظبي
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546
whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 29 مايو 2018 م - العدد 12338
Tuesday 29 May 2018 - Issue No 12338

إنقاذ بطولي لطفل في باريس

خاطر مهاجر أفريقي بحياته من أجل إنقاذ طفل كاد يهوي من شرفة منزله في العاصمة الفرنسية باريس، في موقف إنساني لقي إشادة واسعة النطاق. وذكرت تقارير إعلامية، أن المهاجر المالي، مامودو غاساما (22 عاماً) تسلق مبنى مؤلفاً من 4 طوابق بصورة مذهلة، وتداول ملايين الأشخاص في فرنسا والعالم فيديو عملية الإنقاذ. وحسب الفيديو، كان الطفل قد انزلق عملياً من الشرفة وتسك بطرفها، فيما كان يحاول رجل وامرأة من جيرانه عبثاً انتشاله. ولم يستغرق الأمر سوى ثوان معدودة، لكي يتسلق غاساما المبنى وينقذ الطفل من الموت، إذ أبعدته عن حافة الشرفة إلى داخلها. وفي تعليقه على الأمر، قال مامودو غاساما، إنه تصرف من دون تفكير، مضيفاً: "شاهدت الناس يصرخون والسيارات تطلق أبواقها، وتسلقت المبنى والحمد لله أنقذت الطفل". وأفادت تقارير بأن والدي الطفل لم يكونا في المنزل وقت الحادث.

ووصلت فرق الطوارئ إلى المكان ليبدأوا إنقاذ الطفل جري إنقاذاً، وقال المتحدث باسم الطوارئ إنه من حسن الحظ أنه كان هناك رجل شجاع ومناسب جسدياً لمهمة الإنقاذ. ووصلت أنباء عملية الإنقاذ إلى أعلى المستويات في فرنسا، إذ غاساما تلقى دعوة من الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، للقدوم إلى قصر الإليزيه من أجل تكريمه على فعله النبيل. وهاتفت عمدة باريس، غاساما، معربة عن شكرها لهذه الخطوة البطولية التي قام بها.

حريق ضخم يلتهم مدينة ملاهي

اندلع حريق ضخم في مدينة ملاهي "أوروبا بارك" في روست (جنوب غرب ألمانيا) من دون أن يسفر عن وقوع إصابات، كما أعلنت إدارة المرقق الترفيهي الضخم. وبحسب متحدت باسم الشرطة المحلية فإن الحريق الذي لم تعرف في الحال أسباب اندلاعه تمت السيطرة عليه في المساء.

على المرأة الحامل تجنب تناول اللحم النيء أو غير المشوي جيداً والتفانق والسجق واللحم المقدد. ليس هذه اللحوم فقط وإنما هناك أشياء أخرى ينصح بعدم تناولها، لأنها مضرّة للجنين، فيما يلي نعرض عشرة أطعمة على الحامل تجنبها.

على المرأة الحامل تجنب تناول اللحم النيء أو غير المشوي جيداً والتفانق والسجق واللحم المقدد، ليس هذه اللحوم فقط وإنما هناك أشياء أخرى ينصح بعدم تناولها، لأنها مضرّة للجنين، فيما يلي نعرض عشرة أطعمة على الحامل تجنبها.

كل امرأة حامل تريد إنجاب مولود يتمتع بصحة جيدة، ومن أجل ذلك عليها خلال فترة الحمل تجنب ما يمكن أن يلحق الضرر بتكوين الجنين وبصحته. التغذية الجيدة والصحية تساهم بشكل كبير في سلامة الجنين، لذا ننصح المرأة الحامل بتجنب تناول بعض الأطعمة التي يمكن أن تشكل خطراً على صحة الجنين وإصابته ببعض الأمراض، ومن هذه الأطعمة حسب موقع تيماموس (netmoms) الألماني للنصائح الطبية:

عشر مواد غذائية على الحامل الامتناع عن تناولها

- 1- السمك المدخن مثل السلمون وخبان البحر.
 - 2- السلطة المعلبة، الأطعمة والسلطة المعلبة يمكن أن تحتوي على بكتيريا ضارة.
 - 3- البيض النيء أو غير المسلوق جيداً: لأن البيض النيء يمكن أن يحتوي على بكتيريا سلمونيلا وهي عصيات معوية ضارة. لذا، وحسب موقع تيماموس، على الحامل تجنب المايونيز والحلويات التي تحتوي على بيض نيء مثل تيراميسو.
 - 4- الحليب غير المبستر ومشقاته التي يستخدم في صناعتها حليب غير مغلي مثل الجبن الطري أو الكاممبير، لأنها يمكن أن تحتوي على بكتيريا الليستيريا التي تقصر بالحوامل والجنين والمولود الجدد.
 - 5- الألبان التي تنتج من الحليب النيء غير المغلي أو المبستر، لإمكانية احتوائها على بكتيريا مرض الليستيريا الذي يضر بدمغ الجنين. ولنفس السبب يجب على الحامل تجنب تناول السمك النيء مثل السوشي والسلمون المدخن.
 - 6- لحم الكبد، حيث أنه يحتوي على نسبة عالية من المواد الضارة للحامل وأيضاً لغماء الزائد بفيتامين A.
 - 7- الكحول: ينصح بامتناع الحامل عن شرب الكحول بشكل تام خلال فترة الحمل، إذ أن الكحول يضر كثيراً بنمو وتكون الجنين.
 - 8- المشروبات التي تحتوي على الكافيين والشايين، يجب على الحامل تجنبها، وإذا كانت لا تستطيع الاستغناء عن القهوة والشاي وبعض مشروبات الطاقة، فعليها شرب أقل كمية ممكن منها.
 - 9- الإقصرار على تناول الخضار وتجنب اللحوم بشكل كامل، أمر لا تصح المرأة الحامل به. لأن الخضار وحدها لا تزود جسم الحامل وجنينها بما يكفي من البروتين المرتبطة بالمناعة والوقاية من الأمراض الالتهابية مثل السكري ومشاكل السمكة. أعراض نقص فيتامين "د": الصداع، والتعب، وآلام المفاصل والعظام، وتتميل الأطراف بسبب مشاكل الأعصاب، وضعف العضلات، وانخفاض العنويات. كيف أحصل على الفيتامين؟
 - 10- السكر والكربوهيدرات، يجب التقليل منها قدر الإمكان وتعويضها بالمواد التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات مثل البطاطا والخبز والرز الأسمرين، وفقاً لنصائح تيماموس الألماني.
- كيف تستمتعي بشهور الحمل الأولى؟**
رغم أن شهور الحمل الأولى مرهقة وتشهد تغييرات هورمونية إلا أن استثمارها بشكل جيد يعود بالنفع على الأم والجنين ويخفف من الضغط العصبي قبل الولادة. فكيف يمكن أن تستمتعي بالأسابيع الـ 12 الأولى للحمل؟
الشعور بالغثيان والتعب السريع من الأمور التي ترتبط بأسابيع الحمل الأولى، لكن اتباع بعض الخطوات يساعد على تخفيف هذه الأعراض وتقوية العلاقة مع الزوج علاوة على الاستعداد لاستقبال عضو العائلة الجديد. واستعرض موقع "فاميلييه" الألماني مجموعة من النصائح التي تساعد على تحقيق أقصى استفادة من شهور الحمل الثلاثة الأولى:
- وقت العناية بنفس**
تشهد الشهور الثلاثة الأولى في الحمل عمليات التغيير الهورموني ويزيد فيها الشعور بالتعب وتقلب المزاج لذا ينصح الخبراء بالاسترخاء في هذه الشهور وتدليل النفس من خلال الاستمتاع أسبوعياً بحمام دافئ طويل واستخدام منتجات العناية بالبشرة وعدم نسيان شراء حذاء مريح.
- وجبات خفيفة**
الشعور بالغثيان تحديداً في الصباح، من الأعراض المرتبطة بشهور الحمل الأولى وهو أمر يمكن علاجه عن طريق تناول الوجبات الصغيرة قبل النهوض من السرير. ينصح الخبراء وفقاً لموقع "فاميلييه"، باستخدام أنواع
- العلكة المخصصة لتخفيف الشعور بالغثيان والإكثار من شرب الماء والسوائل كبدل للوجبات الدسمة.
- الهواء النقي**
قيادة الدراجة أو المشي في الهواء الطلق، من أهم وسائل علاج الشعور بالتعب الذي يصاحب الحمل. القهوة والشاي أيضاً تساعد في تنشيط المرأة الحامل. ولا يمنع الأطباء الحامل من شرب الشاي والقهوة بشرط عدم تناول أكثر من 200 ملغرام من الكافيين يومياً.
- الاهتمام بالأسنان**
تصبح الأسنان واللثة أكثر حساسية في فترة الحمل لذلك ينصح الخبراء المرأة الحامل بتغيير فرشاة الأسنان وشراء فرشاة أنعم مع الحرص على استخدام المضمضة وخيوط تنظيف ما بين الأسنان.
- اصطحاب الزوج للطبيب**
تبدأ زيارات طبيب النساء عادة في الأسبوع السادس من الحمل وتتم أول عملية فحص للجنين بالموجات فوق الصوتية نهاية الأسبوع الثاني عشر للحمل، وهي رحلة ينصح الخبراء بأن يشارك فيها الزوج، إذ يفضل أن يكون حاضراً في كل زيارة للطبيب متتابعة تطور الجنين خطوة بخطوة.
- اختيار المستشفى المناسب**
هذه الفترة هي الأنسب لاختيار المستشفى الذي تضعين فيه مولودك، فيفضل المستشفيات التي تجري مثلاً عمليات الولادة القيصرية كما أن فكرة الولادة تحت الماء غير متوافرة في كافة المستشفيات أو عيادات الولادة، لذلك فإن جمع المعلومات واتخاذ القرار المناسب في بداية الحمل تجنبك الضغط العصبي قبيل الولادة.

لهذا السبب تجنب الاضطراب عند طبيب الأسنان

يشعر الكثيرون بالخوف والاضطراب عند زيارة طبيب الأسنان، لكن دراسة حديثة، أظهرت أن الطبيب قادر على الشعور بهذا الخوف، مما ينعكس سلباً على أدائه في العمل. وكشفت الدراسة، التي أجريت على مجموعة من طلاب طب الأسنان، في المدرسة الدولية المتقدمة في تريستي-إيطاليا، أن أطباء الأسنان، قد يكون لهم القدرة على شم رائحة الخوف لدى المريض، ويزيد ذلك من فرص أدائهم بشكل ضعيف، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وتنسجم نتائج هذه الدراسة مع دراسات سابقة، أظهرت أن الأشخاص الذين يسمون بمواقف، تحفز مشاعر قوية لديهم، وخاصة السلبية منها، تؤدي إلى انبعاث روائح من أجسامهم، تؤثر على الأشخاص من حولهم. وقالت فالنتينا بارما المشرفة على الدراسة "إن هذه النتائج، هي أول دليل واقعي، على أن الإشارات الكيميائية الحياً داخل أجسامنا، يمكن أن تكشف عواطفنا، وتؤثر على تصرفات من حولنا". ولا تعرف بارما، إذا كان أطباء الأسنان المدربون تدريباً كاملاً، يمكن أن يتأثروا بقلق المرضى مثل الطلاب المتدربين، لكن الآمال في إدراك الأطباء على إدراك المشاعر المحتملة لدى المرضى، قد تسخن من الرعاية المقدمة لهم.

هل يعالج فيتامين «د» آلام المفاصل؟

وقد أظهرت دراسات أن انخفاض مستواه في الجسم يسبب آلام العضلات والعظام والمفاصل، كما يرتبط نقصه بأنواع التهاب المفاصل المختلفة والتي تصيب الركبتين والوركين عادة. ويحظى فيتامين "د" باهتمام خاص في السنوات الأخيرة نظراً لأدواره المرتبطة بالمناعة والوقاية من الأمراض الالتهابية مثل السكري ومشاكل السمكة. أعراض نقص فيتامين "د": الصداع، والتعب، وآلام المفاصل والعظام، وتتميل الأطراف بسبب مشاكل الأعصاب، وضعف العضلات، وانخفاض العنويات. كيف أحصل على الفيتامين؟

من التعرض المباشر للشمس وليس من وراء زجاج لمدة 20 دقيقة أفضل طرق حصول الجسم على فيتامين "د"، مع تعريض مساحة جيدة من الجسم للشمس، لكن نظراً لحرارة الطقس في كثير من أوقات السنة قد لا يصلح الاعتماد على أشعة الشمس وحدها. يلي ذلك في المصادر زيت السمك، وخاصة أسماك: السلمون والكاريل والتونة، والحليب المدعم بالفيتامين، وكبد البقر، وصفار البيض، والقطر (المشروم).

