

منوعات

الفكر

الأربعاء 15 سبتمبر 2021 م - العدد 13341
Wednesday 15 September 2021 - Issue No 13341

ص 22

أكاديمية سيف بن زايد تحصل

على شهادة المدقق الداخلي

لثلاثة محاضرين من منتسبيها

ص 31

السينما تبحث عن الجمهور

8 أفلام مصرية تتنافس

في مارثون الإيرادات



الملح مضر أم مفيد؟ دراسة

تنسف معتقدات سابقة



ص 23

هاري وجيل بايدن بوجهان
تجبة إلى الجنود الأميركيين

وجهه الأمير هاري والسيدة الأميركية الأولى جيل بايدن تحية إلى جرحى الحروب الأميركيين خلال حدث افتراضي يندرج في إطار مسابقة " ووريير غايمز" الرياضية المخصصة للجنود المصابين في النزاعات التي أقيمت هذه السنة بسبب كوفيد19..

وقال دوق ساسكس الذي خدم في صفوف الجيش البريطاني في أفغانستان إن مسابقة " ووريير غايمز" شكلت "مصدر إلهام لي لإطلاق إنفيكتوس غايمز"، وهي فعاليات مماثلة نظمت نسختها الأولى سنة 2014 في لندن.

وأكد الأمير هاري من كاليفورنيا التي استقر فيها مع زوجته ميغن ماركل على أهمية هذه الألعاب.

وأسف لعدم تمكنه هذه السنة من تشجيع المتنافسين في " ووريير غايمز" في أورلاندو في فلوريدا، منتهزا الفرصة للتذكير بأن الهدف من هذا الحدث هو "الاعتناء بالصحة الجسدية والنفسية لهؤلاء الذين قدموا تضحيات كبيرة". وأضافت السيدة الأميركية الأولى بالأمير هاري، مذكرة بأنها حضرت إلى جانبه الدورة الأولى من "إنفيكتوس غايمز" قبل التطرق إلى اعتداءات الحادي عشر من أيلول-سبتمبر التي أفضت إلى الحرب في أفغانستان قبل 20 عاما.

وهي قالت "أطلق نداء للدفاع عن القيم العريزة على قلبنا عندما باشرنا حربا شاملة على الإرهاب.

وقد لبّيت مجموعة من الرجال والنساء الشجعان النداء".

كوريا الجنوبية تقرّم غوغل

180 مليون دولار

فرضت الهيئة الناظمة للمنافسة في كوريا الجنوبية غرامة قدرها حوالي 180 مليون دولار على "غوجل" بتهمة استغلال هيمنتها على سوق التطبيقات المحمولة وأنظمة التشغيل. ومن شأن هذا التدبير أن "يمنح بالمرآيا التي ينتفع منها المستهلكون"، على حد قول "غوجل" التي تنوي الطعن في القرار بحسب وكالة أنباء يونهاپ . ويأتي هذا القرار بعد أسبوعين من اعتماد سيول قانونا يحظر على "آبل" و "غوجل" إلزام مطوري التطبيقات باستخدام نظاميهما للدفع لأعطيّر بموجبه الاحتكار الممارس في "آب ستور" و "بلاي ستور" مخالفا للتشريعات المعمول بها في هذا الصدد.

تناول الفاكهة صباحا ..

هل هو مفيد؟

تعوّد الكثيرون على تناول الفاكهة بعد وجبة الغذاء أو مساء قبل

النوم. لكن يبدو أن هذه العادة غير صحية تماماً وتؤدي إلى

مشاكل في الهضم. ويرى بعض خبراء الصحة أن أنسب

وقت لتناول الفواكه هو في الصباح وعلى معدة

فارغة، ما السبب؟

تعد الفاكهة جزءاً أساسياً في نظام التغذية

الصحي، ولكن ينبغي على المرء مراعاة بعض

الأمور للاستفادة منها بشكل تام. بالطبع تحتوي

الفواكه على سكر الفاكهة الطبيعي وكميته

معتدلة، إلا أنه يجب عدم الإفراط في

تناولها.

في الواقع، يتم هضم الفواكه في

الجسم بطرق مختلفة، وذلك وفقاً

لكون المعدة خالية أم ممتلئة،

ولهذا السبب، يُنصح بتناول

الفواكه في الصباح إن أمكن.



يجب أن يترك الشخص لخياله العنان. وينصح الموقع المذكور أعلاه بقاعدة أساسية هي: العصير الأخضر يجب أن يكون نصفه من أوراق الخضروات المسطحة ونصفه الآخر من ثمار الفاكهة. وبالطبع أيضا الكمية المناسبة من المياه.

بإمكان الأشخاص المبتدئين إعداد العصير الأخضر إضافة بعض الأوراق الخضراء القليلة ثم يستطيعون في المرات التالية زيادة الكمية تدريجيا. وبهذه الطريقة يمكن حتى للأطفال أن يستسيغوا طعم العصائر الخضراء. بل يمكن للآباء أيضا أن يسمحوا لأطفالهم بالمشاركة بأنفسهم في إعداد هذه العصائر، بأن يشركوهم مثلا في اختيار المكونات وقطيعها ووضعها في الخلاط وتشغيل الخلاط، لأن كل هذه الأشياء تعجب الصغار، كما أنها تظهر مدى سهولة إعداد تلك العصائر المفيدة للجسم.

العصائر الخضراء مشروبات صحية

وإضافة إلى طعمها الجيد فإن العصائر الخضراء تتميز خصوصا باحتوائها على الألياف الصحية التي تساعد الباكتريا والفضريات الصحية الموجودة في الأمعاء وتساعد أيضا في عملية الهضم. وفي الوقت تعمل الفيتامينات والمعادن الكثيرة، الموجودة في العصائر الخضراء، على تقوية جهاز المناعة لمواجهة أفضل للضغوط اليومية والشوارد الحرة. لكن ما يميز المشروب الأخضر، الذي أصبح صحية اليوم، عن غيره من المشروبات هو الكمية الكبيرة من أوراق الخضروات. فهذه الأوراق تحتوي على فيتامينات ومعادن عديدة إضافة إلى مادة الكلوروفيل النباتية الهمة، التي توصف أيضا بـ "دم النبات".

مع قليل من الكرنب والموز وبضعة حبات من التوت.

العصائر الخضراء:

صبغة جديدة في عالم المشروبات بدأت تغزو البيوت هذا العام هي العصائر الخضراء. وهي عبارة عن مزيج بين ثمار الفاكهة وأوراق النباتات التي نأكلها عادة. والنتيجة شراب جيد الطعم يساعد على تقوية جهاز المناعة وتسهيل عملية الهضم.

تصنع العصائر عادة من الفاكهة، سواء كانت من صنف واحد كالوز مثلا أو مزوجة بغيرها كالوز مع البرتقال أو المانغو ...إلخ. لكن صبغة عالم العصائر هذا العام هي العصائر الخضراء أو ما يطلق عليها بالانكليزية green smoothies، والتي أصبحت موجودة الآن في مطابخ ملايين المنازل.

تعود فكرة العصائر الخضراء إلى الروسية فيكتوريا بونينكو. وكل ما يحتاجه المرء لإعداد هذا النوع من

العصائر هو جهاز خلاط جيد وفاكهة حلوة المذاق وأوراق خضروات طازجة. وكلما كان الخلاط من نوعية جيدة وذي قدرة كبيرة ؛ كانت العصائر أفضل. حيث أن الخلاط يقوم في هذه الحالة بتقطيع الأوراق وخلطها بشكل يزيد من الاستفادة منها ويسهل هضمها.

ومن يرد معرفة المزيد حول وصفات لعصائر خضراء يمكنه أن يجد وصفات كثيرة على موقع <http://www.gruene-smoothies.com> . كما سيدجد أيضا نصائح ناجعة لإعداد العصير الأخضر السحري.

سهل الإعداد حتى للأطفال

عند خلط مكونات العصير الأخضر ببعضها البعض

فعند تناول الفاكهة على معدة فارغة، يقوم الجهاز الهضمي بتفكيك السكر الموجود فيها بسرعة، وبالتالي يمكن الاستفادة بشكل أفضل من المواد الغذائية الموجود في الفاكهة، مثل الألياف وفيتامين "C". كما تحتوي الفواكه على مواد مضادة للأكسدة يمكن أن تقلل من الالتهابات في الجسم. علاوة على ذلك، فإن تناول الفاكهة على معدة فارغة يساعد على الاستفادة بأكبر قدر ممكن منها. والجدير بالذكر أن تناول الفاكهة مع أطعمة أخرى يؤدي إلى تباطؤ عملية الهضم، والسبب هو انشغال الإنزيمات الهضمية بالقيام بوظائف أخرى، ما يعني بقاء الفواكه لفترة أطول من اللازم في الجسم وبدء تخمرها، وهو ما يؤدي إلى تعفنها في الأمعاء، محدثة عسرا في الهضم وانتفاخ البطن ومشاكل في جهاز الهضم على المدى الطويل. وربما يكون تناول الفواكه مع وجبة الفطور أمراً غير معتاد لدى البعض، ولذا ينصح خبراء التغذية بالتعود على تناولها مع الفطور بشكل تدريجي، كتناول عصير الفاكهة. وفيما يلي بعض الأفكار لوجبة فطور مؤلفة من الفواكه تساعدنا في الحصول على أكبر قدر ممكن من الطاقة والإحساس بالشبع لساعات طويلة.

يعد التوت من الفواكه التي تحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة، ما يجعل تناوله مناسباً في وجبة الفطور، فضلاً عن أن سمراتها الحرارية منخفضة جداً. لذا ينصح بمزج حبات التوت مع قليل من الفراولة وإضافة قليل من اللوز أو الزبادي.

عصير الفواكه الأخضر:

من يفضل أن يبدأ يومه بتناول العصير، يمكنه تناول عصير الفاكهة الخضراء، الذي يتألف من حليب اللوز

طائرة إسعاف خاصة

لإنقاذ مصري في نيجيريا

انطلقت طائرة إسعاف خاصة من القاهرة إلى نيجيريا، لنقل المواطن المصري سيد زكي، ليستكمل علاجه في بلده، عقب تدهور حالته الصحية أثناء تواجده في الدولة الواقعة بغرب إفريقيا.

وتعود "طائرة الإسعاف" المجهزة طبيا إلى مصر وعلى متنها المريض وزوجته وطاقم طبي يعمل على رعايته حتى الوصول إلى مطار القاهرة الدولي، حيث يتم استقباله من قبل طواقم من الحجر الصحي، وفقا لمصدر مطلع بالمطار.

وتوضح سهير زكي، شقيقة المريض لموقع "سكاى نيوز عربية"، ما جرى للرجل الخمسيني، قائلة: "انطلق الشهر الماضي إلى نيجيريا للبحث عن فرصة عمل بعد تلقيه دعوة حضور من صديقه المقرب. كان لديه طموح وآمال كبيرة بإيجاد مصدر للرزق هناك، لكن الأمور تحولت فجأة إلى كابوس".

العرض الأول لـ«إفريباديز

توكينج» في لندن

سار نجوم وفريق عمل الفيلم المقتبس عن المسرحية الموسيقية "إفريباديز توكينج أباوت جايمي" الجميع يتحدث عن جايمي "على السجادة اللوردية لحضور العرض الأول للفيلم .

والمسرحية الموسيقية مأخوذة عن أحداث حقيقية في حياة جايمي كامبل، فتى عمره 16 عاما من بلدة شيفيلد البريطانية الصغيرة يحلم بأن يعمل في مجال الترفيه وهو يرتدي ملابس نسائية. وتتمحور القصة حول علاقة جايمي القوية بوالدته.

وقال الوجه الجديد ماكس هاروود الذي يلعب دور البطولة في الفيلم لرويترز "من المهم أن تُروى قصص المثليين أيضا في شتى أنحاء العالم وألا يتم تهميشها".

وأضاف هاروود "يستطيع الجميع أن يتشارك تجربة النضج والبحث عن مكان في العالم".

وعُرضت المسرحية الموسيقية لأول مرة على مسرح ذا كروسبيل في شيفيلد عام 2017 ثم نقلت إلى مسرح وست إند بلندن في نفس العام. وبدأت جولة لعرض المسرحية في بريطانيا عام 2020، ومن المقرر أن تُعرض للمرة الأولى في الولايات المتحدة العام القادم في لوس انجليس.

وقال جايمي، الذي روى قصة حياته لأول مرة في فيلم وثائقي لتلفزيوني عام 2011، إنه سعيد بأن مزيد من الأشخاص سيعرفون قصته بسبب الفيلم.

بحضور 94 خبيراً وفنياً يمثلون 17 دولة

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تنظم محاضرة علمية افتراضية عن عزل وتوصيف الجين المسؤول عن تحديد الجنس في نخيل التمر

مقارنة في التسلسل الجيني لتحديد موضع وجود الجينات، وهذا يختلف عن البشر، إذ أن كروموسومات (إكس واي XY) كروموسومات مختلفة جداً في الحجم، لدرجة يمكن التفريق بينها بسهولة.. مشيراً على اكتشافه الجين المسؤول عن تحديد الجنس في أشجار نخيل التمر ورمزه (SRY) وشرح كيف تم عزل جين تحديد الجنس من النخيل؟ باستخدامه طريقة جديدة وبسيطة لعمل الـ (PCR) لمعرفة تسلسل الحمض النووي الطويل لنخيل التمر.

وفي ختام المحاضرة أشاد الدكتور محي الدين سليمان محمد، بالدور الكبير الذي تقوم به جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على مستوى العالم، من خلال تنظيم المهرجان الدولي للتمور الأردنية والمهرجان الدولي للتمور السودانية والمهرجان الدولي للتمور المصرية وما رافقها من أنشطة وفعاليات، التي ساهمت بشكل فاعل في زيادة السمعة للتمور العربية وارتفاع في حجم الصادرات، بالإضافة الى سلسلة المؤتمرات الدولية التي تنظمها الأمانة العامة للجائزة.



الجين النخيل في الوراثة الجزئية والهندسة الوراثية يعتمد على العلامات الجزئية، والتي يمكن استخدامها للتعرف على التباينات والجينات بحيث نستطيع بواسطة التقنية الحيوية والوراثة الجزئية أن نستخدم دليل من الحمض النووي (DNA) الذي يعرف الإنسان من الذكور في طور الإنبات المبكر باستخدام واحدة أو أكثر من تقنيات الهندسة الوراثية المتاحة مثل: تحليل الـ (DNA) وتقنية

التسجيل لجميع الخريجين للمشاركة التطوعية في خدمة الجامعة والمجتمع. وأشار الدكتور أحمد علي مراد -النائب المشارك للبحث العلمي والمشرف على وحدة التطوير وعلاقات الخريجين بالجامعة- إلى أن هذا البرنامج يهدف إلى بناء جسور من المعرفة ما بين الخريج وطالب الجامعة من خلال تبادل الخبرات وإطلاع الطلبة على المهارات التي اكتسبها الخريج في سوق العمل وتقديمها للطلاب في صورة دورات تدريبية وورش عمل. وأوضح المشرف على وحدة التطوير وعلاقات

•• أبوظبي-الفجر

نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي محاضرة علمية افتراضية بعنوان "عزل وتوصيف الجين المسؤول عن تحديد الجنس في نخيل التمر"، قدمها الدكتور محي الدين سليمان محمد، أستاذ قسم التقنية الحيوية المساعد، كلية الزراعة والأغذية، جامعة الملك فيصل بالملكة العربية السعودية، بحضور 94 من الخبراء والمختصين والمهتمين بزراعة النخيل وإنتاج التمور بشكل عام، يمثلون 17 دولة. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام الجائزة، بأن هذه المحاضرة تأتي ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية المتخصصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي.

حيث تساءل الدكتور محي الدين سليمان في بداية المحاضرة عن المسؤول عن تحديد الجنس في نخيل التمر هل الذكور أم الأنثى؟ مشيراً إلى أن تحديد

منوعات الفجر 22



أكاديمية سيف بن زايد تحصل على شهادة

المدقق الداخلي لثلاثة محاضرين من منتسبيها

•• أبوظبي-الفجر

حصل ثلاثة محاضرين من منتسبي أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية على شهادة المدقق الداخلي بعد اجتيازهم دورة البرنامج التأهيلي المعتمد والتي عقدت بالتعاون مع إدارة تطوير المناهج في وزارة التربية والتعليم .

وتعد أكاديمية سيف بن زايد أول أكاديمية بالدولة متخصصة بالعلوم الشرطية وملتزمة بتحقيق الأهداف الاستراتيجية لشرطة أبوظبي في الاستخدام الأمثل للموارد البشرية وتوفير العاملين المؤهلين تأهيلاً مناسباً.

وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي، مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية الحرص على تحقيق الريادة والتميز في تقديم أفضل الممارسات الدولية تجسيدا لتطلعات القيادة الرشيدة و الاستراتيجية الوطنية للتعليم 2030 وتحقيق أهداف التنمية المستدامة لدولة الإمارات العربية المتحدة لضمان جودة التعليم الشامل، والعدل وتعزيز فرص التعلم.

وأضاف أن البرنامج التأهيلي المعتمد لشهادة المدقق يأتي كخطوة ثانية في الحصول على اعتماد المقيمين للإسهام في رفع جودة تقييم الأداء التدريبي لمنتسبي شرطة أبوظبي موضحاً أن هذه الشهادات أحد أهم متطلبات الاعتماد المهني من مركز المؤهلات الأمنية بوزارة الداخلية والمركز الوطني للمؤهلات بوزارة التربية والتعليم.

دواء سوتروفيماب يثبت فعاليته في علاج المصابين بفيروس كوفيد-19

صحة توفر لأفراد المجتمع أفضل رعاية طبية عالمية المستوى في جميع التخصصات

•• أبوظبي-الفجر

أكدت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "سحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة، ريادتها في تقديم رعاية عالمية المستوى لأفراد المجتمع في جميع التخصصات الطبية، وخاصة مرضى فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19- " من خلال توفير أحدث العلاجات التي أسهمت بصورة بارزة في ارتفاع نسبة شفاء المصابين في الأشهر الأخيرة باستخدام دواء "سوتروفيماب" (Sotrovimab- VIR-7831) أحدث علاج مضاد للفيروس في العالم.

وقال الدكتور أنور سلام، المدير التنفيذي للشؤون الطبية في شركة "سحة" : "تمثل شركة سحة حجر الزاوية لقطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات، ورائدة الاستجابة لتحديات جائحة كوفيد19- ولذا فإننا مؤهلون لتقديم خدمات وأساليب علاج حديثة لأفراد مجتمعنا، وتحت إشراف دائرة الصحة- أبوظبي، سارعنا لعلاج مرضى كوفيد19- بدواء "سوتروفيماب" بمجرد اعتماده للاستخدام الطارئ، حيث أثبتت فعاليته وحقق المرضى بعد معالجتهم نتائج ممتازة خلال وقت قصير " .

