

بلدية مدينة العين تنظم  
معرضاً للكتاب بمشاركة  
22 مؤسسة و دار نشر



كارينا عيد:  
الموهبة من دون  
دراسة لا تكفي



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

الخميس - 31 أكتوبر 2013 م - العدد 10934  
Thursday 31 October 2013 - Issue No 10934

## مفتش جمارك يسرق مسافر

فقد 381 ضابط جمارك في الولايات المتحدة وظائفهم لأنهم يسرقون أمتعة المسافرين في المطارات ولقيت هذه الأرقام، أعدت شبكة أي بي سي الأمريكية تقريراً صورت فيه حادثة سرقة ضابط جهاز أي باد كان ضمن أمتعة فريق يفترض أنه مسافر. وقام الفريق بوضع الجهاز في سلات صغيرة أثناء مروره عبر الجهاز الأمني. وتوضح لقطه ضابط جمارك وهو يأخذ الجهاز. لكن وبعد أن عبر الفريق حدث ما كان متوقفاً فقد اكتشف أن جهاز الآي باد قد اختفى. إلا أن الجهاز كان مزوداً بتطبيق لتحديد المكان فيمجرد أن وصل الضابط إلى منزله وفتح الجهاز، تم تحديد مكان وجوده. توجه الفريق إلى منزل الضابط على بعد 30 ميلاً من مطار أورلاندو الذي اختفى فيه وقام الفريق بتقديم نفسه للضابط، الذي كان ما يزال يرتدي بزته الرسمية وأخبروه أنهم يبحثون عن جهاز أي باد مفقود وأن تطبيق تحديد المكان أظهر أنه موجود في منزله. في البداية أنكر الضابط، لكن تحت إصرار الفريق اعترف أن الجهاز موجود معه وقام بتسليمه لهم وقال الضابط إن زوجته هي التي أخذت الجهاز لكن الفريق الصحفي فاجأه أن الجهاز شوهد آخر مرة في يده هو أثناء مرورهم عبر البوابة الأمنية.

## إنتاج مصل يعالج ضد السرطان

توصل العلماء في معهد البحوث العلمية لطب المناعة في مدينة نوفوسيبيرسك الروسية إلى إنتاج مصل ضد مرض السرطان. وقال مدير المعهد، وأحد أعضاء أكاديمية العلوم الروسية، البروفيسور فلاديمير كوزلوف، لوكالة أنباء إيتار - تاس الروسية، إن شخصاً مصاباً بمرض السرطان يلقى في الوقت الحاضر بواسطة هذا المصل في المرحلتين الثالثة والرابعة لتطور المرض، ما يطيل أمده حياته مرتين. وأضاف مستخرج خلايا مسؤولة عن المناعة من جسم الإنسان لحملها على خلايا الأورام، ونجحها تهضم تلك الخلايا الضارة. ثم تعيد إدخالها إلى جسم الإنسان لتنتج قدرته على المناعة، أي قدرته على مكافحة الأورام. وأشار كوزلوف إلى أن هذه الطريقة لا تعتبر تقليحاً كالميكس، بل علاجاً على مستوى الخلايا، مؤكداً أنه سيتم استخدامها فيما بعد لعلاج مراحل مبكرة من مرض السرطان.

## النوم السليم لا يعني بالضرورة النوم لساعات طويلة، بل يجب احترام حاجات ساعة الجسم البيولوجية التي تختلف من شخص إلى آخر! لا يمكن أن يلتزم المرء بساعات نوم منتظمة يومياً وأن يتمتع مثلاً عن إطالة السهر في بعض المناسبات حتى لو كان يخلد إلى النوم باكراً عادة. يكرر الخبراء أن النوم والاستيقاظ في ساعات شبه منتظمة هما القاعدة الذهبية لضمان النوم السليم. لكن لا ضرر من تعديل أوقات النوم أحياناً، لا سيما في أيام العطلة.



## نصائح هامة لنوم سليم وصحي

لا يتكرر الخبراء هذه الظاهرة، لكنهم يعتبرون أن هذا الانزعاج لا يظهر إلا إذا استيقظ الفرد فجأة خلال دورة النوم الطبيعية، أي في مرحلة النوم الطويلة والبطيئة. من خلال برمجة الاستيقاظ خلال 20 دقيقة، لا يتخطى المرء عتبة النوم الخفيف، أما إذا أراد النوم لفترة أطول، فمن الأفضل أن يعزل نفسه عن أي مصدر ضجة وأن يطفئ هاتفه الخليوي ويصمّ أذنيه عند الحاجة لتجنب الاستيقاظ بشكل مباغت. كيف يمكن تنظيم أوقات القيلولة إذا لم يكن الجسم معتاداً عليها؟

قد يكون النوم سهلاً للغاية بعد الغداء بالنسبة إلى البعض، لكن يجد البعض الآخر صعوبة كبرى في الاستسلام للنوم في هذه الفترة من اليوم. لا داعي للقلق في حال لم تنجح بالنوم في المرات الأولى، إذ ستكون هذه الاستراحة مفيدة حتى لو لم تكن القيلولة مثالية. وكلما شعرت بالضغط ورحلت تردد في نفسك عبارة (يجب أن أنام)، فلن تتوصل إلى ذلك. تساعد نفسك على الاسترخاء من خلال تحديد النقاط الحساسة في جسمك تلك التنشجات والنوم بسرعة. للقيام بذلك، ضع قبضة اليد اليسرى في اليد اليمنى، ثم ضع الإبهام الأيمن في وسط الجهة الداخلية من القبضة اليسرى، تحت اليد مباشرة. بعد ذلك، قم بحركات دائرية صغيرة في الاتجاه المعاكس لعقارب الساعة خلال بضعة دقائق. الاسترخاء الفوري مضمون!

تبرز تقنيات أخرى لتعزيز استرخاء الجسم: تمدد على ظهرك وضع يديك على البطن وأغلق عينيك. خذ نفساً عميقاً (من الأنف) بوتيرة بطيئة، مع العد حتى الرقم 4، ثم ازفر مع إخراج الهواء بالكامل والعدّ مجدداً حتى الرقم 4. خذ استراحة بسيطة وكرر التمرين نفسه.

والشرابين. من خلال التخلص من التعب العصبي، تساهم القيلولة في تجنب مشاكل النوم وتحسين الأداء الفكري ومستوى التركيز في الساعات اللاحقة.

إجابات  
ما هي فترة القيلولة المثالية؟

هل بدأت العطلة وهل تعاني الإرهاق؟ هل أطلت السهر ليلاً؟ هل تفضل القيادة ليلاً لتجنب زحمة السير والحرق؟ للمتعوّضين عن النقص في ساعات النوم، يجب اللجوء إلى ما يسميه الخبراء (القيلولة الملكية): تحصل هذه القيلولة بعد 15 دقيقة من الغداء، شرط الحرص على عدم شرب القهوة أو الشاي بعد تناول الطعام. من الأفضل التواجد في ظل ظروف مريحة مع نزع الملابس الضيقة والمزعجة، ثم التمدد والاسترخاء. يجب الحفاظ على هذا الاسترخاء طوال 50 دقيقة تقريباً. لا داعي لمراقبة الساعة باستمرار لأن الجسم يستيقظ بعد هذه المدة تلقائياً.

في الأوقات الأخرى، يكفي أخذ قيلولة لمدة 20 دقيقة على كنبه أو في مكان شبه مظلم لإعادة شحن طاقة الجسم. في الحياة اليومية، قد تؤدي القيلولة الطويلة إلى نشوة مشاكل في النوم ليلاً. من الأفضل إذاً تنظيم أوقات الاستيقاظ.

هل يمكن تجنب الانزعاج عند الاستيقاظ؟ لا يحبذ البعض فكرة القيلولة من أصلها لأنها تتركهم مترنحين حتى المساء.

يمكن التعويض عن فترات السهر أو الأرق خلال الليل عبر النوم لساعات إضافية صباحاً، والأفضل من ذلك بعد هو أخذ قيلولة خلال ساعات النهار. بالنسبة إلى سكان البلدان الحارة، القيلولة أمر لا مفر منه في ساعات النهار الحارة. يؤكد الاختصاصيون على أن الإنسان ليس مجهزاً للبقاء مستيقظاً طوال فترة اليوم.

## تعزيز المناعة

قد تخفتي حاجة الجسم إلى أخذ قيلولة طويلة بعد سن الرابعة، لكن تستمر الحاجة إلى الراحة في وسط النهار طوال مراحل الحياة بسبب الضغوط النفسية العنصرية. خلال 24 ساعة، تتلاحق فترات النوم والاستيقاظ وفق زمني مفضّلين للنوم؛ الليل وخلال النهار بين الساعة الواحدة ظهراً والخامسة عصرًا. كذلك، كشفت الدراسات أن القيلولة اليومية تمنح منافع عدة من وجهة النظر الطبية. تساهم لحظات الاسترخاء هذه في مقاومة اعتداءات الفيروسات والجراثيم وتخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب.

القلب

## البشر طوروا قوة البصر لرؤية الأفاعي

أشارت دراسة جديدة إلى أن أجداد البشر طوروا القدرة البصرية العالية بسبب خوفهم العميق من الأفاعي. وقال الباحثون في دراسة نشرت في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم إنهم وجدوا خلايا عصبية خاصة في أدمغة قرود من نوع مكاك ريسوسي تستجيب إلى صور للأفاعي. وأوضح الباحثون أن الخلايا العصبية الحساسة تجاه الأفاعي كانت أكثر عدداً وتستجيب بسرعة أكبر وأسرع مقارنة بخلايا عصبية أخرى استجابت لصور لوجه أو أيادي القرود أو لأشكال هندسية. وقالت الباحثة لين إيزبيل من جامعة كاليفورنيا ديفيس التي تقدمت بالافتراضية التي اخترعها الباحثون البرازيليون واليابانيون إننا نتوصل إلى نتائج تتطابق مع فكرة أن الأفاعي كان لها أثر كبير على الرئيسيات. وكانت إيزبيل طرحت افتراضية تشير إلى أن الرئيسيات أجداد البشر طوروا النظر الجيد ليتمكنوا من رؤية الأفاعي وتقاويه. وقال الباحث هيساو نيشيجو من جامعة توياما إن النتائج تظهر أن الدماغ يتمتع بدوائر عصبية خاصة لاستكشاف الأفاعي. يشار إلى أن الدراسة شملت قرود تعيش في مكان مغلق ولم تر أفاع من قبل.

## منع عروض القروود في جاكارتا

أصدر حاكم جاكارتا جوكو ويدودو قراراً بحظر العروض الترفيهية التي تقدم بالقروود في شوارع العاصمة الإندونيسية المكتظة. وسيؤدي القرار إلى اختفاء كل هذه الأشكال من الترفيه في المدينة وتنتشر القروود وقد ربطها أصحابها بالسلاسل ويضعون بعضها على دراجات صغيرة وقد ألبسوها أقمعة عرائس أو يضافون الناس مقابل بعض النقود. ويعزز هذا القرار صورة ويدودو كسياسي قوي يتخذ إجراءات لتحسين صورة واحدة من أكثر المدن الآسيوية صحياً قبل انتخابات رئاسة مقرة العام المقبل ويتوقع الناخبون أن يخوضها. وقال ويدودو إن العروض الترفيهية للقروود تنطوي على استغلال للحيوان كما تشتمت انتباه السائقين الذين يبطنون سياراتهم لرؤية القروود التي يلبسها أصحابها ملابس مضحكة وقبعات رعاة البقر. ويدخل الحظر حيز التنفيذ نهاية العام وحظي بتأييد واسع النطاق من سكان جاكارتا البالغ عددهم عشرة ملايين شخص يأمل كثيرون منهم أن يروا تحسينات ملموسة تؤثر في حياتهم اليومية. وزادت شعبية ويدودو منذ توليه المنصب في أكتوبر 2012 وتضعه استطلاعات الرأي في المقدمة إذا قرر الترشح في انتخابات الرئاسة المقررة العام المقبل. وبدأت الشرطة الإندونيسية الأسبوع الماضي في مدهامة الأحياء ومصادرة القروود التي تقول جماعات منبئة بحقوق الحيوان منذ وقت طويل إنها تعرض لسوء معاملة وتعذيب لتطبيع أوامر أصحابها كما يجري انتزاع أسنانها حتى لا تعض.

## قطيع بط يقتحم متجراً

لم يتخيل صاحب سوبر ماركت أن يدخل متجره ليجده تحول إلى حظيرة بط تتجول فيه الطيور هنا وهناك، وسط استغراب ودهشة عارمة من الموظفين والزبائن. فمع حلول مساء يوم الخميس الماضي، فوجئ موظفو وعمال أحد متاجر السلع الاستهلاكية في مدينة ساراتوجا سبرينجز بنيويورك بغزو من نوع خاص، اقتحمت فيه 50 بطه المتجر عبر أبوابه الكهربائية. ولحسن الحظ لم يكن هناك أي خسائر فادحة في المتجر، سوى آثار أقدام البط على أرضيات المتجر، واقتضاه على أكياس البوب كورن.

## مستويات الهرمونات تنبئ بسرطان الثدي

وجدت دراسة جديدة إمكانية التنبؤ بخطر إصابة النساء بسرطان الثدي عبر متابعة مستوى الهرمونات الرئيسية لديهن. وذكر موقع هلت داي نيوز الأمريكي أن الباحثين في جامعة هارفارد للطب أن مراقبة مستويات الهرمونات عند النساء يمكن أن تنبئ بخطر إصابتهن بسرطان الثدي. ووفقاً للباحثين فإن مراقبة مستويات هذه الهرمونات يمكن أن تضاف للدلالات الروتينية التي يبحث عنها الأطباء والتي تتضمن عدد حالات حمل المرأة وسن البلوغ. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة شيلى تورونغير، إن النساء بعد انقطاع الطمث واللواتي ترتفع لديهن مستويات هرمونات الاستروجين والأندروجين والبرولاكتين، هن أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالنساء اللواتي تنخفض لديهن هذه المستويات من الهرمونات. وأشارت إلى أن النظر في مستويات هرمونات الإستروجين والتستوستيرون والبرولاكتين يمكن أن ينيب بتحسين كبير في مجال اكتشاف خطر الإصابة بسرطان الثدي. وحلل الفريق خطر الإصابة بسرطان الثدي عند مجموعة من 473 امرأة في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي، و770 امرأة غير مصابة بالمرض. واستنتج العلماء أن النظر بوجود مستويات عالية من الهرمونات الرئيسية زاد من دقة معرفة النساء المعرضات أكثر للإصابة بسرطان الثدي.

## تمارين خاصة لحماية المسنين من خطر الكسور عند السقوط

غالباً ما يُنصح المتقدمون في السن بممارسة أنواع محددة من التمارين التي قد تقلل من احتمالات السقوط، فيما أظهرت دراسة جديدة في فرنسا أنه حتى بحال السقوط، فإن التمارين مثل التاي تشي وغيرها تخفف من حدة الإصابة التي قد يتعرض لها المسن. وأجرت الباحثة اللبنانية، فايان الخوري، وزملاؤها من جامعة (باريس سود) في فرنسا دراسة نشرت في الدورية البريطانية للطب شملت مراجعة بيانات من 17 اختباراً سابقاً ضمت 2195 مشاركاً معدل أعمارهم 76 سنة، و77% منهم من النساء. وركز اختباران على تمارين التاي تشي، فيما شملت الأخرى تمارين مثل المشي والتوازن الديناميكي والتدريب الوظيفي (تمارين تتعلق بالقيام بنشاطات نمارسها في حياتنا اليومية) بالإضافة إلى تمارين تعزيز القوة. ويعتبر السقوط من أخطر المشاكل التي قد يتعرض لها المتقدمون في السن وقد تؤدي إلى إصابات طفيفة مثل الكدمات أو أخرى أكثر خطراً مثل الكسور وغيرها من الأمور التي تستدعي الدخول إلى المستشفى، أو التسبب بعجز قد يجبر الشخص على الانتقال إلى دار رعاية. ومن أبرز تلك الإصابات، الكسر في الورك والتهات المفاصل والصددمات في الرأس وتبين أن ممارسة هذا النوع من التمارين يخفف بشكل كبير كافة أنواع الإصابات الناجمة عن السقوط على الأخص تلك التي تستدعي الخضوع لرعاية طبية مثل الكسور وغيرها. وقالت الخوري إن تخفيف خطر السقوط وتحسين ردة الفعل لحماية النفس عند السقوط هي من الوسائل الهامة والعملية التي تحمي من الكسور والإصابات الخطرة عند المسنين. وشدد الباحثون على أهمية تمارين الوقاية من السقوط بالتخفيف من الإصابات الخطرة، داعين الأطباء والمتخصصين في الرعاية الصحية إلى تشجيع المرضى على إتباع برامج من هذه التمارين.

