

منوعات

الفكر

الخلافا 22 أغسطس 2017 م - العدد 12103

Tuesday 22 August 2017 - Issue No 12103

الحليب وجوزة الطيب لمحاربة الأرق

أحياناً لا يمكن التعرف على سبب واضح للأرق وصعوبة الاستغراق في النوم، إذا وجدت أنك تعاني من هذه المشكلة لعدة ليالٍ متتالية لا تستسلم للسهر وتقليل ساعات النوم، لأن أضرار ذلك على الجسم والذهن عديدة.

لاستعادة الاسترخاء وتهينة الجسم للنوم تناول كوباً من الحليب الدافئ مع رشّة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب. تساعد هذه التركيبة على استعادة الجسم لتوازنه، وإعادة الإحساس بالراحة وبالتالي الاستغراق في النوم كطفل صغير.

وإذا كنت قد تناولت وجبة ثقيلة في العشاء وتشعر أنها سبب إضافي للأرق أضف القليل من مسحوق حبة البركة إلى الحليب وجوزة الطيب. تعزّز حبة البركة توازن ضغط الدم والسكر وتساعد الجسم على مزيد من الاسترخاء.

وتذكر أن الكثير من حبة البركة أو جوزة الطيب ليس صحيحاً، لذلك أضف رشّة صغيرة من كل منهما إلى الحليب الدافئ، وقلبه جيداً قبل تناوله، لتتعم بنوم هادئ.

كيف تعرف أنك مصاب بنقص المغنيسيوم

أوردت مجلة "إيلي" الألمانية أن المغنيسيوم يتمتع بأهمية كبيرة لوظيفة العضلات والأعصاب والإنزيمات، موضحة أن أعراض نقص هذا المعدن المهم تتمثل في التقلصات العضلية وضعف التركيز والصداق والتعب والاضطراب الداخلي.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها الإلكتروني أن نقص المغنيسيوم يرجع إلى أسباب عدة، منها الإفراط في ممارسة الرياضة والتوتر النفسي والإفراط في تناول السكر والقهوة، بالإضافة إلى تعاطي حبوب منع الحمل.

ولواجهة نقص المغنيسيوم، تنصح "إيلي" بتناول الأطعمة الغنية به، ألا وهي: الموز والأفوكادو والفاصولياء وبذور القرع العسلي والمكسرات والكاكاو. كما يمكن اللجوء إلى تناول المكملات الغذائية، ولكن تحت إشراف الطبيب.

وتحتاج المرأة إلى 300 ملليغرام من المغنيسيوم يومياً، في حين يحتاج الرجل إلى 350 ملليغرام.

هل يعالج الليزر آلام الركبة؟

يعتبر الليزر علاجاً بديلاً فيما يتعلق بآلام الركبة، ولايزال يُنظر له من قبل الدراسات كعلاج تجريبي.

وتعتبر درجة الليزر المستخدمة في هذا العلاج خفيفة، أو باردة كما توصف في التعابير الطبية.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن الليزر يساعد على شفاء الجروح، ويُعتقد أنه يساعد أيضاً على إصلاح أنسجة عضلات وغضروف الركبة.

ولا توجد معرفة علمية كافية إذا كان للعلاج بالليزر آثار جانبية بعيدة المدى، فقد استطلعت الأبحاث الآثار قريبة المدى فقط. ويختلف الليزر البارد عن الليزر الساخن الذي يُستخدم في العمليات الجراحية، فالساخن يمكن أن يؤدي إلى أضرار لا يمكن إصلاحها إذا حدث خطأ أثناء الجراحة، أما الليزر البارد فهو آمن ولا يسبب حرقوا للجلد.

وقد أظهرت دراسات أجريت عام 2005 و2008 أن الليزر البارد يسكن آلام الروماتويد، ويقلل الالتهابات وخاصة في المفاصل، كما يساعد على نمو أنسجة جديدة صحية.

وبالنسبة لآلام الركبة أظهرت دراسة أجريت عام 2009 أن الليزر البارد قادر على تخفيف آلامها لمدة 22 أسبوع دون الجمع بينه وبين علاج آخر، وأن الآثار الجانبية لاستخدامه لا تختلف عن الآثار الجانبية للعلاجات الأخرى.

أما إذا كنت لا تفضل الليزر فيمكنك الاعتماد على الكمّادات الباردة، والحقن الموضعية في الركبة، وتمارين تقوية العضلات، ومسكنات آلام التهاب المفاصل، أو الجراحة.

ص 22

باحثون من جامعة نيويورك

أبوظبي يكتشفون نوعاً فريداً من

الطحالب الخضراء الإماراتية

ص 31

نغم أبوشديد:

أولي أهمية للإنتاج والنص

والإخراج وفريق العمل



تشكل الحصىات الكبيرة التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول

نحو 80 بالمئة من حصىات المرارة. وهناك بعض الأعراض الدالة

على المرض مثل ظهور آلام في أعلى البطن. ولكن ما هي أفضل طريقة

لعلاج؟

حصىات المرارة من المشاكل الطبية الشائعة. وهناك بعض الأعراض

التي تدل عليها، مثل ظهور آلام في أعلى البطن أو عكة صحية خفيفة

بعد تناول الأغذية المَحْمَصة أو الوجبات مرتفعة الدهون.

وبعد ظهور هذه الأعراض يُنصح بالذهاب إلى الطبيب المختص

لإجراء معاينة شاملة. إذ تتشابه هذه الأعراض مع أعراض أمراض

أخرى، مثل قرحة المعدة أو الاثني عشري أو التهاب المعدة. ولذا

يُخضع معظم المرضى لفحص المعدة قبل إجراء عملية استئصال

المرارة، كما ذكر البروفيسور مارك يانسن المسؤول في قسم الجراحة

العامّة وجراحة الأحشاء والمناظير في مستشفى هيليوס إيميل

فون بيرينغ في برلين.

وأضاف البروفيسور يانسن DW قائلا: الموجات فوق

الصوتية هي الوسيلة الأنجع للكشف عن وجود

حصىات في المرارة.



حصىات المرارة .. أعراضها وطرق علاجها

ولا يجيز الأطباء استخدام الأدوية لتفتيت الحصىات إذ إن العلاج الدوائي يحتاج لنحو عامين حتى تظهر فاعليته، كما أن الحصىات تعود مرة أخرى في حوالي 40 إلى 50 بالمئة من الحالات، كما يقول الدكتور مهدي قادري أخصائي الجراحة العامة في براندنبورغ، في مقابلة مع DW.

ورغم أن العملية الجراحية لاستئصال المرارة صارت سهلة بعد ظهور أساليب جديدة متطورة على رأسها المنظار، إلا أن هناك بعض الخطوات التي يجب أن يتبعها المريض بعد العملية لتجنب حدوث مضاعفات.

ومن المهم الالتزام بنظام غذائي صحي بعد الجراحة يتركز على تجنب الدهون وتحييدا الدهون الحيوانية والتقليل من المقلبات. ومن المهم العمل على نقص الوزن بعد العملية مع الاهتمام اليومي بالحركة وممارسة الرياضة، كما يؤكد الدكتور قادري.

أعراض متكررة

ولا تختلف أعراض مشكلات المرارة عن الكثير من أعراض الأمراض الأخرى إذ تتركز غالبا على الشعور بالامتلاء والانتفاخ. ونظرا لأن الكثير من الناس يهملون هذه الأعراض، فلا يتم عادة اكتشاف المشكلة إلا بعد تدهور الحالة والشعور بآلام شديدة.

والمرارة هي عبارة عن خزان للعصارة الصفراوية التي ينتجها الكبد وتمر عبر الاثني عشر، حيث يتم هضم المواد الدسمة. ولكن أحيانا تحدث اضطرابات في توازن الأملاح بالمادة الصفراء، ما يؤدي إلى تجرأ الكوليسترول وغيره من المواد لتتشكل حصى المرارة التي تمنع مرور الإفرازات البولية وهو ما يتسبب في مخص مؤلم. ومن الممكن أن يتسبب الحصى في القناة الصفراوية إلى الإصابة بسرطان المرارة في بعض الأحيان.

كيف نتخلص من حصى المرارة بدون تدخل جراحي

رغم أن حصى المرارة صغيرة جدا، إلا أنها مؤلمة، ويقاوما في الجسم له عواقب وخيمة، وهنا ينصح الأطباء باستئصالها وهو ما يرفضه بعض المرضى خوفا من التدخل الجراحي. فكيف نتخلص منها؟ وما هي الأطعمة التي تقلل من تشكل الحصى؟

آلام حادة في أعلى البطن تشبه وخز الإبر وفقدان الشهية وعسر في الهضم وغثيان وتقيؤ، هي أعراض ربما يكون سببها وجود التهاب حاد في البنكرياس. فغدة البنكرياس تلعب دورا هاما في عملية الهضم وإنتاج الأنسولين، فضلا عن دورها في تكون أنزيمات تقسم البروتينات والكربوهيدرات والدهون. أسباب التهاب البنكرياس

مختلفة، لكن وجود الحصى في كيس المرارة يؤدي إلى التهاب هذه الغدة. فحين تقوم الحصى بإغلاق المر الضيق في البنكرياس تتوقف عصائر الهضم عن الجريان بشكل صحيح ما يتسبب بالتهاب هذه الغدة وتبدأ بؤضم ذاتها. وهنا ينصح الكثير من الأطباء باستئصال المرارة.

يرفض بعض المرضى استئصال المرارة، فيتوجب عليهم تناول بعض الهرمونات وحقن الأنسولين. لكن بقاء الحصى في المرارة من الممكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، وهنا يلجأ الأطباء إلى إزالة الحصى بتفتيتها.

العلاج بالأمواج الصوتية

وأحدث طريقة يستخدمها الأطباء الألمان في تفتيت الحصى، تكون باستخدام موجات صوتية بضغط عال، ومن بين هؤلاء الأطباء أخصائي الأمراض الباطنية أنطونيو فو شيو نام. ففي حديثه لقناة DW عربية عبر برنامج صحتك بين يديك، يرى أن تفتيت الحصى بالموجات الصوتية هو بديل أفضل من التدخل الجراحي، فهو يحفظ البنكرياس وخلايا لانغرهانس فيه. بينما في

نام.

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment

أبوظبي - العين

استمتع بالحياة
بأستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استقدام الخادما

جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخادما المتوفران حاليا

إندونيسيا

الفلبين

سريلانكا

الهند

كينيا

إثيوبيا

بنجلاديشش

يوغندا

العين

مكتب: 21 - منطقة سيرة عنترة
securemanpowerrecruitment@gmail.com
الهاتف: 0557007291 - فاكس: 0557854475
موبايل: 05240813408

whatapp now
0551946830

أبوظبي

مكتب: 21 - منطقة سيرة عنترة
mail@secure@gmail.com
الهاتف: 0529935519 - فاكس: 02-4469546
موبايل: 0529935519

whatapp now
0529935519

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

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

هذه الأعراض تنذر

بمشاكل الغدة الدرقية

قالت مبادرة "بابيلون" لوقاية من أمراض الغدة الدرقية إنه يمكن الاستدلال على وجود مشاكل بالغدة الدرقية من خلال بعض الأعراض، مثل خفقان القلب واضطرابات النوم وجفاف الشعر وتقصفه وتساقطه.

ومن الأعراض الأخرى الدالة على مشاكل الغدة الدرقية التعب والشعور بالخمول والإعياء والشعور بالكآبة وتقلبات المزاج وزيادة الوزن رغم ضعف الشهية وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف النبض وحة الصوت مع تورم العنق.

لذا توصي المبادرة الألمانية بإجراء فحوصات منتظمة بالموجات فوق الصوتية للأشخاص في المرحلة العمرية بين 15 و40 عاماً، وذلك لاكتشاف وجود عُقد بالغدة الدرقية مثلاً في الوقت المناسب.

طبيب آلي يتفوق

على البشر

طوّرت مجموعة من المعاهد والجامعات والشركات الصينية، طبيباً آلياً يعتمد على برنامج لشذاك الصناعي، يتفوق على الأطباء في دقة تشخيص أكثر من 30 مرضاً مثل السل والاكنتاب. وُكِّرت وكالة الأنباء الصينية "شينخوا"، أن هذا البرنامج تم طرحه للمرة الأولى في منتدى بمدينة هنجياخ، في مقاطعة هونان وسط الصين. وحول طريقة عمل البرنامج، أوضحت الوكالة أنه بعد الاستماع لشكوى المريض وأعراضه، يقدم الطبيب الآلي قائمة فحوصات للمريض ونصيحة طبية تستند إلى نتائج، ليقوم أطباء من البشر بعد ذلك بالتحقق من العلاج. وأضافت أن برنامج الطبيب الآلي يحتوي على نماذج تشخيصية لأكثر من 30 مرضاً مثل السل والاكنتاب، والتي قد يكون هناك خطأ في تشخيصها. واستناداً إلى اختبارات تجريبية في العديد من المستشفيات، تتفوق دقة الطبيب الآلي في التشخيص بنسبة 20% على تشخيص الأطباء من البشر، بحسب الوكالة الصينية. ويمكن لطبيب الذكاء الصناعي مواصلة تلقي المعلومات والخبرات والتشخيصات الطبية، حيث يحتوي على قاعدة بيانات تضم عشرات الملايين من الحالات الطبية.

فحص الثدي يقلل وفيات السرطان

قال باحثون أمريكيون إن الفحص السنوي للثدي بالأشعة السينية للنساء اعتباراً من سن الأربعين من شأنه الحيلولة دون معظم حالات الوفيات الناتجة عن الإصابة بسرطان الثدي.

وتأتي هذه الدراسة في مواجهة توصيات طبية أكثر تحفظاً تأخذ في الاعتبار فوائد وأضرار الفحص بالأشعة السينية.