ومن جانبه قال المواطن سعيد سالم العامري الذي أصيب بالفيروس في وقت سابق من هذا العام أنه عانى من ارتفاع في درجة الحرارة وصداع في الرأس والام في الجسم أثناء حجره في المنزل بعد الإصابة، وتم نقله بسرعة إلى وحدة العناية الفائقة في مدينة الشيخ خليفة الطبية إحدى منشآت شبكة "سحة" . وبعد إجراء الفحوصات اللازمة والصور وصف له الفريق الطبي العلاج بدواء "سوتروفيماب" . وبعد البدء بالعلاج بدأت درجة حرارته تنخفض وتحسنت حالته العامة بشكل ملحوظ، ليخرج من المستشفى خلال 3 أيام، وبعد خروجه، بدأت والدته وزوجته تعانيان من نفس الأعراض والألام، وتم نقلهما إلى وحدة العناية الفائقة في مدينة الشيخ خليفة الطبية وعلاجهما بـ "سوتروفيماب" . وكما كان الحال مع سعيد، تحسنت حالتها وخرجتا من المستشفى متعافيتين تماماً بعد 4 أيام. ونتوجه العامري بخالص الشكر والتقدير إلى القيادة الرشيدة لدولة الإمارات، لتجاوبها الاستثنائي مع الجائحة، وقال: "أسأل الله تعالى أن يحفظ دولة الإمارات وشعبها وأن يديم عليهم الصحة والعافية والأمان. كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى كامل الفريق الطبي في مدينة الشيخ خليفة الطبية على ما قدموه من رعاية فائقة أسهمت في شفائي وفي تعالي عائلتي بحمد الله" . أما المواطن علاوي صالح علي المنصوري فأكد أن توفير العلاج الجديد لمرضى "كوفيد19- " أسهم بتحسين حالته الصحية بعد إصابته بالفيروس، والبدء بتناول دواء "سوتروفيماب" ، إذ بعد بقائه لأيام معدودة في مدينة الشيخ خليفة الطبية تأكد شفاؤه وخرج من المستشفى بصحة وعافية . وأثنى المنصوري على الرعاية الصحية المتميزة والمعاملة الإنسانية الرائعة التي تلقاها من جميع الإداريين والأطباء والمرضين في المستشفى. أما هي صديق منصور، وهي مقيمة عربية والتي أصيبت أيضاً بكوفيد19- : فقد توجهت بالدعاء لله عز وجل أن يديم الصحة والعافية على دولة الإمارات قيادة وشعباً، وأن يحفظها ويحفظ أهلكا ما يقومون به وما يقدمونه لجميع المقيمين على أرض الإمارات، وقالت إنها تلقت الدواء لمدة أسبوع، وشفيت تماماً لتعود إلى ممارسة حياتها الطبيعية بحمد الله وتوفيقه. كما أشادت بالجهود الكبيرة التي توفرها الكوادر الطبية والفنية والإدارية في شركة "سحة" .

وفي الأونة الأخيرة، تمت الموافقة على استخدام عقار "سوتروفيماب" من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، ووزارة الصحة ووقاية المجتمع في دولة الإمارات بموجب تصريح الاستخدام في حالات الطوارئ لعلاج المصابين بفيروس "كوفيد 19- " .



جامعة الإمارات تطلق برنامج خبرة الشهر القادم للربط بين احتياجات سوق العمل والبرامج الأكاديمية

الفنية وغير الفنية بالإضافة إلى العمل الابتكاري والجانب المالي والقانوني والبحث العلمي." وأكد الدكتور أحمد مراد " نهدف من خلال هذا البرنامج إلى تعزيز قيمة التطوع في المجتمع من خلال تقديم المعرفة والمهارات المكتسبة للمساهمة في بناء أجيال المستقبل مما يعود نفعه على الطالب والجامعة والمجتمع؛ حيث تقوم اللجنة التوجيهية لبرنامج خبرة بتقييم الطلبات المقدمة للبرنامج ومواءمتها واختيار الأمثل بناء على الخبرة ونوعية البرنامج المقدم."

الخريجين" بعد التقييم سيساهم 69 خريجاً ممن يتبوّون المناصب المختلفة في المؤسسات الحكومية والخاصة والأعمال في تقديم الدورات التدريبية وبرايمح بناء المهارات والتي تتراوح خبراتهم من 3 إلى 36 سنة بمتوسط خبرة يصل إلى 20 سنة، كما يتنوع مجال الخبرة لكل خريج عن الآخر مثل مجال : الطب والصحة والرعاية الصحية، التكنولوجيا المتقدمة إلى القيادة؛إدارة الرعاية الصحية؛ المالية؛ البحث العلمي؛ التعليم؛ الاستراتيجيات؛ الحوسبة والتدقيق. وتركز المحاور التدريبية على الجوانب

التسجيل لجميع الخريجين للمشاركة التطوعية في خدمة الجامعة والمجتمع. وأشار الدكتور أحمد علي مراد -النائب المشارك للبحث العلمي والمشرف على وحدة التطوير وعلاقات الخريجين بالجامعة- إلى أن هذا البرنامج يهدف إلى بناء جسور من المعرفة ما بين الخريج وطالب الجامعة من خلال تبادل الخبرات وإطلاع الطلبة على المهارات التي اكتسبها الخريج في سوق العمل وتقديمها للطلاب في صورة دورات تدريبية وورش عمل. وأوضح المشرف على وحدة التطوير وعلاقات

•• العين - الفجر

تستعد جامعة الإمارات العربية المتحدة لإطلاق أنشطة برنامج خبرة " خلال شهر أكتوبر القادم للمساهمة في تعزيز البرامج الأكاديمية من خلال الربط ما بين احتياجات سوق العمل الحقيقية والبرامج الأكاديمية. ويهدف هذا البرنامج المبتكر إلى تفعيل الشراكة مع خريجي الجامعة والاستفادة من خبراتهم المتراكمة في بناء وتأهيل طلبة الجامعة. حيث تم فتح باب

2730 طالبا وخريجاً من جامعة زايد يشاركون في الدورة الأولى

مبادرة لتطوير المهارات المهنية بالتعاون مع المؤسسات المحلية والقطاع الخاص



من 30 جهة من الشركاء في المؤسسات المحلية والقطاع الخاص، حيث تنوعت الفرص المطروحة بين وظائف بالعمل الجزئي، والتدريب العملي والتطوع إلى جانب عدد من البرامج التدريبية المختصة باكتساب المهارات الجديدة وتطويرها. ومن أبرز الجهات التي شاركت، هيئة البيئة-أبوظبي، والهيئة العامة للطيران المدني، البنك الأهلي الكويتي، شركة دار التكافل، جينيرال موتورز، هيئة المنطقة الإعلامية أبوظبي وشركة بيبسيكو، هيئة الإمارات للمواصلات والمقاييس.

وقال راشد الشامسي - مدير إدارة الشؤون المهنية والخريجين بالإناية، " يأتي نجاح المبادرة من دعم الشركاء من الجهات المحلية والقطاع الخاص وتفاعل الطلبة والخريجين، حيث شهدت إقبالاً كبيراً على الفرص المطروحة، وقد أسهمت فرص التدريب الوظيفي وورش العمل التي طرحت بشكل فعال في تطوير مهارات المشاركين وإعدادهم للمتطلبات لسوق العمل، وامتدت المبادرة على مدى أربعة أسابيع وقدم فيها 50 فرصة للتطوير المهني احتفاء بالعام الخمسين للدولة.

•• دبي- الفجر

شارك 2730 طالبا وخريجاً من جامعة زايد بالدورة الأولى من مبادرة خميم أنشطة زايد الصيفية للتوظيف والتدريب التي أطلقتها إدارة الشؤون المهنية والخريجين في الجامعة بهدف توعية المشاركين بأهمية استثمار إجازة الصيف لتطوير مهاراتهم المهنية وتحضيرهم لسوق العمل، وامتدت المبادرة على مدى أربعة أسابيع وقدم فيها 50 فرصة للتطوير المهني احتفاء بالعام الخمسين للدولة.

شرطة أبوظبي تنظم ملتقى افتراضياً حول تأثير كوفيد19 على العمليات الجوية

الاستمرار في تفعيل خطتي الاستجابة للحدث، واستمرارية الأعمال، والثاني ويتم من خلاله أتمتة أنظمة العمليات واستخدام أنظمة العمل عن بعد أو استخدام الذكاء الصناعي للمساعدة في القيام بمهام العمليات. وأشار مؤيد عبدالله الطنجي، مدير إدارة أول في إدارة العمليات الجوية بالهيئة العامة للطيران المدني- مركز الشيخ زايد للملاحة الجوية، إلى دور المركز في ظل الأزمة الراهنة وجهوده في تعزيز قدرة الدولة لمواجهة كوفيد19- عن طريق نقل 700 ألف طن من البضائع والمواد الغذائية والمواد الطبية، بالإضافة إلى 38 مليون و 700 ألف مسافر



•• أبوظبي-الفجر

نظمت شرطة أبوظبي ملتقى العمليات الجوية الثاني 2021، افتراضياً، بعنوان "تأثير جائحة كورونا على صناعة الطيران" وذلك بالتعاون مع مركز التدريب الافتراضي بأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية. وركز الملتقى على ثلاثة محاور رئيسية حول كيفية تأثير جائحة كورونا على العمليات الجوية، والإجراءات التي تم اتباعها للحد من انتشار الجائحة، والخطط المستقبلية في ظل استمرار الجائحة ويأتي انعقاده بهدف رفع مستوى التنسيق والتواصل مع الجهات المشاركة، والاستفادة من خبراتهم خلال الجائحة.

واستعرض العميد مدرب طيار إبراهيم حسن البلوشي، مدير إدارة طيران شرطة أبوظبي، مهام الإدارة في البحث والإنقاذ الجوي والإسعاف الجوي وخدمات النقل الجوي والعمليات الشرطية وخدمات نقل كبار الشخصيات والتصوير الجوي مشيراً إلى تأثير الجائحة على العمليات الجوية كان في ارتفاع مهام الإسعاف الجوي العام الماضي مقارنة بالعام الذي يسبقه.

وأشار إلى التزام الإدارة بالإجراءات الاحترازية لحماية الموظفين من الإصابة بالفيروس وتقييم الطائرات، إلى جانب

عملية التعقيم الوطني، في حين تم إيقاف عملية تدريب الطيارين وأفراد أطقم الطائرات نظراً لتوقف العمل في مراكز التدريب، ومن ناحية الدعم اللوجستي فقد واجهتنا صعوبة في توفير الدعم اللوجستي والسرعة في تقديم خدمات الصيانة. ولفت إلى أنه تم وضع إجراءات احترازية لعمليات ومهام الطيران و تفعيل عملية التدريب الداخلي، و خطة لاستدامة واستمرارية عمليات الطيران وإنشاء دليل لضمان استمرارية الأعمال، و الاطلاع على أفضل الممارسات العالمية لنقل مسافرين بفيروس كورونا.

الفحص الدوري للطيارين ومنتسبي الإدارة كما استعرض الخطط المستقبلية في ظل الجائحة ، والتي تركز على الاستمرار في اتباع الإجراءات الاحترازية الصادرة من الجهات الرسمية في الدولة، وتفعيل العمل عن بعد باستخدام الوسائل التقنية الحديثة، ومراجعة الخطط الأمنية : خطة الإخلاء وخطة استمرارية الأعمال. وأوضح العميد مدرب طيار علي محمد المهيري مدير مركز الجناح الجوي لشرطة دبي: أن الجائحة أثرت على العمل في المركز من ناحية المهام الجوية حيث زاد عدد المهام نظراً للمشاركة في

الإقليمي.

منوعات

الفكر

23

تقول النصيحة الرسمية الواضحة حول استهلاك الملح، إن تناول الكثير منه ضار بالنسبة لنا، حيث يرفع ضغط الدم ويزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وسكتة دماغية قاتلة.

وتوضح النظرية أن الملح الزائد في نظامك الغذائي يؤدي إلى احتباس الماء في الدم، ما يضغط على الأوعية الدموية، ويرفع ضغط الدم.



نقصه قد يزيد من معدل ضربات القلب!

الملح مضر أم مفيد؟ دراسة تنسف معتقدات سابقة



وعلاوة على ذلك، ثبت أن نقص الملح يزيد من معدل ضربات القلب، وهرمونات التوتر ومستويات الأنسولين - للاعتقاد بأن انخفاضاً طفيفاً في ضغط الدم (الذي قد يحدث أو لا يحدث مع تقييد الملح) يفوق هذه الأضرار هو افتراض كبير.

ويقول تيم سبيكتور، أستاذ علم الأوبئة الجينية في كينغز كوليدج بلندن، في كتاب Spoon-Fed: لماذا تقريباً كل ما قبل لنا عن الطعام هو خطأ، "لا أحد متوسط. ومع ذلك، فقد تم إغفال كل شيء في الطب، والتغذية بشكرة أن هناك شخصاً عادياً، ذكرًا وأنثى، وأن هذا هو متوسط الكمية التي يحتاجون إليها، وهذا هو متوسط استجاباتهم. نفس الشيء مع الملح: تستجيب نسبة صغيرة من الناس بقوة للتغيرات في مدخلهم - لكن الآخرين لن يستجيبوا على الإطلاق".

ويقول غراهام ماكفرغور، أستاذ طب القلب والأوعية الدموية في بارتس ولندن، الذي أمضى، بصفته مؤسس منظمة Action on Salt، جزءاً كبيراً من العقدين الماضيين في حملة ناجحة من أجل إرشادات أكثر صرامة بشأن الملح: "بالتأكيد لا".

ويوضح: "البيان القائل بأن الحد من تناول الملح يسبب انخفاضاً طفيفاً في ضغط الدم لدى السكان يظهر نقصاً جوهرياً في فهم علم الأوبئة".

وبغض النظر عما إذا كان بعض الأفراد حساسين للملح، يقول إن خفض استهلاك الملح عبر جميع السكان يمكن أن ينقذ الأرواح فقط.

وقال ماكفرغور لـ Good Health إنه لا شك في أن "التغيرات الصغيرة في تناول الملح عبر جميع السكان لها تأثير كبير".

وجرى توضيح ذلك لأول مرة من قبل سنويا بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

وتظهر ذلك". وخلصوا إلى أن "استراتيجية الحد من الصوديوم في هذه المجتمعات والبلدان، ولكن ليس في غيرها، قد تكون مناسبة". وقال البروفيسور ميسيرلي، إن نتائج الورقة أجبرته على شق معتقداته. وأضاف: "قلت لزملائي، انظروا، إذا كان الملح بالفعل سببا في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات، فإن تناول الملح بكميات كبيرة يجب أن يكون ضارا. لذلك دعونا نلقي نظرة على العلاقة بين متوسط العمر المتوقع والوفيات وتناول الملح حول العالم".

وقارن ميسيرلي وزملاؤه في بولندا وسويسرا والولايات المتحدة، بين استهلاك الملح ومتوسط العمر المتوقع في 181 دولة. وحصلوا على أرقام استهلاك الملح من بحث نُشر في مجلة BMJ Open في عام 2013، من قبل مجموعة خبراء اللعب العالي للأمراض والتغذية والأمراض المزمنة.

ونظرا لأن تناول الملح الغذائي كان يُنظر إليه على نطاق واسع على أنه عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المبكرة، كان من المتوقع أن يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالملح إلى تقصير العمر.

ولكن "لدهشتنا العظيمة"، اكتشف الباحثون أن متوسط العمر المتوقع زاد في الواقع مع زيادة استهلاك الملح.

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ويبدو أن البحث يدعم الادعاءات التي قدمها الدكتور جيمس دي نيكولانتونيو، عالم أبحاث القلب والأوعية الدموية في الولايات المتحدة، عام 2017 في كتابه The Salt Fix.

وبعد مراجعة أكثر من 500 ورقة بحثية عن استهلاك الملح وضغط الدم وأمراض القلب، خلص إلى أن الغالبية العظمى منا لا يحتاجون إلى مراقبة تناول الملح. وفي الواقع، بالنسبة لمعظمنا، فإن المزيد من الملح سيكون مفيدا للصحة.

وجد الدكتور دينيكولانتونيو، أن ما يقرب من 80% من الأشخاص الذين يعانون من ضغط دم طبيعي لاي أقل من 80/120 مم زئبق لا ليسوا حساسين لتأثيرات الملح في رفع ضغط الدم على الإطلاق.

كما قال لـ Good Health، الأسبوع الماضي: "أشياء كثيرة تستنفد الملح في الجسم، مثل التمارين والكافيين والأدوية والعديد من الأمراض. والحصول على توصيات شاملة لاتباع نظام غذائي قليل الملح لا يفضي إلى كثير من الناس. وإذا كانت التمارين من أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها من أجل صحتنا ونفقد الملح من خلال العرق، فلا ينبغي لنا أن نطلب من الناس ممارسة الرياضة وفي الوقت نفسه الحد من تناول الملح. هذا يمكن أن يؤدي إلى نقصه".

كما قال لـ Good Health، الأسبوع الماضي: "أشياء كثيرة تستنفد الملح في الجسم، مثل التمارين والكافيين والأدوية والعديد من الأمراض. والحصول على توصيات شاملة لاتباع نظام غذائي قليل الملح لا يفضي إلى كثير من الناس. وإذا كانت التمارين من أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها من أجل صحتنا ونفقد الملح من خلال العرق، فلا ينبغي لنا أن نطلب من الناس ممارسة الرياضة وفي الوقت نفسه الحد من تناول الملح. هذا يمكن أن يؤدي إلى نقصه".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

ولتقليل هذا الخطر، يقول خبراء الصحة إنه ينبغي على البالغين أن يستهلكوا أقل من 6 غرامات من الملح المضاف يوميا، أي ما يزيد قليلا عن ملعقة صغيرة.

وتذهب منظمة الصحة العالمية إلى أبعد من ذلك - حيث تقول إنه يمكن منع 2.5 مليون حالة وفاة كل عام على مستوى العالم إذا خُفض استهلاك الملح إلى أقل من 5 غرامات يوميا للبالغين.

ولكن، هناك أسئلة تُطرح حول فكرة أن الملح سيء حقاً لنا جميعاً، لا سيما بعد دراسة نُشرت في مجلة القلب الأوروبية مؤخراً والتي توصلت إلى نتيجة يصفها معها الرئييسي - الذي كان سابقاً مؤيداً شغوفا لتقليل تناولنا للملح - بأنها "مذهلة".