## علاقة كلوني وعلم الدين .. شائعة

يبدو أن الشائعات التي سرت حول علاقة بين النجم الأمريكي، جورج كلوني، والمحامية البريطانية، أمل علم الدين، لا تمت للحقيقة بصلة، حيث أكدت مصادر مطلعة أن ما يجمع بينهما لا يتعدى حدود الصداقة. وقالت مصادر لواقع (يو إس ماغازين) الأمريكي تعليقا على شائعات حول تناول كلوني المشاء مع علم الدين الأسبوع الماضي في لندن، إن الأسمية لم تكن رومنسية، وعلم الدين مجرد صديقة. وأكدت أن كلوني لا يزال يواعد العارضة الكرواتية مونيك جاكسيسك، وقال إنها ليست حبيبته بشكل رسمي بعد، غير أنهما أصبحا متقاربين جدا. ويذكر أن تخمينات في وسائل إعلام بريطانية وأميركية ذكرت رجحت وجود علاقة بين كلوني وعلم الدين، بعد أن شوهدا وهما يتناولان العشاء ويتبادلان الإبتسامات.

# منوعات الفجر

22



## بلدية مدينة العين تنظم معرضاً للكتاب بمشاركة 22 مؤسسة و دار نشر



والمؤلفين الإماراتيين الذين ساهموا بوضع بصمة  
هامش تكريم الجهات المشاركة، من المؤسسات  
وقد تم على رأسها  
ثقافة مميزة في مجال الكتابة الإماراتية.

الاهتمامات . وأشار عبيد حمد مطوع الكتيبي ، مدير إدارة خدمة المجتمع بالقطاع الشمالي إلى أن المعرض اشتمل على مشاركات مختلفة من أهم الكليات ودور النشر في الدولة ، بالإضافة لمشاركة عدد من المؤلفين والرسامين والمصورين بإصداراتهم ونتاجاتهم الأدبية والفنية التي اثارت اهتمام وعجاب الزائرين ، مضيفاً بأن المعرض يأتي ضمن مسؤوليات بلدية مدينة العين بإشراك المجتمع في الأنشطة الثقافية المختلفة وتحسين مستوى الخدمات المقدمة لسكان وتحقيق التنمية الحضرية للمدينة . واستهدف المعرض الذي استمر ليومين جميع فئات المجتمع بمن فيهم طلبة المدارس ، وتضمن فعاليات مميزة وجاذبة للجمهور وعروض مسرحية متنوعة مثل إلقاء القصائد النبطية ، وقفات فلكلورية من تراث الإمارات ، وقصص الأطفال بالإضافة إلى تقديم مسرحيات بالتعاون مع المدارس ونادي تراث الإمارات ومديرية شرطة العين . كما اشتمل المعرض أركان متعددة منها ركن للكتب المستعملة ، وركن لكتب الطبخ ،

•• العين - الفجر:

اختتمت بلدية مدينة العين مساء أمس الأول فعاليات معرض الكتاب الأول الذي نظمته قطاع خدمات المناطق - القطاع الشمالي في قاعة افراح الهير بمشاركة 22 من المؤسسات والأفراد المهنيين بمجال الأدب والكتابة ودور النشر والمكتبات المختلفة والذي يأتي ضمن توجهات البلدية في نشر وتشجيع المعرفة بين أفراد المجتمع على مختلف شرائحهم وفئاتهم وغرس حب القراءة والإطلاع لدى الشباب والأطفال . وذكر راشد مغير العميمي المدير التنفيذي لقطاع خدمات المناطق ( الشمالي ) بالإشارة إلى معرض الكتاب الذي يقام في دورته الأولى لقي إقبالا كبيرا من الجمهور ما يدل على مدى رغبة أفراد المجتمع وتحفظهم للكتاب الذي يظن البعض أنه فقد أهميته وقراءه مقابل وسائل القراءة الإلكترونية ، مضيفاً ان اهتمامات رواد المعرض تنوعت بين الكتب الثقافية والدينية وكتب الطبخ والتداوي بالأعشاب وغيرها من



## تكريم المشاركين في إنجاح الفعاليات

•• العين-الفجر:

قام راشد مغير العميمي المدير التنفيذي لقطاع خدمات المناطق (القطاع الشمالي) ببلدية العين بتكريم المشاركين في المعرض ممن ساهموا في إنجاح الفعاليات حيث قدم لهم الدروع وشهادات التقدير وقد أشاد المدير التنفيذي بالدور الرائد الذي قامت به المؤسسات وعددهم اثنان وعشرون مؤسسة ودار نشر.



## ناقشوا التبادل العلمي والتدريب المشترك

## 11 جامعة يابانية تبحث سبل التعاون مع جامعة الإمارات



•• العين - الفجر:

في مناقشة أوجه التعاون بين الجامعات اليابانية ومؤسسات التعليم العالي في الدولة وفي مقدمتها جامعة الإمارات وتطوير سبل التبادل التعليمي والثقافي بين البلدين ، إدراكاً من الجانبين بأهمية تحقيق رؤية مشتركة للتعاون المثمر بين المؤسسات التعليمية في كلا البلدين ومحاولة الاستفادة من التجارب الناجحة في مجال التعليم والبحث . وأشاد سعادة الدكتور علي راشد النعيمي ، مدير جامعة الإمارات ، بالتطور المستمر الذي تشهده العلاقات بين البلدين على الصعيد العلمي والثقافي خاصة في السنوات الأخيرة وذلك من خلال الجهود التي بذلها القائمون في كلا الجانبين لتعزيز الشراكات في مجالات الاقتصاد والتعليم والثقافة والطاقة . ونوه الدكتور الوفد الياباني في معرض نجاح للتعليم والتدريب والتوظيف الذي يعقد الأسبوع الجاري في العاصمة أبو ظبي ، إضافة إلى رغبة الوفد الزائر

بحث وفد أكاديمي ياباني مؤلف من ممثلي 11 جامعة يابانية سبل تعزيز وتطوير التعاون مع جامعة الإمارات العربية المتحدة وذلك من خلال الزيارة التي يقوم بها الوفد الياباني لرحم جامعة الإمارات في مدينة العين من أجل بحث سبل التعاون المتبادل في مجال التعليم العالي والبحث العلمي والتبادل الطلابي والأكاديمي ، وتألف الوفد الياباني من ممثلين عن 11 جامعة يابانية يرافقهم سعادة شيجيرو ياماجوشي، ممثلاً عن وزارة التعليم والثقافة والرياضة والعلوم والتكنولوجيا في اليابان، إضافة إلى ممثلين عن مركز التعاون الدولي الياباني والذي تم افتتاح مكتبه حديثاً في أبو ظبي . ويشترك الوفد الياباني في معرض نجاح للتعليم والتدريب والتوظيف الذي يعقد الأسبوع الجاري في العاصمة أبو ظبي ، إضافة إلى رغبة الوفد الزائر

وأعضاء الهيئة التدريسية إضافة إلى تعزيز المشاريع التعليمية المشتركة . وقدم الوفد الياباني عرضاً عن الجامعات اليابانية والمراكز البحثية فيها ونظام التعليم العالي في اليابان والمواضيع المتعلقة بالطلبة الدوليين ، وشهد الاجتماع المشترك نقاشات وتبادل وجهات النظر سعياً للوصول إلى إطار عمل يخصص المجالات ذات الاهتمام المشترك وكيفية تطويرها . جدير بالذكر أن المجتمعين تطرقوا إلى كيفية توسيع وتطوير برنامج التدريب الدولي المشترك بين جامعة الإمارات والجامعات اليابانية حيث يشارك حالياً في هذا البرنامج فريق من 10 طلبة من كلية العلوم في برنامج التدريب العملي التابع لشركة تطوير النفط اليابانية المحدودة (جودكو)، وتستقبل جامعة الإمارات سنوياً طلبة يابانيين للدراسة والتدريب ، كما تم إنشاء نادي ساكورا الياباني في الجامعة عام 2008 والذي يركز على التبادل الثقافي بين اليابان والدولة .

والاهتمام الحقيقي بمجال البحوث والدراسات ودعم الباحثين والمبتكرين وأكد ان هذا ما تقوم عليه استراتيجية جامعة الإمارات من خلال التوجهات المستمرة لعالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى للجامعة بأن تكون جامعة الإمارات جامعة القرن الحادي والعشرين في البحث العلمي وضرورة الاستفادة من كافة الخبرات ودعمها للوصول إلى الهدف المنشود . من جهته أعرب سعادة شيجيرو ياماجوشي عن مدى حرص واهتمام بلاده بتقوية أواصر التعاون بين الجامعات اليابانية وجامعة الإمارات في المجالات المتعلقة بتبادل الخبرات في المجالات العلمية والتعليمية سعياً للمساهمة الفعالة في تحقيق الأهداف المستقبلية لكلا الطرفين، وأضاف قائلاً نسعى دائماً إلى تقوية وتطوير شراكتنا مع المؤسسات العلمية والأكاديمية في دولة الإمارات وذلك من خلال تبادل الخبرات الأكاديمية والطلبة

## جناح الفنون التشكيلية على

## هامش معرض الكتاب

•• العين-الفجر:

شارك عدد من الفنانين التشكيليين في جناح الفنون المصاحب المعرض الكتاب الأول الذي نظمته قطاع خدمات المناطق بمنطقة الهير بلدية العين حيث قدم عدد من الفنانين إبداعاتهم في مجال الرسم إضافة إلى الصور فوتوغرافية والإبداعات الفنية الأخرى التي توقفت عندها زائرو المعرض.

## مجلس الإمارات للتمريض والقبالة يعقد

## اجتماعاً لمناقشة وثيقة السلوك المهني

يعقد مجلس الإمارات للتمريض والقبالة اليوم اجتماعه الثالث للعام 2013 باستضافة من هيئة الصحة دبي لمناقشة وثيقة السلوك المهني وكذلك التوقيع على وثيقة نطاق مزاولة المهنة الصادرة عن اللجنة العلمية لمزاولة المهنة وذلك بمشاركة أعضاء المجلس البالغ عددهم 14 عضواً مهنيين للهيئات الصحية والمؤسسات ذات العلاقة في دولة الإمارات ويحضر الاجتماع رؤساء ومنسقي اللجان المنبثقة عن المجلس وعدد من رؤساء التمريض الإماراتيات، ويتم خلال الاجتماع مناقشة مخطط ورشة العمل الخليجية حول التمريض التخصصي الذي سيعقد بالتعاون مع جمعية التمريض الاماراتية على يومي 24 و25 نوفمبر 2013 وكذلك بالتنسيق مع منظمة الصحة العالمية حيث تدير ورشة العمل هدوى عفاة المستشارية في مجال تعليم وتنظيم التمريض والقبالة . وتهدف ورشة العمل التي تبادل الخبرات بين دول مجلس التعاون الخليجي حول نماذج التمريض التخصصي المعتمدة لديها ويطلع المجلس من خلال هذه الورشة الى اصدار توصيات خاصة بنموذج تنظيم مزاولة التمريض التخصصي في دول مجلس التعاون الخليجي. يذكر أن لجنة التمريض التخصصي التابعة لمجلس الامارات للتمريض والقبالة تعمل على وضع نموذج مع وثيقة نطاق المزاولة للتمريض التخصصي في دولة الامارات وسيتم اطلاق المشاركين من دول مجلس التعاون على هذا النموذج لإبداء الرأي.

## منوعات

# العقل الغير

23



## هل تؤثر نفسيته على

### اختياراتك الغذائية؟

هل سألت نفسك يوماً، لماذا نتناول وجبات خفيفة كثيرة أو لماذا نتناول نفس الطعام يوماً بعد يوم؟ هل تعيش لتأكل أم تأكل لتعيش؟ ما الذي يدفعك لتأكل بسرعة لوحدهك وبيطئ أمام الآخرين؟ ما الذي يدفعك للمثابرة في البوفيه ثم تناول ريعه تقريباً؟

تعالوا معنا لتتعرف على الانماط المختلفة للأكل وكيف تتحرر منها:

#### عاشق الوجبات الخفيفة:

تتناول طعام خفيف على مدار اليوم - سواء كنت جائعاً أم لا. ترفض اتباع الحميات لأنك تعتقد أن طريقة أكلك أفضل من أي برنامج لفقدان الوزن.

الحل: حاول الالتزام بتناول ثلاث وجبات طعام بالإضافة إلى وجبات خفيفتان صحيتان (مثل الفاكهة أو الجزر أو كعك الشوفان)، واشرب الماء.

#### عاشق الوجبات الدسمة:

بالرغم من رغبتك الجادة في خسارة الوزن، إلا أن غالباً ما تجد نفسك تستهلك كميات كبيرة من الأغذية قليلة الفائدة أو وجبات الطعام الجاهزة للأكل.

الحل: يجب أن تعمل على زيادة احترامك لذاتك. توقف عن اعتبار الطعام جائزة ترضية للالتزام ببرنامج غذائي أو تحقيق نجاح عملي.

#### المدمن على الحميات:

سواء كانت حمية قليلة بالنشويات أو غنية بالبروتين، لقد جربت كل الحميات تقريباً. ولكنك لا تستطيع الحفاظ على وزن صحي أو على الأقل مظهر صحي بسبب قلة المواد الغذائية والأرجحة بين حمية وأخرى.

الحل: توقف عن الاعتماد على الحميات الغذائية القاسية لخسارة الوزن المؤقتة، وحاول الالتزام ببرنامج أسلوب حياة يمدك بالطاقة والمغذيات وتناول حصص صغيرة ومتوازنة.

#### الأكل الشرس:

عندك سيطرة قوية على نفسك وتتناول وجبات طعام صحية، ولكنك تتحول إلى شخص آخر في الحفلات والمناسبات الاجتماعية، فتملأ طبقك بكل صنف تقريباً، ثم تلتهم الطعام بشراهة كبيرة، وفي البيت تشعر بالذنب والحزي من نفسك.

الحل: خفف قوانينك الصارمة واسمح لنفسك بتناول بعض الأطعمة التي تستهينها حتى لا تقع فريسة للأغراءات الكبيرة في المناسبات الاجتماعية.

#### الزومبي:

تتناول الطعام كروتين أو عادة، وبالكاد تشعر بما تأكل. حميتك رتيبة ومملة.

الحل: توقف عن الأكل أمام التلفزيون أو لوحده. اختر وجبات صحية، بها خضار وفواكه أكثر ونشويات معتدلة، تناول طعامك في صالة المطعم وخذ صديقاً معك إذا أمكن.

#### العاطفي:

تأكل لأسباب عاطفية بحتة، في الحزن والسعادة، والوحدة والانشغال، تستعمل الطعام للمثابرة العاطفي الذي تشعر به في تلك اللحظة.

الحل: درب نفسك على تناول الطعام في اوقات محددة، ولا تشتري أي نوع من الوجبات الخفيفة، مثل الشيس والبسكويت، والفضائل المحلاة، والحلويات والشوكولاته، والمثلجات، وعندما تمر بلحظة اكل عاطفية، لن تجد أي منها فتلتجئ إلى تناول تفاحة أو موزة.



إذا كنت شخصاً غيوراً تنتابك أفكار ارتيازية كلما ذكرت زوجتك اسم زميلها في العمل، أو إذا شاهدتها تسلم على زميل دراسة قديم لم تشاهده منذ أيام الجامعة، أو شككت في أنها تتحدث بالهاتف مع احد غير صديقتها، أو بدأت تتصبب عرقاً إذا ابدى شخص ملاحظة لطيفة على مظهر زوجتك، فإنك تعيش في عالم من اشباح الغيرة غير المتحكم بها، والتي ستدمر علاقتك الزوجية كأي سلوك سلبي آخر كالخيانة مثلاً. فمن أجل حياتك العاطفية والزوجية نعطيك اربع خطوات لتجاوز غيرتك.

## أربع خطوات لتطفئ نار الغيرة

ابن على هذا التقييم لاصلاح علاقتك وتجاوز مشاعرك الشخصية بالغيرة، واعلم ان الغيرة عملية داخلية سوف تزيد بالاستجابة للظروف الخارجية، لذلك تعرف على المشكلة في سلوكك وعلاقتك واعمل على اصلاحها.

#### عزز ثققتك بنفسك

لان هذا الشعور داخلي فان اول خطوة لتجاوز الغيرة هي العمل على شخصيتك، فالشعور بالغيرة من علاقتها بأخر، كزميل عمل مثلاً، هو مشكلتك انت لا مشكلتها، وتعلقك بشخصيتك لا بشخصيتها، لذلك عليك ان تعمل على تعزيز ثققتك بنفسك.

- خذ وقتاً لتتذكر نفسك كم انت شخص رائع ومميز، ومعنى اختيارها لك هو انك انتصرت على جميع الرجال الذين كانوا حولها.

- حول مجهودك ووقتك نحو اساعدها وعندما تخبرك هي كم انت رائع، فان هذا سيضع الاعاجيب بالنسبة إلى ثققتك بنفسك.

