

## المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)

خدماتنا

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

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

# منوعات الفكر

## سكيور لاستقدام العمالة

### Secure Manpower Recruitment

أبوظبي

**استمتع بالحياة باستخدام خدمات متخصصة**

تسهيلات استخدام الخادمت

جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	بوغندا

أبوظبي

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

whatsapp now  
0529935519

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

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

الثلاثاء 19 يونيو 2018 م - العدد 12355  
Tuesday 19 June 2018 - Issue No 12355

## تمرينات محددة تخفف أعراض الاكتئاب

كشفت دراسة حديثة، أن الأشخاص الذين يمارسون تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال وتمارين القوة العضلية، ربما تخفف لديهم أعراض الاكتئاب، وقام فريق الدراسة بتحليل بيانات من 33 تجربة سريرية شملت عسوانيا 947 من البالغين، الذين انخرطوا في برامج تمارين المقاومة، و930 آخرين من غير المشاركين في تلك البرامج. وأورد الفريق في دورية (غامما) للطب النفسي، أن تمارين المقاومة مرتبطة بتراجع أعراض الاكتئاب بغض النظر عما إذا كانت لدى ممارسي تلك التمارينات أي مشكلات متعلقة بالصحة النفسية، رغم أن التأثير كان أوضح عند من يعانون من درجات خفيفة أو متوسطة من الاكتئاب، وأوضح قائد فريق البحث بریت جوردون من جامعة ليمريك في إيرلندا "الدراسات السابقة أظهرت أن ممارسة أي نوع من التمارينات يحسن أعراض الاكتئاب" بمختلف درجاته لدى البالغين. وكان المتوسط الزمني لبرامج تمارينات المقاومة في إطار هذه الدراسة 16 أسبوعا، إذ تراوحت مدة التدريب بين 6 أسابيع، و52 أسبوعا. وصرحت ديانا بورفيس جافين من معهد ليركن (برفرومانس) التابع لمركز الصحة النفسية في جامعة تكساس في دالاس، (صرحت بأن نتائج هذه الدراسة تضفي دليلا جديدا على وجود مجموعة من التمارينات التي ربما تساعد في تخفيف الاكتئاب وغيره من الاضطرابات المزاجية.

## حافلات متطورة ذاتية القيادة

استعرضت شركة كاماز الروسية مؤخرا اختياراتها لحافلة جديدة مميزة ذاتية القيادة تعمل بالطاقات الكهربائية. وتتمتع "كاماز-1221" الجديدة بتصميم فريد يجعل منها إحدى أهم وسائل النقل في المستقبل، فتمتصها التي تخلو من السائق تتسع لـ 6 ركاب وتحتوي أحدث وسائل الراحة والرفاهية. وزودت هذه الحافلة بنظام توجيه ذاتي قادر على التعامل مع مختلف أنظمة الملاحة وتحديد المواقع، فضلا عن هيكل أنيق وعصري من الزجاج والألومنيوم، ومحرك كهربائي بعزم 130 حصانا يوفها السير بسرعة 110 كلم في الساعة.



## البطاطس المشوية... ليست صحية كما يعتقد!

الاعتماد عليها للتخلص من بعض الأمراض الهضمية وتقوية جهاز المناعة. تعتبر البطاطس (البطاطا) واحدة من أشهر الأطعمة ذات القيمة الغذائية الكبيرة، ولها مزايا صحية كثيرة. كما تحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في التخلص من الحموضة في الجسم، وهي غنية بمحتواها من الفيتامينات التي تقوي المناعة، والكالسيوم المهم للقلب، كما تساعد الإنسان على التخلص من مشاكل هضمية، كما ذكر موقع "بنكهوفر" المختص بالشؤون الصحية. ويقول خبراء التغذية بأن تخزين البطاطس مباشرة عند جنبها وحفظها في مكان جيد من شأنه أن يوفّر للمستهلك طيلة فصل الشتاء مصدرا غنيا بالفيتامينات والعديد من المركبات الأخرى، التي تجعل الإنسان في حالة صحية جيدة. وتحتوي البطاطس على نسبة مهمة من الألياف الغذائية وتعد مصدرا للكربوهيدرات ذات الجودة العالية، وكذلك أفضل مصدر للبروتين النباتي. وينصح موقع "بنكهوفر" بتناول البطاطس مع اللحوم، لأنها غنية بالمواد الأساسية ومثالية لتحقيق توازن غذائي يساعد على التخلص من حموضة الدم. وتحتوي البطاطس على كميات كبيرة من فيتامين "ك" الذي يمنع تخثر الدم، وتحوّل الإنزيمات كميات كبيرة من نشا البطاطس إلى غلوكوز لإنتاج الطاقة. ويحافظ استهلاك البطاطس على توازن السوائل في الجسم الذي يلعب دورا هاما في عمل القلب وتدفق الدم بشكل جيد. ولا ننسى القيمة الغذائية للبطاطس بالنسبة للرياضيين، لاحتوائها على كميات كبيرة من الفيتامينات والكالسيوم والحديد والدهون. كما أن مكوناتها ضرورية لصحة الجلد والعظام والأعصاب والدورة الدموية.

لهم صيغة غذائية مغرية جدا وهي خليط من النشويات والدهون. وحسب موقع "شيبغل دي إيه" فإن نسبة الدهون والنشويات في الطعام تلعب دورا في الإقبال على هذه الأطعمة، فالفئران كانت تفضل الطعام الذي يحتوي على 35 في المئة من الدهون و45 في المئة من النشويات. وهذه النسب توجد في أطعمة مثل الشوكولاتة أو الشيبسي. كما توصل الباحثون إلى نتيجة أخرى وهي أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم (BMI) - مؤشر سمته - كلما تم تنشيط مركز المكافأة في الدماغ عند تناول رقائق البطاطس. وخلال هذه الدراسة أعطى الباحثون لعشرين رجلا وامرأة رقائق البطاطس وبعد ثلاثة أيام أعطوهم القرع الأخرى أو الكوسا. وقد خلصوا إلى أن الدماغ تفاعل بقوة فقط مع استهلاك الشيبسي، بطريقة مشابهة لتلك التي لوحظت أيضا على الفئران. ويقول المشرف على الدراسة أندرياس هيس إن هذه المنطقة تسمى مركز مكافأة الدماغ، لكن لماذا يحدث ذلك بالضبط؟ العلماء لا يعرفون السبب حتى الآن.

خلال هذه الدراسة قارن بعض الباحثين تأثير الطعام على الدماغ مع تأثير المخدر، إذ تلعب مادة الدوبامين دورا رئيسيا في هذا التأثير، فهذه المادة تخلق نوعا من الحلقة المفرغة، فيحتاج المرء إلى المزيد والمزيد من مادة معينة للحصول على نفس الحالة الباعثة على السعادة وهو ما يصبح إدمانا.

**ما لا تعرفه عن فوائد البطاطس!**  
الكثيرون لا يدركون الفوائد العظيمة للبطاطس، فهي ليست غذاء فقط وإنما علاج طبيعي أيضا. وبما أنها من أكثر محاصيل الخضراوات انتشارا في العالم فيمكن

قد يلجأ كثيرون إلى تناول البطاطس المشوية كنوع من الحماية الغذائية لفقدان الوزن. لكن هذا النوع من البطاطس تبين أنه غير صحي ولا يساهم في تخفيف الوزن كما يعتقد كثيرون، لسبب منطقي يوضحه طبيب متخصص.

بالرغم من أنها وجبة خفيفة ويعتبرها كثيرون صحية، إلا أن البطاطس المشوية يمكن أن تتسبب في عدم فقدان الوزن كما يظن البعض. والسبب أن هذا النوع من البطاطس تكون مغطاة بكمية من السكر، والتي تتجاوز 19 ملعقة صغيرة في الحبة، أي ضعف ما تحتويه قتيبة "كوكا".

وقال الدكتور زائد فان تولكين لصحيفة "The Sun" البريطانية، إنه من المرجح أن يتفاجأ العديد من البريطانيين الذين يعتقدون أن البطاطس المشوية خيارا صحيا.

وأشار الدكتور إلى أن كل بطاطس متوسطة الحجم تحوي ما يقرب من 90 جرام من السكر، أي ما يعادل 19 ملعقة صغيرة تقريبا من السكر، مقابل سبعة فقط في علبه "الكوكا"، محذرا من الإقبال عليها.

وبالرغم من الأضرار التي تحدث عنها زائد فان تولكين، إلا أنه قال: "ما تزال البطاطس المخبوزة خيارا أفضل من شريحتي خبز أبيض، أو أي من الكربوهيدرات المصنعة"، وأضاف للصحية: "تحتوي على الكثير من الألياف، وذات قيمة غذائية كبيرة". لكن هذا لا يعني أن البطاطس "صحية"، والواقع في فخ زيادة الوزن كما يفعل كثيرون. المتحدث ذاته، قال إن هذه مشكلة بالنسبة لواحد من كل عشرة بالغين. خاصة الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم، ومئات الآلاف من الصابيين بدءا السكري والذين يكونون في الأغلب من النوع الثاني غير المشخص. وأضاف: "إذا كنت تأكل رقائق البطاطس كل يوم، فإن التحول إلى البطاطس المشوية سيكون أفضل بالنسبة لك، لكن إذا كنت تعتقد أن البطاطس المشوية عبارة عن وجبة غذاء صحية، فقد يكون من الأفضل التفكير في بدائل أخرى كالبطاطس الحلو".

**لماذا نستمتع كثيرا بأكل رقائق البطاطس؟**  
قد يكون العشاء لذيذا ويبيع على الشبع ومع ذلك فإن كيس رقائق البطاطس يصبح فارغا بعد مشاهدة مسلسل الفضل، إذ لا يمكنك التوقف عن أكله بمجرد أن تبدأ، وهو الأمر الذي ينطبق أيضا على بعض الوجبات الخفيفة، لكن لماذا؟ بمجرد أن تبدأ بأكلها بالكاد يمكنك أن تتوقف، فيعض الأطعمة مغرية للغاية. لذلك قام باحثون ألمان بدراسة لكشف أسباب تلك الظاهرة باستخدام رقائق البطاطس أو الشيبسي، وتوصلوا إلى بعض الخلاصات التي أوردها موقع "شيبغل دي إيه" الألماني. بحث علماء من إرلانغن الألمانية في هذه الظاهرة لفترة من الوقت وقاموا بإجراء تجارب على فئران، إذ قدموا

## الربية الإلكترونية.. روبوت للأطفال

يستطيع التحدث بلغتين، وإعطاء دروس في الرياضيات ورواية النكات والتفاعل مع الأطفال عن طريق شاشة على صدره، إنه أحدث روبوت يتم اختراعه في الصين لجالسة الأطفال. فهل يكون بديلا عن الأهل والمدرسين؟ أزيح الستار عن روبوت جديد يحمل اسم "أي بال" خلال فعاليات معرض إلكترونيات المستهلك الذي أقيم في مدينة شنغهاي الصينية الأسبوع الماضي، ويتيح هذا الروبوت إمكانية التعليم والتسرية عن الأطفال الذين يعانون من الوحدة، كما يوفر راحة البال للآباء الذين يضطرون للخروج وترك أطفالهم بالمنزل بمفردهم. يأخذ الروبوت الجديد شكلا بشريا ويتساوى في طوله مع طفل في الخامسة من عمره، كما أنه يتحرك ويرقص على عجالات، ويمكنه قراءة تعبيرات وجه الطفل عبر تقنيات خاصة. ويقول تيجيو هوانغ مؤسس شركة "أفاتار مايند" لتقنيات الروبوتات إن "الفكرة وراء هذا الروبوت هو أن يصبح جليسا للأطفال". ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورغ" المتخصص في التكنولوجيا عن هوانغ قوله: "عندما ينظر طفل ما إلى هذا الروبوت، فإنه سوف يظن أنه صديق له أو فردا آخر من الأسرة". وأعرب هوانغ عن اعتقاده أن الروبوت الجديد، الذي يصل سعره إلى تسعة آلاف يوان (1400 دولار)، "لا يمكنه أن يكون محل الآباء أو المدرسين، ولكنه يستطيع أن يكون أداة تكميلية لتخفيف بعض العبء". ومن المقرر أن تطرح الشركة روبوتها آخر للتحدث إلى كبار السن وتدكرهم بمواعيد الدواء والاتصال بالمستشفى في حالة تعرضهم لأي وعكة صحية مفاجئة.



## بعد الولادة.. قاع الحوض يحدد مدة العودة للرياضة

أوردت مجلة "الثيرن" الألمانية أن حالة قاع الحوض تحدد مدة العودة للرياضة بعد الولادة، موضحة أنه إذا كان قوع الحوض بحالة صحية جيدة، فيمكن للمرأة ممارسة رياضة المشي باعتدال مجددا بعد مرور 14 يوماً على الولادة القيصرية أيضاً. وأضافت المجلة المعنية بالأسرة

## أسلحة لمواجهة ألم الوجه مجهول السبب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن بعض الأشخاص يعانون من ألم مستمر أو متكرر في الوجه بلا سبب واضح فيما يعرف باسم "ألم الوجه مجهول السبب" (Idiopathic Facial Pain)، ما يُسبب لهم ضغطاً نفسياً رهيباً. وأضافت الرابطة أنه يمكن مواجهة هذا الألم من خلال ممارسة الرياضة كالمشي وتقنيات الاسترخاء مثل الاسترخاء العضلي التقدمي، بالإضافة إلى العلاج السلوكي. كما أن مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات يمكن أن تدعم العلاج؛ حيث إنها تخفف الألم وتعالج في الوقت ذاته أعراض الاكتئاب مثل الكآبة والخوف والتوتر. وحذرت الرابطة من إجراء عملية جراحية؛ لأنها قد تؤدي في أسوأ الحالات إلى تفاقم الألم.



