

طالبات جامعة أبوظبي  
يشاركن في رحلة تعليمية إلى  
اسكتلندا



صلاح عبدالله:  
عندما يكون العمل  
متكاملا فلا بد أن ينجح



وسائل التحفيز .  
ما هو المناسب لك؟

## مئات الوفيات بسبب فشل سياسة تقليل الملح

كشفت دراسة نشرت مؤخرا إن فشل استراتيجية تقليل الملح في الطعام، التي تمت الموافقة عليها بين الحكومة وقطاع صناعة الأغذية في بريطانيا، تسبب بحوادث مئات الوفيات المبكرة التي كان من الممكن تفاديها.

ووجد الباحثون، الذين قاموا بتحليل تأثير "اتفاق مسؤولية الصحة العامة"، الذي تم تصديقه عام 2011 والذي كانت تصرف عليه هيئة معايير الأغذية قبل ذلك الوقت، أن الترتيب الجديد أدى بالفعل إلى تباطؤ معدل تخفيض الملح في الغذاء.

وخلص الفريق، المكون من باحثين من جامعة إمبريال كوليدج في لندن وجامعة ليبربول وجامعة ستيرلنج، إلى أنه لو ظل معدل التخفيض على ما كان عليه قبل عام 2011، نقلت حالات الإصابة بسرطان المعدة والسكتة القلبية وأمراض القلب بمقدار 11400 حالة سنويا.

وحذر الفريق من أنه إذا لم يتغير أي شيء من الآن وحتى عام 2025، فسيزود ذلك إلى وفاة نحو 40300 من نفس الأمراض، وهي وفيات يمكن تفاديها.

وكان تقرير صحي بريطاني قد أشار إلى أن زيادة الملح في الطعام تسبب بوفاة نحو 14000 بريطاني سنويا جراء إصابتهم بمرض ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب المختلفة، وفقا لما ذكره موقع سكاني نيوز البريطاني.

وقبل عام 2011، كان لدى هيئة معايير الأغذية اتفاقيات طوعية مع قطاع صناعة الأغذية لإعادة تشكيل وصياغة الأطعمة المصنعة، وكانت لهذه الأهداف القدرة على تحديد أهداف ملزمة إذا لم يتم الوفاء بها.

غير أن تلك السلطات القانونية اختفت مع اتفاق مسؤولية الصحة العامة الذي تم التوصل إليها عام 2011.



## لا تتجاهل قلة النوم وتأثيرها على تصلب الشرايين

2. الجهاز العصبي ويوضح الموقع الألماني أنه في حالات التوتر والخوف تتوتر العضلات هي الأخرى. وعلى المدى الطويل يمكن أن تصاب بالتشنجات، مما يتسبب في آلام كبيرة، في الرقبة والظهر على سبيل المثال. في بعض الأحيان يظهر توتر الجهاز العصبي على شكل صداع مؤلم.

3. القلب مضخة الدم دائمة العمل في جسم الإنسان، وتزود الأوعية التاجية عضلاته بما يكفي الأوكسجين. لكن التوتر الدائم يزيد من مخاطر الإصابة بنوبة قلبية. ويعود سبب ذلك إلى سلسلة معقدة من الآليات البيوكيميائية. فنتيجة للتوتر النفسي، فإن الغدة الكظرية تطلق المزيد من النورادرينالين، وهو وسيط كيميائي يؤدي إلى زيادة تكوين بعض خلايا الدم البيضاء في نخاع العظم. وبحسب المختصين يمكن أن تعمل هذه بدورها على نقل الترسبات الدهنية من جدران الأوعية الدموية إلى مجرى الدم، وتتراكم الخلايا المناعية مسببة تصلب الشرايين، مما يؤدي إلى التهابات الأوعية الدموية وهشاشتها. وإذا ما انفجرت ووصلت هذه الترسبات إلى مجرى الدم، فإنها يمكن أن تؤدي إلى سد الشريان بالكامل. وإذا حدث هذا في الشريان التاجي، فإن التأثيرات تكون قاتلة في أغلب الأحيان، فجزء من عضلة القلب سيُحرم من الأوكسجين الضروري لعمله ويموت، مما يؤدي إلى النوبة القلبية.

4. الأذن بسبب تأثير التوتر المستمر على أجزاء من جهازنا المناعي، فيمكن أن تصل مسببات الأمراض بسهولة أكبر إلى الأذن الوسطى. ونتيجة لذلك هو الإصابة بالصمم أو الطنين الدائم.

الذين يعانون من التوتر الدائم، إضافة إلى طنين الأذن، فما هي الأعضاء التي تتأثر به قبل غيرها؟ «التوتر الدائم ينهك الجسم»، نصيحة نسمعها بشكل متكرر حين نمر بمواقف صعبة أن غضب لعدم تحقق شيء ما أو تحت وطأة العمل لساعات طويلة، لكن ما مدى صحة ذلك؟ وكيف يؤثر التوتر الدائم على الجسم؟ وما الأعضاء التي تتأثر به قبل غيرها؟

1. الدماغ يمكن أن يكون للتوتر العصبي الدائم تأثير كبير على عمل الدماغ. ففتح وطأة التوتر الدائم يُغمر الجسم بهرمونات التوتر التي تؤثر مباشرة على عضو التفكير. ويعتقد الباحثون أن هذه الوسائط الكيميائية تعمل على إصابة الخلايا بالضمور. فمن جانب يؤثر هذا على ما يُسمى بـ «قرن آمون» أو «الحصين»، الذي يلعب دورا مهما في دمج المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى مع الذاكرة طويلة الأمد. ومن جانب آخر تؤثر هذه الهرمونات على مناطق أخرى في الفص الجبهي المسؤولة عن التقييم المنطقي للمواقف التي يمر بها الإنسان، كما

يوضح أخصائون موقع «جيو» الألماني. ربما يكمن هنا سبب أن الذين يعانون من التوتر الدائم يجدون صعوبة متزايدة في تقييم المواقف بشكل منطقي أو خزن المواقف الإيجابية في الذاكرة. وبعوضاً عن ذلك يتولى مركز القلق أو الجسم اللوزي السيطرة على المشاعر والتفكير بشكل متزايد. وبالتالي تتجنر التقييمات السلبية في وعي هؤلاء الأشخاص وهو ما يزيد بالتالي من توترهم. كما أن الدماغ يصبح عاجزاً عن السيطرة على مستوى هرمونات التوتر بحيث يزداد إفرازها في الدم. وهكذا يسقط المصابون بحلقه مفرغة، يمكن أن تنهي الإصابة بالاكئاب الحاد.

لا تقتصر أهمية النوم على تأثيره على الشعور بالتعب أو القدرة على التركيز فحسب، بل قد تكون أخطر من ذلك. إذ أظهرت الدراسات وجود علاقة وثيقة بين قلة النوم وتصلب الشرايين، كما أكد الأطباء على أهمية النوم للحفاظ على صحة جيدة.

من الضروري جداً الحصول على قسط كاف من النوم يومياً، لتزويد الجسم بالطاقة والنشاط وتحسين قدرة الاستيعاب، وبالتالي إنجاز الأعمال اليومية بشكل جيد. إذ يساعد النوم أيضاً على الاسترخاء، والتقليل من الضغط النفسي والتوتر، وتحسين الذاكرة. كما قد ربطت دراسات كثيرة نوعية النوم بأمراض القلب وتصلب الشرايين. فهل تؤثر قلة النوم على صحة القلب؟

لا يعاني أولئك الذين ينامون أقل من 6 ساعات يومياً أو يستيقظون كثيراً أثناء الليل من التعب وقلة التركيز فحسب، بل يصبحون أكثر عرضة لخطر تصلب الشرايين. وقال الدكتور فرناندو دومينغيز، المشارك في دراسة (PESA) وعنوانها «تطور تصلب الشرايين تحت الإكلينيكي المبكر»: «يجب أن تؤخذ قلة النوم والأرق الليلي في عين الاعتبار كعوامل خطر لتصلب أو ضيق الشرايين». بحسب ما نشره موقع «ميدكال برس».

شملت الدراسة 3.974 شخصاً من البالغين الأصحاء، يبلغ متوسط أعمارهم (46) عاماً، وفحص نومهم على مدار أسبوع، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات فرعية، بينما استخدمت الموجات فوق الصوتية ثلاثية الأبعاد لقياس تصلب الشرايين في العنق والساق. وبعد أن أخذت كافة عوامل الخطر المهمة بعين الاعتبار، تبين أن لدى الأشخاص، الذين ينامون فترات قصيرة جداً، تصلب شرايين أكثر بكثير من أولئك، الذين يحصلون على 7 إلى 8 ساعات من النوم يومياً.

وقال د. دومينغيز، من المركز الوطني الإسباني لأبحاث القلب والأوعية الدموية في مدريد، إن الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم أو النوم المتقطع كانوا أكثر عرضة أيضاً للإصابة بمتلازمة الأيض «التمثيل الغذائي»، وهي مجموعة حالات مرضية: مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة. بحسب ما نشره موقع (تي أونلاين) الألماني.

الوجه المرعب للتوتر العصبي الدائم للتوتر العصبي الدائم أسبابه المختلفة، لكنه يترك آثاره الخطيرة على كامل جسم الإنسان، من ارتفاع ضغط

## الجوانات الأليفة للسيطرة على الالتهاب المزمن

يقول باحثون إن أصحاب الحيوانات الأليفة قد يستطيعون الاستفادة من هذه الحيوانات في ممارسة أساليب للسيطرة على الالتهاب المزمن دون الحاجة لدواء. وكتب فريق الدراسة في دورية (طب الشيخوخة التطبيقي) إن أصحاب حيوانات أليفة تزيد أعمارهم عن 70 عاماً ويعانون من آلام مزمنة قالوا إن الحيوانات تدخل على حياتهم الفرح والضحك وتساعدهم على الاسترخاء وتبقيهم نشيطين وتشجعهم على عادات صحية أخرى يمكن تنظيمها للسيطرة على الالتهاب.

وقالت ماري جينيفيتش وهي باحثة زميلة في كلية الصحة العامة بجامعة ميشيغان في مدينة آن آربور «هناك اهتمام أكبر من أي وقت مضى بكيفية استخدام الناس لاستراتيجيات إدراكية وسلوكية للتحكم في الالتهاب المزمنة الشائعة مع الاعتماد بشكل أقل على الدواء، وهو ما يرجع إلى حد ما لآزمة تعاطي الأفيون». وأضافت في رسالة إلكترونية لرويترز هيلث «الامر مهم بشكل خاص للمسنين الذين يتعرضون كثيراً لأضرار جانبية أسوأ للأدوية مقارنة بمن هم أصغر منهم سناً».

وشكل فريق البحث مجموعات تركيز من 25 شخصاً لديهم كلاب وقطط وعانوا الألام مستمرة على الأقل لنصف فترة الشهور الستة الماضية. ووصف أصحاب الحيوانات الأليفة كيف أثرت حياتهم على أسلوب حياتهم اليومي وصحتهم، بما شمل الأهم والإجهاد. وقالوا إن حيواناتهم زادت من المشاعر الإيجابية وكان لوجودها تأثير مسكن وشجعهم على القيام بأنشطة حتى وإن كانوا يشعرون بالألم وسهلت التواصل الاجتماعي مع الغير وشجعهم على اتباع نمط ثابت لغذاء اليوم والنوم.

## مهرجان الطهي ملاذ من حرارة الصيف

تحررت مدينة كورية جنوبية من مظاهر الحياة الروتينية وتجمع سكانها مع زائرين من كافة أنحاء البلاد للعب في الوحل والمشاركة في المهرجان السنوي للطهي. وشمل المهرجان مصارعة الطهي وتبادل المشروبات سكب دلاء مياه موحلة على بعضهم البعض والتزنج على الطهي. وأقيم السكان على الحضور هرباً من حرارة الصيف التي تجاوزت ثلاثين درجة مئوية حيث استخدموا الطهي للتبريد والحماية من الحر. وتقيم مدينة بوريونج، التي تبعد نحو 190 كيلومتراً جنوب غربي العاصمة سول، هذا المهرجان للعام الثاني والعشرين. ويقول منظموه إنه لا يقتصر على الترفيه فقط نظراً لأن للطهي فوائد مميزة في إعناش البشرة وإضفاء النعومة عليها. وبدأ المهرجان يوم 19 يوليو تموز ويستمر حتى يوم 28 من الشهر نفسه.

## يونيو 2019 أحر يونيو في قرن ونصف

ذكر أحدث تقرير شهري للمناخ العالمي أصدرته الإدارة الوطنية الأمريكية للمحيطات والغلاف الجوي أن شهر يونيو الماضي كان أشد شهور يونيو حرارة منذ 140 عاماً، مسجلاً رقماً قياسياً عالمياً. وقال التقرير أن متوسط درجة الحرارة العالمي في يونيو زاد 1.71 درجة فهرنهايت عن المتوسط المسجل في القرن العشرين، البالغ 59.9 درجة (15.5 درجة مئوية)، وإن هذا هو الشهر رقم 414 على التوالي الذي تتفوق فيه درجات الحرارة متوسط القرن الماضي. وأضاف التقرير أن 9 من بين أحر 10 شهور يونيو على مدى المئة وأربعين عاماً الماضية حدثت منذ عام 2010.

وشهدت أوروبا وآسيا وأفريقيا، ومنطقتا هاواي وخليج المكسيك أحر شهور يونيو. وزاد متوسط درجات الحرارة في فرنسا وألمانيا وشمال إسبانيا، التي تعرضت لوجة حارة، 1.8 درجة فهرنهايت فوق المعدل الطبيعي، إذ وصلت درجات الحرارة في فرنسا إلى 114 درجة فهرنهايت (46 درجة مئوية).

وأظهرت بيانات الإدارة الوطنية الأمريكية للمحيطات والغلاف الجوي أن المتوسط العالمي لدرجة حرارة سطح البحار ارتفع بمقدار 1.46 درجة فهرنهايت عن المتوسط الشهري في القرن العشرين وهو 61.5 درجة (16 درجة مئوية)، وهو ما يرتبط بعام 2016 الذي شهد أعلى درجة حرارة عالمية مسجلة للمحيطات في ذلك الشهر. وانحسر الجليد بالقرارة القطبية الجنوبية إلى أقل مستوى مسجل، وهو مستوى ينخفض 8.5 بالمئة عن المتوسط خلال الفترة من عام 1981 إلى عام 2010.

## انتقادات حادة لإنستغرام بعد نشره صوراً بشعة

تعرض موقع إنستغرام لهجوم حاد من جانب العديد من مستخدمييه بعد نشره صوراً بشعة لجنّة فناة تعرضت للقتل.

ويواجه الموقع الشهير التابع لشركة «فيسبوك»، انتقادات واسعة، بعد سماحه بنشر صور لجنّة فناة مرافقة، تدعى بيانكا ديفينزي، تبلغ من العمر 17 عاماً.

وكتبت زوجة والد ديفينزي، عبر حسابها على موقع فيسبوك، أن صور مقتلها ستظل قابعة في ذهنها كلما تذكرتها، وذلك بسبب بشاعتها، وقالت هذه الصور تطاردني كلما أغمضت عيني.

وذكرت إحدى المجلات المتخصصة في مجال التكنولوجيا والأعمال، أن بعض مستخدمي «إنستغرام» قاموا بالتغطية على صور جنّة بيانكا ديفينزي، بصورة لسحب وردية.

وتعرضت ديفينزي للقتل على يد شاب، هو براندون كلارك، الذي تعارفت عليه عبر إنستغرام قبل شهرين، ويبلغ 21 عاماً، وقتلها بسكين في الساعات الأولى من الأحد الماضي، وقام بمشاركة صور جنّتها عبر إنستغرام وسناب شات وموقع الألعاب ديسكورد.