- تجاوز الغيرة لا يكون بالتركيز على تقوية وتحسين العلاقة فقط، وانما على رأيك بنفسك في جميع النواحي، فافخر بالاشياء التي تتميز بها، وافض وقتاً اكبر في ممارسة هواياتك واهتماماتك، وأحط نفسك بأشخاص يرون فيك شخصاً مميزاً.

السبب، فانت تتوقع ان تخونك هي كما خنتها، فلا تخف عن صديقك ذلك وغالباً سوف تكتشف من خلال حديثك الاسباب التي تجعلك غير عقلاني في افكارك.

#### انظر إلى داخلك

تجاوز الغيرة يتطلب منك ان تتأمل نفسك في مرآة ذاتك، فسيبب الغيرة قد يتعلق بسلوكك اكثر من سلوك شريكك.

اختبر الاشياء التي تقدر شرارة الغيرة، فلو كان لك تاريخ في الخيانة أو اتصفت بعلاقاتك السابقة بالغدر فانت تميل إلى الغيرة اكثر من غيرك.. اما اذا كنت تعاني ضغطاً نفسياً لاسباب لا تتعلق بها كالعامل على سبيل المثال، فانك ستشعر بقلة طاقتك الجنسية وان الرجال الآخرين جذابون بالنسبة لها اكثر منك.

#### ركز على الجوانب الإيجابية

الخطوة التالية في تجاوز الغيرة هي تقييم علاقتك بها، لذلك ركز على الجوانب الإيجابية قبل النظر إلى الجوانب السلبية وإذا كانت اكثر فان هناك املا في علاقتكما، وبالمقارنة بين العلاقة الحقيقية وشعورك الداخلي بالغيرة سوف تشعر بالتوازن والثقة بان الآخرين من الصعب ان يأخذوها بعيداً عنك.

كبيراً وتقع نفسك بما هو غير واقعي أو حقيقي.

للتجارب في تجاوز الغيرة، اطلب رأي صديق مقرب وانته به لان يكون صديقك وحيد لا صديق الطرفين، وأجب عن اسئلتك بصراحة، واعطه التفاصيل التي قد تساعده في كشف سبب شعورك بالغيرة، فاذا سألتك على سبيل المثال هل سبق ان خنت زوجتك وكانت اجابتك بنعم، فسعد يكون هذا هو

كبيراً وتقع نفسك بما هو غير واقعي أو حقيقي.

للتجارب في تجاوز الغيرة، اطلب رأي صديق مقرب وانته به لان يكون صديقك وحيد لا صديق الطرفين، وأجب عن اسئلتك بصراحة، واعطه التفاصيل التي قد تساعده في كشف سبب شعورك بالغيرة، فاذا سألتك على سبيل المثال هل سبق ان خنت زوجتك وكانت اجابتك بنعم، فسعد يكون هذا هو

تتضخم كلما ادرتها اكثر في رأسك، وتبدأ بالتفكير بعقلية المؤامرة وبالتالي تتضخم الامور الصغيرة وتعطيها مغزى

اطلب رأي صديقك الشعور بالغيرة سيدخلك في متاهة داخلية، والافكار الارتيازية سوف



## كيف تحصل على احلام واضحة وتستمتع بها؟

يصل معدل الاحلام التي نراها في الليلة الواحدة إلى 5، يستطيع البعض تذكر هذه الاحلام والتحكم فيها، بل واستخدامها في حل مشكلاتهم، في حين أن الكثير من الناس لا يستطيعون ذلك، هذه الخطوات يمكن اتباعها للتحكم في أحلامك.

(1) القسط الكافي من النوم: عند حصولك على القسط الكافي من النوم واستيقاظك بشكل طبيعي، فإنك تستيقظ في نهاية دائرة النوم الأخيرة التي تصل مدتها 90 دقيقة، في هذه الحالة تستيقظ في منتصف حلمك مما يساعدك على تذكره في الحال، أما استخدامك للمنيه في ايقاظك بعد حصولك على قسط غير

كافي من النوم، فهذا يجعل استماعك للحلم أمر صعب. (2) اضبط منبهك على دائرة التسعين دقيقة: اضبط منبهك ليبرن بعد 7 أو 8 ساعات ونصف من ذهابك إلى الفراش، وذلك لزيادة الفرصة لرؤية الاحلام عند توقف المنبه. (3) تناول الكثير من الماء المثلثة المتكثفة ستجبرك على الاستيقاظ ليلاً، مما يساعدك على استماع الاحلام.

كافي من النوم، فهذا يجعل استماعك للحلم أمر صعب. (2) اضبط منبهك على دائرة التسعين دقيقة: اضبط منبهك ليبرن بعد 7 أو 8 ساعات ونصف من ذهابك إلى الفراش، وذلك لزيادة الفرصة لرؤية الاحلام عند توقف المنبه. (3) تناول الكثير من الماء المثلثة المتكثفة ستجبرك على الاستيقاظ ليلاً، مما يساعدك على استماع الاحلام.

#### ثانياً: الحلم الواضح

(1) المعنى وراء الحلم المتكرر عند قيامك في تذكر كل أحلامك فإنك ستلاحظ أنك تحلم بنفس الأشياء دائماً، فعلى سبيل المثال يحلم الكثير من الناس أنهم لديهم القدرة على الطيران، أو أن أسنانهم تتساقط، في هذه الحالة عليك أن تحدد هذه العناصر المشتركة في أحلامك ومعرفة مغزاها ومفاتيح تفسيرها.

(2) قم بعمل اختبار واقعي أسأل نفسك بشكل دوري عما إذا كان ما تمر به واقعي، أي هل يمكن حدوثه في الواقع أم أنه مجرد حلم، سواء ذلك ليلاً أو أثناء استيقاظك، مثل أن ترى نفسك عارياً أو أن تتساقط أسنانك كلها، فإذا كانت الإجابة أن هذا الشيء لا يمكن حدوثه أبداً، إذن أنت تحلم، أما إذا كانت الإجابة عكس ذلك فأنت في هذه الحالة مستيقظاً، يمكنك أن تضع جدولاً زمنياً للقيام بهذا الاختيار (مثل أن تقوم به على رأس كل ساعة).

(3) استمتع بحلمك إذا أدركت أنك تحلم، فإنك ستمت بتجربة ما يُعرف بالحلم الواضح أو الشفاف، وفي المرة الأولى التي تقوم فيها بذلك ستفاجأ وربما تستيقظ، لكن مع التكرار ستتعلم كيفية البقاء في حالة الحلم والاستمتاع به، بل والقدرة على تغيير ما تحلم به إلى شيء أفضل، وعلى هذا يمكنك تغيير الكوابيس إلى أحلام سعيدة أو أن تستعين بشخص ما في الحلم على حل مشكلة ما تواجهك.

(4) قم باختيار أحلامك بعد تعلمك كيفية الحصول على أحلام واضحة وشفافة وقررتك على التحكم بهذه الاحلام، حاول الآن أن تحلم بما تريد، وذلك عن طريق إخبار نفسك أنك تريد حلماً ما بعينه عند الذهاب إلى النوم مباشرة.



## حرص العديد من الحضارات المختلفة على استخدامها على مر القرون

### الذهب والؤلؤ.. عناية فائقة للبشرة وتجديد شبابها

استخدام الذهب كعنصر في منتجات العناية بالبشرة ليس شيئاً جديداً، ففي الواقع، ومنذ سنين، استخدمت معظم الحضارات القديمة الذهب للحصول على مظهر أكثر شباباً، وبشرة أكثر مرونة وجمالاً. تستند صيغة مستحضرات التجميل الحديثة، التي ابتكرها العلماء والباحثون للعناية بالبشرة، ويكون الذهب عنصراً فيها، على تركيبة المنتجات الصينية القديمة، وأيضاً على التي كانت تستخدمها النساء في الحضارة الفرعونية، ككاليوباترا وغيرها، وعلى وصفات معلمي الهند القدماء المتخصصين في الجمال والصحة. وليس هناك أدنى شك في أن الذهب مفيد للبشرة، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار حرص العديد من الحضارات المختلفة على استخدامه على مر القرون، فالمصريون اعتقدوا أن فيه قوى شفاء تجعله علاجاً لجميع أنواع الأمراض الجسدية والعقلية والروحية، ويعتقد أن كاليوباترا استخدمت الذهب الخالص للحصول على بشرة مثالية. كما استخدمه الرومان لعلاج الآفات الجلدية والقروح، أما في الطب الصيني القديم فكان الذهب سر البشرة الشابة، وفي يومنا هذا تستخدم أوراق الذهب في علاج البشرة وتجديد شبابها.



ومنذ اكتشاف ذلك الأمر جرى إنتاج العديد من المستحضرات لمعالجة هذه الحالات، إضافة إلى معالجة بقع التقدم في السن. كما أن بعض المنتجات المعالجة بمكونات الذهب النشطة تساعد في علاج حالات صحية محددة تصيب الجلد، سواء كان ذلك للوجه أو أجزاء أخرى من الجسم. وهكذا، عندما يتعلق الأمر بمعرفة الفائدة التي يمكن للذهب أن يحققها، فإن الأمر لا يقتصر على التجميل فقط، بل يمتد إلى أغراض دوائية أخرى.

#### الؤلؤ.. زينة وعلاج

اللاؤلؤ زينة كلاسيكية ترتديها النساء في كل مكان، وتجمع بين الجمال والبساطة، وعندما تستخدم اللاؤلؤ في منتجات التجميل، فإن النتائج ليست مختلفة عن المعدن الأصفر. ويعود تاريخ استخدام كريم اللاؤلؤ إلى عهد أسرة مينغ في الصين القديمة. ومنذ آلاف السنين، استخدم الصينيون الصدف للحفاظ على صحة الجلد والتوهج الشبابي، حيث ذكر الكاتب ديناستي مينغ، في كتابه الكلاسيكي الصيني الشهير عن مادة مادياكا، أن جد الصين في الطب، لي شيزن، أوضح أن الصدف كان يستخدم لإبقاء الجلد صحيحاً وجعل البشرة بحالة جيدة وإزالة حب الشباب). وأما حضارات أميركا الجنوبية القديمة، ما قبل كولومبوس، فقد كانت تستخدم مسحوق أصداف مسحوقة جيداً مع عصير الليمون كعلاج للعيوب والندوب وحب الشباب، كما كان يستخدم كريم اللاؤلؤ كعلاج للجلد حصرياً للأباطرة في إمبراطورية الإنكا القديمة، حيث كان من الصعب لعامة الناس الحصول على الأصداف، لأنهم كانوا يعيشون في الجبال. ومنذ أواخر عام 1800 سجلت مئات الآلاف من الشهادات، التي تثبت أن كريم اللاؤلؤ كان العنصر الرئيسي للعناية بالجمال في جميع أنحاء آسيا وأميركا اللاتينية.

#### أم اللاؤلؤ

عرق اللاؤلؤ، والمعروف أيضاً باسم أم اللاؤلؤ، عبارة عن مادة بلورية تكون مؤثرات بصرية قزحية الألوان تعزى إلى اللاؤلؤ، وأما الصدف فهو المادة العضوية التي تفرزها الرخويات خلال التماثل التنفسي أو زرع النواة، وهو مادة قوية ومرنة خفيفة وشفافة، مما يسمح للضوء بالمرور من خلال سطحها، ويخلق توهجاً

#### علاج ذهبي

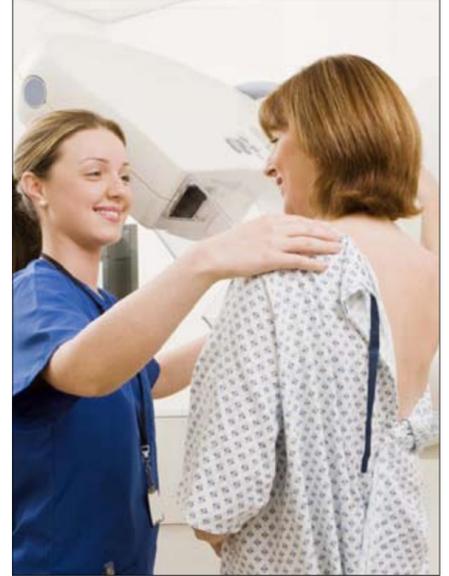
أصبحت منتجات العناية بالبشرة، التي يدخل الذهب في تكوينها، متاحة لأي شخص يسعى إلى معالجة بشرته ودرء علامات الشيخوخة، أو فقط للحفاظ على بشرته صحية ومتألعة، إضافة إلى أن استخدام الذهب اليوم في مجال التجميل لم يعد يقتصر على الأغنياء فقط ويتطلب مبالغ فلكية. وقد تتساءل: لماذا يعتبر الذهب جيداً للبشرة؟ والجواب: إن خصائص هذا المعدن الأصفر قادرة على محاربة البكتيريا على سطح الجلد، وهذا يعني أنه ستكون لديك بشرة صحية ومحمية من حب الشباب، واضطرابات الجلد الأخرى، التي تساهم لاحقاً في ظهور علامات جلدية قبيحة على وجهك، ناهيك عن تفاوت لون البشرة. والأكثر من ذلك، فإن المكونات القوية المضادة للبكتيريا في الذهب تجعل من تعريض بشرتك لمواد كيميائية قاسية، مثل أدوية البشرة التي يستخدمها الناس عادة لدرء أو علاج البثور والرؤوس السوداء، أمراً ليس ضرورياً على الإطلاق، ولهذا السبب فإن الذهب مفيد جدا للبشرة.

#### يحارب التجاعيد

وإذا أردنا أن نفهم بشكل أفضل كيف يفيد الذهب البشرة، فدعونا نعرف كيف يعمل هذا العنصر فعلياً. يقوم الذهب بتنشيط العمليات الخلوية المشاركة في تجديد البشرة، فمن الضروري أن تكون الإلكترونيات والأيونات نشطة للغاية، لتساهم في إنتاج جلد أكثر صحة والتقليل من الخطوط الدقيقة والتجاعيد. علاوة على ذلك، فإن بعض خصائص الذهب تعيد مرونة أنسجة الجلد، ومن ثم تحافظ عليها عن طريق إبطاء استنزاف الكولاجين، وفي الوقت نفسه، فإن الخصائص الأخرى للمعدن تعجل بتجديد الأيلاستين المنهار لمحاربة علامات الشيخوخة في الجلد، مثل الترهل والخطوط الدقيقة الواضحة، وبهذه الطريقة يمكنك الحصول على إجابة لسؤالك: كيف يمكن للذهب أن يكون مفيداً للبشرة؟ فهو يمنح بشرة لينة وأكثر ثباتاً، إلى جانب شد الجلد بطريقة مميزة.

#### يقلل الالتهابات

الكثير من الناس الآن يعانون من الاحمرار والانتفاخ، عندما يتعلق الأمر ببشرة الوجه، وذلك نتيجة لعوامل مختلفة، وقدرة الذهب العلاجية تعمل على تقليل



## سنّان قبل صورة الثدي التالية

هل تخضعين لصورة الثدي كل سنة؟ يختلف الجواب باختلاف المجموعة الطبية التي تتبعين توصياتها. تذكر الجمعية الأمريكية للسرطان أن على كل النساء اللواتي تخطين سن الأربعين الخضوع لفحوص الثدي للتأكد من عدم الإصابة بالسرطان مرة كل سنة، في حين أن مراكز ضبط الأمراض والوقاية منها والقوة الأمريكية الخاصة لخدمات الوقاية تشير إلى أن النساء بين سن الخمسين والرابعة والسبعين يستطعن الخضوع لهذه الفحوص مرة كل سنتين. لكن دراسة نُشرت في مجلة المعهد الوطني للسرطان على شبكة الإنترنت تؤكد صواب الخضوع للفحوص كل سنتين في حالة من تخطين الخامسة والستين من العمر. تناولت هذه الدراسة نتائج سرطان الثدي في حالة 140 ألف امرأة (تتراوح أعمارهم بين 66 و89 سنة). فتبين أن من خضعن لصورة الثدي كل سنة كن أكثر عرضة للحصول على نتائج إيجابية خاطئة (تأكيد الإصابة بالسرطان خطأ) بنحو 48%، إلا أن هذا الخطر تراجع إلى 29% في حالة من خضعن لها كل سنتين. علاوة على ذلك، جاء احتمال اكتشاف حالة متقدمة من سرطان الثدي مماثلاً في الفئتين. إذ، أظهرت الدراسة أن المسنات قد يحصلن على نتائج مماثلة، مع تراجع احتمال تعرضهن لتشخيص إيجابي خاطئ، إن انتظرن سنة إضافية للخضوع لصورة الثدي. لكن هذا يبقى في النهاية قراراً شخصياً. فليكن أن تقيمي عوامل الخطر في حالتك وتستشير طبيبك قبل أن تحسمي أمرك.