وباختصار، وجدت أنه مع تناول ما بين 10 غرامات إلى 12.5 غرام يوميا - ضعف الحد الموصى به حالياً في المملكة المتحدة - يزداد متوسط العمر المتوقع بالفعل. وهذا استنتاج يقبل عقيدة "الملح مضر لك" رأساً على عقب، وعندما تحدث

Good Health إلى البروفيسور فرانز ميسيرلي، طبيب القلب في المركز السويسري لأمراض القلب والأوعية الدموية في جامعة برن في سويسرا، الذي قاد الدراسة، كانت دهشته حول النتائج ملموسة، حيث قال: "طوال حياتي، كنت أيضاً مشيراً بتقليل الملح. أخبرت مرضاي دائماً ونشرت أوراقاً بحثية تقول ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو ضغط الدم الطبيعي، يجب أن تقلل من تناول الملح".

وبعد ذلك، في عام 2018، تمت دعوة البروفيسور ميسيرلي لكتابة افتتاحية مجلة Lancet، للتعليق على ورقة بحثية أعدها باحثون كنديون راقبوا 94378 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عاماً من 18 دولة لمدة ثماني سنوات.

ووجد الباحثون أن تناول الملح مرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية، ولكن فقط في المجتمعات التي كان استهلاكها يزيد عن 12.5 غراماً من الملح يوميا.

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها

ولا يقدم البحث أي دليل لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال. ولكن البروفيسور ميسيرلي وزملاؤه خُصصوا إلى أن النتائج "تجادل ضد تناول الصوديوم الغذائي باعتباره السبب في تقليص العمر أو عامل خطر للوفاة المبكرة".

وتوقف ميسيرلي عن تقديم توصيات بناء على النتائج التي توصل إليها. وأخير Good Health، "لا أعرف ما إذا كان بإمكاننا القول إنه يمكننا إنقاذ الأرواح عن طريق زيادة تناول الملح، على الرغم من أن الورقة البحثية يبدو أنها



سرطان الجلد . . ثمانية علامات رئيسية تحذر من أن الشامة قد تكون سرطانية!



وعندما سئلت كاشا عن الأسباب الرئيسية لسرطان الجلد، أجابت: "هناك العديد من الأسباب المحتملة لسرطان الجلد. أولاً، يرتبط التعرض للأشعة فوق البنفسجية علمياً بسرطان الجلد. وذلك لأن التعرض للأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس يتسبب في حدوث طفرة في الحمض النووي، والإجهاد التأكسدي، وقمع جهاز المناعة (يلعب جهاز المناعة دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان). والاستعداد الوراثي بالإضافة إلى العوامل البيئية مثل الإجهاد والتلوث والنظام الغذائي وعادات التدخين والنوم، هي عوامل متورطة أيضاً كعوامل مساهمة في تطور سرطانات الجلد".

وتشمل الأعراض الثمانية التي تحذر من الإصابة بسرطان الجلد ما يلي:

- الشامات التي تنمو في الحجم.
- الشامات التي تغير شكلها أو تتشكل بأشكال حادة غير منتظمة.
- الشامات التي يتغير لونها.
- الشامات التي تكون مؤلمة وتنزف.
- الشامات التي تحتوي على طبقة شمعية بيضاء صفراء (إشارة إلى سرطان الخلايا القاعدية).
- الشامات المتقشرة.
- تقرحات الجلد التي لا تلتئم.
- زوائد لامعة وردية.

الأكثر فتكا هي الورم الميلانيني الخبيث (MM). ويتشكل هذا السرطان في الخلايا الصبغية للبشرة ويميل إلى الانتشار". والفئة الثانية هي سرطان الجلد غير الخبيث (NMSC)، وتشمل هذه الفئة سرطانات الخلايا القاعدية، وسرطان الجلد من الخلايا القاعدية الموجودة في الطبقة السفلية من البشرة، وكذلك سرطان الخلايا الحشرية الذي يحدث في الخلايا الحشرية للبشرة.



يعد سرطان الجلد أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، فما هي العلامات الثمانية المبكرة التي يجب اكتشافها؟

تحدثت إيف كاشا، كبيرة المسؤولين العلميين من Dermo، حصرياً مع "إكسبريس"، لتقديم

العلامات الثمانية الرئيسية لسرطان الجلد. وقالت إن سرطان الجلد هو نمو غير طبيعي وغير منظم لخلايا الجلد. وأضافت: "هناك نوعان رئيسيان من سرطانات الجلد. إحدى الفئات



حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إنذار عدلي بالنشر
رقم 2021/ 190508

المستند: بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع).
المستند اليه: خليل محمد خليل باكير (مجهول محل الإقامة)
صفة الاعلان بالنشر

يُنذَر المُنذر المُنذر بالاتي:

اولاً - سداد مبلغ الديونية والبالح قيمته (22,975.00) درهم في خلال المواعيد القانونية.

ثانياً - إذا لم يتم التذرع اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المُنذر باللجوء الى المحكمة المختصة بطلب الاذن ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، هيونداي سوناتا - لوحة رقم 81387 - خصوصي - كود 16 - إمارة أبوظبي - ميل الصنع 2014 ،

وقفاً للدين المستحق علي المُنذر اليه والبالغ قيمته (22,975.00) درهم.

الكاآب العدل

الجمعية الخيرية

اجتماع خيرة

العقد ١٣٣٤هـ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

تبليغ حضور اجتماع خيرة حسابية

إلى الضميمة المدخلين / فزانة واقف ملك مشعوب عبد على ممتون
في الدعوة رقم 573/2020 استئناف عقاري دبي ، تعلمكم بأنه قد تم ندب الخبرة في الدعوة
المذكورة الخاتمة من قبل المستأنف/ مهتا كيشور كومار وعليه ندعوكم بمتبكم طرقا في القضية المشار
إلى أعلاه للاجتماع مع الخبرة يوم الأربعاء الموافق 22/9/2021 الساعة 4 صبرا غير نظام
التواصل بالبريد الإلكتروني ZOOM ومن خلال الرابط :
<https://us04web.zoom.us/j/8758951479?pwd=ER5HWHtIZG5McMNBZlZ Rd296TGc3dkZ09>
للإجابة على استفسارات الخبير بشأن الدعوى و إرسال ما لديكم من مستندات على البريد
TGRS1116@gmail.com ، TGRS1115@gmail.com
و على هاتفكم أو من ينوب عنكم من الحضور في الوقت المحدد سلفا فإننا نطالب بإجراءات الخبرة و
تقديم تقريرنا لعدالة المحكمة المؤرخه من واقع المستندات المتاحة لدينا . 043282162/

الخبير الحسابي
محمد عبد الرحمن المزوقي



وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ١٣٣١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

اعلان بالنشر

المرجع: 971

ليكن معلوماً للجميع بأن السيدة : شولستان قاسم علي - الجنسية: سوريا، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته الباقعة (100%) وذلك إلى السيدة : دلال محمد سعيد زغل - الجنسية: لبنان، في الرخصة المسماه (بن السمره للقهوة) تأسست بأمرأة الشارقة بموجب رقم (778401) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى :

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان البعوض الكاتب العدل، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمنان



وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ١٣٤١ بتاريخ ٢٠١٩/٩/١٥

اعلان بالنشر

المراجع: 972

ليكن معلوماً لجميع السيد / السيدات : جوفين ماسايلين بي ماسايل - الجنسية : الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: الطوفاني مايكل مايكل - الجنسية : الهند، في الرخصة مسماه (هريق كبرلا فلولوات تركيب وحدات التكييف) ، تأست بالمراسة بأمرأة عجوبجي رقم (146453) (المصادرة من دائرة التفتيش الانتدابية بالشارقة.

تغيير احدى : تغيير الشكل القانوني من (وكيل عمال) إلى (شركة الشخص الواحد) (د.م.).

تغيير الاسم التجاري من (أريق كبرلا فلولوات تركيب وحدات التكييف) إلى (هريق كبرلا فلولوات تركيب وحدات التكييف)؛ شركة الشخص الواحد.

مصادرين المدة (14) فترة (5) من احكام القانون التجاري رقم (4 لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم انه سوف يتم التصديق على الاجراءه المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لداهي اعترض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتخاذ لاتبع الاجراءات القانونية

الكاتب
تسهيل السعادة سمانى



وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

المرجع: 973

العدد ١٣٤٤ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

اعلان بالتشتر

ليكن معلوماً للجميع ان السيد : جوهيخ ماشايل بن ميشال - الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: الطوفي مايكل - مايكل - الجنسية: الهند، في الرخصة المسماة (جسر السبوح شاولات العزل) تأسست بأمرأة الشارقة بموجب رخصة رقم (٤١٤٢٢٣) (مصادرة من دائرة التسمية والرقابة بالشارقة.

المدت: أخرى • تغيير الشكل القانوني من (الركابيه خدمات) إلى (شركة الشخص الواحد- (د.م)).

• تغيير الاسم التجاري من (جسر السبوح شاولات العزل) إلى (جسر السبوح شاولات العزل- (د.م)) شركة الشخص الواحد.

تخصص الادارة (14) فقرة 5 من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل.

قدنض نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اربعين من تاريخ هذا الاعلان فلا بد ان لديه اي اعتراض حيال ذلك فليكن مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سعاد



وزارة العدل

الشؤون القضائية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ١٣٣٤ بتاريخ ٢٠١٥/٩/١٥

اعلان بالنشر

المرجع: 974

ليكن معلوما للجميع ان السيد : جوهيف ماضايين بن مضايل - الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: الطوفي مايكل -الجنسية: الهند، في الرخصة المسماة (فريق كيرالا ظلاوات التجارة المسجلة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة (613393) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات أخرى - تغيير الشكل القانوني (من إكبرل خدمات إلى شركة الشخص الواحد(م.م.) - تغيير الاسم التجاري من (فريق كيرالا ظلاوات التجارة المسجلة) إلى (فريق كيرالا ظلاوات التجارة المسجلة (م.م.) شركة كيرالا الواحد.

وبالتصديق المؤدة (14) فترة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 ب شان الكاتب العدل. قدنقضى شهر هذا الاعلان للعلم انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين تاريخه من هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

تسهيل السعادة سعاد



وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ١٣٣١ بتاريخ ٢٠١٩/١١/١٥

اعلان بالنشر

الرجع: 975

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : جوفيين مشاييل بن مشاييل - الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: الطوفاني مايكل -الجنسية: الهند، في الرخصة المسماه (واوي فلولوات اصيلغ) تأسست بامارة اشتراقة بموجب رخصة رقم (561237) الصادرة من وزارة الشؤون الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات اخرى - تغيير الشكل القانوني (وكيل خدمات) إلى (شركة الشخص الواحد)(د.م).

تغيير الاسم التجاري من (واوي الفلولوات اصيلغ) إلى (واوي الفلولوات اصيلغ)(د.م) شركة الشخص الواحد.

وعلاصاً للمادة (14) فقرة (5) من امكان القانون الاتحادي رقم (4 لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل.

فقد اطلع نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء اصدار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان نشر لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة للاجراءات القانونية

الكاتب عدل

تسهيل السعادة سمعان

١٣٣١



وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ٢٠١٩/٩/١٥ بتاريخ

اعلان بالنشر

المرجع: 976/

ليكن معلوماً لجميع السيد / جوفيفه ماشايل بن مشاييل - الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصة البهاجة (100%) وذلك إلى السيد: الطهوني مايكل مايكل - الجنسية: الهند، في الرخصة المسماه (البروز الارزق فلولات تركيب وحدات التكييف) تأسست بأمرأة الشارقة بموجب رقمه (614304) الصادرة من دائرة التفتيش الاقتصادية بالشارقة.

تغيير أخرى: تغيير الشكل القانوني (وكل عمال) (شركة الشخص الواحد (م.م.)).

الاسم التجاري من (البروز الارزق فلولات التكييف والارضيات) إلى (البروز الارزق فلولات تركيب وحدات التكييف (م.م.) شركة التكييف الواحد).

التصديق (١44٠هـ / ١5) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤ لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد افضى نشر هذا الاعلان للعلم ولما سوف يبعه التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لانعاج الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

تسهيل السكعة سمناني



وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ١٣٤٤ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

اعلان بالتشتر

المرجع: 977

ليكن معلوما للجميع ان السيد، جودفني ماشايلين بي ميشايل - الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%)، وذلك إلى السيد، الطوشي مايكل مكارم - الجنسية: الهند، في الرخصة المسماة (البرج الارزق فلولات التكتسية والارضيات) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم: (6123424) (الصادرة من دائرة التكتسية والتشغيل بالشارقة.

تعديلات اخرى: تغيير الشكل القانوني من (شركة خدمات) إلى (حركة الشخص الواحد-م.م) - تغيير الاسم التجاري من (البرج الارزق فلولات التكتسية والارضيات) إلى (البرج الارزق فلولات التكتسية والارضيات-م.م) - تغيير الشكل الواحد.

وعلازمات المداد (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدلي، فتدقش نشر هذا الاعلان للعامة وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اوسعين من تاريخ هذا الاعلان فيكون لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لانواع الاجراءات القانونية

الكاتب العدلي

تسهيل السعادة سعاد

تسهيل السعادة سعاد

[illegible]

الجمعية العامة

اجتماع خيرة

العقد ١٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إعلان للنشر
الدعوى رقم 3402 / لسنة 2021
لدى محكمة الشارقة الابتدائية المدنية الاتحادية

إلى المدعي عليه : تشوكتك للإعلانات بتمثلها/ جوزيف ملاك ميمسال بملك
مجهول الإقامة : الشارقة - شارع الشيخ محمد بن زايد - مدينة الشارقة للنشر - بلوك M - الطابق
الأول مكتب رقم 055

بناء على طلب المدعية : هيئة المنطقة الحرة بمدينة الشارقة للنشر
أثناء محضر قانوني شخصيا أو بواسطة وكيل كإنتاج الخيرة الحسابية المقرر عقده الساعة
العاشرة صباحاً يوم الاثنين الموافق 20/09/2021 وذلك عبر الإنترنت من خلال تطبيق اتصال
المرئي برنامج زووم مع إرسال كافة المستندات التي تروغونها لتقديمها للتعبير على البريد الإلكتروني
0566216905 واتساب و info@malikmarzouk.ae

الخبير الحسابي
سامح صابر مصطفى درويش
قيد سجل المحللين بوزارة العدل (6333)

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢١/٩/١٥ بتاريخ

اعلان بالشهر

٢٠٢١/٢٥ / ١٦ بيع عقار مرهون

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المئذف ضد / _ احمد عبد الله عامر الفلاسي - مجهول محل الإقامة

بمأ أن الطالب التنفيذ / مصرف الهلال-استحوذ عليه من / بنك ابوظبي التجاري

بمجمه / يمتدده سي سلطان السويدي

الخبر

نعلنكم بأن تم المجر على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن (نوع العقار: أرض - المنطقة: البرشاء الثالثة - رقم الأرض: ١٥٠٠ - المساحة: ١٣٩٤,٥٥ متر مربع) كما نعلنكم لسداد قيمة المطالبة وقبرها (١١٨٥٠٠٠) درهم خلال خمسة عشر يوما من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ اعداه والا يبيع العقار محل الرهن بطريق المزاد وفقا لنص المادة ٢٤٥ من قانون الاجراءات المدنية . مع مراعاة احتساب مدة التكليف بالسداد بعد مضي مدة السبغ ايام من علمكم بالاجاز.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ١٣٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

أفاد عدلي بالنشر

رقم (2021/7626)

رقم المحرر 2021/179797

المقرر : شركة العناوين لتجارات مواد البناء ش.م.خ.

المدعى عليهم : شركة دمنع للتقاولات ش.م.خ. و دمنان جيت سينغ كمال سينغ بيهنت مدير و شريك

القرار

1. بتاريخ 2020/10/3 حوالت المدعى إليها لصالح المشرة من حسابها لدى مصرف الامارات الاسلامي الشيك رقم (000084) وقيمته 50,400.00 درهم (خسوسن الفا و اربعمائة درهم)
2. اذنت الشيك سالف الذكر دون صرف بسبب عدم كفاية الرصيد، ولم تقم المشرة بإيها بالوفاء بقيمتها 50,400.00 درهم (خسوسن الفا و اربعمائة درهم) فقامت المشرة بتحويل قيمة الشيكات
- سابقة الذكر اليها مجموع بقيمتها 50,400.00 درهم (خسوسن الفا و اربعمائة درهم) خلال خمسة
- أيام من تاريخ تسليمها هذا الاذنت تحت طائلة اتخاذ الاجراءات القانونية لمطالبة بهذا الدين ووفاءه
- والرسوم القضائية والصاريف.

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إنذار عدلي بالانشر

2021/19048٨ رقم

المصدر: بنك دبي الإسلامي (م.ع.)

التمثيل: عاصم عبدالله فارس سليمان. (مجهول محل الإقامة)

صيغة الإعلان بالانشر

يُنذر المُنذر المُنذر بالاتي :

أولا - سداد مبلغ المديونية والبالغ قيمته(231749.00 درهم) درهم في خلال المواعيد القانونية.

ثانيا - إذا لم يتم التذرع الجلب بسداد الجلب سوف يقوم المُنذر بالتوجه الى المحكمة المختصة بطلب الاذن ببيع السيرة المرهونة لصالح بنك دبي الإسلامي. بي ام دبليو اكس 5 - لوحة رقم 86689 - خصوصي - كود K - إمارة دبي - موديل الصنع 2014 ، وفاءا للتدبير المستحق على المُنذر والبالغ قيمته(231749.00) درهم

(الكاتب العدل)



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٤١ بتاريخ ٢٠١١/٩/١٥

إنذار عدلي بالانشر

2021/ 190503 رقم

المشدر: بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع).

المشدر إليه: محمد باسم المسألة (مجهول محل الإقامة)

مسافة الاعلان بالانشر

ينشر المنذر المنذر بالاتي:

اولا - سداد مبلغ المديونية والبالغ قيمته(34358.87دراهم) درهم في خلال المواعيد القانونية.

ثانيا - إذا لم يتم المنذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المنذر باللجوء الى المحكمة المختصة بطلب الاذن ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الإسلامي، ويوثقنا اف جيه كروزز - لوحة رقم 36986 - خصوصي - كود B - إمارة دبي - موديل الصنع 2009 .،

وهذا وللدلين المستحق على المنذر اليه والبالغ قيمته(34358.87) درهم.

الكتاب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



DUBAI COURTS

العدد ١٣٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إنذار عدلي بالانشر

رقم 2021/ 190527

المنذر : بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع.)

المنذر إليه : هاني مصطفى عبد الحميد النحاس (مجهول محل الإقامة)

صفحة اعلان بالانشر

ينذر المنذر المنذر بالاتي :

أولا - سداد مبلغ المدونية والبالغ قيمته(30374.00 درهم) درهم في خلال المواعيد القانونية.

ثانيا - إذا لم يتم المنذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المنذر باللجوء الى المحكمة المختصة بطلب الاذن ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الإسلامي متمسوبيني لانسر - لوجة رقم 99247 - خصوصي - كود V - إمارة دبي - موديل الصنع 2016.

وفاذا لم تدين المستحق على المنذر اليه والبالغ قيمته(30374.00) درهم.