وقالت شرطة مدينة يوتيكا الأمريكية، إنها توصلت لـ كلارك بعد نشره للصور، ووجهت له تهمة القتل من الدرجة الثانية، وفقاً لوكالة سيونتيك.

## هل لديك سكري؟ إليك كيف تكتشف الأمر؟

السكري من الأمراض الصامتة، وكثير من المصابين به أو من هم في مرحلة «ما قبل السكري» لا يعلمون بالحالة، ويؤدي تأخر اكتشاف الأمر إلى مضاعفات، بينما يساعد الكشف المبكر على إجراء التعديلات الغذائية المطلوبة، وتأخير الاعتماد على حقن الأنسولين لفترة طويلة. إليك أهم العلامات المبكرة على السكري ومقدماته:

- × ضعف الإحساس بالجلد حول المناطق اكتشافت الأمر إلى مضاعفات، بينما يساعد الكشف المبكر على إجراء التعديلات الغذائية المطلوبة، وتأخير الاعتماد على حقن الأنسولين لفترة طويلة. إليك أهم العلامات المبكرة على السكري ومقدماته:
- × ضعف الإحساس بالجلد حول القدمين نتيجة عدم تدفق الدورة الدموية كما هو مطلوب.
- × ضعف النظر، بقدر ما هي علامة على الحاجة إلى إجراء فحص السكر.
- × زيادة حكة الجلد حول المناطق التناسلية من علامات ارتفاع مستوى السكر بالدم، وتكرار الأمر يعني مخاطر السكري.
- × ضعف السمع أيضاً من أعراض السكري.
- × الإحساس المتكرر بالكسل وضعف الهمة بعد النوم لـ 8 ساعات من علامات الإصابة بالسكري.
- × ضعف الإحساس بالجلد حول القدمين نتيجة عدم تدفق الدورة الدموية كما هو مطلوب.

## هاواي تفجر مفاجأة بشأن نظام تشغيلها الخاص

كشفت عضو مجلس إدارة هاواي وثانية رئيس الشركة، كاترين تشن، أن نظام تشغيل هونغنغ الخاص بالشركة الصينية غير مخصص للهواتف الذكية. وأشارت تشن إلى أن هاواي عازمة على الاستمرار في استخدام نظام تشغيل أندرويد من غوغل لهواتفها الذكية، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الصينية شينخوا. وذكرت تشن خلال مؤتمر صحفي في بروكسل، بأن هونغنغ غير مصمم للهواتف الذكية، مشيرة إلى أنه مصمم للاستخدام الصناعي. وقالت تشن: في الوقت الذي تضم فيه أنظمة التشغيل عادة عشرات الملايين من عدد أسطر الشيفرة، فإن هونغنغ يحتوي على أقل من ذلك، إذ يضم مئات الآلاف، ولذلك فهو آمن للغاية. فنظام هونغنغ لديه كمون منخفض للغاية مقارنة بأنظمة تشغيل الهواتف الذكية. وأضافت، أن هاواي أصبحت في السنوات الأخيرة شركة عالمية رائدة في بيع الأدوات الاستهلاكية مثل الهواتف الذكية، التي تعمل بنظام أندرويد، وتنوي الشركة المضي قدماً في استخدام نظام أندرويد.



## شؤون محلية

## باحثون من جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة جنوب فلوريدا يدرسون آليات انهيار الغطاء الجليدي

يمكن أن يعيق تحرك الأنهار الجليدية باتجاه البحر، ولكن هذه الفرضية لم تستند إلى بيانات ومعطيات كافية تفهم هذه الظاهرة بوضوح.

من جهة ثانية، قام فريق العلماء بتطوير أسلوب جديد يعتمد على نظام الرادار لإجراء قياس لمستوى ارتفاع خليط الجليد الواقع أمام النهر الجليدي المتحرك 'ياكوساهان'، وهو نهر جليدي رئيسي في الجانب الغربي من جزيرة جرينلاند. وقد قام العلماء بقياس ارتفاع خليط الجليد بالاعتماد على التقنيات التحليلية التي طورها الدكتور سوروي شيه. ووجد العلماء أن كتلة سمكية من خليط الجليد قد ضغطت على الجبل الجليدي في أواخر الربيع ومطلع فصل الصيف، وخلال هذه الفترة لم يحدث انهيار لأي جبال جليدية؛ وقد بدأت الكتلة الجليدية بالانهيار بمجرد أن أصبحت كتل خليط الجليد ضعيفة ومعرضة للدوران بحلول منتصف الصيف.

وفي وقت سابق من هذا الربيع، أفاد علماء "ناسا" بأن النهر الجليدي 'ياكوساهان'، والذي كان أسرع نهر جليدي في جرينلاند خلال العقدين الماضيين، كان يتباطأ من حيث حركته نحو المحيط، وهو ما تم تسببه على أنه نمط دوري ناجم عن موجات ارتفاع وانخفاض درجة الحرارة. وحيث أن نهر 'ياكوساهان' لا يزال يفقد الكثير من كتلته الجليدية بما يفوق معدل تراكمها كل عام، أكد علماء "ناسا" أن الحجم الكبير للنهر يمثل عاملاً رئيسياً ومهماً وراء ارتفاع منسوب مياه البحر.

وأضاف هولاند: "سنواصل رصد خليط الجليد على مدار العقد المقبل، حيث سيساعدنا ذلك على المراقبة بشكل أفضل، وبلورة فهم دقيق حول دور هذه الكتلة في كبح دوران الغطاء الجليدي لجزيرة جرينلاند، وكذلك ضبط ارتفاع المنسوب العالمي لسطح البحر."



المواقع الثابتة وذات البيئات الصعبة تحدياً كبيراً من الناحية اللوجستية، ولكن مجموعات البيانات المدخلة التي تم جمعها لغاية اليوم تجعل من هذه المهمة أمراً يستحق كل هذا الجهد والعناء.

انطلق فريق العلماء لزيارة جزيرة جرينلاند في صيف عام 2016 بهدف تركيب نظام رادار جديد يتيح فهم آلية الانهيار والذوبان بصورة أفضل. وتمثل الهدف الرئيس للفريق في مراقبة التكوينات المعروفة باسم خليط الجليد والتي تُشكل مزيجاً من الجليد البحري والجبال الجليدية الموجودة ضمن النطاق الواقع أمام الكتل والأنهار الجليدية. وقد يكون خليط الجليد مضغوطاً في المضائق والمنحدرات الحادة التي يمر عبرها العديد من الأنهار الجليدية حتى ينتهي المطاف بها مع الالتقاء بالبحر.

وقد أدرك العلماء منذ زمن طويل أن خليط الجليد

ضخم بحجم ناطحة سحاب شاهقة تسقط في البحر، وذلك اعتماداً على مدى ارتفاع النهر الجليدي. وقد وثقت دنيز هولاند، المنسق اللوجستي لفريق جامعة نيويورك أبوظبي، واحدة من هذه الحوادث في مقطع فيديو. وفي هذا السياق، قال البروفيسور تيم ديكسون: "لقد كان من الصعب جداً وضع نموذج دقيق لآلية انهيار الكتل والأنهار الجليدية؛ ونعتقد أن مدى سرعة انهيار الأنهار الجليدية في جزيرة جرينلاند يُعتبر واحداً من أهم الأسرار المجهولة المرتبطة بارتفاع منسوب مياه البحر؛ كما أن انهيار الكتل والأنهار الجليدية كانت من الظواهر التي لطالما عجز العلماء في السابق عن فهم ألياتها.

بدوره، قال ديفيد هولاند، الباحث الرئيس في مركز التغيير العالمي لمستوى سطح البحر في جامعة نيويورك أبوظبي: "شكل جمع البيانات من هذه

•• أبوظبي - الفجر

كشفت دراسة جديدة أجراها فريق من علماء الجيولوجيا لدى جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة جنوب فلوريدا عن الآلية الكامنة وراء انهيار الكتل والأنهار الجليدية في جزيرة جرينلاند واندفاعها نحو البحر؛ وهو ما يمثل اكتشافاً علمياً مهماً وخاصة بالنسبة للمناطق الساحلية منخفضة المستوى مثل سواحل دولة الإمارات العربية المتحدة. وتكتسي الكتلة الأرضية لجزيرة جرينلاند، التي تزيد مساحتها عن 2.1 مليون كيلومتر مربع، بالكتل والأنهار الجليدية على نطاق واسع مع المياه الذائبة منها والتي تسبب بحوالي خمس ارتفاع منسوب مياه سطح البحر في العالم.

وشارك في الدراسة الجديدة، التي نُشرت في مجلة نُيتشر كيميونيكيشنز، البروفيسور تيم ديكسون والدكتور سوروي شيه من جامعة جنوب فلوريدا، إلى جانب المؤلفين المشاركين ديفيد هولاند وإيرينا فانكوكا ودينييس فويتينكو من جامعة نيويورك ومعهد الأبحاث في جامعة نيويورك أبوظبي. وقد رصدت الدراسة الآلية وراء 'انهيار' جزء كبير من الكتل والأنهار الجليدية وانحدارها إلى البحر، لتكوّن نتيجة ذلك جيالا جليدية عاتمة مثل تلك التي تسببت بحادثة غرق السفينة الشهيرة 'تيتانيك'. ويستيع الاكتشاف الجديد للمجتمع العلمي وضع نموذج أفضل لتقييم أسباب فقدان وذوبان الكتل الجليدية في جزيرة جرينلاند خلال الفترة المستقبلية، فضلاً عن تحديد مدى ارتفاع منسوب مياه البحر بشكل عام.

ويُعد انهيار وذوبان الكتل والأنهار الجليدية أحد أبرز التغيرات الأسيمة لظاهرة التغير المناخي. وقد تكون عملية انهيار أشبه بتحطم هيكل جليدي

## لتعزيز التبادل العلمي والمعرفي

## طالبات جامعة أبوظبي يشاركن في رحلة تعليمية إلى اسكتلندا

الأكاديمية والزيارات الميدانية المتنوعة التي قمنا بها والتي شملت عدد من القلاع التاريخية..

وأضافت: "أشكر قيادتنا الرشيدة على حرصها على تمكين المرأة، وتسخير كل السبل والإمكانات لها لتمارس دورها الفاعل والأساس في بناء وتطوير المجتمع. لقد منحني هذا البرنامج وزميلاتي فرصة هامة لاكتساب المهارات القيادية التي تقربنا من تحقيق طموحاتنا..

وشاركت الطالبات في عروض مختلفة غطت موضوعات متنوعة كالتعددية الثقافية تأثيرها على دولة الإمارات العربية المتحدة، ودور المرأة في المراكز القيادية، ومفاهيم العولمة. وتقديراً لجهودهم منحت الفرق المشاركة شهادات تقدير خلال حفل خاص أقيم في اليوم الأخير للبرنامج.

والى جانب المهارات الأكاديمية المتنوعة التي تم اكتسابها، قامت الطالبات أيضاً بعدد من الزيارات الميدانية إلى مواقع شهيرة في اسكتلندا، منها قلعة جلاميس، وبحيرة لوخ نيس، ومرمقعات أقيموور وقلعة ستيرلنغ، بالإضافة إلى مشاركتهن بجولة خاصة في البرلمان الإسكتلندي في دبلن، والتقى كذلك مع شخصيات سياسية بارزة مثل أندرو جاكسون، القنصل العام البريطاني في دبي، وبياتريك برنדרغاست، قائدة الشرطة العسكرية من كلية ترينيتي في دبلن، وإيان بروثوك، وقائد الشرطة العسكرية في دبي.

وكانت سفارة دولة الإمارات في دبلن قد رحبت بالطالبات المشاركات، ودعتهن إلى مأدبة عشاء مع سعادة سلطان محمد ماجد العلي سفير دولة الإمارات لدى دبلن.



أبرز الشخصيات والقيادات الأكاديمية المؤثرة في المملكة المتحدة ودبلن..

وأضافت: "يمنح هذا النوع من البرامج للطلبة القدرة على تنمية شخصياتهم ومواهبهم وقدراتهم على الصعيد الأكاديمي والاجتماعي، كما تمكنهم من اكتساب فهم أعمق للثقافات المجتمعية الأخرى، وكيفية بناء العلاقات الدولية ونحن فخورون بطالباتنا اللاتي أظهرن مهارات قيادية استثنائية، وجسدن روح العمل الجماعي والتعاوني خلال هذه الرحلة..

وشارك في البرنامج 67 طالبة من 17 جامعة وكلية رائدة في دولة الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط.

أعلنت جامعة أبوظبي عن مشاركة ثلاث طالبات إماراتيات في رحلة تعليمية إلى مدينة دبي في اسكتلندا، وذلك بعد أن تم اختيارهن للمشاركة في برنامج للتبادل الطلابي بهدف تعزيز التبادل العلمي والمعرفي وبناء الجسور الثقافية بين البلدين. وكجزء من البرنامج التدريبي الصيفي لكتبة آل مكتوم للتعليم العالي في اسكتلندا، يهدف البرنامج إلى إتاحة الفرصة أمام الطلبة للتعرف على الحضارات والثقافات المختلفة وتوسيع آفاقهم الأكاديمية، وإعدادهم للنجاح في المستقبل، وتنمية قدراتهم لتولي مناصب إدارية وقيادية على الصعيدين المحلي والدولي.

وشاركت كل من مريم الشحي، وخلود الكعبي، وعفرا الغيثي في هذه الرحلة التي تحت إشراف كيلي بلاكبيرن، مدير أول قسم التوظيف وعلاقات الخريجين في جامعة أبوظبي، برفقة كل من سعادة ميرزا الصايغ، مدير مكتب سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، وسعادة منصور عبدالله خلفان بالهول، سفير دولة الإمارات لدى المملكة المتحدة.

وقالت كيلي بلاكبيرن: "نسعى في جامعة أبوظبي دائماً لتوفير تجربة أكاديمية فريدة لطلبتنا طوال فترة تعلمهم في الجامعة، وبعد البرنامج التدريبي الصيفي لكتبة آل مكتوم للتعليم العالي فرصة فريدة لتعزيز المهارات القيادية لدى الطلبة من خلال التفاعل مع أقرانهم من الطلبة وأعضاء هيئة التدريس من أعرق الجامعات، وإتاحة الفرصة أمامهم للمشاركة في اللقاءات المباشرة مع نخبة من

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة أبوظبي عن مشاركة ثلاث طالبات إماراتيات في رحلة تعليمية إلى مدينة دبي في اسكتلندا، وذلك بعد أن تم اختيارهن للمشاركة في برنامج للتبادل الطلابي بهدف تعزيز التبادل العلمي والمعرفي وبناء الجسور الثقافية بين البلدين. وكجزء من البرنامج التدريبي الصيفي لكتبة آل مكتوم للتعليم العالي في اسكتلندا، يهدف البرنامج إلى إتاحة الفرصة أمام الطلبة للتعرف على الحضارات والثقافات المختلفة وتوسيع آفاقهم الأكاديمية، وإعدادهم للنجاح في المستقبل، وتنمية قدراتهم لتولي مناصب إدارية وقيادية على الصعيدين المحلي والدولي.

وشاركت كل من مريم الشحي، وخلود الكعبي، وعفرا الغيثي في هذه الرحلة التي تحت إشراف كيلي بلاكبيرن، مدير أول قسم التوظيف وعلاقات الخريجين في جامعة أبوظبي، برفقة كل من سعادة ميرزا الصايغ، مدير مكتب سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، وسعادة منصور عبدالله خلفان بالهول، سفير دولة الإمارات لدى المملكة المتحدة.