## اطلعي على كل جديد وأطلب نصيحة اختصاصي

### كيف تختارين افضل انواع الكريما لبشرتك

يكفي أن تمرّ بين رفوف متجر العطور لتلاحظي كمّ الكريما الهائل المعروض للبيع؛ كريما عضوية وغير عضوية، كريما للنهار وأخرى لليل، كريما من ماركات معروفة وأخرى شعبية وثالثة مجهولة الهوية... ما السبيل إلى اختيار أفضل الأنواع ومعرفة مدى فاعليتها على بشرتك؟

عند الحديث عن الكريما، يتبادر إلى الذهن؛ علاجات مرطبة، مضادات التجاعيد، أفترعة، وصل، كريما الحماية من الشمس، كريما منخّفة... يصعب أحيانا اختيار الأفضل إن لم تكوني من أهل الاختصاص والدراية في مجال الجمال.

لم يعد خافياً على أحد أن خبراء التجميل لا يتمتعون دائماً بالموضوعية وغالباً ما يميلون إلى ماركات معينة. يتمحور

السؤال الأساسي حول السعر أو نسب التوعية / السعر. تتعدد نقاط الاختلاف بين كريم عناية يُباع في المحال

التجارية وكريم عالي النوعية، ويختلف تأثير كل منهما على الجيب. لكن هل تشمل نقاط الاختلاف

فاعلية كل منهما أيضاً، وما السبيل للتأكد من ذلك؟ يصعب الحصول على جواب واحد في هذا الصدد،

لذا من الأفضل جمع المعلومات بعيداً عن تأثير الإعلانات ووعودها التي لا تكون صادقة دائماً.



والإيتيل بارابين. خلافاً لما هو سائد، لا يُعتبر شراء كريم يحتوي على مرشحات واقية من أشعة الشمس فكرة سيّدة إلا إذا كنت تتعرضين بانتظام لها. في حال كنت تجنّبين الشمس اعلمي أن استعمال المرشحات يومياً يطرح مشاكل، مع الوقت، في قدرة البشرة على التحمل. يُعتبر محيط العينين ضعيفاً، لذلك ينصح الأطباء بارتداء نظارات شمسية واستعمال مرشحات شمسية أيام العطل أو إذا كنت من سكان المناطق الحارة أو يقتضي عملك تمضية وقت طويل في الخارج. استعمال كريم محيط العينين أساسي تماماً كاستعمال كريم مرطب للنهار.

#### لا تنسي؛

- تجنّب التدخين لأنه يترك الوجه شاحباً ويزيد من حدة التجاعيد.
- انتهي إلى نومك، فعرضات الأزياء يؤكد أن النوم أفضل الحلول للعناية بالبشرة!

#### مسألة متعة

صحيح أن تركيبة الكريم بالنسبة إلى البشرة والنتائج المنتظرة منه مهمة، لكن لا ينبغي إهمال المتعة بملسم الكريم الجديد والخفيف ورائحته العطرة وعليته الرقيقة أو العملية... تُضاف إلى ذلك الدلالات الاجتماعية المرتبطة بماركة معينة، سواء كانت محلية أو أجنبية... ولا ينبغي إقصاء العامل العاطفي؛ رائحة الأم، الكريم المعجزة في العائلة... في هذا الصدد تأكدي أن اختيار الكريم الأنسب لا يعتمد على المنطق، إنما على معايير لا تتقنها النساء جميعهن.

كريم النهار، أساس البشرة الجميلة.

#### اختاري وفقاً لبشرتك

- بشرة جافة: تحتوي الكريما المرطبة على مستحلبات المياه في الزيت أو الزيت في المياه. غالباً ما تكون الكريما الخفيفة للنهار فيما تُخصّص الكريما الكثيفة لليل.
- بشرة دهنية ومختلطة: اختاري لها كريما غنية بالزنك وفيتامين B أو نباتات تحدّ من نشاط الغدد الدهنية. ولا بدّ من أن تكون الكريما خفيفة علماً أنها لا تترك أي أثر على البثور.
- بشرة حساسة: اختاري لها كريما خاصة مهدّنة ومضادة للالتهابات.
- بشرة عادية: تتقبل أنواع الكريما المختلفة مع العلم أن الكريما الخفيفة تكون أفضل من غيرها.
- وحساسيتها في مطلق الأحوال، ينصح الاختصاصيون باستعمال كريما لا تسبب حساسية، وبأن يكون حجمها صغيراً فلا تدوم طويلاً، لا سيما حين لا تحتوي على مواد حافظة، لذلك لا بدّ من الانتباه إلى الطريقة التي تُعمّد لاستعمال علبه الكريم.
- علاوة على ذلك، تجنّبي استعمال مستحضرات تحتوي على كميات كبيرة من المواد المنظفة للعناية ببشرة الوجه، لا سيما الصابون السائل أو الصلب وهلام الاستحمام.

#### والحالة الصحية

تجنّبي في مطلق الأحوال البارابين ومنها الميتيل

تفضل خبيرة التجميل علامات تجارية عالية النوعية من ماركات شهيرة، في حين تفضل أخرى مستحضرات تُباع في الصيدليات لا تسبب حساسية. ولكن لا شيء يمنع من أن يعطي هذا التشخيص فكرة أولية عن الاختيار الأنسب.

#### اطلعي على كل جديد

يُخلص بعض النساء لنوع واحد من الكريما طوال حياتهن، مع العلم أن الاختصاصيين لا ينصحون بذلك، في ظلّ تغيّر حاجات البشرة الدهنية مع الوقت. لذلك، لا بدّ من أن تطلعي على أحدث المستحضرات ومكونات كل كريم لتحديد عناصره الفاعلة.

يتمتع كريم النهار ومحيط العينين بأهمية كبرى، من ثمّ يحل كريم الليل وكريم المحافظة على شباب البشرة الذي غالباً ما يكون مصلاً يعوض، بجزء كبير، تعب السنين غير القابل للتصحيح. لا تنسي أن المختبرات تجري أبحاثاً جديدة بانتظام ما يعني تطوراً أكبر، وابتكار عناصر فاعلة جديدة.

#### ماركات أجنبية

تحتل الماركات الأجنبية بإقبال كبير، لا سيما تلك التي تقدّم ضمن مفهوم جديد، عناصر فاعلة، نتائج مثيرة للاهتمام، ماركات عضوية جديدة... ذلك كله بأسعار تنافسية جداً، إلا أن النجاح يبقى رهناً بالوقت.

#### حين تُجبرين على الاختيار

في النهاية لا بدّ من الاختيار، لا سيما في ما يتعلق



### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٠/٢١ م.د.كل م.ر.ب.أ.ظ  
مدعي/ حمد بخت مطر الجنسية: الامارات مدعي عليه: عمار رمزي جزماتي الجنسية: سوريا موضوع الدعوى: نقل ملكية السيارة - التمويض بمبلغ ٣٠٠٠٠ درهم المطلوب اعلانه/ عمار رمزي جزماتي الجنسية: سوريا عنوانه: بالنشر (بالطلبات المعدلة وصحيفة الدعوى المتقابلة) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/٦ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية الكائنة دائرة القضاء شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٠  
قلم المحكمة المدنية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان حكم  
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٢٨٠ ح نفس م.ر.ب.أ.ظ  
الى المدعي عليه: زينب علي مصطفى الغفاري- الاردن العنوان: نشرا نعلمك انه بتاريخ الموافق ٣٠/اكتوبر ٢٠١٣م قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة اعلانه بمثابة الحضوري لصالح قضي محمد خليل بنات- بما يلي: يضم حضانة الابن ( محمد) لوالده المدعي وتتحمل المدعي عليها الرسوم والمصاريف. حكما قابلا للاستئناف خلال المقرر قانونا. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٣٠م.  
خالد سعيد الراشدي  
قاضي محكمة ابوظبي الابتدائية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٠/٢١ ج.م.ب.أ.ظ  
مدعي/ عبدالسلام فالكاكات حسين الجنسية: الهند مدعي عليه: رفيق فاليبا بارامبات كونهاماد الجنسية: الهند موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ ٧٠٠٠٠ درهم المطلوب اعلانه/ رفيق فاليبا بارامبات كونهاماد الجنسية: الهند عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/١١/٢٤ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٢  
قلم المحكمة التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٠/٢١ ج.م.ب.أ.ظ  
مدعي/ البراءة لاعمال الجيس د.م.د. ميعنلها/ فارس محمد علي الاحدب الجنسية: الامارات مدعي عليه: شركة الفن والابداع للتجارة ذ.م.م.الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية وقدرها ٣٦٠٠٠ درهم المطلوب اعلانه/ شركة الفن والابداع للتجارة ذ.م.م.الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/١٣ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٨  
قلم المحكمة التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة الظفرة الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٠/٢١ ج.م.ر.ب.ظ ف مدعي/ منظور حسين صابر حسين الجنسية: باكستان مدعي عليه: رانا سجاد علي محمد الجنسية: باكستان موضوع الدعوى: مطالبة مالية وقدرها ١٣٠٠٠ درهم لطلب اعلانه/ رانا سجاد علي محمد الجنسية: باكستان عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/١١/٤ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة الظفرة الابتدائية الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٣٠  
قلم المحكمة التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٤٤ عقاري كلي  
الى المدعي عليه / ١- تسرين علي ادا مبيرما مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/ جكجيت جوري ويمثله: محمد علي سلمان المرزوقي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ عقد البيع والشراء المحرر بين المدعي والمدعي عليه والزمام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٤٤٠,١٣,٠٠٠ درهم) والفائدة بواقع ٩٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة، وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/١١/٢٨ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
قسم الدعاوي العقارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان الحكم في الدعوى المدنية الجزئية رقم ٢٠١٣/٥٩٠ العين  
المدعي عليه: فادي ادوار الحداد/سوري  
العنوان: بالنشر  
نعلمك انه بتاريخ الموافق ٢٠١٣/١٠/٣٠ حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة رقم اعلانه لصالح: قاسم محمد السمان /سوري حكمت المحكمة بمثابة الحضوري: بالزام المدعي عليه : فادي ادوار الحداد- بان يسدد للمدعي مبلغ وقدره اربعين الف درهم والزمته بمصاريف الدعوى. حكما قابلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسلمك هذا المستند. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ الموافق ٢٠١٣/١٠/٣٠  
القاضي/ جمال الحسين برودي

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) لجنة فض المنازعات الاجبارية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان رقم ٢٠١٣/٥٢٢ بالنشر  
المدعي : الشيخ محمد بن حمدان ال نهيان المطلوب اعلانه: مؤسسة اوربيت للصيانة العامة/محمد علي حمد الشامسي العنوان: بالنشر بما ان المدعي رفع الدعوى المذكورة اعلانه وحدد يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/١١/١٨ موعداً لتنظرها لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ١٢ ظهرا امام لجنة فض المنازعات الاجبارية الكائنة في العين شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وعليك ايداع مذكرة بالرد وصورا منها بعدد الخصوم لدى قسم التحضير وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ تسلم الاعلان.  
قلم المنازعات الاجبارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان بورود التقرير بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٩٥ تجاري جزئي  
الى المدعي عليه/ ١- ويل تون كينيكال سيرفيسز (ش.م.د.م) مجهول محل الاقامة بما ان المدعي / الطريق الذهبي لاعمال الكهروميكانيكية (ش.م.د.م) ويمثله: رياض عبدالجيد محمود الكنان نعلمك بان المحكمة قررت اجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٩ في الدعوى المذكورة اعلانه. اخطاركم بورود تقرير السيد الخبير المنتدب في الدعوى وقد تحددت جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/١١/٢٦ الساعة ٨,٣٠ صباحا بالقاعة ch1.A.1 لتتبع على التقرير.  
قسم القضايا التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨٠٨ تجاري جزئي  
الى المدعي عليه / ١- رودلف جواد عبدالعزيز جودة مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/بنك ام القيوين الوطني ش م ع ويمثله: خالد كندر عبدالله حسين قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (١٧٦٥,٦٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة والفائدة الاتفاقيه بواقع ٢٢,٤٩ شهريا من تاريخ الاستحقاق الحاصل ٢٠١١/١٢/٢٠ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/١١/٢٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch2.D.19 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل(امرت بتقصير المسافة لاسبوع).  
قسم القضايا التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٢١ تجاري كلي  
الى المدعي عليه / ١- اجنحة الصقر لتجارة الكهربائية- ش.م.د.م. مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/ القوس للتشاور للتجارة- ش.م.د.م. ويمثله: احمد سيف ماجد بن سالم المطرشي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنديب خبير متخصص مع الزمام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/١١/١٩ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
قسم القضايا التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٣ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٠  
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢١٤ ج.م.ب.أ.ظ  
مدعي/ شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش م ع الجنسية: الامارات مدعي عليه: عبدالرزاق سالم غازي العميم الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ ١٢,٠٧٧,٧٦ درهم المطلوب اعلانه/ عبدالرزاق سالم غازي العميم الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر (صحيفة تعديل الطلبات) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/٢٧ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٨  
قلم المحكمة التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١١/٤٦٦ تجاري جزئي  
الى المحكوم عليه /١- شركة جلاكي للمقاولات ذ.م.م. مجهول محل الاقامة نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٧/١٨ في الدعوى المذكورة اعلانه لصالح/ شركة اي تي ايه تنجيف المياه ذ.م.م. بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٣١٠٠ درهم - ثلاثة عشر الف ومائة درهم) والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية ( باعتبارها تاريخ الاستحقاق) والحاصلة في ٢٠١١/٨/٧ وبالرسوم والمصاريف و٥٠٠ درهم مقابل تعاب الحمامة. حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وولي عهده .  
قسم القضايا التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨٢٤ مدني جزئي  
الى المدعي عليه / ١ - احمد عبدالقادر النمر مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/الاتحاد الوطني- شركة الضمان العامة للشروق الادنى ويمثله: سمير حليم كنعان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره (١٣٨٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة والفائدة% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد . وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch2.D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.  
قسم القضايا المدنية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان محضر حجز بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٧ تنفيذ تجاري  
موضوع القضية: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١١/٤٥٢ شملا تجاري كلي بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٨٧٣٣٠ درهم) شاملا للرسوم والمصاريف. المطلوب اعلانه المنفذ ضد/ ١- شركة فلک القابضة ش.م.د.م. مجهول محل الاقامة- موضوع الاعلان: نعلمك بان تم حجز على اموالك الخاصة وهي عبارة عن النقولات الكائنة بمقر الشركة، وذلك للعلم بما جاء ونفذ مفعوله قانونا وفاء للمبلغ المبين اعلاه.  
رئيس القسم

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥٩١ مدني كلي  
الى المدعي عليه / ١ - عبدالحميد اكبر انفرادي مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/اسعيد عبدالله احمد عبدالله الختال ويمثله:عبيد صقر عبيد بوست قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنديب خبير متخصص مع الزمام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/١١/١٠ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
قسم القضايا المدنية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٣٤ عمالي جزئي  
الى المدعي عليه / ١ - فالكون اوف شور للخدمات البحرية ش.م.م. مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/ماينيللي مارتن كريايترا قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٧١٠٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٤٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف وشمول الحكم بالنفذ للمجل بلاكتال. رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥٠٧٧٣). وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
قسم القضايا العمالية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٧٢٩ عمالي جزئي  
الى المدعي عليه / ١ - ايه اس لاعمال الكترولوميكانيكال ش.م.د.م. مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/ايوالقاسم نيل مامود قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٩١١٣ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من المطالبة القضائية للسداد التام. رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥١٧٧٤). وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/١٣ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.  
قسم القضايا العمالية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٣٢٢ عمالي جزئي  
الى المدعي عليه / ١ - شركة طيب للمقاولات ذ.م.م. مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/محمد سهيل علي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٩٩٢٣ درهم) والرسوم والمصاريف في الشكوى العمالية الصادرة من مكتب وزارة العمل رقم ٢٠١٣/١٥٣٥٩٩ . وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/١٣ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
قسم القضايا العمالية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٣٢٤ تنفيذ عمالي  
الى المنفذ ضده/ ١- مطعم روبيان مجهول محل الاقامة بما ان طالب التنفيذ/ تامر محمد احمد محمد السيد قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلانه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢١١٣٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالاضافة الى مبلغ (١٢٤٩) درهم) رسوم خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
قسم الخدمات المركزية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨١٥ ج.م.ب.أ.ظ  
مدعي/ البيت الخضي للقطارات الجنسية: الامارات مدعي عليه: احمد سعيد التالي سيف الشامي الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ ٧٥,٠٠٠ درهم المطلوب اعلانه/ احمد سعيد التالي سيف الشامي الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/٠٦ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٠٨  
قلم المحكمة التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨٨٨ ج.م.ب.أ.ظ  
مدعي/ شركة البليل للدعاية والاعلان المدنية: الامارات مدعي عليه: شركة بيورتي العقارية واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بقيمة ٥٠٠٠ درهم المطلوب اعلانه/ شركة بيورتي العقارية الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلانه وحددت المحكمة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/١١/٤ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢٨  
قلم المحكمة التجارية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤١٥٨ عمالي جزئي  
الى المدعي عليه / ١ - شركة كايبارا المتحدة للألبان ش م ع مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/عبد الرحمن اشرف جول قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٧٢٤٤) درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥٥٥٦٠). وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/٢٧ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.  
قسم القضايا العمالية

### امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٩٢٤ بتاريخ ٢٠١٣/١٠/٢١  
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٤٦٥ عمالي جزئي  
الى المدعي عليه / ١ - شركة السهيل للخدمات الفنية ش.م.د.م. مجهول محل الاقامة بما ان المدعي/عتيق الرحمن نظير احمد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٥٧٤) درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥١٩٣٢). وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١١/١٣ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
قسم القضايا العمالية

# منوعات الفجر

26

## أخبار الساعة : الإمارات تمتلك رؤية واضحة ومسؤولة بشأن الطاقة

•• أبو ظبي- وام

أكدت نشرة أخبار الساعة حرص الدولة على الاستخدام الأمثل للطاقة باعتبارها عصب التطور وأساس التقدم إضافة إلى حرصها على تنوع مصادرها لمواجهة أي تقلبات تنال من أمنها والحفاظ على استقرار أسواق النفط العالمية وتحت عنوان رؤية إماراتية واضحة ومسؤولة حول الطاقة قالت إنه في كلمته أمس الأول أمام الجلسة الافتتاحية للمؤتمر السنوي التاسع عشر للطاقة الذي ينظمه مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية برعاية كريمة من الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية تحت عنوان الوعود الأحفوري غير التقليدي ثورة هيدروكربونية مقبلة قدم معالي سهيل محمد المزروعى وزير الطاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة رؤية إماراتية واضحة ومسؤولة في الوقت نفسه فيما يتعلق بقضية الطاقة تطويع على عدد من العناصر. وأوضحت النشرة التي يصدرها مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية.. أن أول هذه العناصر أن دولة الإمارات العربية المتحدة تؤمن بأن الطاقة هي عصب التطور وأساس التقدم ومن ثم تعمل دائما على الاستخدام الأمثل لها من ناحية واكتشاف مصادر جديدة لها من ناحية أخرى وذلك من أجل استدامة التنمية لأنه لا تنمية حقيقية من دون توافر الطاقة. وأضافت أن ثاني العناصر أنه على الرغم من أن دولة الإمارات العربية المتحدة دولة نفطية فإن هذا لم يمنعها من اتباع سياسة تنوع مصادر الطاقة حتى تكون آمنة في مواجهة أي تقلبات أو تغيرات يمكن أن تنال من أمن الطاقة وفي هذا السياق يبرز المشروع النووي الإماراتي لإنتاج الطاقة للاستخدامات السلمية والاهتمام بالطاقة المتجددة بل وبقية الجهود الدولية في هذا المجال وهذا يؤكد حرص القيادة الرشيدة على النظر إلى المستقبل وتأمين أسباب وإمكانات التنمية للأجيال القادمة خاصة فيما يتعلق بالطاقة. وأشارت إلى أن ثالوثها النظر لمسؤولية إلى أسواق النفط العالمية والحرص على استقرار هذه الأسواق بما يحافظ على استقرار الاقتصاد العالمي ولذلك تسعى دولة الإمارات العربية المتحدة إلى رفع طاقتها الإنتاجية من النفط الخام لتصل إلى 3.5 مليون برميل يوميا في عام 2017 وذلك لتلبية الزيادة في الطلب على الطاقة على المستوى العالمي. ونوهت بأن هذه النظرة الإماراتية المسؤولة إلى قضية الطاقة أكدها كذلك سعادة الدكتور جمال سند السويدي مدير عام مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية في كلمته الترحيبية في المؤتمر حينما أشار إلى أن رسالة دولة الإمارات العربية المتحدة الإنسانية نحو أمن الطاقة ومستقبلها في العالم هي التي عززت ثقة المجتمع الدولي بمكانتها ودورها في هذا المجال وهو ما عبر عن نفسه في اختيارها مقرا للوكالة الدولية للطاقة المتجددة إيرينا. وقالت أخبار الساعة في ختام مقالها الافتتاحي أن رابع هذه العناصر هي التعامل مع أي مستجدات في مجال الطاقة من خلال الدراسة العلمية الدقيقة التي تمكن من اتخاذ القرار الصحيح والتوجه السليم وهذا ما وضع من تأكيد معالي وزير الطاقة أن القلق من تأثير الغاز الحضري في أسواق النفط سبباً فيه أسباب مختلفة اقتصادية وبيئية وغيرها بل إن التطور في هذا المجال يمكن أن تكون له آثار إيجابية في استقرار أسعار الغاز على النحو الذي يساعد على توسيع مجالات استخدامه.

## بروج تعرض أحدث منتجاتها في المؤتمر الدولي السادس للمواد الجيوسانوية

•• أبو ظبي- وام

استعرضت شركة بروج أحدث حلولها المتطورة الخاصة بالأنسجة الصناعية الأرضية الصنوعة من البولي إيثيلين في المؤتمر الدولي السادس للمواد الجيوسانوية في الشرق الأوسط الذي اختتم في أبو ظبي واستقطب مؤتمر المواد الجيوسانوية في الشرق الأوسط الذي نظمه المركز الألماني للبلستيك تحت رعاية بلدية مدينة أبو ظبي. العديد من الخبراء والمختصين المحليين والدوليين في الهندسة المدنية وتطبيقات حماية التربة الذين تبادلوا الأفكار والخبرات واطلعوا على أحدث التقنيات والمنتجات الخاصة في هذا المجال. وقال هزيم السويدي النائب الأول للرئيس التنفيذي للشرق الأوسط وأفريقيا.. إن مشاركتنا كراع بلاتيني في المؤتمر توفر لبروج فرصة استعراض حلولنا البلاستيكية المتكثرة التي تسهم في حماية البنى التحتية المدنية والصناعية وحماية البيئة المحيطة. وأضاف أن الحلول التي تنتجها شركة بروج من البولي إيثيلين العزز تتوافق تماما مع الخصائص التي تتميز بها الأنسجة الصناعية الأرضية من ناحية المتانة والصلاية وتعتبر مثالية لاستخدامها في الطرقات والأماكن والقنوات المائية ومكببات النفايات والمرافق البحرية وأفضل مواد ممكن استخدامها لتصنيع أنسجة صناعية أرضية مرنة وصلبة تتميز بمقاومتها وأدائها الممتاز في ظروف الضغط والحرارة الشديدين وتساهم بفاعلية في حماية البيئة المحيطة بفضل قدرتها على مقاومة الصدا والتآكل وحماية خزانات المياه والتربة من التلوث. وقدم عدد من ممثلي شركات الأعمال الهندسية المحلية والعالمية المشاركة خلال المؤتمر محاضرات ركزت على البنية التحتية الخاصة بمشاريع النقل وحلول زيادة الرقعة الخضراء في المدن والتطبيقات والبحوث الخاصة بالأنسجة الصناعية الأرضية المستخدمة في السكك الحديدية والطرق والمطارات والموانئ والأفاق ومكببات النفايات وحماية البيئة ومواضيع أخرى. كما تم تنظيم معرض تقني على هامش المؤتمر استعرض فيه الشركات المشاركة منتجاتها وخدماتها في الفئات الثمانية الخاصة بالأنسجة الصناعية الأرضية إضافة إلى أنظمة إدارة المياه وأنظمة مياه الترشيع وحلول الري وضوابط التعرية وغيرها.



## نظمتها اقتصادية رأس الخيمة

# ندوة المواصفات والمقاييس تناقش تطبيق مواصفات قطاع المباني والإنشاءات

•• رأس الخيمة - الفجر

حضور الشيخ محمد بن كايد القاسمي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية برأس الخيمة نظمتمالندوة بالتعاون مع هيئة الامارات للمواصفات والمقاييس الثلاثاء الماضي ندوة حول ( دور المواصفات والمقاييس ) في تحسين أداء الاقتصاد والتنافسية ) في مسرح غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة .

وقالت عائشة محمد بن دية القائمة بمهام المدير العام بالوكالة في الدائرة أن الندوة هدفت إلى تثقيف وتوعية المجتمع عامة ومجتمع الأعمال خاصة حول أنظمة المواصفات والمقاييس المعتمدة إقليميا ودوليا وأهميتها في دعم التنمية الاقتصادية وإلقاء الضوء على مفرذات هذه الأنظمة وآلياتها القانونية والفنية في شتى القطاعات الاقتصادية بالإضافة إلى النظر في

واقع وجود وتطبيق مثل هذه الأنظمة على مستوى الإمارة والدولة بالتنسيق بين الجهات المختصة . في الجلسة الأولى التي ترأسها د. جمال بلوطمدير إدارة الدراسات والإحصاء في دائرة التنمية الاقتصادية برأس الخيمة ناقش المشاركون ثلاثة محاور رئيسية هي : المواصفات والمقاييس رؤية قانونية ورقابية وأهمية تطبيق المواصفات في قطاع المباني والإنشاءات

بالإضافة الى الجودة والسلامة في المواصفات القياسية. فيما ترأس الجلسة الثانية الدكتور زياد السولي خبير اقتصادية في غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة حيث تمت مناقشة محورين هاتوحد المواصفات الخليجية وأهمية المواصفات والمقاييس في تعزيز تنافسية التجارة الخارجية . وبحسب مريم الزعابي مدير مكتب الاتصال المؤسسي أن الدائرة تسعى إلى نظم ما يقارب 3 ندوات خلال هذا العام. خصصت في مجال الاقتصاد والاستثمار بغية تسليط الضوء على المجالات الاستثمارية والاقتصادية لدى الجمهور والمهنيين، كما تضع الدائرة نصب عينها التركيز على تطبيق استراتيجيتها في تنظيم النشاط الاقتصادي ومتابعته ودعمه وترويجة في مختلف وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي .

# غرفة عجمان تدعم استضافة الإمارات لمعرض إكسبو العالمي 2020 في دبي

•• عجمان - الفجر

تؤكد غرفة تجارة وصناعة عجمان دعمها المتواصل لدعم ملف استضافة الإمارات لمعرض إكسبو العالمي 2020 في دبي. كما تؤكد على أهمية استضافة هذا الحدث العالمي وما سيضيفه للإمارات عموما ودبي خصوصا، وكيف سيزيد من ازدهار وتطور الاقتصاد الاماراتي وليؤكد أن الامارات قادرة بمقوماتها أن تستضيف مثل هذه الاحداث العالمية والتاريخية .

الذي يظهر للعالم أجمع مدى التطور الكبير الذي تشهده الإمارات وكيفية جذب الأنظار إليها والتعريف بمقوماتها التي باتت تنافس كبرى الدول المتقدمة في كافة مناحي الحياة. وأكد على مدى النفع الذي سيعود على الاقتصاد الاماراتي ككل في حال فوز دبي باستضافة هذا الحدث العالمي إن شاء الله وخاصة في مجال السياحة وتوفير أكثر من 277 ألف فرصة عمل بناء على توقعات الخبراء سواء داخل الإمارات أو خارجها وكذلك ما سيعود على كافة شرائح المجتمع، خصوصا أنه سيكون المرة الأولى للمعرض بمنطقة الشرق الأوسط عموما ودولة الإمارات خصوصا.

وأشاد المدير التنفيذي لقطاع التخطيط ودعم الأعضاء، بجهود حكومة عجمان وكافة مؤسساتها بشكل خاص في دعم استضافة ملف إكسبو 2020، والتي جاءت بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان رعاه الله، وسمو الشيخ عمار بن حميد النعيمي ، ولي عهد عجمان رئيس المجلس التنفيذي. وأكد ناصر الظفري دعم غرفة عجمان الكامل لإكسبو 2020 دبي، موضحا أن الغرفة قامت وتقوم بالترويج للحدث عن طريق كافة مشاركات الغرفة الخارجية بالمعارض والمؤتمرات الدولية وكذلك بموقع الغرفة ومراسلاتها الداخلية والخارجية ، والترويج عن طريق مطبوعات الغرفة ووضع شعار إكسبو دبي 2020 على مبنى الغرفة بجانب تعريف المتعاملين وتنسيب واعضاء الغرفة بأهمية الاستضافة وما سيعود منها من تطور وازدهار للاقتصاد الاماراتي، جعل الامارات محط انظار العالم.



# مبادلة للبترول تبدأ الإنتاج في حقل روبي للغاز في أندونيسيا

•• أبو ظبي- وام

أعلنت شركة مبادلة للبترول عن بدء عمليات إنتاج الغاز الطبيعي على نحو مستمر في حقل روبي للغاز الطبيعي في إندونيسيا حيث سيتم إنتاج نحو 250 مليار قدم مكعب من الغاز للبيع في السوق المحلية على مدى عمر حقل الغاز وكانت شركة مبادلة للبترول وهي شركة عالمية تابعة ومملوكة بالكامل لشركة المبادلة للتنمية مبادلة قد فازت بعقد تطوير حقل روبي للغاز في يونيو 2011 وتملك من خلال شركتها التابعة في إندونيسيا 70 بالمئة من حصص العمل وهي الشركة المشغلة لمشروع سيوكو . وتتاسم شركتا توتال إي أند بي سيوكو وإينكس ساوث ماكاسار المحدودة بالتساوي الثلاثين بالمئة المتبقية من الحصص. وأكد معالي سهيل بن محمد فرح فارس المزروعى

وزير الطاقة رئيس مجلس إدارة شركة مبادلة للبترول أن بدء الإنتاج في حقل روبي للغاز في إندونيسيا هو إنجاز مهم جدا للشركة حيث يمثل هذا المشروع أكبر استثمار لشركة إماراتية في مجال الطاقة في هذا البلد. وأضاف معاليه أن الإنتاج في مشروع حقل روبي للغاز هو تجسيد جلي لقدرات الشركة حيث يعتبر المشروع الأول للشركة ضمن محفظة مشاريعها العالمية والذي قامت بإنجاز كل المهام فيه وضمن جميع المراحل ابتداء من الاستكشاف والتقييم إلى التطوير ومن ثم الإنتاج. وأكد مبادلة للبترول في بيان صحفي اليوم أنه تم الانتهاء من أعمال الإنشاء في مشروع روبي للغاز بشكل آمن وضمن الميزانية المحددة والجدول الزمني المحدد الذي ينتهي في الربع الأخير من العام الجاري. ونفذت شركة مبادلة للبترول مع شركتها توتال و إي أند بي سيوكو

و إينكس ساوث ماكاسار المحدودة هذا المشروع باستثمار يقارب 500 مليون دولار أمريكي لهذه المرحلة من المشروع. وسيتم توريد الغاز المستخرج من مشروع روبي إلى شركة بي تي بوبوك كاليانتانا تيمبور وهي الجهة المشترية للغاز حيث ستستخدمه في إقامة مصنع للأسمدة دعما لبرنامج الأمن الغذائي الوطني في إندونيسيا من جانبه قال موريتزيو لانوتشي الرئيس التنفيذي لشركة مبادلة للبترول ان هذا المشروع يعد إنجازا حقيقيا لشركة مبادلة للبترول ومشروع لإنتاج الغاز يعمل بكامل طاقته ليس فقط في إندونيسيا بل عبر محفظتنا الاستثمارية كلها. لذا فإن الانتهاء من تطوير المشروع على نحو فعال وخلال الوقت المحدد وضمن الميزانية هو أمر في غاية الأهمية وفقا لأعلى معايير الأمان والسلامة المعروفة عالميا. وهنا لانوتشي المساهمين في إنجاز

هذه المرحلة من المشروع من خلال 10 ملايين ساعة عمل وتحقيق سجل مثالي للأمن والسلامة نسبة إلى معايير الأداء الحالية في قطاع النفط والغاز العالمي. وقال انه تم تطوير مشروع روبي منذ البداية بشكل يتسجم مع أولويات الحكومة الإندونيسية حيث سيتم بيع الغاز المستخرج إلى شركة محلية لتصنيع الأسمدة الأمر الذي ساهم في النهوض بالمشروع بسرعة أكبر وذلك بهدف دعم الاقتصاد الإندونيسي. وجاء إنتاج أول دفعة من الغاز من مشروع روبي في أعقاب نجاح مرحلة الربط والمتابعة التي تمت بأمان وفعالية وبالتوازي مع عمليات حفر آبار الإنتاج الأربعة في حقل روبي والتي بدأت باستكمال تركيب المنصات البحرية في شهر يونيو 2013 . وشيدت جميع مراقب المنصات ضمن ساحات التصنيع في إندونيسيا وذلك خلال الفترة

الممتدة من سبتمبر 2011 إلى مارس 2013 . وتم بناء وحدات الجوانب العلوية لمنصة رأس البئر الثلاثية ومنصة الاحتواء والمعالجة في بينديغنان وهاندلي على التوالي بينما تم تركيب السترات فولاذية لمنصة رأس البئر الثلاثية ومنصة الاحتواء والمعالجة في باتام . كما تم تركيب خط أنابيب البحر ليربط منصة روبي بالمحطة المخصصة للمعالجة في محطة الغاز البرية سينيابه التي تديرها توتال إي أند بي في نهاية عام 2012. وتدير مبادلة للبترول أصولا وعمليات تغطي 12 بلدا مع التركيز الجغرافي بشكل أساسي على منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا ووسط وجنوب شرق آسيا. وبلغ حجم أعمال الإنتاج في الشركة نهاية عام 2012 نحو 378 ألف برميل من المكافئ النفطي يوميا.