الكتاب العدلي

١٣٣٤١

٢٠٢١

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي
دبي
محاكم دبي
DUBAI COURT

العدد ١٣٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥
إصدار عدلي بالنشر
رقم 2021/ 190382

المصدر: بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع)
المصدر: أليه : علاء كمال شاهين. (مجلد محل الإقامة)
صيغة الإعلان بالنشر

يُنشر المُنذر المُنذر الي بالاتي :

أولاً - سداد مبلغ المدونية والبائع قيمته(44296.00 درهم) خلال الخواعيد القانونية.

ثانياً - إذا لم يتم المُنذر اليه بسداد المُنذر سوف يقوم المُنذر بالتلجوء الي المحكمة المختصة بطلب الاذن ببيع السيارة المرهونة لتسالحك بنك دبي الاسلامي،ميتوسويشي لانسر - لوحة رقم 76481- خصوصي - كود V - إمارة دبي - موديل الصنع 2016 ،

وفقاً لتلدين المستحق على المُنذر اليه والبائع قيمته(44296.00 درهم)

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٣٤ بتأريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إنذار عدلي بالشر

رقم 190521/ 2021/

المقصد: بصفك بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع).

المختر: السيد: خالد حسن محمد حسن الامام - (مجهول محل الإقامة)

صفحة اعلان بالنشر

يُنذر المختر المُنذر انه بالاتي :

اولاً - سداد مبلغ التوقيفية والبالغ قيمته(69998.00 درهم) درهم في خلال المواعيد القانونية .

ثانياً - إذا لم يقم المختر الي سداد المبلغ سوف يقوم بالتلجوء الى المحكمة المختصة بطلب الاذن ببيع المصارى المرهونة لتسالح بصفك بنك دبي الاسلامي (اودي تي - 7 - نوعة رقم 6580 - خصوصي - كود P - اماره رقم 2012 ،،

وقاماً لتلدين المستحق على المختر والبالغ قيمته(69998.00) درهم .

ربط ثاني محطات براكه بشبكة الكهرباء الرئيسية في الدولة

- تمت عملية الربط مع شبكة الكهرباء وفق أعلى المعايير بالتعاون مع شركة أبوظبي للنقل والتحكم «ترانسكو»
- محطات براكه هي أكبر مساهم للحد من الانبعاثات الكربونية في المنطقة والعالم العربي
- محطات براكه أول مشروع للطاقة النووية السلمية متعدد المحطات يدخل مرحلة التشغيل في العالم العربي



الثانية بالشبكة بشكل أكثر فعالية عبر تقليل الزمن بين بداية التشغيل والربط بالشبكة بنسبة 10 في المائة في الوقت نفسه مواصلة الالتزام بأعلى معايير السلامة النووية والتميز التشغيلي. ومع اكتمال عملية ربط ثاني محطات براكه بشبكة الكهرباء يستمر العمل في المحطة نحو إضافة 1400 ميغاواط من الطاقة الصديقة للبيئة لشبكة كهرباء الدولة. كما يسهم هذا الإنجاز في تحقيق أهداف مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها لتوفير ما يصل إلى ربع احتياجات الدولة من الكهرباء الصديقة للبيئة على مدار الساعة مع المساهمة في خفض الانبعاثات الكربونية التي تعد السبب الرئيسي للتغير المناخي. وتعد عملية ربط المحطة الثانية مع الشبكة خطوة مهمة في مرحلة الاستعداد للتشغيل التجاري للمحطة والتي تم خلالها مواءمة مولد المحطة الثانية مع متطلبات شبكة نقل الكهرباء الرئيسية في الدولة.

وبعد إتمام عملية الربط مع الشبكة سيبدأ فريق تشغيل المحطة الثانية في براكه في عملية الرفع التدريجي لمستويات طاقة المفاعل والتي تعرف بـ “ اختبار الطاقة التصاعدي” .. إذ تلتزم أنظمة المحطة بالعمل وفق أفضل الممارسات العالمية

•• أبوظبي-وام: أعلنت مؤسسة الإمارات للطاقة النووية أن ذراعها التشغيلي شركة نواة للطاقة أتمت ربط المحطة الثانية من محطات براكه للطاقة النووية السلمية بشبكة الكهرباء الرئيسية في دولة الإمارات على نحو آمن وذلك بعد بداية تشغيل المحطة الثانية أواخر أغسطس وبالنسبة لإنتاج أول ميغاواط من الكهرباء الخالية من الانبعاثات الكربونية من ثاني محطات براكه الأربع..وبعد بداية تشغيل مفاعل المحطة الثانية في 27 أغسطس 2021 أصبحت محطات براكه أول مشروع للطاقة النووية متعدد المحطات يدخل مرحلة التشغيل في العالم العربي وهو ما يعكس المستوى المتقدم للخدمات الإماراتية في تطبيق اللوائح المحلية والمعايير العالمية فضلاً عن المهارات والخبرات الدولية لفرق العمل التي تقودها الكفاءات الإماراتية والتي حققت هذا الإنجاز الهام.

وتواصل محطات براكه تقديم نموذج للمشاريع الجديدة المتعلقة بالطاقة الصديقة للبيئة على مستوى العالم حيث تم الاستفادة من المعارف والخبرات التي طورها فريق التشغيل في المحطة الأولى في براكه من خلال ربط المحطة

«الاتحادية للرقابة النووية»: ربط الوحدة الثانية لمحطة براكه بشبكة الكهرباء إنجاز تاريخي في مسيرة البرنامج النووي السلمي

يذكر أنه في أعقاب إصدار الهيئة ترخيص التشغيل ووصولاً لهذه المرحلة، قامت الهيئة بإجراء مجموعة من الأنشطة الرقابية والتي شملت التفتيش من خلال مفتشيها القيمين في المحطة وإرسال مزيداً من المفتشين لمتابعة عمليات تحميل الوقود النووي ومختلف مراحل الاختبارات. وتقوم الهيئة بالتحقق بشكل مستمر من مستوى الجاهزية والاستعداد لحالات الطوارئ فضلاً عن متابعة البيئة من خلال محطات الرصد المستقلة المتواجدة حول المحطة مع استخدامها لخبرتها البيئي. ومنذ تأسيسها في عام 2009، أصدرت الهيئة اللوائح والأدلة الإرشادية وقامت بعمليات تفتيش دقيقة ومراجعات والتي ساهمت في الوصول إلى هذه المرحلة الهامة في تاريخ أول محطة للطاقة النووية في المنطقة من أجل ضمان سلامتها وأمنها. وستقوم الهيئة، في أعقاب هذه المرحلة، بمواصلة مهامها الرقابية والتفتيش وغيرها من المراحل التالية والتي تشمل التشغيل التجاري الكامل لضمان أمن وسلامة المحطة في إطار مهام الهيئة لحماية المجتمع والعاملين والبيئة.

المحلية يمثل إنجازاً تاريخياً في مسيرة برنامج الإمارات للطاقة النووية السلمية والذي سيساهم في تحقيق

التشغيل الكامل للوحدة الثانية.

وقالت الهيئة – في بيان أصدرته أمس –: “ منذ إصدارها



•• أبوظبي-وام:

أكدت الهيئة الاتحادية للرقابة النووية أن ربط الوحدة الثانية في محطة براكه للطاقة النووية بشبكة الكهرباء

العجز

سهيل المزروعي: «براكة» إنجاز نوعي وخطوة استراتيجية متقدمة نحو تعزيز مزيج الطاقة وتحقيق الاستدامة

•• أبوظبي-وام:

أعرب معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعي وزير الطاقة والبنية التحتية عن فخره بالإنجاز الجديد للبرنامج النووي السلمي الإماراتي والمتمثل في إتمام عملية ربط المحطة الثانية من محطات براكه للطاقة النووية السلمية في منطقة الظفرة بإمارة أبوظبي بشبكة الكهرباء الرئيسية لدولة الإمارات وإنتاج أول ميغاواط من الكهرباء الصديقة للبيئة من ثاني المحطات في براكه بعد نحو خمسة أشهر من بدء التشغيل التجاري للمحطة الأولى.

وقال معاليه – في تصريح بهذه المناسبة – إن مسيرة التحول نحو مصادر الطاقة الصديقة للبيئة وفق توجيهات القيادة الرشيدة تشهد إنجازات كبرى وتسهم في تحقيق أهداف استراتيجية الإمارات للطاقة 2050 الرامية لإنتاج 50 في المائة من الكهرباء من مصادر خالية من الانبعاثات الكربونية.

وأضاف: ” نفخر بهذا الإنجاز الجديد للبرنامج النووي السلمي الإماراتي حيث يُمضي مشروع محطات براكه قدماً في المساهمة بتحقيق أهداف دولة الإمارات الرامية لتنويع مصادر الطاقة وزيادة الاعتماد على المصادر الصديقة للبيئة ومواصلة مسيرة النمو الاقتصادي والاجتماعي وكذلك تحقيق أهدافها والتزاماتها الدولية في مواجهة تحديات ظاهرة التغير المناخي ..

وتابع: ” تسهم محطات براكه بشكل محوري في ترسيخ الدور الريادي لدولة الإمارات في قطاع الطاقة على المستويين الإقليمي والعالمي بعدما أصبحت محطات براكه أكبر مصدر منفرد للكهرباء في العالم العربي وأكبر مساهم في خفض البصمة الكربونية في المنطقة كما أصبحت الدولة العربية الأولى التي تمتلك مشروعاً للطاقة النووية متعدد المحطات في مرحلة التشغيل ..

وشمن معاليه الجهود الريادية والاستثنائية التي تقودها الكفاءات الإماراتية في محطات براكه والتي نجحت في وضع دولة الإمارات على خارطة القطاع النووي العالمي وجعلت من هذه الإنجازات بمثابة نموذج عالمي يحظى باهتمام مختلف الجهات والمنظمات الدولية والخبراء المتخصصين بالقطاع النووي.

وأضاف أنه خلال الأشهر القليلة ستنضم المحطة الثانية إلى المحطة الأولى في التشغيل التجاري لتتم مضاعفة كمية الكهرباء الصديقة للبيئة التي تنتجها المحطات ومضاعفة كمية الانبعاثات الكربونية التي سحده منها وهو ما يشكل دفعة كبيرة لجهود دولة الإمارات في الحفاظ على مواصلة التنمية الشاملة والحفاظ على البيئة الأمر الذي يعكس الرؤية بعيدة المدى للقيادة الرشيدة وحرصها على دعم وتمكين مسيرة التميز في مختلف الميادين.

صندوق خليفة يعلن أسماء الطلاب الفائزين في منافسات المخيم الصيفي لريادة الأعمال “فينشوريست” 2021

•• أبوظبي-الفجر:

أعلن صندوق خليفة لتطوير المشاريع فوز مشروع “ غلو “ و “ أنش بي س “ بمنافسات المخيم الصيفي “ فينشوريست “، حيث تألف فريق مشروع “غلو“ من مجموعة من الطلاب وهم: مريم الفردان، وريان الياسي، وعبدالله النعيمي، وغالية الكبي، وعبيد الناصري، أما أعضاء فريق مشروع “أنش بي أس“ فهم: موزة المزروعي، وزيد طارق، وشهد النقي، وحمد ديبان، وخولة الهاشمي.

وقدم فريق مشروع “غلو“ خطة عمل تجارية شامل تتمحور حول أداة تسوق افتراضي للمنتجات الفخمة، واشتملت الخطة على تحليل للمنافسين في السوق، واستراتيجية تسويق، بالإضافة إلى دراسة تمويل وميزانية.

أما فكرة مشروع ” أنش بي أس“ فهي عبارة عن حل مستدام لوسائل النقل، وقد طور فريق هذا المشروع خطة عمل مكثفة أيضاً اشتملت على شرح مفصل للسوق المستهدف، وحاجته للخدمة المقدمة.

وقالت موزة عبيد الناصري، الرئيس التنفيذي بالإنيابة لصندوق خليفة لتطوير المشاريع: ” نهئى الفرق الفائزة بهذه الأفكار المبتكرة، والتي كشفت عن معرفة وفهم عميق لبيئة ريادة الأعمال التي طورها الطلاب بمشاركتهم في مخيم فينشوريست الصيفي في نسخته المكثفة، مشيدة بالالتزام الطلاب على مدى 80 ساعة من ورش العمل والدروس التخصصية. وأضافت ” يملؤنا الفخر برؤية هذه المهارات الفذة والطلاب الموهوبين وهم يوظفون مهاراتهم لابتكار حلول عملية، وقد أظهر الطلاب قدرتهم على المساهمة في تعزيز التنوع الاقتصادي لدولة الإمارات من خلال تمتعهم بمهارات الابتكار وريادة الأعمال..

وأكدت الناصري أن مخيم ريادة الأعمال “ فينشوريست “ حقق نجاحاً باهراً، بتقديمه منصة ينتفع منها الجيل القادم من رواد الأعمال من خلال تمكينهم من تطوير مهارات جديدة، وتكوين المعرفة والفهم المطلوبين للنجاح في مساعيهم الريادية ومشاريعهم المستقبلية.

وقالت نحن والثقون من فعالية مبادرة مخيم “ فينشوريست “ في تعزيز تطوير مستقبل قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة، ولذلك نسعى جاهدين لإعادة طرح هذه المبادرة في السنوات القادمة، بهدف دعم وتمكين الشباب في تطوير بيئة ريادة الأعمال.

يتضمن استخدام المصائد الفرمونية لاصطياد سوسة النخيل الحمراء والمصائد الضوئية لاصطياد الحشرات والحقن بالمبيد المناسب أو الرش بالكبريت الميكروني والتغير بالكبريت الزراعي. ويقوم المرشدون الزراعيون في الهيئة من خلال الزيارات الإرشادية الميدانية بتوعية أصحاب وعمال المزارع بطرق الاستخدام السليم للمصائد وطريقة تشغيلها وصيانتها وكيفية العناية بها لضمان استمرارية عملها وذلك للمحافظة على سلامتها والوقاية من الإصابات الحشرية وانتشارها بين المزارع كما تقوم الهيئة بتوفير النشرات والأدلة الإرشادية الخاصة بالممارسات الزراعية الجيدة وخدمة النخيل واختيار الأصناف وتقديم رسائل توعوية عبر منصات التواصل الاجتماعي بهدف بناء قدرات المزارعين وتوعيتهم بالممارسات السليمة في خدمة أشجار النخيل والعناية ببرامج الإدارة المتكاملة للأفات والذي

•• أبوظبي – وام:

أكدت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن زراعة النخيل بدولة الإمارات عجمان يشكل كبير ومتسارع خلال السنوات الماضية مشيرة إلى أنها تعمل جاهدة على تطوير وتنمية هذا القطاع وتعزيز استدامته من خلال البرامج والخدمات التي تقدمها للمزارعين وتشجيعهم على اتباع الممارسات الجيدة لإنتاج التمور بهدف تحسين جودة ونوعية التمور المنتجة. وقالت الهيئة – بمناسبة يوم النخيل العربي الذي يصادف 15 سبتمبر من كل عام – إن إجمالي التمور المنتجة عام 2020 بلغ نحو 258 ألف طن بجودة عالية مما يعكس حجم الجهود المبذولة لتطوير هذا القطاع الحيوي ..مشددة على أن جودة إنتاج التمور تتوقف على الالتزام بتطبيق الممارسات الزراعية الجيدة للنخيل من بداية الموسم وحتى الحصاد بالإضافة إلى الالتزام بممارسات ما بعد الحصاد لأهميتها في تقليل الفاقد من إنتاج الربط والتمور وزيادة إنتاجية المزرعة.

وأوضحت أنها تعمل على تحفيز المزارعين في أبوظبي على العناية بأشجار النخيل وإنتاج التمور بما ينسجم مع رؤية حكومة أبوظبي والدور الذي تنهض به من أجل تحقيق التنمية الزراعية المستدامة حيث إن تطبيق الممارسات الزراعية الجيدة وممارسات ما بعد الحصاد لهما دور كبير في تحديد القيمة التسويقية لتمور المزرعة شريطة المحافظة على الثمار من التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة والمحافظة عليها من التلوث بالتربة قبل فرزها. وأشارت الهيئة إلى أنها تطبق استراتيجية متكاملة تهدف إلى الحفاظ على الأمن الغذائي والحيوي في مزارع أبوظبي وذلك من خلال تطبيق عدة برامج تعنى بشجرة النخيل لأهميتها الاستراتيجية في المحافظة على البيئة ودعم الأمن الغذائي حيث يتم تطبيق برنامج الإدارة المتكاملة لأفات النخيل من أجل السيطرة عليها



حاكم الفجيرة يطلع على مستهدفات «الطاقة والبنية التحتية» للخمسين عاما المقبلة



الكبير الذي يولييه سموه عمل الوزارة التي تستهدف رسم خريطة الطريق لإدارة التنمية المستدامة ذات العلاقة لمرحلة جديدة من التنمية واقتصاد المعرفة، وفق رؤية حكومة المستقبل، وبما يسهم في الجهود الحكومية المبذولة لمواكبة تطورات الإمارات للخمسين عاما المقبلة. كما استعرض شريف العلماء استعدادات الوزارة لعقد المؤتمر العربي الدولي السادس عشر للشروة المعدنية والعرض المصاحب له بتاريخ 22 - 24 فبراير 2022 في إمارة الفجيرة وذلك لأول مرة بالدولة تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة “حفظه الله”، وحضور أصحاب المعالي الوزراء العنيتين بالشروة المعدنية حيث سيقعد المؤتمر بالتعاون مع مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية والمنظمة العربية للتنمية الصناعية والتقييس والتعدين.

حضر اللقاء سعادة محمد سعيد

الضنحاني مدير الديوان الأميري في

حكومة الفجيرة.

المعدنية، وعدد من المسؤولين في الوزارة. واطلع صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي، على مستهدفات وزارة الطاقة والبنية التحتية للخمسين عاما المقبلة المتشجعة مع التوجهات الحكومية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وخطط عملها في إمارة الفجيرة ومشاريعها النوعية في قطاع الطاقة، والأسس المستقبلية والأولويات التي سيتم التركيز عليها، وكذلك دور الوزارة في إحداث التغيير الحقيقي المطلوب لتحقيق التنمية الشاملة المستدامة لقطاع الطاقة، الذي يمثل داعما رئيسا للاقتصاد الوطني والنهضة الحضارية للدولة. كما تسلم سموه نسخة من كتاب “التطور الجيولوجي لدولة الإمارات العربية المتحدة” الذي أصدرته الوزارة حديثا، ويعتبر أول مرجع باللغة العربية لجيولوجية الدولة، خلال فترة تزيد على 600 مليون سنة من التاريخ الجيولوجي.