وقالت كيلي بلاكبيرن: "نسعى في جامعة أبوظبي دائماً لتوفير تجربة أكاديمية فريدة لطلبتنا طوال فترة تعلمهم في الجامعة، وبعد البرنامج التدريبي الصيفي لكتبة آل مكتوم للتعليم العالي فرصة فريدة لتعزيز المهارات القيادية لدى الطلبة من خلال التفاعل مع أقرانهم من الطلبة وأعضاء هيئة التدريس من أعرق الجامعات، وإتاحة الفرصة أمامهم للمشاركة في اللقاءات المباشرة مع نخبة من

•• أبوظبي - الفجر

اختتم مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي مشاركته في الدورة السابعة من "معرض الاجتماعات" الذي أقيم مؤخراً في "مركز أولمبيا للمعارض" في لندن.

احتضن جناح أبوظبي 11 من الشركاء والجهات العاملة في قطاع السياحة في الإمارة لتعزيز الوعي بالخدمات السياحية المتنوعة والبنية التحتية والخبرات المتكاملة في أبوظبي، والتي تجعلها وجهة مفضلة للاجتماعات والحواضر والمؤتمرات، إلى جانب تسليط الضوء على باقات الدعم التي يوفرها مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض ومنها "فرص أبوظبي". واستقطب الجناح 225 من المشترين الذين عضوا اجتماعات ومفاوضات لدراسة الإمكانيات المتاحة لتنظيم فعالياتهم في الإمارة، وتعرفوا على تجاربها الفريدة، واستمتعوا بالعديد من الأنشطة التراثية والثقافية الأصيلة بما في ذلك اختبار مهاراتهم في الخط العربي والمناسبة في مسابقات للفوز ببطولات رائعة في أبوظبي.

وقال مبارك الشامسي، مدير مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تأتي مشاركتنا في معرض الاجتماعات في إطار جهودنا المتواصلة للترويج لبرامج سياحة الاجتماعات والحواضر والمؤتمرات والمعارض في أبوظبي، ومبادراتنا الرامية إلى تزويد منظمي الفعاليات برؤية شاملة لوجهتنا التي تتمتع بموقع مميز على خريطة عواصم الأعمال الرائدة في العالم. وسعدنا ببقاء شركائنا الحاليين لتعميق أطر التعاون والتنسيق معهم، بالترزامن مع بناء علاقات شراكة جديدة. وحرصنا أيضاً على عرض أحدث التطورات والمراقف والخدمات والمنتجات السياحية في وجهتنا ومجملتنا الترويجية "تجربتك الاستثنائية". وتحظى أبوظبي دائماً بالأهتمام والتقدير في المعارض السياحية، حيث نثق أنّ المفاوضات والاجتماعات التي شهدنا جناحنا ستعود إلى المزيد من الفعاليات والمؤتمرات وأنشطة الحواضر في الإمارة..

•• أبوظبي - الفجر

اختتم مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي مشاركته في الدورة السابعة من "معرض الاجتماعات" الذي أقيم مؤخراً في "مركز أولمبيا للمعارض" في لندن.

احتضن جناح أبوظبي 11 من الشركاء والجهات العاملة في قطاع السياحة في الإمارة لتعزيز الوعي بالخدمات السياحية المتنوعة والبنية التحتية والخبرات المتكاملة في أبوظبي، والتي تجعلها وجهة مفضلة للاجتماعات والحواضر والمؤتمرات، إلى جانب تسليط الضوء على باقات الدعم التي يوفرها مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض ومنها "فرص أبوظبي". واستقطب الجناح 225 من المشترين الذين عضوا اجتماعات ومفاوضات لدراسة الإمكانيات المتاحة لتنظيم فعالياتهم في الإمارة، وتعرفوا على تجاربها الفريدة، واستمتعوا بالعديد من الأنشطة التراثية والثقافية الأصيلة بما في ذلك اختبار مهاراتهم في الخط العربي والمناسبة في مسابقات للفوز ببطولات رائعة في أبوظبي.

وقال مبارك الشامسي، مدير مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تأتي مشاركتنا في معرض الاجتماعات في إطار جهودنا المتواصلة للترويج لبرامج سياحة الاجتماعات والحواضر والمؤتمرات والمعارض في أبوظبي، ومبادراتنا الرامية إلى تزويد منظمي الفعاليات برؤية شاملة لوجهتنا التي تتمتع بموقع مميز على خريطة عواصم الأعمال الرائدة في العالم. وسعدنا ببقاء شركائنا الحاليين لتعميق أطر التعاون والتنسيق معهم، بالترزامن مع بناء علاقات شراكة جديدة. وحرصنا أيضاً على عرض أحدث التطورات والمراقف والخدمات والمنتجات السياحية في وجهتنا ومجملتنا الترويجية "تجربتك الاستثنائية". وتحظى أبوظبي دائماً بالأهتمام والتقدير في المعارض السياحية، حيث نثق أنّ المفاوضات والاجتماعات التي شهدنا جناحنا ستعود إلى المزيد من الفعاليات والمؤتمرات وأنشطة الحواضر في الإمارة..

وفي أول أيام "معرض الاجتماعات"، قام مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض برعاية فعالية تواصل لقطاع الاجتماعات والحواضر والمؤتمرات والمعارض بالتعاون مع عدد من الشركاء، بمن فيهم "الاتحاد للطيران" و"فندق ريبابليك" و"ماجز وولدايد". وتولى عزيز الشيبه المحرمي، تنفيذي أول سياحة الاجتماعات والحواضر في مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، توزيع الجوائز على الفائزين في مسابقات هذه الفعالية، والتي تضمنت عطلة لشخصين في العاصمة الإماراتية، شاملة تذاكر الطيران على متن رحلات "الاتحاد للطيران"، وزيارات إلى مناطق الجذب والعالم الرئيسية في الإمارة، وأبرزها "قصر الوطن" و"متحف اللوفر أبوظبي"، والإقامة ليلتين مُقدمة من "فندق دوسيت ثاني". وحضر الحدث 92 من المدعوين الذين استمتعوا بحرم ضيافة أبوظبي، وشاهدوا خطاطا يكتب أسماءهم باللغة العربية على لوحات احتفظوا بها كهدية تذكارية.

كما شارك مكتب أبوظبي للمؤتمرات والمعارض في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، بعدة عضو "جمعية ممثلي مكاتب السياحة الوطنية"، في جلسة تواصل مهنية وعشاء عمل حضره 28 مشترياً من المملكة المتحدة.

ضم وفد أبوظبي المشارك في "معرض الاجتماعات" كلاً من "الاتحاد للطيران"، الناقل الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، و"هلا أبوظبي"، و"قصر الإمارات"، و"فنادق ومنتجعات أناتارا"، و"فندق دوسيت ثاني أبوظبي"، و"فيرمونت مارينا أبوظبي"، و"جلف ديونز"، و"فندق ماريوت وماريوت للشقق الفندقية داون تاون أبوظبي"، و"روزوود أبوظبي"، و"روتانا للضيافة والمنتجعات" و"ياس باي أريانا..

يستقطب "معرض الاجتماعات"، وهو الحدث السنوي الرئيس لقطاع سياحة الفعاليات والاجتماعات والحواضر والمؤتمرات والمعارض الداخلية والخارجية في المملكة المتحدة، عدداً كبيراً من المشترين من جميع أنحاء العالم، كما أنه الوحيد في المملكة المتحدة الذي يبتني برنامجاً للاستضافة الكاملة لمئات المشترين رفيعي المستوى على مدى يومين. ووفرت هذه الدورة منصة للتواصل المباشر بين 600 جهة عارضة وأكثر من 4.500 من العاملين وأصحاب القرار في القطاع، إضافة إلى فرص للتعلم واكتساب الخبرات والاطلاع على أفضل الممارسات وإبرام الصفقات.

يستقطب "معرض الاجتماعات"، وهو الحدث السنوي الرئيس لقطاع سياحة الفعاليات والاجتماعات والحواضر والمؤتمرات والمعارض الداخلية والخارجية في المملكة المتحدة، عدداً كبيراً من المشترين من جميع أنحاء العالم، كما أنه الوحيد في المملكة المتحدة الذي يبتني برنامجاً للاستضافة الكاملة لمئات المشترين رفيعي المستوى على مدى يومين. ووفرت هذه الدورة منصة للتواصل المباشر بين 600 جهة عارضة وأكثر من 4.500 من العاملين وأصحاب القرار في القطاع، إضافة إلى فرص للتعلم واكتساب الخبرات والاطلاع على أفضل الممارسات وإبرام الصفقات.

يستقطب "معرض الاجتماعات"، وهو الحدث السنوي الرئيس لقطاع سياحة الفعاليات والاجتماعات والحواضر والمؤتمرات والمعارض الداخلية والخارجية في المملكة المتحدة، عدداً كبيراً من المشترين من جميع أنحاء العالم، كما أنه الوحيد في المملكة المتحدة الذي يبتني برنامجاً للاستضافة الكاملة لمئات المشترين رفيعي المستوى على مدى يومين. ووفرت هذه الدورة منصة للتواصل المباشر بين 600 جهة عارضة وأكثر من 4.500 من العاملين وأصحاب القرار في القطاع، إضافة إلى فرص للتعلم واكتساب الخبرات والاطلاع على أفضل الممارسات وإبرام الصفقات.

## غرفة أبوظبي تختتم برنامج التدريب الصيفي للطلبة المواطنين 2019



وتعرف على كيفية تسجيل العضوية وتوفير المعلومات والاستشارات، وانهاء المعاملات، وأكد أن ذلك سيكون إضافة عملية جديدة تسهم في صقل قدراته في مجال العلاقات العامة وكيفية التعامل مع الجمهور.

كما أكدت الطالبة فاخترة الغافري سعادتها بالعمل في إدارة الوفود والتمثيل الدولي، لما اكتسبته من خبرات في تنظيم الزيارات الرسمية المغادرة، وترتيب استقبال الوفود التجارية القادمة للفرقة، بالإضافة إلى مهارات الاستقبال والتنسيق وغيرها، مشيرة إلى كم الثقة التي حصلت عليها من مسؤولي القطاع في الغرفة، مما أسهم في تعزيز قدراتها وتنمية مواهبها وحبيها للعمل، الأمر الذي سيكون له الأثر الإيجابي في مستقبلها العملي.

مستقبلاً، مطالباً إياهم بتسخير خبراتهم ومعارفهم الجديدة لدعم عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في بلادنا في ظل القيادة الرشيدة.

من جانب آخر، أشاد المدربون والمتدربون الذين شاركوا في البرنامج الصيفي بالاستفادة الكبيرة التي تحققت لهم بالعمل والتدريب في غرفة أبوظبي، مشيرين إلى تعاون المسؤولين في الغرفة على توفير كافة سبل التعلم والتدريب واكتساب الخبرات التي سيكون لها أبلغ الأثر في مجالات العمل المستقبلية، وأكد الطالب خليفة غانم الرميثي من جامعة زايد، أنه عمل من خلال البرنامج التدريبي الصيفي في قطاع خدمات الأعضاء، وأشاد بكم الخبرات والمهارات التي اكتسبها من خلال التعامل مع المراجعين من أعضاء الغرفة،

المعرفة الأكاديمية والخبرات من واقع الحياة العملية ومتطلباتها التطبيقية، وقد ساهم برنامج التدريب الصيفي في غرفة أبوظبي بإبراز وتنمية مواهب الطلبة وصقل وتعزيز قدراتهم وخبراتهم وتعريفهم ببيئة العمل بشكل مباشر.

وتوجه القبيسي بالشكر والتقدير لإدارة البرنامج التدريبي الصيفي، الذين تابعوا فترة تدريب الطلبة والطالبات، وعملوا بجد على تهيئتهم لتحمل المسؤوليات، من خلال إتاحة الفرصة لهم لممارسة المهام العملية اليومية، وتعريفهم على طرق وأساليب العمل في غرفة أبوظبي.

وتمنى القبيسي لجميع المشاركين في التدريب الصيفي بالنجاح والتوفيق في مسيرة عملهم المهنية والوظيفية

•• أبوظبي - الفجر

نظمت غرفة تجارة وصناعة أبوظبي حفل اختتام برنامج التدريب الصيفي للطلبة المواطنين لعام 2019، وكرمت الغرفة 11 طالباً وطالبة أتموا متطلبات برنامج التدريب الصيفي، حيث حصل المشاركون والمشاركات على المهارات العملية اللازمة من مختلف القطاعات والإدارات والأقسام في الغرفة، وأقيم حفل التكريم في مقر مبنى غرفة أبوظبي بحضور السيد عبدالله غرير القبيسي نائب مدير عام غرفة أبوظبي، ومحمد المرزوقي المدير التنفيذي لقطاع الموارد البشرية والخدمات الإدارية، وعدد من المدراء التنفيذيين للقطاعات، ومدراء الإدارات والأقسام، وقد تم توزيع المكافآت العينية وشهادات التقدير على المشاركين والمشاركات في برنامج التدريب الصيفي. وأكد السيد عبدالله غرير القبيسي في كلمته خلال الحفل أن برنامج التدريب الصيفي للطلبة المواطنين يعد من أولويات البرامج التدريبية والتي تحرص غرفة تجارة وصناعة أبوظبي على تنظيمه سنوياً، وذلك في إطار سعيها لدعم توجهات حكومة أبوظبي واهتمامها بتوفير فرص التدريب للطلبة والطالبات، والإسهام في إعدادهم وتأهيلهم وإتاحة المجال أمامهم لاكتساب الخبرة العملية لأداء المهام الوظيفية في المستقبل.

مشيراً إلى أن غرفة أبوظبي تولي برامج التدريب الأكاديمية والقدرات ما يمكنها من تحمل المسؤولية في كافة المواقع العملية، حيث شرعت غرفة أبوظبي سنوياً في عملية تطوير برنامجها الصيفي، لتدريب الطلبة المواطنين من حيث زيادة استقبال أعداد الطلبة، والتوزيع المناسب للخصائص، ومنح فرص التدريب في أكثر من قطاع وإدارة.

كما أشار القبيسي إلى أن برامج التدريب الصيفية تعد فرصة حقيقية لتضييق إلى رصد الطلبة والطالبات

•• أبوظبي - الفجر

نظمت غرفة تجارة وصناعة أبوظبي حفل اختتام برنامج التدريب الصيفي للطلبة المواطنين لعام 2019، وكرمت الغرفة 11 طالباً وطالبة أتموا متطلبات برنامج التدريب الصيفي، حيث حصل المشاركون والمشاركات على المهارات العملية اللازمة من مختلف القطاعات والإدارات والأقسام في الغرفة، وأقيم حفل التكريم في مقر مبنى غرفة أبوظبي بحضور السيد عبدالله غرير القبيسي نائب مدير عام غرفة أبوظبي، ومحمد المرزوقي المدير التنفيذي لقطاع الموارد البشرية والخدمات الإدارية، وعدد من المدراء التنفيذيين للقطاعات، ومدراء الإدارات والأقسام، وقد تم توزيع المكافآت العينية وشهادات التقدير على المشاركين والمشاركات في برنامج التدريب الصيفي. وأكد السيد عبدالله غرير القبيسي في كلمته خلال الحفل أن برنامج التدريب الصيفي للطلبة المواطنين يعد من أولويات البرامج التدريبية والتي تحرص غرفة تجارة وصناعة أبوظبي على تنظيمه سنوياً، وذلك في إطار سعيها لدعم توجهات حكومة أبوظبي واهتمامها بتوفير فرص التدريب للطلبة والطالبات، والإسهام في إعدادهم وتأهيلهم وإتاحة المجال أمامهم لاكتساب الخبرة العملية لأداء المهام الوظيفية في المستقبل.

مشيراً إلى أن غرفة أبوظبي تولي برامج التدريب الأكاديمية والقدرات ما يمكنها من تحمل المسؤولية في كافة المواقع العملية، حيث شرعت غرفة أبوظبي سنوياً في عملية تطوير برنامجها الصيفي، لتدريب الطلبة المواطنين من حيث زيادة استقبال أعداد الطلبة، والتوزيع المناسب للخصائص، ومنح فرص التدريب في أكثر من قطاع وإدارة.