## سعيد بن طحنون يزور مجلس محمد بن ركاض بالبحر

• العين - الفجر

زار معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، الشيخ محمد حمد بن ركاض العامري وذلك في مجلسه بمدينة البحر في منطقة العين، وكان في استقبال معاليه الدكتور سالم محمد بن ركاض عضو

المجلس الوطني سابقاً وعدد من أبناء قبيلة العوامر والمواطنين. ورحب بن ركاض بزيارة الشيخ سعيد بن طحنون، معرباً عن شكره وتقديره لهذه اللفتة الكريمة، معتبراً أن القيادة الرشيدة بما تتمتع به من قيم سامية وخصال الخير والمحبة في خدمة الوطن هي النموذج الذي يدفع كل المواطنين إلى المزيد من التضحية والإخلاص في سبيل تقدم ونهضة أماراتنا الغالية. وتبادل معالي الشيخ سعيد بن طحنون مع الحاضرين في المجلس الأحاديث الودية التي تجسد عمق وقوة الروابط التي تجمع القيادة والمسؤولين



## ملتقى قهوة العيد في العين للتوزيع

• العين - الفجر

نظمت شركة العين للتوزيع التابعة لنادرة الطاقة ملتقى قهوة عيد الفطر في باحة المبنى الرئيسي، حيث التقى السيد عبدالله الشرياني مدير عام الشركة بالإبائية بمدراء الإدارات والدوائر ورؤساء الأقسام والموظفين لتبادل التهاني بالعين.

يأتي تنظيم ملتقى قهوة العيد لأهمية المناسبات الاجتماعية والتي تعكس الحرص على تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الموظفين بعيداً عن روتين العمل اليومي وضمن أجواء أسرية تتركس مفهوم التألف والترابط الاجتماعي.

تحرص شركة العين للتوزيع على تنظيم الفعاليات الداخلية بين الموظفين بهدف رفع كفاءة وأداء العمل وزيادة الإنتاجية وتحسين الخدمات والعمل في بيئة إيجابية بروح الفريق الواحد.



## في احتفالية أقيمت بجامعة زايد

## لبنى القاسمي تتسلم الميدالية الفضية لندوة وجوائز الأعمال والسلام العالمية لعام 2018



• أبوظبي - الفجر

وقام القس توميسون بتسليم معالي الشخبة لبنى القاسمي الميدالية الفضية بالنيابة عن المنظمة العالمية في احتفالية حضرها سعادة الأستاذ الدكتور رياض المهيدب مدير جامعة زايد والسيد صادق الملا الرئيس التنفيذي للشؤون المالية والإدارية وعمداء الكليات.

وألقى معالي الشخبة لبنى القاسمي كلمة بهذه المناسبة حيث فيها هذا الحدث الدولي، الذي يقام للمرة الثانية، وأشادت بالجهود التي تقف خلفه من أجل دعم التنمية المستدامة في المجتمعات القائمة على التعايش والسلام الاجتماعي، وكذلك الوصول بالعدالة إلى الجميع، وبناء مؤسسات شاملة فاعلة في هذا الإطار على جميع المستويات. وقالت: "إنني أعتبر هذه الميدالية بمثابة رمز

والجدير بالذكر أن جوائز الأعمال والسلام العالمية كانت قد أطلقت على هامش أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة الذي استضافته مدينة بونغ تشانغ في كوريا الجنوبية بين 9 و18 مارس الماضي. وتقوم "مؤسسة الحرية الدينية والأعمال" بتنظيم مجتمع الأعمال العالمي حول كيف تكون الحرية الدينية جيدة للأعمال التجارية، وتشارك مجتمع الأعمال في توحيد الجهود مع الحكومة والمنظمات غير الحكومية في تعزيز احترام حرية الدين أو المعتقد. وتتركز المؤسسة على مساعدة الشركات في تعزيز التفاهم بين الأديان والسلام، إذ تتوخى تحقيق مستقبل عالمي من الاقتصادات المبتكرة والمستدامة التي تحترم فيها حرية الدين أو المعتقد والتنوع.

## باحثون من جامعة الإمارات يطورون تقنية جديدة للكشف عن تلوث وقود الطائرات



وذكر الباحث بأنه "إذا تعرض الوقود القديم إلى القليل من الرطوبة أو كمية قليلة من الماء، فإن الفطريات والبكتيريا تنمو فيه. حيث يصبح الأمر عدوى مثلما يحدث في جسم الإنسان، ويمكن للفطريات والبكتيريا أن تنمو في الوقود مما يجعلها سبباً لتآكل وتدوير خزانات ومكونات المحرك وعلى خلاف السيارات، تعد عملية استبدال خزانات الطائرة مكلفة للغاية لوجودها في الأجنحة، كما يساعد الكشف عن وجود شوائب الوقود في التقليل من التآكل في خزانات وقود للطائرات، وبالتالي إطالة عمر المحرك". ويأمل الباحث "رمضان" في الحصول على براءة اختراع قريباً، خاصة وأن النتائج الأولية للمشروع محفزة للغاية، في ظل وجود طرق أخرى للكشف عن شوائب الوقود، إلا أنها ليست حساسة كهذا الجهاز، وقال: "قدمنا على براءتي اختراع أحدها للجهاز والأخرى للطريقة الجديدة للكشف عن ثابت العزل

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن قيام فريق بحثي بإجراء مشروع بحثي مهم من خلال تطوير نظام إلكتروني يكشف عن الشوائب الموجودة في وقود الطائرات إلكترونياً للمساعدة في حل العديد من المشكلات التي تتعلق بجمال النقل في جميع أنحاء العالم، حيث يمكن لهذا النظام الإلكتروني الذي استغرق تطويره قرابة العام والنصف تحليل عينة صغيرة من الوقود للكشف عن أية شوائب في أقل جزء من الثانية. وأوضح الدكتور رشاد رمضان، من كلية الهندسة بجامعة الإمارات بأن استخدام مثل هذا الجهاز في دولة الإمارات يعد أمراً مهماً للغاية لأن الطائرات تنقل من مكان لآخر حول العالم، الأمر الذي يتطلب تعبئة الوقود في أكثر من مطار وأكثر من دولة، وتختلف نسبة تلوث الوقود من مطار إلى آخر حسب طرق التخزين المستخدمة.

الكهربائي، وقد تحققنا من أن الجهاز يعمل، وهو قادر على الكشف عن أي تغيير بسيط في ثابت العزل

## الراشدي يتفقد المناوبين

## بمركز شرطة هيلي في العين

• العين - الفجر

تفقد العميد محمد سهيل الراشدي، مدير قطاع الأمن الجنائي بالإبائية في شرطة أبوظبي سير عمل المناوبين بمركز شرطة هيلي في منطقة العين خلال إجازة عيد الفطر المبارك، بما يسهم في تعزيز الأمن والاستقرار. وتبادل الراشدي، التهاني مع المناوبين مع الضباط وضباط الصف والمنتسبين، مثنياً على مستوى الأداء والمهنية، وتمنى لهم المزيد من العطاء والنجاح، وطالبهم بأن يكونوا على قدر المسؤولية في أداء الواجب، وحثهم على تقديم أفضل الخدمات بما يعزز ثقة الجمهور بشرطة أبوظبي. ورافقه خلال الزيارة، العقيد مبارك سيف السبوسي، مدير مديرية شرطة منطقة العين بالإبائية في قطاع الأمن الجنائي، مؤكداً حرص الجميع على القيام بواجباتهم الشرطية والأمنية وتقديم الخدمات في مختلف الأوقات وبحرفية عالية، مشيراً إلى أن تعليمات القيادة الشرطية تعد المحفز دوماً لتطوير الأداء الشرطي، وفق أفضل الممارسات العالمية.

يمكن أن نساي بين السكري والبدانة! لكن في عصر أصبح فيه الجلوس الجامد أمام لوحة المفاتيح سلوكاً عادياً وباتت المنتجات الغذائية تفيض بالسكر المضاف، حتى أصحاب الوزن الطبيعي الذين يعتبرون أنفسهم كثيري الحركة يواجهون المشاكل. يقول الدكتور تيم تشيرش، وهو باحث في مجال الأيض في معهد الطب الحيوي في (بينينغتون) في منطقة (باتون روج)، لويديانا الأميركية: (زارني شاب منذ بضعة أيام وبدا وزنه طبيعياً وكان يمارس الهرولة فقال لي: لا أفهم لماذا أصبحت في مرحلة ما قبل السكري). أنا أفهم السبب! فهو يستهلك كمية هائلة من السكر ولا يرفع الأوزان). لكن ما علاقة الأوزان؟ تبين أن تمارين القوة أساسية للحفاظ على أيض سليم لكن يغفل كثيرون أهمية هذا النشاط. حتى لو كنت نحيلًا وكثير الحركة، ربما يكون معدل الأيض في جسمك بطيئاً ويعرضك هذا التباطؤ لبعض الأمراض المزمنة. يثبت بحث جديد أن هذا الوضع ينطبق على عدد كبير من الناس. فيما يلي الخطوات الكفيلة برفع معدل الأيض.

### الشباب النحيلون ليسوا محصنين ضد المشاكل الصحية

## خطوات كفيلة برفع معدل الأيض في جسمك

حياتنا (التنفس، والهضم، ومتابعة تشغيل أعضاء الجسم). لكن يمكن إيجاد خيارات كثيرة في عالم التمارين الرياضية لعرفة مستوى السرعات الإضافية التي نحرقها.

#### خطوات لتنشيط الأيض

##### قسم يومك

تؤدي تمضية فترات طويلة بلا حركة وراء المكتب أو أمام التلفزيون إلى تجميد العضلات والأيض. أثبتت

البحوث أن

أخذ فترات

استراحة

قصيرة

للقيام

بنشاط

خفيف، مثل

المشي لعشر

دقائق، قد يُسرّع

إيقاع حرق الغلوكوز في

الجسم ويخفض مستويات

سكر الدم.

تقليل البرد

اختر سترة خفيفة حين تحتاج إلى معطف سميك وخفض الحرارة من حولك قليلاً ومارس الرياضة بملابس أخف من العادة. تبين أن الشعور ببرد خفيف يرفع معدل الأيض.

جرب مقاربة الصوم عن الأكل

من خلال إجهاد الجسم قليلاً عبر تخفيف الأكل خلال يومين أسبوعياً، تصبح الخلايا العضلية أكثر تجاوباً مع الأنسولين وأكثر فاعلية في حرق السرعات. لتطبيق هذه المقاربة، تقضي طريقة شائعة بمتابعة الأكل بشكل طبيعي خلال خمسة أيام من الأسبوع ثم الاكتفاء بـ 500 سعرة في اليومين المتبقين. إذا بدت هذه الخطة مخيفة، يمكنك

حصص المنافع نفسها يومياً عبر تناول عشاء مبكر (في الساعة السابعة مساءً مثلاً) وقلوب متأخر (في العاشرة صباحاً) كي تمر 14 ساعة على الأقل من دون استهلاك أي سعرات (ولا حتى الحليب في القهوة).

#### تناول الطعام بطريقة تكتيكية

تبين أن الأطباق الحارة، لا سيما تلك التي تحتوي على الفلفل الغني بعنصر الكابسيسين، تزيد شعور الشبع لفترة قصيرة وترفع معدل الأيض بنسبة 8% (تبدو النسبة ضئيلة لكن سيرفض هذه الدفعة الإضافية؟). كذلك تقدم المأكولات الغنية بالبروتينات والألياف، مثل المكسرات، المنافع نفسها لأن

هضمها يتطلب طاقة إضافية.

#### مارس تمارين هجينة

ستزيد نبضات قلبك وتقوي

عضلاتك خلال هذه الحصة

التي تمتد على 40 دقيقة

وترتكز على برنامج وضعه

الباحث في مجال العضلات

ماركوس بامان؛ اختر

خمسة تمارين قوة

لتنشغيل المجموعات

العضلية الكبرى

(حركات القرفصاء

تزامناً مع رفع

الأوزان، وحركات

التجديف والاندفاع

نحو الأمام، وحركة

الرفع انطلاقاً

من وضعية

الوقوف،

وتمارين

الضغط

على المقعد)

وقم بثلاث

تقوية ساقك بالألياف المتبقية كما أثبت بامان مع المسنين الذين تعاون معهم. لكن لن تكون عضلات خذك قوية بما يكفي ولن تحرق الغلوكوز بالفاعلية نفسها لو أنك مارست تمارين القوة في الثلاثين والأربعين والخمسين.

#### الخطوة الثالثة: مارس التمارين بذكاء

لبلوع عمر متقدم والتمسك بأعلى درجات القوة والحيوية، يجب أن تحافظ على عضلات صحية وتتخلص من الدهون غير النافعة.

وفق دراسات أجراها تشيرش وعلما آخرون، ستحتاج إلى ممارسة تمارين تقوية القلب لحماية القلب والرتنين وبناء المتقدرات في الخلايا العضلية، ما يساعدها على زيادة قوتها مع مرور الوقت. لكن لن يرفع معظم تمارين القلب معدل الأيض بعد انتهاء الحصة الرياضية! إنها مهمة

تمارين المقاومة لأنها تطلق مسار (الحرق المتواصل) عبر بناء عضلات تستهلك السكر باستمرار، سواء كنت تمارس الرياضة أو تجلس على كنبك.

لما كان عدد قليل من الناس لديه الوقت أو الطاقة لممارسة تمارين القلب في أحد الأيام ثم الانتقال إلى رفع الأوزان في اليوم التالي، فيعمل المدربون وخبراء فيزيولوجيا الرياضة بشكل متزايد على تصميم (دفعة واحدة) من التمارين.