كذلك يمكنك الحصول على فيتامين "د" من كبسولات المكملات الغذائية.

فوائد عظيمة لتناول المكسرات

كشفت دراسة طبية حديثة، أن تناول ثلاث حفنات من المكسرات في الأسبوع الواحد، يقلل من احتمالات تعرض الأشخاص بشكل كبير للإصابة باضطرابات القلب والجلة الدماغية. وأظهرت الدراسة التي أجراها باحثون من معهد "كارولينا" السويدي، أن تناول المكسرات يجنب الإنسان عدم انتظام ضربات القلب. وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الدراسة فحصت بيانات 60 ألف شخص بالغ في السويد طيلة 17 عاماً. وبعد عدم انتظام ضربات القلب أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بجلطة الدماغ، إذ يزيد احتمال التعرض لها بـ 18 في المئة. ويساعد استهلاك المكسرات أيضاً على تقليل خطر الإصابة باحتشاء العضلة القلبية والذي يؤدي إلى عجز العضلة عن ضخ الدم بصورة المطلوبة.

نصائح للتغلب من رائحة الفم في رمضان

تعتبر رائحة الفم في شهر رمضان من أصعب المشاكل التي تسبب إحراجاً للصائم، ولكن، هنالك طرق فعالة لتخلص منها. وهناك أسباب كثيرة مسؤولة عن ظهور هذه المشكلة، أبرزها جفاف الفم الشديد نتيجة الصيام، إفرازات المعدة دون أن تجد شيئاً لتعضمه، حرق الجسم للدهون المخزنة ليستمد الطاقة ما يسبب إنتاج أجسام كيتونية كريهة الرائحة، بالإضافة إلى عدم الاهتمام الكافي بنظافة الفم. لذا يتوجب على الصائم اتباع التعليمات التالية:

- 1- تجنب الأطعمة الحلوة إذ يعتبر السكر الغذاء المثالي للبكتيريا التي تلعب دوراً مهماً في ظهور رائحة الفم الكريهة. كذلك الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تنشط رائحة الفم، كالبيض والنوم والبهارات.
- 2- الإكثار من شرب الماء في ساعات الإفطار والابتعاد عن التدخين بعد الوجبات أو التخفيف منه قدر الإمكان. كما لا يصح الإكثار من شرب القهوة، لأنها تتميز برائحة قوية تستمر لفترة طويلة وبالتالي تسبب رائحة سيئة للفم.
- 3- تقسيم الوجبات إلى عدة حصص صغيرة لتجنب مشاكل الهضم والانتفاخ والغازات والتي تؤثر على زيادة رائحة الفم.
- 4- تناول البقدونس الطازج فهو يعتبر معقماً طبيعياً يساعد في التخلص من الروائح الكريهة، وكذلك الأطعمة الحمضية كالبرتقال والليمون اللذين يحفظان الغدد اللعابية، كما يساهمان في إزالة الخلايا الميتة في الفم وأجزاء الطعام المتراكمة فيه.
- 5- استخدام معقم للأسنان وغسول منطقي يعشش الفم والنفس.

بهذه المواصفات تجمي النظارة الشمسية عينيك

لا تعد النظارة الشمسية مجرد قطعة إكسسوار تضيئ مسة أناقفة نهائية على المظهر فحسب، بل أيضاً وسيلة فعالة لحماية العين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. ولهذا الغرض، تصنع جمعية "الرؤية الجيدة" الألمانية باختيار نظارة تغطي الحاجبين، كي يصل القليل من أشعة الشمس إلى العين. كما أن أذرع النظارة العريضة تحمي العين من الأشعة الساقطة من الجانب. ويعد هذا أمراً هاماً، لأن الأشعة فوق البنفسجية قد تؤدي ملتحة العين. ومن المهم أيضاً أن تكون العدسات، سواء كانت ملونة بشدة أو بشكل خفيف، قادرة على حجب الأشعة ذات الطول الموجي الأقل من 400 نانومتر. وينبغي الابتعاد عن العدسات الداكنة، التي لا تحجب الأشعة، نظراً لأنها تسبب في توسع بؤبؤ العين، ومن ثم تنفذ الأشعة بلا عائق وصولاً إلى الشبكية. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي الانتباه إلى درجة الحماية من الإبهار، والتي يُشار إليها برقم على مقياس يمتد من صفر إلى 4. ويكفي اختيار نظارة ذات درجة حماية 2 للتجول في المدينة، في حين ينبغي اختيار نظارة ذات درجة حماية 3 للرحلات الشاطئية.

سلامة الدجاج الأميركي على المحك

توصلت دراسة جديدة إلى أن غسل الدجاج بالكور بعد ذبحه، وهو أسلوب تنظيف مثير للجدل تتبعه شركات إنتاج الدواجن الأميركية، لا يقضي على كل الملوآت البكتيرية الضارة. ووجد علماء الأحياء المجهرية في بريطانيا أن التقنية الأميركية لا تقتل بكتيريا الليستيريا والسالمونيلا، الأمر الذي يضع تجارة تصدير من الولايات المتحدة إلى بريطانيا في مهب الريح. واكتشف فريق من علماء جامعة ساوثمبتون البريطانية، أن الليستيريا والسالمونيلا تظل نشطة بالكامل بعد غسل المواد الغذائية بالكور، وهو ما ينسف الانطباع السائد بأن هذا النوع من الغسل آمن. وعلى الرغم من أن الدراسة قد اختبرت السبائخ الملوثة بمادة الكور، فإن فريق الباحثين يؤكد على أن النتائج تنطبق على الدجاج المسول بالكور أيضاً. ونشرت مجلة "أميو" الأميركية نتائج الدراسة، التي أشارت إلى أن صناعة الدواجن في الولايات المتحدة غير منظمة مقارنة مع تلك الموجودة في دول الاتحاد الأوروبي، مما يسمح بإبقاء الدواجن عرضة للعدوى البكتيرية.



ضيوف رئيس الدولة في مجلس استضافه بن دومان العامري بالوقن

يقتدوا بهم حيث كانوا رمزاً للإخلاص، فهدوا لنا الطريق لنصل إلى ما نحن فيه من نعمة وخير يستحق الحمد والثناء للخالق عز وجل وأكد بن نصيب ان التمسك بوضوياً زايد هي واجب وطني وهي السبيل الأمثل لحماية الوطن.

ومن جهته عبر مبارك بن دومان العامري عن فخره واعتزازه بشهادتنا في ميادين العز والشرف بما قدموه لحماية الوطن والمحافظة على مكتسباته ودعى الجميع الى المحافظة على تضحيات الشهداء بمواصله الوقوف خلف قيادتنا الرشيدة في مسيرتها المباركة.

ويختم المجلس بتدريج الحضور بالدعاء الى الله عز وجل ان يحفظ دولة الامارات وان يجنبها الفتن ما ظهر منها وما بطن وان نعم بالخير والامان في ظل قيادتها الرشيدة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله ونائبه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم رعاه الله وولي عهده الامين صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان واخوانهم حكام الامارات.



تحمل مسؤولية الأمانة بروح جادة، وأن يؤديوا واجباتهم تجاه الوطن الذي يحتاج إلى بذل كل الجهد من أبناء الشباب، وأن يتذكروا دائماً ماضي الآباء والأجداد وكيف كانوا من مصاب الحياة، وأن

واصل العلماء ضيوف صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله المساهمة الفاعلة في المجالس الرمضانية. فقد حضر الداعية الاسلامي الدكتور سليمان الطريفي في أمسية رمضان بمجلس عبد الله نصيب بن دومان العامري في منطقة الوقن حضرها جمهور كبير من المواطنين تحدث فيها ان الوطن مسؤولية الجميع والدفاع عنه مسؤولية الجميع لقد قام المغفور له بأذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان بتأسيس دولة الامارات الحديثة التي تجمع بين التقدم وحضارة الاجداد على أسس ومبادئ من أهمها حب الوطن والمحافظة عليه، وأضاف الطريفي أن ومنذ بداية الدولة الاسلامية وهي تدافع عن نفسها من الفتن واطماع الحاقدين والدخلاء على الدين.

كما حضر الشيخ محمد راشد من الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف وقال ان من صفة المسلم الولاء والانتماء لوطنه والوقوف خلف قيادته للاستمرار في بناء الوطن والمحافظة عليه بأن يعمل كل من يعيش في هذا الوطن بجد وإخلاص ودعي الشباب وهم ذخيرة الوطن الى الجهد والكفاح وان



جامعة الإمارات تبتكر طريقة جديدة للكشف عن نقص فيتامين «د» من خلال عينة من الشعر

نوع 25 هيدروكسي، وبحسب معلوماتنا، فإن اختبار فيتامين د للشعر هو اختبار مبتكر جديد ونأمل في تقديم براءة اختراع في المستقبل القريب. وأوضح البحث بأن نقص فيتامين د يعد مشكلة منتشرة في دولة الإمارات، فعلى الرغم من وجود كمية كبيرة من أشعة الشمس، إلا أن الناس يقضون معظم أوقاتهم في الأماكن الداخلية ولا يعرضون أجسامهم إلى أشعة الشمس وقال الباحث: يعاني الناس من نقص فيتامين د، ولا يعرفون ماذا يفعلون، ولا تعد التحاليل التي تم القيام بها الآن كافية لإعطاء صورة واضحة عن مستوى فيتامين د بالجسم. ويمكن أن يكون لنقص فيتامين د عواقب وخيمة، وخاصة بالنسبة للنساء الحوامل والمرضعات والأطفال الذين يمكن أن يصابوا بمرض لين العظام.

عينات الدم. وتتضمن عملية استخراج فيتامين «د» من الشعر مرحلة إزالة لون الشعر والملوثات الأخرى الملصقة بالشعر، وطحن الشعر إلى مسحوق واستخدام تقنية الأمواج فوق الصوتية لطحن الشعرة بشكل أكثر ليتم تحرير الفيتامين واستخراجه باستخدام مذيب عضوي، ثم توضع عينة فيتامين د في أنبوب اختبار زجاجي يستخدم فيه غاز النيتروجين لتجفيفه ومن ثم يضاف الميثانول ليتم إعادة تدوير العينة، التي يتم حقنها بعد ذلك في جهاز (LC-MS/MS)، لمعرفة ماهية المركب وكميته وتحديد كميته. وقال الدكتور شاه: يمكننا حينئذ أن نرى كمية فيتامين د في عينة الشعر. ولقد حاولنا معرفة ما إذا كان بمقدورنا قياس ما يصل إلى 10 مستقيبات من فيتامين د، لكننا تمكنا فقط من اكتشاف مستقلب رئيسي (من



معلومات قصيرة المدى لمستوياته في الجسم. إضافة إلى أن شركات التأمين الصحي في الدولة لا تغطي تكاليف اختبار فيتامين د بسبب تكلفته العالية على الرغم من أن 90% من سكان الإمارات يعانون من نقص هذا الفيتامين والنسبة الأكبر عند النساء لهذا السبب بعد من المهم جداً إيجاد تقنيات مبتكرة وأقل تكلفة لاختبار فيتامين د لذلك فكرنا في التوصل إلى تقنية أخرى، وهي اختبار مستوى فيتامين د من خلال الشعر وهي طريقة لا تتطلب أي تدخل جراحي فلا حاجة لسحب الدم، ولا يوجد هناك قلق من التعرض لعدوى لإمكانية جمع عينات الشعر وتخزينها ونقلها بسهولة، مقارنة بالطريقة الأخرى التي تعتمد على عينات الدم.

كما لا تتطلب هذه الطريقة وضع الشعر في الثلج الجاف أو في درجة حرارة 80 درجة مئوية مثل

متصلة فريق بحثي في جامعة الإمارات إلى طريقة مبتكرة لقياس مستوى فيتامين «د» في جسم الإنسان من خلال تحليل عينة من الشعر مأخوذة من أعلى الرأس بدلاً من تحليل الدم وهي الطريقة السائدة حالياً.