وتوصلت الدراسة بقيادة طبيبة الأشعة إليزابيث أرليو المتخصصة في فحص الثدي بالأشعة في كلية طب ويل كورنيل ومستشفى نيويورك برسيبتريان، إلى أن الفحص السنوي للثدي بالأشعة السينية بين سن 40 و80 عاماً يمكن أن يخفض الوفيات بالسرطان بنسبة 40 في المئة. ويقارن هذا مع خفض الوفيات بنسبة بين 23 و31 بالمئة في ظل التوصيات الحالية التي تدعو لإجراء فحوصات الأشعة للثدي بوتيرة أقل واعتباراً من سن أكبر. وقالت أرليو، التي نشرت دراستها في جورنال كانسر الفحص السنوي للثدي بالأشعة بدءاً من عمر أربعين عاماً هو الاستراتيجية الأفضل للحيلولة دون الوفاة المبكرة بسبب سرطان الثدي. وقال الدكتور أوتيس براولي المدير الطبي لجمعية السرطان الأمريكية إن الرأي القائل بأن الفحص السنوي للأشعة للثدي ينقذ مزيداً من الأرواح ليس جديداً. وتعترف الكثير من الجمعيات، وبينها جمعية السرطان الأمريكية وفريق العمل الأمريكي للخدمات الوقائية وهي لجنة مدعومة من الحكومة، بأن الفحص بالأشعة بدءاً من سن الأربعين لدى النساء يكشف المزيد من حالات الإصابة بالسرطان، لكن الفحص بين سن 40 و50 يعطي أيضاً أكبر عدد من حالات التشخيص الخاطئ. وتوصل الفريق إلى أن الفحص السنوي بالأشعة بشكل منتظم بدءاً من سن الأربعين ربما يقود إلى استءاء معظم النساء إلى مكاتب الأطباء بسبب الانذارات الخاطئة وأخذ عينة لتحليلها يتضح لاحقاً أنها سلبية وأن صاحبة العينة ليست مصابة بالسرطان.

ملايين الأمريكيين

يتابعون كسوف الشمس

حل الشفق في منتصف نهار أمس الإثنين وتلاّت النجوم وعادت الطيور لأعشاشها في سكون غريب، بينما تابع ملايين الأمريكيين والزوار أول كسوف كلي للشمس تشهده الولايات المتحدة منذ 99 عاماً.

وتستقطب مشاهدة ظل القمر يمر مباشرة أمام الشمس حاججاً إياها كلية باستثناء الهالة الشمسية أكبر جمهور يتابع مباشرة حدثاً سماوياً في تاريخ البشرية. وعند إضافة أولئك الذين يتابعون عبر البث الحي وعبر الإنترنت حطم الجمهور الأرقام القياسية.

وقال عالم الفلك ريك فايينبرغ من الجمعية الفلكية الأمريكية: سيكون بالتأكيد الكسوف الكلي الأكثر مشاهدة في التاريخ.

بدأ الكسوف مساره على ساحل أوريغون على المحيط الهادي في وقت متأخر من الصباح. ووصل إلى ساحل ساوث كارولينا على المحيط الأطلنطي بعد نحو 90 دقيقة.





تمتاز بخصائص استثنائية يمكن أن توفر بديلاً لزيت النخيل

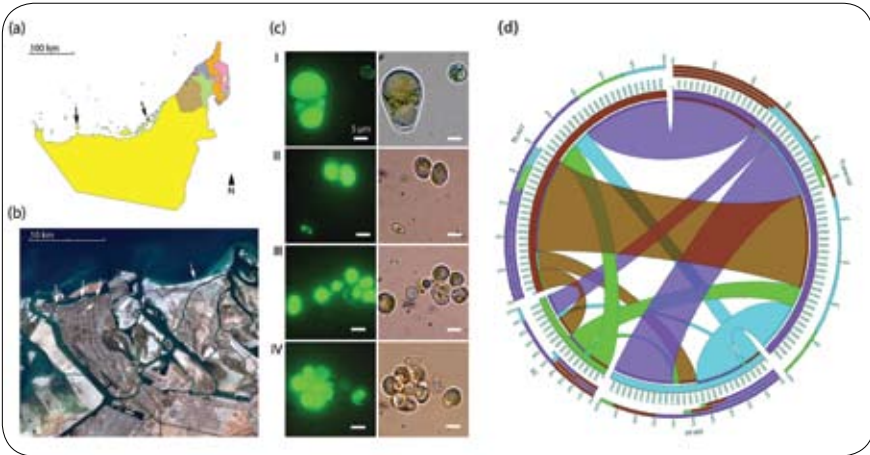
باحثون من جامعة نيويورك أبوظبي يكتشفون نوعاً فريداً من الطحالب الخضراء الإماراتية

الخصائص المتنوعة لطحالب الكلوروديوم يمكن أن تساعد على الحد من تدمير الغابات المطرية الناجم عن استخلاص زيت النخيل

النخيل (بالمبتك) من قدرة إنتاج زيت الكلوروديوم ذو البنية العضوية المشابهة لزيت النخيل. وبهذا الصدد، قال أشتياني: نظراً لكونه من الزيوت ذات القيمة العالية والتي يبلغ إنتاجها العالمي حوالي 60 مليون طن متري في السنة، فقد ارتبط استخلاص زيت النخيل سابقاً بإزالة وتدمير الغابات المطرية في جميع أنحاء آسيا، الأمر الذي أثار مخاوف بيئية كبيرة مع حظر العديد من الأسواق الأوروبية استخدام زيت النخيل في منتجاتها.

وأضاف: نعتقد أن هذا النوع من الطحالب يمكن أن يوفر بعد تطويره بديلاً آمناً بيئياً لزراعة زيت النخيل، كما يمكن التوصل لفوائد تجارية وبيئية هامة كنتيجة لإجراء المزيد من الدراسات واسعة النطاق حول هذا الموضوع.

وتجدر الإشارة إلى أنه قد تم إجراء مقارنة بين الكلوروديوم وسلالات الطحالب الخضراء الأخرى، الأمر الذي كشف عن الطبيعة الاستثنائية للبيولوجيا القوية والمرنة التي تستخدمها الطحالب الخضراء من أجل النجاح في التكيف والعيش في البيئة القاسية للسواحل الصحراوية في الإمارات العربية المتحدة، وهو الأمر الهام والجدير بإجراء المزيد من الدراسات عنه.



جامعة نيويورك أبوظبي، والكاتب الرئيسي للدراسة، والتي نشرت في مجلة إي لايف العلمية: "تمتلك الطحالب الكثير من الصفات الفريدة، وتبرز من بين هذه الخصائص قدرتها على استهلاك مجموعة واسعة من مصادر الكربون، بما في ذلك السكريات المعززة، لتتمكن من تحمل الجفاف ومراكمة وتخزين كميات كبيرة من الباليئات. ويعزز التركيز العالي لحمض

الخلايا الحيوانية أيضاً. وتقدم الدراسة نظرة معمقة على التغيرات التي مرت بها هذه الطحالب لكي تنجح في التكيف والنمو في هذه المنطقة، وتخلص الدراسة إلى أن الخصائص المتنوعة للطحالب تجعل من الكلوروديوم مرشحاً مثالياً للتنمية البيئية. ومن جانبه، قال ديفيد نيلسون، عالم الأبحاث في

أعلن باحثون من جامعة نيويورك أبوظبي، بالتعاون مع مجموعات أخرى من الباحثين، عن توصلهم لاكتشاف أن الصفات الجينية الفريدة للطحالب الخضراء المحلية بدولة الإمارات العربية المتحدة، والتي تمنحها قدرة البقاء على قيد الحياة في المناخ الصحراوي، قد يكون لها إمكانات هامة بعيدة الأثر يمكن استخدامها في تطبيقات التكنولوجيا الحيوية. وفي معرض تعليقه على هذا الاكتشاف، قال كوروش صالح أشتياني، الأستاذ المشارك في علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي: "تنتمي هذه الطحالب إلى فئة الكلوروديوم، وهو نوع قفنا بعزله مراراً من مواقع مختلفة في الإمارات العربية المتحدة.

وأضاف أشتياني: أظهرت هذه الطحالب خصائص متنوعة تمكنها من التكيف مع المناخ المحيط بها، وذلك من خلال قدرتها على النمو في المياه العذبة وكذلك المياه ذات درجة الملوحة العالية التي تقدر بضعف ملوحة مياه البحر، بالإضافة إلى كونها قادرة على النمو عن طريق التغذية الناقية مثل النباتات وعن طريق التكاثر والتغذية العضوية مثل الفطريات أو

•• أبو ظبي - الفجر

منوعات

الفجر

22



تأهيل 25 ضابطاً بشرطة أبوظبي

في مجال تحديد هوية الضحايا

•• العين - الفجر

احتفلت إدارة التدريب بشرطة أبوظبي، بتخريج دورة التعرف على هوية ضحايا الكوارث، بمشاركة 25 ضابطاً من مختلف القطاعات. وحضر الحفل الذي أقيم بمعهد قرية مسرح الجريمة، يون يون - جين وزير ونائب رئيس البعثة في سفارة جمهورية كوريا الجنوبية لدى الدولة، والعقيد خلفان الكعبي، نائب مدير إدارة التدريب بشرطة أبوظبي. وشارك في الدورة خبراء كوريون، وتناولوا موضوعات نظرية وعملية حول التعرف على مراحل تحديد هوية ضحايا الكوارث، وذلك ضمن الخطة الاستراتيجية لشرطة أبوظبي، لتطوير معارف ومهارات المنتسبين، والارتقاء بالأداء، بما يعزز جهود التحسين المستمر للعمل الشرطي والأمني.



بعدد زيارات بلغت 513

بلدية مدينة العين تسجل 4276 ملاحظة

في شهر يوليو بقطاع البناء والإنشاء

•• العين - الفجر

أنجز مكتب البيئة والصحة والسلامة ببلدية مدينة العين 513 زيارة تفتيشية خلال شهر يوليو 2017، تضمنت زيارات لمباني حكومية وتجارية ومدارس وقفل، وسجلت فرق التفتيش 4276 ملاحظة كان النصيب الأعلى من نسبة الملاحظات 743 ملاحظة للعمل في المرتفعات، فيما كان أقلها مجال الرافعات والمعدات الثقيلة الذي سجل 43 ملاحظة تفتيشية، وذلك من خلال فريق مختص من المفتشين مع تطبيق متطلبات الاطار العام لنظام امانة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية في قطاع البناء والإنشاء، وتخويل من مركز أبوظبي للسلامة والصحة المهنية (أوشاد). وتتضمن ملاحظات التفتيش تسعة مجالات أساسية هي الرافعات والمعدات الثقيلة، والسلالات، والتوقيف، ومعدات الحماية الشخصية، واستعدادات الحالات الطارئة وحوادث الحريق، والإسعافات الأولية والرعاية الأساسية، والعمل في المرتفعات، والسلامة الكهربائية، ومجالات أخرى تعنى بسلامة الافراد والمنشآت. وقد قامت فرق التفتيش بزيارات ميدانية طوال شهر يوليو الماضي حيث بلغت عدد الزيارات أقصاها بعدد 162 زيارة خلال الأسبوع الثالث، وأقلها بعدد 15 زيارة خلال الأسبوع الأخير للتأكد من متطلبات السلامة والصحة المهنية بإدارة تراخيص البناء، وتم التفتيش على المشاريع حسب الفئة حيث كان لمشروع القفل النصيب الكبر بنسبة 95% و توزعت باقي النسبة على القطاعات الأخرى. من جانب آخر يقوم موظفو المكتب بتحديث بيانات القاولين والاستشاريين في قطاع البناء والإنشاء بشكل دوري للتأكد من تجديد الرخصة التجارية وتحديث ارقام التواصل مما يسهم بشكل كبير في التعرف على الملاحظات والتواصل الأفضل مع كيانات قطاع البناء والإنشاء عند حدوث أي طارئ، وقد قام المكتب بتحديث بيانات 1124 شركة في النصف الأول من العام الحالي سجلت منها 130 شركة بدرجة عالية الخطورة نظراً لطبيعة المشاريع التي تعمل بها وعدد العمال وعدد 400 شركة متوسطة الخطورة وسجل ما تبقى ككيانات معتمدة أو في انتظار تصنيفها من قبل المكتب. كما يقوم المكتب بمراجعة واعتماد نظام إدارة السلامة والصحة المهنية للمقاولين والاستشاريين في قطاع البناء والإنشاء، ومراجعة خطط السلامة والصحة المهنية للمشاريع وفقاً لمتطلبات الاطار العام لنظام امانة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية

شرطة أبوظبي تحثي العاملين

ضمن اليوم العالمي للعمل الإنساني

•• العين - الفجر

واصلت شرطة أبوظبي احتفالاتها باليوم العالمي للعمل الإنساني تحت شعار "حب الخير ومساعدة الغير في عام الخير"، ضمن حرص القيادة الشرطة على تعزيز وتقدير العاملين ودورهم الانساني المتميز. ونظمت إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بالشرطة مع إدارة المشتريات والمستودعات، وإدارة المراسم والعلاقات العامة، ومركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي فعالية تضمنت توزيع هدايا على الآلاف من العاملين تقديراً لجهود هذه الفئة التي تقدم خدمات متميزة للمجتمع، واشتملت الفعالية على تقديم النصائح والخدمات التثقيفية ومحاضرات تعريفية بالقيم النبيلة ونشر ثقافة العمل الإنساني.

تعزيزاً للسعادة المؤسسية في الدولة

كلية العلوم بجامعة الإمارات تعقد لقاء مع وفد من "البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية" لبحث سبل التعاون المشترك



الطلبة"، وسيتم قياس أثر هذه المبادرات في ديسمبر القادم، وذلك تفعيلاً لاستكمال تنفيذ الخطوات العملية للميثاق الوطني للسعادة والإيجابية والذي يهدف إلى ترسيخ مفهوم السعادة والإيجابية، على أفضل وجه من خلال نشر ثقافة السعادة المؤسسية واعتماد مؤشرات السعادة والإيجابية في عمل اللجنة.

المبادرات المختلفة، حيث نظمت الكلية خلال العام المنصرم 35 فعالية ومبادرة لتعزيز بيئة العمل السعيدة، كما أن الكلية في صدد إطلاق "برنامج خاص لسعادة

العمل في دولة الإمارات وذلك تماشياً مع التوجيهات السامية للقيادة الرشيدة في تبني قيم السعادة والإيجابية في جميع مناحي الحياة، وتفتيشاً لخرجات الاستراتيجية الوطنية للسعادة في الدولة.

وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد - عميد كلية العلوم "أن السعادة هدف تسعى الكلية إلى تحقيقه من خلال العديد من

•• العين - الفجر

عقد فريق السعادة والإيجابية في كلية العلوم بجامعة الإمارات لقاء مع وفد "البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية" التابع لمجلس الوزراء، في مبنى الكلية بالحرم الجامعي، بحضور الأستاذ الدكتور أحمد مراد - عميد كلية العلوم، والدكتور أحمد الزعابي - الرئيس التنفيذي للسعادة والإيجابية بالجامعة، والدكتورة مريم كتيب - خبير في البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية، وعدد من أعضاء فريق لجنة السعادة والإيجابية من الجانبين.

ويهدف اللقاء إلى تعزيز سبل التعاون المشترك في مجال البحث العلمي لتعزيز السعادة والإيجابية، وتبادل الخبرات بين جامعة الإمارات والبرنامج الوطني للسعادة والإيجابية، كما عرضت المبادرات التي قدمتها الجامعة والتي بلغت 42 مبادرة من 34 جهة مشاركة تهدف إلى تحقيق السعادة في بيئة العمل وإسعاد الموظفين وأعضاء هيئة التدريس، لجعل جامعة الإمارات إحدى أسعد بيئات

حرصاً من شرطة أبوظبي على التميز

الشريفي يحث العاملين بمركز القيادة والتحكم على الارتقاء بجودة الخدمات



جدير بالذكر أن المركز يعمل من خلال نظام إلكتروني ذو تقنية عالية، وقاعدة بيانات متطورة على مدار الساعة لاستقبال جميع أنواع البلاغات الطارئة عبر الهاتف "999"، والتعامل معها وفق آليات عمل دقيقة ومتطورة.

وتقوم إدارة العمليات، وفور استقبال المكالمات على هاتف الطوارئ، بتوجيه الدوريات للجهات الشرطية المعنية لمواقع البلاغات، وتحرص على التنسيق مع الجهات الشرطية المعنية في تنفيذ مهامها بدقة وحرفية عالية. رافق مدير عام شرطة أبوظبي خلال الزيارة، العميد علي خلفان الظاهري، مدير قطاع العمليات المركزية، والعميد سالم شاهين النعيمي مدير قطاع شؤون القيادة، والعميد الدكتور المهندس إبراهيم الهنائي، مدير مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي، والعميد مهندس ناصر البيهوني الظاهري مدير إدارة تقنية المعلومات والاتصالات بقيادة العامة لشرطة أبوظبي.

•• أبو ظبي - الفجر

دعا سعادة اللواء مكتوم الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي، العاملين في مركز القيادة والتحكم بإدارة العمليات في شرطة أبوظبي، إلى الحرص على التحسين والتطوير المستمر والارتقاء بجودة الخدمات، والتعامل مع الحالات والمهام في أقصر وقت ممكن ضمن جهود شرطة أبوظبي في الارتقاء بخدماتها لتعزيز الأمن ونشر الطمأنينة في المجتمع.

واكد الشريفي خلال اطلاعه على الأنظمة، وآخر التطورات والتقنيات الحديثة بالمركز لاستقبال مكالمات وبلاغات الجمهور، على أهمية العنصر البشري في أداء المهام والحالات والمهام في العمل والتفاني، متمناً جهود العاملين وحرصهم على التواصل بصورة حضارية ومتميزة مع مقدمي البلاغات من الجمهور وسرعة الاستجابة لها.

يجعلنا نعيش في محيط سوداويّ ومحبط

اعتني بنفسك وتخلص من التعب لتستمع بحياتك

يشكّل الحفاظ على الطاقة أهم مطلب بالنسبة إلى الأطفال والشباب وكبار السن على حدّ سواء. تعني الطاقة تلك الحيوية التي تدفعنا إلى التحركّ وتساعدنا في مواجهة المشاكل، وإيجاد الحلول، وتنفيذها بفاعلية. كذلك، تتيح لنا الطاقة الاستمتاع بالحياة، وتقدير لذاتنا، وإقامة علاقات متناغمة مع محيطنا، والاعتناء بأنفسنا، ومساعدة الآخرين، والتخطيط للمشاريع، وتنمية طموحاتنا.

- تراجع نسبة الإرهاق بشكل طبيعي عبر تناول المأكولات الصحية يومياً

- عليكم تجنب الحميات القاسية واللجوء إلى إعادة تأهيل غذائي

- رسالة يرسلها الجسم إلى الفرد، بمثابة جرس إنذار يعبر عن استنزاف طاقته

الطاقة العصبية والفكرية، ثم الطاقة الجسدية. نحتاج إذاً إلى استهلاك الدهون، ليس عشوائياً، بل عبر تناول أنواع معينة منها. تتركّب الدهون الموجودة في الزيوت النباتية من نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية المفيدة التي تستعملها الخلايا. في المقابل، تصبح الأحماض الدهنية المشتقة من المنتجات الحيوانية مضرّة في حال الإفراط في استهلاكها لأنها تتكدّس على الشرايين (لحم مدخن؛ زبدة...).. نستثني من هذه الأنواع ثمار البحر (سمك، قشريات، صدف...) التي تحتوي على أحماض دهنية ذات نوعية جيدة.

البروتينات

إنها مكونات العضلات الأساسية. للحفاظ على الكتلة العضلية وضمان تجددها، نحتاج إلى استهلاك نسبة يومية من البروتينات المؤلفة من سلسلة أحماض أمينية يستعملها الجسم لإعادة إنتاج البروتينات في المكان الذي يحتاج إليها. ثمة 22 نوعاً من الأحماض الأمينية، منها ثمانية أساسية لأن الجسم لا يجيد تركيب البروتينات من دونها ونجدها في البروتينات الحيوانية: لحم، سمك، بيض، مشتقات الحليب... غالباً ما تكون البروتينات النباتية الموجودة في الحبوب، القرنيات، الفطر، وبعض الخضار، غير كاملة. لذا يجب استهلاك أنواع عدة من هذه المأكولات لجمع الأنواع الثمانية من الأحماض الأمينية الأساسية؛ عدس، فول، سمكس وحُمص... يمكن تنويع نسبة البروتينات المستهلكة لتقادي تعب العضلات.

الفيتامينات

تدخل هذه العناصر الموجودة في الطعام في صلب عملية الحفاظ على النشاط والحيوية. لكن بعضها يُعتبر أكثر أهمية من غيره. الفيتامين C، إنه فيتامين الطاقة بامتياز، فهو يساهم في إنتاج الطاقة في الخلايا، ويحمي هذه الأخيرة من اعتداءات العناصر الضارة المسؤولة عن شيخوختها. كذلك، يحفّز جهاز المناعة الذي يضعف عند الشعور بالتعب، ويعزز امتصاص الجسم مغذيات أخرى، تحديداً الحديد والكالسيوم. على المدخّنين مراقبة نسبة الفيتامين C التي يستهلكونها يومياً، لأن سيجارة واحدة تبطل مفعول 25 ميلليغراماً منه، ونجده في النباتات؛ كيوي، فراولة، برتقال، ملفوف، بقدونس... إنه فيتامين الطاقة بامتياز، فهو يساهم في إنتاج الطاقة في الخلايا، ويحمي هذه الأخيرة من اعتداءات العناصر الضارة المسؤولة عن شيخوختها. كذلك، يحفّز جهاز المناعة الذي يضعف عند الشعور بالتعب، ويعزز امتصاص الجسم مغذيات أخرى، تحديداً الحديد والكالسيوم. على المدخّنين مراقبة نسبة الفيتامين C التي يستهلكونها يومياً، لأن سيجارة واحدة تبطل مفعول 25 ميلليغراماً منه، ونجده في النباتات؛ كيوي، فراولة، برتقال، ملفوف، بقدونس...

– الفيتامين E: يساهم في تراجع الشعور بالتعب ويعطي مفعولاً جيداً إذا ما جُمع مع فيتاميني C وA لحماية الجسم من العناصر الضارة ومن أثار التلوث التي تسبب التعب في بعض الحالات. نجد الفيتامين E في الزيوت النباتية، الحبوب الكاملة، وبعض أنواع الفاكهة والخضار.

– الفيتامينات من نوع B: يسهّل تحوّل البروتينات والدهون والكربوهيدرات إلى طاقة. وهو ضروري للحفاظ على النشاط، ويؤثر على عملية الأيض العصبي والدماغي من خلال تعديل المزاج ومكافحة التعب الذهني. كذلك، يساهم الفيتامينان B2 وB3 في إنتاج الطاقة. على صعيد آخر، يُترجم النقص في الفيتامين B5 بالشعور بالتعب، لذا من الضروري استهلاك نسبة يومية منه للحفاظ على الحيوية. أما الفيتامين B9، فهو مهمّ أيضاً، لا سيما بالنسبة إلى المرأة التي تعاني نقصاً فيه في غالبية الأحيان، كونه يمنح فقر الدم والشعور بالتعب عبر تحسين قدرة الجسم على امتصاص الحديد. أخيراً، يساعد الفيتامين B12 في تخطي فترات التوتر النفسي أو الإجهاد. نجد هذه الفيتامينات بشكل أساسي في السمك، اللحم، الحبوب الكاملة، وبعض أنواع الخضار.

فيتامينات أخرى صعبة في مقاومة الضوء أو الحرارة. عموماً، ننصح بحفظ الفاكهة والخبز لأقل وقت ممكن، بعيداً عن الضوء ومصادر الحرارة. يشار إلى أنّ هذه المنتجات تحافظ على الفيتامينات أكثر حين تُطبخ. لكن يجب تجنب طبخها على حرارة مرتفعة. وإكمال ساعات العمل المتبقية بفاعلية أكبر. علينا تقبّل فكرة أنّ التعب هو حالة تبادل طبيعية وأن الراحة حاجة قصوى.

الطاقة في الغذاء

يجب أن نحسّن التعب على أخذ فترة استراحة كما يحسّن الجوع على الأكل. ثمة علاقة وثيقة بين التعب والنشاط والغذاء. يخلف أي غذاء قليل وغني بعناصر مضرّة فائضاً من مخلفات الطعام التي يجد الجسم صعوبة في التخلص منها. يؤدي تراكم السموم في الأنسجة إلى إحداث خلل في الجسم. في المقابل، يفود أي غذاء يفترق إلى المغذيات الأساسية (فيتامينات، معادن، عناصر غذائية أساسية، أحماض دهنية أساسية، أحماض أمينية...) إلى الإصابة بنقص غذائي. لا يحتوي الجسم على العناصر التي يحتاج إليها للتعامل كما يجب مع مليارات ردود الفعل البيوكيميائية التي تتيح لنا الصمود في الحياة.

أخيراً، يستهلك الجسم كميات متزايدة من المغذيات الأساسية في الفترات التي تضطر فيها إلى القيام بتمارين جسدية أو مواجهة ضغوط جسدية. إذا لم نأخذ هذه الحاجات بالاعتبار، يستنزف المخزون والطاقة من جسمنا. يدفعنا التوتر النفسي مثلاً إلى استهلاك كميات كبيرة من الغليزيوم والفيتامينات من النوع B. في حين نحتاج إلى الحديد والفيتامين C لتحمل الجهد الجسدي.

فاعلية النباتات

فضلاً عن الغذاء، يتيح بعض النباتات الطبية الحفاظ على النشاط طبيعياً. ننصح بتجربة الأسبرولا، نوع من الكرز الصغير، الغني بالفيتامين C الذي يمتصه الجسم بسهولة.

تشغيل الحواس

لا يتألف الغذاء السليم حصراً من المغذيات. يتعلّق الأمر أيضاً بتشغيل الحواس. حين نأكل، تطلّ الحوافز الحسية النظر، والشم، والذوق، واللمس على حدّ سواء. تشكّل المتعة التي يوفرها الطعام مصدر توازن ونشاط. لا يعني الأكل السليم بأيّ شكل التحلي عن متعة الطعام، بل على العكس! هو يعني تنويع النكهات التي تعطينا شعوراً بالرضى وتعزيز هذه الشعور من خلال اعتبار كل وجبة وقتاً مهماً مخصصاً لذات.

(مطيخ الطاقة)

لضمان امتصاص الجسم هذه المغذيات الضرورية لاستعادة الطاقة، لا بدّ من اتّخاذ بعض التدابير الوقائية، إذ يكون بعضها هشاً. لا تتحمّل الأحماض الدهنية غير المشبعة الحرارة مثلاً. لذا من الأفضل طبخها مع قليل من المواد الدهنية، والحرص على اختيار زيت يقاوم الحرارة، وإضافة زيت نء في اللحظة الأخيرة لإضفاء نكهة لذيذة على الطبق المحضّر، وبالتالي توفير أحماض دهنية سليمة للجسم.

بالطريقة نفسها، تتلف الفيتامينات أحياناً أثناء تحضير الطعام. تنتقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، مثل الفيتامين C، إلى مرق الطعام. تتجنّب هذا النهدر، ننصح بطبخ الخضار على البخار أو تحضير حساء مركز لاستهلاك مرق الطعام. تجد

حياة سليم؟ هل نتبع غذاء سليماً ومتوازناً يناسب نمط حياتنا وعاداتنا؟ للتخلص من التعب، يعمد عدد كبير من الأشخاص إلى تناول المنشطات الشائعة: كوب قهوة عند كل نوبة تعب، أو سيجارة عند كل موقف مؤثّر للأعصاب... تكون هذه البدائل فاعلة على المدى القصير، لكن هذا الفعل الانتقالي يتبعه تراجع سريع في النشاط، ما يدفع إلى تجديد استهلاك المواد نفسها. إنها حلقة مفرغة يصعب الخروج منها أحياناً! قد تقود مادّات الكافيين والنيكوتين إلى حالة إدمان، بدرجات مختلفة، تترافق مع ارتفاع تدريجي في الجرعات المستهلكة. نتيجة لذلك، تتزايد الحاجة إلى المادة المنشطة للحصول على مفعول أسرع. على المدى الطويل، تفوق حدة الآثار الجانبية الضرر أهمية منافع هذه المنتجات الفورية. يقضي نمط الحياة السليم والمضاد للتعب بالحد التدريجي من استهلاك هذه المحفّزات.