تركز هذه البرامج على التنقل سريعاً بين تمارين القوة المركبة التي تستهدف أكبر المجموعات العضلية، مثل العضلات الظهرية والعضلات الألفية وعضلات الخذ

وأوتار الركبة، كونها تمتص معظم كمية السكر للحصول على الطاقة، فيزيد في الوقت نفسه معدل ضربات القلب وتنشط الرنتان. لاحظ بامان نتائج جيدة حين حث جماعته على رفع الأوزان الذي يتطلب منهم تسريع تمارين وزن

الجسم بين حركات الرفع التقليدية. نتيجة لهذه المعطيات كلها، حصلت نقلة نوعية في الرأي الذي نحمله عن الأيض.

الشباب النحيلون ليسوا محصنين ضد المشاكل الصحية. لكن عند تبني أسلوب الحياة المناسب، لن يواجه أي منا تراجعاً حاداً في مستوى الأيض. يقول برين غودباستر، خبير في مجال الأيض في معهد (سانفورد بيرنهام بريبيز) للاكتشافات الطبية في (لايك نونا، فلوريدا؛ تثبت دراستنا أن الأسباب الأساسية تتعلق بوزن الجسم

الزائد وبقلة التمارين الجسدية. لا علاقة للشيخوخة بما يحصل). أبرز الخرافات عن الأيض

لطالما كنا نضق المعلومات الخاطئة ونكرها. هنا نظرة إليها مع التصحيح:

• الخرافة الأولى: لا مفر من أن يتباطأ الأيض مع التقدم في السن

حتى الآن لا يمكن أن نتعامل مع جزء من شيخوخة الخلايا. لكن إذا تابعت مراقبة وزنك وحرصت على ممارسة الرياضة بانتظام، مع التركيز على تمارين القوة، قد يفوق معدل الأيض لديك بعد عمر الستين

المستوى الذي يسجله شخص قليل الحركة في عمر العشرينات.

• الخرافة الثانية: يؤدي أي نوع من التمارين المنتظمة (ركض، ركوب الدراجة الهوائية، مشي) إلى تنشيط الأيض

للمحافظة على أيض صحي، تكون تمارين القوة إلزامية. كلما زادت الكتلة العضلية في جسمك، ستحرق نسبة إضافية من السكر؛ إنه تدبير وقائي أساسي للاحتواء من مشكلة

مقاومة الأنسولين والنوع الثاني من السكري.

• الخرافة الثالثة: يتسارع الأيض لدى الأشخاص النحيلين

حتى لو كان وزنك طبيعياً، قد يتباطأ الأيض في جسمك أكثر من شخص بدين بالطول نفسه لأن الوزن لا يحدد مستوى الأيض، بل يكون حجم العضلات أساسياً في هذا المجال. وإذا كنت

نحيلًا لكتك تقتدر على القوة، سيتباطأ معدل الأيض لديك على الأرجح.

• الخرافة الرابعة: أصحاب الوزن الزائد لا يبنون عضلات كثيرة

إنها معلومة خاطئة. يبني هؤلاء الأشخاص العضلات لأنهم يحملون وزناً زائداً حتى لو لم يشاهدوا عضلاتهم تحت الدهون. وحين يفقدون الوزن، سيخسرون أيضاً جزءاً

من تلك العضلات وسيبتاطاً أيضاً لهذا السبب، ما يزيد صعوبة الحفاظ على وزن صحي.

• الخرافة الخامسة: النشاط الجسدي يحرق أكبر نسبة من السرعات يُحرق معظم السرعات التي نستعملها على مر اليوم بحسب عمليات أساسية في

الرياضة في جامعة ولاية (أبالاشيان) في منطقة (بون)، كارولاينا الشمالية، إنك تستطيع تنشيط الأيض عبر ممارسة ما يكفي من تمارين المقاومة للتمسك

بعضلاتك: (تتعلق الفكرة الأساسية بالحفاظ على أكبر نسبة من الكتلة العضلية في مرحلة متقدمة من الحياة.

نتيجة لذلك، سيحافظ الأيض في جسمك على قوته). لكن يمكن تسريع معدله بدرجة بسيطة عبر اكتساب بضعة كيلوغرامات من العضلات الآن. لن تكون هذه المهمة أسهل مما

هي عليه اليوم (تكون مستويات التستوستيرون وهرمونات النمو الطبيعية اليوم أعلى مما ستصبح عليه خلال خمس سنوات مثلاً)، وسيكون الحجم

الإضافي الذي تكسبه ضمانة لاسلامتك مستقبلاً. تقول عالمة الأوبئة أن نيومان

من جامعة (بيتسبيرغ؛ يتتعلق عامل حاسم بالنسبة إلى شيخوخة العضلات بأن يبلغ نموها أعلى الدرجات

في مرحلة الشباب). بعبارة أخرى، ابدأ اليوم ببناء كتلتك العضلية وحافظ عليها كي تزيد الكتلة التي ستخسر جزءاً منها حين تبدأ

عملية فقدان العضلات المرتبطة بالسن في عمر الستين أو السبعين.

ثمة سبب آخر لبدء تمارين القوة في أسرع وقت ممكن: يجب أن تحافظ على أليافك العضلية؛ لنجح ماركاس بامان، مدير مركز ألاما للقلب الرياضي، في زيادة حجم

الألياف العضلية لدى أشخاص في عمر الستين وما فوق حين شاركوا في تجارب عيادية مختلفة. لكنه لم ينجح في زيادة عدد تلك الألياف التي تشكل عنصراً آخر من الكتلة

العضلية لأن العضلات (نظام مين على الطلب) كما يقول بامان. إذا لم تُجهد الألياف وتُدربها، يبدأ بعضها بالضمور

أو يختفي كلياً ولن يتجدد مطلقاً. إذا بلغ عدد الألياف في عضلات خذك 800 ألف مثلاً في عمر الثلاثين (وقف

تقديرات الخبراء) ولم تكن تمارس أي تمارين قوة، يتراجع بنسبة تتراوح بين 30

و05% فيقتصر الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الأيض على 400 ألف في عمر السبعين. في المرحلة، تتمكن

الخطوة الأولى: اعرف المبادئ الأساسية

اعتبر الأيض بمثابة محرك: تستهلك الطعام ثم يفك جسمك معظم (الوقود) الذي يتلقاه ويحوّله إلى غلوكوز (إنه نوع من السكر). ينتقل الغلوكوز بعد ذلك عبر مجرى

الدم لنقل الطاقة إلى الخلايا. في الوقت نفسه، ينتج جسمك هرمون الأنسولين الذي ينقل الغلوكوز ويضمن ألا يرتفع معدل السكر في الدم بشكل مفرط. تحذّر سرعة هذه

العملية وفعاليتها معدل الأيض في جسمك.

لكن مع التقدم في السن، يتباطأ معدل الأيض. يسجل معظم الناس تراجعاً بنسبة 1 أو 2% في السنة، بدءاً من عمر الأربعين، ويسبب التراجع مشاكل صحية عدة

في منتصف العمر لأن تباطؤ الأيض يشير إلى تخزين دهون إضافية، ما قد يعني ارتفاع مستويات سكر الدم

والكولسترول وضغط الدم أو نشوء التهابات، وقد يهدد كل واحد من هذه الاضطرابات لتجميع دهون إضافية. حين تنشأ هذه المشاكل كلها دفعة واحدة، نسمى الحالة متلازمة

الأيض؛ لن تبدو هذه المعلومات مفاجئة حين تلاحظ أنك تواجه مشاكل حادة في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة



جولات مؤلفة من 8 إلى 12 تمريناً. بدل أخذ استراحة بين الجولات، قم بأي تمرين من تمارين وزن الجسم طوال 60 ثانية (قفز، تسلق، دفع نحو الأعلى، سحب). يتعلق الهدف الأساسي بمتابعة التحرك من دون أخذ استراحات طويلة.

#### حقيقة مؤلفة عن فقدان الوزن: يسهل أن تسترجع الوزن المفقود

في وقت سابق من هذه السنة، نُشرت دراسة في مجلة (البدانة) وكشفت أن الأشخاص الذين شاركوا في برنامج (الخاسر الأكبر) وخسروا أعلى نسبة من الوزن عادوا واسترجعوا الوزن المفقود أكثر من غيرهم. عدا الطريقة

المتطرفة التي استعملها المتسابقون لفقدان الوزن (ساعات من تمارين القلب اليومية)، يبدو التفسير الفيزيولوجي

ما حصل بسيطاً؛ حين يخسر الشخص جزءاً من وزنه، يتألف 02% من الوزن المفقود من العضلات (إنه العضل الذي يُطوّر صاحب الوزن الزائد من دون علمه لحمل فائض

الدهون). إلى جانب خسارة العضلات التي تلتهم السكر، يتراجع معدل الأيض لدى الشخص الذي يتبع حمية

غذائية، حتى بعد بلوغ الوزن المستهدف، يجب أن يخفف الشخص الأكل مقارنةً بما كان يأكله سابقاً كي لا يسترجع الوزن المفقود لأن

جسمه يحرق السرعات الآن بوتيرة أبطأ.

• يزداد الوضع صعوبة بعد خسارة جزء كبير من الوزن لأن الجسم يتفاعل عبر تخفيض معدل الأيض بدرجة إضافية

وزيادة شعور الجوع. نشأ هذا التفاعل الفيزيولوجي نتيجة للتطور البشري الذي كان يهتم

بتجنب المجاعة أكثر من شكل الدهون حول الخصر!

• ما العمل إذاً للنجاح في خسارة الوزن؟ طبق مقاربة تدريجية! حتى أبسط

خسارة للوزن تعكس دوامة ضعف الأيض، وستتحسن في الوقت نفسه مستويات سكر

الدم والكولسترول والضغط. حاول ألا تخسر أكثر من 5 إلى 01%

من وزنك الإجمالي في كل مرحلة: من الأسهل التمسك بهذا الهدف. ولتتبع استرجاع الكيلوغرامات

المفقودة، يقضي الحل مجدداً بممارسة تمارين القوة.

خسر المريض جون ميكولايتيس الذي يبلغ طوله 177 سنتيمتراً وعمره 42 عاماً نحو 30 كغ ولم يسترجع الوزن

المفقود لأنه واطب على رفع الأثقال طوال ثلاثة أيام في الأسبوع. يقول ميكولايتيس (الأيض في

جسمي سريع بما يكفي لدرجة أنني أصبحت قادراً على التعامل مع الأخطاء والسرعات الإضافية اليوم أكثر من مرحلة ما قبل فقدان الوزن. لم يعد جسمي يشبه شكل الإحاجصة بل أصبح أقرب إلى حرف

(V).



الخطوة الأولى: اعرف المبادئ الأساسية

اعتبر الأيض بمثابة محرك: تستهلك الطعام ثم يفك جسمك معظم (الوقود) الذي يتلقاه ويحوّله إلى غلوكوز (إنه نوع من السكر). ينتقل الغلوكوز بعد ذلك عبر مجرى

الدم لنقل الطاقة إلى الخلايا. في الوقت نفسه، ينتج جسمك هرمون الأنسولين الذي ينقل الغلوكوز ويضمن ألا يرتفع معدل السكر في الدم بشكل مفرط. تحذّر سرعة هذه

العملية وفعاليتها معدل الأيض في جسمك.

لكن مع التقدم في السن، يتباطأ معدل الأيض. يسجل معظم الناس تراجعاً بنسبة 1 أو 2% في السنة، بدءاً من عمر الأربعين، ويسبب التراجع مشاكل صحية عدة

في منتصف العمر لأن تباطؤ الأيض يشير إلى تخزين دهون إضافية، ما قد يعني ارتفاع مستويات سكر الدم

والكولسترول وضغط الدم أو نشوء التهابات، وقد يهدد كل واحد من هذه الاضطرابات لتجميع دهون إضافية. حين تنشأ هذه المشاكل كلها دفعة واحدة، نسمى الحالة متلازمة

الأيض؛ لن تبدو هذه المعلومات مفاجئة حين تلاحظ أنك تواجه مشاكل حادة في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة

الهوائية يرفع معدل الأيض في معدل السكر أيضاً.

يرتبط جزء من المشكلة بالحمية الغذائية، لا سيما الكربوهيدرات التي تتفكك وتتحول إلى سكر في الدم.

يقول تشيرش إن عدداً من الشباب الذين يقابلهم يخطؤون حين يظنون أن ممارسة الهرولة أو ركوب الدراجة





# الفجر

26

## موقع إلكتروني جديد بتصميم مبتكر لبنك دبي الإسلامي

دبي-الفجر:

أطلق بنك دبي الإسلامي، أكبر بنك إسلامي في دولة الإمارات العربية المتحدة، موقعًا إلكترونيًا جديدًا بتصميم جديد بالكامل (WWW.dib.ae)، ليتمتع قاعدة متعاملي المتنامية تجربة غنية ومتميزة للغاية. ويتضمن الموقع المصمّم للمستخدمين سهولة الوصول إلى المعلومات المتعلقة بمنتجات بنك دبي الإسلامي وخدماته، في الوقت الذي يستمتعون فيه بتصميمه الجديد والعصري والبسيط الذي يتكامل مع محتوى غني ومعزز. وتم تحسين الموقع الإلكتروني المتوافق مع الأجهزة المحمولة من الناحية الجمالية باستخدام وظائف متقدمة مدعومة بأحدث التقنيات لتقديم تجربة في غاية السلاسة وسهولة الاستخدام. وتتضمن قائمة الميزات الجديدة جداول مقارنة المنتجات، وحسابات لمساعدة الزائرين على تقدير بياناتهم المالية، بالإضافة إلى ميزة التصفّح التفاعلي من أجل الحصول على نتائج بحث أسرع وأكثر دقة، وهي متوافقة مع المتصفحات الأكثر استخدامًا.