وتوصل فريق بحثي في جامعة الإمارات إلى طريقة مبتكرة لقياس مستوى فيتامين «د» في جسم الإنسان من خلال تحليل عينة من الشعر مأخوذة من أعلى الرأس بدلاً من تحليل الدم وهي الطريقة السائدة حالياً. وذكر الدكتور الطراف شاه -باحث في مجال الكيمياء الحيوية في كلية العلوم بجامعة الإمارات- بأنه ما حدا بنا إلى القيام بتحليل فيتامين «د» من خلال استخدام عينة من الشعر كونه يكون بمدة أطول تتراوح من شهر إلى عام للكشف عن الفيتامين كما تساعد هذه الطريقة في الكشف عن التاريخ الكامل لامتناس فيتامين «د» في الجسم إلا أن اختبار مستوى الفيتامين من خلال الدم لا يوفر سوى



تعبيراً عن محبتهم لزايد الخير

أصحاب الهمم يغرسون زهوراً بقسم تأجير المركبات في العين

وكرم العميد إبراهيم ناصر الشامسي مدير الإدارة بالإناية بحضور المقدم خميس عوض الكعبي رئيس القسم وعدد من الضباط أصحاب الهمم مشاركتهم في هذه المبادرة التي تعكس التقدير والاحترام طيب الله ثراه في تأسيس دولة الإمارات العربية وبناء نهضتها.

ضمن مبادرات شرطة أبوظبي في عام زايد 2018. وقام أصحاب الهمم بغرس زهور وورود في فناء قسم تأجير المركبات في العين عرفانا للردود الكبير الذي قام به المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في تأسيس دولة الإمارات العربية وبناء نهضتها.

ضمن مبادرات شرطة أبوظبي في عام زايد 2018. وقام أصحاب الهمم بغرس زهور وورود في فناء قسم تأجير المركبات في العين عرفانا للردود الكبير الذي قام به المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في تأسيس دولة الإمارات العربية وبناء نهضتها.

ضمن مبادرات شرطة أبوظبي في عام زايد 2018. وقام أصحاب الهمم بغرس زهور وورود في فناء قسم تأجير المركبات في العين عرفانا للردود الكبير الذي قام به المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في تأسيس دولة الإمارات العربية وبناء نهضتها.



لتقييم ملكات النحل الإماراتية جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية يعقد ورشة تدريبية لربي نحل العسل

العين - الفجر

عقد جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية، مؤخراً، ورشة تدريبية لربي نحل المشاركين في تقييم الجيل الثالث من ملكات النحل -السلالة الإماراتية- في محطة أبحاث الكويبات بمدينة العين، تعريف المشاركين على معايير وأسس التقييم التي تم تحديدها في استبيان تقييم أداء الملكات، حيث شمل الاستبيان على أكثر من 11 معيار لتقييم أداء الملكات من أهمها إنتاج الملكات من البيض، عدد إطارات الحضنة والعسل، الإنتاج من العسل، الإصابة من الأمراض، وإنتاج الذكور، وغيرها من المعايير المهمة في عملية التقييم والمبنية على أسس علمية.

وتعرف المشاركون على أهم الأساليب الحديثة لتربية نحل العسل في الدولة والتي شملت مكافحة آفة حلم الفاروا، المكملات الغذائية المناسبة، ادخال نظام تربية النحل بطابقين، توفير المأوى المناسب للنحل خلال فترة الصيف، كما ناقش المشاركون أهم التحديات والصعوبات التي تواجه مربي النحل، حيث تقدم فريق العمل بتوصيات عملية التي تسهم في استدامة قطاع نحل العسل في الدولة، وأعربوا عن سعادتهم وشكرهم لجهاز أبوظبي للرقابة الغذائية للمشاركة في مثل هذه الأنشطة العلمية مما يميز سبل التعاون لتحقيق الاستدامة في قطاع النحل في الدولة.

عمل مشروع تطوير سلالات نحل العسل منذ إنطلاقه في عام 2015 على استنباط سلالة نحل إماراتية متأقلمة مع الظروف المناخية للدولة نتجت عن التزاوج الخلطي بين أفضل السلالات التي أدخلت وقيمت تحت ظروف الدولة. وقد تميزت خلايا ملكات النحل الإماراتية التي تم استنباطها بقوتها وقدرتها على الاستمرار خلال أشهر الصيف وتحمل الظروف السائدة، وخسوبة الملكة وقدرتها على وضع البيض بصورة مستمرة، وهدوء طيابع أفراد الخلية، وعدم تدهور طوائفها نتيجة افتراس طيور الوروار لها.

وتم إنتاج أعداد من الجيل الثالث لملكات نحل السلالة الإماراتية بمحطة أبحاث الكويبات، وقد تم توزيع حوالي 200 ملكة نحل على عدد من مربي النحل في الدولة لتقييم أداء ملكات النحل السلالة الإماراتية تحت ظروف التربية في مناطق الربيين، وتحديد الخطوط من ملكات النحل التي يرغب بها مربي النحل، مما يساهم في إنشاء قاعدة بيانات للاعتماد عليها في انتخاب الجيل الرابع من السلالة الإماراتية في العام القادم.



شرطة أبوظبي تعزز جهود التوعية المرورية في ليالي رمضان

ابوظبي - الفجر

عززت شرطة أبوظبي جهودها وأنشطتها للتوعية المرورية خلال ليالي شهر رمضان المبارك من بعد صلاة العشاء والتراويح. ودعمت مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية من خلال البرامج والأنشطة السانقين إلى ضرورة الالتزام بقانون السير والمرور، وإتاحة الفرصة للمشاة بالعبور الآمن من الأماكن المخصصة.

وأوضح النقيب خالد محمد العزيمي مدير فرع أبوظبي في قسم العلاقات العامة بالمديرية أن هذه البرامج تأتي في إطار حملة التوعية المجتمعية والأمنية التي أطلقتها شرطة أبوظبي تحت شعار "رمضان آمن وأمان" ضمن استراتيجيتها الرامية لتعزيز الأمن والسلامة وإسعاد المجتمع بتوفير أرقى الخدمات.

وأشار إلى أن التوعية الرمضانية يتم تنفيذها من خلال 12 موقعا بمدينة أبوظبي، تشمل مساجد ومراكز تجارية ومحطات تزويد الوقود، إلى جانب توعية سائقي مركبات الأجرة بإمارة أبوظبي.

وقال إن فرق التوعية المرورية بالمديرية وزعت كتيبات تذكيرية على السائقين، تحثهم على الالتزام بقانون السير والمرور، وخفض السرعات واستخدام حزام الأمان وعدم الانشغال بالهاتف أثناء القيادة، وعدم تجاوز الإشارة الضوئية، وعدم الوقوف العشوائي بالقرب من المساجد خلال صلاتي العشاء والتراويح.

وأكد العزيمي أهمية الالتزام بالسرعات المقررة على الطرق الداخلية والخارجية، وترك مسافة أمان كافية بين المركبات، والانتباه والحرص وإعطاء الأولوية للمشاة في العبور، وربط حزام الأمان وعدم الانشغال بالهاتف، والتأني أثناء القيادة خصوصاً في فترة ما قبل الإفطار لتجنب وقوع الحوادث المرورية بسبب الاستعجال وعدم التركيز، والتوتر الناتج عن القلق من عدم اللحاق بموعده الإفطار.

العين - الفجر

منوعات الغذاء

23

نُشر بحث جديد في مجلة (تحقيق المختبر) واكتشف تغيرات بارزة وشبه فورية في الأوعية الدموية الخاصة بأشخاص أصحاء بعد تناولهم وجبة دسمة واحدة.

من المعروف أن الحمية الغنية بالدهون مشبعة تشكّل عامل خطر للإصابة بأمراض القلب. تحذّر (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) من احتمال أن تؤدي الحمية الغنية بالدهون والكوليسترول إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين؛ قد تخسر الشرايين مرونتها بسبب هذا الاضطراب.



الحمية الغنية بالدهون والكوليسترول تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب



أجرى الباحثون فحصاً بيوكيماوياً للمشاركين بعد أربع ساعات على تناول الوجبات وركزوا على أثر الطعام الدسم في خلايا الدم الحمراء، أي الخلايا التي تنقل الأوكسجين في الدم. يوضحون أن الجسم يشمل نحو 25 تريليون خلية دم حمراء تؤثر في الخلايا الأخرى كافة. تعتبر تلك الخلايا مهمة بالنسبة إلى صحة القلب والأوعية الدموية لأنها تحمل الكوليسترول عبر نظام القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن أكسيد النيتريك. يؤثر هذان العنصران في مرونة الأوعية الدموية.

أطراف شائكة على خلايا الدم الحمراء

لاحظ الباحثون تغيرات متعددة في خلايا الدم الحمراء لدى المشاركين في الدراسة. يقول الدكتور راين هاريس، خبير عيادي بوظائف الأعضاء الرياضية والوعائية في معهد جورجيا للوقاية في جامعة (أوغستا): (تغيرت حجم الخلايا وشكلها، فأصبحت أصغر مما كانت عليه). توضح الدكتورة جوليا بريتين، اختصاصية في علم الأحياء الوعائي في (مركز علم الأحياء الوعائي) في كلية الطب بجامعة جورجيا وإحدى المشاركات في الإشراف على الدراسة، تلك التغيرات قائلة: (خلايا الدم الحمراء ناعمة وسلسة وجميلة في الحالات العادية، لكن تتشكل عليها أطراف شائكة بعد استهلاك وجبة غنية بالدهون).

تصبح خلايا الدم الحمراء قادرة على إيذاء الأوعية الدموية وتُهدد للإصابة بأمراض القلب بسبب تلك الأطراف الشائكة. كذلك، اكتشف الباحثون زيادة في أنواع الأوكسجين التفاعلية، وقد يؤدي هذا التغير إلى اضطراب طريقة عمل الخلايا الحمراء.

على صعيد آخر، لاحظ الباحثون تغييراً بارزاً يتمثل بزيادة مستوى أنزيم يُقال إنه مرتبط بتصلب الشرايين والنوبات القلبية. يحمل ذلك الأنزيم اسم (ميلويبروكسيديز) وربطته دراسات سابقة بتراجع مرونة الأوعية الدموية، فضلاً عن أكسدة البروتين الدهني عالي الكثافة أو ما يُسمى الكوليسترول الجيد.

يفهم معظم الناس أن حمية مماثلة تُعرض المستهلكين لأمراض القلب مع مرور الوقت، لكن هل يمكن رصد آثار وجبة دسمة واحدة سريعاً وهل يمكن أن تسبب الأضرار فوراً؟

إنه الافتراض الذي يطرحه بحث جديد أجراه علماء في كلية الطب بجامعة جورجيا في (أوغستا). كان تايلر بسون، طالب دكتوراه في كلية الدراسات العليا في جامعة (أوغستا)، المشرف الأساسي على الدراسة. قسّم هو وزملاؤه 10 رجال أصحاء (كانوا يمارسون الرياضة بانتظام ويسجلون مستويات صحية من الكوليسترول والدهون في دمهم) إلى مجموعتين.

تلقت المجموعة الأولى المؤلفة من خمسة رجال حليبياً مخفوقاً دسماً جداً. أُحسبت نسبة الدهون في كل وجبة بشكل فردي كي يحصل المشاركون على مستويات دهون تناسب وزن أجسامهم.

في المقابل، تلقى الرجال الخمسة الآخرون وجبة فيها العدد نفسه من السعرات الحرارية لكنها كانت قليلة الدهون.



تكلّم الباحث نيل وينتروب، مدير مساعد في (مركز علم الأحياء الوعائي)، عن ارتفاع مستويات أنزيم الميلويبروكسيديز معتبراً هذا الاكتشاف قوياً جداً.

آثار مضرّة غير دائمة

أخيراً، لاحظ الباحثون أيضاً تغيرات في خلايا الدم البيضاء، فقد أدت الحمية الدسمة إلى ارتفاع مستويات الخلايا وحيدة النوى الالتهابية، بما يشبه الأثر الذي يسببه الالتهاب. صحيح أن هذه التغيرات المضرة في الأوعية الدموية رُصدت بعد أربع ساعات على تناول وجبة الطعام، لكن يتكلم الباحثون عن إمكانية عكس الضرر وتميل التغيرات أصلاً إلى التلاشي بعد ثماني ساعات. لكن يحذر الباحثون من احتمال أن تدوم المضار إذا تلاحقت الوجبات الدسمة.

توضح الدكتورة بريتين: (باختصار، يجب أن يفهم الجميع أنّ الجسم يستطيع التعامل مع الوضع في العادة بشرط ألا نصّر على تناول الوجبات الدسمة بشكل متلاحق).



الإيبوروفين... قد يحول دون الإصابة بالزهايمر



يشكّل الزهايمر الشكل الأكثر انتشاراً من الخرف. وما زالت البحوث متواصلة لتحديد أسبابه، إلا أن بروتيناً دبقاً يُدعى بيتا-أميلويد يؤدي على ما يبدو دوراً في هذا الداء.