الوقاية خير من العلاج

لا ضرورة للانتظار ظهور عوارض التعب للسعي إلى استعادة الطاقة. أفضل طريقة للحفاظ على الطاقة هي الوقاية من التعب. يمكن اتخاذ خطوات يومية للابتعاد قدر الإمكان عن حالة التعب. ففعل ذلك، لا ضرورة للثورة على حياتنا! من الأفضل اتباع طرق تدريجية في الحياة اليومية عبر حركات بسيطة تتناسب مع كل موقف. علينا تعلّم كيفية الإصغاء إلى أنفسنا، وتحليل الرسائل التي يرسلها الجسم والدماغ لنا بشكل أسرع، بهدف الشعور بالراحة ما إن نشعر بالحاجة إليها. يمكن تنظيم الحياة عبر تجنب إجهاد النفس قدر الإمكان: تخصيص وقت للراحة والاسترخاء والتمتّع بلحظات الحياة قبل الوصول إلى مرحلة الإرهاق. يمكن أيضاً تعلّم كيفية إدارة الوقت لعدم هدر اللحظات الثمينة، أو المواظبة على ممارسة بعض التمارين الجسدية لتعزيز دخول الأوكسجين إلى الجسم ومساعدته على التخلص من السموم التي تعيقه. كذلك، يمكن تخصيص وقت للنوم، وتعلّم الاسترخاء نشر بالتشنّج، وحرص علاقتنا مع الأشخاص الذين نرتاح لهم. ولا ننسّ أهمية مراقبة الغذاء.

أهمية الحركة

لا ضرورة للتحوّل إلى رياضي محترف لممارسة نشاطات جسدية بانتظام. بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يجدون متعة في ممارسة الرياضة، ننصحهم بالتحرك بشكل أكبر في حياتهم اليومية: المشي مدة عشرين دقيقة يومياً، عدم استعمال المصعد...

البحث عن الطاقة

بما أن الوقاية من التعب أمر سهل التحقيق، لماذا لا نتجنّب الوقوع في هذه الحلقة المفرغة؟ لأننا نميل إلى المبالغة في القيام بالأمور. غالباً ما نخلط بين التعب والضعف من جهة، والراحة والكمس من جهة أخرى. منذ الخمسينات، عرفت المجتمعات الغربية تطوراً غير مسبوق أدى إلى تراجع الأداء بشكل ملحوظ. فجأة، أصبح الناس يميلون إلى اعتبار أنفسهم أبطالا، وكان لا شيء مستحيل، وإلى نسيان الحدود المرسومة لطاقاتهم. غير أن الحياة تتألف من مراحل عدة تنظم الطبيعة: الليل والنهار، الصيف والشتاء، الحرّ والبرد...

ترتاح الطبيعة في كل شتاء لتستجمع قوّتها وتؤمّن فتحة عناصرها خلال الربيع القادم. لا تجد الحيوانات أي صعوبة في نمطها الطبيعي في الراحة والعودة إلى النشاط. وحدهم البشر انفصلوا عن هذا الواقع الحيوي. فهم يتأبطون العمل في عزّ الشتاء، حين تكون الطبيعة في فترة استراحة، ويأخذون العطلات خلال الصيف الذي يتميز بساعات النهار الطويلة التي تمكن الإنسان من العمل بفاعلية قصوى.

لحفاظ على الطاقة، يجب أولاً إدراك هذه

سيلتهمون النهار من بدايته، لكن سرعان ما تتراجع طاقتهم بسرعة وتُستنزف قدراتهم قبل تحقيق هدفهم.

التعب الجسدي والعصبي

تعود هذه الاختلافات في أنواع التعب إلى طبيعة كل شخص وإلى أسباب الإرهاق. تبدأ عوارض التعب العصبي الناجم عن فائض في التوتر النفسي وإجهاد الذات وحتى الكآبة، منذ الصباح، وكأن الطاقة اللازمة لمواجهة اليوم ناقصة من الجسم. لكن لا يتعلق الأمر دائماً بنقص في الطاقة بل في الرغبة والحوافز. في هذه الحالة، قد تساهم مواجهة الواقع اليومي في إيقاف الحيوية والنشاط تدريجياً مع مرور ساعات النهار. في الواقع، تساعد الحركة في إيقاف الطاقة الخامدة. على عكس ذلك، قد يبقى التعب الجسدي الناجم عن تراكم الجهود المبدونة (صامتا) خلال ساعات اليوم الأولى، وكأن ليلة من النوم الهائئ كافية لمحوه. لكن إعادة التأهيل هذه ليست كافية إلا خارجياً.

سرعان ما يعود التعب بحدة أكبر مع مرور الأيام، كما لو كان مخزون الطاقة يستنزف تدريجياً. لا يشبه التعب الذي يصيب المراهقين ذلك الذي يصيب البالغين، إذ من الطبيعي إعادة الطاقة في عمر الخامسة عشرة بشكل أسرع من عمر السبعين. قد يشعر الأشخاص الذين لا يتحركون بحكم عملهم وراء المكاتب بالتعب بسبب قلة النشاطات الجسدية. كذلك، يتعرض الأشخاص الذين يعملون على حلّ مشاكل العلاقات الإنسانية لاستنزاف طاقتهم بسبب تراكم الخلافات.

يشار إلى وجود حيزٍ معين من التعب لكل شخص منا، وهو الحد الذي يبدأ بعده الإرهاق بالظهور علينا. يختلف هذا الحيز من شخص إلى آخر، حتى أنه يتبدّل لدى الشخص نفسه، بحسب الزمان والسن والمحيط العاطفي والمهني... وبالتالي يتمثل التعب بعدد من الواجهات التي تجتمع بشكل مختلف بحسب الشخص والموقف.

التعب لا عمر له!

قد تظهر عوارض التعب لدى أشخاص من مختلف الفئات العمرية: أطفال، بالغون، كبار السن... لكن يشعر الفرد بالضعف في بعض الحالات بسبب التقلبات التي يشهدها الجسم. إنها حالة المراهقة التي يشهد الشباب خلالها تحولات عنيفة تكون جسدية ونفسية في آن. بالنسبة إلى النساء، تشكل أشهر الحمل وانقطاع الطمث فترات حرجة أيضاً. تتجنّب مواجهة هذه المشكلة، من الأفضل اتخاذ تدابير وقائية واتباع نظام غذائي متوازن عبر استهلاك مأكولات مضادة للتعب.

إشارة يجب فهمها

التعب رسالة يرسلها الجسم إلى الفرد، فتكون بمثابة جرس إنذار يعبر عن استنزاف طاقة الجسم وإرهاق شديد. يجب ألا ننسى أن التعب المزمن قد يكون العارض الأول لمرض كامن. حين نشعر بالتعب، أول ما يجب فعله هو أخذ استراحة ثم الاستفادة منها لطرح بعض الأسئلة على النفس ومحاولة تحديد سبب تراجع الطاقة، بماذا يتمثل التعب؟ أي لحظات من اليوم تظهر عوارضه؟ وفي أي مواقف يخف تلقائياً؟ هل نتم بنمط

غذاء منشط وممتع

يرغب الجميع في الحفاظ على صحة ممتازة والتمتع بالإمكانات المتاحة لهم. لكن الأمر ليس بهذه السهولة! كنّا معرضون لتراجع حيويّتنا من وقت إلى آخر. لكن إذا لم نول الأمر الأهمية التي يستحقها، وإذا لم نستثمر الوسائل التي نملكها لإعادة شحن طاقتنا، قد يقود تراجع النشاط إلى إرهاق كبير، بل إلى استنزاف كلي للطاقة أيضاً.

ثمة وسائل عدة لتجنّب الوقوع في هذا الفخ، أبرزها الغذاء السليم. في الواقع، تتراجع نسبة بعض المأكولات المفيدة لتأمين فائض المغذيات التي يحتاج إليها الجسم. هذا ما يُسمّى بالغذاء المنشط المضاد للتعب. لا يتعلق الأمر بنظام غذائي معين أو بحمية صارمة. يمكن التمتع بالطعام ومقاومة تراجع النشاط في جوّ من الفرح عبر اتباع خطوات فاعلة ترتكز على الجمع بين متعة الطبخ والتذوّق من جهة، ونسبة الطاقة التي توفرها الوجبات المستهلكة من جهة أخرى.

لا للحمية الغذائية القاسية

غالباً ما تكون الحميات المنخفضة مصدر تعب لأن الهوس بفقدان السرعات الحرارية يدفع الفرد العنلي إلى نقادي بعض المأكولات الضرورية للحفاظ على الطاقة (الدهون والسكريات). إذا كنتم تحتاجون إلى فقدان بعض الكيلوغرامات الزائدة، عليكم تجنب الحميات القاسية واللجوء إلى إعادة تأهيل غذائي لا يستثني أي نوع من الطعام.

لا مفرّ من فقدان الطاقة

كنّا معرضون لفقدان جزء من طاقتنا من حين إلى آخر. حين يحصل ذلك، يتحوّل العالم الذي كان مفعماً بالأمل في نظرننا إلى محيط سوداوي ومحبط. وبالتالي، تصبح الحركات التي نقوم بها تلقائياً في الأيام العادية بمثابة عبء ثقيل، وتتضخم الضغوط التي كنا نتعامل معها بسهولة، فتحتلّ مساحة عاطفية كبيرة من حياتنا. باختصار، تصبح الحياة ثقيلة وكئيبة! عندها نرغب في أخذ استراحة من روتين يومياتنا، لكن نمط حياتنا لا يسمح لنا بالراحة بقدر ما نرغب فيه جسمنا وفكرنا. في البداية، يخفي هذا التعب تلقائياً عبر إبطاء وتيرة حياتنا وتخصيص بعض الوقت لأنفسنا. في المقابل، قد تنهار قوّتنا في حال الاستسلام وانتظار عودة الطاقة إلى الجسم من تلقاء ذاتها. لكن من فرط تراكم العوامل السلبية، قد يؤدي التعب ومخلفاته العالقة إلى استنزاف حقيقي للطاقة. نتيجة لذلك، تتطلّب إعادة تأهيل الذات فترة أطول من العادة وتزداد هذه العملية حرجاً مع تراكم التعب.

كلّ شخص يتعب على طريقته!

حين يستقر التعب في الجسم، يدخل المرء في حلقة مفرغة. في بعض الحالات، تكفي ليلة هائلة من النوم لاستعادة الطاقة بعد الشعور بتعب جسدي. لكن إذا طالّت الحالة، لا تعود الراحة كافية لاستعادة النشاط، فيصبح النوم صعباً ومضطرباً، ويزداد الاستيقاظ صعوبة صباحاً، ويتراكم تعب الليل مع تعب النهار في جو عصبيّ. خلال رحلة البحث عن الطاقة التي تنقصنا، نحاول اكتشاف الموارد الكامنة في أعماقنا، لكن لا يمكن حصول ذلك من دون الشعور بضغط داخلي كبير. هكذا بُنِي تدريجياً ركائز التعب المزمن، أي التعب الذي لا يخضع للراحة أو النوم، بل التعب الذي يقود إلى اضطراب الوجود بشكل دائم.

يتخذ فقدان الطاقة أشكالاً عدة بحسب الأفراد. في الواقع، تتعدد أنواع التعب. يقاوم البيض الضغط العصبي بلا مشكلة إلى حد أنهم ينجحون في تحويل الوضع إلى حافز إيجابي، لكنهم يشعرون بالضعف أمام التعب الجسدي. في المقابل، ينهار البعض الآخر في وجه الضغوط النفسية مع أنهم يتغلبون على التعب الجسدي.

لكل نوع تعب نمطه الخاص أيضاً. يستيقظ البعض صباحاً مع شعور عميق بالإرهاق ويستعيدون نشاطهم تدريجياً مع مرور الساعات كما لو كانت النشاطات اليومية تحفزهم. في المقابل، يستيقظ آخرون بحיוية كبيرة ويشعرون بأنهم





محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٤٢١ عقاري كلي

الى المدعي عليه / ١- عبيد الله سالم محمد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة اتش اس بي سي الشرق الاوسط للتمويل المحدود. قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ اتفاقية الاجراء بين المدعي والمدعي عليه والزام المدعي عليه بمبلغ وقدره ١٠,٦٦٥,٩٣٥,٨٣ (درهم) والفائدة بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة. وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٩ الساعة ١١,٠٠ الساعة ١١.٠٠ ص بالقاءة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٦٦١ تنفيذ تجاري

الى المتنفذ ضده/ ١- مصنع الإمارات للسحب - ش د م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ديترويت سيتي سيلابز ليمنت ويمثله : احمد علي محمد منصور الزيودي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٢٢٠٦٣١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٧١٧ تنفيذ عمالي

الى المتنفذ ضده/ ١- كواريا يخت اكسبيرتس لخدمات صيانة السفن والقوارب - ش د م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ ماريا باباجيانوبولو قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٩٥٣٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالاضافة الى مبلغ ٨٩٧ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٤٦٠ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- على فريد بهجت مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ هيثم العاني قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة باخراج المدعي عليه من شركة (مطعم البيت البغدادي) مع استمرار الشركة بين باقي الشركاء وافهاء خدمته كمدير للشركة واخراجه من الرخصة المهنية والرسوم والمصاريف ومقابل انعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١٠/٥ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضور.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٣٧٠ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- مؤسسة القافلة للنحن - مالكةا / سالم عبدالله سعيد العامري مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك دبي التجاري ويمثله : متى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٥٧٣,٨٨٥,١٢) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من رفع الدعوى وحتى السداد التام و شمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كفالة وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/١٣ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٤٢٧ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- مايكرو ماكس للتجارة - ش د م م مصطفى شبيب شبيب علي (التكليف الشخصي مايكرو ماكس للتجارة - ش د م م) مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ مصرف الهلال - ش م ع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١,٣٩٢,٩١٩,٣٤) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة و شمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١٠/٢ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٤٨٤ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شيلي وورلد وايد - ش د م م ٢-مانيش جويل موكتيش كومار ٣-شيلي كابل تيكنولوجيز ليمنت - مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ مصرف الهلال - ش م ع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتكافل والتضامن فيما بينهم بان يدفعوا للمصرف المدعي المبلغ المدعي به البالغ (٢٣١٥٣٨٤,٣١) درهم) الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة وبصفة امر الحجز التحفظي رقم ١/٢٠١٧ حجز تحفظي دبي الصادر بتاريخ ٢٠١٧/١/٣٠ و شمول الحكم بالنفاذ المجمل وبلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/١٣ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٤٤٦ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- ام ا بي للتجارة العامة - ش د م م ٢- ماري تشو توريس سوردان مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ مصرف الهلال - ش م ع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما الاول والثاني بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره (٥٥٨,٣٢٨,٨٤) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة و شمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١٠/٥ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٢٨٦ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة مطبعة غدیر - ش د م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بلوم بنك فرنسا ويمثله : حسين علي عبدالرحمن لوتاه - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٨١٢,٧٨٨) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/١٣ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٦٦٢٢ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- تيلو بارينكو مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك ابوظبي التجاري (فرع) ويمثله : عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٢١١١٤,٤٦) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٩/٢٥ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاءة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل (علما بأنه تم حالة الدعوى الى المحكمة التجارية الجزئية).