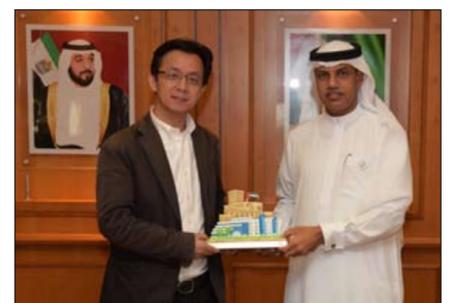


ويقدم الموقع الإلكتروني المتاح باللغتين العربية والإنجليزية، أيضًا تجربة أكثر تخصيصًا من خلال منح الأولوية للصفحات الرئيسية التي تظهر المتعاملون اهتمامهم بها، وتعليقًا على إطلاق الموقع الجديد، قال ناصر العوضي، رئيس الخدمات المصرفية للأفراد في بنك دبي الإسلامي: يعتبر الموقع الإلكتروني الجديد لبنك دبي الإسلامي منصة مهمة توفر تعاملينا والزوار والمساهمين إمكانية الوصول بسهولة إلى أحدث المعلومات ذات الصلة. وبما أن المواقع الإلكترونية تشكل الواجهة الأولى للمؤسسات في ظل التطورات الرقمية المتسارعة التي يشهدها عالمنا اليوم، فمن المهم أن نتصّف تجربة متعاملينا من خلال موقعنا الإلكتروني بالسهولة والراحة. وباعتبارنا رواد الأعمال في مجال الصيرفة الذكية، فإن التصميم المحسن والبسيط لموقعنا الإلكتروني جاء نتيجة فهمنا العميق للطريقة التي يرغب متعاملونا بالتفاعل من خلالها مع البنك، والهدف منه هو ضمان حصولهم على تجربة استثنائية وممتعة في كل مرة يزورون فيها الموقع الإلكتروني لبنك دبي الإسلامي. والجدير بالذكر أنه سيتم تحديث الموقع الإلكتروني الجديد لبنك دبي الإسلامي بشكل منتظم من خلال نشر أحدث المنتجات التي يتم إطلاقها، ومستجدات النشاط التجاري للبنك، وإنجازاته، والأحداث، والمعلومات المالية، والمعلومات الخاصة بالمشترمين.

## وفد صيني يطلع على تجربة جمارك دبي بمجال الابتكار

دبي - وام:

أطلقت جمارك دبي وفداً صينياً من مدينة يو في مقاطعة زيجيانغ على تجربتها بمجال تطوير العمل الجمركي وريادتها العالمية في الابتكار الجمركي. وأكد أحمد محبوب مصباح مدير جمارك دبي خلال استقباله الوفد الزائر حرص جمارك دبي على تعزيز التعاون والتنسيق مع الجهات الحكومية الصينية لتنمية التبادل التجاري بين دبي والصين الشريك التجاري الأول لدبي بتجارة بلغت قيمتها في العام 2017 نحو 176 مليار درهم تمثل 13.6 بالمئة من إجمالي تجارة دبي الخارجية وأوضح ان الدائرة تتطلع إلى تطوير شراكة دبي التجارية والاقتصادية مع الصين مدعومة بالتعاون بين الطرفين في مختلف المجالات حيث تتولى موانئ دبي العالمية تطوير وإدارة عدة موانئ صينية وتتابع باهتمام بالغ التطور الذي تشهده الصين على مستوى الابتكار وتحسين جودة البضائع التجارية ما يفتح الباب لتعزيز نمو التجارة المتبادلة بين الجانبين عبر الاستفادة من الخدمات والتسهيلات التجارية والجمركية التي تقدمها جمارك دبي لتيسير حركة التجارة ومن أبرزها برنامج المشغل الاقتصادي المعتمد. وأشار أن الشركة مع الصين تمكنها من تعزيز استفادتها من دور دبي كمركز إقليمي ودولي للتجارة العالمية متمتاز بقدرتها على تيسير التبادل التجاري بين مختلف الدول من خلال تسهيلات الخدمات التجارية ومناطقها الحرة والتي يزيد عددها عن 20 منطقة حرة حيث تتأهب الإمارة لاستضافة معرض اكسبو 2020 الذي يتوقع أن يجتذب 20 مليون زائر خلال فترة تنظيمه في دبي التي تمتد لمدة ستة أشهر. واطلع الوفد الزائر من خلال عرض توضيحي على الابتكارات والتطبيقات الذكية التي طورها جمارك دبي لتقديم أفضل الخدمات للمتعاملين واختصار الجهد والوقت اللازم لإنجاز المعاملات الجمركية. وأعرب رئيس الوفد الصيني عن شكره لجمارك دبي وأبدى تقديره لجهود الدائرة ودورها في تيسير حركة التجارة بين دبي والصين مؤكداً الحرص على الاستفادة من تجربة دبي وتطوير خدماتها الجمركية في تطوير حركة التجارة بمدينة يو في مقاطعة زيجيانغ للصينية.



## «دبي للسياحة» تطلق منصة رقمية متطورة في مطار دبي الدولي

دبي-الفجر:

أطلقت دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي (دبي للسياحة) وبالتعاون مع مطارات دبي وطيران الإمارات أحدث وسائلها الترويجية المبتكرة، وذلك في المبنى 3 في مطار دبي الدولي كونه كورس إيه، عبر «تجربتي في دبي» MyDubai Experience، وهي منصة رقمية متطورة معززة بأحدث التقنيات البصرية، تسمح للمسافرين التعرف على دبي ومقوماتها ومعالها السياحية. وتهدف إلى إلهام الملايين من مسافري الترانزيت لما يمكن أن يختبروه من تجارب متنوعة في دبي، لتشجيعهم على اتخاذ القرارات بزيارة دبي في رحلاتهم المقبلة. وتتخذ المنصة شكل مجسم أسطواني بارتفاع 6 أمتار وقطر 4 أمتار يتألف من خمسة أقسام على هيئة شاشات LED متكاملة تعرض مشاهد من دبي بزوايا 360 درجة. فيما تعرض كل شاشة مجموعة من الصور الفوتوغرافية، ومقاطع الفيديو، ووسائل التواصل الاجتماعي، ويمكن لكل قسم أن يعرض المحتوى بطريقة منفردة، أو بشكل تكاملي مع باقي الأقسام لرؤية مشهد هائل ومبهر. كما تم تثبيت سبع شاشات متحركة OLED بقياس 55 بوصة وسبع شاشات تفاعلية أخرى تعمل باللمس بقياس 22 بوصة، والتي تمكن المستخدم من عرض المحتوى الذي يرغب بمشاهدته على الشاشات المتحركة، بما يتيح للمسافر الاطلاع على تفاصيل كل تجربة. وتقدم المنصة



الإمارات العربية المتحدة ولاسيما دبي، نحن سعداء بهذه الشراكة مع دبي للسياحة لتمكين المسافرين من اختبار تجربة فريدة وتفاعلية تلهمهم وتشجعهم على زيارة دبي للاستمتاع بما تقدمه لهم من تجارب. ومن ناحيته قال عادل الرضا، النائب التنفيذي لرئيس طيران الإمارات والرئيس التنفيذي للعمليات: «نحن محظوظون كون دبي، النابضة بالحياة والنشاط، قاعدة ومنطلقاً لعمليتنا. لقد عملنا وبالتعاون الوثيق مع دبي للسياحة لبناء وتشغيل المنصة الرقمية تجربتي في دبي My Dubai Experience. مطار دبي الدولي للترويج للإمارة وعرض معالمها أمام آلاف المسافرين على رحلات طيران الإمارات التي تتعدى الـ 500 رحلة يومياً. ونحن ملتزمون بدعم استراتيجيات ومبادرات شركائنا المبتكرة للترويج لدبي على أوسع نطاق والقاء الضوء على التجارب الكثيرة التي توفرها، وتحفيز عملائنا على التوقف لاستكشافها. وسوف تخضع المنصة الرقمية «تجربتي في دبي» في مطار دبي الدولي لعمليات تحديث دورية على مستوى المحتوى، كما أنه سيتم إضافة منصفين للتصوير الفوتوغرافي اللاتي، تتيح للمسافرين التقاط صور لهم، وتعديلها وفق اختياراتهم كما هو متوفر في تطبيقات الهواتف الذكية، بحيث تخلد ذكريات جميلة لهم أثناء تواجدهم في مطار دبي الدولي، مع إمكانية مشاركتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن اختبار «تجربتي في دبي» الآن في مطار دبي الدولي، المبنى 3، كوتكورس إيه.

شاهدوها مسبقاً على المنصة الرقمية. وقال عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري: «يعتبر مطار دبي الدولي أكثر مطارات العالم ازدحاماً للمسافرين الدوليين، كما أنه يشهد عبور الملايين من مسافري الترانزيت، وهو ما جعلنا نستهدف هذه الفئة لتعريفهم بالمقومات السياحية التي تتمتع بها دبي، وكذلك تشجيعهم على تصديق فترة إقامتهم في المدينة قبل التوجه إلى وجهتهم التالية، وتمكينهم من مغادرة أرض المطار لاختبار تجارب ممتعة في دبي، ونحن نرغب في جعل



## وفد اقتصادي إماراتي يزور كازاخستان لتعزيز التعاون

أبوظبي - وام:

أنهت سفارة جمهورية كازاخستان في الدولة استعداداتها لتنظيم الزيارة الرسمية الرقمية التي يقوم بها وفد إماراتي رفيع المستوى يضم 22 من كبار رجال الأعمال ورؤساء مجالس الإدارة والمسؤولين التنفيذيين في كبريات الشركات الإماراتية العاملة في مختلف القطاعات وذلك خلال الفترة من الثالث حتى السادس من يوليو المقبل.

وصناعة الحلال، إلى جانب القطاعين الزراعي والثروة الحيوانية اللذين تمتلك كازاخستان فيهما مقومات وإمكانات عالية يمكن أن تساهم في تحقيق الأمن الغذائي الوطني والعالمي. وتأتي زيارة الوفد الإماراتي إلى كازاخستان من منطلق إدراك الجانبين لأهمية استثمار العلاقات المتميزة التي تجمع بين كازاخستان ودولة الإمارات بصورة مثمرة تحقق أكبر قدر من الفوائد للجانبين، حيث تقوم السفارة حالياً بمضاغفة الجهود من أجل تطوير الروابط الاقتصادية والتجارية القائمة واستكشاف وفرص التعاون الجديدة وتعزيزها.

التجاري والاستثماري. وقال سعادة خيرت لامي شريف سفير جمهورية كازاخستان لدى الدولة إنه في ظل الزخم الملموس الذي تشهده العلاقات الإماراتية الكازاخستانية مدعومة بالرغبة المتبادلة في توطيد أواصر التعاون الثنائي بين البلدين في مختلف المجالات التنموية تسعى سفارة كازاخستان في دولة الإمارات إلى تعزيز الروابط التجارية والاقتصادية والاستثمارية بين الجانبين وتوسعة أفاق التعاون المتبادل وتسهيل زيارة الوفود التجارية والاقتصادية للبلدين. وأعرب عن أمله أن تسهم الزيارة التي تعريف رجال الأعمال في دولة الإمارات على الفرص الاستثمارية المتاحة في كازاخستان وتسهيل إقامة العلاقات التجارية بين الجانبين بما يساهم في التوسع في مجالات التعاون الاقتصادي بين البلدين الصديقين. وأكد حرص السفارة على تقديم العديد من الخدمات والتسهيلات والحوافز للمستثمرين والمشاريع الاستثمارية والذي من شأنه تطوير الشركات

## محمد بن راشد لتنمية المشاريع تستضيف الدورة الثانية من «مختبر انطلاق للأفكار»

دبي-الفجر:

تستضيف مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، إحدى مؤسسات دائرة التنمية الاقتصادية بدبي، الدورة الثانية من البرنامج التدريبي «مختبر انطلاق للأفكار الخاصة بتأسيس مجموعة الأعمال» التي أطلقتها مجموعة الإمارات العام الماضي، من 10 ولغاية 30 يوليو 2018. ويأتي تنظيم الدورة الثانية من مختبر انطلاق للأفكار، نتيجة لنجاح الذي تم تحقيقه في الدورة الأولى وزيادة عدد الراغبين بالالتحاق في المختبر لاكتساب المزيد من الخبرة في مجال زيادة الأعمال. وستقام الدورة الثانية من مختبر انطلاق للأفكار في مركز حمدان للإبداع والابتكار، التابع لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، الذي تركز جهوده على دعم المواهب في جميع القطاعات والدخول في شراكات مع عدد من المؤسسات والشركات الإقليمية والدولية المتخصصة في توجيه وتعزيز قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وقال عبدالعزيز المزومي، مدير

### نظراً لنجاح الدورة الأولى وزيادة الإقبال



الشركات الحاضنة للبرنامج. يركز البرنامج على الشباب الإماراتي، حيث يقوم بتحويل الأفكار الناشئة والتي في طور النمو إلى أعمال راسخة من شأنها أن تؤثر على العالم الحقيقي. إن التدريب والإرشاد الذي يتلقاه المشاركون الإماراتيون، كقيلاء باعدهم مستقبل أفضل في عالم زيادة الأعمال، بما يتماشى مع الأهداف والرؤية الطويلة المدى لإمارة دبي.