من الإيبوروفين. ويشير الدكتور ماكفير: (لما كنا نعلم أن انتشار الزهايمر السريري يبدأ في سن الخامسة والستين، فننصح الناس بالخضوع للفحص قبل 10 سنوات نحو سن الخامسة والستين، عندما يبدأ الزهايمر بالتكوّن). يضيف: (إذا تبين أن معدلات أميلويد-بيتا 42 مرتفعة في حالتهم، يكون الأوان قد حان لتناولهم جرعة يومية من الإيبوروفين بغية تفادي هذا المرض). يشيد الدكتور ماكفير بفحص اللعاب معتبراً إياه (إنجازاً حقيقياً) لأنه (يدلنا على الطريق للتخلص من الزهايمر). لكن ادعاءات هذا الباحث اصطدمت بعدد من الانتقادات.

انتقاد

يعتقد الدكتور دوغ براون، كبير المسؤولين عن السياسة والبحوث في جمعية الزهايمر في المملكة المتحدة، أن من المبكر جداً التوصية بجرعة يومية من الإيبوروفين للوقاية من هذا الداء.

يضيف موضحاً: (مطرحت الدراسات الشعبية، التي تجمع كمية كبيرة من المعلومات من السجلات الطبية لآلاف الأشخاص، فكرة أن تناول الإيبوروفين وغيره من مضادات الالتهاب قد يرتبط بتراجع خطر الإصابة بالخرف).

لكن نتائج التجارب السريرية التي تناولت هذه الأدوية جاءت مخيبة للأمال حتى اليوم).

يتابع الدكتور براون: (يعتبر اقتراح الباحثين في هذا التقرير أخذ جرعة يومية من دواء مضاد للالتهاب، ما إن يُظهر فحص اللعاب نتائج إيجابية تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بالزهايمر، سابقاً لأوانه بالاستناد إلى الأدلة المتوافرة اليوم).

يشير الدكتور براون أيضاً إلى مخاطر استعمال مضادات الالتهاب غير الستيرويدية الطويل الأمد، من بينها النزف في الأمعاء وقرحة المعدة.

كذلك قد تتفاعل هذه المضادات مع أدوية أخرى، مثل الوارفارين، وتؤدي إلى تأثيرات مضرة.

يتكلم بيتا-أميلويد ويشكّل (صفائح) في الدماغ، تتوق التواصل بين الخلايا، ما يقود إلى فقدان الذاكرة، وتبدلات في السلوك، وكثير من الأعراض الأخرى التي تميز الزهايمر.

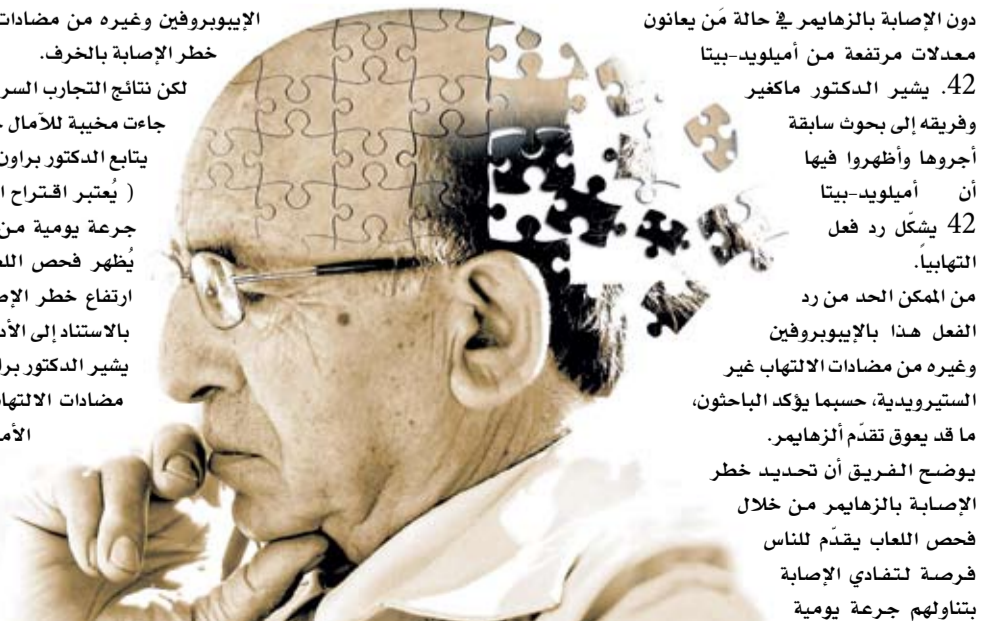
في دراسة نُشرت السنة الماضية، كشف الدكتور ماكفير وزملاؤه أن بيتا-أميلويد، الذي يُعرف بأميلويد-بيتا 42 (Abeta 42) يتوافر في اللعاب كما الدماغ، وأن معدلات هذا البيبتيد تكون أعلى في حالة البالغين الذين يعتبرون أكثر عرضة للزهايمر. استناداً إلى هذه النتائج، طرح الفريق إمكان استخدام فحص لعاب لتوقع خطر الإصابة بالزهايمر قبل سنوات من ظهور الأعراض. يذكر الدكتور ماكفير: (اكتشفنا من خلال بحثنا أن الأكثر عرضة للإصابة بالزهايمر يعانون معدلات أميلويد-بيتا 42 المرتفعة ذاتها كما من أسبوا بهذا الداء. علاوة على ذلك، يملكون هذه المعدلات العالية طوال حياتهم، ما يعني أن من الممكن نظرياً إخضاعهم للفحص في أية مرحلة من حياتهم).

هل هذا (إنجاز حقيقي)؟

في التقرير، يدعى الباحثون أن الإيبوروفين قد يحول دون الإصابة بالزهايمر في حالة من يعانون معدلات مرتفعة من أميلويد-بيتا 42. يشير الدكتور ماكفير وفريقه إلى بحوث سابقة أجروها وأظهروا فيها أن أميلويد-بيتا 42 يشكّل رد فعل التهابياً.

من الممكن الحد من رد الفعل هذا بالإيبوروفين وغيره من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، حسيماً يؤكد الباحثون، ما قد يعوق تقدم الزهايمر.

يوضح الفريق أن تحديد خطر الإصابة بالزهايمر من خلال فحص اللعاب يقدم للناس فرصة لتفادي الإصابة بتناولهم جرعة يومية





تكريم أبو غزالة للملكية الفكرية في أفغانستان

وقال الأستاذ بابو نامبراث "إن هذا النجاح يأتي من خلال التوجيه المستمر لسعادة الدكتور طلال أبو غزالة وحرصه على تقديم المجموعة لكل ما هو جديد، مشيراً إلى أن هذا التكريم يضاف إلى العديد من التكريات التي حصلت عليها الشركة والتي بدورها تتعهد دوماً بتقديم الأفضل. وأضاف "نحن فخورون وسعيدون جداً بهذا التكريم، وهذا يعد حافزاً لنا كشركة لتطوير خدماتنا دائماً".

يشار إلى أنه تم اختيار شركة أبو غزالة للملكية الفكرية كأفضل شركة ملكية فكرية في الشرق الأوسط من قبل مجلة إدارة الملكية الفكرية وذلك على مدار عدة سنوات.

•• كابول - الفجر: تم منح شركة أبو غزالة للملكية الفكرية "أجيب" شهادة تقدير من قبل وزارة الصناعة والتجارة في أفغانستان وبالتعاون مع غرفة المرأة الأفغانية للتجارة والصناعة.

ويأتي التكريم الذي قدمته سعادة الأستاذة كاميليا صديقر، نائب وزير التجارة والصناعة في أفغانستان، للأستاذ بابو نامبراث، مدير مكتب "أجيب" في أفغانستان، لخدماتها المميزة التي تقدمها لمكتب البراءات والعلامات التجارية في أفغانستان ودورها في تقديم الدعم للمجتمع المحلي الفكرية في أفغانستان، حيث قدم الشهادة.



موظفو البنك التجاري الدولي يكملون بنجاح برنامجاً تدريبياً في معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية



•• دبي-الفجر:

أعلن البنك التجاري الدولي، أحد أبرز مزودي الخدمات المصرفية للشركات والأفراد في دولة الإمارات ومقره دبي، أن 19 من موظفيه قد أكملوا بنجاح برنامجاً تدريبياً مكثفاً حول القيادة والمهارات الإدارية على مدى 10 أيام في "معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية". أحد أبرز المؤسسات التعليمية والتدريبية الملتزمة بدعم جهود التوظيف في الدولة.

ويجسد البنك من خلال "برنامج تطوير مهارات المديرين" إلى تعزيز مهارات مدراء الأقسام الداخلية لديه وتطوير إمكاناتهم في إدارة عمليات المكتب الخلفية وخلق عملهم بكفاءة وفعالية بما يحقق أهداف البنك ويدعم استراتيجيته العامة.

وعقب إكمال البرنامج بنجاح، تسلم الموظفون شهاداتهم من حصة المدير، الرئيس التنفيذي لإدارة الموارد البشرية ورئيس المسؤولية الاجتماعية في البنك التجاري الدولي، حضور جمال أحمد الجسمي، المدير العام للمعهد.

وفي هذه المناسبة، قالت حصة الغريز: نحن فخورون بنجاح موظفينا في إكمال هذا البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى تمكينهم ومساعدتهم على تسريع وتيرة تطورهم الوظيفي. وقد سررت على مدار فترة البرنامج التي امتدت لثلاثة أيام، بشاهدة تقدمهم بشكل مباشر، وأنا على ثقة من أن المهارات التي تعلموها ستساعدهم على تحقيق التقدم في مشوارهم المهني لدى البنك، ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أشكر جميع المدراء المشاركين، وسرنا

موظفي البنك وتطوير مهاراتهم المهنية من خلال البرامج التدريبية والتوجيه والإرشاد. وضم "برنامج تطوير مهارات المديرين" الذي يقدمه "معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية" لمدراء الأقسام الداخلية الذين يتولون مهام إدارية ضمن مؤسساتهم. وتغطي الدورة المكثفة التي تمتد على 10 أيام موضوعات متعددة، وتشمل ورش عمل حول أساليب التواصل الفعال، والقيادة، وأخلاقيات العمل، والمهارات الشخصية، والتدريب على الأداء، وبناء فرق عمل كفؤة.

بمستوى الحماس والمهنية الذي أظهره المشاركون من البنك التجاري الدولي على مدى فترة مشاركتهم في برنامجنا التدريبي المكثف الذي صمم خصيصاً لرفع مستوى كفاءة موظفي البنوك عبر مساعدتهم على اكتساب مهارات إدارية أساسية يمكنهم تطبيقها أينما ذهبوا. ونأمل أن يتمكن هؤلاء الخريجون من تطبيق ما تعلموه خلال البرنامج للتعامل بفعالية مع التحديات التي قد تواجههم في بيئة عملهم. ويعمل فريق إدارة الموارد البشرية بالبنك التجاري الدولي على تنفيذ استراتيجياتنا موجهة لدعم جميع

أشكر معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية على هذه الفرصة القيمة، وتطلع إلى التعاون مجدداً مع المعهد في المستقبل.

وأضافت حصة: يمثل موظفونا بالنسبة لنا أئمن أصولنا وهم ثروتنا الحقيقية، ولذلك نحرسهم باستمرار على تزويدهم بأفضل البرامج التدريبية والخبرات العملية لمساعدتهم على تحقيق التقدم والنجاح في قطاع الخدمات المالية الذي يتسم بتنافسيته العالية في دولة الإمارات.

ترأسها مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار

نجاح البعثة التجارية إلى ولاية أوهايو للتعريف بمزايا إمارة دبي كمركز أعمال رائد على مستوى العالم



•• دبي-الفجر:

تعلم مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، إحدى مؤسسات دائرة التنمية الاقتصادية بدبي، عن نجاح البعثة التجارية العالمية التي شملت مدينتي كولومبوس وسينسيناتي في ولاية أوهايو الأمريكية للتعريف بمزايا دبي التنافسية كأحد مراكز الأعمال الرائدة على مستوى العالم، حيث التزمت عن مفاوضات مع بعض الشركات الأمريكية للاستثمار في دبي خلال الفترة القادمة. وهدفت البعثة التجارية التي ترأسها مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار إلى دعوة وتشجيع الشركات الأمريكية إلى الاستثمار في القطاعات الرئيسية في دبي ودولة الإمارات وتعزيز العلاقات التجارية بين البلدين على نحو يرقى إلى مستويات التعاون المثبتة القائمة بينهما.