كما أشار القبيسي إلى أن برامج التدريب الصيفية تعد فرصة حقيقية لتضييق إلى رصد الطلبة والطالبات

حتى لا تكون مضیعة للوقت والأمال والأموال

## وسائل التنحیف . ما هو المناسب لك؟

تتعدد الوسائل التي تعدك بجسد مشوق يحاكي طموحاتك وأحلامك من دون أن تضطري إلى بذل أي جهد أو بلا تعب يُذكر؛ حميات وأساليب عناية وأحذية وملابس داخلية وأجهزة تدليك ونشاطات فيزيائية وغيرها الكثير. وفي حين يبدو بعض هذه الوسائل فاعلاً بحق، لا يعطي بعضها الآخر نتيجة على قدر الوعود فيكون مضیعة للوقت والأمال والأموال. قمنا بجولة مفصلة على وسائل التنحیف المطروحة في الأسواق لتتوقف على الفاعل منها، والمقبول وغير الفاعل.

الجزر المبشور.

### حميات سيئة

**حميات غنية بالبروتينات**  
تعتمد على أكياس البروتينات (مع الخضار الخضراء) وتساعد على خسارة الوزن بشكل سريع جداً إلا أنها تعيق الحياة الاجتماعية والتغذية الطبيعية وتزيد من المشاكل السلوكية الغذائية وترهق الجسم والكللى تحديداً، والأهم من ذلك أنك قد تستردين سريعاً ما خسرت من وزن إن توقفت عنها لذلك ننصحك بتجنّبها.

### حميات مقيدة للسعرات

تساعد فعلاً على خسارة الوزن والعضلات أيضاً، ما يترك آثاراً سلبية على الجسم. ولما كانت تتطلب حسابات دقيقة جداً، يصعب اتباعها لفترة طويلة جداً، فضلاً عن أن الجسم سرعان ما يسترد ما خسره من وزن.

### الصيام

تعتقدين أن الانقطاع التام عن الطعام يساعد على التخلص من الوزن الزائد، إلا أن اعتقادك هذا خاطئ لأن الجسم سيجوع ويعاني ويتضيق في البداية ليبدأ بالتخزين ما إن تلقي صيامك استناداً منه للجولة الثانية، فتخسرين عضلاتك وتجف بشرتك وتتجعد. باختصار، ستكون الخسائر كثيرة عوضاً عن المكاسب وستخسرين تقديرك لجسمك لذلك ننصحك بتجنّبها. تحذير: يقدم بعض الحميات الغذائية وعوداً مذهلة لا تجدين مهرباً من تصديقها... ولكن حذار أن تبالى بالحميات الغذائية الأحادية كذلك التي تعتمد على الأناناس، أو علب حساء الملفوف المجمد التي يُباع بأسعار خيالية، أو مسحوق بيرلينايبان المتواجد عبر الإنترنت، لا سيما إذا كنت تجهلين مصدره، أو مقيدات الدهون التي تحبس بعض الدهون ومهما عناصر مغذية أخرى وتشجع زيادة الوزن بدلاً من العادات الغذائية الجيدة...

### الرياضة

طريق الوصول إلى قامة مشوقة مشدودة العضلات ونشطة يمر عبر ممارسة الرياضة أياً كان نوعها، لكن من الأفضل أن تكون مسلية لتتمكني من المواظبة على ممارستها، فما رأيك في أن تختاري نوعاً تتوقين إلى ممارسته مع الوقت؟

### تمارين فاعلة

**الزوميا: نشاط متناغم**  
تحبين الرقص؟ اختاري أحد الأشربة من مكتبك ورقصة الزوميا. ما هي الزوميا؟ تقنية ابتكرها الراقص ومصمم الرقصات (البرتو بيريز) الذي يدرّب المغنية اللاتينية الأميركية شاكيرا وهي خليط قوي من حركات اللياقة البدنية وخطوات الرقص اللاتيني. إنها رياضة راقصة لا تخلو من النشاط والحفة والبهجة قائمة على تحريك الجسم بشكل راقص على أنغام الموسيقى المسلية، بالإضافة إلى مجموعة من حركات التحمية والتمدد المتكاملة، ما يساعد على استهلاك سعرات حرارية بسرعة فائقة.

### الدراجة المائية: فائدة من رأسك حتى أخمص قدميك

تماماً كما يدلّ اسمها، تتطلب ممارسة هذه الرياضة دراجة... إنما في حوض من المياه الساخنة تغطي القامة بكاملها. ترفع عملية الدوس بشكل كبير النشاط العضلي من دون أن تعرّضك لخطر الإصابة بجروح أو التواءات وتحفّر الدورة الدموية وتساعد الجسم على التصريف تصريفاً كاملاً. يشرف مدرب خاص عليك أثناء ممارسة الرياضة على الدرجة المائية ليضمن تعاقب التسلّلات القلبية (بسرعة كبيرة)، والتمارين الراقصة ومرحاح الانتعاش الأكثر بساطة بالإضافة إلى عملية الدوس المعكوسة لتحريك العضلات الانتصابية المرتبطة بالنظام الوريدي للمفاوي وكل ذلك على أنغام الموسيقى لمزيد من المتعة! أما نتيجة المتعة الرياضية فرائعة إذ يشهد النظام الوريدي والجزء الأسفل من الجسم تحسناً كبيراً وينخفض احتباس المياه من دون أن تنسى أثرها على السيلوليت.

أي فائدة تُرجى من اتباع كل ما يُعرض عليك من حميات غذائية في حين تعرفين حق المعرفة أنك لن تستفيدي إلا من اتباع الوسائل التي تقدّم نتائج مضمونة ومستدامة، وأنك لن تصلي إلى تحقيق أحلامك إلا بعد أن توتلي ما تأكلين الاهتمام والعناية؟

### حميات جيدة

**حمية النقاط (مراقبة الوزن)**  
حازت في عام 2010 موافقة الجمعية العلمية وصنفت ضمن الوسائل المتوازنة لاعتمادها على إعادة التوازن إلى النظام الغذائي والجمع بين أنواع مختلفة من الأطعمة. بفضل نظام النقاط، يمكنك أن تأكلي ما تشائين شرط أن تضبطي أطباقك وتحرصي على أن تتألفم مع واقك الصحي. وللتمارين الرياضية حصة مهمة فحمية النقاط تمنحك قاطماً إضافية كلما تحركت. صحيح أنك قد تنحفين ببطل إلا أن النتائج مضمونة 100% وما خسرت من وزن يصبح ماضياً لا مجال لعودته بفضل العادات الحسنة التي اكتسبت أو جددت أثناء الحمية. تستفيد من حمية الأرقام كل امرأة ترغب في خسارة وزن كبير (10، 15 أو 20 كغ) وتلك التي تحب الطهو ولا تتقبل تعييب بعض أنواع المأكولات عن لائحتها.

### حمية نظام المؤشر السكري

ستلاحظين نتائجها الفاعلة إذا كنت ممن يسعين إلى التخلص من الوزن الزائد في منطقة البطن. تعتمد على مبدأ بسيط يدعوك إلى تجنّب الأطعمة ذات المؤشر السكري العالي كالكسريات والبطاطا والخبز الأبيض والمشروبات الغازية واستبدالها بالكسريات الجيدة كذلك التي تجديتها في الخضار والفاكهة والأطعمة الكاملة كالأرز والحبوب والمجنّات الغنية بالألياف التي تحسّن العبور المعوي وتمنح شعوراً بالشبع. مثلاً، يسهل الكرز مرور التريتوفان إلى الدماغ فيهدئ الأعصاب ويمنح شعوراً بالشبع. قد لا تكون النتائج سريعة إلا أنها مضمونة، لا سيما في حالات الوزن الزائد. يستفيد الناس جميعاً عند اتباع حمية المؤشر السكري، خصوصاً أنه نظام غذائي صحي يناسب الحياة اليومية ويحسّن معدل الحيوية ويقي من خطر الإصابة بالسكري.

### حمية دوكان

حمية شهيرة غنية بالبروتينات تساعد على خسارة الوزن بشكل سريع إلا أنك قد تتسبين الوزن مجدداً إذا عدت إلى سابق عاداتك الغذائية. تستفيد من حمية دوكان كل امرأة تملك إرادة عالية وقدرة على احترام مراحل التقوية والشبات التي تضربها. في مطلق الأحوال، ستحتاجين إلى متابعة طبية من اختصاصي تغذية وإلى التأكد مسبقاً من غياب المؤشرات العكسية (فشل كلوي...). ولا بدّ من الإشارة إلى أن الدراسات تنقصنا للتأكد من فاعلية الحمية هذه على المدى الطويل.

### حمية تنظيف الجسم

لن تخسري باتباعها وزناً كثيراً إلا أن تنظيف الجسم من السموم تنظيفاً جيداً عبر تناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضار وتجنّب المأكولات المكرة والنشويات يساعد على تنقية الجسم ويحسّن من عملية الهضم. يمكنك اعتمادها عند العودة من عطلة طويلة أو نهاية أسبوع صاخبة أمضيتهما مع العائلة أو عندما ترغبين بمنح جسمك بضعة أيام من الراحة.

### بدائل الوجبات

أقرت القوانين الأوروبية فاعليتها وقدرتها على التنحيف وهي وجبات مقيدة للسعرات الحرارية (200 إلى 400 سعرة حرارية/

الوجبة) وغنية بالبروتينات

والفيتامينات والمعادن الأساسية. إلا أنك

لن تستمتعي رغم

كل ما تبدلين من

جهد بطعمها كما أنها

مكلفة. يمكنك اعتمادها

للتجنّب استبدال غذائك

بوجبة غير متوازنة

كسندويشات

اللحمة

أو

أو انقطاع الطمث.

### أكسسوارات

**تنحيف كهربائي مصحوب بنشاطات فيزيائية**  
المبدأ بسيط وتعريفه جيداً: شحنات كهربائية لتلتصق بالجلد محدثة تقلصات عضلية. إلا أن النتائج أن تكون ملموسة إذا بقيت مدة على أريكتك تأكلين الشوكولا، فلم لا تستفيدين من الوقت المخصص لتنظيف الأرض أو للمشي أو للقيام ببعض التمارين لاستعمال جهاز التحفيز؟ يقترح بعض الأنظمة نماذج رياضية مع تمارين الجيميز لزيادة تقلصات العضلات وتحسين تأثيرها. اختاري أجهزة

موشوق بها تلبى المعايير الأوروبية واستعملها على مدى ثلاث أو أربع جلسات كل أسبوع على مدى شهر للحصول على نتائج ملموسة على أن تضبطي قوتها وفقاً لقدرتك على التحمل وحجم الكتل الدهنية التي تحيط بالعضلات. طرحت أخيراً في الأسواق أجهزة بشحنات كهربائية مخصصة للمناطق الصعبة في المؤخرة ومن خصائصها أنها تسمح لك بالحركة ولا تجبرك على البقاء ساكنة. تستفيد من هذه الأجهزة كل امرأة تحتاج إلى تنحيف مناطق معينة من جسمها وتفتقر إلى الوقت للالتزام بجلسات الرياضة.

### أجهزة فاعلة ولكن...

**الملايس الداخلية الخاصة بالتنحيف**  
لم تبين الدراسات أي نتائج ملموسة بالأرقام حتى وإن حصل كثير من النساء على بشرة أكثر نعومة وتألقاً بفضل المواد الفاعلة التي تتألف منها هذه الملايس. في المقابل، تعيد السراويل الخاصة بالتصريف للمفاوي رسم محيط القامة بفضل طريقة خياطتها المميزة مع مشدات خاصة كالجوارب الضاغطة. عند المشي لمدة 25 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً، تحفّر ملايس التنحيف الداخلية التصريف وتقلل الأنسجة تحت الجلدية وتخفف من آلام الأقدام الثقيلة وتحسّن القامة وتمنح الجلد تألقاً. قد لا تكون الأفضل إلا أنها على الأقل مخفية عن عيون الناس! في المقابل، لا يمكنك أن تضعي قفقتك كاملة

بملايس التنحيف فقد تؤدي إلى خسارة المياه والأملاح المعدنية فيما تبقى الدهون في مكانها، أو في السراويل الداخلية التي تعدك بإزالة 4 سم من الوركين. للحصول على أفضل تصريف، اختاري دائماً منتجات مصنفة طبياً وحائزة ترخيصاً من جهات مختصة. لا تنتظري أن تمنحك الملايس الداخلية بشرة شابة أصغر بعشر سنوات أو أن تغيّر جسدك بالكامل، ولكن لا يمكنك أن تتناسي أهميتها إذا كنت ممن يتسبن استعمال مرهمك بانتظام.

### أحذية خاصة

تساعد الأحذية الخاصة على تحسين الدورة الدموية وتحفّر النشاط العضلي وتحرك عضلات الجزء السفلي من الجسم بفاعلية كبيرة، أمر تشعرين به في مؤخرة القدم شرط المواظبة على ارتعال هذه الأحذية عند المشي أو القيام بأعمالك المنزلية لتشكل بذلك إضافة يسهل استعمالها في حياتك اليومية

### التغذية

يندر بعض العادات الجيدة بنتائج حميدة على قامتك سواء كنت تعانيين بعض التضاريس هنا أو هناك أو كنت ترغبين في خسارة بعض الوزن.

### إليك بعض العادات الغذائية الفاعلة:

تجنبي السكر: يؤدي فائض السكريات السريعة (السكر الأبيض والشوكولا والسكريات والمرببات...) إلى احتباس المياه وإلى ارتفاع معدل السكري في الدم ويديم آثاف الكولاجين التي تمنح الجلد صلابته. أما في ما يتعلق بالنشويات فلا ضرر من تناولها ولكن بكميات معتدلة ومع الخضار فالسكريات السريعة تزيد من معدلات التخمير. لتفادي الشعور بالانتفاخ: يُنصح باعتماد علاج بروبوتيك يعتمد على البيفيدوس

## منوعات

# العقل

## 23

ولاكتوباسيلوس لمدة شهر. مراعاة لمصحتك الشخصية ننصحك بتناول الخبز الكامل والامتناع عن السكر والتحلّيات واستبدالها بتفاحة عند الشعور بالجوع.

### اختاري البروتينات:

تمنحك شعوراً بالشبع وتساعدك على تجنّب المأكولات الخفيفة. بالإضافة إلى ذلك، تترك البروتينات أثراً مجففاً على الجسم وتحافظ على الكتلة العضلية. استهلكي البروتينات مرتين إلى ثلاث مرات يومياً واختاري من بين أفضائها اللحم الأحمر والأسماك ومنتجات الحليب غير الحلو.

### خففي استهلاك الملح:

يرفع الصوديوم معدل احتباس المياه في الأنسجة فيزيد السيلوليت، لذلك خففي استهلاك المخللات (يتعين غسلها جيداً قبل الأكل) وامتنعي عن اللحوم والأجبان والمياه المالحة وفاتحات الشهية، كذلك الأطعمة الاصطناعية كالصلصات والأطباق الجاهزة والبسكويت، وغير ذلك من الحبوب واستعيني عنها بالمأكولات المطبوخة قليلة الملح. جزي خيط الملح الرمادي المطحون وحبوب السمسم والتوابل والخضار التي تساعد على تخفيف معدل كلوريد الصوديوم المتواجد في محال المنتجات الحيوية.