بدوره تقدم سعادة شريف العلماء بالشكر

لصاحب السمو حاكم الفجيرة، على الدعم

الرميلة، وفدا من وزارة الطاقة والبنية التحتية برئاسة سعادة المهندس شريف العلماء، وكيل وزارة الطاقة والبنية التحتية لشؤون الطاقة والبتترول، وبحضور سعادة أحمد الكعبي، الوكيل المساعد لقطاع البترول والغاز والثروة



•• الفجيرة - وام:

أكد صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، أهمية تحقيق التنمية في مجال قطاع الطاقة، للخمسين عاما المقبلة،

وضع مبادرات تدعم الاقتصاد الأخضر

وتحافظ على بيئة مستدامة بما يتوافق

مع توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة

في رسم الاستراتيجيات الوطنية للتنمية

المستدامة وتوفير بنية تحتية متكاملة.

جاء ذلك خلال استقبال سموه، في قصر

الضنحاني مدير الديوان الأميري في

حكومة الفجيرة.

ينظمها الاتحاد العالمي لغرف التجارة على هامش المؤتمر 12 غرف التجارة العالمية

دبي محطة للأفكار المبتكرة لغرف التجارة العالمية مع إعلان قائمة المرشحين للمرحلة النهائية من مسابقة غرف التجارة الدولية 2021

لريادة الفكرية لغرف التجارة والصناعة العالمية والشركات التابعة لها حول العالم. وستطلق العروض التقديمية للمشاريع في يوم 23 نوفمبر وتستمر لمدة ثلاثة أيام، وسيتم الإعلان عن الفائزين في اليوم الأخير 25 نوفمبر. يشار إلى أن المؤتمر الثاني عشر لغرف التجارة العالمية ينطلق هذا العام تحت شعار “الجيل القادم من غرف التجارة”، وتستعد هذه الدورة للانطلاق بأسلوب شامل وديناميكي غير مألوف مقارنة بالدورات السابقة. ويمكن للراغبين بالحضور تسجيل اهتمامهم لكسب معلومات قيمة ومهارات جديدة تمكنهم من مواكبة التحول الرقمي المعاصر واغتنام ما يقدمه من فرص وفوائد. وبينما تبرز الحاجة إلى استجابة جماعية للتحديات العالمية الآن أكثر من أي وقت مضى، سيستفيد إكسبو 2020 دبي من قدرة إكسبو الدولي على جمع الناس، ومن مكانة دولة الإمارات الفريدة، وملايين الزوار في الحدث الدولي، لإلهام التغيير الهادف وصنع مستقبل أكثر إشراقا لنا جميعا.

المبادرات الرائدة التي ساعدت غرف التجارة في التصدي لمتلف التحديات وفي تحقيق قادة وقيمه مضافة تنعكس على أعمال أعضائها. وأضاف بوعيم قائلا: “شكلت الاستجابة الواسعة التي حققتها المسابقة في دورتها لهذا العام مصدر إلهام كبير بالنسبة لنا، وحفزتنا المشاريع المبتكرة التي قدمتها غرف التجارة والصناعة من شتى أرجاء العالم. ولاشك أن مؤتمر غرف التجارة العالمية المرتقب في إمارة دبي سيكون منصة مثلى لعرض مثل هذه المبادرات التي سحّدت نقلة نوعية وسترتقي بالمعايير التي تقدمها هذه الغرف حول العالم”. وستتولى لجنة تحكيم دولية مرموقة مهمة اختيار المتأهلين من المرشحين النهائيين ضمن كل فئة، وتضم اللجنة شخصيات من قيادة الاتحاد العالمي لغرف التجارة التابع لغرفة التجارة الدولية إلى جانب ممثلين عن الغرف العالمية والدولية والمحلية. وسيقوم المرشحون النهائيون مسابقة غرف التجارة الدولية 2021 بعرض مشاريعهم على الوفود المشاركة ولجنة التحكيم الحاضرة خلال المؤتمر الثاني عشر لغرف التجارة العالمية، أكبر مؤتمر

Resolución en Línea. إعادة ربط الشركات بالمستهلكين من خلال نظام حل النزاعات عبر الإنترنت؛ وغرفة تجارة وصناعة برّنس ويست (إنجلترا) عن مشروعها برنامج الأغذية البريطاني الكبير؛ وغرفة تجارة ليما (البيرو) عن مشروعها غرف التجار الرقمية؛ العصر الجديد. أما قائمة المرشحين النهائيين لفئة أكثر المشاريع مرونة فضمت كلا من غرفة تجارة لوكسمبورغ (لوكسمبورغ) عن مشروعها مجمع لوكسمبورغ لريادة الأعمال؛ وغرفة تجارة أستراليا (أستراليا) عن مشروعها دعم الشركات الأسترالية لتخطي تداعيات جائحة “كوفيد-19”، وشراكة دي موين الكبرى (الولايات المتحدة) عن مشروعها الدلائل الإرشادية لتخطي تداعيات الجائحة واستعادة العافية الاقتصادية؛ وغرفة التجارة الألمانية الروسية في الخارج (روسيا) عن مشروعها معا أكثر مرونة؛ تعزيز المرونة خلال الاضطرابات الاقتصادية. وتضمن فئة أفضل مشروع لمناخ أفضل، تأهلت أربع غرف للتجارة ضمن القائمة النهائية وهي غرفة صناعة اسكي شهر (تركيا) عن مشروعها منصة الإدارة الآمنة لموارد العمليات المشتركة (SHAREBOX)؛ وغرفة تجارة شرق لا تشاير (إنجلترا) التي ستعرض مشروعها خفض الكربون؛ وغرفة تجارة دبلن (إيرلندا) عن أكاديمية غرفة دبلن للاستدامة؛ وغرفة تجارة وصناعة فوكا (بلجيكا) عن ميثاق فوكا لاستدامة الأعمال. وشهدت فئة الشروع غير التقليدي منافسة بين كل من غرفة تجارة ستيريا (النمسا) عن مشروعها مركز الواقع الممتد؛ وغرفة تجارة وصناعة بوتسدام (ألمانيا) عن مشروعها Schüfi. تطبيق رواد الأعمال اليافعين؛ وغرفة تجارة وصناعة شورلو (تركيا) عن مركز بحوث التجارة الخارجية؛ وغرفة التجارة في كيتو (الإكوادور) عن مشروع AWE أكاديمية رائدات الأعمال في الإكوادور. ووصف سعادة حمد مبارك بوعيم، مدير عام غرفة تجارة دبي ورئيس الاتحاد العالمي لغرف التجارة التابع لغرفة التجارة الدولية السابقة بأنها حدث هام يعتبر منصة لإطلاق أهم ابتكارات مجتمع غرف التجارة العالمية، ويكشف عن الأفكار الخلاقة

•• دبي- الفجر:

ستكون دبي محطة للأفكار المبتكرة لغرف التجارة العالمية حول مواجهة كافة التحديات الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وذلك خلال مسابقة غرف التجارة الدولية التي ينظمها الاتحاد العالمي لغرف التجارة ضمن المؤتمر الثاني عشر لغرف التجارة العالمية الذي ينظمه الاتحاد وغرفة دبي وتنسقيته إمارة دبي في 23-25 نوفمبر المقبل.

وكشف الاتحاد العالمي لغرف التجارة التابع لغرفة التجارة الدولية عن قائمة المرشحين للمرحلة النهائية من مسابقة غرف التجارة الدولية، حيث تضم القائمة 15 غرفة ستعمل على استعراض مبادراتها الرائدة خلال المؤتمر الثاني عشر لغرف التجارة العالمية.

وتعتبر مسابقة غرف التجارة الدولية البرنامج العالمي الوحيد لتحديد وتكريم الحلول المبتكرة التي تطرحها غرف التجارة لدعم ريادة الأعمال والتي تتميز بقدرتها على التعامل بكفاءة مع التحديات الأكثر إلحاحاً في عالمنا اليوم. وتسعى المسابقة للاحتفاء بإنجازات هذه الغرف ولقاء الضوء على قصص نجاحها وتعريف الجمهور بالجهود التي بذلتها. وفي مسعى لتبسيط الضوء على عمق التنوع والتميز المؤسسي الذي أبدته الغرف المتنافسة، تهدف المسابقة إلى تمكين إحداث التغيير الذي يهدف إلى جعل العالم مكاناً أفضل لجميع سكانه من خلال نشر الوعي بأهمية الحفاظ على سلامة كوكب الأرض.

وتلقت مسابقة غرف التجارة الدولية في دورتها المنعقدة للعام 2021 ضمن فئاتها الأربع 78 مبادرة من 33 دولة. وتخطى عدد المشاركات في دورة هذا العام سابقتها التي انعقدت في عام 2019، الأمر الذي يظهر الجهود الحثيثة المبذولة من قبل غرف التجارة لمواجهة التحديات العالمية الراهنة.

وضمت قائمة المرشحين النهائيين لفئة أفضل مشروع رقمي كلا من غرفة التجارة والصناعة الألمانية في ميونخ وبافاريا العليا وذلك عن مشروع C4Trust. نظام التحقق من صحة الشهادات والوثائق الرقمية القائم على تقنية بلوك تشين؛ وغرفة تجارة سانتياغو (تشيلي) عن مشروعها

26

تخالف «الدار» والقبضة» يقدم عرض شراء

إجباري للاستحواذ على حصة 90 % في «سوديك»

•• أبوظبي- وام:

قدم تحالف شركة الدار العقارية “الدار” و “القبضة، ADQ/ طلباً إلى الهيئة العامة للرقابة المالية في مصر للموافقة على تقديم عرض شراء إجباري للاستحواذ على نسبة تصل إلى 90% ولا تقل عن 51% من رأس المال القائم لشركة السادس من أكتوبر للتنمية والاستثمار ش.م.م “سوديك” المدرجة في البورصة المصرية بالرمز OC.DI.CA.

وتم تقديم طلب الموافقة على ملف عرض الشراء الإجباري يوم 14 سبتمبر 2021 وفقاً للباب الثاني عشر من اللائحة التنفيذية لقانون سوق رأس المال رقم 95 لسنة 1992. ويأتي هذا العرض بعد إجراء فحص ناف للجهالة شامل من قبل التحالف، المملوك بنسبة 70% لشركة الدار و 30% د “القبضة، ADQ/، وهي واحدة من أكبر الشركات القابضة على مستوى المنطقة.

ويعرض التحالف على مساهمي “سوديك” شراء الأسهم بسعر 20.0 جنيه مصري للسهم الواحد، وبذلك تصل قيمة الشركة في البورصة المصرية إلى 7.1 مليار جنيه مصري “453 مليون دولار أمريكي”. وبشكل ذلك علاوة بنسبة 18% على متوسط سعر سهم “سوديك” المرجح بحجم التداول لثلاثة أشهر البالغ 16.88 جنيه مصري، وبنسبة 21% على متوسط السعر المرجح بحجم التداول لسنة أشهر البالغ 16.50 جنيه. ويعتقد التحالف أن عرضه النهائي لشراء الأسهم بسعر 20.0 جنيه للسهم يوفر فرصة تخارج مجزية وعرضا ذا قيمة لمساهمي “سوديك”، الأمر الذي يعكس قوة الركائز الأساسية للشركة وعلامتها التجارية.

وبمجرد موافقة الهيئة العامة للرقابة المالية على نشر عرض الشراء الإجباري، ستكون هناك فترة سريان للعرض تتراوح مدتها بين 10-30 يوم عمل، وفقاً لما تحدده الهيئة العامة للرقابة المالية، ويتوجب على مساهمي “سوديك” خلالها الرد على عرض الشراء الإجباري. ويتعين بعدها تنفيذ العرض خلال مدة أقصاها خمسة أيام عمل.

ويندرج الاستحواذ النقدي الذي اقترحه التحالف على حصة أغلبية في “سوديك” ضمن إطار استراتيجية الدار للاستثمار في سوق العقارات المصرية، حيث تقوم الشركة حالياً بتقييم العديد من الفرص الاستثمارية هناك.

وتعتبر “سوديك” – التي تتخذ من القاهرة مقراً لها – واحدة من الشركات العقارية الرائدة في مصر وتتمتع بسجل حافل بالإنجازات في تطوير المشاريع السكنية والتجارية والتجزئة. ويحتل الشركة بسبعة مرموقة تابعة من فريق إدارتها القوي، ومعاييرها العالية لحوكمة الشركات، وعلامتها التجارية القيمة، ونهجها المتميز في تطوير مجتمعات نابضة بالحياة.

المشرق يوقع مذكرة تفاهم استراتيجية مع

«دافزا» لدعم نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة

•• دبي- الفجر:

وقع بنك المشرق، أحد المؤسسات المالية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، مذكرة تفاهم استراتيجية مع سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي «دافزا»، لدعم أعمال ونمو منظومة الشركات الصغيرة والمتوسطة. وبموجب مذكرة التفاهم، ستمتكن الشركات المتواجدة في «دافزا» من الوصول إلى مجموعة واسعة من الخدمات التقنية بما يشمل دمج واجهة برمجة التطبيقات، والخدمات المصرفية الأخرى التي توفرها منصة الخدمات المصرفية الرقمية للشركات من بنك المشرق، NEOBiz. وبموجب مذكرة التفاهم، ستمتج شركات المنطقة الحرة بمطار دبي أولوية الوصول إلى الخدمات المصرفية من خلال المنصة، حيث ستمتكن من فتح حسابات فورية بمساعدة مدير علاقات مخصص من المشرق لتسهيل حصولها على الخدمات المصرفية. إضافة إلى ذلك، سيكون حل NEOBiz من المشرق هو المنصة المفضلة التي تدعم الأعمال التجارية في إطار برنامج “سكاليتي” المبتكر لدعم شركات التكنولوجيا الناشئة من «دافزا».

كما توفر مذكرة التفاهم للشركات الصغيرة والمتوسطة في «دافزا» إمكانية الحصول على باقات مخفضة لخدمات الحاسبة والبنية التحتية السحابية والأدوات الرقمية، ومجموعة من حلول نقاط البيع المحمولة وبوابات الدفع وأنظمة البرامج مثل «دو»، بوكس، وأمازون لخدمات الإنترنت، (AWS) و«مايكروسوفت أوفيس»، والمعدة لمساعدة الشركات الصغيرة والمتوسطة على تحقيق مزيد من النجاح والنمو. وبهذا الصدد، عبدالعزيز الحمادي مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي في سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي وعضو مجلس إدارة في “سكاليتي”؛ “تقدم من خلال هذه المذكرة مع بنك المشرق

إضافة جديدة إلى منظومة الدعم الأيكولوجي وتجربة تعاملينا لتسهيل مزاولة الأعمال ودعم تحسين العمليات التشغيلية على شركات دافزا والتي يبلغ عددها أكثر من 1.800 شركة. وتأتي هذه المبادرة في وقت نسعى فيه إلى مواصلة دعم مختلف أنواع الشركات عبر التسهيلات والخدمات النوعية والدعم الإرشادي والمؤسسي والفني، بما في ذلك الشركات الصغيرة والمتوسطة في “دافزا” والتي تحظى بدعم استراتيجي لزيادة مساهمتها الاقتصادية ودعم نمو أعمالها خاصة خلال مرحلة الانتعاش من بعد الجائحة، بخدمات بنكية متميزة، بما في ذلك القدرة على فتح حسابات بسهولة بدعم من التخصصين في البنك وغيرها من الخدمات التي تستعز من المرونة المالية والبنكية للشركات وتمنحها القدرة على دعم أعمالها نحو النمو والتوسع.. وأضاف: “ويحظى برنامج “سكاليتي” الذي أطلق في دافزا، على أولوية استراتيجية حيث يدعم الشركات التكنولوجية الناشئة المحلية والإقليمية والعالمية عبر تجربة استثنائية تضمن عملية تأسيس سلسلة ومرونة عالية في الاستعداد من الخدمات. وتأتي هذه المذكرة بمثابة مكمل استراتيجي مهم للمنظومة الداعم لتلك الفئة من الشركات..

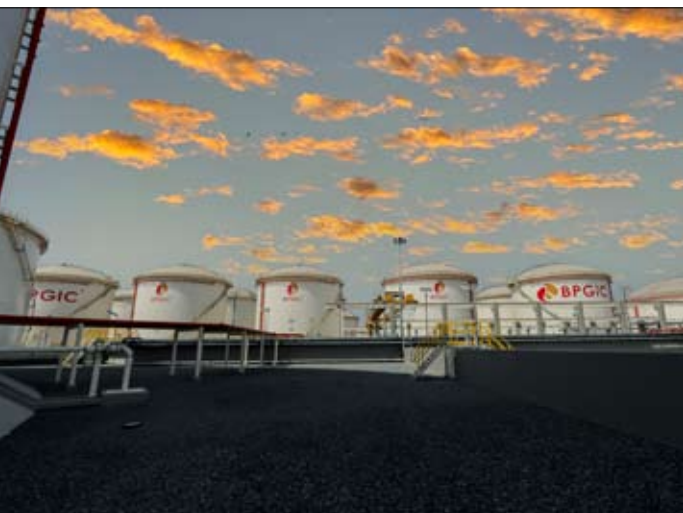


«بروج للطاقة» تحقق إنجازا مهما مع تدشين المرحلة الثانية من منشأة التخزين في الفجيرة

والخلطو وتشتمل المنشأة على سعة تخزين للمنتجات البترولية النفطية، بالإضافة إلى سعة تخزين النفط الخام. وقد أصبحت شركة بروج للاستثمارات البترولية والغاز ثاني أكبر مشغل تخزين مستقل في المنطقة بسعة تقارب مليون متر مكعب، أو 6.3 مليون برميل. وبهذه المناسبة، قال نيكولاس باردينكوبس، الرئيس التنفيذي لشركة بروج للطاقة وشركة بروج للاستثمارات البترولية والغاز: “بعد هذا إنجاز رئيسي لشركة بروج للطاقة” وهو نتيجة شهور من التخطيط الدقيق والبناء، ومفاوضات العقود والاختيار، كل ذلك وسط بيئة مليئة بالتحديات أثرت في سلسلة التوريد والجداول الزمنية لبناء، ويسعدنا القول إنه تم رسمياً افتتاح المرحلة الثانية من المنشأة الخاصة بنا، والتي تتضمن الآن سعة تخزين النفط الخام إلى جانب زيت الوقود، وبدأت تدنر علينا الإيرادات، بعد استلام الشحنة الأولى، و شمة طلب كبير على تخزين النفط في ميناء الفجيرة في الشرق الأوسط، مما سمح لنا بالتعاقد الكامل على السعة الكاملة من خلال عقود متعددة السنوات.