استقطاب الجمهور، والتحدث إلى العملاء المحتملين، ومن ثم إعداد عدد من النماذج الأولية، والتحقق من النهج الصحيح لنموذج العمل، والفرص التمويلية وكيفية الحصول عليها. ويقدم ورش العمل نخبة من الاقتصاديين والمختصين في مجال زيادة الأعمال، الأمر الذي يتيح أمام المشاركين إمكانية الاستفادة من مرشدين دوليين من الشركاء المؤسسين والاستفادة من خبراتهم في التسويق وتخطيط الأعمال. الأمر الذي يدعم المشاركين لوضع خطة عمل واضحة وملموسة لدعم رواد الأعمال المواطنين في تأسيس أعمالهم. وتتوقف أكاديمية دبي لريادة الأعمال بتدريب المشاركين في الدورة الثانية والبالغ عددهم 20 مشاركاً. وقامت المؤسسة بتدريب 10 فرق في الدورة الأولى من مختبر انطلاق للأفكار، وقامت 3 فرق منهم بتنفيذ مشاريعها على أرض الواقع، ومن أبرز تلك المشاريع، مشروع «بلوك بيس» الذي يقوم بتطوير حلول تقنية «بلوك تشين» للشركات وينصب تركيزها على تقديم خدمات وحلول جذرية



**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**انذار عدلي بالنشر**  
رقم ٢٨٤٤/٢٠١٨/٢

المُنذر: مجمع دبي الصناعي - ش.د.م  
ويطلبها السيد/ محمد يوسف مويج وكالة رقم ٢٠١٨/١/١١٣٣٧ - المؤرخة لدى الكاتب العدل بدي بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩ - العنوان: دبي، الإمارات المتحدة - ص.ب: ٧٣٣١١، ت: ٤٤٤٤-٤٤٤٤، فاكس: ٤٤٤٤-٤٤٤٤  
المُنذر اليه: معكم ايه اف اف ش.م.م - يحمل الرخصة التجارية رقم ٩٢٠٢٢٢ صادرة عن دائرة التسمية الاقتصادية - وعنوانه: محل G88 ملكة للحلج التجاري - بر دبي - الخليج التجاري - إمارة دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف: ٩٧١ ٤٣٧٠٦٦٦ - فاكس: ٩٧١ ٤٣٧٠٦٦٦ - متحرك: ٥٠١٥٣٣٣٣ - ص.ب: ٣٢٤٤٤

يخطر المنذر المنذر اليها بضرورة سداد متأخرات الاجراء المترتبة بذمتها على الموحد رقم BBA (3.38) (DM No. 07-38) الواجبة في ميعاد ٣٠ رجب المرجب ١٤٣٩ - مجمع دبي الصناعي - إمارة دبي، الإمارات العربية المتحدة في غضون ثلاثين يوماً وذلك من تاريخ نشر هذا الاعلان ولا يستعظر المنذر الى اللجوء اللجنة القضائية الخاصة بالنازعات بين المؤجرين والمستأجرين بإمارة دبي بغرض الزام المنذر اليها بأجله الواجب من الاجرة وسداد متأخرات الاجراء المترتبة عليها حتى تاريخ الاخلاء الفعلي مع الزامها الرسوم والصاريض والغاب والمهام مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**انذار عدلي بالنشر**  
رقم ٢٨٤٢/٢٠١٨/٢

المُنذر: مجمع دبي الصناعي - ش.د.م  
ويطلبها السيد/ محمد يوسف مويج وكالة رقم ٢٠١٨/١/١١٣٣٧ - المؤرخة لدى الكاتب العدل بدي بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩ - العنوان: دبي، الإمارات المتحدة - ص.ب: ٧٣٣١١، ت: ٤٤٤٤-٤٤٤٤، فاكس: ٤٤٤٤-٤٤٤٤  
المُنذر اليه: عبدالله العجيري للتجارة العامة - يحمل الرخصة التجارية رقم ٨٨٧٧٧ صادرة عن دائرة التسمية الاقتصادية - وعنوانه: محل ٢٩ ملكة حسن محمد حسن بن الشيخ - بور سعيد - رقم الارض ١٢٤ - ١٢٤ - إمارة دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف: 97142552036 - فاكس: 97142552037 - متحرك: 971562544280 - ص.ب: 97229

يخطر المنذر المنذر اليها بضرورة سداد متأخرات الاجراء المترتبة بذمتها على المستوعب رقم WH2 (3.38) (DM No. 07-38) الواجبة في ميعاد ٣٠ رجب المرجب ١٤٣٩ - مجمع دبي الصناعي - إمارة دبي، الإمارات العربية المتحدة في غضون ثلاثين يوماً وذلك من تاريخ نشر هذا الاعلان ولا يستعظر المنذر الى اللجوء اللجنة القضائية الخاصة بالنازعات بين المؤجرين والمستأجرين بإمارة دبي بغرض الزام المنذر اليها بأجله الواجب من الاجرة وسداد متأخرات الاجراء المترتبة عليها حتى تاريخ الاخلاء الفعلي مع الزامها الرسوم والصاريض والغاب والمهام مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**انذار عدلي بالنشر**  
رقم ٢٨٤١/٢٠١٨/٢

المُنذر: مجمع دبي الصناعي - ش.د.م  
ويطلبها السيد/ محمد يوسف مويج وكالة رقم ٢٠١٨/١/١١٣٣٧ - المؤرخة لدى الكاتب العدل بدي بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩ - العنوان: دبي، الإمارات المتحدة - ص.ب: ٧٣٣١١، ت: ٤٤٤٤-٤٤٤٤، فاكس: ٤٤٤٤-٤٤٤٤  
المُنذر اليه: دنيا التسمية (ش.م.م) - يحمل الرخصة التجارية رقم ٥٨٨٨٨ صادرة عن دائرة التسمية الاقتصادية - وعنوانه: المستوعب رقم C38 (DM No. 07-38) الواجبة على الارض رقم البلدية 531-501 - منطقة سح شعيب 2 - إمارة دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف: 97143553355 - فاكس: 97143553003 - متحرك: 971506444794 - ص.ب: 44343

يخطر المنذر المنذر اليها بضرورة سداد متأخرات الاجراء المترتبة بذمتها على المستوعب رقم C38 (3.38) (DM No. 07-38) الواجبة على الارض رقم البلدية ٥٣١-٥٠١ - منطقة سح شعيب ٢ - إمارة دبي - الإمارات العربية المتحدة في غضون ثلاثين يوماً وذلك من تاريخ نشر هذا الاعلان ولا يستعظر المنذر الى اللجوء اللجنة القضائية الخاصة بالنازعات بين المؤجرين والمستأجرين بإمارة دبي بغرض الزام المنذر اليها بأجله الواجب من الاجرة وسداد متأخرات الاجراء المترتبة عليها حتى تاريخ الاخلاء الفعلي مع الزامها الرسوم والصاريض والغاب والمهام مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**انذار عدلي بالنشر**  
رقم ٢٨٤٢/٢٠١٨/٢

المُنذر: مجمع دبي الصناعي - ش.د.م  
ويطلبها السيد/ محمد يوسف مويج وكالة رقم ٢٠١٨/١/١١٣٣٧ - المؤرخة لدى الكاتب العدل بدي بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩ - العنوان: دبي، الإمارات المتحدة - ص.ب: ٧٣٣١١، ت: ٤٤٤٤-٤٤٤٤، فاكس: ٤٤٤٤-٤٤٤٤  
المُنذر اليه: شركة كومفورت بلاس للتجارة - ش.م.م - يحمل الرخصة التجارية رقم ٥٧١٨٥ صادرة عن دائرة التسمية الاقتصادية - وعنوانه: معرض رقم ٣ ملكة مؤسسة دبي العقارية بواسطة عبد الرزاق عبد الرحمن العنوز - رقم الارض ٣٢٤-٢٤٧ - إمارة دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف: ٥٨٩٠٩-٤٧١ - فاكس: ٥٨٩٠٩-٤٧١ - متحرك: ٥٠١٥٣٣٣٣ - ص.ب: ٥٧٢٢٢

يخطر المنذر المنذر اليها بضرورة سداد متأخرات الاجراء المترتبة بذمتها على المستوعب رقم 13D (DM No. 06-13) الواجبة في ميعاد ٣٠ رجب المرجب ١٤٣٩ - مجمع دبي الصناعي - إمارة دبي، الإمارات العربية المتحدة في غضون ثلاثين يوماً وذلك من تاريخ نشر هذا الاعلان ولا يستعظر المنذر الى اللجوء اللجنة القضائية الخاصة بالنازعات بين المؤجرين والمستأجرين بإمارة دبي بغرض الزام المنذر اليها بأجله الواجب من الاجرة وسداد متأخرات الاجراء المترتبة عليها حتى تاريخ الاخلاء الفعلي مع الزامها الرسوم والصاريض والغاب والمهام مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٨/٢٠٢ احوال نفس مسلمين

المرجع: ١٦١  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ أحمد محفوظ محمد العجيري الحضرمي - إماراتي الجنسية تنزل عن كامل حصة البالغة (٥١%) في المنشأة المذكورة أثناء كافة مؤتمراتها المالية والعقودية والاسم شامل هذا البيع كافة الموجودات والعمال في شركة (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال (ش.م.م) ورخصة برقم (٧١٠٤٤) من دائرة التسمية الاقتصادية في دبي، الى السيد/ /بشار محفوظ محمد - إماراتي الجنسية، كما تنزل السيد/ محمد موسى ابراهيم ابو فيرة - أردني الجنسية - عن كامل حصة البالغة (٥١%) في المنشأة المذكورة أثناء كافة مؤتمراتها المالية والعقودية والاسم شامل هذا البيع كافة الموجودات والعمال في شركة (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال - (ش.م.م) ورخصة برقم (٧١٠٤٤) من دائرة التسمية الاقتصادية في دبي الى السيد/ /بشار محفوظ محمد - إماراتي الجنسية، كما تنزل السيد/ محمد حامد غانم خليل مصري الجنسية، عن كامل حصة البالغة (١٢%) في المنشأة المذكورة أثناء كافة مؤتمراتها المالية والعقودية والاسم شامل هذا البيع كافة الموجودات والعمال في شركة (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال - (ش.م.م) ورخصة برقم (٧١٠٤٤) من دائرة التسمية الاقتصادية في دبي والسيد/ /بشار محفوظ محمد - إماراتي الجنسية - كما تم تغيير الاسم التجاري للشركة من (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال - (ش.م.م) الى (شركة نور الورد لخدمات متماثلة الأعمال) بشار محفوظ شركة الشخص الواحد (ش.م.م) - وتم تغيير الشكل القانوني للشركة من (شركة ذات مسؤولية محدودة) الى (شركة الشخص الواحد (ش.م.م) - وعملاتنا المدة (١٤) فترة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ - في شأن الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراءات المتخذة بتاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه ابلاغ السيد القاضي حياض ذلك.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان بالنشر**

المرجع: ١٦١  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ أحمد محفوظ محمد العجيري الحضرمي - إماراتي الجنسية تنزل عن كامل حصة البالغة (٥١%) في المنشأة المذكورة أثناء كافة مؤتمراتها المالية والعقودية والاسم شامل هذا البيع كافة الموجودات والعمال في شركة (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال (ش.م.م) ورخصة برقم (٧١٠٤٤) من دائرة التسمية الاقتصادية في دبي، الى السيد/ /بشار محفوظ محمد - إماراتي الجنسية، كما تنزل السيد/ محمد موسى ابراهيم ابو فيرة - أردني الجنسية - عن كامل حصة البالغة (٥١%) في المنشأة المذكورة أثناء كافة مؤتمراتها المالية والعقودية والاسم شامل هذا البيع كافة الموجودات والعمال في شركة (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال - (ش.م.م) ورخصة برقم (٧١٠٤٤) من دائرة التسمية الاقتصادية في دبي الى السيد/ /بشار محفوظ محمد - إماراتي الجنسية، كما تنزل السيد/ محمد حامد غانم خليل مصري الجنسية، عن كامل حصة البالغة (١٢%) في المنشأة المذكورة أثناء كافة مؤتمراتها المالية والعقودية والاسم شامل هذا البيع كافة الموجودات والعمال في شركة (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال - (ش.م.م) ورخصة برقم (٧١٠٤٤) من دائرة التسمية الاقتصادية في دبي والسيد/ /بشار محفوظ محمد - إماراتي الجنسية - كما تم تغيير الاسم التجاري للشركة من (نور الورود) لخدمات متماثلة الأعمال - (ش.م.م) الى (شركة نور الورد لخدمات متماثلة الأعمال) بشار محفوظ شركة الشخص الواحد (ش.م.م) - وتم تغيير الشكل القانوني للشركة من (شركة ذات مسؤولية محدودة) الى (شركة الشخص الواحد (ش.م.م) - وعملاتنا المدة (١٤) فترة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ - في شأن الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراءات المتخذة بتاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه ابلاغ السيد القاضي حياض ذلك.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان بالنشر**

المرجع: ١٦١  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ سونيا روسيانا جيكسو - فلبينية الجنسية ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة ١٠٠% الى كل من السيد/ مازن سام جيكسو والسيد/ فيليني الجنسية في (صالون الجمال المثالي للسيدات) بموجب رخصة رقم (٤٢٥٨١) ويبرقم السجل (٨١٦٧)

١- تنزل مالك الرخصة لآخر  
٢- عملاً بالمادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المتخذة بتاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه ابلاغ مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل  
١٣ - إنجازات - الصناعية

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان بالنشر**

المرجع: ١٦١  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ /حيث ان الشركة الأول والثاني يمكن رخصة تجارية (أحمد عمر لتجارة الالكترونيات ش.م.م) التي تأسست بإمارة دبي بموجب رخصة تجارية رقم (٧٤٠٨٠) - وحيث ان الطرف الأول، أسماء هاشم مصطفى هاشم، إماراتي الجنسية، ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة ٥١% في (أحمد عمر لتجارة الالكترونيات - ش.م.م) الى الطرف الثالث - أحمد محفوظ محمد العجيري الحضرمي - إماراتي الجنسية - فقد تم الاتفاق على ما يأتي، حيث ان الطرف أحمد عمر محمد عبد العليم - مصري الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ٤٩% في (أحمد عمر لتجارة الالكترونيات ش.م.م) الى الطرف الرابع أحمد القوي أحمد عبدالله - مصري الجنسية - ينزل الطرف ابي مطايات و التزامات على عاتق الشركة السابقة وحتى إتمام النشر عن التصرف وتسليمه بالسجل التجاري. ينزل الطرف ابا بلوم بإتمام اجراءات البيع والتنازل لدى الجهات الرسمية - تغييرات أخرى (تم تغيير الاسم التجاري من (أحمد عمر لتجارة الالكترونيات ش.م.م) الى (شركة لقفافة لتجارة الالكترونيات - ش.م.م) وعملاتنا المدة (١٤) فترة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ - في شأن الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المتخذة بتاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه ابلاغ مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل  
١٣ - إنجازات - الصناعية