### اختاري الفيتامينات المفيدة:

ركزي على المأكولات التي تحتوي على فيتامينات معينة كالفيتامين E الذي يحمي الأوعية الدموية والفيتامين B3 أو BB الذي يحفز الدورة الدموية والفيتامين C، ولا تنسي الحبوب والزيوت النباتية والفاكهة الزيتية كالجزر الغنية بالفيتامين E والأحماض الدهنية الحيدة، احرصى على تناول الفاكهة البرتقالية اللون أو الحمراء والتوت الأحمر أو البنفسجي الوافي (الكاسي، العنب البري وتوت الأرض شوكي).

### ادعمي الأنسجة بواسطة السليسيوم:

الذي يحمي البشرة من التهرلات والسيلوليت ويديم الأنسجة الضامة من خلال تشكيل غشاء سيليكون طبيعي، لمحاربة الالتهايات التي تصيب هذه الأنسجة، احرصى على تناول البوليفينول المتوافر في الشاي الأخضر والشوكولا الأسود والخضار والفاكهة. جزي مسحوق الشاي الأخضر (كشراب أو كمسحوق على أطباق التحلية مع الصلصات).

### راقبي معدل الماغنيزيوم:

يرتبط احتباس المياه بتقص الماغنيزيوم لأنه ضروري جداً لعمل أنزيم مضخة الصوديوم في الجسم إلا أن غالبية الناس لا يحصلون إلا على 240 ملغ من أصل 400 ملغ وهي الكمية الموصى بها يومياً. في النصف الثاني من الدورة الشهرية، ينخفض معدل الماغنيزيوم كثيراً في الدم، ما يسبب انتفاخ ما قبل الدورة الشهرية. لذلك ينصح الاختصاصيون بتصحيح نقص الماغنيزيوم عن طريق تناول جرعات قابلة للذوبان وغير ملينة تتراوح بين 600 و900 ملغ شهرياً مرفقة بعامل يساعد على الاحتباس الخلوي كالنورين لمنع احتباس المياه في شكل فاعل.

يمكنك بعد فترة أن تخففي الجرعات، لا سيما في النصف الأول من الدورة الشهرية لتتمكني من ضبط مستويات الماغنيزيوم مع حاجاتك. نصيحتنا أن تشربي بكثرة مياهاً غنية بالماغنيزيوم (Hepax, Contrex)، Courmayeur التي يمكن استعمالها أيضاً لتحضير الشاي.

وللتخفيف من طعم الماغنيزيوم أضيفي قطعة من الليمون الحامض أو ورقة نناع طازجة أو بعض مياه زهر العرعر المرة للبول والمليئة (5 ملاعق لكل لتر ونصف من المياه).



غالباً ما يُنصح بممارسة تمارين الدراجة المائية مرتين أسبوعياً. قد لا يكون منزلك مجهزاً بحوض مياه لذلك إلجأ إلى الحجرة الفردية المجهزة بدراسة مائية وهي أقل تكلفة وسهلة المثال بعد الغداء ولا تتطلب إلا تدليل الجزء الأسفل من الجسم. إذا كنت من محبات المرح على أنغام الموسيقى أو ممن يتمتحن بنشاط كاف يسمح لك بالالتزام بتمرين معين مرتين أسبوعياً، ستجدين الدراجة المائية من دون شك.

قد تستفيدين أيضاً من ممارسة تمارين أخرى نذكر منها على سبيل المثال الأنشطة المائية أياً كان نوعها (السباحة، التجديف والجيمبايوم المائي...)، وكذلك العجلات (لشد الأرداف) والمشي (وهو مفيد أكثر من الهرولة يساعد على تحسين العائد الوريدي) واللياقة البدنية والمصارعة والتنس والتنزه في الطبيعة وركوب الأمواج والدراجة، فكلها نشاطات فعالة شرط المواظبة والمثابرة عليها.

### التقنيات

لكل واحدة منّا عقدة تعلقها، تقشير السيلوليت، تخفيف من أثر بشرة البرتقال... عقدتُ تدفناً لوضع قفقتنا الكاملة ببعض الأجهزة التي تعدنا دائماً ودوماً بتحقيق آمالنا.

### أجهزة فاعلة

**Power Plate** زيادة النشاط وتخفيف الدهون

يرفع الجهاز بفضل ما يصدره من ذبذبات النشاط العضلي وينحت الجسم ويشدّ القامة ويزيل السيلوليت، لا سيما أنه يحرك العضلات العميقة أي العضلات الانتصابية ويؤثر بشكل مباشر على العائد الوريدي. أثبت الجهاز فاعليته في تخفيف احتباس المياه، وتحسين الدورة الدموية، وتطرية الأنسجة والتخلص من بشرة البرتقال. ويشير بعض الاختصاصيين إلى تراجع السيلوليت بنسبة 25.68% بعد ستة أشهر من الجلسات أي 11 ساعة تدريب، وتراجع الدهون في منطقة البطن بنسبة 20% وتراجع الوزن بنسبة 11% بعد ثلاثة أشهر (ثلاث جلسات أسبوعية لمدة تتراوح بين 12 و14 دقيقة). إلا أن الخبراء يؤكدون أن الانتساب إلى برنامج لياقة بدنية كلاسيكية إلى جانب تمارين هذا الجهاز يعطي نتائج أفضل، علماً أنها لا تظهر قبل ثلاثة أشهر من التدريب على جهاز Powerplate الأصلي الحائز ترخيصاً طبياً. بمعنى آخر، لن تنفعك الأجهزة المقلدة لأن نتائجها غير مضمونة. سيحطيك الجهاز نتائج ممتازة إذا لم تحصلي على ما ترغبين فيه من نتائج على أثر مشاركتك بجلسات تنحيف البطن والفخذين والمؤخرة. الزمي الحذر إذا كنت حاملاً أو إذا خضعت لعملية زراعة العنقطة أو إذا كنت تعانيين من مشاكل في المفاصل.

### Cellu M6 لإزالة الشحوم

يؤثر جهاز (المتدرجة) الآلي الذي يحرك الأنسجة الدهنية على الدورة للمفاوية ويزيد فاعلية التصريف ثلاث مرات أكثر من التصريف للمفاوي اليدوي. يؤثر التدليك أيضاً على الدهون (فيساعد على خسارة الوزن) والدورة الدموية ونوعية البشرة. أشار عدد من الخبراء بعد إجراء عدد من الدراسات إلى صدقية هذه النتائج. مع نجاح التقنية، ظهرت تقنيات أقوى من بينها Lipomassage التي تعطي نتائج سريعة بعد ست جلسات بالمقارنة مع جهاز Cellu M6 الذي لا تظهر فائدته إلا بعد 14 إلى 16 جلسة. يُشار إلى ضرورة اللجوء إلى معالج فيزيائي ليشرف عليك. تستفيد من جهاز Cellu M6 كل امرأة تعاني الدهون في مناطق الوركين والأرداف والخصر والبطن والمؤخرة، والتي تغيّر جسمها نتيجة الحمل أو فقدان الكثير من الوزن



إشعار تصفية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

ويده نونفيريوس ميتال تريدينج ليمتد شركة منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة تأسست وفقاً لقانون تسجيل الشركات في منطقة ابوظبي الحرة ٢٠١١ رقم التسجيل ٧٨ رقم رخصة - 20042 - ADFZ. والمكانة بمنطقة ابوظبي الحرة الطويلة ابوظبي دولة الإمارات العربية المتحدة ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها والذي تم اتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ ٢٠١٩/٦/٤ بشأن إغلاق وحل الشركة ويده نونفيريوس ميتال تريدينج ليمتد. وفقاً لذلك، يجب على أي طرف معني لديه دعوى ضد الشركة أو لديه اعتراض على الحل تقديم هذا الاعتراض كتابياً، لا يزيد عن أربعة عشر (١٤) يوماً من تاريخ نشر هذا الإشعار إلى ما يلي: لعناية سلطة المنطقة الحرة

منطقة ابوظبي الحرة، ص ب ٤٤٧٧  
أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة  
ارصيف: ADFZ@ADP.CAE

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان حكم تهديدي بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٣٢١ عقاري جزئي

التي المدعي عليه / ١- ليسلى تينج تاي هو مجهول محل الإقامة - بما أن المدعي/ بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة) قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه وعليه نعلنكم بأن المحكمة حكمت بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٥ الحكم التمهيدي التالي: قبل الفصل بالمدعى - بنديب خير محاسب صاحب الدور من الخبراء المتقيدين بجدول المحكمة تكون مهمته الإطلاع على ملف الدعوى وما به من مستندات والإطلاع على دفتر البنك المدعي المتعلق بالإتفاقيات موضوع الدعوى وما عسى أن يقدمه له الخصوم منها وللخبير في تعيين مباشرة الامور التي الانتقال إلى الجهات الحكومية وغيرها للإطلاع لديها على لمة مستندات تبين على أداء مهمته وسماح من حال لروما لسما أقواله دون حلف معين والزميت المدعي بإيداع مبلغ ١٠٠٠٠ درهم خزينة المحكمة على دمة انجاب وصاريف الخبير. وحددت لها المحكمة جلسة يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة ٨:٣٠ صباحاً في القاعة Ch1.B.8. في حال عدم سداد الأمانة وجلسة ٢٠١٩/٨/١٩ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً لإيداع والإيداع والتقارير.

رئيس القسم

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٤٤٢ تجاري جزئي

التي المدعي عليه / ١- مالك بن عبيد بن محمد الظفيري مجهول محل الإقامة بما أن المدعي/ بنك رأس الخيمة الوطني (ش م ع) ويمثله / عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي "البنك" مبلغ وقدره (٥٤٢,٩٦١,٧٧) تجاري إضافة الفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف ومقابل انجاب الحاماة. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/٢٥ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي  
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٣١٨ إستئناف تجاري

التي الاستئناف ضد/ ١- عبدالجبار سيدو محمد نالكانو بوكياتكال مجهول محل الإقامة بما ان الاستئناف /واثل انسي احمد الحاموي ويمثله / راشد عبدالله علي هويشل النعيمي - قد استأنف الحكم الصادر وحتى أمر الأداء رقم ٢٠١٩/٧٧٧ بتاريخ ٢٠١٩/٦/٢٣. وحددت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً

رئيس القسم

محاكم دبي  
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٣١٨ إستئناف تجاري

التي الاستئناف ضد/ ١- عبدالجبار سيدو محمد نالكانو بوكياتكال مجهول محل الإقامة بما ان الاستئناف /واثل انسي احمد الحاموي ويمثله / راشد عبدالله علي هويشل النعيمي - قد استأنف الحكم الصادر وحتى أمر الأداء رقم ٢٠١٩/٧٧٧ بتاريخ ٢٠١٩/٦/٢٣. وحددت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً

رئيس القسم

وزارة العدل  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعادة الإعلان بالنشر باللغة العربية امام الدائرة المختصة  
التي المدعي عليه / ١- امته اسد فضل ٢-عبدالرحيم محمد عبدالرحيم بن كرم - خالد عبدالرحيم محمد عبدالرحيم بن كرم -٤-ريم عبدالرحيم محمد عبدالرحيم بن كرم - الجنسية الإمارات / نعلكم بان المدعي / بنلك ابوظبي التجاري

في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٩١٩ الجزئية الخامسة - قد رفع الدعوى المذكورة اعلاه يطالب فيها : الزام المدعي عليهم بدفع مبلغ ٢٢٧٢٠٠٢٤ درهم والفائدة التأخرية ١١٪ سنوياً عن عقد السيارة من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام لكون الدين تجاري ويستحق عنه فائدة تأخرية والزام المدعي عليهم بدفع الرسوم والصاريف وانجاب الحاماة.

لنا يقتضي حضوركم امام مكتب إدارة الدائرة الجزئية الخامسة في القاعة رقم (١٤١) بمحكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات ، وذلك الموافق ٢٠١٩/٨/١٠ الساعة ٨:٣٠ صباحاً وذلك للنظر في الدعوى المذكور المشار إليها أعلاه - بوصفك مدعي عليه وفي حال عدم حضورك سيتم اتخاذ الاجراءات القانونية بحقك غيابياً.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية  
مكتب إدارة الدعوى

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة اعلان المدعي عليه بالنشر  
الى المدعي عليه / شركة تشارمزور للهندسة البحرية - ش م م نعلنكم بأن المدعين قد اقاموا عليكم الدعاوي العمالية المذكورة أدناه وحددت المحكمة لها جلسة ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة ١١:٠٠

م	رقم القضية	اسم المدعي	مبلغ المطالبة
١	٥٧٧٧/٢٠١٩/١٣	سميث فاذاكويورت سالتار اكوتوس	٤١١٩٩ درهم - مذكرة العودة
٢	٥٧٧٧/٢٠١٩/١٣	شيجيت موتيرامياراميل	٣٤١٠٠ درهم - مذكرة العودة
٣	٥٧٧٣/٢٠١٩/١٣	كونا ماني بولوتارايانان	٣٠٧٦٦ درهم - مذكرة العودة
٤	٥٧٧٧/٢٠١٩/١٣	سارافانان كاليامورتي	٤٤٠٩٩ درهم - مذكرة العودة
٥	٥٧٧٧/٢٠١٩/١٣	عبدالصمد عبدالآحد	٤٤٢٥٠ درهم - مذكرة العودة

بصدر الحكم بمطالبة المحضوري  
قسم القضايا العمالية

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

انذار عدلي بالنشر  
رقم (٢٠١٩/٥٣٣٦)

المتذر: الاتحاد العقارية - ش م م ع  
المتذر اليها / محمود لاعاب الأطلال - مؤسسة فردية ويمثله / محمود علي عبدالوهاب - (مجهول محل الإقامة) الشركة المتذر لتندرك بضرورة الجبارة الى سداد القيمة الاجبارية المستحقة مبلغ وقدر الاجبارية مبلغ وقدره (١٢٤,٢٠١) درهم (مائة وأربعة وعشرون الفا ومائتان وستة درهما إماراتياً) وما يستجد من القيمة الاجبارية. بواقع (٨٩,٢٥٠) درهم (تسعة وثمانون الفا ومائتان وخمسون درهما إماراتياً) حتى تاريخ التسليم /الإخلاء الفعلي من العين المجررة وذلك خلال امد القانونية سننا لنص الفلدة ٢٥/١٠ ، في حال تخلفكم عن السداد خلال الفترة المذكورة ، فلنا سنضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية في حتم والتي تشمل اناه العقد واغلاقكم من العين المجررة والزامكم بالقيمة الاجبارية والغرامات التأخرية وكافة الغواتير ورسوم الخدمات والصيانة وكافة الغواتير المتلفة باله ، والكهرباء وذلك حتى تاريخ التسليم الفعلي الصافة الى ما يثق الماجر من خسائر نتيجة اخلاكم بعض الاجبار ومطالبكم بالرسوم والصاريف وانجاب الحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١١٣٢ تجاري كلي

التي المدعي عليه / ١- بال اثرتناشيوئال للمواد الغذائية - ش م م م - ٢- بال اثرتناشيوئال لتعليب الأسماك (ش م م م) - ٣- اوبسيي لتجهات تزويد السفن (ش م م م) - ٤- زهرة الشرق للمواد الغذائية - ش م م م - ٥- كياتنا للتجارة العواد الغذائية (ش م م م) - ٦- هارجيت سينغ ساشار اندار سينغ مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ بنلك اثتر اس بي سي (فرع دبي) ويمثله / احمد حسن رمضان آل علي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن وبالتضامن والتكافل بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٧,٤٤٧,٨٥٠,٠٠) درهم والرسوم والصاريف وانجاب الحاماة والغرامة التأخرية ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٨/١٦ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة Ch2.E.22 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملكك بحضور أو من يملكك قانونياً بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٣١٨ إستئناف تجاري جزئي

التي المدعي عليه / ١- آسيا اكسبريس لنقل الركاب - ش م م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ اي تي ايه وسترن اوتو - ش م م م قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٦,٧٠٠) درهم) والرسوم والصاريف وانجاب الحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.12 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٣١٨ إستئناف تجاري جزئي