أعلنت شركة بروج للطاقة (المدرجة باسم BROG في بورصة ناسداك) هي شركة لتخزين النفط وتزويده، ذات موقع استراتيجي خارج مضيق هرمز، وتحديدًا في ميناء الفجيرة في دولة الإمارات العربية المتحدة، أمس أن شركة بروج للاستثمارات البترولية والغاز التابعة لها قد بدأت تشغيل عملياتها في المرحلة الثانية من منشأة التخزين، حيث استلمت شحنتها الأولى. بعد الانتهاء بنجاح من جميع الاختبارات والتكليف في الموقع واستلام الموافقات التنظيمية. وتم تنفيذ المرحلة الثانية من المنشأة الجديدة وفق المعايير الصارمة نفسها التي تم اعتمادها خلال تنفيذ منشأة المرحلة الأولى للشركة، باستخدام أحدث التقنيات لزيادة أداء الشركة وفعاليتها. مع تقليل تكاليف التشغيل. كما أن حلول التخزين الأوتوماتيكية للشركة تعتمد تصميمًا متوافقًا للمنشأة لتقليل خسائر الإنتاج للمستخدمين النهائيين، وتقديم حلول إضافية مثل التسخين

•• أبوظبي- الفجر:



الاتحادية للضرائب تجدد دعوتها للمسجلين للاستفادة من قرار إعادة تحديد الغرامات

•• أبوظبي-وام :

دعت الهيئة الاتحادية للضرائب مجدداً المسجلين للضريبة للاستفادة من قرار مجلس الوزراء رقم ”49“ لسنة 2021 بتعديل بعض أحكام قرار مجلس الوزراء رقم ”40“ لسنة 2017 بشأن الغرامات الإدارية التي تُفرض على مخالفة القوانين الضريبية في الدولة، الذي دخل حيز التنفيذ في الثامن والعشرين من شهر يونيو الماضي، ويتضمن تخفيضاً للعديد من الغرامات الإدارية التي تُفرض على مخالفة القوانين الداعمة للاقتصاد الوطني وفقاً للضريبة للوفاء بالتزاماتهم الضريبية. وأكدت أن القرار يعزز تنافسية الدولة في مجال ممارسة الأعمال تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة بتوفير بيئة تشريعية ضريبية تشجع على الاستثمار الذاتي، وتتميز بالمرونة ومواكبة التغييرات من خلال الاستمرارية في إصدار القرارات الداعمة للاقتصاد الوطني وفقاً للمتطلبات المرحلة، فيموجب القرار يتم تخفيض أو تعديل آلية احتساب 16 نوعاً من الغرامات الإدارية، ويشمل التخفيض غرامات المخالفات الإدارية المتعلقة بتطبيق القانون الاتحادي رقم ”7“ لسنة 2017 في شأن الإجراءات الضريبية، والمرسوم بقانون اتحادي رقم ”7“ لسنة 2017 في شأن الضريبة الانتقائية، والمرسوم بقانون اتحادي رقم ”8“ لسنة 2017 في شأن ضريبة القيمة المضافة.

وبسند الهيئة منذ شهر مايو الماضي حملة توعوية، وقام ممثلو الهيئة بتكثيف التواصل مع قطاعات الأعمال لتعريف بالآليات تطبيق القرار الجديد والتسهيلات التي وفرها للمسجلين بالنظام الضريبي، وكيفية الاستفادة من هذه التسهيلات، والشروط المطلوبة للاستفادة من إعادة

تحديد الغرامات الإدارية المفروضة على المسجلين للضريبة تتساوي 30% من إجمالي الغرامات غير المدفوعة. وأوضحت الهيئة في بيان صحفي أصدرته اليوم أنه للاستفادة من إعادة تحديد الغرامات الإدارية، يجب أن تكون الغرامة الإدارية قد فرضت بموجب قرار مجلس الوزراء رقم ”40“ لسنة 2017 قبل 28 يونيو الماضي، ولم يتم سدادها بالكامل، وأن يكون المسجل قد سدد كامل الضريبة المستحقة الدفع عليه، وذلك بحد أقصى في تاريخ 31 ديسمبر 2021، أي ألا تكون عليه أية مستحقات ضريبية بنهاية 2021. وأن يكون قد سددَ 30% من إجمالي الغرامات الإدارية المستحقة الدفع غير المدفوعة حتى تاريخ 28 يونيو الماضي، بحد أقصى في 31 ديسمبر 2021.

وأشارت إلى أنه عند استيفاء المسجل لهذه الشروط، فإنه تتم إعادة تحديد الغرامات الإدارية وتعديلها تتساوي 30% من إجمالي الغرامات غير المدفوعة التي سطره على النظام الإلكتروني للهيئة بعد تاريخ 31 ديسمبر 2021.

وللاستفادة من القرار الجديد قدمت الهيئة مثالا توضيحياً تطبيقياً لحالتين : الأولى يستفيد خلالها المسجل من التسهيلات الجديدة والأخرى لا يستفيد من التسهيلات. – الحالة الأولى مستفيد من التسهيلات : فرضت غرامة على مسجل للضريبة بقيمة 12 ألف درهم في بداية أبريل 2021 وفقاً لقرار مجلس الوزراء رقم 40 لسنة 2017. سددَ المسجل 2000 درهم من هذه الغرامة في 15 أبريل 2021. لم يُسدد المسجل الضريبة المتبقية بقيمة 10.000 درهم قبل 28 يونيو 2021. حتى 31 ديسمبر 2021 سددَ المسجل 30% من الغرامات الإدارية غير المدفوعة أي ثلاثة آلاف درهم ، إلا أنه لم يتم بساد كامل الضريبة المستحقة الدفع عليه حتى نهاية العام.

المسجل في هذه الحالة يكون غير مؤهل للاستفادة من التسهيلات، لعدم سداد كامل الضريبة المستحقة الدفع عليه. ودعت الهيئة الاتحادية للضرائب المسجلين لاستخدام خاصية اختيار نوع تسوية المدفوعات عند القيام بسداد المستحقات الضريبية عبر بوابة الخدمات الإلكترونية للهيئة، مشيرة إلى أن هذه الخاصية تتيح تخصيص المبالغ التي يتم سدادها وفقاً لتفضيلات الدفع الخاصة بكل مسجل.

الخيارات المتوفرة هي إما دفع الضريبة أولاً، أو دفع الغرامات الإدارية أولاً، أو دفع أقدم دين. وللاستفادة من إعادة تحديد الغرامات، على المسجل اختيار الخيار المناسب من هذه الخيارات من أجل ضمان 785.1 مليار درهم ما يمثل 56% من إجمالي التجارة، في حين وصلت قيمة الصادرات 254.6 مليار درهم لتمثل 18% من إجمالي التجارة وإعادة التصدير بقيمة 363.4 مليار درهم تمثل 26% من إجمالي التجارة. وتصدرت الصين أهم الشركاء التجاريين للإمارات، حيث بلغت قيمة التجارة السلعية معها 174 مليار درهم، تلتها المملكة العربية السعودية بقيمة 104 مليارات درهم، وجاءت الهند في المركز الثالث كأحد أهم الشركاء الاستراتيجيين للدولة بقيمة 102.5 مليار درهم، تلتها الولايات المتحدة الأمريكية بقيمة 80.2 مليار درهم ثم العراق بقيمة 53 مليار درهم. وشكلت الدول الخمس الأولى مجتمعة خلال العام 2020 ما نسبته 36.6% من إجمالي التجارة الخارجية غير النفطية للدولة، بينما كانت

الاستفادة من إعادة تحديد الغرامات الإدارية.. مثال تطبيقي	
(مسجل مستفيد من التسهيلات)	(مسجل غير مستفيد من التسهيلات)
2021/4/1: فرضت عليه غرامة بقيمة 12 ألف درهم وفقاً لقرار مجلس الوزراء رقم (40) لسنة 2017.	2021/4/1: فرضت عليه غرامة بقيمة 12 ألف درهم وفقاً لقرار مجلس الوزراء رقم (40) لسنة 2017.
2021/4/15: سددَ 2000 درهم من الغرامة.	2021/4/15: سددَ 2000 درهم من الغرامة.
قبل 28/6/2021: نقى عليه 10 آلاف درهم كغرامات غير مسددة.	2021/6/28: نقى عليه 10 آلاف درهم كغرامات غير مسددة.
2021/12/31: كان المسجل قد سددَ 30% من الغرامات الإدارية غير المدفوعة (3 آلاف درهم)، ولم يتم سداد كامل الضريبة المستحقة الدفع عليه (9 آلاف درهم).	2021/12/31: كان المسجل قد سددَ كامل الضريبة (12 ألف درهم) وفقاً لقرار مجلس الوزراء رقم (40) لسنة 2017.
مؤهل للاستفادة من التسهيلات وتقوم الهيئة بإعادة تحديد غراماته غير المدفوعة (9 آلاف درهم) وفقاً لقرار مجلس الوزراء رقم (40) لسنة 2017.	غير مؤهل للاستفادة من التسهيلات وتقوم الهيئة بإعادة تحديد غراماته غير المدفوعة (9 آلاف درهم) وفقاً لقرار مجلس الوزراء رقم (40) لسنة 2017.
عند استيفاء المسجل لشروط إعادة تحديد الغرامات الإدارية، فإنه تتم إعادة تحديد الغرامات الإدارية وتعدلها لتتساوي 30% من إجمالي الغرامات غير المدفوعة التي سطره بالنظام الإلكتروني للهيئة بعد 31 ديسمبر 2021.	عند استيفاء المسجل لشروط إعادة تحديد الغرامات الإدارية، فإنه تتم إعادة تحديد الغرامات الإدارية وتعدلها لتتساوي 30% من إجمالي الغرامات غير المدفوعة التي سطره بالنظام الإلكتروني للهيئة بعد 31 ديسمبر 2021.

يوميين أو ثلاثة أيام عمل ليتم تحويلها من البنوك إلى الهيئة، لذلك فإن على المسجل عند قيامه بعملية الدفع مراعاة هذه الفترة التي تستغرقها كل عملية تحويل لضمان استلام الهيئة للمبالغ المستحقة قبل تاريخ استحقاقها. وأصدرت الهيئة توضيحين عامين حول القرار عبر موقعها الإلكتروني، ويتضمن التوضيح العام الأول تفاصيل التعديلات على جدول المخالفات والغرامات الإدارية المتعلقة بتطبيق القانون الاتحادي رقم 7 لسنة 2017 بشأن الإجراءات الضريبية، لضمان اليقين بشأن تطبيق هذه الغرامات المعدلة، وتتضمن التوضيح العام الثاني معلومات مفصلة حول الآلية المتبعة لإعادة تحديد بعض الغرامات الإدارية التي تم فرضها قبل 28 يونيو 2021.

تحقيق نتائج تخصيص الدفع المقصودة. كما دعت المسجلين التأكد من تقديم الإقرار الضريبي أو التصريح الطوعي قبل إجراء عملية الدفع، حيث أنه إذا قام المسجل بإتمام عملية الدفع قبل تقديم الإقرار الضريبي، أو التصريح الطوعي، وكان مستحقاً عليه غرامات إدارية معلقة أو غير مدفوعة في حسابه فإن النظام سيقوم بتخصيص الدفعة المسددة للغرامات الإدارية المستحقة الدفع، نظراً لعدم تحديد ضريبة مستحقة الدفع في حساب المسجل عند إجراء عملية الدفع. وشددت الهيئة على ضرورة أن يتأكد المسجل من سداد الضريبة المستحقة الدفع قبل تاريخ الاستحقاق لتجنب أية غرامات إدارية متعلقة بالتأخر في السداد، موضحة أن التحويلات البنكية تستغرق عادة بحدود

1.403 ترليون درهم تجارة الإمارات غير النفطية خلال 2020

•• أبوظبي -وام:

بلغت قيمة تجارة الإمارات الخارجية من السلع غير النفطية 1.403 ترليون درهم خلال العام 2020 في حين نمت الصادرات الوطنية غير النفطية خلال العام ذاته بنسبة 10.1% ما يعادل 23.4 مليار درهم لتصل إلى 254.6 مليار درهم مقارنة مع عام 2019 وذلك وفقاً للبيانات الصادرة أمس عن المركز الاتحادي للتنافسية وأجهزة وحصلت وكالة أنباء الإمارات ”وام“ على نسخة منها.

وأظهرت البيانات الصادرة عن المركز استمرار النشاط التجاري لدولة الإمارات مع دول العالم خلال العام الماضي رغم تداعيات جائحة ”كورونا“ التي يشهدها العالم أجمع ما يعكس المرونة التي يتمتع بها الاقتصاد الوطني، حيث بلغت قيمة واردات الدولة

تركيا بقيمة 18.4 مليار درهم وإيطاليا بقيمة 18.2 مليار درهم لتشكل مساهمة الدول الخمس الأولى ما نسبته 43.5% من حجم إجمالي صادرات الدولة وحقت سويسرا وحدها ما نسبته 11.5% من إجمالي الصادرات غير النفطية للدولة. وعلى صعيد أهم 5 أسواق لإعادة الصادرات تصدرت المملكة العربية السعودية في المركز الأول بقيمة 60.5 مليار درهم، تلتها العراق بقيمة 54.6 مليار درهم، تلتها الهند بقيمة 60.5 مليار درهم، تلتها عمان بقيمة 23.3 ثم الهند بقيمة 22.3 مليار درهم والصين بقيمة 19.6 مليار درهم. وعلى جانب إجمالي تجارة الدولة غير النفطية لأهم السلع فقد تصدرت تجارة الذهب الخام ونصف المشغول بقيمة 242.43 مليار درهم وأجهزة الهاتف بما فيها أجهزة الشبكات الخلوية واللاسلكية بقيمة 150.07 مليار درهم.

في العام 2019 تمثل 44.1% ما يعزز مكانة الإمارات التنافسية في مؤشر التركيز على الصادرات من الشركاء. وعلى مستوى أهم 5 أسواق للواردات إلى الدولة فقد تصدرت الصين المركز الأول بقيمة 144.4 مليار درهم، تلتها الولايات المتحدة الأمريكية بقيمة 60.5 مليار درهم، تلتها الهند بقيمة 60.5 مليار درهم، ثم اليابان بقيمة 34.7 مليار درهم وألمانيا بقيمة 26.7 مليار درهم، حيث شكلت مساهمة الدول الخمس الأولى ما نسبته 41.6% من حجم إجمالي من الواردات إلى الدولة، والصين وحدها بلغت 18.4%. وجاءت سويسرا في صدارة أهم 5 أسواق للصادرات الوطنية بقيمة 29.2 مليار درهم، تلتها المملكة العربية السعودية بقيمة 25.6 مليار درهم، ثم الهند بقيمة 19.7 مليار درهم، تلتها

أبوظبي للصادرات .. إنجازات نوعية تعزز تنافسية الشركات المحلية في الأسواق العالمية

نحو السنوات القادمة، حيث تسعى لأن يكون مكتب أبوظبي للصادرات مساهماً فعالاً في تحقيق توجهات الدولة نحو تعزيز الصادرات واستكشاف أسواق عالمية جديدة لها في إطار برنامج 10X10 الذي أطلقته حكومة دولة الإمارات مؤخراً ضمن ”مشاريع الخمسين“، من خلال الترويج للصادرات المحلية ودعم الشركات الإماراتية للتوسع نحو التصدير إلى الأسواق الشتر التي حددها البرنامج وأجهزة الهاتف بما فيها أجهزة الشبكات الخلوية واللاسلكية بقيمة 150.07 مليار درهم.

الدولية التي تصب في خدمة الشركات الوطنية القائمة على تصدير وبيع السلع والخدمات الإماراتية، بما يمكن المصدرين الإماراتيين في القطاعات غير النفطية من زيادة حصصهم في الأسواق الرئيسية بمختلف القارات .. وفي هذا الإطار، وقع أبوظبي للصادرات اتفاقية فتح خط انتمان بقيمة 110.2 مليون درهم مع بنك التجارة والتنمية لشرق وجنوب أفريقيا –أحد أبرز المؤسسات المالية الإنمائية متعددة الأطراف في أفريقيا، بما يعزز التبادل التجاري بين دولة الإمارات والدول الأعضاء في البنك. كما وقع الجانبان اتفاقية تعاون لتعزيز التبادل التجاري بين دولة الإمارات ودول شرق وجنوب أفريقيا، واتاحة المجال لكل من مكتب أبوظبي للصادرات وبنك التجارة والتنمية لشرق وجنوب أفريقيا للتمويل المشترك للمعاملات الإئلهية، وإنشاء خطوط انتمان إضافية. ولعبا المكتب دوراً بارزاً يضاف إلى سجل إنجازاته الأخيرة، حيث قام بتمويل مشروع جمهورية مصر العربية، الخاص بشركة ”جنان للأنابيب وأنظمة الغاز“ بلغت قيمته 22 مليون درهم، ويقضي بتمويل استيراد المادة الخام ”البولييمرات“ والمنتجة من قبل شركة ”بروج“ المراددة في إنتاج البتروكيماويات، لاستخدامها في تصنيع أنابيب الري البلاستيكية اللازمة في أكبر مشروع للسكر في مصر. من جهة قال سعيد حمد الظاهري، مدير عام ”مكتب أبوظبي للصادرات“ بالإنابة: ”نحن فخورون بالإنجازات التي تحققت خلال العامين الماضيين، حيث نؤكد مواصلة مسيرتنا نحو تحقيق المزيد من التقدم والنجاح لتمكين الشركات الوطنية المصدرة والعاملة ضمن القطاعات غير النفطية من تحقيق مساهماتها التنموية وزيادة أرباحها للمساهمة بشكل أكبر في نمو الاقتصاد الوطني ..كما نتطلع إلى مساهمة خدمات تمويل الصادرات في دعم سياسة التنوع الاقتصادي التي تنتهجها الدولة ضمن القطاعات غير النفطية، وتحفيز التنوع الاقتصادي الاستراتيجي لتسريع التنمية، وأضاف: ” نتطلع ب ثقة

للتتمية رئيس اللجنة التنفيذية للصادرات لـ ”مكتب أبوظبي للصادرات“ بمسيرة ”أكس“ خلال العامين الماضيين، وإنجازاته الفاعلة على المستويين المحلي والعالمي، والتي انعكست في توسيع أعمال الشركات الوطنية ودعم المصدرين المحليين. وأضاف: ”لقد ساهم مكتب أبوظبي للصادرات في تحويل التحديات إلى فرص، بما يتماشى مع التوجيهات السديدة للحكومة الاتحادية لدولة الإمارات والمتثلة في تعزيز الهوية الصناعية الموحدة ”اصنع في الإمارات“ وتحقيق أهداف استراتيجية ”مشروع 300 مليار“ في تنوع الاقتصاد الإماراتي وضمان بيئة مستقرة ومستدامة في قطاع التصدير والصناعة، لتعزيز تنافسيته وزيادة معدلات الصادرات الوطنية ..وكلنا ثقة في الجهود والساعي الحثيثة التي يقوم بها أكس منذ عامين حتى اليوم، في سبيل تقديم التمويل اللازم للمشتريين والمستوردين الخارجيين وتمكينهم من شراء السلع والخدمات الإماراتية، بما يساهم في فتح أسواق جديدة أمام الصناعات والصادرات الوطنية، باعتبارها إحدى الركائز الأساسية لتحقيق النمو الاقتصادي في دولة الإمارات العربية

المتنمية رئيس اللجنة التنفيذية للصادرات لـ ”مكتب أبوظبي للصادرات“ بمسيرة ”أكس“ خلال العامين الماضيين، وإنجازاته الفاعلة على المستويين المحلي والعالمي، والتي انعكست في توسيع أعمال الشركات الوطنية ودعم المصدرين المحليين. وأضاف: ”لقد ساهم مكتب أبوظبي للصادرات في تحويل التحديات إلى فرص، بما يتماشى مع التوجيهات السديدة للحكومة الاتحادية لدولة الإمارات والمتثلة في تعزيز الهوية الصناعية الموحدة ”اصنع في الإمارات“ وتحقيق أهداف استراتيجية ”مشروع 300 مليار“ في تنوع الاقتصاد الإماراتي وضمان بيئة مستقرة ومستدامة في قطاع التصدير والصناعة، لتعزيز تنافسيته وزيادة معدلات الصادرات الوطنية ..وكلنا ثقة في الجهود والساعي الحثيثة التي يقوم بها أكس منذ عامين حتى اليوم، في سبيل تقديم التمويل اللازم للمشتريين والمستوردين الخارجيين وتمكينهم من شراء السلع والخدمات الإماراتية، بما يساهم في فتح أسواق جديدة أمام الصناعات والصادرات الوطنية، باعتبارها إحدى الركائز الأساسية لتحقيق النمو الاقتصادي في دولة الإمارات العربية

•• أبوظبي -وام:

حقق مكتب أبوظبي للصادرات ”أكس“ منذ تأسيسه من قبل صندوق أبوظبي للتنمية في العام 2019، مجموعة من الإنجازات النوعية وعمل على تعزيز الدور المهم الذي يقوم به من خلال توفير الخدمات والحلول التمويلية لدعم قطاع الصادرات وتمكين المصدرين الإماراتيين ضمن القطاعات غير النفطية من توسيع أعمالهم وفتح آفاق جديدة لهم في الأسواق العالمية.