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١١٠٨ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- معرض الغزال - ش د م م ٢-أشوك ديفناتي راد هاشكان - كتيبل الشخصي لشركة معرض الغزال - ش د م م) مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ مصرف الهلال - ش م ع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره (٢,٧٥٧,٦١٤,٤٠) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة و شمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٩/١٨ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٢٤٠ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- الهام علي يعقوب مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ مصرف الهلال - ش م ع قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (١,٠٤٠,٢٠٠,٢٦) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة و شمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١٠/٢ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٠٤٠ تنفيذ مدني

الى المتنفذ ضده/ ١- هناه اوستين راليج مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/رامي محمد بسام حنبلي ويمثله: عبدالكريم مكي جعفر المخدوم قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (١٧٠٨٧٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٢٧٧ تظلم تجاري

الى المتظلم ضده / ١- ان فرانك كنترولز للاعمال الكهروميكانيكية - ش د م م ٢-سودار ماتان عن نفسه وبصفته شريك والدير الممول بالتوقيع عن شركة ان فرانك كنترولز للاعمال الكهروميكانيكية - ش د م م وكثيل زامن للتسهيلات المصرفية - مجهولي محل الإقامة بما ان المتظلم /بنك ابوظبي الوطني ويمثله : نوال زايد سائين طيبك الحوسني - قد اقام عليك المتظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الامر على عريضة رقم ٢٠١٧/٣٢٤ حجز تحفظي تجاري والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٦ الساعة ٨,٣٠ صباحا بالقاءة رقم Ch1.B.6 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان حكم تهديدي بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١١٤٧ تجاري كلي

الى المدعي عليهم / ١- مطعم ومقهى جراند ابوشرفه ٢- توفيق محمد توفيق ٣-نانسي توفيق محمد توفيق رباط ٤- طارق احمد السيد عثمان - مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك مصر - فرع دبي - قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٨/١٧ الحكم التهديدي التالي : حكمت المحكمة بمثابة الحضورى وقبل الفصل في الموضوع : بنبد الخبير الصرعي المختص صاحب الدور بالجدول وتكون مهمته وفقا لنطاق الحكم الصادر بتلك الجلسة. وحددت لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٩/١١ الساعة ٩,٣٠ صباحا في القاعة Ch2.E.21.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٦/٢٥٨٤ تجاري جزئي

الى الحكوم عليه/ ١- شركة التلؤلؤ العربية للسياحة - ش د م م مجهول محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٢/٢٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ باب للمتنتجات - ش د م م بالزام المدعي عليه بان يؤدي الى المدعية مبلغ ٣٩٤٤١٢,٥ درهم (ثلاثمائة واربعة وتسعون الفا واربعمئة واثنى عشر درهما وخمسون فلسا) والزمتها برسوم ومصروفات الدعوى ومبلغ ثلاثمئة درهم مغايل اعاب المحاماة ورفضت ما زاد على ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٦٦٨ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- سيد محمد علي سيد محمد خنيف مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ منصور مسعود بارزاني ويمثله : سعيد مبارك عبيد احمد الزحمي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بقيمة الشيك دون رصيد بمبلغ وقدره (٥٠,٠٠٠,٠٠٠) درهم) والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والحكم بالتعويض للمدعي عن عدم صرف الشيك في موعده بمبلغ وقدره ٥٠٠,٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٩/١٨ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاءة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/١٩١٥ تجاري جزئي

الى الخصم المدخل/ ١- زينغام عباس مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة بروز العربية للخدمات الصناعية المحدودة ويمثله : راشد عبدالله علي هويشل النعيمي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٤,٥٩٧,٥٨) درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٢٨ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاءة Ch1.C.14 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان بصحيفة اشكال بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٣٧٤ اشكالات تجارية

الى المستشكل ضده:كوالتي لصناعة الخرسانة الجاهزة ش.ذ.م.م - المدين الاصلي مجهول محل الإقامة بما ان المستشكل:محمد احمد رزوق - بصفته الكفيل الشخصي للمديونية ويمثله:سعيد جمعه سعيد السويدي نعلنكم بأنه قد تحددت جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢٧ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاءة Ch1.B.6 لننظر في الاشكال اعلاه والتي يتوجب عليكم حضورها وفي حالة تخلفكم عن الحضور سيسدر قرار في غيابكم مع نفاذ أثره القانوني بحقكم .

رئيس القسم



محاكم دبي
محكمة الاستئناف



محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٦٥ استئناف تظلم تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- مخزن كرشنا لالكلها/موكتيش راماشندرا خيرا ٢- موكتيش رامشند خيرا - عن نفسه وبصفته مالك مخزن كريشنا وضامن للتسهيلات المصرفية مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف /بنك ابوظبي الوطني - ويمثله قانونا/ناصر احمد خليفة السويدي ويمثله:نوال زايد سائين طيبك الحوسني قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٢ تظلم تجاري وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٠ الساعة ١٧,٣٠ مساءا بالقاءة Ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٢٢٣ عقاري كلي

الى المدعي عليه / ١-حمد سهيل محمد راشد الشامي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ذ اي ان للعقارات - لالكلها/ بدر صالح مدني انصاري قشمي ويمثله:حسن علي مطر الريامي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم متضامين ومتضامين بسداد مبلغ وقدره (١,٤١٠,٠٠٠) درهم) والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كفالة ضم ملف النزاع رقم: ٢٠١٥/١٣١ نزاع تعيين خبرة عقاري الى ملف الدعوى. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢٧ الساعة ١١,٠٠ ص بالقاءة : Ch 1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٠٥١ تجاري جزئي

الى المدعي عليه/ ١- فراس فرحان الأسد - عن نفسه وبصفته المدير الممول بالتوقيع لشركة الشاحنة البيضاء تجارة قطع غيار السيارات ش.ذ.م.م كفيل وضامن للتسهيلات المصرفية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/بنك ابوظبي الوطني ويمثله:نوال زايد سائين طيبك الحوسني نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك ابوظبي الوطني بالزام المدعي عليها بالتضامن والتكافل بان يؤدي لتلك المدعي (أبوظبي الوطني) مبلغ: ٨٥,٧٧٦,٤٤ درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية في: ٢٠١٧/٢/٢٣ والزمت المدعي عليها بالتضامن بالمصاريف ومبلغ غسمةا درهم مقابل اعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات . حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٤٦١٦ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- غسان بن سليمان مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /حمد سعيد محمد كتاب الاحباب ويمثله:خالد محمد عبدالرحمن القاسمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الحكم بصحة ونفاذ عقد بيع الحصص وتعديل عقد التأسيس المؤرخ: ٢٠١٤/٨/٢٤ والحرر بين المدين والمدعي عليها الاول والثاني وتنفيذ العقد عينا ونقل ملكية الشركة المدعي عليها الثالثة للمدعي عليها الاول والثاني قانونا والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٠ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاءة : Ch 1.B.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل (علما بأنه تم حالة ملف الدعوى من مكتب إدارة الدعوى الى المحكمة التجارية الجزئية).

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٧/٤٢٥ عقاري كلي

الى المدعي عليه / ١-بنجش للعقارات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / اسماعيل عبد الله بريش ويمثله : محمد احمد سعيد السعدي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بصحة ونفاذ استمارتي بيع الوحدتين العقاريتين رقما (G07.127) بمشروع (رويال ريزيدنس ١) بدبي والرسوم والمصاريف والانعاب.وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢٧ الساعة ٠٩,٣٠ ص بالقاءة : Ch 1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل , وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس الشعبة



"كهرباء ومياه دبي" و"بنك المشرق" يتفقان على تسديد الفواتير بنظام الأقساط على 6 أشهر

أي مكان بما يسهم في توفير وقتهم وجهدهم. وأشار سعادة الطائر إلى أن نسبة تبني خدمات الهيئة الذكية بلغت 76 في المائة حتى نهاية الربع الثاني من 2017 وتهدف الهيئة إلى رفع هذه النسبة إلى 80 في المائة خلال عام 2017 إضافة إلى تقليل أعداد مراجعي مراكز للمتعاملين إجراء جميع معاملاتهم بكل سهولة وأمان عبر التطبيق الذكي أو الموقع الإلكتروني للهيئة دون الحاجة إلى زيارة مراكز الهيئة لإسعاد المتعاملين.

جدير بالذكر بأن الخاصية الجديدة تتبع للمتعاملين تسديد قيمة الفواتير بالتقسيط باستخدام البطاقات الائتمانية الصادرة عن بنك المشرق في خطوة واحدة عبر موقع الهيئة الإلكتروني أو التطبيق الذكي.

الدفع الذكية التي توفرها الهيئة حيث يمكن للمتعاملين سداد الفواتير باستخدام البطاقات الائتمانية الصادرة عن بنك المشرق في أي وقت ومن

حكومة دبي سبابة ومبدعة في تلبية حاجات الفرد والمجتمع.. وتسهم هذه الخاصية في تعزيز الاعتماد على قنوات

•• دبي - وام: وقعت هيئة كهرباء ومياه دبي اتفاقية شراكة مع بنك المشرق تتبع لمعاملي الهيئة سداد فواتيرهم على 3 أو 6 أشهر بدون أية فوائد أو رسوم إضافية عند استخدامهم بطاقات بنك المشرق الائتمانية لدفع قيمة الفواتير.

وقال سعادة سعيد محمد الطائر العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي "تأتي اتفاقية الشراكة مع بنك المشرق في إطار جهودنا لتحقيق توجيهات القيادة الرشيدة بالعمل على إسعاد المتعاملين وتقديم خدمات حكومية متميزة عبر قنوات مبتكرة بالتعاون مع مختلف الجهات من القطاعين الحكومي والخاص للمساهمة في جعل دبي المدينة الأذكى والأكثر سعادة في العالم وتحقيق أهداف خطة دبي 2021 بأن تكون



شركة "الراكب" الإماراتية تعلن عن إطلاق قوارب ذاتية القيادة صديقة للبيئة

•• الشارقة- الفجر:

أعلنت شركة "الراكب" الإماراتية لصناعة القوارب عن إطلاق قوارب ذاتية القيادة باستخدام أجهزة MAP Pro، المسؤولة عن نظام القائد الآلي، حيث تستخدم هذه القوارب لتنظيف المياه البحرية تنفيذاً لمبادرة دولة الإمارات البيئية. وتتميز القوارب المعنية بتنظيف المياه والتي يبلغ طولها سبعة أمتار، بتقنية توفر خدمات تنظيف مختلفة. وقد تم تصميم القارب مع سلة سكبية تمكنه من جرف النفايات من الماء وحفظها في السلة المتواجدة في وسط القارب التي يمكن تفريغها عند الانتهاء من الرحلة. ويوفر ميكلة المزود ثباتاً تاماً و تسمح سمات القارب الأخرى بالتنظيف في المياه الضحلة. ويتم التحكم في رحلة قوارب التنظيف عبر جهاز MAP Pro والذي يسمح بتحديد الطريق و السرعة و يتم التحكم بها من محطة مراقبة على الشاطئ. وقد نجحت شركة الراكب في إحراز تقدم كبير في سوق الملاحة البحرية عند اعلانها عن إطلاق جهاز MAP Pro في معرض METSTRADE 2016 في هولندا العام الماضي، الذي عرض مختلف أنواع التكنولوجيا البحرية على مستوى العالم. وقالت السيدة نور السيد، مديرة العمليات في شركة الراكب: ان تقنية التحكم بالقوارب ذاتية القيادة أصبحت حقيقة ومتوفرة للجميع، ومع ازدياد المبادرات على أجهزة التحكم من بعد سواء على الأرض، في الهواء أو في الماء، فسيتم التركيز على تطوير التكنولوجيا البحرية في هذا المجال في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتتميز قوارب الشركة الصنعة لقوارب USV، ذاتية القيادة بالعديد من الخدمات منها تنظيف المياه البحرية و المراقبة الساحلية والملاحة الآلية، ويتم توريد هذه القوارب لدول مجلس التعاون الخليجي وأوروبا وجنوب شرق آسيا.



الصين تعتمد استراتيجيات اقتصادية ناجحة لاستقطاب المزيد من الاستثمارات الأجنبية

•• بكين-الفجر:

سلطت جولة القمة العالمية للصناعة والتصنيع الترويجية في العاصمة الصينية بكين على استراتيجية الصين الصناعية 2025 ومبادرة طريق الحرير الجديد، وأثرهما على القوى العاملة وسلاسل التوريد في جمهورية الصين الشعبية والعالم. جاء ذلك خلال الندوة التي استضافتها القمة بعنوان "صناعة المستقبل"، وذلك بالتعاون مع شركة سيمس العالمية، والفيدرالية الصينية للاقتصادات الصناعية، و غرفة التجارة الأوروبية في الصين.

وتشكل الصين المحطة الأولى ضمن جولة ترويجية تنظمها القمة في العديد من عواصم الصناعة الكبرى على المستوى العالمي، وتأتي بعد النجاح الكبير الذي حققته الدورة الافتتاحية للقمة والتي عقدت في أبوظبي، عاصمة دولة الإمارات العربية المتحدة، في الفترة ما بين 27 و30 مارس من العام الحالي.

وشهدت الندوة تجديد اتفاقية الشراكة الاستراتيجية التي تجمع القمة مع الفيديرالية الصينية للاقتصادات الصناعية. وتعتبر الفيديرالية الصينية للاقتصادات الصناعية، أكبر اتحاد للصناعات الصناعية في الصين، وتعمل على تعزيز تبني الشركات الصناعية الصينية لمجموعة من التوجهات الهامة بما في ذلك تطوير قطاع الصناعة باستخدام تقنيات الثورة الصناعية الرابعة، وتبني آليات مبتكرة لحوكمة الشركات الصناعية في عصر الصناعة الرقمي، وتطوير المسؤولية الاجتماعية للشركات الصناعية.