# هيئة الأوراق المالية والسلع توقع مذكرة تفاهم مع جامعة دبي

•• أبو ظبي- وام

وقعت هيئة الأوراق المالية والسلع مذكرة تفاهم مع جامعة دبي تستهدف تعزيز أواصر التعاون في مجال الاستثمارات المالية والدعم والتطوير البشرية والإدارية والاجتماعية بشكل خاص. وقع الاتفاقية سعادة محمد خليفة الحضري نائب الرئيس التنفيذي للشؤون المؤسسية والساندة بالهيئة وسعادة الدكتور عيسى محمد بستكي مدير جامعة دبي بحضور عدد من المديرين والمسؤولين من الهيئة وعمداء كليات الجامعة. وعقب التوقيع أكد نائب الرئيس التنفيذي للهيئة أن حرص الهيئة على توقيع مذكرة التفاهم يأتي ترجمة لرؤيتها في تعزيز العلاقات مع الشركاء الاستراتيجيين ودعم أواصر التعاون مع أفضل المؤسسات العلمية والبحوثية في داخل الدولة وخارجها وتعظيم الاستفادة من المناهج العلمية المعتمدة محليا وعالميا لدى هذه المؤسسات بغرض دعم الخطط الاستراتيجية والتنفيذية للهيئة والارتقاء بأداء كوادها البشرية وفق أفضل المعايير العلمية

وتطوير بنيتها المؤسسية والتقنية بما يعكس رؤية القيادة الرشيدة للدولة في نشر ثقافة الإبداع والتميز وتبني أفضل الممارسات العالمية ويعمل في الوقت ذاته على تحقيق أهداف رؤية الإمارات 2021. وأضاف الحضري ان الهيئة تؤمن بأهمية اقتصاد المعرفة المدعوم بتكنولوجيا المعلومات في ابتكار منهجيات متطورة والاستثمار في العقول والكوادر البشرية بما يمكن من رفد سوق العمل المتسارع التغيير في مجال الأسواق المالية خصوصا والقطاع المالي عموما وتنمية الموارد البشرية المبدعة والمؤهلة وفق معايير الجودة العالية التي تحرص عليها الهيئة لتلبية متطلبات العمل ومن هذا المنطلق سعت مذكرة التفاهم الموقعة إلى جسر الفجوة بين البحث العلمي والتطبيقات العملية في مجال الرقابة على الأسواق المالية وتنظيمها وتحويل المعارف والمهارات إلى ثروة ورصيد استراتيجي نوعي. من جانبه اعرب الدكتور عيسى بستكي عن سعادته بتوقيع هذه المذكرة مع هيئة الأوراق المالية والسلع والتي تأتي في إطار حرص الجامعة على إبراز قدرات طلابها وتعزيز



فرص استفادتهم وتميزهم بالعمل في المؤسسات المالية والأسواق المرموقة.. كما تركز جامعة دبي بهذا التوقيع رسالتها القائمة على تعزيز بيئة مجتمع الأعمال والخدمات الحكومية في دولة الإمارات وردها بالخبرات اللازمة التي يحتاجها سوق العمل وتفعيل دور الموارد البشرية الحكومية ودفعها نحو التميز في الممارسات الإدارية والمالية والقيادية وتوسيع دائرة تأثيرها في المجتمع

المستثمرين في الدولة وتوفير المناخ المريح والاستثماري للملائمين للتعامل مع الأسواق المالية. وتؤكد بنود المذكرة على تعزيز مسيرة الهيئة نحو التميز في الممارسات الإدارية والمالية والقيادية من خلال قيام الجامعة بالتعاون مع الهيئة في إعداد البرامج التدريبية والدورات المتخصصة لوظفي الهيئة كما تقدم لهم الجامعة كذلك خصومات على تكلفة رسوم الدورات التنفيذية والمنح الدراسية الجزئية التي تمنحها الجامعة لوظفي الحكومة الاتحادية الراغبين في الالتحاق ببرامج البكالوريوس والماجستير كما تتاح لوظفي الهيئة فرصة الاستفادة من مكتبة الجامعة وقواعد البيانات والمواد العلمية المتاحة لديها. وتتيح هيئة الأوراق المالية لطلبة جامعة دبي وفقا لبيوت مذكرة التفاهم فرصا للتدريب العملي والتوظيف بعد التخرج بحيث تقوم الجامعة بترشيح المتميزين من خريجها للاندماج إلى برنامج التمكين الحقيقي للكفاءات البشرية المواطنة شير الذي تنظمه الهيئة أو للعمل لديها مباشرة بعد استيفائهم الشروط المطلوبة لشغل الوظيفة .

## مصرف أبوظبي الإسلامي يرتب تمويلاً إسلامياً لعقارات في لندن

•• أبوظبي-البحرين:

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، عن ترتيب صفقة تمويل بلغت قيمتها 20 مليون جنيه استرليني لتمويل عملية تجديد ويستون هاوز، وهو مبنى فاخر من فترة الثمانينيات من العقد الماضي، ويقع في أحد أبرز المواقع في وسط لندن، ويجمع بين المكاتب والمساحات التجارية. وتعتبر هذه الصفقة أول عملية تمويل يقوم بها مصرف أبوظبي الإسلامي ضمن قطاع لندن العقاري، وتعتبر هذه الصفقة أول عملية تمويل يقوم بها مصرف أبوظبي الإسلامي ضمن قطاع لندن العقاري، وتأتي في وقت تركز فيه الحكومة البريطانية على تعزيز مكانة لندن كمركز للتمويل الإسلامي. وفي حديث له مع كبار القادة السياسيين ورجال الأعمال يوم الثلاثاء الماضي، قال رئيس الوزراء البريطاني ديفيد كامبرون، أنه حريص على وقوف لندن إلى جانب دبي وكوالالمبور كأحد الواسم الكبرى للتمويل الإسلامي عالمياً. وقد تم تصميم هذه الصفقة لتتناسب مع احتياجات المستثمرين المهتفة إلى الاستحواذ على العقارات المترفة ذات القيم المرتفعة، وتجديدها

وبيعها للمشتريين العالميين. ونظراً للطلب المرتفع على العقارات في وسط لندن، قام الائتلاف يضم مستثمرين من دول مجلس التعاون الخليجي بشراء العقارات في العام الماضي بهدف تحويلها إلى شقق سكنية فاخرة خلال فترة زمنية مدتها ثلاثة أعوام. وفي ظل البيئة التشريعية الداعمة في العاصمة البريطانية، والتي تعمل على تشجيع تنمية التمويل الإسلامي، يعمل مصرف أبوظبي الإسلامي على تطوير وتنمية أعماله في بريطانيا، وذلك من خلال توفير تمويلات للمستثمرين في القطاع العقاري. وقد رحب المصرف بالدور الكبير الذي بدأت سلطة الخدمات المالية في المملكة المتحدة تلعبه في تشجيع قبول التمويل الإسلامي عالمياً، وتنمية منتجاته وخدماته. وفي تعليق له على الموضوع، قال عارف عثمان، الرئيس العالمي لقطاع الخدمات المصرفية للمؤسسات في مصرف أبوظبي الإسلامي: يرحب المصرف بالدور الكبير الذي بدأت سلطة الخدمات المالية في المملكة المتحدة تلعبه في تشجيع قبول التمويل الإسلامي عالمياً، وتنمية منتجاته وخدماته. وفي لندن معدلات طلب مرتفعة ليتفوق على نظرائه في الأسواق الأخرى خلال الأعوام القليلة الماضية، وذلك بفضل



## الشارقة تشارك في معرض سوق السفر العالمي 2013 في لندن

•• الشارقة-وام:

تشارك هيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة في معرض سوق السفر العالمي لعام العاشر على التوالي والذي تنسقيفه لندن خلال الفترة من الرابع إلى السابع من شهر نوفمبر المقبل ويجمع المعرض نخبة من صناعات قطعي السياحة والسفر حول العالم إلى جانب جهات عالمية ومؤسسات سياحية وخدمانية وفنادق ومنتجعات دولية وبتراوس محمد علي النومان رئيس الهيئة وفد الإمارة الذي يضم ممثلين عن كل من هيئة مطار الشارقة الدولي ومجموعة فنادق الشارقة الوطنية وفندق رامادا الشارقة وأرابيان لينك توزر للسياحة بجانب مركز الشارقة الإعلامي، وتشارك الإمارة بجناح مساحته 330 متراً مربعاً يجمع بين التصميم التراثي والعصري ويضم

عددا من المنشورات والطبوعات عن أبرز الجهات والعالم، في الإمارة توزع على زوار الجناح باللغتين الإنجليزية والعربية. وأكد النومان حرص الهيئة على تحقيق تواجد متميز في معرض سوق السفر العالمي هذا العام بعد نجاح المشاركات السابقة في المعرض التي انعكست في زيادة ملحوظة لأعداد السياح الأوروبيين خلال السنوات الأخيرة.. مشيراً إلى أن هذه المشاركة تسهم في تعزيز مكانة الشارقة على خارطة السياحة الأوروبية والعالمية واستقطاب المزيد من السياح خلال السنوات القادمة. وأضاف أن المعرض يعد منصة مثالية لعرض تطورات قطاع الإمارة السياحي والخدمات الثقافية والترفيهية والطبيعية التي جعلت منها وجهة سياحية رائدة في المنطقة كما يفتح المعرض الفرص أمام وفد الإمارة لقاء كبار صناعات السياحة حول

## مجموعة أغذية ووزارة الزراعة الإيرلندية تبحثان تعزيز تعاونهما

•• أبوظبي-وام:

بحث سعادة راشد مبارك الهاجري رئيس مجلس إدارة مجموعة أغذية ومعالى سيمون كوفني وزير الزراعة والأغذية الإيرلندي والوفد المرافق له خلال زيارتهم مقر المجموعة في أبوظبي.. سبل تعزيز التعاون التجاري بين البلدين في مجال المنتجات الغذائية والمكونات عالية الجودة ورفع مستويات التعاون في مجال سلامة الأغذية والجودة والابتكار وتطوير المنتجات. تهدف الزيارات إلى بناء وتعزيز الروابط بين جمهورية إيرلندا ودولة الإمارات العربية المتحدة فيما استعرض الوفد الإيرلندي إمكانات تسهيل عملية نقل أحدث التقنيات المستخدمة في صناعة منتجات الألبان إلى دولة الإمارات والبح في إمكانات توفير فرص التدريب في مجال الصناعات الغذائية في مراكز الأبحاث في إيرلندا. ضم الوفد الزائر مسؤولين تنفيذيين من المجلس الإيرلندي للألبان وممثلين عن نخبة من شركات الألبان الأيرلندية الكبرى بجانب مجلس الأغذية الأيرلندي وجمعية موردي الحليب والقشطة الأيرلندية.. إضافة إلى سعادة باتريك هينيسي سفير إيرلندا لدى الدولة وقال الهاجري في تصريح له بهذه المناسبة إن المجموعة أقرت محادثات بناءة مع الوزير الأيرلندي وستعمل المجموعة على ضمان إستراتيجية تواصلها مع صناعة الأغذية والمنتجات الزراعية في إيرلندا. وأشار إلى العديد من الفرص للتعاون بين الجانبين مشيراً إلى أن صناعة مشتقات الحليب في إيرلندا تتميز بقوتها.. فيما تعد مجموعة أغذية من أبرز الشركات العاملة في مجال إنتاج الأطعمة والمشروبات عالية الجودة في منطقة الشرق الأوسط.

## جامعة عجمان تشارك في مؤتمر دولي حول إدارة المشروعات

•• عجمان - الفجر:

يشارك مكتب إدارة المشروعات في جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا في مؤتمر منظمة إدارة المشروعات الدولي في أمريكا الشمالية والذي يقام في الولايات المتحدة الأمريكية بمشاركة عدد كبير من دول العالم، حيث يضم هذا التجمع خبراء إدارة المشروعات على مستوى العالم. وقال مدير مكتب إدارة المشروعات، المهندس محمد سعيد سلمان، إن مشاركة الجامعة في هذا المؤتمر تأتي انطلاقاً من حرص الجامعة على اتباع المنهجيات العالمية والوقوف على أحدث الممارسات على صعيد تطوير المشروعات، من خلال تفعيل البحث العلمي بين الأكاديميين والعاملين في الجامعة، والتي بدورها تمثل بيت خبرة تفرده المجتمع بالخبراء وأحدث الطرق المستخدمة في إدارة المشروعات. وأفاد مدير ارتباط الأعمال في إدارة المشروعات وممثل الجامعة



## يستعرض الدور الحيوي للمرأة في تطوير منظومة العمل

## انطلاق فعاليات معرض المرأة الخامس عشر في ديسمبر المقبل

تنظم مجموعة شركات ثريا العوضي بالتعاون مع مجلس سيدات أعمال الإمارات وبدعم مباشر من اتحاد غرف التجارة والصناعة معرض المرأة الخامس عشر في مركز دبي التجاري العالمي، القاعة رقم 6، خلال الفترة ما بين 11-14 ديسمبر المقبل. ويعتبر هذا المعرض امتداداً لسلسلة النجاحات التي سطرها في الدورات السابقة وأكبر حدث نسائي على مستوى الدولة يقدم من خلاله قراءة مشرفة لباقة الإنجازات والنجاحات التي حققتها المرأة في قطاع المال والأعمال. وتهدف الدورة الحالية للمعرض إلى أن تكون منصة تستعرض المستوى المتقدم الذي وصلت إليه المرأة على صعيد كفاءتها في مجال الإنتاج والأداء والتميز وسهاماتها البارزة في قيادة قاطرة النمو الاقتصادي. وناذرة لتفعيل دورها وفتح قنوات اتصال بين سيدات الأعمال، تساهم في تطوير شبكة أعمال تضح مزيداً من الأموال، لتحسين صورة المرأة في المجتمع الاقتصادي.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي للإعلان عن المعرض الذي انعقد بمقر مجلس سيدات أعمال الإمارات دبي بحضور منظمة المعرض السيدة ثريا العوضي، المالك والمؤسس لمجموعة شركات ثريا العوضي، سعادة حميد محمد بن سالم، الأمين العام لاتحاد غرف التجارة والصناعة بالدولة، والمهندسة فاطمة عبيد الجابر، رئيس مجلس إدارة مجلس سيدات أعمال الإمارات، الرئيس التنفيذي لمجلس سيدات أعمال أبوظبي. وأكد سعادة حميد محمد بن سالم، الأمين العام لاتحاد غرف التجارة والصناعة بالدولة أن المعرض يشكل خطوة إضافية نحو ترسيخ المكانة المتميزة والمتنامية للمرأة وتفعيل مشاركتها في الفعاليات الاقتصادية والاطلاع على التجارب الناجحة في هذا المضمار ونقطه جذب لمزيد من سيدات الأعمال في تشجيعهن على تنمية وتطوير مشاريعهن. وأضاف أن اتحاد الغرف يحرس، في إطار رؤيته



يقارب الـ10 مليار درهم. من جهتها، أشارت المهندسة فاطمة عبيد الجابر، رئيس مجلس إدارة مجلس سيدات أعمال الإمارات، الرئيس التنفيذي لمجلس سيدات أعمال أبوظبي إلى حرص مجلس سيدات أعمال الإمارات على تنظيم المؤتمرات الخاصة بالمرأة وتعزيز دورها على صعيد الثقافة والسلوك والتميز في أوساط المجتمع والأعمال، منوهة إلى أن المجلس بات محركاً رئيسياً في ترسيخ أسس ومركزات التنمية الشاملة ودفع عملية النهضة الاقتصادية نحو الأمام. وأشارت إلى أن رسالة المجلس تهدف إلى تطوير منظومة ريادية من النساء، تهضم بقطاع الأعمال والبيئة الاستثمارية، وتساهم في إحداث أثر إيجابي على كافة شرائح المجتمع، بما يصبو إلى تحقيق التطلعات المنشود في تلبية احتياجات الاقتصاد الوطني ضمن رؤية الإمارات 2021. وفي معرض حديثها على التنظيم، أوضحت السيدة ثريا العوضي، المالك

والمؤسس لمجموعة شركات ثريا العوضي، أن أهداف المعرض، في نسخته الحالية، تتقاطع مع رؤية واستراتيجيات المجموعة في إحداث نقلة نوعية في تفعيل دور المرأة وإشراكها في رسم الخطوط العريضة لمستقبل المجتمع في مجال الريادة الاقتصادية، تكون منطلقاً في توظيف طاقاتها الفكرية ودخول عالم الاقتصاد والمال. وأضافت أن المجموعة تتطلع إلى أن يكون المعرض حجر الأساس في توفير كافة المقومات التي من شأنها مساعدة المرأة على تطوير ملكات إبداعها وتعزيز آفاق تفكيرها وإثراء رصيدها المعرفي، باعتبارها أحد الركائز الأساسية في عملية التنمية المستدامة. وأفادت العوضي بأن هذا الحدث يضم عدداً كبيراً من الشركات المحلية والعالمية، تعرض من خلاله، أحدث صيحات الموضة والأزياء والمنتجات الصحية والمستلزمات المنزلية وأدوات المطبخ وغيرها من المنتجات التي تلبى كافة احتياجات المرأة وخصوصاً المرتبطة باحتياجات الزفاف.