وتعد البعثة التجارية أول خطوة من نوعها المؤسسة نحو سوق وسط أمريكا، حيث تم خلالها عقد مجموعة من الندوات وجلسات النقاش والاجتماعات المباشرة بالتعاون مع شركاء المؤسسة في الولايات المتحدة الأمريكية، بما في ذلك مؤسسة "كولومبوس 2020"، وشركة الحمامة "فوستر براون تود"، التي تمثل شركات سينسيناتي المدرجة في قائمة "فورتنز 500"، ومجلس الأعمال الأمريكي الإماراتي. وشهدت جلسات النقاش التفاعلية مشاركة كبيرة من أكثر من 100 ممثل عن مجموعة من القطاعات، بما في ذلك الابتكار والسياحة والرعاية الصحية والتعليم والدفاع وصناعة السيارات والخدمات اللوجستية والتكنولوجيا والقطاع الحكومي، حيث تم خلالها تبادل الأفكار والرؤى التي تهم هذه القطاعات ويبحث سبل التعاون في مجال الاستثمار والتجارة.

وقام المتحدثون رفيعو المستوى من مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار ومركز دبي للسلع المتعددة ودبي الجنوب ومجموعة الإمارات ومجلس الأعمال الأمريكي الإماراتي وسفارة دولة الإمارات في واشنطن ومطار ريكنبيكر الدولي في مدينة كولومبوس، بإجراء نقاشات شاملة وتقديم عروض

وداني سبراي، رئيس مجلس الأعمال الأمريكي الإماراتي؛ وجوناثان جارون، الخبير التجاري في سفارة دولة الإمارات في واشنطن؛ وكاميليا الحاج مسك، مدير مبيعات أول في وسط الولايات المتحدة لدى مجموعة الإمارات؛ وجينيس إنجلبريشتر، مدير الشحن الإقليمي في وسط الولايات المتحدة لدى "سكاي كارجو" (SkyCargo). وتنضم مدينتي كولومبوس وسينسيناتي إلى قائمة متنامية من المدن الأمريكية التي قامت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار بزيارتها في إطار بعثتها التجارية العالمية والتي تهدف من ورائها إلى بناء شراكات مع المستثمرين والجهات الفاعلة في القطاعين الخاص والحكومي. كما تتماشى هذه البعثة التجارية العالمية مع أهداف استراتيجية دبي الصناعية 2030 الرامية إلى جعل إمارة دبي مركزاً عالمياً للأنشطة الصناعية المستدامة القائمة على المعرفة والابتكار.

اهتمام الإمارة بتطوير شراكات ذات منفعة متبادلة مع مجالي الأعمال والاستثمار. كما قمنا بالتواصل مع ممثلي القطاعين الحكومي والخاص من أجل بحث سبل تعزيز الفرص التجارية والاستثمارية بين دبي والسوق الأمريكية. وأود أن أشير هنا إلى أن حجم التبادل التجاري بين دولة الإمارات والولايات المتحدة بلغ حوالي 90 مليار درهم إماراتي في العام الماضي، كما كانت ولاية أوهايو سابع أكبر الولايات المصدر إلى دولة الإمارات في العام 2016".

وضمت قائمة المشاركين في البعثة التجارية إلى مدينتي كولومبوس وسينسيناتي مجموعة من كبار المسؤولين والمديرين التنفيذيين بمن فيهم وليد مرهون، مدير أول ترويج الاستثمار في مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار؛ وآل هينتون، مستشار في مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار؛ ومحمد محمد، مدير أول في مركز دبي للسلع المتعددة، وأحمد الأنصاري، مستشار الرئيس التنفيذي في دبي الجنوب؛

توضح المزايا التي تتمتع بها دبي كمصنعة للنمو والتوسع للشركات العالمية، مع التركيز على قدرتها التنافسية كمدينة عالمية وسهولة ممارسة الأعمال فيها وتبنيها فصول الاستدامة إلى جانب امتلاكها بنية تحتية متطورة للتصدير وإعادة التصدير. وقال خالد راغي اليوم، نائب المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: "شملت بعثتنا التجارية الأخيرة إلى الولايات المتحدة أبرز مناطق النشاط الاستثماري في ولاية أوهايو. واستقطبت الفعاليات التي عقدناها في مدينتي كولومبوس وأوهايو العديد من المشاركين الذين أتاحت لهم فرصة الالتقاء بممثلي المؤسسة والوفد المرافق لمناقشة القضايا ذات الاهتمام المشترك، بالإضافة إلى تبادل الأفكار والرؤى حول مجالات وبيئة الاستثمار في دبي".

وأضاف اليوم: "سمحت لنا هذه الزيارة بالتعريف أكثر بدبي والمزايا التي توفرها على صعيد الاستثمار وتنمية الأعمال، بالإضافة إلى إظهار

92 % تراجع تجارة أبو ظبي من التبغ ومشتقاته خلال شهرين

•• أبو ظبي-وام:

تراجعت قيمة تجارة إمارة أبو ظبي من التبغ والخام ومشتقاته إلى 9 ملايين درهم فقط خلال أول شهرين من العام الجاري وبنسبة 92% مقارنة مع نفس الفترة من العام 2017.

وجاء انخفاض تجارة الإمارة من التبغ وجميع المواد المصنعة منه للشهر الخامس على التوالي وتحديداً منذ أكتوبر الماضي الذي شهد بدء تطبيق الضريبة الانتقائية على عدد من السلع المضرة بالصحة العامة وأغلبه بعد ذلك فرض ضريبة القيمة المضافة على جميع السلع والخدمات باستثناءات محدودة. وتوقع تجار في القطاع استمرار تراجع تجارة أبو ظبي ودولة الإمارات بشكل عام في هذا النوع من السلع خلال الفترة القادمة وعلى نحو أكبر من ذلك المسجل في الربع الأخير من العام الماضي.

وكان الربع الأخير من العام الماضي شهد تراجعاً بنسبة 53.4% في تجارة أبو ظبي من التبغ ومنجاته مقارنة مع نفس الفترة من العام 2016 وذلك بحسب الأرقام الصادرة عن مركز أحصاء أبو ظبي. وبالعودة إلى تفاصيل حركة تجارة التبغ خلال شهري يناير وفبراير الماضيين فقد أظهرت الأرقام التي أصدرها مركز أبو ظبي للإحصاء انخفاضها إلى 9 ملايين درهم مقارنة مع 113 مليون درهم في ذات الشهرين من العام 2017.

وصنفت الغالبية العظمى من تجارة الإمارة من التبغ في أول شهرين من العام الجاري ضمن بند إعادة تصدير بقيمة وصلت إلى 8 ملايين درهم مقارنة مع 112 مليون درهم في يناير 2017.

ويحسب أرقام مركز الإحصاء فإن صادرات أبو ظبي من التبغ ومشتقاته وصلت إلى مستوى الصفر في أول شهرين من العام الجاري فيما بلغت قيمة الواردات 1.1 مليون درهم فقط.

410 ملايين درهم قيمة تصرفات العقارات بدبي امس

•• دبي -وام:



وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل .. جاءت مبيعة بقيمة 25 مليون درهم بمنطقة جزيرة 2 كأهم المبيعات لتلتها مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم في منطقة المراكض وأخيراً مبيعة بقيمة 6 ملايين درهم في منطقة المراكض .

وتصدرت منطقة البرشاء جنوب المنطقة من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 21 مبيعة بقيمة 14 مليون درهم وتلتها منطقة المراكض بتسجيلها 19 مبيعة بقيمة 32 مليون درهم وثالثة في منطقة اليبلايس 2 بتسجيلها 16 مبيعة بقيمة 21 مليون درهم.

وسجلت الرهون قيمة قدرها 148 مليون درهم منها 17 رهن أرض بقيمة 48 مليون درهم و 61 رهن فلل وشفق بقيمة 100 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة وادي الصفا 7 بقيمة 24 مليون درهم وأخرى في منطقة الخليج التجاري بقيمة 19 مليون درهم.

حققت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأموال بدبي أكثر من 410 مليون درهم حيث شهدت الدائرة امس تسجيل 155 مبيعة بقيمة 262 مليون درهم منها 13 مبيعة للأراضي بقيمة 102 مليون درهم و142 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 160 مليون درهم.

وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 38 مليون درهم في منطقة جزيرة 2 تليها مبيعة بقيمة 18 مليون درهم في منطقة نخلة جيميرا تليها مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم في منطقة المراكض. وتصدرت منطقة المراكض المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت مبيعتين بقيمة 18 مليون درهم وتلتها منطقة جزيرة 2 بتسجيلها مبيعة بقيمة 38 مليون درهم وثالثة في ورسان الأولى بتسجيلها مبيعة بقيمة مليونين درهم.

العقار

27 مصرف أبوظبي الإسلامي يدعم فريق الإدارة العليا بكفاءات وطنية جديدة

•• أبوظبي-الضج:

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، أمس عن تعيين السيد حسن الزعابي رئيساً لقسم الموارد البشرية والسيدة بشرى الشحي رئيساً لقسم التوظيف والتوظيف لدى المصرف. وتأتي هذه التعيينات ضمن حرص إدارة المصرف على إشراء المواقع القيادية وكوادر وطنية مؤهلة واختيار أفضل المواهب والخبرات الوطنية لشغل مناصب حيوية في سبيل تحقيق المزيد من النجاح.

وسيتولى السيد حسن الزعابي من خلال منصبه الجديد قيادة فريق إدارة الموارد البشرية الحائز على العديد من الجوائز، كما سيعمل على تحسين جودة برنامج التوظيف والتدريب والتطوير المهني التابع للمصرف من أجل استقطاب أفضل الكوادر ودعم الموظفين في إحراز مزيد من التقدم المهني، كما ستتولى السيدة بشرى الشحي استقطاب وتوظيف أفضل الخبرات والكفاءات في القطاع المصرفي وستلعب دوراً رئيسياً في تعزيز جهود التوظيف، بما يضمن تمكين الكوادر الإماراتية بالأدوات والمهارات اللازمة لإحراز النجاح داخل قطاع الخدمات المالية.

ونجح السيد حسن الزعابي، على مدار مسيرته المهنية الممتدة لأكثر من 30 عاماً في مجال الموارد البشرية، في تطوير وتنفيذ استراتيجيات ناجحة في تعزيز مشاركة الموظفين داخل شركة "أدوك للأسمدة"، وتطوير آليات وسياسات إدارة الموارد البشرية. أما السيدة بشرى الشحي، التي تمتلك في جعبتها خبرة تتجاوز الـ 15 عاماً في قطاع الموارد البشرية متنقلة بين مؤسسات القطاعين العام والخاص، فقد كانت تشغل في السابق منصب رئيس التخطيط والتوظيف لدى دائرة التنمية الاقتصادية حيث كانت مسؤولة عن توظيف وتطوير الكوادر المتميزة تماشياً مع أهداف استراتيجية الدائرة مع ضمان تحقيق أعلى مستوى من الرضا الوظيفي بين الموظفين.

وبهذه المناسبة، قال خميس بوهارون، نائب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي بالإدارة لدى مصرف أبوظبي الإسلامي: "نتسجم هذه التعيينات مع استراتيجية المصرف الرامية إلى النهوض بأدائه من خلال استقطاب الكفاءات الوطنية المتميزة والقادرة على دفع مسيرة النمو ومواصلة الإنجازات التي تم تحقيقها في السنوات الأخيرة. كما إن توني هذه الكفاءات الوطنية المؤهلة مناصب إدارية في المصرف تمثل ثمرة السياسة التي اتبناها المصرف نحو كوادره المواطنة والقائمة على استقطاب وتدريب وتأهيل المواطنين ليكونوا قادرين فيما بعد على تولي مختلف المناصب الإدارية العليا والمضي في مسيرة نمو المصرف.

وأضاف أن هذه التعيينات تشكل إضافة قيمة إلى المصرف كما ستمكن فريق عمل إدارة الموارد البشرية الحائز على الجوائز من المضي قدماً نحو تحقيق المزيد من النجاحات والإنجازات. وبعبارته أحد أبرز المصارف في دولة الإمارات، شارك مصرف أبوظبي الإسلامي بشكل فاعل في العديد من معارض التوظيف بهدف استقطاب وتدريب المواهب الإماراتية والمحافظ عليها. كما يطبق المصرف نظاماً جديداً قائماً على النقاط ومعتمداً من قبل الحكومة الإماراتية ومصمماً خصيصاً بهدف تشجيع المواطنين الإماراتيين على الانضمام إلى قطاع الخدمات المالية. ولدى المصرف 3 برامج تدريبية مخصصة لدعم موظفيه الإماراتيين بما في ذلك برنامج "الخدمات المصرفية للأفراد" الذي يقوم المصرف من خلاله باختيار المواهب الإماراتية الشابة بناءً على احتياجاته المتوقعة قبل ضمهم إلى برنامج تدريب بدوام كامل لتطوير مهاراتهم وإعدادهم للعمل ضمن فريق عمله. ويعتبر برنامج "قيادات" مبادرة ريادية مصممة لنخ موظفي المصرف الإماراتيين الخبراء الإدارية اللازمة عبر الممارسة والتدريب العملي. كما يقدم المصرف لموظفيه برنامج "تمكين" التدريبي الذي يهدف إلى تشجيع المواطنين على تبوؤ مناصب قيادية عليا في المصرف.