وخلال السنة الأولى من بدء عملياته التشغيلية التزم ”أكس“ بمعايير تمويلية بقيمة 500 مليون درهم، أي ما يعادل 136 مليون دولار أمريكي على هيئة قروض وضمانات للمستوردين والمشتريين الخارجيين لشراء سلع وخدمات من الشركات الإماراتية. كما قام المكتب في عام 2021 بتخصيص 735 مليون درهم ما يعادل 200 مليون دولار ميزانية تمويل معاملات التصدير، محققاً بذلك نمواً بنسبة 33.3% في حجم ميزانيته مقارنة بالعام 2020. وأُشاد سعادة محمد سيف السويدي، مدير عام صندوق أبوظبي

المفوضية الأوروبية تعتمد تصدير حليب النوق الإماراتي ومشتقاته إلى أوروبا

•• دبي- وام:

كشفت وزارة التغير المناخي والبيئة عن اعتماد المفوضية الأوروبية لخطة رصد التمتقيات في حليب النوق في دولة الإمارات لعام 2021، واستمرار اعتمادها ضمن الدول المسموح لها بتصدير حليب النوق ومشتقاته إلى دول الاتحاد الأوروبي الـ 27. وقال سعادة المهندس سيف الشرع وكيل الوزارة المساعد لقطاع المجتمعات المستدامة والقائم بأعمال وكيل الوزارة المساعد لقطاع التتغ الغذائي: ”إن دعم المنتج الغذائي المحلي وتعزيز قدرته على المنافسة محلياً وعالمياً يمثلان أولوية استراتيجية تعمل الوزارة على تحقيقها بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين في القطاعين الحكومي والخاص“، موضحاً أن الوزارة تعمل في هذا الإطار عبر منظومة متكاملة تشمل إيجاد بيئة تشريعية وإجراءات رقابية متطورة بشكل دائم تضمن مواكبة معايير سلامة الغذاء على المستوى المحلي وفقاً لأحدث المعايير العالمية، بما يعزز تنافسية المنتج محلياً في المقام الأول من حيث الجودة والكفاءة الصحية، ويرفع قدرته على الدخول إلى أسواق عالمية والمنافسة بها.

وأضاف الشرع: ”كما تشمل منظومة عمل الوزارة، التنسيق والمتابعة مع الجهات المعنية في كل دولة، لبيان طبيعة المتطلبات والاشتراطات الصحية للتصدير لها، والعمل على وضع خطط وبما يضمن الالتزام بهذه الاشتراطات حال تصدير المنتجات المحلية وذلك بالتعاون مع الجهات ذات الصلة في القطاعين الحكومي والخاص، وأشار إلى أن حليب النوق ومشتقاته يمثل أحد المنتجات الإماراتية المميزة التي حققت نجاح ورواج محلي في المقام الأول، وتمكنت عبر المنشأتين الوطنيتين ”مزارع العين للإنتاج الحيواني“ و ”مصنع المنشآت الحيواني“ من فتح أسواق تصدير إقليميه ودولية وتحقيق نجاح ورواج كبيرين، والذي يتطلب المتابعة بشكل دوري مع الجهات المعنية ممثلة بالمفوضية الأوروبية لضمان استمرارية اعتماد الإمارات كدولة تصدير لهذا النوع من المنتجات من خلال متابعة التحديات على الاشتراطات والمعايير الصحية ذات الصلة ومتابعة تطبيقاتها في المنشآت الوطنية في الدولة. ولفت الشرع إلى أن الوزارة ضمن جهودها لدعم وتعزيز المنتج المحلي من حليب النوق تم خلال العام الماضي تحديث التشريعات على ضوء مستجدات متطلبات الاتحاد الأوروبي، تماشياً مع آخر التحديثات التي وزاها رقم 106 لسنة 2020م بشأن استيفاء المنشآت المصدرة لحليب النوق ومنتجاته لمتطلبات الاتحاد الأوروبي، وساهم التزام مؤسستي ”مزارع العين للإنتاج الحيواني“ و ”مصنع الإمارات لإنتاج حليب الإبل ومشتقاته كاميليشيس ، بخطط العمل والتشريعات والاشتراطات التي تضعها الوزارة في تعزيز قدرة منتجات حليب النوق على خلق سوق واسع لها على المستويين المحلي والإقليمي والدولي خلال السنوات الماضية، حيث تم اعتماد المنشأتين الوطنيتين لتصدير هذه المنتجات إلى أسواق الولايات المتحدة الأمريكية وكندا. وحالياً تعمل الوزارة بالتعاون مع السلطات المحلية المعنية بالرقابة على الأغذية والمنشأتين على التوافق مع الجهات المختصة في الصين للحصول على الاعتمادات المطلوبة وبما يحقق تواجد المنتج المحلي ممثلاً في حليب النوق ومشتقاته في السوق الصيني.



أمان على تأسيس مكتب أبوظبي للصادرات أبرز الإنجازات خلال 2020-2021	
9 اتفاقيات تعاون مع مختلف الجهات المعنية بنوعية الصادرات في الدولة	735 مليون درهم مبرارية مكتب أبوظبي للصادرات لتعزيز نمو الصادرات الوطنية في عام 2021
110 مليون درهم فتح خط اتمان مع بنك التجارة والتنمية لشرق وجنوب أفريقيا لتمويل شراء السلع والخدمات الإماراتية	33.3% نسبة نمو مبرارية مكتب أبوظبي للصادرات خلال عام 2021 مقارنة بالعام الماضي
اتفاقية تعاون مع بنك التجارة والتنمية لشرق وجنوب أفريقيا لتعزيز التبادل التجاري بين دولة الإمارات والدول الأعضاء في البنك	22 مليون درهم تمويل صفقة شراء لتصدير مادة ”البولييمرات“ المنتجة من قبل شركة ”بروج“ الإماراتية، لأكثر مشروع لإنتاج السكر في مصر



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٢٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٤٩/٢٠٢٠/٢١١ تنفيذ عقاري

المنظورة في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٤٠/٢٠١٩ جرائي عقاري ، بسداد المبلغ المنفذ

وبقدر (٥٥٥٣٧٧٠) درهم شامل الرسوم والصاريف.

وقد اقر التنفيذ : اذعية العامة للغارات الاستيعابية

عندئذ امارتي دبي شرع الطابق بوسيطه بنائية لفعلة الاعمال الميزاين - مكتب رقم ٩ -

هاتف: ٠٥٠٣٣٥٥٠٠ - بريد الكتروني: ALMATROOSHI@OMALC.AE - مكاني: ٣٣٤٤٥٩٤٨٣٢

الظبوط وإعلانه : ١- سامي احمد زبيير - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد اذاع عليم بصدور التنفيذ المدعوى المذكورة اعلاده والزامك بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (٥٥٥٣٧٧٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزانة المحكمة، وعليه على المحكمة استيفاء الاجراءات

التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٣٤١ بتاريخ ٢٠١٩/٩/١٥

اعلان وتكليف بأداء بالتشهر

في التنفيذ رقم ٢٢٩/٢٠٢٠/٢١١

تنفيذ عقاري

المطوية : ١٧٩ : ملزمة التنفيذ الخامسة

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٤١ عقاري جزئي ، بسداد المبلغ المئذ به وقرره (١٣٠٧٤,٦٦) درهم عاملا لرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ : المؤسسة العامة لمطارات الاستثمارية

عنوانه : امارة دبي شارع الخطار منطقة بوسعرد بناية نقطة الاعمال البرازيل - مكتب رقم ٩ - مكاني: ٣٣٤٤٩٤٨٦٦

الخطوب : اعلانه - ١ - سلمان غفريث ضايف العزني - صفته : قاضيه

موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاده والزامكم بدفع المبلغ المئذ به وقرره (١٣٠٧٤,٤٤) درهم الي طالب التنفيذ او خزنة المحكمة ، وعليه بان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

 MINISTRY OF JUSTICE STATE OF QATAR	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
العدد ١٣٢٤١ بتاريخ ٢٠١٩/٩/١٥ اعلان وتكليف بالوفاء بالشهر في التنفيذ رقم ٢١١/٢٠٢٠/٢٢٥ تنفيذ عقاري المطروقة ، ووزارة التنفيذ الخاصة رقم ١٧٧ موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٥٦/٢٠١٩ علوي جزائي ، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٥٥٠٠٠) درهم شامل الرسوم والصافير. طالب التنفيذ : المؤسسة العامة للتقاضي الاستمرارية مضوء الامارة في شارع ابراهيم خليفة بوسعيد مدينة منطقة الاعمال الجوازات : مكتب رقم ٩ - هاتف: ٠٠١٣٣٥٠٠١٣٣٥٠٠١ توربه العقاري: ALMATROOSHI@OMALC.AE - مكاتب: ٢٢٤٤٨٩٤٠ وميلته: عبدالله مروان عبدالله محمد بحيث العقوشي المطوب لانه : ١- محمد احمد محمد صليل - مهندس عدد مضوء الاعلان : قد اقام عليكم البعوى التنفيذية المذكورة والادامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٥٥٠٠٠) درهم على طالب التنفيذ و غزيرة المحكمة ، شامل الرسوم والصافير، وعليه فان المحكمة سيستأجر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالافتقار خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		



دولة دبي
العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
القضاء

العدد ١٣٢٤ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٢١/٢٠٢٠/٢٢١ تنفيذ عقاري

المطوية : ١/ ملحة: التنفيذ الخاصة رقم ١٧٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٥٧٧ جرائي ، بفساد المبلغ المقتضى

في وقدره (٢٢-١٢٣) درهم شامل الرسوم والصاريف.

طالبت التنفيذ : المؤسسة العامة لتقنيات الاستعلامية

معتلة: امانة شارع الطمان مقيمة بناية منطقة الأعمال الميزايتن - مكتب رقم ٩ -

هاتف: ٥٠٣٣٥٠٠ - بريد الكتروني: ALMATROOSHI@OMALC.AE - مكاني: ٢٢٤٤٥٩٨٢١

الطوبى: اعلانه ١- سعيدون باختيار - صفته : منفذ حده

موضوع الاعلان : اقام دفاع عليهم الدعوى التنفيذية المذكورة واعلان التزامهم بدفع المبلغ المقتضى في وقدره

(٢٢-١٢٣) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية

بحكمهم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الخبر

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٣٢٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٩٢/٢٠٢١/٢١١ تنفيذ عقاري

المطوية في: دائرة التنفيذ الخامسة ١٧٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨١/٢٠٢٠ ، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (٢٠٦٦٦٦) درهم شامل الرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ : الاسوة العامة لقطارات الاستمارة

مستوفاه: امارة دبي شارع المطار منطقة رويجعيد بنابية نفقة الاعمال الميزانين - مكتب رقم ٩ - هاتف: ٥٠٤٢١٩٧٩٧ - بريد الكتروني: EXECUTION1@MAL.CAE - مكاني: ٣٣٤٥٠٤٢٣١

الظلوب وإعلانه: ١- حلاي عمه الدين - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة واعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به وقدره (٢٠٦٦٦٦) درهم الى الطالب والتنفيذ و اخذت المحكمة - عليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا اعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٣٤١ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١٥

إعلان بالتشتر

٢٠٢١/٩/١٥ ٤٠٤٤٤ امر أداء

إعلان أمر أداء بالتشتر - تفاصيل الإعلان بالتشتر

إلى المحل عليه : ١- الصرح للمقاولات ش.م.ذ.م.

مجهول محل الإقامة

بمجهول كوفي ميدل ايس.ت.م.ذ.م.

قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٩/١٦ إلزام الدعي عليهم بالتضامن بأن يؤدوا للمدعية مبلغ (٢٠١٠,٥٠٠) درهم مئتان وواحد ألف ومائتان وخمسون درهماً - والفائدة القانونية بالغ % ١٠ من تاريخ المطالبة قيد الدعوى الحاصل في ٢٠٢١/٣/١٢ حتى السداد التام وبالرسوم والمصاريف ومبلغ الدرع مقابل أتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات وتواء المحكمة أن طلب شمول الأمر بالتفاد العجل لا مبرر له لذا قضت برفضه ، ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

د. نيس القسم



منوعات الفكر 30

ندوة حول دور المتاحف وأهميتها في ندوة الثقافة والعلوم

متحفا، منها 60 متحف حكومي، والباقي شيدته مواطنون عشاق للفنون والآثار والتحف، وكان لجائحة كورونا الفضل في قيامي بعمل مسح كامل لحصر هذه المتاحف في مختلف إمارات الدولة ومناطقها، متاحف خاصة متنوعة توفق لمراحل وفترات وحرف مهمة، فهناك متحف للكريكت ويعد أكبر متحف للكريكت في العالم وموجود في دبي، ومتحف تاريخ السينما ومتحف القهوة ومتحف الخنجر، وتضم إمارة رأس الخيمة وحدها أكثر من 33 متحفاً خاصاً. وصرح بوخش أن المجلس الدولي بصدد إصدار دليل عن كافة متاحف الدولة بأهم مقتنياتها وأماكن تواجدها. وذكر على الضحاني صاحب متحف شخصي في إمارة الفجيرة أن أصحاب المتاحف الشخصية يحتاجون إلى التثقيف والوعي بكيفية الحفاظ على مقتنياتهم لأنه جزء من تاريخ الدولة، يحتاجون إلى برامج توجيههم وتوثيق مقتنياتهم وتوخيها حتى يتم إطلاع الزائرين عليها والتعريف بها.



المتحف، بحيث يتجاوز العمل الجديد مع العرض المتحفي، فيثير عقل الزائر وخياله؟ وذكرت علياء الملا أن متحف الشارقة للفنون أغلق في بداية 2020 ولئن تم وضع خطة وتحول غالبية المعارض التي كانت ستفتح في ظل جائحة كورونا إلى معارض رقمية، واستمر هذا الوضع قائم حتى افتتاح المتاحف رسمياً رغم أن هناك مطالب جماهيرية باستمرار المعارض الرقمية من طلاب ومهتمين من جهات عدة، فاستطعنا الدمج وتنظيم معارض وورش رقمية وتخصيص برامج تقدم عن بعد. وأضافت الملا أن المتحف حالياً يقضي حضوراً جماهيرياً ضمن خطة وبرامج المعارض، وتم هيئة الشارقة للمتاحف تضم 16 متحفاً وهناك آلية عمل للبرامج والأنشطة لاستقطاب الجماهير وفقاً للإجراءات المعمول بها. وأكدت أن هيئة الشارقة للفنون لديها اتفاقيات مع وزارة التربية والتعليم ومجلس الشارقة للتعليم وجامعة الشارقة لتنظيم زيارات الاستفادة الفنية والمعرفية من مقتنيات المتاحف، كما أطلقت مبادرة متاحف على الطريق عبارة عن باص صمم بشكل متحفي يضم مقتنيات من مختلف الفنون والمراحل وكان الباص يتنقل بين المدارس لعرض مقتنياته، وبعد العرض يتم تنظيم ورشة لمتحنيات العرض المتنقل.

وعن الاقتناء المتحفي أكدت الملا أن هناك سياسات ومعايير للاقتناء وميزانية مخصصة لذلك، واختلفت سياسات الاقتناء وأصبحت أكثر تخصصية وتم بعدة مراحل من الفرز. وعلق عبدالرحيم العرجان من الأردن وصاحب جاليري أنه تواصل تكنولوجيا قبل الجائحة لأنه يعتبر أن الوسائط الاجتماعية أداة مهمة في مجال الإعلام والنشر، وقد ثبت ذلك في ظل الجائحة، وتم خلال فترة الركود تحويل كافة المعارض والبيانات إلكترونياً مما يفسح المجال لمزيد من التعاون الإلكتروني مع

الاجتماعي في التعريف بالمتاحف وتشجيع الناس على زيارتها، وما مدى إمكانية التعاون بين المتاحف المتعددة في الدولة من أجل جذب المزيد من الجمهور. مشيراً إلى أهمية إطلاق المتاحف المسابقات والجوائز السخية لجذب الجمهور، ومدى إمكانية إمداد المتحف بمقتنيات جديدة باستمرار، ويتم الترويج لها إعلامياً بشكل جيد. وهل ميزانية المتاحف كافية لتفعيل دورها في السمو بالذائقة الفنية؟ أم المطلوب تخصيص ميزانيات أكبر. ولماذا لا يطلق كل متحف مطبوعة ورقية تصدر بانتظام (شهرية أو فصلية) عن محتوياته وبرامجه وفعالياته، كما تنشر هذه المطبوعة ومحاضرات داخل إحدى قاعاته بشكل منتظم بهدف تعميق الثقافة الفنية وبالأخص ثقافة ارتياد المتاحف والتزود بالفنون الرفيعة؟ ومدى إمكانية تنظيم معارض فنية للفنانين الإماراتيين والعرب والعالم داخل أروقة



125 قنناً إماراتياً وعربياً وعالمياً يعرضون إبداعاتهم في معرض أبوظبي الدولي للصيد

وتتوجه مسابقات "أجمل اللوحات الفنية" "أجمل الصور الفوتوغرافية"، للرسامين والمصورين من كافة أنحاء العالم، وتشمل كل منها 3 فروع (الصقارة، الفروسية، والتراث) بحيث يتم تكريم الفائزين الثلاثة الأوائل في كل فرع، على أن يُسمّى لكل فنان المشاركة بعمل فني واحد في كل فرع، من إنتاجه في 2021، يتسم بالإبداع والتميز والحس الفني العالي. ويستقطب المعرض هذا العام مشاركات فنية محلية وعالمية لرسامين من الإمارات والعديد من الدول، من المواهب الصاعدة والفنانين المخضرمين الذين شاركوا بمعارض عالمية وحصدوا جوائز هامة، وتركوا بصمات واضحة في ساحت الفن التشكيلي في الإمارات والعالم والمشهد

مُهلة التسجيل يوم 31 أغسطس/آب، فقد باشرت لجان تحكيم مختصة وعلى مستوى عالٍ من القدرة والثقافة الفنية والمعرفة التراثية والبيئية بفرز الأعمال المرشحة تمهيداً لاختيار أجمل اللوحات والصور. وتأتي هذه المسابقات في إطار حرص القائمين على المعرض لتعريف الأجيال بالتراث الثقافي والحضاري والبيئي لأبائهم وأجدادهم وأهمية الحفاظ على البيئة، وإبراز الدور الهام الذي يقوم به فن الرسم وفن التصوير الفوتوغرافي للمساهمة في التوعية البيئية، وتوثيق تراثنا الفروسي والصيد بالصقور التي لها ارتباط قوي بالتراث الثقافي العربي والحضارة الإنسانية بشكل عام.