التي المدعي عليه / ١- آسيا اكسبريس لنقل الركاب - ش م م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ اي تي ايه وسترن اوتو - ش م م م قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٦,٧٠٠) درهم) والرسوم والصاريف وانجاب الحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.12 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

وزارة العدل  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان بالنشر للمدعي عليه الثاني  
التي المدعي عليه الثاني / محمد بشير صالح الرفاعي

نعلنكم بان المدعي / فارم فريش - ش م م م الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٥٨٩ تجاري جزئي قد رفع الدعوى المذكورة اعلاه على المدعي عليه / الزام المدعي عليهم الاقر والناشي والحسم بالن بال بويدين للمدعية وعلى سبيل التكافل والتضامن بمبلغ وقدره (٢٢٧,٠٠٠) درهم (مائتان وسبعة وعشرون الفا واربعمائة درهما وستة واربعون فلنا) مع الفوائد القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بنفاد المجلد مطلقاً بلا كسالة والزام المدعي عليهم والخصم المدخل بالرسوم والصاريف ومقابل انجاب المحاماة. لنا يقتضي حضوركم امام دائرة الجزئية الأولى بمحكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات ، وذلك يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٨/٥ الساعة ٨:٣٠ صباحاً قاعة رقم ١٥٣ وذلك للنظر في الدعوى المذكور المشار إليها أعلاه - بوصفك مدعي عليه وفي حال عدم حضورك سيتم اتخاذ الاجراءات القانونية بحقك غيابياً.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية  
مكتب إدارة الدعوى

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٢١ يوليو ٢٠١٩ العدد ١٣٦٨٧

نموذج إعلان النشر  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك: سكوبا الفستمنش اثرتناشيوئال ليمتد  
طلب تسجيل بياوات العلامة التجارية: leo restaurant & bar

المودعة بالرقم: 274765 بتاريخ: 2017/06/11  
بياوات الأولية:  
باسم: سكوبا الفستمنش اثرتناشيوئال ليمتد  
وعنوانه: دبي - الإمارات العربية المتحدة - دبي - شارع الشيخ زايد - برج السلام - مكتب رقم 1704 هاتف: 3599940 فاكس: 3599941 صندوق البريد: 29703 ايميل: pierre@kanlaw.ac  
وذلك لتسليم السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 43  
خدمات توفير الأظعمة والمشروبات، الأواء الموقت.

وصف العلامة: العلامة عبارة عن كلمات هي: leo restaurant & bar  
ان عبارة leo مكتوبة بطريقة فنية مميزة بخط الأسود أما عبارة restaurant & bar  
مكتوبة بطريقة فنية مميزة بخط الأزرق. ان خلفية العلامة هي باللون الأبيض

الاشتراطات:  
فعلني من لديه اعتراض على ذلك ان يقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٢١ يوليو ٢٠١٩ العدد ١٣٦٨٧

نموذج إعلان النشر  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك: سكوبا الفستمنش اثرتناشيوئال ليمتد  
طلب تسجيل بياوات العلامة التجارية: prohibition bar

المودعة بالرقم: 266003 بتاريخ: 2017/01/05  
بياوات الأولية:  
باسم: سكوبا الفستمنش اثرتناشيوئال ليمتد  
وعنوانه: دبي - الإمارات العربية المتحدة - دبي - شارع الشيخ زايد - برج السلام - مكتب رقم 1704 هاتف: 3599940 فاكس: 3599941 صندوق البريد: 29703 ايميل: pierre@kanlaw.ac  
وذلك لتسليم السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 41  
التعليم، التهذيب، الترفيه، الأظعمة الرياضية والثقافية.

وصف العلامة: العلامة عبارة عن كلمة prohibition bar مكتوبة بطريقة فنية باللون الأحمر داخل مربع اسود داكن

الاشتراطات:  
فعلني من لديه اعتراض على ذلك ان يقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٢١ يوليو ٢٠١٩ العدد ١٣٦٨٧

نموذج إعلان النشر  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك: المدينة الفلخرة للتجارة العامة ش م م م  
طلب تسجيل بياوات العلامة التجارية: Click My Brand click Innovation

المودعة بالرقم: 313019 بتاريخ: 2019/06/27  
بياوات الأولية:  
باسم: المدينة الفلخرة للتجارة العامة ش م م م  
وعنوانه: دبي - مكتب رقم 2705 ملك رامين محمود زرعجي قيود، الصالح التجاري، هلتند. 043271723 فاكس: 043271723  
صندوق البريد: 32371 ايميل: mithun8kt@gmail.com  
وذلك لتسليم السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 35  
خدمات الصعاية والإعلان وإدارة وتوجيه الأصل وتفعيل النشاط التكملي.

وصف العلامة: Private Labeling Company  
الاشتراطات: الحماية للعلامة في مجملها مع عدم المطالبة بحق حصري عن الكلمات click, brand, innovation كل على حدة في الوضع العادي

فعلني من لديه اعتراض على ذلك ان يقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

انذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠١٩/١/٥٢٥٢

المتذر: ورتة المرحوم / احمد احمد محمد الطاير - ويمثله بالتوقيع السيد/ حميد احمد محمد الطاير، إماراتى الجنسية، بموجب وكالة قانونية مسدقة من كاتب العدل بدبي برقم (٢٠٠٩/٨٣٨٨) بتاريخ (٢٠٠٩/٠١/٢١) ويمثله بالتوقيع السيد/ محسن بن حسن بن غالب السموذ - هندي الجنسية، ويحمل بطاقة هوية إماراتية رقم (٤ - ٢٣١٧٥٠ - ٧٨٤) بموجب وكالة قانونية مسدقة من كاتب العدل بدبي برقم (٢٠١٨/٧/٢٣٧١٥) بتاريخ ٢٠١٨/٠١/٢٣، العنوان: دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف: ٥٠٢٤٢٤٣  
المتذر: السيد/ ايسر علي بياوي بوقع ارضي الجنسية، ويحمل بطاقة هوية إماراتية رقم (٤ - ٢١٣٠٠٩٠ - ٧٨٤) العنوان: دبي - السموذ - شارع (١٣) رقم الأرض ٢٨٣١ - اسم المبنى: مبنى الطاير - رقم العقار ١٠٣ - رقم ديو: ٥٨٢١٠ - ٣٢٤ - الإمارات العربية المتحدة - هاتف متحرك: ٥٦١٢٥٣٧٠  
وي بموجب هذا الإنذار فإن المتذر ينذر المتذر الغير بضرورة بضرورة إخلاء العقار وذلك في فترة الصاهة (٣٠) يوماً من تاريخ استلام هذا الإنذار العدلي، ودفع قيمة الغرامات والخصامات لكافة الجهات المعنية (بلدية دبي - دائرة التخطيط والتطوير - وكالة كافة الجهات الأخرى مع إيصال سداد الي المتذر، ودفع قيمة الشيك المربح رقم (٠٠٠٢٢٢) على بنك رأس الخيمة الوطني بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ بمقيمة (٨,٠٠٠,٠٠٠) درهم، وذلك خلال (٣٠) يوم من تاريخ استلام المتذر اليه هذا الإنذار العدلي وإخلاء العقارات في فترة الصاهة (٣٠) يوماً من تاريخ استلام هذا الإنذار العدلي، ودفع القيمة الاجبارية حتى تاريخ الإخلاء التام، وسداد كامل المبالغ المستحقة لأي جهة أخرى بما في ذلك ديوا مع إيصال سداد للمبالغ، والا سوف يضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضد ما فيها إقامة الدعوى القضائية واستصدار امر الاء، مع تحميل المتذر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي وانجاب الحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان أمر أداء بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٥٢٦٦ أمر أداء

التي المدعي عليه / ١- سنتر ديزل للتجارة العامة - ش م م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التفتيش / مؤسسة أحمد ربيع التجارية ويمثله / عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب - طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٥ بالزام المدعي عليها سنتر ديزل للتجارة العامة - ش م م م بأن تؤدي للمدعية مؤسسة احمد ربيع التجارية مبلغ مائة وثلاثة وخمسون الف وستمائة وتسعون درهم والفائدة ٩٪ سنوياً من ٢٠١٩/٢/١٦ وحتى السداد التام والزميتها الرسوم والصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل انجاب الحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان أمر أداء بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٥٢٦٦ أمر أداء

التي المدعي عليه / ١- سنتر ديزل للتجارة العامة - ش م م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التفتيش / مؤسسة أحمد ربيع التجارية ويمثله / عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب - طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٥ بالزام المدعي عليها سنتر ديزل للتجارة العامة - ش م م م بأن تؤدي للمدعية مؤسسة احمد ربيع التجارية مبلغ مائة وثلاثة وخمسون الف وستمائة وتسعون درهم والفائدة ٩٪ سنوياً من ٢٠١٩/٢/١٦ وحتى السداد التام والزميتها الرسوم والصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل انجاب الحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.

رئيس القسم

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان  
تعن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ خياط ابو عدنان - فرع رخصة رقم: 1-CN1104515

تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة  
فعلني كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (العين)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان  
تعن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مؤسسة حبل المودة للصيانة العامة

رخصة رقم: 1008115-CN  
تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة  
فعلني كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (العين)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان  
تعن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مؤسسة تناي لنقل الركاب بالحافلات

رخصة رقم: 1143246-CN  
تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة  
فعلني كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٨٧ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢١

إعلان  
تعن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ بيريفكت لاين لاعمال الانسيوم والزجاج

رخصة رقم: 2350297-CN  
قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة امجد اقبال عبدالغني ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف علي عباس نواز جول  
فعلني كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٢١ يوليو ٢٠١٩ العدد ١٣٦٨٧

نموذج إعلان النشر  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك: شركة ايبلا وشركاه (ش.م.ع)  
طلب تسجيل بياوات العلامة التجارية: THE Bakery

المودعة بالرقم: 312675 بتاريخ: 2019/06/19  
بياوات الأولية:  
باسم: شركة ايبلا وشركاه (ش.م.ع).  
وعنوانه: دبي - 1556، مبنى - الامارات العربية المتحدة.  
وذلك لتسليم السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 30  
الخبز والشاي والكاكو والسكر والأرز والتبوكا والساغو والبن الاصطناعي، الفطير والمستحضرات المسبوقة من الحبوب والفيزر والفطائر والحلويات التجمدة، سدرتشات ولبنة خفيفة، بيتزا، صل النحل والعمل الأسود، الصمغ، ومسوق الفيزر، الملح والفلفل، الخل، الصلصات (التوابل)، البهارات، الثلج.

وصف العلامة: كمتنا THE Bakery بحروف لاتينية بشكل في ميمز باللون الأصفر مع وجود رسم زهرة في الجانب الأيمن أعلى الحرف وكما في الشكل الموضح.

الاشتراطات:  
فعلني من لديه اعتراض على ذلك ان يقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

رئيس القسم

# منوعات الفكر

25

تظن بعض النساء أن أمراضا خطيرة كالتنوبات القلبية مثلا تصيب من هن في سن متقدمة، وأن فترتي العشرين والثلاثين من العمر تكونان خاليتين من المؤشرات الخطيرة، وبحسب المجلس الأميركي للعلوم والصحة فإن الفتيات قد يصبن بأزمة قلبية في سن العشرين. ومع ازدياد ضغوط الحياة بين العمل والبيت والأبناء وما تسببه من قلق وتوتر، وتلوث الهواء والتدخين زاد معدل إصابة النساء في سن مبكرة بأمراض خطيرة. هذه بعض العلامات التي عليك الانتباه لها جيدا، ففي حال شعرت بأي منها عليك التوجه إلى الطبيب عاجلا.



## 10 رسائل خفية للمرأة.. تحذرنا من أمراض خطيرة



نمو الأنسجة المبطن للرحم في أماكن أخرى مثل المبيضين ويشكل ضغطا عليها، ما يتسبب في حدوث ألم شديد، وقد يتطور المرض إلى الإصابة بالعقم.

الالتهاب إلى الدم، ما يشكل خطرا على الحياة. أو قد يكون مؤشرا على الإصابة بمرض الانتباذ البطاني الرحمي (Endometriosis) الذي يحدث نتيجة



وأضاف أنه حتى لو كان من الممكن إثبات أن نوبات العمل الليلية تزيد من خطر الإجهاض (فهذا الخطر ضئيل للغاية، والتوقف عن النوبات الليلية لن يكون له تأثير كبير على خفض معدلات فقدان الحمل).

الناس بأنهم بحاجة لتغيير أنماط حياتهم (ما يقلقني أن النساء اللاتي عانين من الإجهاض سيفكرن في أن العمل ليليا سبب للإجهاض، لقد رأينا بالفعل الكثير من النساء يعانين من الشعور بالذنب لأنهن تعرضن للإجهاض).



ويشمل التغير وجود كتل بأحد الثديين، أو الانتفاخ، أو تورم الحلمات، ولا بد من عمل الفحوصات لمعرفة هل الورم حميد أم سرطاني.

6- آلام الذراعين وهي علامات على وجود مشكلات بالقلب أيضا، ويشبه الألم التتميل أو الخدر الذي يصيب الذراعين أو منطقة الرقبة والكتفين، ففي حال تكرر هذا الألم عليك التوجه للطبيب المختص.

4- متلازمة تيرنر ترتبط بمتلازمة (تيرنر) المتعلقة بخلل المبيض بتأخر البلوغ لعمر 17 عاما دون حصول الدورة الشهرية، وقد يكون ذلك مؤشرا على الإصابة بمرض فشل المبيض المبكر الذي يعني عدم قدرة المبيض على إفراز هرمون الأستروجين، ما يزيد أيضا احتمالية انقطاع الدورة قبل سن الأربعين.

5- آلام منطقة الصدر الحذر واجب فيما يتعلق بآلام الصدر التي قد تشير إلى الإصابة بأزمة قلبية، بحسب موقع (ويب ميد) (WebMD)، ولا يشترط أن تكون المرأة كبيرة في العمر، بل إن أمراض القلب صارت تصيب الفتيات في العشرينيات والثلاثينيات.

ولا ينحصر الألم في الجانب الأيسر من الصدر حيث القلب، بل قد يشمل منطقة الصدر كلها، وقد تشعر به الفتاة فجأة أو تدريجيا مع زيادة حدته، ومن الأفضل التوجه إلى

1- التكدسات غير المبررة إذا لاحظت بقعا زرقاء أو بنفسجية بالجسم دون ارتباطها بأي اصطدامات بأجسام صلبة فهذا ليس له علاقة بالبشرة الحساسة كما تظن النساء، ولكن له دلالة على مشكلة ما في سرعة تجلط الدم، عليك مراجعة الطبيب للتأكد من نسبة سرعة ترسب الدم لديك.

2- الإرهاق المستمر من الأعراض التي يصعب جدا الانتباه لها، خاصة للمرأة العاملة أو الأم، نظرا لانشغالها الدائم وحالة الحركة المستمرة التي تجعلها تظن أنها السبب وراء الشعور بالتعب المستمر. وفي حال ظل الإرهاق فترات طويلة مع الشعور بصداغ يجب التوجه إلى الطبيب، للوقاية من أمراض القلب أو بعض أنواع السرطان. وقد يكون الشعور الدائم بالتعب دليلا على سوء الحالة النفسية التي قد تتطور إلى الاكتئاب.

3- تغير حجم الثدي من العلامات الخطيرة التي قد لا تنتبه لها الفتيات في سن مبكرة، إذ ينذر بوجود ورم بالثدي، ولا بد من استشارة الطبيب فوراً لعمل التدخل اللازم.