دائرة الأراضي تطور مشروع التصرف العقاري

الذاتي أول سوق رقمي للعقارات في دبي

•• دبي - و.ام:

أعلنت دائرة الأراضي والأملاك في دبي عن تطوير مشروع "التصرف العقاري الذاتي" كأول سوق رقمي للعقارات في دبي يتيح للمستثمر اتخاذ قرارات الاستثمار العقاري عبر مجموعة متكاملة من الإجراءات الرقمية ومن دون الحاجة إلى المستندات الورقية وتقليل إجراءات الوساطة العقارية بهدف الإسهام في ترسيخ مكانة الإمارة كوجهة عالمية للاستثمار العقاري. ويأتي المشروع ضمن مشاريع مبادرة "دبي X10" التي اعتمدها سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس مجلس أمناء مؤسسة دبي للمستقبل خلال الدورة السادسة من القمة العالمية للحكومات فبراير الماضي بهدف تعجيل وتيرة التنمية والتطوير في دبي لتحقيق اليوم ما يعادل مع ستطوره مدن أخرى خلال السنوات العشر المقبلة. وعن الأهداف الاستراتيجية للمشروع قال سعادة سلطان بطي بن مجرر مدير عام دائرة الأراضي والأملاك في دبي: يهدف المشروع إلى تحرير سوق العقار في دبي من القيود الإجرائية بما يتيح لملاك العقارات إمكانية التداول والتصرف بالعقار في أي وقت ومن أي مكان في العالم وذلك بالاعتماد على منظومة عمل عقاري رقمية تعد من الأكثر تطوراً على مستوى العالم.. كما يهدف المشروع إلى مواكبة التغيرات التي يشهدها السوق وتلبية احتياجات الملاك إذ يعينهم على إجراء كافة المعاملات دون الحاجة إلى الحضور إلى مقر الدائرة أو مراكز الخدمة أو الحضور إلى دبي إذا كانوا من خارجها. ويشمل المشروع التصرفات العقارية كافة كالبيع والشراء فضلاً عن الخدمات الأخرى كالرهن الذي سيتم مباشرة من خلال ربط المالك مع البنك عبر تطبيق ذكي خاص بالمشروع بحيث يمكن للبنك الخول من قبل العميل رهن العقار مباشرة وإيداع مبلغ الرهن في حساب العميل أو فك الرهن لغرض البيع والشراء. ويساعد المشروع الملاك سواء في دبي أو خارجها على تأجير عقاراتهم دون الحاجة لوكلاء إدارة الأملاك كما يمكنهم من توصيل ودفع فواتير الكهرباء والماء والإنترنت وصولاً إلى نأثبات عقاراتهم من خلال تحويل شركات الأثاث والديكور من الوصول إلى الوثائق الهندسية للعقارات وذلك بالإضافة إلى إدارة الالتزامات المالية للمقار مع جميعيات الملاك وحسابات الضمان للمشروعات قيد الانجاز.



تمر بأكثر من 12 محطة

جولة سياحية في الشارقة تسرد لزوارها تاريخ الإمارة وحاضرها

•• الشارقة-الضج:

المنزل، مستخدمين بذلك الصخور البحرية وسعف النخيل.

ويحاط هذه المدينة الساحلية الأثرية يمكن للسائح والزائرين التعرف بشكل مفصل على الأسماك المحلية، التي تزخر بها مياه الدولة من خلال مرعى الأحياء المائية، كما يمكنهم رؤية تاريخه بأكمله عبر المعروضات في المتحف البحري، إلى جانب السفن القديمة التي أبدعتها أيدي السكان قديماً. ومن التاريخ والتقاليد إلى الحداثة حيث تنقل الحافلة ركابها إلى القصباء الوجهة الأبرز لاستمتاع السائح خصوصاً إذا ما تزامنت مع تنظيم المهرجانات ومعارض الفنون، لما تشتهر به من مرافق سياحية تناسب مختلف الأعمار، ومطاعم ومقاهي تنتشر على جنباتها، فضلاً عن القوارب الخشبية التي تأخذ زوارها في جولة بحرية في القناة المائية وبحيرة الخان.



ولا يلبث الناظر أن ينتهي من الاستمتاع بمشهد أشجار النخيل المترامية على أطراف الطريق، حتى يُفاجأ بحديقة خالد وحديقة المجاز المزدانة بنافورة موسيقية، تشد كل يوم وتقدم لزوارها أبرز السمفونيات العالمية، إلى جانب ما تزخر به من مرافق للترفيه، وأماكن ألعاب مخصصة للأطفال، فضلاً عن المقاهي والمطاعم التي تقدم أشهى الأطباق العربية والغربية.

مسرح المجاز.. ملتقى الثقافة والفنون

وتواصل الحافلة مسارها مروراً بمسرح المجاز، المتحف المعمارية التي شيدت في جزيرة المجاز، ويتسع لنحو 4500 شخص، حيث يستقبل العديد من الفعاليات الفنية والثقافية في الهواء الطلق، لا سيما تلك التي تتلحق بهوية الشارقة وإنجازاتها مثل احتفالات الشارقة عاصمة الثقافة الإسلامية التي نظمت عام 2014.

علم يخفق وحديقة تتألق

وما أن ينتهي الزائر من مسرح المجاز، حتى يحلق به



كهرباء ومياه دبي ترعى تطوير الورش الزراعية لأصحاب الهمم

•• دبي - و.ام:

ومبادرات فاعلة تسهم في تأهيلهم ودمجهم في المجتمع. ويعد عملية التطوير وقال سعادة سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي ان هذه الرعاية تترجم اهتمام الهيئة بأصحاب الهمم من خلال برامج

الهمم" متوقعة ان يزداد عدد الطلاب المستفيدين من الورش الزراعية إلى أكثر من 150 طالباً. وذكرت الهيئة ان الرعاية تتضمن إضافة صوتيات للزراعة العضوية وتبديل التربة الزراعية لتتناسب مع طبيعة المناخ وتحسين شبكة الري وإدخال نظام

قامت هيئة كهرباء ومياه دبي برعاية وتطوير وتحديث ورش الزراعة الخاصة بالطلاب الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً في "مركز راشد لأصحاب الهمم" متوقعة ان يزداد عدد الطلاب المستفيدين من الورش الزراعية إلى أكثر من 150 طالباً. وذكرت الهيئة ان الرعاية تتضمن إضافة صوتيات للزراعة العضوية وتبديل التربة الزراعية لتتناسب مع طبيعة المناخ وتحسين شبكة الري وإدخال نظام



إمبارور تطلع على مستجدات مبادرة تطوير تبريد المناطق في المدن الحديثة في كوبنهاجن

•• دبي - و.ام:

على قصة نجاح إمارة دبي وتبنيها مشاريع خاصة بتبريد المناطق. وتخلل الاجتماع السنوي الرابع لشركاء مبادرة "تطوير تبريد المناطق في المدن الحديثة" استعراض النتائج التي توصلت لها المبادرة خلال العام الماضي ونتائج التقييم لإدخال أنظمة تبريد المناطق في المدن النامية من جميع أنحاء العالم

على هامش "أسبوع الطاقة النظيفة" في العاصمة الدنماركية كوبنهاجن. وشارك أحمد بن شفاير الرئيس التنفيذي مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي بصفته رئيساً تنفيذياً لإمبارور ومستشاراً دولياً لتطبيق تبريد المناطق في العالم بجلستين نقاشيتين مسلطاً الضوء

شاركت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمبارور" في الاجتماع السنوي الرابع لشركاء مبادرة "تطوير تبريد المناطق في المدن الحديثة" الخاص ببرنامج الأمم المتحدة للبيئة الذي أقيم مؤخرًا

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٢٣٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٦٢٧

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٦٢٦

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٦٤٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٦٤١

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٤٩١ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٩١ استئناف عقاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٤٥٥ استئناف عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/١٢٢٤ تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٢٤٢٢ تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٤١٦٧ عمالي جزئي

محاضر اجتماع
مجلس ادارة و اعلان تصفية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
اجتمع الشركاء في شركة / البرهان للاستشارات والقانونية والادارية شركة الشخص الواحد

الغدر
اجتماع الخبرة
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
دعوة اجتماع خبرة حسابية
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٣١ تجاري جزئي

الغدر
امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
ادارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
اعلان تغيير اسم

الغدر
امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
ادارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
اعلان تغيير اسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٨/٣٢٣٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٢٩ متظلم مدني

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٥/١٠٤٦ استئناف احوال شخصية وموارث

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٠٧ تنفيذ شرعي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٩١١ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٨٠٢ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٢٢١ مدني كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٢٨٤ عقاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٣٣٨ بتاريخ ٢٠١٨/٥/٢٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٨/٢٩٩ عقاري كلي



عندما تنقبض العضلات في المعدة أو الأمعاء يُصاب المرء بتشنجات، تختلف في حدتها ومدتها. لا تُلحق غالبية حالات تشنجات المعدة الأذى بالجسم، إلا أنها قد تكون أيضاً إشارة إلى مشكلة كامنة من الضروري علاجها. نقدّم لك فيما يلي معلومات واسعة عن تشنجات المعدة تشمل أسبابها والخيارات العلاجية المتوافرة. إليك عدداً من الحالات التي نعرف أنها تسبب تشنجات في المعدة:

منوعات الفكر 30

تشنجات المعدة . أسبابها والخيارات العلاجية المتوافرة

المريض بفائدة:

- الراحة: يتراجع الألم في حالة من يعانون تشنجات ناجمة عن شد عضلي عندما يريحون عضلات المعدة ويتفادون تمارين المعدة والبطن.
- الحرارة: ضع ضمادة ساخنة أو قارورة ماء ساخن على معدتك لتدفع العضلات إلى الاسترخاء وتخفف التشنجات.

- التدليك: يساهم تدليك عضلات المعدة برفق في تحسين تدفق الدم ويخفف التشنجات والانقباضات.

- ترطيب الجسم: يساعد الإكثار من شرب الماء في تفادي الجفاف الذي يسبب تشنجات المعدة أو يزيد سؤا. صحيح أن المشروبات الرياضية التي تمدك بالإلكتروليتات قد تكون مفيدة. ولكن من الضروري تناولها باعتدال لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

- حمامات الملح الإنكليزي: تشكل الحمامات الدافئة التي تحتوي على الملح الإنكليزي علاجاً منزلياً رائعاً للتشنجات والانقباضات في حالات كثيرة. يساهم الماء الدافئ في استرخاء العضلات.

- في حين يخفف الملح الإنكليزي من التشنجات العضلية نظراً إلى محتواه الكبير من المغنيزيوم.

أدوية

تتوافر أدوية عدة لتشنجات المعدة يحتاج بعضها إلى وصفة طبية وبعضها الآخر لا. لكن الدواء المستخدم يختلف باختلاف الأسباب الكامنة وراء تشنجات المعدة. تشمل أنواع الأدوية التي يُوصى بها:

- الأمينوسيليات أو الستيرويدات القشرية: قد تُستخدم هذه الأدوية لعلاج أشكال من داء الأمعاء الالتهابي.
- مضادات الحموضة أو ميثبطات مضخة البروتون: تحدد هذه الأدوية من معدلات أحماض المعدة التي ترتبط بالتشنجات الناجمة عن التهاب المعدة.

- المضادات الحيوية: توصف لمعالجة العدوى البكتيرية التي تسبب التهاب المعدة أو الالتهاب المعدي المعوي.

- أدوية مضادة للتشنجات: يحظى مرضى متلازمة الأمعاء المتهيجة بتراجع في التشنجات عند تناول هذه الأدوية.

- مسكنات الألم: يساهم الإيبوبروفين (Advil أو Motrin) أو الأسييتامينوفين (Tylenol) في الحد من الألم.

الوقاية

تساعد الخطوات التالية في تفادي تشنجات المعدة:

- حافظ على رطوبة جسمك: يؤدي الجفاف إلى تشنجات في المعدة. لذلك من الضروري أن تشرب مقداراً كافياً من السوائل. كذلك قد تحتاج إلى كمية أكبر من السوائل في الطقس الحار أو عند التمرن بشدة.

- تمرّن بالشكل المناسب: لا تفرط في تمرين عضلاتك.