# منوعات العقار

27

## غرفة رأس الخيمة توقع اتفاقية

## تعاون مع غرفة تجارة وصناعة برلين

•• رأس الخيمة-وام:

وقع سعادة يوسف عبيد التميمي رئيس غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة و كريستيان فيسنتواتر نائب الرئيس التنفيذي لغرفة تجارة برلين.. اتفاقية تعاون تهدف إلى تعزيز العلاقات التجارية والصناعية بين برلين ورأس الخيمة. وقال يوسف التميمي إن الاتفاقية تأتي إدراكاً من قبل كلا الغرفتين فرصة زيادة العلاقات الاقتصادية بين رجال الأعمال والمهتمين في البلدين.. إضافة إلى الاتفاق على تبادل المعلومات التي من الممكن أن تؤدي إلى مزيد من علاقات التجارة الثنائية بين الصناعيين ورجال الأعمال وأصحاب المشاريع من المنظمين بطريقة مناسبة. نصت الاتفاقية على اطلاع أصحاب المشاريع المهتمين بشأن الأفاق الاقتصادية وفرص توسيع العلاقات التجارية الخارجية الثنائية بالإضافة إلى محاولة دعم كل منهما الآخر للوصول إلى هدف زيادة التبادل الاقتصادي بين البلدين ومناقشة إمكانية استضافة وفود من كلا البلدين كما تضمنت اتفاقية تعزيز المعرفة في كل من ممارسات التحكم والتوفيق.. فضلاً عن طرق أخرى لحل المنازعات التجارية وتكثيف الجهود لإزالة الأعباء والحواجز التجارية.. إضافة إلى الشروع في اتخاذ تدابير لتعزيز الثقة المتبادلة والشفافية إلى أقصى حد ممكن.

## محافظ ضمان للاستثمار توزع أرباحا

## نقدية عن الربع الثالث من 2013

•• دبي-وام:

أعلنت ضمان للاستثمار الشركة العاملة بقطاع الاستثمار وإدارة الصناديق في الإمارات مس عن توزيع أرباح نقدية قياسية لربع السنة الخامس عشر على التوالي لمحفظة ضمان الثانية لأسهم الإمارات. وقامت المحفظة بدفع توزيعات أرباح نقدية بقيمة 1.5 درهما للسهم عن الربع الثالث من 2013 محققة بذلك عائداً سنوياً بنسبة 4.59 في المائة في نهاية 30 سبتمبر 2013 وقد بلغ صافي قيمة أصول المحفظة 123.13 درهم للسهم. كما قام صندوق ضمان الخامس أيضاً بدفع توزيعات أرباح نقدية بقيمة 1.5 درهم عن الربع الثالث من 2013 وهو ما يعادل نسبة 4.25 في المائة من ربح توزيعات الأرباح السنوية. وقامت محفظة ضمان الإسلامية بدفع توزيعات أرباح بقيمة 1.5 درهم للسهم ما يعادل نسبة 3.47 في المائة من الأرباح السنوية. وقال شهاب قرقاش الرئيس التنفيذي لضمان للاستثمار حالياً في خضم دورة قوية ستواصل تحقيق نتائج إيجابية.. متوهياً بأن السوق لا تزال تمتلك الكثير من الجاذبية للمستثمرين بعيد النظر. من جانبه أضاف شهزاد جناب مدير أول إدارة الأصول والإستشارات في ضمان للاستثمار أنه على الرغم من العوائد القوية التي شهدتها السوق حتى الآن فمن ناحية التقييمات لاتزال السوق الإماراتية على وجه الخصوص من بين أرخص أسواق المال بالمنطقة. وأظهرت الأسواق الإماراتية أداءً قوياً خلال الربع الثالث من العام حيث ارتفع مؤشر سوق دبي المالي بنسبة 21 في المائة فيما ارتفع مؤشر سوق أبوظبي للأوراق المالية بنسبة 6 في المائة.

## ضمان الاستثمار تقدم 6 مليارات دولار ضمانات

## للمستثمرين والمصدرين بالدول العربية في 5 سنوات

•• أبوظبي-وام:

بلغت القيمة الإجمالية للعمليات التراكمية للمؤسسة العربية لضمان الاستثمار واتمان الصادرات بنهاية عام 2012 نحو 9.5 مليار دولار بعدما حققت نمواً مطرداً في عملياتها من 626.4 مليون دولار عام 2008 إلى نحو 1.7 مليار دولار عام 2012 بقيمة 6 مليارات دولار خلال السنوات الخمس الأخيرة منها 4.7 مليار لضمان الصادرات وبنسبة 74.3 في المئة من الإجمالي و 1.4 مليار دولار لضمان الاستثمار وبنسبة 25.7 في المئة من إجمالي عمليات الضمان خلال الفترة. وأكدت ضمان وهي مؤسسة عربية دولية تضم في عضويتها 21 دولة عربية وعدداً من الهيئات العربية والدولية في تقرير عن صناعة الضمان ودورها في تعزيز التجارة والاستثمار ضمن نشرتها الفصلية الثالثة لعام 2013 أنها نجحت على مدار نحو أربعة عقود كأول مؤسسة دولية متعددة الأطراف تقدم خدمات ضمان الاستثمار ضد المخاطر غير التجارية في إفاضة عدد كبير من المستثمرين والمصدرين في جميع الدول العربية وعدد كبير من دول العالم من خدماتها المتنوعة وبدرجات متفاوتة سواء الأقطار العربية والأجنبية الصادرة للاستثمار إلى الدول العربية وكذلك المستوردة للسلع من الدول العربية.

## 18 مليار دولار حجم مساهمات الصندوق

## الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية

•• نيويورك-وام:

أكدت دولة الكويت استمرارها دعم الجهود والساعي الدولية في مجال تمكين الدول النامية والأقل نمواً للوصول إلى التنمية المستدامة والتنمية الزراعية والريفية لتحقيق الأمن الغذائي لهذه الدول. وقال محمد حفيظ العجمي عضو وفد دولة الكويت الدائم لدى الأمم المتحدة في كلمته أمام اللبلة قبل الماضية للجنة الاقتصادية الثانية المعنية ببناء التنمية الزراعية والأمن الغذائي المتفرعة من الدورة الـ68 للجمعية العامة للأمم المتحدة.. إن مساهمات الصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية منذ تأسيسه عام 1961 بلغت نحو 18 مليار دولار استفادت منها حتى الآن حوالي 100 دولة إضافة إلى المساهمات الأخرى في المؤسسات والصناديق التنموية الإقليمية والدولية. ونقلت وكالة الأنباء الكويتية كونا عن العجمي قوله.. إن دولة الكويت قررت زيادة مساهماتها الطوعية السنوية لعدد من الوكالات وبرامج وصناديق الأمم المتحدة رغبة منها في دعم الأنشطة الإنسانية وتعميق تعاونها المشترك مع المنظمات والهيئات الدولية ذات الصلة. متمنين زيادة دعم المجتمع الدولي نحو البلدان النامية لمساعدتها في مكافحة الجوع وسوء التغذية لتحقيق الأهداف الانمائية للألفية بحلول عام 2015.



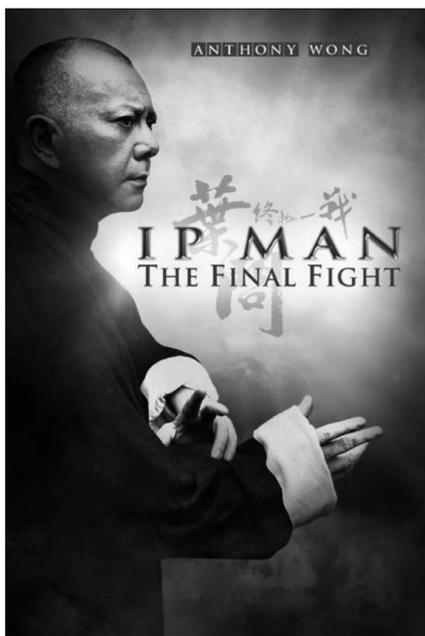




تتفنن السينما الصينية وبشكل يومي، في تقديم الافكار للاحتفاء بأساطيرها في فنون القتال، من أجل ان تظل صورة مقاتلي فنون (الكونغ فو) حاضرة وبقوة في ذاكرة ووجدان العالم.

بطولة الصيني أنتوني وانغ

## (المعركة الأخيرة) يحتفي بأسطورة (الكونغ فو)



جملة الأفلام التي قدمت سابقا عن شخصية المعلم الكبير، ظلت تتناول مراحل شبابه ورجولته، ولكن هذا العمل يذهب الى مرحلة الكبر... والشيخوخة... والسلام النفسي والجسدي... عندما يطلب منه ان يخوض تجربته... او معركته الاخيرة. وخير من يتصدى لهذه الشخصية، في هذه المرحلة من تاريخها هو انتوني وانغ، الذي يتقمص الشخصية باحتراف وحضور وعمق. وتكون المواجهة بين المعلم الكبير وتلاميذه، في مقابل بقية العصابات التي تحاول السيطرة واساعة الفساد، في تداخلات مع أجواء عالم الليل في هونغ كونغ، عبر رحلة سينمائية مليئة بالمواجهات... والقتال الشرس. وثمة مشهديات في الفيلم تتم في شوارع وفوق السطوح في (هونغ كونغ) تمثل مرحلة نادرة من أفلام المغامرات وقاتل الشوارع، يجسدها نجوم الفيلم بالذات الممثل القدير انتوني وانغ وهو يتقمص شخصية المعلم الكبير في نهاية عمره...



المغامرات، بل من بينها أعمال رصدت مسيرة (الرجل الأسطورة)، بينما الاخراج تصدى له، (هيرمان يو) الذي يمتلك رصيدا ضخما من أفلام الحركة والمغامرات في السينما الصينية على وجه الخصوص. وقام بتقديم الشخصية المحورية (المعلم الكبير) النجم الصيني انتوني وانغ شو سانج، وهو أحد أهم اساتذة التمثيل في هونغ كونغ، مشيرين الى انه ولد من أب بريطاني وأم صينية... وقد قدم للسينما نتاجات سينمائية رسخت حضوره ومكانته وقيمه الابداعية. وأحدث نتاجات السينما القادمة من هونغ كونغ فيلم المغامرات والرجل الاسطورة: (المعركة الأخيرة). والذي يروي التجربة الاخيرة، لأسطورة قتال (الكونغ فو) المقاتل الاسطوري وانغ ستين، والذي يعرف باسم (الجد المعلم) او (المعلم الكبير)، والذي تسند اليه بعد حرب هونغ كونغ، مهمة قتالية اخيرة، يقبلها على مضض، وذلك من أجل الدفاع عن الحياة والشرف... وعرفت يومها بانها المحترفة الأخيرة. الفيلم يعتمد على سيناريو ايركالي، الذي كتب العديد من أفلام



## هالي بيري رائدة فضاء

أعلنت شبكة سي.بي.إس التلفزيونية الأمريكية أن الممثلة السمراء هالي بيري ستقوم ببطولة المسلسل التلفزيوني الجديد (إكسنت) (كائن)، الذي ستقوم الشبكة بإنتاجه بمشاركة مع شركة (أمبلين تليفزيون) المملوكة للمخرج ستيفن سيبيلبرغ. وستلعب بيري، الفائزة بجائزة أوسكار عن دورها في فيلم (موتسترز بال)، دور رائدة فضاء عادت إلى ديارها بعد أن أمضت عاما في الفضاء وتحاول إعادة التواصل مع زوجها وابنها. وتسبب تجربتها في الفضاء والمنزل أحداثا تغيّر مجرى التاريخ.



## انسحاب تشارلي هونام

انسحب الممثل تشارلي هونام من دور البطولة في الفيلم المرتقب (خمسون درجة للرمادي) Fifty Shades of Grey. وأصدرت شركتا يونيفرسال بيكتشرز وفوكس فينتشرز المنتجتان للفيلم بيانا قائتا فيه إن منتجي الفيلم وهونام اتفقوا على إيجاد بطل جديد بسبب جدول مواعيد هونام التلفزيوني الضاغط الذي لا يمكنه من الاستعداد كما يجب لدور كريستيان غراي. وكان قد أعلن في السابق أن هونام سيؤدي دور غراي فيما تؤدي الممثلة داكوتا جونسون دور أناستازيا ستيل. ويسعى المنتجون لإيجاد ممثل جديد يحل مكان هونام. وكان من المقرر بدء عرض الفيلم في أغسطس 2014 ولم يتضح ما إذا كان انسحاب هونام سيؤدي إلى تأجيل ذلك.

## اديت بياف التي واجهت وحدها كرهها لشكلها وجسدها



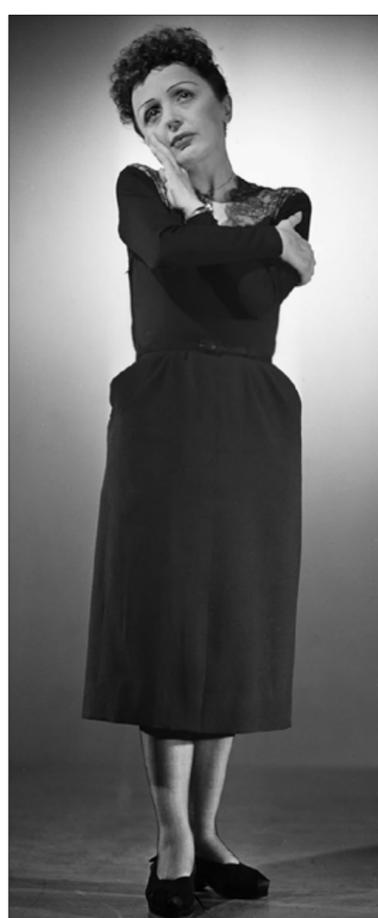
سكتت اديت بياف عن الغناء وغمضت عينها عن الحياة في العاشر من أكتوبر من العام 1963، وهي في السابعة والأربعين من عمرها... لكن صوتها لم يخفت بعد خمسين عاما على وفاتها، وهو ما زال يعد الصوت الغنائي النسائي الفرنسي الأكثر شهرة. وكانت اديت بياف أول فرنسية تغزو أميركا بصوتها وبأغانيها، خصوصا مع الأغنية التي طارت شهرتها في كل أرجاء العالم (لاي أن روز). وأمضت بياف حياتها القصيرة وهي تغني الحب والحياة. هي التي كانت لعوبا مع الرجال لم ينقل عنها انها كانت لطيفة مع النساء على الاطلاق. وكان حبها الاول لاعب الملامكة مارسيل سيردان الذي توفي في حادث مأساوي أصاب طائرته في العام 1949. بينما كان يسافر متجها الى نيويورك للقاءها. وهو الرجل الذي كتبت له قبل وفاته (نشيد الحب) (نيم أ لامور) الذي تتخوف في كلماته من (يوم قد ينتزعك مني).

### حطمت الأرقام

وصفتها الكاتبة الفرنسية روبير بيليريه في إصداره الجديد (بياف، أسطورة فرنسية) (بياف: أن ميت فرانسى) بأنها (حطمت كل الأرقام القياسية: في الأغراء والشغف والعانة والجنون والاستفزاز). فهل كان في ذلك سعي محموم لاديت بياف التي لم يكن طولها يتجاوز مترا واحدا و47 سنتيمترا لمواجهة خوفها من الوحدة وكرهها لشكلها وجسدها؟ بخلاف ما كانت تقول، لم تولد اديت بياف في شارع شعبي في باريس في التاسع عشر من ديسمبر 1915، بل ولدت في مستشفى مجاور للمنطقة هذه.