مطار رأس الخيمة الدولي يسرع عمليات الركاب 18 % زيادة حركة الطيران و6 % عدد الركاب و30 % في الشحن

•• رأس الخيمة - الفجر

بعد عام حافل بالنجاحات والإزدهار في 2016، يبدو أن عام 2017 أيضاً واعد بالنسبة لمطار رأس الخيمة الدولي. وذلك من خلال النمو المستمر الذي شهدته جميع السجلات المتعلقة بالركاب وحركات الطيران وشحن البضائع حيث تجاوزت نسبة النمو جميع المطار رأس الخيمة رحلات مجدولة خلال فصل الصيف مما يثبت أن الإمارة أصبحت وجهة سياحية وكأنت الرحلات الجوية المستأجرة تعمل طوال فصل الصيف هذه السنة وهي المرة الأولى التي يشهد فيها مطار رأس الخيمة رحلات مجدولة خلال فصل الصيف أول مطار في البلاد يقدم خدمة تسجيل الوصول للركاب قبل وصولهم لكاونتر التسجيل. وتقدم هذه الخدمة للركاب وهم في صفوف الانتظار من أجل تسريع العملية برمتها، وإعطاء الركاب المزيد من الوقت. كما يمكن طرح هذه التكنولوجيا في فنادق رأس الخيمة حيث يتمكن المسافرين من تسجيل بيناتهم في أوقات فراغهم وقبل الوصول إلى المطار مما يوفر عليهم الانتظار قبل السفر.

وأختتم قاضي: أستطيع أن أقول أن مطار رأس الخيمة الدولي قد حقق أكثر مما يتوقعه أي شخص في مثل هذه الفترة القصيرة من الزمن بسبب الدعم الكبير وروية صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة رأس الخيمة. وأيضاً بفضل سعادة المهندس الشيخ سالم بن سلطان القاسمي، رئيس مجلس إدارة مطار رأس الخيمة، حيث كان له الدور الأكبر في توجيه وتطوير الاستراتيجية وتنفيذها على مدى السنوات العديدة الماضية. وبفضل هذه الجهود، إن مطار رأس الخيمة الدولي سيشهد المزيد من النمو في السنوات المقبلة.

•• عجمان - الفجر

اطلع سعادة سالم السويدي مدير عام غرفة تجارة وصناعة عجمان على التحديات الخاصة بخدمة خريطة أعمال عجمان، بحيث تعتبر الخدمة إضافة نوعية لسلسلة الخدمات الذكية والإلكترونية التي تقدمها غرفة عجمان إلى مجتمع الأعمال في الإمارة، حيث تهدف الخدمة إلى توفير الوقت والجهد بإيجاد قاعدة بيانات ذات مصداقية وجودة عالية تزيد من فرص الشراكات والتعاون بين التجار والمستثمرين.

أكد سعادة سالم السويدي على أهمية الخدمة وما تضفيه إلى التجار والمستثمرين من خلال الاطلاع على الأنشطة المشابهة وإمكانية بحث التعاون والشراكة بين مختلف الشركات والمصانع الأمر الذي يسبب في تنمية وزيادة الناتج المحلي للإمارة، مؤكداً ان التحديات التي تشهدها الخدمة ستزيد من أهميتها لرجال الأعمال والمستثمرين. وأكد أن غرفة عجمان حريصة على

غرفة عجمان تعزز خدماتها الذكية بتحديث خدمة "خريطة أعمال عجمان"



استحدثت خدمات ذكية تضاف إلى سلسلة خدماتها لتوفر بيئة عمل آمنة تتسم بالسرعة والجودة وتلبي تطلعات مجتمع الأعمال في إمارة عجمان وتتواكب مع توجيهات القيادة الرشيدة في الابداع والابتكار. من جانبها أوضحت ليلى السعدي رئيس قسم الصيانة والدعم الفني في غرفة عجمان، أن خدمة خريطة أعمال عجمان توفر إمكانية البحث عن الأنشطة التجارية الموجودة في الإمارة، ومعرفة أسماء المنشآت المزاولة لهذه الأنشطة وأحداثياتها وسهولة التواصل معها.

كما أوضحت ان خريطة أعمال عجمان توفر حلولاً ذكية وسريعة لمجتمع الأعمال والمقبلين على البدء بمشاريع جديدة والأكاديميين بما يساعد في إثراء الدراسات في مجال التجارة والصناعة بالإمارة وكذلك زائري إمارة عجمان.

هذا وأشارت السعدي أن خدمة خريطة أعمال عجمان تشهد عدداً من التغييرات والاضافات التطويرية بنهاية شهر سبتمبر 2017 لتعزيز وزيادة استفادة مجتمع الأعمال في الإمارة.

9.8 % نمو المعاملات الجمركية في مركز الدارة برأس الخيمة

الجمركية، إضافة إلى الحصول على خدمة مميزة أكثر من المتوقع، لينعكس ذلك على رضا المتعاملين وسعادتهم وأكد الدكتور محمد المحرزي مدير عام دائرة الجمارك برأس الخيمة أن مكاتب التخليص الجمركي المنتشرة في مختلف المراكز الجمركية ساهمت وبشكل فعال في تسريع وتيرة انجاز المعاملات الجمركية ودقتها مما عزز التنوعية في الخدمات المتاحة في مختلف المراكز ومنها مركز سعادة المتعاملين بجمرك الدارة فضلاً عن التقنيات والأجهزة الجمركية الحديثة ووسائل الراحة التي استهدفت جذب وتقديم الخدمة لعملائها.

•• رأس الخيمة - الفجر

ارتفع عدد المعاملات الجمركية في مركز سعادة المتعاملين بمفخذ الدارة بنسبة مئوية بلغت 9.8% خلال الربع الثاني من هذا العام بواقع 7875 معاملة مقارنة بـ 7170 معاملة خلال الربع الأول من العام ذاته، مما يعكس سرعة تخليص معاملات المستثمرين نتيجة استحداث مكاتب التخليص الجمركي في عدد من مراكز الدارة وما يعكسه ذلك من مؤشر هام حول القيمة المضافة التي يوفرها المركز في سرعة ودقة تخليص المعاملات



أدنوك تكرم مجموعة من موظفيها على استجابتهم السريعة والفعالة



وكانت أدنوك قد أطلقت مبادرة ميثاق أدنوك نحو 100% صحة وسلامة وبيئة من أجل تحقيق أربعة أهداف رئيسية تشمل السعي لضمان سلامة الكوادر والمجتمع المحلي والأصول والبيئة، وتعزيز ثقافة التمكين والمساءلة لدى كافة الموظفين في مجال الصحة والسلامة والبيئة، وتوفير بيئة عمل تشجع على تبادل المعرفة والتعلم المستمر في هذا المجال، وضمان الاستجابة السريعة والفعالة في حالات الطوارئ وإدارة الأزمات وتنفيذ إجراءات استمرارية العمل وفق أفضل المايير العالمية.

أنج، وكييني إستيلا، ورودلوفو جالو جر، وذلك بحضور فريق إدارة المحطة وهم عيبار رشيفي كوتويارامال، وخليفة محمد الكعبي، وفهد علي بوسمرة المزروعى، وسلمان سالم الجنيبي.

حضر التكريم عبدالله سالم الظاهري، مدير دائرة التسويق والتجارة، وسعيد مبارك الراشدي، الرئيس التنفيذي بالإثابة لشركة أدنوك للتوزيع، ومحمد الفلحي، نائب الرئيس لشؤون الصحة والسلامة والبيئة في أدنوك للتوزيع، وعدد من الموظفين.

وأضاف: تعامل موظفينا بمهنية وحرفية وكفاءة مع الظروف الطارئة بحسب التزام أدنوك الراص نحو 100% صحة وسلامة وبيئة، ويؤكد أن جميع كوادرنأ على أتم الاستعداد للمساهمة في المحافظة على أعلى معايير الأمن والسلامة. وكتعبير عن التقدير لدورهم الفعال واستجابتهم السريعة في التعامل مع الحادث، تم تكريم الموظفين الخمسة في المقر الرئيسي لشركة أدنوك، وهم بوشوبارامبيل شاهول حميد، وسيفاولهاكبيم كونجالى، وجويي أدروو

لأدنوك ومجموعة شركاتها، بسرعة استجابة الموظفين في التعامل مع الحادث قائلا: تماشيا مع توجيهات القيادة، فإننا مستمرون في الالتزام الدائم والمستمر بتوفير أعلى معايير الصحة والسلامة والبيئة والمحافظة على أمن وسلامة المنشآت والعمليات والمجتمع في كافة مواقع العمل. وتجسيذاً لهذا الالتزام ونتيجة للتدريب والتأهيل التخصصي والمستمر، فقد تمكنت مجموعة من موظفي محطة خدمة أدنوك من الاستجابة بنجاح وفعالية وبإمارة أبوظبي.

•• أبوظبي- وام:

كرمت شركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك" خمسة من موظفي شركة أدنوك للتوزيع على استجابتهم السريعة والفعالة والتزامهم بتطبيق أعلى معايير الصحة والسلامة والبيئة مما ساهم في الحفاظ على سلامة العملاء والمرافق في إحدى محطات أدنوك للتزود بالوقود بإمارة أبوظبي.

وأشاد معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر، وزير دولة، الرئيس التنفيذي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٣٦٦٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-دولتسه موندو للتجارة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /عيلة منصوري قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٨٧٦٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة رقم الشكوى:mb171313608ae وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٢٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٥٥٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-مركز فيرنوس للتعليم المبرك لالكها راشد معضد شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /شينا زيناوفا قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٢٢٢٢٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى:MB170792407AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٢٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٦٨٥٧ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-السنافر لتنظيف المباني مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد عبدالقادر هارون الرشيد قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها(٢٣٠٨ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى:MB173186819AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق:٢٠١٧/٩/٢٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٥٧١٧ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-طريق الحياة لأنظمة السلامة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / ابراهيم احمد سيد سيد الاحمدي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها(٦٠٠٤٢ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى:MB174570872AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق:٢٠١٧/٩/٢٧ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٤٧٢٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-أنور حسين للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / خرام شهزاد محمد اسلم قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها(١٥٢٤٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى:MB172253896AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق:٢٠١٧/٨/٣٠ الساعة ٠٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري ، علما بان الدعوى قد جددت من الشطب . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٦٠٢٦ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-الصورة المستقبلية للامعال الكهروميكانيكية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / شيخ خليل الله رحمت الله قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها(٩٧٩٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ(٢٠٠٠ درهم)والرسوموالمصاريفرقم الشكوى:mb172960294ac وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق:٢٠١٧/٩/٢٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٦٥٤٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-ضمان للمقاولات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد عاتين شهيد الاسلام قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها(٢٤٤٦٤ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (١٠٠٠ درهم)والرسوموالمصاريفرقم الشكوى:MB175045660AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق:٢٠١٧/٩/١٩ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٥٥١٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-مطعم شتخارة مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد طاهر اشرف محمد اشرف خان قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٤٨٥٩٧ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٨٠٠ درهم)والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة رقم الشكوى:mb171064587ac وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٩/١٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٤٣٧٦ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-رؤية لمقاولات البناء ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /اقتاب فيصل محمد يونس قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٠٥٦٨ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ وقدره(٨٠٠ درهم) وبالرسوم والمصاريف في الشكوى رقم:AE172114115MB وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٢٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بالفاقة:ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٦٠٩١ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-اكس فيجن للانشاءات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ماهاديفان فينكاتاتارامان قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٩٣٥٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم)والرسوموالمصاريفرقم الشكوى:MB174007289AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٩/١٨ الساعة ٠٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٣٠٢٨ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١- دا ون لتأجير السيارات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/محمد ابراهيم العزازي اسماعيل الخريبي ويمثله:اسماعيل حسن ابراهيم الصفار قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٢٨٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٤٢١) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٥٢ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-رينجرس انترناشيونال لخدمات الحراسة – مؤسسة فردية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/سيد زين عالم سيد جهانجير حسين قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٩٥٨٩,٦٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٥٩٢) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٩٩٩ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-شباب الرحمانية للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/شعيب اكبر اكبر علي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٥٢٨٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٢٧١) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٦٥ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١- سما الحديد والخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ظاهر حسين عبدالطلب عبدالمطلب قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣١٨٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٠٤٤) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٠٥ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-ام اس اس لخدمات حراسة الابنية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/غلام مرتضى محمد يوسف قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦١٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٧٩٠) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٦٦ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/ ١-خطوط هوائي صايغ – طيران صايغ ج.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/هيبه محمد عبدالرحمن محمد قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٨٩٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٧٢١٣) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٨٦٩٩ تنفيذ مدني الى المنفذ ضده/ ١- هدى شخصاي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/محمد بن منصور بن سليمان البحيري ويمثله:راشد عبدالرزاق محمد توهك قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٧٠٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٦٠٠ تنفيذ شرعي الى المنفذ ضده/ ١- ماريما جوسيف ميتلين ماريما جوسيف مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ميرا شينتا ماني راماشاندران ويمثله:رياض عبدالمجيد محمود الكبان قد أقامت عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم:٢٠١٦/٢١٥ احوال نفس غير مسلمين بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٣,٥٧٧) درهم شامل للرسوم والمصاريف من تاريخ الاستحقاق. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٧٠ تنفيذ تجاري الى المنفذ ضده/ ١- محمد اقبال ميرزا خان مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/عمر دراز اكبر زمان ويمثله: سعيد بشير علي البرق العليلي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٥٣٥٣٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٠٥٢ تنفيذ مدني الى المنفذ ضده/ ١- ديسرنت ليلي للاعلان ش.ذ.م.٢ – ميريلين كارولين فرنانديز – بصفتها المدير والشريك لديزرت ليلي للاعلان ش.ذ.م.م مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/باسل سيف محمد علي فرحان الشعبي ويمثله:خالد محمد عبد الرحمن القاسمي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٧٢١٠) درهم بالتضامن الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ٢- بفسخ عقد الاتفاق المؤرخ:٢٠١٥/٣/٥ وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٥٦ تنفيذ تجاري الى المنفذ ضدهم/ ١- امان تجارة مواد البناء ش.ذ.م.م ويمثلها مديرها/محمد عبدالله باري ٢- امان لوجستكس ش.ذ.م.م ويمثلها مديرها/محمد عبدالله باري ٣- امان لوجستكس ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/الشركة المتحدة للسيارات والعدات الثقيلة ذ.م.م ويمثلها خليفة سيف ويمثله:عمران راشد عبدالله راشد النعيمي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٧٦٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٨٢ تنفيذ تجاري الى المنفذ ضده/ ١- بلو واتر للخدمات التانييب والهيذروليك ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/باور فلو ميدل ايست ذ.م.م ويمثله:احمد عبدالله محمد ملك انوهي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٥١١٣٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محكمة الاستئناف	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٩٨٧ استئناف مدني الى المستأنف ضده/ ١- كيثفن مريدث فيشر مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / منذر اق بيق ويمثله:عبدالرحمن عمر عبدالله مخير قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٨٩ مدني جزئي بتاريخ:٢٠١٧/٧/١٩ وحددت لها جلسه يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/١٠/١١ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالفاقة رقم ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا رئيس القسم	