بما أن ذلك قد يؤدي إلى تشنجات وإصابات. كذلك اتخذ الوضعية المناسبة عند أداء التمارين، حافظ على رطوبة جسمك، وحدد فترات راحة منتظمة كي تفادي التشنجات.

- تجنّب الأطعمة المزعجة: من المعروف أن بعض الأطعمة يسبب اضطراباً هضمياً ويؤدي إلى تشنجات في المعدة وأعراض أخرى. لذلك حد من استهلاك المأكولات الغنية بالتوابل أو الدهون.

- أدخل تعديلات أخرى إلى نظامك الغذائي إذا دعت الحاجة:

- يلاحظ من يعانون التهاب المعدة، أو متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو داء الأمعاء الالتهابي أن اعتماد بعض التغييرات الغذائية يخفف الأعراض.

- على سبيل المثال، يقلل الحد من استهلاك الألياف الغازات المؤلمة. لذلك من المفيد أن تعمل مع طبيب أو خبير تغذية كي تحدّد ما يمكنك تناوله وما عليك تفاديه.

- اضبط الحالات الكامنة: تخفني تشنجات المعدة المرتبطة بحالات مثل متلازمة الأمعاء المتهيجة أو داء الأمعاء الالتهابي أو تتراجع عندما ينجح المريض في ضبط الحالة الكامنة من خلال الأدوية أو التعديلات في نمط الحياة أو كليهما.



لصحة الحمل، إلا أنه يدفع عضلات الأمعاء إلى الاسترخاء، ما يبطل عملية الهضم ويقود إلى تراكم الغازات.

تمدّد العضلات

تتمدّد عضلات المعدة والرحم طوال فترة الحمل بغية السماح للطفل بالنمو. ومع التمدّد، تُصاب العضلات بتشنجات بسيطة وتسبب وخزاً مؤلماً.

لذلك من الطبيعي أن تشعر المرأة الحامل بقليل من ألم العضلات والتشنجات. ولكن إذا كان الألم حاداً أو ترافق مع نزف أو حمى، فمن الضروري نيل عناية طبية طارئة.

حركة الطفل

عندما يركل الجنين أو يتحرك، قد يبدو ذلك للأُم أشبه بتشنج. خصوصاً بين الشهرين الرابع والسادس. لكن هذه الركلات تصبح عادةً أكثر قوة ووضوحاً في الأشهر الثلاثة الأخيرة، ما يتيح للحامل تمييزها عن التشنجات.

التشخيص

يشخص الطبيب أسباب تشنجات المعدة الكامنة بالاستناد إلى:

- العائنة الجسدية.
- التاريخ الطبي.
- فحوص الدم.
- التصوير مثل التصوير بالموجات ما فوق الصوتية أو التصوير المقطعي.

بالإضافة إلى ذلك، قد يطرح الطبيب على المريض أسئلة عن أعراضه، مثل: متى بدأت؟ أو هل من مسائل معينة تحفزها؟

كذلك قد يطلب الطبيب من المريض إعداد سجل بالفترات التي يُصاب بها بالتشنجات، والطعام الذي يتناوله خلال ذلك اليوم، والنشاطات الجسدية التي يمارسها، وذلك بغية تحديد السبب الكامن.

متى عليك استشارة الطبيب؟

تزداد تشنجات المعدة في حالات كثيرة من تلقاء ذاتها ولا تمثل مصدر قلق. لكن تشنجات المعدة التي تكون حادة أو متكررة تشكل إشارة إلى حالة أكثر خطورة من الضروري تشخيصها.

إذا عانى المريض أياً من الأعراض التالية، فعليه طلب العلاج الطبي من دون تأخير:

- دم في البراز.
- ألم في الصدر.
- صعوبة في التنفس.
- اضطرابات عاطفية بسبب التشنجات.
- حمى.
- ألم حاد.
- تقيؤ.
- اصفرار البشرة.
- خسارة الوزن.

علاجات

يعتمد علاج تشنجات المعدة على السبب الكامن وراءها. تشمل الخيارات المتوافرة:

علاجات منزلية

تمنح العلاجات المنزلية راحة للكثير ممن يعانون تشنجات المعدة. ولكن على النساء الحوامل استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى أي علاج منزلي.

بعض العلاجات المنزلية التي تعود على



مرمرضات مثل الإشريكية القولونية، أو السلمونيلا، أو الجيارديا.

7- داء الأمعاء الالتهابي:

من أنواع داء الأمعاء الالتهابي الأكثر شيوعاً داء كرون والتهاب القولون التقرحي. تسبب هاتان الحالتان تشنجات وأعراضاً أخرى، من بينها:

- الإمساك.
- الإسهال.
- التعب.
- الحمى.
- الحاجة إلى التغوط بشكل متكرر.
- فقدان الوزن.

أما إذا طال الانسداد المعوي، فيُعرف في هذه الحالة بشلل المعدة، الذي يُسبب أيضاً التشنجات، خصوصاً بعد الوجبات.

8- متلازمة الأمعاء المتهيجة:

متلازمة الأمعاء المتهيجة اضطراب هضمي وهضمي، ما يعني أن الجهاز الهضمي يبدو سليماً، إلا أنه يسبب الأعراض رغم ذلك.

تصيب هذه المتلازمة 10% إلى 15% من الناس حول العالم، ما يجعلها الاضطراب الهضمي الوظيفي الأكثر شيوعاً.

فضلاً عن تشنجات المعدة، تسبب على النساء اللواتي يشعرون بتشنجات متكررة أو مؤلمة استشارة الطبيب.

ومن أعراض الشد العضلي الأخرى:

- ألم يزداد سوءاً عند الحركة.
- عضلات طرية.

تشنجات المعدة خلال الحمل

تؤدي التغييرات في الجسم خلال الحمل أحياناً إلى تشنجات في المعدة. لا يُعتبر معظم حالات تشنجات المعدة خلال الحمل سبباً للقلق. ولكن على النساء اللواتي يشعرون بتشنجات متكررة أو مؤلمة استشارة الطبيب.

إليك عدداً من أسباب التشنجات خلال الحمل:

تقلصات براكستون- هكس

تُدعى هذه الحالة المخاض الكاذب. تحدث هذه التقلصات عادةً نحو الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، مع أنها قد تبدأ بين الشهرين الرابع والسادس في بعض الحالات.

- تظهر تقلصات براكستون- هكس حين تتوتر عضلات الرحم وتشد مدة 30 ثانية إلى دقيقتين قبل أن تسترخي مجدداً. قد تكون هذه التقلصات:

- متباعدة.
- غير منتظمة الحدة.
- مزعجة أكثر منها مؤلمة.

- تكون التقلصات التي تخف بدل أن تزداد سوءاً تقلصات براكستون- هكس، خصوصاً إذا حدثت قبيل وقت من المخاض المتوقع.

الغازات

تعاني حوامل كثيرات الغازات نتيجة ارتفاع معدلات البروجسترون في الجسم، صحيح أن هذا الهرمون ضروري

1- الإمساك:

الانقباضات والتشنجات من أعراض الإمساك الشائعة، بالإضافة إلى:

- قلة حركة الأمعاء (أقل من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً عادة).
- تمرير براز صغير قاس.
- انتفاخ المعدة.
- الشد لتمرير البراز.

2- الجفاف:

يؤدي الجفاف إلى خلل في توازن الإلكتروليتات في الجسم (خصوصاً الصوديوم والبوتاسيوم). لكن العضلات تحتاج إلى هذه المواد المغذية لتعمل بشكل سليم. لذلك تبدأ بالانقباض والتشنج عندما لا تحظى بالكمية الكافية منها.

أبرز أعراض الجفاف الأخرى:

- بول داكن.
- دوام.
- عطش حاد.
- صداع.

3- الغازات:

يؤدي فرط الغازات في المعدة إلى تشنجات، فيما تضغط عضلات الأمعاء للخلص منها. كذلك يقود فرط الغازات إلى:

- انتفاخ.
- شعور بالتخمة.
- ألم في المعدة.

4- التهاب المعدة والالتهاب المعدي المعوي:

ينحصر التهاب المعدة بالمعدة كما يشير اسمه، في حين يشمل الالتهاب المعدي المعوي التهاب المعدة والأمعاء على حد سواء. وتعود هاتان الحالتان غالباً إلى عدوى. فضلاً عن التشنجات، تؤديان إلى الأعراض التالية:

- الانتفاخ.
- الغثيان.
- ألم المعدة.
- التقيؤ.

- الإسهال (في حالة الالتهاب المعدي المعوي حسب).

5- الانسداد المعوي وشلل المعدة:

يمر الطعام عبر الأمعاء في الجسم بفضل حركة متماوجة من التقلصات العضلية تُدعى الحركة الدودية. عندما تتباطأ أو تتوقف في أية مرحلة من عملية الهضم، تُدعى هذه الحالة الانسداد المعوي. ثمة أسباب عدة لهذا الانسداد، من بينها:

- عدوى.
- التهاب.

منوعات

الفكر

31



جورج بو عبدو، مخرج لبناني شاب برز اسمه في مجال الكليبات والأفلام الوثائقية في لبنان والعالم العربي، وتعاون مع معظم الفنانين على الساحة الغنائية، فكانت له بصمة مميزة ورؤية تركز على الفنان وكلمات الأغنية والألحان أكثر من بقية عناصر الكليب التي تعتبر تفاصيل، كالاستعانة بعارضين وعارضات أو التصوير في أكثر من بلد، أو الاعتماد على أحدث التقنيات البصرية، لذا تنبض كليباته بأجواء عابقة بالانفعالات والمواقف الإنسانية. آخر أعماله كليب (مش هيك بيحبو) لنقولا الأسطا، (يعيشني على كيفو) للفنان جورج زغيب، وثلاثة كليبات لحسنا مطر.

لا يتنازل عن معايير ومبادئ يعتمدها في عمله

جورج بو عبدو: كي ينجح الكليب يجب أن تتكامل عناصره كافة

فلماذا السفر إلى بلدان أخرى لتصوير الكليب؟ إلا إذا أراد الفنان أن يصرف عليه ببذخ عندها أنفذ له ما يريد لكن من دون اقتناع كلي منها. ويشير إلى أن ثمة كليبات صرفت عليها مبالغ باهظة مع ذلك جاءت سطحية وفارغة من أي مضمون، ما يعزز قناعته بأن الأولوية للفكرة وليس للبهرجة. يلتفت إلى أن الكليب يمر بمراحل عدة قبل أن يرى النور بدءاً من مناقشة الفكرة مع الفنان وتحضيره للتمثيل وصولاً إلى العمل على إطلالته، لذا يتطلب التحضير أحياناً أشهراً. وبما أن العصر اليوم هو عصر الصورة، فيولي بو عبدو شكل الفنان وإطلالته أهمية من دون أن يغطي ذلك على المضمون بالطبع، (الإطلالة الجميلة تخترق القلوب مباشرة)، يقول، (وكي ينجح الكليب يجب أن تتكامل عناصره كافة، ولا يخفى على أحد أن مواقع التواصل الاجتماعي اليوم تفضح أي خلل في الكليب إن وجد وتثير ضجة تسبب في فشله).

أفلام وثائقية وفيلم سينمائي
إلى جانب تصوير الكليبات نفذ المخرج جورج بو عبدو أفلاماً وثائقية لبنانية وعربية من بينها فيلم وثائقي حول مركز التجارة في الكويت (2012)، وآخر حول شارع الضحى في الرياض (2014)، وأفلام حول مدن وبلدات لبنانية... القاسم المشترك بينها حرص المخرج على إبراز خصوصية كل منطقة بصورها والتعريف بأبرز معالمها، لذا نجح في استقطاب جمهور واسع وفي إيصال رسالة مهمة وهي أن كل زاوية جميلة ظاهراً أو مخفياً، وأنه يحل محل عين المشاهد في اكتشاف هذه الجماليات وتصويرها... كذلك صور مجموعة من الأفلام القصيرة وتظاهرات فنية في بيروت... بالنسبة إلى الأفلام السينمائية، فهو بصدد درس فكرة طرحت عليه وهي تحويل كتاب تلقاه من أميركا إلى فيلم سينمائي، وثمة مناقشات جارية في هذا السياق.

علاقة مع الكاميرا
رحلة جورج بو عبدو مع الكاميرا بدأت في السابعة من عمره عندما أهده والده كاميرا، فشغف بها ونما تعلقه بالتصوير والإخراج والأفلام، وعندما أنهى مرحلة الدراسة الثانوية دخل إلى الجامعة اللبنانية وتخصص في الإخراج الذي أصبح في ما بعد مهنته وكل حياته. ثم نال الماجستير في الإخراج السينمائي والتلفزيوني في جامعة الألبا، أول كليب أخرجه كان للفنان جاد نخلة (2008)، ثم كرت سبحة الكليبات مع فنانين لبنانيين وعرب من بينهم: غسان خليل، وجورج فرح، والياس ناصر، ونقولا الأسطا، وجورج زغيب، ورامي عياش، ونغم، وجويل سعادة، وهاني العمري، ودينا حايك، وغابريال عبد النور، وروني الحاج، وضومط خوري، وأنا، ورواد نجم، ومارلين يونس، وحسنا مطر، ووليام فخري...