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٨/٥٤٣ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- بدر عباس قمبر علي حسن البلوشي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ آلاء حسين عبدالرازق منصور قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالإنحر وإثبات حضانة وتوفير مسكن حضانة واجرة حضانة وزيادة نفقات بنوة واستخراج وثائق ثبوتية للمحضون. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٦/٢٤ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة رقم (١٠) في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروهم لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حاضري.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٨/٥٥٢ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- فرانكي جيتا فرياس مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك ان القويون الوطني - ش.م.م قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة الزام المدعي عليها بان تؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره (٢٦٨٧٧,٨٢) درهم بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع ٢,٤٩% شهريا اعتبارا من تاريخ ٢٠١١/١٢/٢٠ حتى السداد التام و شمول الحكم بالتفاد العجل بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٦/٢٤ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.12 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حاضري.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٨/١٦٧٥ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- راشد احمد بن بشير احمد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك ان القويون الوطني - ش.م.م قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة الزام المدعي عليها بان تؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره ٣٢١٩٢,٣٦ درهم (ثلاثة وثلاثون الف ومائة واثان وتسعون درهم وستة وثلاثون فلسا) - والفائدة الإضافية بواقع ٢,٤٩% شهريا من تاريخ ٢٠١١/١٢/٢٠ وحتى السداد التام و شمول الحكم بالتفاد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.14 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حاضري.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٨/١٤٥ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- عبدالرازق شيخ حسن مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك ام القويون الوطني - ش.م.م قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره ٣٢١٩٢,٣٦ درهم (ثلاثة وثلاثون الف ومائة واثان وتسعون درهم وستة وثلاثون فلسا) - والفائدة الإضافية بواقع ٢,٤٩% شهريا من تاريخ ٢٠١١/١٢/٢٠ وحتى السداد التام و شمول الحكم بالتفاد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.12 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حاضري.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان للحضور أمام الخبرة**

الحصم المدخل / بلائت بولو لتجارة البوق - ش.م.م (حاليا) - بلائت لادارة واستشارات الموارد البشرية - ش.م.م (سابقا)  
نحيطكم علما انه تم انتدابنا خبرا مندسبا بالقضية اعلاه والمرفوعة ضدكم من/ هارنت بولو ليتمد - وعليه فانتم مكلفون او من يملككم قانونا بحضور اجتماع الخبرة المقررة عقده يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/٦/٢٠ الساعة ٢:٠٠ ظهرا، وذلك مكتب الخبر في دبي - القصيص (٤) - شارع عمان - بناية السعود - بجوار بناية تساهل - الطابق الخامس - مكتب (٥٠٥). يرجى الحضور بالموعد والمكان المحدد واحضار المستندات المؤيدة لدفاعكم بالدعوى علما بان في حال تخلفكم عن الحضور فان الخبرة ستبشر اعمالها وفقا لصلالحيات الخولة لها قانونا  
ك/د مصطفى بن علي الشرياني - الخير

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/١١٦٠٧ عمالي جزئي

الحصم المدخل / او بي بي للوساطة العقارية  
بما ان هناك دعوى مرفوعة ضدكم من قبل المدعي/ تانينا تياكاري امام محاكم دبي وأنه تم تعييننا خبرا محاسبيا بالدعوى بموجب الحكم الصادر بالدعوى اعلاه فاننا ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة الأول وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٦/١٩ في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا، بمقر مكتبنا المترا للاستشارات المالية وذلك بالعنوان التالي : دبي - محيصة - ٤ شارع بيروت - بناية الميزان - الطابق الثالث - مكتب ٣٠٣، مقابل مركز كلادي لتعليم قيادة السيارات وبنات البنات يوجد بنك دبي التجاري هاتف : ٤٢٢-٦٨٩٩ ، ٤٢٢-٢٢٢٤٤ ، فاكس : ٤٢٢-٦٨٧٧ - يرجى الاطلاع واحضار كافة ما لديكم من مستندات والحرض على الحضور في الموعد اقصاد.

الخبير المحاسبي والمصري  
د. علي راشد الكيتوب

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة**

اعلان بالنشر للدعوى ٢٠١٨/٢٨٢ تجاري كلي - دبي  
المدعي / المصرف العربي للاستثمار والتجارة الخارجية  
بوكالة الحماني / بوجسيم والمالك للمحاماة والاستشارات القانونية  
العلن اليه ١١٧ لتأجير السيارات  
بناء على توكيلنا من قبل محكمة دبي المؤجرة لاعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٦/٢٤ في تمام الساعة الثانية وخمس عشرة دقيقة ظهرا لعقد الاجتماع الأول للخبرة وذلك بمقر مكتبنا الكائن في: مكتب الشارد - دبي ، ديرة ، شارع المطار ، مبنى الفجر للأعمال ، مكتب رقم ١١٩ . لذا يطلب حضوركم او من يملككم قانونا لحضور الاجتماع المذكور مع احضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبر اول ا بالول بشأن اية استفسارات وتابعة تطورات اجراءات تنفيذ المأمورية واستلام المستندات والتعقيب عليها.

الخبير / سعيد محمد الشارد الفلاسي  
رقم القيد بمحاكم دبي ١٣٢

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ/ ١- فيرست غروب ش.م.م (فرع د.م س) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ رينر ايطاليا سبا ويمتلكه / يوسف محمد حسن محمد البحر - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٢٤٢٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستبشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**انذار عدلي بالنشر**  
رقم ٢٠١٨/٣٧٥٥

المُنذر: مصرف ابوظبي الاسلامي  
المُنذر اليها: عبدالغفور لنقل المواد العامة بالشاحنات الثقيلة والخفيفة - ش.م.م - ينذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٧,٩٢٠) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتسسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٢٠١٣٠/نقل عام/دبي) من نوع (ميتسوبيشي كاتر - بيك أب) موديل (٢٠١٥) لون (بيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من اي نوع كانت....

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**انذار عدلي بالنشر**  
رقم ٢٠١٨/٣٧٦٦

المُنذر: مصرف ابوظبي الاسلامي  
المُنذر اليها: التفاهم لتأجير السيارات - ش.م.م  
ينذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٣٧,٨٢٩,٠٩) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتسسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٣٦٥٤/خصوصي/Q/دبي) من نوع (تويوتا هاي ايس - باص) موديل (٢٠١٤) لون (بيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت....

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان بالنشر للحضور أمام مكتب إدارة الدعوى**  
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٦٦١ مدني

بناء على طلب المستأنفة: بنك الإتحاد الوطني  
الى المستأنف ضده: مؤسسة التوت الاسود لتجارة العامة للملكها اذر محمد علي افسري - أنت مكلف بالحضور امام مكتب إدارة الدعوى بمحكمة المشاركة الاتحادية الاستئنافية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٧/١  
مكتب ادارة الدعوى  
ندى محمد محمود

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان بالنشر**

المرفوعة من / فاطن ستي أوف وندوز - ش.م.م  
ضد كل من / الماسة ميدل ايست/إفستمت ليتمد - محمد علي نوراني المتنازع ضدهما / الماسة ميدل ايست/إفستمت ليتمد - محمد علي نوراني مدعويين بحضور اجتماع الخبرة الحسابية المقررة عقده الواحدة والنصف ظهرا يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/٦/٢٠ وذلك بمقر مكتب الخبر الكائن بدبي - شارع الشيخ زايد - مقابل محطة مترو الخليج التجاري - خلف الإمارات للعطلات - بناية برسوم - بجوار اومنيات ١ - مكتب محمد سعيد الشبلي لتدقيق الحسابات - الطابق السادس مكتب رقم ٦٠٧ مطصحين معكم كافة المستندات التي تفرغون في تقديمها للخبير.

الخبير الحسابي / محمد سعيد الشبلي  
رقم القيد ١٦٥

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**تحديد موعد اجتماع الخبرة**

في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٢٢ تجاري كلي  
المدعي عليها الأولى: اكستينشال مديست للوساطة التجارية - ش.م.م  
المدعي عليها الثانية: اكستينال مديست للاستثمار - ش.م.م  
المدعي عليها الثالثة: نداول مي - ش.م.م  
الى السيد/ علي ماركسكيك  
نحيط سيادكم علما بانك تم انتدابنا خبرا محاسبيا بالدعوى المذكورة اعلاه والمرفوعة ضدكم من المدعي / دانيال نبيل شعلان ، وعليه فانتم مكلفين او من يملككم قانونا بحضور اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٦/٢٤ في تمام الساعة ١٠:٠٠ صباحا وذلك بمكتب الخبر/ عمر نصير الكائن بدبي - الهناة سنتر - بجوار دوار السطوة - مقابل كازفرو - بجانب فندق تشيكي - مكتب رقم : ٢٩٩/٢٨ - نطلب الحضور بالموعد والمكان المحدد واحضار المستندات المؤيدة لدفاعكم بالدعوى علما بانك في حال تخلفكم عن الحضور فان الخبرة ستبشر اعمالها وفقا لصلالحيات الخولة لها قانونا.

عمر نصير / الخبير الحسابي

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٥٢٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- وينجرس ترانزاشيونال لخدمات الحراسة - ش.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ يوفينفرسال لخدمات الحراسة - ش.م.م - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٧٢٥٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستبشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٥٨٧٢ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- مناص للمقاولات مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / مايكل ابراهيم سلامة وهبه ويمتلكه / هندية عبدالرازق محمود حجاد قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدره (٣٥,٨٧٢) درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم) والرسوم والصاريض وبدل اتعاب الحمامة و رقم الشكوى (MB182683716AE) وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٦/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.A.1 لذا فأنت 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 ١٢٣٥٥ بتاريخ ٢٠١٨/٦/١٩  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**

اسم الشركة: كينكسيا لتجارة معدات التسمية المتحدة - ش.م.م  
رقم الرخصة: ١٩٩٤٢٠ العنوان: مكتب رقم ١٠٢ ملك الشيخة موزه بنت سلطان مجرن - ديرة - المريات - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة  
رقم القيد بالسجل التجاري: ١١٦٦٤٢ - تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بانها بصدد الغاء الترخيص الخاص بشاركتها الواردة اعلاه وذلك بموجب الاجراءات والنظم المتبعة في الدائرة. وعلى من لديه اي اعتراض التقدم الى دائرة التنمية الاقتصادية بدبي من خلال البريد الالكتروني gov.ae/complain@dubaided.com مرفقا معه كافة المستندات الواجبة الثبوتية وذلك خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية



# منوعات الفكر

30

الانتفاخ، والتجشؤ، وغازات المعدة اضطرابات طبيعية، تعود عموماً إلى ما نبتلعه من هواء أو تفكك الأغذية خلال عملية الهضم. ربما لا تعاني غازات المعدة أو الآلام الناتجة عنها إلا أحياناً أو بشكل متكرر في يوم واحد. ولكن عندما تعوق الغازات وآلامها نشاطك اليومية، فلا شك في أنك تعاني خطباً ما. إليك بعض الطرائق لتخفيف غازات المعدة وآلامها وتجنبها، فضلاً عن تحديد الحالات التي تحتاج فيها إلى استشارة الطبيب.



سببها ما نبتلعه من هواء أو تفكك الأغذية خلال عملية الهضم

## طرق لتخفيف غازات المعدة والتجشؤ والانتفاخ

- تحقق من أسنانك الاصطناعية. إن لم تكن ملائمة، فقد تدفعك إلى ابتلاع أكبر من الهواء أثناء تناول الطعام والشراب.
- عالج حرقة المعدة. عندما تعاني حرقة معدة خفيفة وعابرة، تعود عليك العلاجات التي تحتاج إلى وصفة طبية بفائدة كبيرة. لكن ارتجاع المريء يحتاج إلى أدوية تتطلب وصفة طبية أو علاجات إضافية.

- الفاكهة، مثل التفاح، والمشمش، والإجاص.
- الحلوى القاسية.
- الخس.
- الحليب ومشتقاته.
- البصل.
- كحول السكر المتوافر في الأطعمة الخالية من السكر (مثل السوربيتول، المانيتول، والكسيليتول).
- الأطعمة المهددة من الجيوب الكاملة.

- مرض في الجهاز الهضمي.
- متلازمة القولون المتهيج، وهي حالة تسبب ألم البطن أو التشنجات وتبدلات في حركة الأمعاء.
- حالات تعجز معها الأمعاء عن هضم أو امتصاص مركبات محددة في الطعام، مثل الداء البطني أو عدم تحمل اللاكتوز.

الانتفاخ: تراكم الغازات في المعدة والأمعاء عندما لا تخرج الغازات بواسطة التجشؤ أو إطلاق الريح، تتراكم في المعدة والأمعاء وتؤدي إلى الانتفاخ. إلى جانب الأخير، تشعر بالثقل في البطن يتراوح بين الخفيف والمتواصل والحاد والقوي، يساهم إطلاق الريح أو التغوط في تخفيفه.