## العمل الليلي للحوامل قد يسبب الإجهاض

توصلت دراسة دانماركية جديدة إلى أن نوبات العمل الليلي للحوامل قد تكون سببا في حالات الإجهاض، إذ يمكن أن يؤثر الضوء ليلا على الساعة البيولوجية للجسم مما يقلل من إفراز هرمون الميلاتونين. وخلصت إلى أن الحوامل اللواتي يعملن نوبات عمل ليلا على الأقل في أسبوع واحد قد يصبحن أكثر عرضة للإجهاض في الأسبوع التالي.

وأفاد الباحثون -في تقرير نشر بدورية طب الصحة المهنية والبيئية- بأنهم وجدوا أن 740 امرأة أجهضت من بين 10047 امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث وال 21 من الحمل. أما باقي النساء بالدراسة اللاتي لم يعملن في نوبات ليلية، وعددهن 12697، فقد تعرضت 1149 منهن للإجهاض.

وأوضحت لويز مولنبرغ بيجتراب -التي رأت فريق الباحثين بالدراسة- أن النساء اللاتي يعملن في نوبات ليلية يتعرضن إلى ضوء في الليل مما يؤثر على الساعة البيولوجية ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين. وأضافت الباحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية بمستشفى بيسبيير وفريدريكسبير في كوبنهاغن (تدين) أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما بحماية وظيفة المشيمة).

وأوضحت أن القائمين على الدراسة تابعوا الحمل لدى 22744 موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دانماركية.

وأوضحت لويز مولنبرغ بيجتراب -التي رأت فريق الباحثين بالدراسة- أن النساء اللاتي يعملن في نوبات ليلية يتعرضن إلى ضوء في الليل مما يؤثر على الساعة البيولوجية ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين. وأضافت الباحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية بمستشفى بيسبيير وفريدريكسبير في كوبنهاغن (تدين) أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما بحماية وظيفة المشيمة).





خلال الدورة الـ 34 ووسط مشاركة أكثر من 47 دولة

## المكسيك تعلن الشارقة أول ضيف شرف عربي على معرض جواد الاهارا للكتاب احتفاءً بالثقافة الإماراتية والعربية

•• المكسيك - الفجر:

احتفاءً بالثقافة الإماراتية والعربية وتقديراً لإنجازات إمارة الشارقة ومكانتها العالمية في صناعة المعرفة ودعم الإبداع، أعلنت إدارة معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب عن اختيار إمارة الشارقة ضيف شرف دورته الـ 34 في العام 2020. لتكون الإمارة بذلك أول ضيف شرف من العالم العربي في تاريخ أكبر معرض للكتاب في أميركا اللاتينية. جاء الإعلان خلال مؤتمر صحافي نظمه إدارة المعرض، بحضور سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وراؤول باديليا لوبيز، رئيس معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب، وهكتور راؤول سوليس غاديا، نائب رئيس جامعة جواد الاهارا، وماريسول شولز مانوت، مدير معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب، وحضور أكثر من 350 كاتباً وناشراً وإعلامياً. وكشفت جامعة جواد الاهارا (الجهة المنظمة للمعرض)

خلال المؤتمر الذي أقيم خصيصاً للإعلان عن اختيار الشارقة ضيف الدورة المقبلة من المعرض، أن احتفاءً المشهد الثقافي المكسيكي بالإمارة "العاصمة العالمية للكتاب 2019" سيكون من خلال سلسلة فعاليات وندوات ستفتح باب الحوار مع الثقافة العربية والحراك الإبداعي والمعرفي في الشرق الأوسط، وسط أكثر من 47 دولة. وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، خلال كلمة ألقاها في المؤتمر الصحافي: "يمثل اختيار الشارقة ضيف معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب تأكيداً على عمق الرؤية التي تنطلق منها الشارقة في مشروعها الحضاري والثقافي، حيث تجسد فيه كلمات وتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي ظل يؤكد أن الكتاب هو المساحة التي يمكن أن تقترب فيها القارات والثقافات من بعضها وتكتشف حجم التشابه الذي يعيشون فيه، وهو النافذة التي يمكن أن تطل منها شعوب

العالم على بعضها بمحبة وتعايش وسلام.. وأضاف العامري: "أن يحتفي معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب بالشارقة، يعني أن يحتفي المشهد الثقافي في أمريكا اللاتينية بالنموذج الثقافي والتاريخ الحضاري والمعرفي للحضارة العربية بأسرها، فهذا المعرض يعد الأكبر في القارة، والشارقة اختارت منذ أكثر من أربعين عاماً على انطلاق مشروعها الحضاري أن تقدم الوجه الحقيقي للثقافة العربية، وتظل حاضنة الحراك الإبداعي والثقافي العربي بصورته الشاملة والكاملة، الأمر الذي يجعل الاحتفاء بالإمارة في العام 2020 هو لقاء تاريخي بين الثقافتين العربية واللاتينية. وأشار العامري إلى أن الشارقة ستعمل على إعداد برنامج متكامل لسلسلة فعاليات تقدم من خلالها جهود الإمارة الثقافية والمعرفية، وتعكس مسيرة الأدب والمعرفة والإبداع العربي للقراء والمثقفين في أمريكا اللاتينية، لافتاً إلى أن هذه الاحتفاء يشكل فرصة لتعزيز فرص التعاون والعمل المشترك على صعيد قطاع النشر، والترجمة، وصناعة



برؤى حاكمها الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، الأمر الذي يجعلنا فخورين بقبول اختيارها ضيف معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب، ويجعلنا واقفون من أثر هذه الاستضافة على التعريف بهذا الحدث البارز. وفي كلمته الترحيبية، قال هكتور راؤول سوليس غاديا، نائب رئيس جامعة جواد الاهارا: "يشرفنا استضافة إمارة الشارقة في دورة المعرض المقبلة، وهي خطوة مهمة نحو تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين، كما تعكس تقديرنا للدور المحوري الذي تلعبه هيئة الشارقة للكتاب منذ عام 1982 وتعتبر واحداً من الفعاليات الثقافية البارزة على الصعيد العربي والإقليمي. وحول المعرض ومشاركة الشارقة، قالت ماريوسول شولز مانوت، مدير معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب: "تم اختيار الهند ضيف شرف دورة هذا العام من المعرض، ويسرنا أن تكون إمارة الشارقة ضيفنا في الدورة المقبلة، لما تمثله من بوابة ومركز ليس للثقافة الإماراتية وحسب، وإنما للثقافة العربية بصورة عامة، بكل ما تضمه من فنون وأداب وتاريخ وفكر، حيث ندرك حجم الجهد الذي تقوده

وتسهيل وصول جميع أفراد المجتمع للكتاب، وتحفيز جيل الشباب بشكل خاص على حب المعرفة.. وأضاف باديليا لوبيز: "نتطلع لحضور إمارة الشارقة ضيف شرف في المعرض، باعتبارها منارة للثقافة العربية، ونحن بدورنا نسعى لأن يكون هذا الحدث نافذة دولية تتعرف من خلالها شعوب أمريكا اللاتينية على الإرث الحضاري والأدبي والفني في العالم العربي، والاطلاع على عاداته وتقاليده المختلفة". مشيراً إلى أن معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب منذ عام 1982 يعتبر واحداً من الفعاليات الثقافية البارزة على الصعيد العربي والإقليمي. وحول المعرض ومشاركة الشارقة، قالت ماريوسول شولز مانوت، مدير معرض جواد الاهارا الدولي للكتاب: "تم اختيار الهند ضيف شرف دورة هذا العام من المعرض، ويسرنا أن تكون إمارة الشارقة ضيفنا في الدورة المقبلة، لما تمثله من بوابة ومركز ليس للثقافة الإماراتية وحسب، وإنما للثقافة العربية بصورة عامة، بكل ما تضمه من فنون وأداب وتاريخ وفكر، حيث ندرك حجم الجهد الذي تقوده



## مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يُصدر ترجمة كتابات شارل بودلير في الفن

•• أبوظبي - الفجر:

ضمن كلاسيكيات الأدب الفرنسي التي تصدر عن مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، صدرت ترجمة كتاب "ما وراء الرومنطيقية" - كتابات في الفن" للشاعر الفرنسي شارل بودلير، ترجمها عن الفرنسية الشاعر والأكاديمي العراقي المقيم في باريس كاظم جهاد والجامعية والروائية التونسية أم الزين بنشيجة المسكني، وراجع الترجمة ونقحها وقدم لها كاظم جهاد.

بدأ الشاعر الفرنسي شارل بودلير Charles Baudelaire (1867-1857) الكتابة عن الفن التشكيلي في الصحافة الثقافية من أجل العيش، ثم سرعان ما تحول نقد الفنون التشكيلية لديه إلى شغف ومراس فكري متواصل ترك فيه خصوصاً مهمة نقد هذه المنتخبات أفضلها وأيقانها نراً. مارس بودلير في هذا الضمار مختلف الأنماط، من متابعة المتظاهرة الفرنسية المعروفة المتمثلة في المعارض الجماعية السنوية إلى المعرض الدولي الذي أقيم في باريس سنة 1855، فالمعارض الفردية، والنصوص الطويلة المخصصة كل منها لتحليل مسيرة رسام كبير. ومن نصوص الفنة الأخيرة لمت في تاريخ النقد الفني دراستان، الأولى كتبها بودلير في 1863 وتضم ثلاثة عشر فصلاً صغيراً يحلل فيها عمل الرسام الفرنسي كوستانتان غي، والثانية تعرض فهم الشاعر مسيرة أوجين دولاكرو وفكره وأبرز أعماله، وقد كتبها في 1863 أيضاً، بعيد وفاة الفنان بأسابيع.

ظفر دولاكرو بإعجاب بودلير المتحمس لتغليب عمل المخيلة في الرسم وخروجه على قواعد الفن الأكاديمي. أما دراسته عن كوستانتان غي فقد نشرها أولاً على حلقات، قبل أن يجمع فصولها الصغيرة في كتاب منحه عنوان "رسام الحياة الحديثة". وكما ينهت به العنوان، فمن وراء الفنان ومن خلاله يتوقف بودلير عند أهم معالم الحداثة كما تجلت في زمنه. ولقد بقي هذا الكتاب يشكل إلى اليوم أحد أهم الوثائق الفكرية للحداثة بصفتها مراساً كلياً يشمل معيش الإنسان اليومي وفنونه وآلاته وعلاقته بجسده ومحيطه. فلاسفة كثر، من فالتز بنيامين إلى



## معاً نقرأ ونكتب في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - الفجر - د. محمود علياء

تفتتح ندوة الثقافة والعلوم أنشطة الدورة الصيفية "معاً نقرأ ونكتب" والتي تبدأ من اليوم الأحد 21 يوليو وحتى أول أغسطس، والموجهة لطلاب المرحلة الثانوية والجامعية والشباب من الجنسين، وصرح بلال البودور رئيس مجلس الإدارة أن الدورة تتضمن تدريب على أنشطة متنوعة تشمل القراءة في مختلف المجالات، كما تجيب على التساؤل الملح لدى كثير من المهتمين والشباب "متى وكيف وماذا نقرأ؟"، خاصة في ظل تنوع وتزايد المواد المعرفية الأدبية والفكرية والعلمية، وما يطرح من تخصصات دقيقة تتطلب توفر حصيلة معرفية ثرية وإلمام بمختلف العلوم، وخاصة في الجانب الأدبي على أن اعتبار أن الأدب من أهم أدوات المعرفة.

كما ستركز الورش على القراءة الإبداعية، وخاصة في ظل المقولة الشائعة أن "هذا زمن الرواية" بعدما من الأدوات الأدبية التي تطرح موضوعات وقضايا ومضردات وأفكار تستدعي الدقة والمعرفة بعيداً عن التسرع والاستسهال، بعد العمل الأدبي الناجح هو من يخلد صاحبه. وأكد البودور على أن دورة القراءة الإبداعية ستستهم في إثراء الحصيلة المعرفية وخاصة لدى الشباب، كما أنها ستضيف الكثير من الخبرات لتدربي ورشة مهارات الكتابة الإبداعية والتي سيكون لها نصيب بين متدربي الدورة، وكذلك هناك دورة للخط العربي (النسخ والرقعة) نظراً لعناية الكثير من الأجيال الشابة من نشواتها الخط وعدم إتقانه وسرعة الكتابة.

وسيحاضر في هذه الدورات الأستاذ علي عبيد الهاملي حول تجربته في القراءة والكتابة، ود. عيسى الحمادي مدير مكتب التربية لدول الخليج، وكذلك د. علي عبدالقادر الحمادي مدير جمعية حماية اللغة العربية، والكاظم ناصر عراق حول تجربته الروائية وأسس الكتابة الإبداعية والنجاح في العمل الأدبي، وسيحاضر في دورة الخط الخطاط محمد نور.

يمكن ما هو أكثر جوهرياً. ولد شارل بودلير في باريس عام 1821. تويج والده وهو في سن السادسة، وما إن أدرك سن الرشد حتى بدأ كل ثروته الموروثة عنه. أمضى سبعة أشهر في جزيرة موريشيوس، ثم انصرف إلى القراءة وبدأ بعد فترة بنشر قصائده ومقالاته في الفن وترجماته لقصص الشاعر والكاتب الأمريكي إدغار بو. ولدى صدور مجموعته الشعرية "أزهار الشر" في 1857 حوكم هو ونشره بتهمة الإساءة إلى الأخلاق العامة وحُكم عليها بدفع غرامة مالية وحُجِب ست قصائد من المجموعة. بيد أنه نال تدريجياً الاعتراف بإسهامه الحاسم في ولادة الشعر الفرنسي الحديث والخروج به من الرومنطيقية. دفعه جزعه من الحياة الثقافية في فرنسا إلى إضاءة سنه الثلاث الأخيرة في بلجيكا، عاد منها إلى باريس في 1867 حيث تويج عن مرض في سن السادسة والأربعين. ويعيد وفاته جمعت مقالاته في الفن ونُشرت مجموعته الشعرية "سويداء باريس" التي ساهمت مساهمة كبيرة في ولادة قصيدة النثر.

أما مترجما الكتاب فأولتهما، كاظم جهاد، شاعر وناقد شعرية ودراسات نقدية باللغتين العربية والفرنسية. ترجم إلى العربية "الكوميديا الإلهية" لدانتى أليغييري وأشعار أرتور رامبو وراينر ماريا ريلكه وشعراء آخرين، ودراسات للفيلسوفين جيل دولوز وجاك دريدا، ونصوصاً سردية لجان جينيه وخوان غويتيسولو، وراجع ونقح ترجمة أدبية عديدة صدرت عن مشروع "كلمة" للترجمة في أبوظبي. وأم الزين بنشيجة المسكني باحثة تونسية حصلت على الدكتوراه في الفلسفة الحديثة بحث حول كائط وعلى التأهيل في الفلسفة في اختصاص فلسفة الفن والجماليات، وهي أستاذة محاضرة في الفلسفة بجامعة تونس المنار. لها مؤلفات نظرية وإبداعية متنوعة منها: "الفن يخرج عن طوره أو جماليات الرابع من كائط إلى دريدا" (بيروت، جداول، 2011) و"جرى السماء" رواية (بيروت، جداول، 2012) و"تحرير الحسوس، رسات في الجماليات المعاصرة" (بيروت، دار ضفاف، 2014).



## منوعات

# الفكر

27



ينتظر الفنان القدير صلاح عبد الله عرض الجزء الثاني من مسلسل "قيد عائلي"، خلال الاسابيع المقبلة، حيث سيستأنف تصوير دوره في المسلسل خلال الأيام المقبلة. في هذا الحوار يتحدث صلاح عبد الله عن المسلسل وكواليسه، بالإضافة إلى مشاركته في فيلم "لص بغداد" وإطلالته الدرامية الأخيرة.