سوق العمل
يعترف المخرج جورج بو عبدو بأن سوق العمل صعب، لكنه في الوقت نفسه لا يتنازل عن معايير ومبادئ يعتمدها في عمله أهمها أن يكون ثمة تناغم بينه وبين الفنان الذي يقصده كي ينفذ له كليباً، وأن يتأثر بكلمات الأغنية وألحانها لتحفز على ابتكار أفكار جديدة وقصة تظهر الفنان بأفضل صورة. يوضح في هذا المجال: (تهمني الفكرة في الطليعة وأن تكون التفاصيل في الكليب في خدمتها وليس العكس. من هنا لا أركز على أن يتضمن الكليب عارضات أو فتيات جميلات، ولا يهمني أن أصور الكليب في بلدان كثيرة، بل اعتمد تفاصيل محددة تخدم الفكرة).

يضيف: (في لبنان مناظر طبيعية رائعة ومناطق جميلة،

العراق من دون تمثيل أو تصنع، واقتنع بها، وخلال التصوير نفذ الفكرة كاملة، فلاقى الكليب إقبالاً وإعجاباً وحقق نسبة مشاهدة عالية).
بالنسبة إلى كليب جورج زغيب (يعيشني على كيفو)، فقد صورته المخرج جورج بو عبدو بشكل واقعي وأراده نموذجاً للشباب الذي تتنازع في مستهل شبابه مشاعر متناقضة بين الحب والرغبة في إشباع شهواته. وكان بو عبدو تعاون مع زغيب في كليب (شو حلوي إنت)، إلا أنه في الكليب الأخير حرص على أن تكون القصة دراماتيكية، يوضح في هذا المجال: (استلهمت فكرة الكليب من الواقع الذي يعيشه كل شاب في الثامنة عشرة من عمره وفي طور التعرف إلى الحياة، وصورت الشاعر المتناقضة التي تتناوب بين حبه لفتاة هي ابنة الحي الذي تربى فيه وانقياده وراء ملذاته مع فتاة هي بالغة هوى... بالطبع راق ذلك كله حيرة وقلق وغضب وحالات نجح جورج زغيب في ترجمتها كما أردتها، فعمست بواقعية

حالات يمر بها كل شاب).
أما بالنسبة إلى كليب حسنا مطر (عيدك مبارك يا كردستان) فهو خاص بالشعب الكردستاني لمناسبة أعياد النوروز.
الغنية من ألحان الموسيقار الكردي هلكوت زاهر وكلمات الشاعر العراقي كريم العراقي. حول هذا الكليب يقول المخرج جورج بو عبدو:
(صورتها في قلعة أرييل التاريخية، وهو يزخر بالتهليل والفرح ويعطى صورة عن الشعب الكردي الذي

أثار كليب نقولا الأسطا (مش هيك بيحبو) ردود فعل إيجابية، ذلك أن الفنان اللبناني ظهر فيه بصورة مختلفة عن كليباته السابقة، وقد أراد المخرج جورج بو عبدو من وراء ذلك أن يبين أن الفنان إنسان تتناوب مشاعر متناقضة، يفرح ويحزن ويغضب وينفعل، لذا حرص على أن تتضمن القصة حركة ودراما تتوزع بين الحب والخيانة، وما يستتبع ذلك من تصرفات. نقولا الأسطا في الكليب، كما صورته جورج بو عبدو، رجل المهتم بالصعبة، يعيش الواقع بأبعاده كلها ولم يخش إظهار جانباً من شخصيته يجعله الجمهور. حول هذه الإطلالة لنقولا الأسطا يقول المخرج جورج بو عبدو: (تجمعت به صداقة، وبناء عليها تناقشنا طويلاً حول القصة والإطلالة، فأعجبتني الصورة التي اقترحتها عليه وهي أن يظهر كما هو في



مي حريري: أجمل لحظات حياتي عندما ألمس محبة الناس

طيبة، حنونة، وعفوية... هي جميلة القلب والقالب...
مي حريري فنانة قريبة من الناس، تعشق فنّها وتجتهد دوماً لتقديم أفضل ما عندها، ولعلّ أغنيتها الأخيرة باللهجة المغربية، "كتحكّم في حياتي" دليل على نجاحها المستمر.

• كيف تحافظين على جاذبيتك؟
النوم مبكراً، الصلحة مع ذاتي، التعاطي مع الناس بتواضع وعفوية وطيبة، أن أحب الناس والتمني لهم ما أتمناه لنفسي.

• أجمل لحظات في حياتك.
- عندما ألمس محبة الناس، فنحن نتعب كثيراً للوصول إلى هذه المرحلة، إذ ليس سهلاً أن تنال هذه المحبة وترسمي السعادة على وجوههم، أتكلّم على الصعيد العملي لا العائلي، فالعائلة هي السعادة بحد ذاتها.

• 5 أمور تعشقينها في ملحم بركات.



رامي صبري يحضر ألبومه

بدأ رامي صبري تحضير ألبومه الجديد تمهيداً لطرحة في النصف الثاني من العام الجاري. ويأشر الاستقرار على الأغاني تمهيداً للبدء في تسجيل الألبوم، علماً بأنه تعاهد على أكثر من حفلة في الخيام الرمضانية.



الفكر

كشف مخاطر الإخلال بالساعة البيولوجية للنوم



إلى نظام معكوس: النشاط والتغذية ليلاً، والنوم نهاراً ثمان ساعات. وواظب الأطباء على أخذ عينات من دم المشاركين كل أربع ساعات. وساعدهم جهاز ابتكره علماء جامعة بولدر، جدول زمني، لرصد عمل أكثر من 1000 بروتين. واتضح للعلماء، أن تغيير نمط الحياة اليومي الاعتيادي يؤدي إلى تشوه 129 بروتيناً، من بينها جلوكاجون الذي يحفز الكبد على إفراز كمية سكر أكبر إلى الدم، ما يفسر سبب إصابة العاملين ليلاً بمرض السكري أكثر من العاملين نهاراً.

توصل علماء من جامعة بولدر بولاية كولورادو الأمريكية إلى أن عدم النوم ليلتين فقط يؤدي إلى اضطراب عمل أكثر من 100 بروتين مختلف، بما فيها المتعلقة بعمليات الأيض المختلفة. ونشر العلماء نتائج دراستهم في مجلة PNAS، حيث جرت بمشاركة ستة رجال أصحاب دون الثلاثين من العمر، قضا ستة أيام معزولين تحت مراقبة الأطباء. وخلال التجربة، تم تسجيل نشاط المشاركين ووجباتهم الغذائية وساعات نومهم وكمية الضوء الذي يحصلون عليه، وعاشوا اليومين الأولين بشكل طبيعي، ثم تحولوا تدريجياً

علماء يتحكمون في نبضات القلب «عن بُعد»

تمكن علماء من جامعة كاليفورنيا الأمريكية، من تطوير طريقة جديدة للتحكم في نبضات القلب باستخدام الليزر ومادة الجرافين، في تجربة تُعد الأولى من نوعها. وبحسب موقع "فيستي" الطبي، يقول العلماء عن هذه الطريقة إنهم زرعوا عدداً من الخلايا القلبية في أوساط مختلفة، ودرسوا تأثير استجابة الخلايا للمواد الكيميائية في هذه الأوساط. وكان من الملاحظ أن الخلايا القلبية تنمو بشكل أسرع بعد تعريضها للجرافين، كما أنها كانت تستجيب بشكل ملحوظ لأشعة الليزر، ومن هنا فكر العلماء بحقن عضلة القلب بالجرافين، ومن ثم تعريضها للأشعة وبالتالي سيكونون قادرين من حيث المبدأ على التحكم في عمل القلب عن بُعد. وأوضح العلماء، أنه حال تطبيق هذه الطريقة، سيتمكن الأطباء من إيقاف القلب أو التحكم بنبضاته، ما سيسهل الجراحات المختلفة لا سيما زراعة القلب في جسم آخر.

كشف السبب الرئيس لوباء السرطان في العالم

توصل علماء جامعة أريزونا إلى أن النشاط البشري يساعد على انتشار الأمراض السرطانية ليس فقط بين البشر، بل وبين الحيوانات التي تعيش في الوسط المحيط. ويشير الباحثون في مقالهم المنشور في مجلة Nature Ecology & Evolution إلى أن العوامل المساعدة في تطور وانتشار الأمراض السرطانية مرتبطة بالتلوث الكيميائي للغلافين الجوي والمائي للأرض، وكذلك الإشعاعات المنبعثة من المنشآت النووية، وتراكم البلاستيك واستخدام مبيدات الحشرات. كما أن التلوث الضوئي الذي يسبب خللاً في الإيقاعات اليومية وتغيرات هرمونية يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض السرطانية. وتصاب جميع الأنواع التي خضعت لدراسة العلماء بالأمراض السرطانية بما فيها حيوان الحفار العاري الذي كان يعتبر في مأمّن من هذه الأمراض. وفي نفس الوقت لا توجد معلومات عن إصابة كثير من الحيوانات بهذه الأمراض، وهذا يجعل من الصعوبة تقييم تأثير النشاط البشري في هذا المجال.



كايل بوش سائق سيارة تويوتا من طراز إم أند إم يحتفل مع زوجته وابنه بريكستون ، بعد فوزه بسباق مونستر إنرجي في نورث كارولينا . (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الليمون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، جامعة القاهرة، أن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحامض الفوليك والبتاسيوم، وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة والوقاية من الأمراض.

وعن فوائد الليمون قال الدكتور أحمد، يفيد تناول الليمون كمشروب دافئ أو إضافة عصير الليمون لوجبات مثل طبق السلطة والشوربة وغيرها في وقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، وتقوية مناعة الجسم. ويساهم تناول الليمون في تهدئة الجهاز العصبي للشخص ما يجعل تناوله مفيداً للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاضطرابات العصبية والانفعال، كمنهّد طبيعي للجهاز العصبي.

سؤال وجواب

• من صاحب البيان والتبيين؟

هو ابو عثمان عمرو بن بحر الجاحظ وهو من ائمة الادب العباسي بل العربي ولد وتوفي بالبصرة، اطلع على جميع العلوم والمعرفة في عصره، كان ناقد البصيرة - متزن العقل - دقيق التعليق - حر الفكر، فجاءه كتيبه تلقن العلم والادب ومن اشهر مؤلفاته البيان والتبيين والبخل.

• ما هو شهر السجون الفرنسية ومتى سقط؟

أشهر شجون فرنسا هو سجن الباستيل وقد سقط في الرابع عشر من يوليو عام 1880 وهذا اليوم يعتبر عيداً قومياً في فرنسا.

• من هو مخترع الليزر؟

مخترع الليزر هو الدكتور نينودوره مايمان

هل تعلم؟

- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء نخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ. وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن أول مركبة تصل إلى سطح القمر هي المركبة الروسية (لونا 2). وكان ذلك في سبتمبر 1959م.
- هل تعلم أن أول من صعد إلى الفضاء الخارجي هو (يوري جاجارين) الروسي على متن المركبة (فوستيك).
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

قصة الصبي الكاذب

كان لدى إحدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئاً مؤلماً وقاسياً على أبيه وأمه ودائماً كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما اقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من ايام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضر من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رآها قبلاً فسال امه ما هذه الطيور ياامي فكرت الام بسرعة وهي تنظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائماً تنزل لقرينتنا كل عام تبقى يضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يخفتي ويظهر وقتما يشاء ويدون ان تشعر به ويقال انه احياناً ينقلب إلى ضفدع وحياناً إلى عصفور وديع ولا تعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائراً كبيراً ليقتضى على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزء كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركت الام وذهبت بعيداً لتتركه وافكاره قليلاً حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتاً ثم سألتها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته ذهباً للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل وقال لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأسرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع ان يأكل بشهية بل يضع لقيمات وقام ذاهباً لغرفته وعلى بابها سؤال امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وحياناً يبقى موسم الخريف ياامي الله اعلم .. شعور مرت وحمدان لا يكذب خوفاً من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون أن يشعر وعندما أخبرته امه يوماً أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهم فأنا لا أخاف منه أنا لا أكذب ابداً.

مساحة للتلوين