يرتبط الانتفاخ بالحالات التالية:

- تناول الأطعمة الغنية بالدهون، ما يؤخر إفراغ المعدة ويجعلك تشعر بثقل فيها.
- تناول مشروبات مكرينة أو أطعمة تسبب الغازات.
- تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو الشرب بواسطة قشة، أو مضغ علكة، أو مص حلوى، ما يؤدي إلى ابتلاع الهواء.
- الإجهاد والقلق.
- التدخين.
- عدوى في المعدة أو الأمعاء أو انسداد أو

كيف تتفادى اضطرابات المعدة؟ لا شك في أن الانتفاخ، والتجشؤ، وغازات المعدة وآلامها مزعجة ومحرجة أحياناً. إليك أسباب هذه الأعراض والإشارات والسبل إلى تجنبها. يساعد إجراء تغييرات في نمط حياتك في التخفيف من الغازات الزائدة وآلامها أو التخلص منها:

- تناول حصصاً أصغر. يشكّل كثير من الأطعمة التي تسبب الغازات جزءاً من النظام الغذائي الصحي. لذلك كل حصصاً أصغر منها كي تتكشف ما إذا كان جسمك قادراً على تحمل الكميات الأصغر من دون إنتاج فائض من الغازات.

التجشؤ: التخلص من كمية الهواء الفائضة بشكل التجشؤ الطريقة التي يلجأ إليها جسمنا لإخراج الكمية الفائضة من الهواء من معدتنا. ويُعتبر رد فعل طبيعياً سببه الهواء المبتلع. قد تبتلع الهواء إن أكلت أو شربت بسرعة، أو رحت تتحدث أثناء تناول الطعام، أو تمضغ علكة، أو تمص حلوى صلبة، أو تتناول المشروبات المكرينة، أو تدخن.

للحد من الانتفاخ، من الأفضل أن تتفادى لتناول الأطعمة المنتجة للغازات أو تحدّ من كميتها. يسبب عدد كبير من المشروبات الغازات، وتعتبر الأطعمة التالية من مسببات الانتفاخ الشائعة:

- الفاصوليا.
- البروكولي.
- ملفوف بروكسل.
- الملفوف.
- المشروبات المكرينة.
- الزهرة.
- العلكة.

ربما يكون لارتجاع المريء أيضاً التأثير ذاته. فإن عادت أحماض المعدة رجوعاً في المريء، تبتلع مراراً لتزلي تلك المواد، ما يؤدي بالتالي إلى ابتلاع مزيد من الهواء ومواصلة التجشؤ.

بالإضافة إلى ذلك، يبتلع البعض الهواء كعادة عصبية، حتى لو لم يكونوا يتناولون الطعام أو الشراب. في حالات أخرى، يكون التجشؤ المزمّن مرتبطاً بالتهاب بطانة المعدة أو عدوى بكتيريا الملوية البوابية المسؤولة عن عدد من أنواع قرحة المعدة.

لتحدّ من التجشؤ:

- تناول الطعام والشراب ببطء.
- خذ كل وقتك لتقلل من كمية الهواء التي تبتلعها.
- تضادّ المشروبات المكرينة لأنها تطلق غاز ثاني أكسيد الكربون.
- تجنّب العلكة والحلوى الصلبة. عندما تمضغ علكة أو تمص حلوى صلبة، تزداد عملية البلع، ويكون جزء مما تبتلعه هواء.
- لا تدخن. عندما تسحب دخان السجارة، تسحب أيضاً الهواء وتبتلعه.



## اليوغا . تخفف الصداع النصفي وألم الظهر والأرق



يمكنك أن تلجأ إلى علاج اليوغا وحده أو تزامناً مع علاج أساسي آخر. يساهم هذا العلاج في تخفيف الصداع النصفي وألم الظهر والأرق واضطرابات أخرى كثيرة عبر تمارين مستهدفة وشخصية.

كل من يريد أن يتحمّل مسؤولية صحته وراحته. يشأ ما يشبه العقد الأخلاقي بين العلاج (التلميذ) منذ الجلسة الأولى، فيلتزم المريض بممارسة التمارين بانتظام ويدرك أن تحسّن وضعه يتوقّف على دقته وجدّيته. في المقابل، يقدّم له العلاج الدعم اللازم ويبيّن قصارى جهده كي يسبب تلميذه استقلالته ويواظب على التمارين قدر الإمكان.

هل يمكن أن يتلقّى الجميع العلاج؟ يمكن أن يستفيد جميع الناس من علاج اليوغا. لا داعي ليكون الشخص شاباً ومرناً وسليماً ومعتاداً على تمارين اليوغا. لا يتكيف الفرد مع متطلبات اليوغا بل تتكيف الأخيرة مع حاجاته! تختلف الممارسات إذا بين امرأة في الثمانين من عمرها وبين شخص رياضي يبلغ عشرين عاماً.

من أين يستفيد من هذا العلاج؟ يمكن أن يستفيد من هذا العلاج

بوضعية تُسهّل تطهير السموم من الجسم أو تقنيات تنفسية منمّشة. يُذكر أن علاج اليوغا لا يشكّل بديلاً عن الطب التقليدي بل يصبح مكملاً لعلاجات أخرى، وسيضمن في مطلق الأحوال راحة جسدية ونفسية.

مسار الجلسة خلال الموعد الأول، يخصص المعالج بعض الوقت لمناقشة المريض وتحديد حاجاته بدقّة، ثم يقيس نبضه ويقيم وضعيته جسمه ويقترح عليه تنفيذ بعض الحركات. بعد مراقبته، يستطيع أن يحدد الوضعيات والتمارين المناسبة لكل حالة فردية. عندئذ، يغادر المريض الجلسة حاملاً لائحة بتمارين تعلمها ويجب أن يطبّقها بدقّة. عموماً، يجب أن يخضع الفرد لجلسة ثانية بعد 15 يوماً لتقييم هذه الممارسة وآثارها وتعديلها عند الحاجة.

تتوقف الجلسات اللاحقة على حاجات المريض ومسار تطوره ويمكن أن يعدّل المعالج خلالها مستوى التمارين مجدداً. بعد خمس أو ست جلسات، يتطوّر الشخص شكلاً من الوعي الذي يجعله مسؤولاً عن صحته وراحته وسرعان ما تصبح هذه الممارسة شخصية ومستقلة.

الحياة اليومية وتشفي أنواع الاضطرابات كافة، بدءاً من المشاكل المزعجة الصغيرة وصولاً إلى الأمراض الثقيلة مروراً بالأمراض المزمنة: صداع نصفي، أرق، ألم الظهر، التهاب المفاصل المزمن، مرض الباركنسون، انزلاق غضروفي، سرطان... يخضع المصابون بالسرطان لعلاج الأشعة و/أو العلاج الكيماوي، لكن تعطي هذه الخيارات أحياناً آثاراً جانبية عدة على الكبد أو حرارة الجسم. في هذه الحالة، يمكن أن يوصي المعالج مثلاً

يعطي معالجات اليوغا حصصاً فردية لكل شخص ويجب أن يمارس الأخير التمارين التي تعلمها بانتظام. تراعي هذه اليوغا العلاجية وضع الفرد العام ونمط حياته وبيئته الاجتماعية والعائلية وأبعاده الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية... تبدأ هذه المسيرة كلها بالتواصل مع المعالج الذي يسعى إلى تحديد وضع الشخص وطبيعة حياته اليومية وأعراضه ومشاكله. تسمح له المقابلة الأولى بالكشف عن مواصفات المريض وتعديل الجلسة العلاجية استناداً إلى حاجاته وتوقعاته.

أي نوع من المشاكل تعالج اليوغا؟ يمكن أن تخفف اليوغا الأوجاع وتحسّن

لن يضطر شخصان مصابان بألم في أسفل الظهر مثلاً إلى اتخاذ وضعيات الجسم نفسها، أو إلى ممارسة تمارين متشابهة لأن المرضى يختلفون حتى لو أصابهم المرض نفسه.

أي نوع من المشاكل تعالج اليوغا؟ يمكن أن تخفف اليوغا الأوجاع وتحسّن



منوعات

العمل

31



## Paddington 2 .. بول كينغ يرفع مستوى التحدي



Paddington مغامرة لثانية بعائلته (البشرية) الجديدة في لندن، آل براون، يركز Paddington 2 على علاقته بالعمة لوسي (إيميلدا ستونتون)، الدبة التي سحبه من النهر في بيرو حين كان جرواً. يريد بادينغتون أن يقدم لها هدية عيد ميلاد مميزة، لكن تصرفاته الخرفاء خلال محاولته تحقيق ذلك تقوده بعيداً عن منزل عائلة براون.

أحداث لافتة تبدأ الأحداث بطريقة بريئة بالكامل: يامل بادينغتون بأن يدخر ما يكفي من المال ليشتري للعمة كتاب صور ثلاثية الأبعاد عن لندن، لذلك يلجأ إلى وظائف غريبة عدة، فضلاً عن غسل النوافذ في حبه، ولكن يتضح أن للكتاب قيمة أكثر مما يتوقع. وعندما يسرقه لص في الليل، تلقى تهمة ارتكاب هذه الجريمة لبادينغتون ظلماً. وهكذا ينتهي به المطاف إلى السجن، مع أن الأدلة كافة تشير إلى الممثل الفاضل فينكس بوشانان (هيوغ غرانت)، الذي يبيع في التنكر ويبدو مهتماً جداً بإمكان الكتاب.

يُعتبر السجن مكاناً مظلماً وبائساً جداً بالنسبة إلى فيلم للأولاد، غير أنه يشكل فرصة تسمح لبادينغتون بإظهار قوة سحره الحقيقية. سرعان ما يدفع السجناء إلى ارتداء ملابس مخططة وردية والاستمتاع بشطائر المربي، كما لو أنهم في قصة خرافية مخصصة للأولاد. حتى إنه ينجح في استمالة طاهي السجن السيخ الطبخ ناكلز ماكفيتيني، الذي يؤديه براندن غليسون، مقدماً أحد الأدوار المساندة الأكثر متعة ومرحاً في الفيلم.

فريق ممثلين مذهل تزداد قصة بادينغتون مرحاً وخفة بفضل فريق الممثلين المذهل المحيط بهذا الدب،

من المذهل بالتأكيد أن ينجح فيلم مقتبس في تصوير شخصية محبوبة جداً. ولكن عندما يكون الجزء الثاني أفضل من الأول، فهذه معجزة حقيقية وإنجاز خرافي. ينطبق ذلك على Paddington 2. تمكن المخرج بول كينغ (مع الكاتب هاميش ماكول) من رفع مستوى التحدي مع فيلم Paddington عام 2015. لكن العجيب أن كينغ وشريكه في الكتابة سيمون فارنابي توصلا في رفعه أكثر بعد مع Paddington 2. ناقلين بفاعلية دهاء ورقة دعابة كتب الراحل مايكل بوند الشهيرة المخصصة للأولاد إلى الشاشة. وتعاونوا في ذلك مع خيرة ممثلي بريطانيا.

يتمتع بادينغتون ببراون (صوت بن ويشو) بذوق مميز، يكمل جمال فروه البني بمعطف صوفي سميك أزرق اللون، وبقعة حمراء كبيرة، وحقبة يحملها معه أينما ذهب. بعدما سرد



## The Cloverfield Paradox ومضة باهتة تفتقر إلى التميز



الجزئيات البالغ القوة في توليد الطاقة للكوكب (تفاصيل غير مهمة ولا تكشف)، فستعم الأرض الفوضى، والحروب العالمية، وأفلام آدم ساندلر الأصلية من Netflix.

تترك خبيرة الاتصالات أفا هاميلتون، في دور عادي أضفت عليه غوغو مياثا-راو بعض التأثير، زوجها الطبيب (روجر ديفيس) لتواجه النص في الغاز والعروض. يشمل فريق العمل على هذه المركبة أيضاً أماتيا حادا (دانيال بروول من The Alienist)، وروسيا يبدو مريباً في الحال (أكسيل هيني)، وقاندا قويا إنما مملأ (ديفيد أوليو)، وفكاهياً مرحاً (كريس أودود الذي يضيء على العمل لسة مميزة). وفي مرحلة ما، تفقد شخصيته ذراعاً، ما يتيح لكاتبتي العمل الاستمتاع قليلاً على طريقة Evil Dead 2 مع هذا العضو المتبوتر.

تفاصيل

إلا أن هذا الرابط يظل واهياً وغير واضح. وبعد إعلان Netflix عقب إعلان مفاجئ خلال مباراة (السوبر بول)، يتضح لنا أن هذا العمل (ضاع) في الفضاء، متحولاً إلى ومضة باهتة يفتقر بمهارة على رادارنا السينمائي.

يُعتبر The Cloverfield Paradox الجزء الثالث في سلسلة انطلقت قبل عقد من الزمن مع فيلم يعتمد أسلوب (التسجيلات المكتشفة) بعنوان Cloverfield. يصور الفيلم الناجح المتواضع، الذي يمتاز بفاعليته، وسلاسته، وإثباته بالكارثة المحتملة، ليئة في مدينة نيويورك حاول خلالها عدد من سكان هذه الألفية مواجهة عبثاً وحشاً بحرياً قلما يظهر على الشاشة. واستمرت هذه السلسلة عام 2016 مع Cloverfield Lane 10 الذي يعرض علاقة احتجاز متقنة في ملجأ تحت الأرض ترتبط بقصتها بالجزء الأول Cloverfield.

ويطول هذا العبث ويتنوع. على سبيل المثال، تعاني إحدى الشخصيات اضطرابات هضمية شبيهة بـ Alien. فيما يكتفي الآخرون بتأملها وهم واقفون مكتوب في الأيدي. كذلك نرى لحات إنسانية من Arrival وInterstellar. ولكن بغية التحضير لفصل آخر من خليط المأسى غير المترابط هذا، يقدم لنا The Cloverfield Paradox طوعاً عدواً غير بشري في مشاهدته الأخيرة.