### طباع غريبة

واذا كانت حياتها الشخصية والمهنية مطبوعة بالمأسى والاضطرابات، كوفاة طفلتها مارسيل وهي ابنة سنتين ووهة امها اثر تناول جرعة زائدة من المخدرات، فإن اديت بياف طوّرت الى جانب هذه المأسى (روحا طريفة وخيالا واسعا، وطباعا غريبة). في العاشر من أكتوبر من العام 1963، توفيت اديت بياف اثر اصابتها بنزيف داخلي اثناء وجودها في جنوب فرنسا، بعدما انهاه ادمان الكحول



والعمليات الجراحية والتهاب المفاصل. ولم تقم لها مراسم دفن دينية بسبب نمط عيشها المخالف لتعاليم الكنيسة. لكن عشرات الآلاف من المحبين بها رافقوا نعشها في الرحلة الاخيرة الى مقبرة بير لاشيز في وسط باريس.

### حضور قوي

وما زالت اديت بياف حاضرة في فرنسا بالقوة نفسها، وهو حضور يطغى احيانا على المواهب الاخرى التي رافقت مسيرتها الفنية. وهي كتبت كلمات نحو ثمانين اغنية من أعمالها، من بينها (لاي أن روز) (نيم أ لامور).

ومنذ أكثر من عشرين عاما، تواصل اغنية (لاي أن روز) احتلالها قائمة الاغنيات الفرنسية العشر التي تدر أكبر إيرادات على اصحاب حقوق ملكيتها على الصعيد العالمي، إلى جانب أغنيات دافيد غيتا وفرقة (دافت بانك). وتنتشر اغنياتها اليوم في كل اصقاع العالم، (في الدول الاوروبية وروسيا وأميركا الشمالية واليابان، إضافة الى أميركا الجنوبية وأفريقيا)، بحسب ما يقول جان نويل ترون مدير جمعية المؤلفين والملحنين في فرنسا، في حديث مع وكالة فرانس برس.

## منوعات

# الفكر

31



## جنى وأغنيان

تستعد الفنانة جنى لطرح أغنيتين، الأولى باللهجة اللبنانية على أن تتبعها أغنية باللهجة الخليجية، ويتم اختيار إحدهما لتصويرها خارج لبنان. جنى جاءت من بين أهم 03 فنانا في الوطن العربي يحظون بنسبة متابعين على موقع التواصل الاجتماعي.



## ليلى إسكندر تغني (انثرب)

تستعد الفنانة ليلى إسكندر لإصدار أغنية جديدة باللهجة الخليجية بعنوان (انثرب) وقد تم تصويرها في سويسرا، وهي من إنتاج ميساء مغربي التي شاركتها ليلى في رمضان الماضي مسلسل (لعبة المرأة رجل).

مؤلفة موسيقية وملحنة وموزعة ومغنية، طوّرت موهبتها بالدراسة الموسيقية، فقدت أعمالاً تمزج الموسيقى الغربية والعربية بطابع كلاسيكي رومانسي.

الفنانة اللبنانية كارينا عيد عادت إلى الوسط الفني غناءً، مستكملة مسيرتها في التلحين والكتابة والتوزيع، وهي تستعد لإطلاق ألبومها الجديد (أنا) في المستقبل القريب. عن أعمالها الجديدة ومسيرتها الفنية كان معها هذا الحوار:

تمزج الموسيقى الغربية والعربية بطابع كلاسيكي رومانسي

## كارينا عيد: الموهبة من دون دراسة لا تكفي

الذي تتعاونين معه؟  
- أسعى إلى التغيير في أي تعاون جديد، وإعطاء كل فنان هويته الخاصة في التوزيع ليتميز عن الآخرين ولا يشبه سواه. بالنسبة إلى كارلوس، ربما يعترف هو بدوري الكبير في رسم هويته الخاصة، التي أشعر بأنه تاه عنها بعد (قصتنا حبينا)، لكنه عاد إليها وأتمنى أن يستمر في هذه الصورة، وأنا سأدعمه في مسيرته هذه، سواء تعاون معي أم لم يتعاون.  
• برأيك، هل الصمود في الوسط الفني عمل بطولي؟  
- طبعاً، وصبر المرأة الفنانة وصمودها بطولة أكبر.  
• متى انطلق ألبومك (أنا) وما سبب اختيار هذا العنوان؟  
- اخترت هذا العنوان لأن الألبوم كله من نتاجي الخاص، كلاماً ولحناً وتوزيعاً وغناءً، وسيضم 7 أو 8 أغنيات على أن يصدر في الأشهر القليلة المقبلة. فضلاً عن إصدار أغنية جديدة قبل إطلاق الألبوم وكليب.  
• هل الأغنيات كلها باللهجة اللبنانية؟  
- ثمة أغنية خليجية تشبه هويتي الفنية، توزيعاً وكلاماً ولحناً. وقد اخترت هذه اللهجة لأنها إحدى أجمل اللهجات العربية، وتعني موسيقياً، خصوصاً أن ألفاظها جميلة ومقابل كلماتها رائعة ومخارج حروفها معبرة ورومانسية.  
• ما جديدك؟  
- أتعاون مع نجم (أراب ايدول) وائل سعيد في أغنية جميلة ستصدر في الخليج ولبنان. كذلك سأؤلف موسيقى تصويرية وشارات لأفلام سينمائية.  
• واستراتيجيتك للمرحلة المقبلة؟  
- أبقى بفريق عملي، لكنني لا أعمل وفق استراتيجية معينة، لأن الوطن العربي يعيش في ميزان متقلب، بالتالي لا يمكن وضع خطة مدى بعيد، رغم أنني حددت نهائية صورتي الفنية.

بالغربية، هل تسعين إلى التميز بلون موسيقي معين؟  
- سبقني هادي شرارة في مزج الموسيقى العربية والغربية، وبالتالي لست السبّاقة، إنما لدي هويتي الخاصة ونكهتي في الكتابة الموسيقية.  
• قدمت جنريك مسلسل (ديو الغرام) و(حلو الغرام)، وأغنية (بتعرف شو) في فيلم (حبة لولو)، ما الذي دفعك إلى تكرار التجربة؟  
- نجحت أغنية (قصتنا حبينا) بصوت كارلوس عازار، لذا أحبّ القيمون على مسلسل (حلو الغرام) تكرار التجربة فنجحت هذه الأغنية أكثر من الأولى. بالنسبة إلى أغنية (بتعرف شو) في فيلم (حبة لولو)، كان الهدف من خلالها أن أساهم في تسويق الفيلم ونجحنا.  
• ما سر هذا الانسجام الفني بينك وبين كارلوس عازار؟  
- أثبت كارلوس نفسه ممثلاً ومغنياً قبل تعاوننا، لكنني أجمل النقاط في صوته وشخصيته.  
• هل تسعين إلى إعطاء هوية معينة للفنان

• هل أصبحت جزءاً من الوسط الفني أم تعيشين في عالمك الخاص؟  
- أنا جزء من الوسط الفني، إنما أفكر بطريقة مغايرة عن الفنانين الآخرين، أتصرف على سجيّتي وأعيش حياة طبيعية وبسيطة.  
• ما انعكاس الوضع الاجتماعي العربي على نوعية الأعمال الفنية؟  
- تطالعتنا طواهر فنية غربية، من فترة إلى أخرى، فمئذ بضع سنوات، مثلاً، ارتبطت هذه الظاهرة بالعنصر النسائي، لكننا نشهد راهناً عنصراً آخر أدى إلى تدني مستوى الأغنية اللبنانية فكراً ومضموناً ورخص معنى الحب والمرأة، ما أزعجتني، فضلاً عن عملية الاستسناخ والتكرار.  
• كيف يحفظ كل من الفنان، الملحن، الشاعر، الموزع، حقه في ظل الاستسناخ الغنائي؟  
- تحفظ (ساسيم) حقوق الفنانين وفق معايير محددة، سمعت أخيراً أنها ناشطة، لكن أسوة بالقوانين اللبنانية، تحتاج إلى بعض الوقت لتأخذ مجراها الطبيعي.  
• مزجت الموسيقى العربية

• هل مواهبك المتعددة نتاج دراسة موسيقية عميقة أم موهبة؟  
- يجب أن يملك الإنسان الموهبة، في الأساس، ليطورها عبر الدراسة الموسيقية العميقة، لأن الموهبة من دون دراسة لا تكفي، كما أن الدراسة التي لا تنطلق من موهبة غير كافية أيضاً. منذ نعومة أظفاري، اكتشف أهلي موهبتي فعززوا ثقافتي الموسيقية من خلال تسجيلي في دروس الليانو، وسافرت بعدها إلى أميركا حيث تخصصت في التوزيع الموسيقي والموسيقى التصويرية.  
• كيف تصفين أعمالك الموسيقية؟  
- كل أغنية من أغنيتي تعبر عن حالة إنسانية معينة، عن مشهد ما، لذلك الموسيقى التي أقدمها صادقة وناجحة من وجداني.  
• هل تعكس تجارب شخصية أم عملية إسقاط لتجارب الآخرين؟  
- الاثنان معاً، فضلاً عن أنها تجسد قصص إنسانية صادقة في حياتنا اليومية وتناثر بها.  
• ألا تخشين الوقوع في التكرار كلاماً أو لحناً أو توزيعاً؟  
- أتعامل مع شعراء وملحنين يقصدونني لأوزع أعمالهم، بالتالي ثمة تنوع على صعيد التوزيع. أما بالنسبة إلى أغناتي الخاصة، أستشير فريق عملي قبل طرح أعمالتي الجديدة في السوق للثلا أقع في التكرار.  
• شبه البعض موهبتك بموهبة الفنان مروان خوري الذي يغني من أعماله الخاصة ويقدم أغاني كلاسيكية رومانسية، فما رأيك؟  
- أعشق فن مروان خوري، لذا أفرح بتشبيهي بفنان شامل مثله. تتسم شخصية كلا منا بالشفافية والإحساس، ما يتعكس على طبيعة العمل الفني ونوعه.  
• غبت بضع سنوات عن الوسط الفني، فهل اختلف واقعه لتقري العوادة؟  
- اختلف نوعاً ما عن السابق، وتغيّرت الأمور لجهة تطور الموسيقى. لكنني لم أعد لهذا السبب بالذات، بل لأن كل إنسان يستعد، قبل خوض الحركة، ليكون على مقدار التحدي الذي يواجهه. هكذا فعلت أنا، إذ كنت أتحمّر في السنوات الماضية، عبر تعميق ثقافتي الفنية وتطوير نفسي، لأصبح قوية وقادرة على خوض معركتي الفنية الإيجابية والإطلاقة بأبهي صورة على الوسط الفني.  
• كيف تنظرين إلى الثقافة الموسيقية العربية؟  
- تعجبني، إنما محلياً، ثمة تهميش للأغنية اللبنانية وكرامتها وكرامة الفنان اللبناني مخيبة للأمال.



# الفكر

## اضطرابات النوم تزيد خطر الوفاة بالسرطان

(نقص متقطع بالأوكسجين أو ما ساعد على نمو الأورام عند فتران مصابة بسرطان الجلد أجريت عليها اختبارات علمية.

وأفادت الدراسة أن نقص الأوكسجين قد يحفز ولادة أوعية دموية تغذي الأورام، وهي عملية تعرف بـ 'تولد الأوعية الدموية'، وراجع العلماء بيانات الأبحاث التي أجريت حول موضوع مشاكل النوم منذ 22 سنة، والتي شملت 1522 مشكلة.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات طفيفة في النوم معرضون 0.1 مرة أكثر للوفاة بسبب السرطان من الأشخاص الذين لا يعانون منها، وتتضاعف النسبة عند الذين يعانون من اضطرابات معتدلة في النوم، فيما تصل إلى 4.8 مرات عند الذين يعانون من اضطرابات حادة.

كشفت دراسة أمريكية أن اضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس كالشخير تزيد من احتمال الوفاة بسبب السرطان.

ونقلت صحيفة 'ديلي تلغراف' البريطانية عن باحثين من كلية الطب والصحة العامة في جامعة 'ويسكونسن' الأمريكية إن الأشخاص المشاركين في الدراسة الذين يعانون من اضطرابات في التنفس أثناء النوم كانوا معرضين أكثر بخمسة أضعاف من غيرهم للوفاة بسبب السرطان .

وقال الباحثون إن هذا الرابط قد يعود إلى مشاكل في التنفس تؤدي إلى عدم حصول الجسم على كمية كافية من الأوكسجين



## اكتشاف طبقة جديدة

### في قرنية العين

نشرت دراسة في مجلة طب العيون الأكاديمية، تؤكد باكتشاف باحثون بريطانيون طبقة جديدة لقرنية العين، وهي الطبقة السادسة.

فقد اكتشفت طبقة جديدة ضمن قرنية العين، وأطلق علماء في جامعة نوتنغهام البريطانية على الطبقة الجديدة اسم دوا Dua استناداً إلى اسم الباحث الذي اكتشفها.

اكتشاف الطبقة الجديدة في عمق أنسجة القرنية ستكون له تطبيقات علاجية وجراحية هامة، فسيساعد الجراحين بشكل كبير في تحسين النتائج بالنسبة للمرضى الذين يخضعون لعملية زرع أو ترقيع القرنية. كما أنه سيجعل العمليات أسهل وأكثر أماناً، إضافة إلى أن هذا الاكتشاف سيكون له تأثير في تحديد العديد من أعراض أمراض القرنية، مثل انتفاخ القرنية الذي يحصل بسبب تراكم السوائل لدى المرضى ذوي القرنية المخروطية، فالعلماء يرجحون الآن أن سبب حدوثه يرجع إلى شق وتمزق في طبقة دوا الحديثة.

## الزعرير يعالج فقدان الشم

### ومرض شلل الرعاش والزهايمر

كشفت دراسة طبية حديثة ان الزعرير الذي عرفه الرومان الذين كانوا يحرقونه لتنقية الهواء ويستخدمونه في مياه الاستحمام قبل خروجهم للقتال فهو يعالج البرص والشلل والالتهابات التي يسببها القمل وفي القرن السادس عشر كانوا يستخدمونه في علاج لدغة الأفاعي كما جعل البروفسور الفرنسي هنري - جوابو الجراح والمتخصص في علاج السرطان يهتم به ويركز في دراسته للاستفادة منه في مجال الطب.

فقد اكتشف أن الزعرير ينشط عمل الشم الذي يعتبر فقدان الإحساس به العلامات الأولى في مرض شلل الرعاش والزهايمر كما أنه يحتوي على فيتامين ك والكالسيوم المفيد في عملية تجلط الدم، كذلك الحديد والزنك والمغنسيوم كذلك يحتوي على فيتامين أ الهام للنظر وفيتامين هـ المسئول عن الخصوبة.

وينصح البروفسور الفرنسي بتناول فنجان من الزعرير المضاف إليه العسل في الصباح لحماية المعدة من سوء الهضم.



صوفي تالمان ترتدي زياً مصنوعاً من الشوكولاته خلال عرض الأزياء في افتتاح صالون دو شوكولا السنوي في باريس. (يوتي بي آي)

## قرأت لك

الشمش يقوي البصر



توصل باحثون إلى أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين "أ" فيه بنسب عالية جداً.

وأوضح الباحثون أن المشمش مفيد جداً للمصابين بفقر الدم، كما أنه مفيد للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإمساك ومهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً؛ وذلك لإحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم.

## سؤال وجواب

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلايبروت هو مكتشف اليورانيوم .

لماذا اطلق اسم منخفض القطار على تلك الجهة الواقعة في

صحراء مصر الغربية ؟

لانه ينخفض عن سطح البحر بمقدار 134 مترا .

الى اي قبيلة ينتمي جميل بثينة ؟

ينتمي جميل بثينة الي قبيلة عنزة وهو اهم شاعر فيها ،وقبيلة عنزة ينسب اليها قصائد الحب العذري المشهور بشدة العشق والعبقة .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشار إلى تفثيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأفة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس

## قصة واعظ القرية

كان هناك رجل ينتكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشحنون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزه شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحياناً يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد ايام من اختطافها .. استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصابة بصرخون طالبين مالا وغلالاً وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقترب احد الشباب من ابيه وقال ابي اريد ان أصرح لك بشيء في صدري .. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية واقسم اني عندما سمعته ظننته هو فانا ابدأ لم ارتج اليه فنظر الأب العجوز وقال كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به .. لن نتكلم كثيراً اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعمهم يأتيون سراً استمر الشاب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة ايام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرس التام وفي اليوم المنتظر كان احد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلأ المكان بها كان المكان هو مركز مرور افراد العصابة انه مكانا ضيق لمدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل لوجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيرا وأقت بهم على الأرض وسط النيران وقاموا يجررون مسرعين ليطفئوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية وحين نزع زعيمهم عنه رباط رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.



طارق تامر فتحي فايد

زرق الاستاذ تامر فتحي بمولوده الأول أسماه طارق جعله الله قرة عين والديه وألف مبروك



ايمان ياسر شعلان

متفوقة في دراستها. ومنعوانه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



عبدالرحمن ياسر شعلان

متفوق في دراسته. ومنعوانه مع زملائه.. بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح معلم في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



سهيل محمد عبدالله

متفوق في دراسته. ومنعوانه مع زملائه.. بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.