شخصية بهلول الحمش في "هوجان" استفزتني

## صلاح عبد الله: عندما يكون العمل متكاملًا فلا بد أن ينجح

• تنتظر عرض الجزء الثاني من مسلسل "قيد عائلي" حدثنا عن هذه التجربة؟  
- شخصية بهلول الحمش التي اقدمها في المسلسل احد اكثر الشخصيات التي اعتر بها، خاصة انها مختلفة عن أدوارى السابقة، ولا اخفيك سرًا بسعادتي للمشاركة في تجربة مثل "قيد عائلي" حتى من قبل النجاح الذي حققته مع الجمهور، فالعمل مكتوب بطريقة جيدة وهناك رؤية من المخرج تامر حمزة في التعامل مع الأدوار المختلفة وكذلك رؤية من الشركة المنتجة في توفير كل ما يتطلبه العمل، وعندما تجد عملاً متكاملًا في الوقت الحالى فلا بد ان ينجح، فالجميع يعمل بحب وروح ربما لا تجدها في تجارب اخرى، ويرأى الشخصى أن هذا الأمر أحد أسباب نجاحه.  
• لكنها ليست المرة الأولى التي تتعاون فيها مع السيناريست محمد رجا؟  
- بالفعل تعاونت معه من قبل في الطوفان، وهو مؤلف متميز يقدم تناولا جيدا للقضا يا التسي تهم  
• كيف وجدت العمل مع محمد إمام وكريم محمود عبدالعزيز بمسلسل واحد؟  
- التجربة كانت مليئة بالحما من فريق العمل وأجواء التصوير كانت ممتازة، وشعرت بأبني وسط عائلي خاصة أن محمد وكريم اعتبرهم مثل ابائى وهما فنانان متميزان ورد فعل الجمهور على المسلسل كان أكثر من رائع.  
• لكن ثمة اتهامات دائمة توجه لهم باستغلال نجومية آبائهم؟  
- يمكن أن تقول ذلك مع ممثل يقدم تجربته الأولى، لكن محمد وكريم تخطيا هذه المرحلة منذ فترة طويلة، فهما من النجوم على الساحة الفنية بالوقت الحالى، وفي السينما والتلفزيون لهما جمهور يتابع اعمالهما، وإذ نظرت لبعض أبناء الفنانين الذين دخلوا الوسط الفني ستجد ان من لم يمتلك منهم الموهبة لم يعد موجودا مع مرور الوقت، مهما كانت مساندة عائلتهم.  
• لماذا وافقت على العمل في مسلسل "هوجان" و"فكرة بمليون جنيه" بنفس التوقيت؟  
- اختيار توقيت التصوير يكون مرتبطا أكثر بالشركة المنتجة وليس بي كممثل، لكني كممثل اعجبت بدوري في العمليين، وساعدني على التوفيق بينهما فريق العمل في كل مسلسل وحرصهم على ان اكون معهم، لذا لم اعان إلا من الازهاق بسبب طول فترة التصوير التي وصلت لأكثر من 16 ساعة بالأيام الاخيرة، لكني احب هذا الازهاق بشدة، فعلى المستوى الشخصى استمتع بالتمثيل بشدة.  
• كيف وجدت الانتقادات الموجهة لمسلسل "فكرة بمليون جنيه"؟  
- طبيعة أي عمل يحظى بنسبة مشاهدة أن يكون هناك تباين في الآراء حوله، ومثلما كانت هناك انتقادات حصلنا على اشادات من الجمهور أيضا، فكل شخص يرى العمل من وجهة نظره، وبالنسبة لي وجدت في المسلسل تجربة كوميدية مختلفة، فالكوميديا بحد ذاتها هدف، وأعتقد ان فريق العمل نجح في ذلك من خلال المسلسل.  
• وبالنسبة لتجربة "شقة فيصل"؟  
- انتهيت من تصوير المسلسل بالفعل قبل 3 سنوات تقريبا، ويرأى أن عرضه في رمضان كان إفاة للعمل، خاصة أن الجمهور تفاعل معه من الحلقات الأولى وكانت مفاجأة سارة بالنسبة لي، وتفاعل الجمهور مع دوري أسعدني كثيرا، خاصة بعد مشهد الموت.

• كنت أنتظر عرض الجزء الثاني من مسلسل "قيد عائلي" حدثنا عن هذه التجربة؟  
- شخصية بهلول الحمش التي اقدمها في المسلسل احد اكثر الشخصيات التي اعتر بها، خاصة انها مختلفة عن أدوارى السابقة، ولا اخفيك سرًا بسعادتي للمشاركة في تجربة مثل "قيد عائلي" حتى من قبل النجاح الذي حققته مع الجمهور، فالعمل مكتوب بطريقة جيدة وهناك رؤية من المخرج تامر حمزة في التعامل مع الأدوار المختلفة وكذلك رؤية من الشركة المنتجة في توفير كل ما يتطلبه العمل، وعندما تجد عملاً متكاملًا في الوقت الحالى فلا بد ان ينجح، فالجميع يعمل بحب وروح ربما لا تجدها في تجارب اخرى، ويرأى الشخصى أن هذا الأمر أحد أسباب نجاحه.  
• لكنها ليست المرة الأولى التي تتعاون فيها مع السيناريست محمد رجا؟  
- بالفعل تعاونت معه من قبل في الطوفان، وهو مؤلف متميز يقدم تناولا جيدا للقضا يا التسي تهم  
• كيف وجدت العمل مع محمد إمام وكريم محمود عبدالعزيز بمسلسل واحد؟  
- التجربة كانت مليئة بالحما من فريق العمل وأجواء التصوير كانت ممتازة، وشعرت بأبني وسط عائلي خاصة أن محمد وكريم اعتبرهم مثل ابائى وهما فنانان متميزان ورد فعل الجمهور على المسلسل كان أكثر من رائع.  
• لكن ثمة اتهامات دائمة توجه لهم باستغلال نجومية آبائهم؟  
- يمكن أن تقول ذلك مع ممثل يقدم تجربته الأولى، لكن محمد وكريم تخطيا هذه المرحلة منذ فترة طويلة، فهما من النجوم على الساحة الفنية بالوقت الحالى، وفي السينما والتلفزيون لهما جمهور يتابع اعمالهما، وإذ نظرت لبعض أبناء الفنانين الذين دخلوا الوسط الفني ستجد ان من لم يمتلك منهم الموهبة لم يعد موجودا مع مرور الوقت، مهما كانت مساندة عائلتهم.  
• لماذا وافقت على العمل في مسلسل "هوجان" و"فكرة بمليون جنيه" بنفس التوقيت؟  
- اختيار توقيت التصوير يكون مرتبطا أكثر بالشركة المنتجة وليس بي كممثل، لكني كممثل اعجبت بدوري في العمليين، وساعدني على التوفيق بينهما فريق العمل في كل مسلسل وحرصهم على ان اكون معهم، لذا لم اعان إلا من الازهاق بسبب طول فترة التصوير التي وصلت لأكثر من 16 ساعة بالأيام الاخيرة، لكني احب هذا الازهاق بشدة، فعلى المستوى الشخصى استمتع بالتمثيل بشدة.  
• كيف وجدت الانتقادات الموجهة لمسلسل "فكرة بمليون جنيه"؟  
- طبيعة أي عمل يحظى بنسبة مشاهدة أن يكون هناك تباين في الآراء حوله، ومثلما كانت هناك انتقادات حصلنا على اشادات من الجمهور أيضا، فكل شخص يرى العمل من وجهة نظره، وبالنسبة لي وجدت في المسلسل تجربة كوميدية مختلفة، فالكوميديا بحد ذاتها هدف، وأعتقد ان فريق العمل نجح في ذلك من خلال المسلسل.  
• وبالنسبة لتجربة "شقة فيصل"؟  
- انتهيت من تصوير المسلسل بالفعل قبل 3 سنوات تقريبا، ويرأى أن عرضه في رمضان كان إفاة للعمل، خاصة أن الجمهور تفاعل معه من الحلقات الأولى وكانت مفاجأة سارة بالنسبة لي، وتفاعل الجمهور مع دوري أسعدني كثيرا، خاصة بعد مشهد الموت.



## سوزان نجم الدين قررت التركيز أكثر في الأعمال المصرية

كشفت الممثلة السورية سوزان نجم الدين عن توقيتها لتقديم أدوار المرأة الصعيدية في الاتى من الأعمال، بالإضافة إلى شخصية الإمبراطورة السورية (جوليا دومنا) التي حكمت العالم 20 عاماً.  
نجم الدين، أفصحت عن أنها قررت الاستقرار في القاهرة بشكل دائم، حتى تكون متواجدة باستمرار في الساحة الفنية، مُلمحة إلى أنها اتخذت قرارها بالتركيز أكثر في الأعمال المصرية، والتي ابتعدت عنها لسنوات طويلة، عازية الأمر إلى عدم وجود أعمال جيدة عُرضت عليها أخيراً، على غرار مسلسل (وش تاني)، بالإضافة إلى مسلسل (باب الخلق).  
في خط مواز، تطرقت الممثلة السورية إلى مسلسل (ابن أسول)، الذي تولت بطولته إلى جانب حمادة هلال، في الموسم الدرامي الماضي، مُعتبرة من أسرار النجاح للمسلسل.

أنه بداية جديدة لها في مصر، وبأن مشاركتها فيه تعد نقطة تحول في مشوارها كفنانة. وتابعت قائلة: (التهمني بالجرأة، عندما قدمت في المسلسل شخصية أم لثاب في عمر حمادة هلال، وقيلت هذا نوع من التحدي، خصوصاً وأن مبرر تقديمي لشخصية (أسول) التي تكبرني في العمر، أنها تزوجت وهي صغيرة، وبالتالي فإنها تتعامل مع ابنها كما لو كان صديقها، حيث تحاول أن تموض معه شبابها).  
ومضت سوزان تقول: (ناقش المسلسل مشكلة حساسة وشديدة التعقيد، تواجه كل الأسر العربية وهي حب التملك، لا سيما لناحية تملك الأم لابنها، ومحاولاتها للسيطرة عليه بوسائل شتى، فهذه مشكلة عامة وهي سر من أسرار النجاح للمسلسل).



## أمينة خليل تتهاى لبطولة (حظر تجوال)

قالت الفنانة الشابة أمينة خليل إنها تتهاى لبطولة الفيلم الجديد (حظر تجوال) للمخرج أمير رمسيس، كاشفة عن تجسدها لدور يختلف كلياً عما قدمته في السابق، وفقاً لتعبيرها.  
موضحة لـ(الراي) أنها تؤدي في الفيلم دور الابنة لإلهام شاهين، حيث يواجهان معاً الكثير من العقبات ضمن سياق الأحداث، كما نوهت إلى أن كاميرات المخرج رمسيس ستنتقل في الدوران خلال شهر ديسمبر المقبل، (حيث يعكف حالياً على اختيار اللوكيشنات) في أماكن مختلفة).  
في خط مواز، ألمحت الممثلة المصرية إلى أنها تترقب عرض الجزء الثاني من فيلم (الكنز)، بالتعاون مع عدد من الفنانين، بينهم محمد رمضان وأحمد حاتم وروبي، مشددة على أن دورها في هذا الجزء لن يكون أقل مما قدمته في الجزء الأول.  
في حين عبّرت عن غيبتها برود الأعمال الإيجابية والنجاح الكبير الذي حققه مسلسل (قابيل)، في الموسم الدرامي الأخير، بالإضافة إلى تجربتها مع الفنان محمد ممدوح.  
وتابعت: (كانت تجمعا أجواء عالية من المغامرة والمرح مع الفنانين أثناء فترة التصوير، وهو ما انعكس إيجاباً على جودة العمل).  
يُذكر أن مسلسل (قابيل)، من تأليف كريم يوسف وأشرف نصر، وتولى إخراجة كريم الشناوي.



## حكمة

الظنون تصيب واحيانا تخيب  
لكن انت ظنوننا خابت معاك  
كل محاولت عيت تستجيب  
من ردت الحظ وإلا من رداك

مجلة الشاش

## عام - زايد



عام  
زايد

وان عاد له فـ ارضاه تشريف  
لمحب لي له قلب هزيف  
وايشوجه لعاية الصيف  
وحمايم/ن في فن/ن امنيف  
وان زارني له في الكرى طيف  
عسى ان برق/ن بات رفيف  
فرحة امعيد من عقب صوم  
وصاب الغضي مدقوق لوشوم  
ورقا تعلت راس مزوم  
إتوقظ العشاق م النوم  
أسعد ولو في لحظة احلوم  
مزنه كسا لغيب بردوم  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



## البيت متوم

بسمتك مبروكه وويهك سمح ..

عشنا به يا سيدي عيدين

هزاع بن الهم

وقفت وبينني وبينك ... ثلاث أمتار  
اسمي بالله الرحمن من سحرك  
ذبل كفي .. قبل لا تدبل الازهار  
امانة طوقي كفوفي على خصرك !  
\*\*\*

تقول أخبارك؟ ومدري وش الاخبار!  
على خبر التعب ماني على خبرك  
عشى فيني الغياب وشوفني محتار  
اسلم او اعاتب .. قلب في صدرك !  
\*\*\*

حبيبي أو حبيب الذكريات شصار؟  
كبرت .. وصار يقوى غيبتني صبرك؟  
ولا مره طريت فيالك ؟ انت امرار  
تجي في بالي وأجلس معي ذكرك  
\*\*\*

خسرتك .. ما كاني دايم و بإصرار  
اخسر اشياء واجد لأجل ما اخسرك  
\*\*\*

أشوفك جنّتي وتشوف قربي نار  
تبينا نفترق؟! طيب تحت أمرك  
تطالع ساعتك وتراقب الأنظار  
قبل لاتروح عطني ربع من عمرك  
سمعت أن الحنين يقصر الاعمار  
أنا خايف تغيب أكثر و أحتضرك.  
\*\*\*

-خلف الضيف.



## (الحج .. ماهو مونديال و بطوله ..)

قل ل الذي عاجز ينظم مباراه  
الحج ماهو مونديال و بطوله  
ترفع ب تسييسه ملفك وتلقاه  
بيدين اخو نوره ولا احداً يطوله  
اللي ليامن حل محداً تعداه  
وان قال طال اللي يبيه ب سهوله  
حنا السياسه كانها حمل شلناه  
وحنا الامم تمشي على اللي نقوله  
وحنا مقادير العرب وجهاً وجاه  
ولافيه صعب الا بيدنا حلوله  
وحنا لها والفضل والحمدلله  
خدم ل بيت الله ومسجد رسوله



الشاعر  
الرفيق  
الهمس



## شعر قرام! — Sh3r-gram!

إذا هموم الزمن هدّت متونك تعال لـدبي ودبي بتنسيك كل الهموم

سلام الكعبي



شوفتك يا شيخنا الغالي ( خليفه )

في قلوب أهل الوطن أغلى هديه  
صورتك في عيوننا دايم منيفه  
وفي وجودك كل هالدنيا هنيه  
يا فرح هذا البلد ظلّه وريفه  
ندعي الله يحفظك صبح و عشيه  
( عتيق خلفان الكعبي )

## ريتويت



سند الهليل  
@sanad\_alhuil

شاعر | وصل حد الضياح و تعداه !

جافيتني واللي يدور فـ بالك ،

أني بـ احبك زود ، يا معاندني !

ما تدري انك بالجفا واهمالك

كنك على نسيانك .. تساعدني .!

\*\*\*\*\*



حمامه.

@mai\_allafe

بنتي وأدلهها غلا .. وأغضبها ..

ماهي بـ سلطه .. غصب من باب ، أربي

اللي من أول تشغل في لعينها !!

صارت تراحمني على ميك أبي ،

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com

@HaFajer