مشاهد جامدة

باتباع استراتيجية أبرامز البصرية المعتادة، يبدو معظم اللقطات التي تركز على الممثلين في فيلم المخرج أوشاه جامداً إلى أبعد الحدود. بعبارات أخرى، تبدو المشاهد ملائمة تماماً لفيلم عادي يفتقر إلى التميز تشاهده على جهاز iPhone.



# الفكر

## المانجو .. فاكهة لذيذة الطعم تعالج الإمساك والتهاب الأمعاء



أظهرت دراسة حديثة، أن فاكهة المانجو تمثل حلاً في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، مقارنة بالعديد من الأطعمة الغنية بالألياف. وقالت الدراسة: "إن المانجو تأثيرها أقوى من مسحوق الألياف، في معالجة الإمساك والتهاب الأمعاء؛ وذلك لاحتوائها على المواد الغذائية المسماة بالبولىفينول، إضافة إلى الألياف". واستخلص معدو الدراسة التي استمرت لمدة 4 أسابيع نتائجها من إجرائهم لاختبارات على 36 رجلاً وامرأة مصابين بالإمساك المزمن، وتقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تم منحها جرعة يومية من 300 جرام من المانجو، بينما حصلت المجموعة الأخرى على كمية معادلة من الألياف. وذكرت الدراسة في نهاية فترتها، أن المجموعتين أظهرتا انخفاضاً في الإمساك، ولكن وجد أن المانجو أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، مقارنة بالألياف وحدها، كذلك ساعدت المانجو على تحسين تكوين البكتيريا في الأمعاء وتخفيف الالتهاب.

## مفاجأة عن العلاقة بين تناول الأدوية والاكتئاب

عندما نسمع بأن الدواء الذي نتناوله له آثار جانبية، فإننا قد نعتقد أن هذه الآثار قد تكون عبارة عن طفح جلدي أو صداع، إلا أنه وفقاً لدراسة أمريكية حديثة، فإن العديد من الأدوية التي يصفها الأطباء لمرضاهم قد تزيد من نسبة الإصابة بالاكتئاب.

وتتضمن هذه اللائحة أدوية القلب وحبوب منع الحمل وبعض الأدوية المسكنة التي يمكن شراؤها من الصيدليات بسهولة.

ووجدت الدراسة أن أكثر من ثلث الأدوية التي تتناولها المشاركون البالغ عددهم 26 ألف شخص كان الاكتئاب أحد الآثار الجانبية لهذه الأدوية. ما الذي يحدث؟

ركزت الدراسة التي نشرت في دورية "الجمعية الطبية الأمريكية" فقط على الأشخاص في أمريكا الذين كانوا في الثامنة عشر من عمرهم أو أكبر من ذلك والذين تناولوا دواء واحد على الأقل بين عامي 2005 و2014. ووجدت الدراسة أن 37 في المئة من هذه الأدوية التي وصفها لهم أطباء تضمنت أدوية معالجة لتلازم المضادة للأكسدة، وكان الاكتئاب واحداً من ضمن هذه العوارض الجانبية لهذه الأدوية.

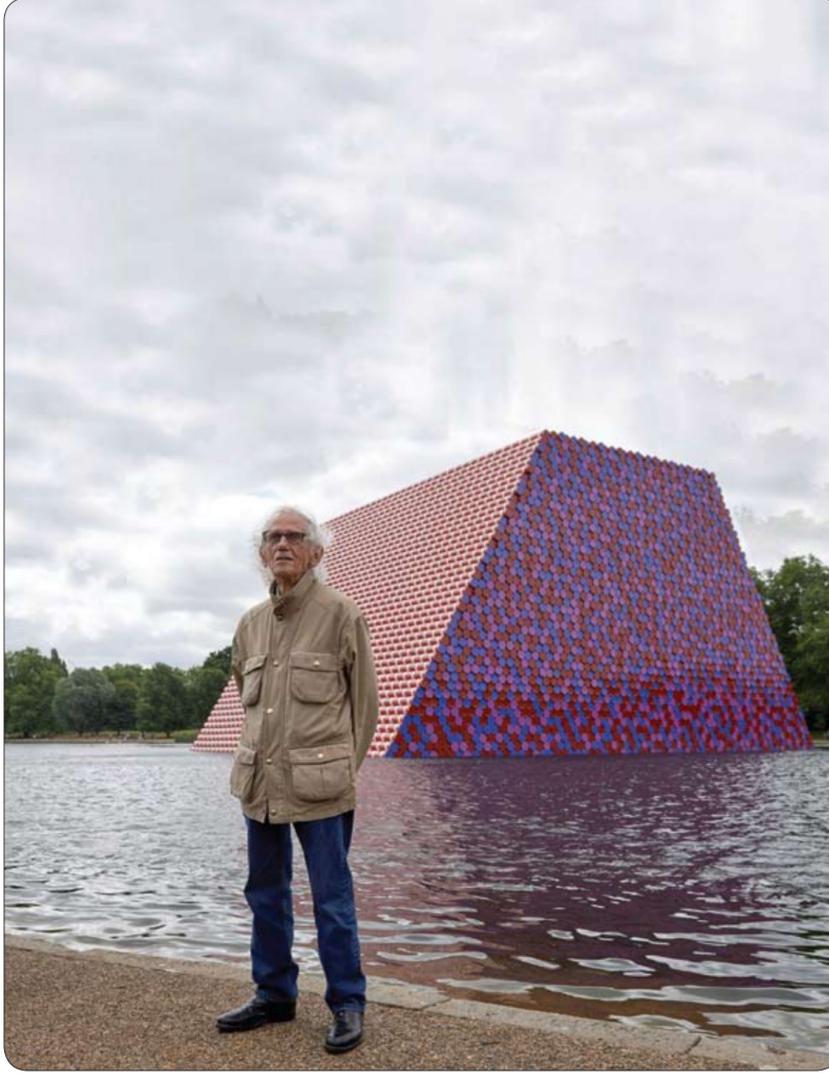
## اكتشاف خطر جديد للملح الزائد في الطعام

كشفت نتائج دراسة ألمانية حديثة عن خطر جديد للإفراط في أكل الملح هو قتل البكتيريا الصديقة في الأمعاء، وينتج عن ذلك ضعف جهاز المناعة. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الأثر من أشهر أضرار تناول الملح، وقد سعت الدراسة إلى كشف الآلية التي يؤثر بها الملح على الضغط، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

واقترحت الدراسة التي أجريت في مركز ماكس ديبلرول للأبحاث وجود علاقة بين إضعاف خط المناعة الذي يوجد في الأمعاء وبين زيادة الأمراض الالتهابية ومنها ارتفاع ضغط الدم.

وأجريت تجارب الدراسة على الفئران ثم على البشر، وطلب من 12 شخصاً تناول 6 غرامات إضافية من الملح كل يوم لمدة أسبوعين. وخضع المشاركون لاختبارات لمستوى الميكروبات في الجهاز الهضمي، وتبين أن الملح الزائد يقتل البكتيريا الصديقة التي تعمل كأحد خطوط المناعة في الجسم قبل وصول الميكروبات والالتهابات إلى الدم.

وتساعد البكتيريا الصديقة على تحسين الهضم إلى جانب دورها كخط مناعي، وتحظى بكتيريا الأمعاء باهتمام بحثي كبير في الوقت الحالي لمعرفة كيف يمكن الاستفادة منها في الوقاية من أمراض عديدة.



الفنان البلغاري كريستو فلاديميروف جافاشيف يكشف عن أحد أعماله الفنية "المصطبة" على بحيرة سربنتين في هايد بارك بلندن وهو عمل فني مصنوع من أكثر من 7000 برميل ملون مرصوفة أفقياً على منصة عائمة. (ا ف ب)

## قرأت لك

العسل الأسود



يحتوي العسل الأسود على نسبة عالية جداً من المواد المضادة للأكسدة أكثر من السكر العادي مما يجعله مفيداً جداً في التقليل من خطر الإصابة بمرض السرطان، كما أنه يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية. للعسل الأسود خواص مضادة للالتهابات وبذلك فهو يساعد على علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل، كما أنه يحافظ على صحة العظام لاحتوائه على عنصر الكالسيوم.

يوجد بالعسل مادة تسمى البوليفينول لها تأثير مضاد للأكسدة وقد ثبتت فعاليتها في تقليل السمنة والحد من زيادة الوزن، وهو كذلك يعمل على تقليل امتصاص السعرات الحرارية بالجسم.

يعتبر العسل الأسود علاجاً جيداً للصداع حيث إنه يحتوي على فيتامين (ب 6) وحمض البانتوثنيك الذي يؤدي نقصهما إلى حدوث الصداع والشعور بالتعب والإجهاد.

يحتوي العسل الأسود على عنصر الماغنسيوم الذي يساعد على تنشيط الجهاز العصبي، وهو يعمل كذلك على الاسترخاء للأعصاب والأوعية الدموية، حيث إن نقص الماغنسيوم بالجسم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والتشنجات العضلية.

## سؤال وجواب

### • ما هو البركان الذي سبب أكبر الأضرار؟

أن أكبر ضرر تسبب به بركان في العالم هو الضرر الناتج من ثورة بركان (كراكاتوا) في إندونيسيا الذي ثار عام 1883 متسبباً بمقتل ما يزيد على 36000 نسمة مات معظم هؤلاء بسبب الموجة المدية التي تسببت في ثوران البركان والمعروف أن الموجة المدية هي موجة مدية شديدة الارتفاع تعقب الزلازل وانفجار البراكين بلغ ارتفاع تلك الموجة 118 قدماً سمع دوي البركان على مسافة 3100 وهنا لا بد من الإشارة إلى أن انفجاراً بركانياً تبلغ قوته خمسة أضعاف الانفجار المشار إليه وقع في اليونان حوالي سنة 1645 قبل الميلاد لإنزال آثار هذا الانفجار بادية للعيان في جزيرة سانتوريني وتيرا لا أحد يعرف مقدار الدمار الذي تسبب به هذا الانفجار ولكنه كان السبب في ظهور أسطورة اطلنتيس وهي جزيرة خرافية زعموا أنها غارقة في أعماق المحيط

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن الماء الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
- هل تعلم أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر

## قصة

### مسابقة الحيوانات

قرر الأسد ان يتخلص من أي حيوان غبي في الغابة حتى تصعب غابته غابة الحيوانات الذكية فقط، لذلك تم الاعلان عن اختبار كداء لكل حيوانات الغابة للأجابة على سؤال واحد فقط وهو هل يستطيع الكلب ان يتزوج قطة وان حدث ذلك فماذا يكون المولود.. كان السؤال مفاجأة كبيرة لكل الحيوانات فنارت جميعها وقالت الزرافة هل معنى ذلك ان اتزوج من فرد مثلاً فثار القرد وقال ومن يريد ان يتزوجك يا صاحبة الرقبة الطويلة هل تريد ان يكون المولود طويل الرقبة والزبل، ضحك الجميع ثم قال الدب وهل من الممكن ان اتزوج انا من ابنة الفيل، يا الهي سيكون المولود مضحكا جدا وسيكون من الضخامة بحيث يأخذ ثلث الغابة.. فرد الفيل وهو يضحك، حسنا سيكون فيل جميل تسكو زلومته فراء غالي ويتبختر في مشيته وكأنه يديوب.. امتلات الساحة بالضحك والأسد في غيظ شديد فصاحت الغزالة انا برقتي وحلاوتي هل اتزوج من الضبع مثلاً.. أه كم هذا مخيف، فقال الضبع ليت ذلك يتحقق.. هنا صاح فرد ظريف ان الفهد من الممكن ان يتزوج من الحمار المخطط وسيكون المولود آخر موضة جلد مخطط بالأسود وعنقه وقدماه وذيله مرقط بالبني والأسود او يكون جلده مرقط مع رقبة مخططة وأذنان سوداوان بتقطه كبيرة وذيل مخطط بالعرض وفي آخره تقطة.. صاح الجميع ضاحكين متكئين على ظهورهم حتى الأسد لم يتمالك نفسه وفقد كياسته وهدهوه ووقاره وضحك كثيراً جداً وهو يتصور ذلك.. ثم صاح فليستك الجميع والان اذا اريد اجابة على سؤالى هل من الممكن ان يتزوج كلب من قطة.. اشغل الجميع في التفكير هناك من يفكرون مع بعض كجماعة او كل اثنين معاً ومنهم من جلس وحيداً تحت ظل شجرة يفكر ويفكر، حتى الكلب نفسه فقد انشغل بهذا السؤال وقال لنفسه هل بالفعل رفيقة جميلة هائلة ولكن هل استطعت ان اتزوجها ولا اجري ورائها ليل ونهار.. بأس الجميع من الاجابة على ذلك السؤال فقرر الملك للأسف ان كل من في غابته اغبياء ولكن عندما اعلن ذلك صاح الحمار: فالينتظر مولاي عندي الاجابة فضحك الأسد وقال ان كانت الاجابة عندك ايها الحمار فسأترك الغابة وأرحل.. سكت الجميع منتظرين فقال الحمار من الممكن ان يتزوج الكلب والقطعة ان شاءوا ذلك وسيكون المولود كلب جميل مخطط او قطة قوية بنت كلب.. هذه الاجابة العربية كانت هي الصحيحة فضج الجميع بالضحك والتصفيق الشديد والفرحة العارمة وحملوا الحمار وطاقوا به الغابة لكنها والبسوه طوقاً من الأزهار الجميلة، اما الأسد فقد كان يعرف ان فرحتهم هذه لم تكن بسبب الاجابة ولكن لأنه سترك الغابة ويرحل، ومحافظة على كرامته حمل الأسد متاعه ورحل تاركا الغابة يحكمها اذكى من فيها وهو الحمار.