محاكم دبي محكمة الاستئناف	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢١٠٣ بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٢ مذكرة إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٤٢ استئناف تجاري الى المستأنف ضده / ١- فيصل علي للتجارة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / تكنوفا انسترومنتيشن اند سيلز ذ.م.م ويمثله:خالد محمد عبدالرحمن القاسمي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ١٦٩/٢٠١٦ تجاري كلي بتاريخ:٢٠١٧/٢/١٩ وحددت لها جلسه يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالفاقة رقم ch2.D.16 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا رئيس القسم	

منوعات الفكر 31

أطلت الممثلة اللبنانية نغم أبو شديد في المسلسل اللبناني (أدهم بك) (كتابة طارق سويد، وإخراج زهير قنوع، وإنتاج مروى غروب) في شخصية مؤثرة جداً هي (رُقيّة). وهي تصوّر راهناً مسلسلين دراميين (كل الحب، كل الغرام) و(الحب الحقيقي) فضلاً عن فيلم سينمائي. عن شخصية (رُقيّة) وأدوارها المقبلة كان معها هذا الحوار:



ثمة قصص اجتماعية كثيرة يمكن تجسيدها في نص دراميّ

نغم أبوشديد: أولي أهمية للإنتاج والنص والإخراج وفريق العمل

الحلقات.
• لاحظنا غربة الممثلين وفق مستوى الأداء بغض النظر عن دور البطولة أو غيرها، مثلما حصل مع الممثلين رندا كمدي وغبريال يمين وهما حقاً نجاحاً لافتاً هذا العام
- يتعلق المشاهد بشخصيات معينة يجذب إلى أذانها وقصتها بغض النظر عن هوية البطل أو البطلة في المسلسل.
وهو بات ينتقد ويلاحظ الأداء ويعبر عن رأيه بصراحة، ما دفع بالمنتجين والمخرجين إلى توخي الحذر في اختيار الممثلين اللامئيين للأدوار.
على كل، ليس كل من أحبّ التمثيل هو على مقدار هذه المسؤولية لذا يجب فرض مبدأ (الكاستينغ) من أجل اختيار الممثلين المناسبين أسوة بما يحصل في الخارج.



- هدف هذا الخليط العربي في المسلسلات بيعها عربياً وليس رفع مستوى الدراما اللبنانية الصنف. أرى أن المنتج مروان حداد محق في رأيه بأن الدراما اللبنانية لا تحتاج إلى خليط عربي للانتشار، من هنا جاء تعامله مع ممثلين عرب محدوداً. في رأيي، اللهجة اللبنانية بيضاء وبالتالي مفهومة من العرب ولا يصعب انتشارها. من جهة أخرى، ليس بالضرورة أن يشكل التعاون العربي غنى للدراما اللبنانية لأن ثمة تفاوتاً في مستوى أداء المخرجين، فإذا رفع بعضهم مستوى عمل ما فإن بعضاً آخر قد يُسقطه.
• ما هي أعمالك الدرامية المرتقبة؟
- مسلسل (الحب الحقيقي) الذي يمتد إلى منتي حلقة تلفزيونية وهو مقتبس من مسلسل مكسيكي، كتابة لى مرعشلي وباتريسيا حرفوش، إخراج جوليان معلوف، إنتاج شركة مي أبي رعد لصالح محطة LBCI. كذلك أصور مسلسل (كل الحب كل الغرام) للكاتب الراحل مروان العبد، إنتاج إيلي معلوف وإخراجه. وأصور للكاتب والمخرج يوليوس هاشم بالتعاون مع المخرج إيلي برياري فيلماً سينمائياً، سيُعرض في المدارس والجامعات والمهرجانات.
• ما تفاصيل هذه الشخصيات؟
- أؤدي في مسلسل (الحب الحقيقي) دور عمّة باميلا الكيك العصبية المقربة كثيراً منها، كاتمة أسرارها التي تساندنا لحل مشاكلها فتتصنها وتؤبىخها حيث يجب. بالنسبة إلى (كل الحب كل الغرام) أظهر في 15 حلقة شقيقة، بدور زوجة الممثل عصام الشناوي الذي يكبرها في السن، فتغرم بالشاب باسم مغنية الهارب من الفرضيين إبّان الانتداب والذي يقصدنا للعمل. أخذ في هذا المسلسل مبادرات عدّة تجاه هذا الشباب الذي اجتذب إليه لتبدأ بعدها الأحداث.
• بعد تقدم سنين الخبرة، تختلف نوعية الأدوار المعروضة عليك، ولكن هل يمكن أن تتنازلي لأعتبرات معينة؟
- أولي أهمية للإنتاج والنص والإخراج وفريق العمل. إنما أحياناً وعلى رغم مستوى الإنتاج الضعيف، أشارك بسبب إجابي بالدور أو بسبب هوية فريق العمل الذي أحب التعاون معه. أولي أهمية للشخصية التي تترك أثراً وانطبعا ولديها دور فاعل بغض النظر عن مدّة الإطلالة في

متساويين في الأداء والانسجام، خصوصاً أننا خريجو مسرح وذوو خبرة طويلة في التمثيل ونفهم بعضنا بعضاً بسرعة، فانصبت طاقتنا في الاتجاه نفسه. كذلك ارتحنا كثيراً مع فريق العمل ومع أصحاب المواقع حيث صورنا مشاهدنا، الذين أحاطونا بضيافة جميلة.
• أي مسلسل رمضاني في رأيك ترك بصمة قويّة هذا العام؟
- سمعت أن مسلسل (الهيبة) رغم الجدل الذي أثاره استطاع أن يحصد نسبة مشاهدين مرتفعة. أنتقد بسبب تزامنه مع وقوع ضحايا عدّة بسبب السلاح غير الشرعي وانتقلت في الشارع. لذا لم أحب صراحة عبارة (حقه رصاصة) التي رُذت كثيراً في المسلسل لأنها موجعة جداً وجارحة. رغم أنه مسلسل جميل جداً، إنما انتظرت عقاب مخالفتي القانون بدلا من أن يتحول (جبل) (تيم حسن) إلى بطل في النهاية يهايه الجميع ويحميه ويحتضنه وكان أفعاله مبررة، لذا نحن في انتظار ما يحمله الجزء الثاني من أحداث. من جهة أخرى، تردد أن الجزء الثاني من مسلسل (وين كنتي) (كتابة كلوديا مرشليان، وإخراج سمير حبشي) حقق نسبة مشاهدة مرتفعة. في رأيي، يستقطب الجزء الثاني نسبة مشاهدين مرتفعة لأن الجمهور يكون تعلق بالجزء الأول.
• انطلاقا من مستوى الانتاجات الدرامية هذا العام، هل نحن على عتبة الصناعة الدرامية؟
- عندما نتحدث عن الصناعة نحتاج إلى تمويل أكبر. شاهدت الإعلان الترويجي للمسلسل المرتقب (ثورة الفلاحين) ويبدو من خلاله أنه نفذ بإنتاج ضخم فعلي، وهذه هي الصناعة الحقيقية. أنا متفائلة جداً لأننا على السكة الصحيحة بشرط أن ترفع محطات التلفزة سعر الحلقة الدرامية ليستطيع المنتجون تحقيق الأرباح، من ثم الاستمرار.
• ما رأيك في المواضيع التي طرحت هذا العام؟
- أتمنى أن يتوقفوا عن الاقتباس، أو على الأقل أن يعترفوا باقتباسهم قصصاً معينة بدلا من الإصرار على النكران. الكاتب طارق سويد مثلاً أعلن أنه يطلب من المنتج مروان حداد اقتبس الخط الرئيس لرواية وشبّ منها شخصيات وأحداثاً جديدة. ثمة قصص اجتماعية كثيرة يمكن تجسيدها في نص دراميّ، مثل (الهيبة) و(آخر نفس) (كتابة كارين رزق الله، وإخراج أسد فولدكار) الذي تطرق إلى موضوع منع اللبنانية الجنسية لأولادها وغيره من أمور.
• ثمة عودة إلى المسلسلات التاريخية، مثل (أمير الليل وأدهم بك وثورة الفلاحين وكل الحب كل الغرام)، ما السبب في رأيك؟
- ليست مسلسلات تاريخية بمقدار ما هي مواكبة لعصر زمني معيّن. أظن أنه بسبب التكرار ملّ المشاهدين منها حتى أننا مللنا أيضاً تصوير مسلسلات معاصرة. في رأيي، هي موجة تنتهي قريباً. حينما عُرض (باب ادريس) و(نضال) حققا رهجة كبيرة كونهما الوحيديين حينها اللذين صوراً حقبة زمنية معينة، أما راهنا فكثرت تلك الأعمال.
• بعد انتهاء موجة المسلسلات العربية المشتركة، ثمة تعاون لافت على صعيد الكتاب والمخرجين العرب، أي إضافة تتحقق من خلال ذلك؟

• دور رُقيّة في (أدهم بك) موجع ومؤثر، كيف استعددت له؟
- في الحقيقة، أتعبني كثيراً هذا الدور لأنه موجع جداً وحساس، فأنا ممن يستخرج معاناة الشخصية من ذاته وياطّن أحاسيسه، ليُتّحد مع آلامها ومشاعرها. صحيح أنه لم يتوافر الكثير من الوقت للتخضير، لكنني فهمت الشخصية بمعهما ومزجت وجعي الخاص بوجعها وشخصيتي بشخصيتها فأتحدنا بقالب خارجي هو (نغم) إنما بروح (رُقيّة).
• وجدت صعوبة إذا في الخروج من شخصية (رُقيّة).
- طبعاً، كنت أجهد في البكاء بعد انتهاء تصوير المشاهد لأن هذه الشخصية ظلمت كثيراً من عائلتها، سواء من شقيقها وزوجته أو من زوجها فيما يُفترض بهؤلاء أن يفهموا وجعها ويقفوا إلى جانبها. رُقيّة تحبّ زوجها كثيراً، لذا عندما شعرت بأنها ستخسره بعدما استرجع حبه الأول، اختلفت كذبة حملها ظناً منها أنها ستسترجعه، فوصفت بالجنون، حتى أن شقيقها أراد وضعها في مصحّ عقلي.
• وراء وجع هذه الشخصية جرأة في اتخاذ قرارات معينة، خصوصاً بالنسبة إلى امرأة تعيش في حقبة زمنية معاصرة.
- صحيح. حبّها الجنوني لزوجها أعطاها دافعاً وقوّة لاتخاذ قرارات مثل اختلاق كذبة الحمل، ومخادعة منزلها بعدما اكتشف كذبتها، وقرار رمي نفسها في البحر كرسالة عن وجعها أملاً في استعطاف زوجها الذي لم يتأثر فازدادت معاناتها.
• كيف تقيمين التعاون مع المخرج زهير قنوع؟
- فرحت كثيراً بهذا التعاون بغض النظر عن انتقادات طاولت مستوى الإخراج في مكان ما. التعامل معه ومع فريقه كان جميلاً جداً، فساد جو ارتياح كبير أثناء التصوير، خصوصاً بالنسبة إلينا يوسف حداد وفيفيان انطونيوس وأنا. كانت فترة التصوير سلسة وحصل تبادل آراء بيننا وبينه، فأصغي إلى وجهة نظرنا محترماً خبرتنا ومسيرتنا في التمثيل، وهذا أمر جميل جداً.
• هل يتأثر أداء الممثل بأسلوب المخرج أثناء التصوير؟
- طبعاً، يتأثر بمساحة الحرية المعطاة له بإبداء الرأي والثقة المتبادلة بينه وبين المخرج الذي يصغي إلى وجهة نظر الممثل، فإما يقتنع بها أو لا.
• عول كثيرون على نجاح هذا المسلسل قبل عرضه. هل جاءت النتيجة على قدر التوقعات؟
- توقعات لم نجاحاً أكبر، إنما ثمة عوامل كثيرة مؤثرة في نتيجته، أولاً توقيت عرضه في شهر رمضان. في ظلّ عرض مسلسلات كثيرة يضيع اهتمام المشاهد الذي يضطر إلى حصر متابعتها بمسلسل أو اثنين. فضلاً عن أن المقارنة بين الأعمال والانتقادات وغيرها من أمور تؤثر أيضاً في النجاح. إضافة إلى اختيار غير موفق لبعض الممثلين غير اللامئيين لأدوارهم. على كل، لو عُرض المسلسل خارج السباق الرمضاني لحقق نجاحاً أكبر، لذا أتمنى إعادته لاحقاً.
• كيف تصفين ثلاثيتكم (يوسف حداد وفيفيان انطونيوس وأنت)؟
- تجمّعنا أساساً ألفة جميلة وصداقة كوننا عملنا سابقاً معاً. لذا كنّا

لا يمكن الحكم على نجاح أو فشل العمل من خلال الإيرادات

السيناريسات أيمن بهجت قمر:

(عنتر ابن ابن ابن شداد) يعلمنا التعايش مع المتغيرات كافة حولنا

نجح الشاعر والسيناريسات أيمن بهجت قمر في الوصول إلى مكانة مميزة على الساحة السينمائية رغم شراسة المنافسة. عن (عنتر ابن ابن ابن شداد) أحدث تجاربه السينمائية المعروضة حالياً، والمنافسة التي يشهدها الموسم التقنيّاه.