●● أبوظبي-الفجر: ماجد علي المنصوري الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، أن معرض أبوظبي لا يقتصر على كونه ملتقى دولياً لمنتجي أدوات الصيد وأسلحتها والمهتمين بالرحلات البرية والبحرية والمولعين بالصقارة والفروسية، وإنما يستضيف العديد من المشاركات الفنية من مختلف الدول، وتزتين صلاته وأركانه وردهااته بلوحات ومُجسّمات وصور فوتوغرافية وأعمال فنية تشكيلية منسجمة مع جوهر الحدث ومضمونه، تجسّد التاريخ والتراث وتحاكى البيئة القديمة، مُستمدة في معظمها من عادات وتقاليد المنطقة عموماً ودولة الإمارات على وجه الخصوص.

وتحتل الدورة القادمة من الحدث الأضخم من الفن حاضراً في هذا الملتقى الذي يجمع مُبدعين من مختلف القارات، إذ نجح في استقطاب باقة من المشاركات الفنيّة التي تتنوع بين الرسم والنحت والتصوير والزخرفة وروائع الحرف اليدوية. وتقام الدورة الجديدة، التي يُنظّمها نادي صقاري الإمارات، تحت شعار "استدامة وتراث.. بروج مُتجددة"، وتحظى برعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، ومركز أبوظبي الوطني للمعارض، وراعي القطاع شركة "بيتونة لتجارة المعدات العسكرية والصيد"، إضافة لرعاة الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين"، شركة الفارس العالمية للخيول، نادي طيبار للفروسية، و ARB-Emirates شريك العلامة التجارية لصناعة السيارات. وأكد رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض معالي



منوعات

الفكر

31

شهدت إيرادات شباك تذاكر الأعمال السينمائية، أمس الأول الإثنين، حالة من التراجع وحققت الأفلام الـ ٨ المنافسة في هذا المارثون إيرادات بلغت مليون و١٧٧ ألف جنيه، وتصدر هرم الإيرادات فيلم «ماكو»، محققا إيرادات قدرها ٤١١ ألف جنيه، وتدور أحداثه عند العبارة سالم اكسبريس الغارقة في سفاجا بالبحر الأحمر، وتم تصوير جزء كبير منه تحت الماء، كما استعانت الجهة المنتجة بفريق جرافيك عالمي سبق وأن شارك في العديد من الافلام العالمية الشهيرة.

الفيلم إخراج محمد هشام الرشدي، وتأليف أحمد حليم ومحمد حفناوي، وبطولة مراد يلدريم، بسمة، نيقولا معوض، ناهد السباعي، منذر رياحنة، فريال يوسف، عمرو وهبة، محمد مهران، وسارة الشامي.

السينما تبحث عن الجمهور

8 أفلام مصرية تتنافس في مارثون الإيرادات



شخص إلى آخر من مختلف الطبقات الاجتماعية. وجنى فيلم «30 مارس» في سادس ليالي عرضه 72 ألف جنيه، بطولة أحمد الفيشاوي، دينا الشربيني، أسماء أبواليزيد، خالد الصاوي، محمد جمعة، ندا موسى ومحمد شاهين، محمد علي رزق، بجانب عدد كبير من ضيوف الشرف منهم نيللي كريم إنجي المقدم، ووليد فواز ومن تأليف حميد المدني، إخراج أحمد خالد موسى.

تدور قصة الفيلم في إطار من السيكو دراما تدور أحداثه حول بطل لديه مرض نفسي ما، يتم اتهامه في جريمة ما حدثت يوم 45 مارس، مما يجعله رحلة لإثبات براءته وذلك في إطار من الإثارة والتشويق.

«الأنس والنمس» يليه فيلم «الأنس والنمس» بطولة الفنان محمد هنيدي محققاً 243 ألف جنيه، ويشاركه البطولة النجمة منة شلبي، الفنانة صابرين، عمرو عبدالجليل، بيومي فؤاد، الفنانة عارفة عبدالرسول، محمود حافظ، دنيا ماهر، شريف دسوقي، العمل مأخوذ عن قصة وإخراج شريف عرفة، وسيناريو وحوار شريف عرفة وكريم حسن بشير.

الفيلم عمل كوميدى تشويقي، يجسد خلاله هنيدي دور موظف حكومي فقير يتعرض لتكثير من المصائب بسبب مئة والدة، ويجسده شريف دسوقي، والتي تكشفها أحداث المشاهد



«البعض لا يذهب للمأذون مرتين»، ثم فيلم «البعض لا يذهب للمأذون مرتين» بإيرادات 48 ألف جنيه، بطولة كريم عبدالعزيز ودينا الشربيني وماجد الكدواني وبيومي فؤاد وعدد من ضيوف الشرف، منهم أحمد فهمي وعمرو عبدالجليل ونسرين أمين، وهو تأليف أيمن وتار، وإخراج أحمد الجندي، ويجسد خلاله كريم عبدالعزيز أكثر من شخصية من بينها كاركتر الإعلامي الذي يناقش العديد من القضايا المتعلقة بالمتزوجين في إطار كوميدى.



«مش أنا» وجنى فيلم «مش أنا» 28 ألف جنيه، وتدور قصة الفيلم حول حالة نفسية ما تصيب «حسن» -تامر حسني- وتربطه علاقة قوية جداً بوالدته المريضة وهي الفنانة سوسن بدر، حيث يحرص دائماً على الجلوس معها أطول وقت ممكن ومراعاتها والعناية بها فهي محور حياته.

فيلم «مش أنا» يشارك في بطولته، بجانب تامر حسني كل من ماجد الكدواني، سوسن بدر، حلا شiche، الفيلم قصة وسيناريو وحوار تامر حسني، وإخراج سارة وفيق.

إياد نصار يتعاقد على فيلم جديد



تعاقد الفنان إياد نصار مع شركة الفارس للسينما لصاحبها وائل عامر على بطولة فيلم جديد من تأليف مصطفى البربري وإخراج روجينا بسالي، وجار تحديد باقي الأبطال والاتفاق النهائي على اسم الفيلم الذي تخوض به «الفارس للسينما» تجربتها الإنتاجية الثانية بعد فيلم «استدعاء ولي عمرو» من إخراج أحمد البديري، وتأليف محمد سمير مبروك، ومن بطولة حورية فرغلي، ومحمد عز، وسماج أنور، وصبري فواز، ومحمد لطفي.

وفي سياق متصل تنوي الجهة المنتجة توفير كافة الجهود لتقديم عمل متميز، حيث تجرى الاستعدادات على قدم وساق للتعاقد مع باقي الأسماء المرشحة للمشاركة في البطولة، والمقرر أن تشهد العديد من المفاجآت والتي سيتم الإعلان عنها في وقت لاحق، كما سيشهد الفيلم مشاركة عدد من النجوم كضيوف شرف، وعقب الانتهاء من التعاقدات سوف تبدأ المخرجة روجينا بسالي معانة أماكن التصوير على أن تبدأ تصوير المشاهد الأولى خلال الفترة القليلة المقبلة.

يشار إلى أن الفنان إياد نصار ينتظر في الوقت الحالي عرض فيلم «الكاهن» مع جمال سليمان ودره وفتحى عبد الوهاب ومحمود حميدة وسنين فهمي، من إخراج عثمان أبو لبن، كما بدأ تصوير فيلم «الباب الأخضر» مع المخرج رؤوف عبد العزيز، ويشارك أيضاً في العرض المسرحي «ياما في الجراب يا حاوي»، مع الفنانين يحيي الفخراني ومحمد الشرنوبلي وكرام سليمان.

أما المخرجة روجينا بسالي فكانت قد قدمت فيلم عن الفنانة الراحلة سناء جميل ولاقى صدى نقدي كبير وظل يعرض أربع سنوات كاملة وحصل على جوائز عديدة من مصر وخارجها، كما أعادت النجمة صفية العمري للسينما مرة أخرى بعد غياب سنوات طويلة من خلال فيلم «كان لك معايا».

سوسن بدر: حكاية "رق الحبيب" تقدم رسالة إنسانية من واقع المجتمع



قالت الفنانة سوسن بدر إن حكاية "رق الحبيب" من مسلسل "ورا كل باب"، تقدم رسالة إنسانية من واقع المجتمع، وهي جهود الأبناء، متمنية أن تنال الحكاية إعجاب الجمهور وقت عرضها خلال الأسابيع القادمة. وأضافت سوسن بدر - في تصريح اليوم الخميس - أن الجانب الإنساني بالشخصية التي تقدمها كان سببا رئيسيا في تحمسها لتقديمها، خاصة أن العمل اجتماعي يناقش قضية جهود الأبناء على الآباء ومشاكل الميراث والطمع السائد في المجتمع.

ولفتت إلى أن دورها خلال الأحداث مركب وفيه تناقضات كبيرة، حيث تجسد خلال أحداث الحكاية دور امرأة كبيرة في السن تعاني من عقوق أبنائها الذين يضطرون إلى وضعها بدار رعاية مسنين. وأوضحت أن لديها شروطا محددة في العمل، حيث تهتمها التفاصيل ووجود توافق في التحضيرات ليخرج العمل بشكل جيد، وهو ما تعتقد أنها نجحت في تحقيقه بمعظم أعمالها. وأشارت إلى أنها تحب التنوع في أعمالها وعدم الثبات على نوع محدد من الفن، خصوصا إذا عرضت عليها أفكار مميزة في شيء هي بعيدة عنه منذ فترة. وتواصل سوسن بدر تصوير دورها في العمل بديكور دار المسنين حيث تجمعها المشاهد بإيامي طلعت زكريا التي تؤدي دور ابنتها بالحكاية. وتناقش حكاية رق الحبيب قضية جهود الأبناء تجاه الآباء، من خلال أسرة ميسورة الحال تقوم بوضع والدتها في دار مسنين، ويشارك في بطولة المسلسل أحمد فؤاد سليم، ومحمد نجاتي، وأيمن عزب، وعزوز عادل، ويست النبراوي، وممنة بدر تيسير، وبرلنتي فؤاد، تأليف أحمد عبد الفتاح، وإخراج إسماعيل فاروق.

الفكر

كيف يؤدي الجوع إلى زيادة الوزن؟

هذا الاحتياطي يبدأ الجسم في تحطيم الكتلة العضلية. فإذا طالبت الفترة بين وجبات الطعام- فمثلا تناول الشخص الفطور في الثامنة صباحا والوجبة التالية في الساعة 7-8 مساء، فإن عملية التمثيل الغذائي في الجسم تصبح بطيئة."

وتضيف، إذا حصل هذا مرة واحدة لن يخلق مشكلة. ولكن إذا أصبح عادة، فإن الشخص يخاطر بزيادة وزنه. وخطير. ولكن عندما تصبح هذه عادة، فإن عملية التمثيل الغذائي تصبح أبطأ. وعندما يجوع الشخص فترة طويلة، يكون بعدها مستعدا "لأكل بقرة بكاملها". أي أنه يأكل كل شيء دون الالتفات إلى الشعور بالشبع، وعملية التمثيل الغذائي قد أصبحت بطيئة."

أعلنت الدكتورة ناتاليا نيفيدوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الفترات الطويلة بين وجبات الطعام غالبا ما تؤدي إلى زيادة الوزن وليس إلى تخفيضه.

وتشير الأخصائية في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن الفترات الطويلة بين وجبات الطعام أو الصوم المؤقت، مضرة للصحة، لأن الجسم "يعمل" بإيقاع خاص، ويحتاج إلى الغذاء. فعندما يترك الشخص وجبة طعام بهدف إنقاص الوزن أو لأنه نسي الفطور أو الغداء بسبب بعض الأعمال المهمة، يستهلك الجسم مخزونه الاحتياطي. وتقول، "إذا لم نطعم الجسم، فعليه أخذ الغذاء من مصدر ما. فمثلا الشخص يعمل والدماغ يبدأ باستخدام احتياطي الغلوكوز، لكي يستمر في نشاطه. يأخذ الدماغ الغلوكوز أولا من الدم ومن ثم من الكبد، وعندما ينفذ

ثماني طرق بسيطة لتخفيض مستوى ضغط الدم

كشف الطبيب السويدي ماتس هالدين، ثماني طرق سهلة وبسيطة لتخفيض مستوى ضغط الدم.

وتشير مجلةExpressen إلى أنه وفقا للطبيب تعتبر 90/140 ملليمتر عمود زئبق، الحدود العليا لهذا المؤشر، والثالية هي 80/120 التي تلاحظ عادة لدى الشباب والأشخاص الأصحاء. وإذا كان هذا المؤشر بحدود 140-160/90-100 ملليمتر عمود زئبق وأعلى فيجب اتخاذ ما يلزم لتخفيضه. لأن الشخص في هذه الحالة يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم، أي هو ضمن مجموعة خطر أمراض القلب والأوعية الدموية، وعليه تناول الأدوية اللازمة.

ووفقا للدكتور هالدين، يجب إعادة هذا المؤشر المهم إلى حدوده الطبيعية، لتجنب الجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب وقصور القلب والخرف وغيرها. ويكشف ثماني طرق بسيطة تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم المرتفع.

- 1 - ممارسة تمارين رياضية معتدلة، أو المشي لمدة نصف ساعة يوميا. هذه العملية تخفض خطر ارتفاع مستوى ضغط الدم. ويمكن تقسيم النشاط الحركي إلى فترات قصيرة. فمثلا يمكن التجول ثلاث مرات في اليوم مدة كل منها 10 دقائق. ويفضل استخدام السلم بدلا من المصعد، إذا كان ذلك ممكنا.
- 2- يساعد عداد الخطوات في الهاتف الذكي أو سوار اللياقة البدنية، على تتبع كثافة التمارين الرياضية. وإن المشي 10 آلاف خطوة في اليوم هو هدف صحي رائع.
- 3 -يؤثر الإجهاد سلبا في ضغط الدم. لذلك يجب أن يتعلم الشخص كيفية الاسترخاء للتخلص منه.
- 4 -يوصي بعدم استخدام الهاتف والكمبيوتر والتلفزيون بين فترة وأخرى خلال اليوم لتجنب القلق.
- 5 -يساعد النوم الجيد لمدة سبع ساعات على استقرار مستوى ضغط الدم.
- 6- يجب أن يكون تناول الطعام منتظما، ولكن ليس بإفراط. لأن هناك علاقة بين الوزن الزائد ومستوى ضغط الدم. أي يفضل الحد من كمية الطعام، ومن الأفضل اتباع النظام الغذائي المتوسطي: تناول زيت الزيتون، الفاصوليا والعدس والأسماك والمحار والخضروات والفواكه. ويجب الحد من تناول المواد الغذائية شبه الجاهزة والمصنعة والدهون المشبعة الموجودة بكميات كبيرة في النقانق ومنتجات الألبان عالية الدسم. يجب التقليل من استهلاك الملح، لأن الملح يؤثر في وظائف الكلى، وهذا بدوره يرفع من مستوى ضغط الدم.
- 7 -يجب الإقلاع عن التدخين، لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 8 -كما يؤثر الكحول سلبا في ضغط الدم. لذلك يجب عدم الإفراط بتناول الكحول.



عارضة الأزياء ليني كلوم تقف على السجادة الحمراء قبل العرض الافتتاحي لأسبوع الموضة ABOUT YOU في برلين. رويترز

قرأت لك

فوائد البابريكا



تحتوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من آثار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر.

احتوائها على عنصر الزنك

ومضادات الأكسدة، أيضا يسحبها خواص تحسن من صحة الجلد، وتعزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر.

غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تفيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة.

مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفف مستويات الكوليسترول الضار.

علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام.

تحسين جودة النوم، وتخفف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثلا الزهايمر.

لها استخدامات أخرى أيضا: كمعاجح الملاريا والحمى، كذلك تطبق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

سؤال جواب

إين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهر دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

هل تتشابه الأيائل في كل انحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل ايضاً والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت واليودو في امريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قرونا ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث اايال الكاريبو تحمل قروناً كالذكور تماماً .. وهكذا نجد الاختلاف.

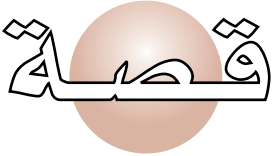
متى لمع اسم ايتشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان اليرت ايتشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الأتانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

هل تعلم؟

- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكي كلاين روك هو مخترع الانترنت .
- يبلغ عدد دقائق قلب الحوت 9 دقائق في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخارى اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية و يوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر و الأسود و الأصفر .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 % من وزن أى إنسان والدم يمثل 5 % من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .

الثعلب والخراف



حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف واخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اغرب عن وجهي ولا تطحنتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعثما حزينا .. جئت اطلب منك قرضا بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد واولادي يكون في البيت وأهمهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكرا لك واعدك بأنني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لاعيده لك.. نظر الخروف اليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تتعب نفسك تستطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجع بظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حالا ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة أخرى ومعه عددا لا بأس به من الخراف التقوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد اتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لتختار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعبا خائفا لا اشكرك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتيا لذلك سأصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتيا ولست في حاجة إلى اسنانك القوية وفجأة نطحه الخروف نطحة قوية في فمه وتبعه خروفا آخر ثم رفضه رفضا لا بأس بها ارسلته بعيدا بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالنعول لقد اصبحت نباتيا الآن .. اشكركم!.

مساحة للتلوين