المخرج، كذلك شركة إنتاج لأول مرة؟
- كانت الكواكيب هادئة جداً بل ممتعة الحمد لله، وهو أمر ينطبق على أعماله كافة لحسن حظي. والمنتج يوسف طاهر لم يبخل على الفيلم بأي شيء، خصوصاً أنه مكلف للغاية، نظراً إلى استخدام الغرافيك في مشاهد كثيرة، كذلك ارتفاع تكلفة الملابس والأكسسوارات والديكور. ورغم أنها المرة الأولى التي تتعامل فيها مع المخرج شريف إسماعيل، فإنني اكتشفت أنه مخرج موهوب ومتميز جداً وتشرفت بالتعاون معه.
• ما الفرق بين (عنتر ابن ابن ابن شداد) وأعمالك السابقة؟
- (كتابة عمل كوميدي في حد ذاتها مهمة صعبة، واعتبر ابن ابن ابن شداد) مغاير لأعمال عدة عملتها سابقاً، بل يمكن اعتباره على عكس كثير منها. مثلاً (من 30 سنة) كان مطلوباً منه أن يقدم جرعة ضحك، فيما الأساس فيه عناصر التشويق والإثارة والغموض التي تقوم عليها الأحداث، على عكس (عنتر ابن ابن ابن شداد) الذي أخذ مني وقتاً طويلاً للتخضير وكتابة المواقف الكوميدية لأنها الأساس فيه. أما (آخر ديك في مصر) فهو إلى جانب الكوميديا، يناقش قضية شائكة، وهي دور المرأة في المجتمع).

كيف تراها؟
- الفكرة الأساسية التي حرصنا على طرحها وتأكيدها هي القدرة على التعايش مع المتغيرات كافة حولنا. ومن دون أن نفقد قيمنا وعاداتنا التي من المفترض أن نتمسك بها، ولكن بطريقة كوميدية بسيطة لتسهيل تمرير الرسالة عبر معايشة عنتر ابن شداد العصر الحالي بتطوراتها، ذلك من دون أن يتخطى قيم وعادات قبيلته، والتي يدخل في صراع معها. أمّا أهم رسالة فهي القدرة على إضحاك الجمهور وتقديم فيلم كوميدي يساعد في رسم البسمة على الوجوه، كذلك رصدنا كوميدياً سلوكيات خاطئة ساهمت في انحدار أخلاقنا. وبينما كيف يقتبس البعض أموراً من الغرب من شأنها التأثير سلباً في المجتمع.
• كيف وجدت المنافسة في هذا الموسم؟
- تميّز الموسم بوجود أعمال عدة تحمل طابع الحركة، واعتبر ابن ابن ابن شداد) العمل الكوميدي المباشر الوحيد، وعليه فإننا فعلاً لا ننافس أحداً، والأهم من المنافسة أن نقدم عملاً يحترم المشاهد. ورغم تصد السقا منذ بداية الموسم فإن فيلمنا حقق نجاحاً مرضياً جداً.
• ماذا عن كواكيب الفيلم وتعاونك مع

والعبرة في الخواتيم، خصوصاً أن الفيلم حقق أرقاماً مرتفعة في التوزيع الخارجي، لا سيما في دور العرض في الخليج. وأشير هنا إلى أن أفلاماً كثيرة لم تحقق النجاح الجماهيري المرجو ولكنها (كسرت الدنيا) بمجرد طرحها على الفضائيات، والعكس صحيح، فأعمال كثيرة تحصد إيرادات هائلة ولكنها لا تلقى النجاح عند عرضها تلفزيونياً.
• هل فيلم (عنتر ابن ابن ابن شداد) كان عملاً إبداعياً في الأساس؟
- صحيح، كان من المقرر تقديمه إبداعياً، إذ تعود بدايته إلى الكاتب صادق شرشر صاحب الفكرة، وكان يرغب في تقديمها كمسلسل إداي، وعرضها على هندي الذي اقترح تحويلها إلى فيلم سينمائي، وأسند إليّ تقديم المعالجة الخاصة بها. بالإضافة إلى السيناريو والحوار، وكان ذلك بمنزلة حمل على عاتقي، خصوصاً أن الجمهور اعتاد من هندي تقديم شخصيات جديدة وغير نمطية. موعماً، العمل احتاج إلى مجهود كبير وكتبته مرات عدة حتى اتفقتنا على الصيغة النهائية، وأنجزت النسخة الأولى منه منذ نحو سنة، ثم أدرجت تعديلات كثيرة.
• اختلفت الآراء حول رسالة الفيلم.

التوقعة. ما رأيك؟
- لا يمكن الحكم على نجاح أو فشل العمل من خلال الإيرادات، رغم أنها عنصر مهم للمشروع وللصانعين من ممثلين وشركة إنتاج، خصوصاً أن أفلام هندي تحقق دوماً إيرادات مرتفعة. والفيلم شهد إيراداته ارتفاعاً تدريجياً ولا يمكن تلخيصها في أيام العيد، لأن الموسم ما زال ممتدّاً حتى نهاية الصيف



• كيف كانت ردود الفعل بعد عرض فيلم (عنتر ابن ابن ابن شداد)؟
- أتصور أنها مرضية جداً الحمد لله، وهو أمر معناد من الفنان محمد هندي، أحد أبرز نجوم الكوميديا في الوطن العربي، وهو أمتنا بعشرات الأعمال الكوميدية التي حققت النجاح، وما زالت تعيش في وجداننا.
• لكن الفيلم لم يحقق الإيرادات

فقط للرجال...احذروا الإكثار من تناول الشوكولاته!

التي قادت فريق البحث إن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى حدوث اضطرابات في المزاج، لكن تناول الأطعمة ومشروبات غنية بالسكر يزيد فرصة حدوث ذلك. وتؤكد الدراسات العلمية على الآثار الضارة للسكر على الصحة، لكن هذه الدراسة أضافت بعدا جديدا هو الصحة النفسية، حسب الباحثة. ووجدت الدراسة التي تمتتبت الحالة الصحية لآلاف الرجال والنساء في بريطانيا عدم وجود علاقة بين تناول السكر واضطرابات المزاج بالنسبة للنساء.

أفادت دراسة علمية حديثة بأن الرجال الذين يتناولون الشوكولاتة بكثرة معرضون للإصابة بالتوتر والاكتئاب أكثر من غيرهم، وذلك بسبب ما تحتويه من كميات كبيرة من السكر. ووجد باحثون في جامعة "يونيفرسيتي كوليدج لندن" أن الرجال الذين يتناولون أكثر من 67 غراما من السكر يوميا تزيد لديهم مخاطر الإصابة باضطرابات المزاج، بنسبة أكثر من 20 في المئة، مقارنة بالذين يتناولون أقل من 39.5 غراما يوميا. وقالت أنيكا نوبييل



5 أطعمة تشكل أرضا خصبة للتوت بالبكتيريا المسببة للأمراض

أوضح موقع "onlymyhealth" الطبي أنه توجد بعض الأطعمة التي تزيد من خطر الأمراض التي تنقلها الأغذية، نظرا لأنها تتلوث بسهولة من البكتيريا المسببة للأمراض والفيروسات والطفيليات.

- 1 - اللحم الأحمر: هل تساءلت يوما لماذا ينصح دائما بطهي اللحوم جيدا قبل تناولها؟ هذا لأن اللحم الخام وغير المطبوخة هي أرض خصبة للتوت بكتيريا مثل السالونيلا، E.coli والليستيريا.
- 2 - البيض: ومن المرجح أيضا أن يتلوث البيض بالطفيليات، ومن الضروري أن تشتري البيض الخالي من بكتيريا السالونيلا، بالإضافة إلى ذلك، تأكد من أنك لا تشتري البيض دون التأكد من التعبئة والتغليف.
- 3 - منتجات الدواجن: إذا كنت من محبي الدجاج، فحتاج إلى التأكد من أن الدجاج خال من الإصابة، ومن شرائه من مصدر موثوق به لتجنب إصابته بأنواع السالونيلا، كما تحتاج إلى التأكد من أنه يتم طهيه بشكل صحيح قبل استهلاكه.
- 4 - بذور الخضار: الخضروات التي تحتوي على بذور مثل الخيار، والكوسة، ومن المعروف أنها أرض خصبة لأنواع السالونيلا، ولتجنب الإصابة بالبكتيريا، تأكد من غسل الخضروات الخاصة بك بدقة قبل تناولها.
- 5 - البذور والبراعم: البذور والبراعم عادة ما تتطلب مناخا حارا ورطبا للنمو، وهذا يجعلها مثالية لنمو البكتيريا عليها، ويمكن أن تحتوي براعم الفجل على أنواع من البكتيريا الملوثة تؤدي إلى مشاكل في المعدة.

تعرف على 9 أعراض للفشل الكلوي

أوضح موقع "HealthLine" الأمريكي المعني بالشؤون الصحية، أن الفشل الكلوي يحدث نتيجة فقد الكلى القدرة على تصفية النفايات من الدم بما فيه الكفاية. ولفت الموقع إلى أن أعراض الفشل الكلوي هي:

- 1- كمية منخفضة من البول
- 2- تورم في الساقين والكاحلين والقدمين بسبب الاحتفاظ بالسوائل
- 3- التاجمة عن فشل الكليتين للضياء على نفايات المياه.
- 3- ضيق غير مبرر في التنفس.
- 4- النعاس المفرط أو التعب.
- 5- الغثيان المستمر.
- 6- ارتباك.
- 7- ألم أو ضغط في صدرك.
- 8- التبول.
- 9- غثوبة.

وذكر الموقع أيضا أن الأشخاص الأكثر عُرضة لخطر الفشل الكلوي، عادة ما يكون واحداً أو أكثر من الأسباب التالية:

- 1- فقدان تدفق الدم إلى الكلى.
- 2- نوبة قلبية.
- 3- مرض القلب.
- 3- تندب الكبد أو فشل الكبد.
- 4- جفاف.
- 5- حرق شديد.
- 6- رد فعل تحسسي.
- 7- عدوى شديدة، مثل الإبتنان.
- 8- ارتفاع ضغط الدم والأدوية المضادة للالتهابات يمكن أيضاً أن تحد من تدفق الدم.



رجل يقفز بزلاجه إلى الأعلى في بحيرة دونغو في ووهان بمقاطعة هوبي بوسط الصين. (ا ف ب)

منوعات

الفكر

قرأت لك

فوائد العسل الأسود

يحتوي العسل الأسود على نسبة عالية جدا من المواد المضادة للأكسدة أكثر من السكر العادي مما يجعله مفيدا جدا 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 السمّة والحد من زيادة الوزن، وهو كذلك يعمل على تقليل امتصاص السعرات الحرارية بالجسم. يعتبر العسل الأسود علاجا جيدا 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 اكبر الأضرار؟

أن اكبر ضرر تسبب به بركان في العالم هو الضرر الناجم عن ثورة بركان (كراكاتاو) في إندونيسيا الذي ثار عام 1883 متسببا 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 قدما سمع دوي البركان على مسافة 3100

وهنا لا بد من الإشارة إلى أن انفجارا بركانيا تبلغ قوته خمسة أضعاف الانفجار المشار إليه وقع في اليونان حوالي سنة 1645 قبل الميلاد لإنزال آثار هذا الانفجار يادية 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 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
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن 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

قصة

مسابقة الحيوانات

قرر الأسد أن يتخلص من أي حيوان غبي في الغابة حتى تصبح غابته غابة الحيوانات الذكية فقط، لذلك تم الاعلان عن اختبار ذكاء 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 فثارت جميعها وقالت الزرافه هل معنى ذلك ان اتزوج من فرد مثلاً فثار القرد وقال ومن يريد ان يتزوج يا صاحبة الرقبة الطويلة هل تريدان ان يكون المولود طويل الرقبة والزيل، 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 تكسو زلومته فراء غالي ويتبختر في مشيته وكأنه ديدوب.. 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 قرد ظريف ان الفهد من الممكن ان يتزوج من الحمار المخطط وسيكون المولود آخر موضة جلد مخطط بالأسود وعنقه وقدماه وذيله مرقط بالبنى والأسود او يكون جلده مرقط مع رقبة مخططه وأذنان سوداوان بنقطه كبيرة وذيل مخطط بالعرض وفي آخره نقطة.. صاح الجميع ضاحكين منكفئين على ظهورهم حتى الأسد لم يتمالك نفسه وفقد كياسته وهدهوه ووقاره وضحك كثيرا جدا وهو يتصور ذلك.. ثم صاح فليستك الجميع والان انا اريد اجابة على سؤالي هل من الممكن ان يتزوج كلب من قطة.. انشغل الجميع في التفكير هناك من يفكرون مع بعض كجماعه او كل اثنين معا ومنهم من جلس وحيدا تحت ظل شجرة يفكر ويفكر، حتى الكلب نفسه فقد انشغل بهذا السؤال وقال لنفسه هي بالفعل رفيقة جميلة هادئة ولكن هل استطيع ان اتزوجها ولا اجري ورائها ليل ونهار.. بأس الجميع من الأجابة على ذلك السؤال فقرر الملك للأسف ان كل من في غابته اغبياء ولكن عندما اعلن ذلك صاح الحمار: فالينتظر مولاي عندي الأجابة فضحك الأسد وقال ان كانت الأجابة عندك ايها الحمار فسأترك الغابة وأرحل.. سكت الجميع منتظرين فقال الحمار من الممكن ان يتزوج الكلب والقطه ان شاءوا ذلك وسيكون المولود كلب جميل مقططع او قطه قوية بنت كلب.. هذه الأجابة الغريبة كانت هي الصحيحة فضج الجميع بالضحك والتصفيق الشديد والفرحة العامرة وحملوا الحمار وطافوا به الغابة كلها والبسوه طوقا من الأزهار الجميلة، اما الأسد فقد كان يعرف ان فرحتهم هذه لم تكن بسبب الأجابة ولكن لأنه سترك الغابة ويرحل، ومحافظه على كرامته حمل الأسد متاعه ورحل تاركا الغابة بحكمها اذكى من فيها وهو الحمار.

مساحة للتلوين

