

ص 22

بلدية مدينة العين  
تنجز أعمال تطوير  
شارع خالد بن الوليد

ص 27

مادلين طبر:  
لا أريد تقديم مادة  
إعلامية جافة



في زمن كورونا .. أفضل وسيلة  
للقيام بعملك من المنزل



ص 25

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## أسرار لمقابلة

### عمل ناجحة عبر

### زوم أو سكايب

مع فقدان عدد كبير من الأشخاص وظائفهم في الوقت الذي تتراجع فيه الشركات تحت ضغط الإقفال الناجم عن تفشي فيروس كورونا، فمن المرجح أن يكون هناك ارتفاع حاد في الأشخاص الذين يبحثون عن فرصة عمل جديدة، وإجراء الكثير من مقابلات العمل عبر تطبيقات المحادثة المرئية. وللحصول على مقابلة عمل ناجحة عبر تطبيقات المحادثة المرئية، أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية النصائح التالية:

1 - تأكد من أنك جاهز للكاميرا : يجب أن تكون التحضيرات لمقابلة عمل عبر الفيديو مماثلة للتحضيرات لمقابلة العمل التقليدية، مع وضع خطوات إضافية، حاول توفير خلفية جيدة، وارتداء ملابس رسمية أنيقة، وتجنب إجراء مقابلة العمل الافتراضية في غرفة النوم أو المطبخ، كما يُنصح بعدم الجلوس أمام نافذة مشرقة، لكي تكون صورتك واضحة.

2- كن على دراية بالتكنولوجيا، قبل إجراء المقابلة، من الضروري أن تكون على دراية بكيفية تشغيل برنامج الاتصال بالفيديو، واستخدام أفضل البرامج مثل "سكايب" و "زوم".  
3 - تأكد من محيط الفيديو: حاول ترتيب الغرفة التي تنوي إجراء المكالمات منها، وتأكد من عدم وجود أي شيء غريب في الخلفية. كما يُنصح بعدم السماح للأطفال بالدخول إلى الغرفة، لتجنب أي فوضى يمكن أن يحدثها أثناء مقابلة العمل.  
4 - تأكد من عدم مقاطعة المقابلة من قبل أفراد عائلتك: أخبر زوجتك وأطفالك بأنك تحتاج للبقاء وحيداً في الغرفة وأنك تجري مقابلة هامة للحصول على عمل، واطلب منهم عدم الدخول مهما كان السبب.



لا يقتصر القلق من ارتفاع مستوى السكر بالدم خلال فترة العزل على مرضى السكري، بل يشمل الجميع، وخاصة من لديهم وزن زائد. فخلال هذه الفترة تقل الحركة، ويزداد تناول الوجبات الخفيفة السكرية أو الغنية بالنشويات لتخفيف مشاعر الاكتئاب. لذلك يُنصح بتناول الأطعمة التالية التي تساعد على خفض نسبة الجلوكوز بالدم بشكل طبيعي:

## أضف هذه الأطعمة إلى مائدتك لضبط السكر خلال العزل

الشوفان. حبوب الشوفان من أكثر الأطعمة التي تقلل كلاً من الجلوكوز والأنسولين بالدم، ما يساعد على تحسين استخدام الخلايا للهرمون الأنسولين.  
البيض. يساعد البيض على إطالة الإحساس بالشبع وتزويد الجسم بالفيتامينات.  
الثوم. وجدت دراسات أن تناول الثوم يزيد حرق الجسم للدهون، ويحسن تدفق الدورة الدموية، ويقلل الالتهابات.  
الفطر. يحتوي الفطر أو المشروم على عناصر مضادة للالتهابات، وألياف تقلل وصول الكربوهيدرات والسكر للدم.  
الحمضيات. تحسن الفواكه الحمضية المتعة وتقلل الالتهابات التي تصاحب ارتفاع نسبة السكر بالدم.  
اللبن. يحتوي اللبن (الزبادي) على مضادات للالتهابات تساعد على تخفيف أثر ارتفاع السكر بالدم، لكن يُنصح بتناول اللبن الخالي من السكر والمكثفات.  
الشاي الأخضر والأسود. يزيد الشاي الأخضر من حرق السعرات الحرارية، ويزود الجسم بمضادات للأكسدة تقلل الالتهابات.  
القرفة. تحتوي القرفة على عناصر نباتية تعمل مثل الأنسولين على خفض الجلوكوز بالدم.  
السكرى يؤدي العين والكلى والأعصاب

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن السكري خطر كبير على الصحة، مشيراً إلى أنه يؤدي العين، والكلى والأعصاب خاصةً.  
وأوضح المركز الألماني أن داء السكري يهدد الطريق للإصابة باعتلال الشبكية السكري، الذي يرفع خطر الإصابة بالعمى، كما يؤدي إلى اعتلال الكلى السكري، الذي يرفع خطر الإصابة بالفشل الكلوي، الذي يهدد الحياة.  
ويتسبب السكري أيضاً في الإصابة باعتلال الأعصاب السكري، والذي تتمثل أعراضه في فقدان الإحساس بالأطراف، خاصةً الأقدام.  
وعند جرح بالأقدام، لا يلاحظ المريض ذلك، فتصاب بدوى ما يعرف "بالقدم السكري"، وهي حالة مرضية خطيرة قد تؤدي إلى البتر.  
ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة على مرضى السكري، ضبط مستوى السكر بالدم بالمواظبة على تعاطي الأدوية، واتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية، بالإكثار من الخضروات، والفواكه الطازجة ومنتجات الحبوب الكاملة، مع الإقلال من السكريات والنشويات والدهون.  
ومن المهم أيضاً المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، التي تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم، العدوى الفيروسية.

بالإضافة إلى الإقلاع عن التدخين والخمر.  
لماذا يجب الإقلاع عن التدخين الآن؟  
يعتمد فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) على بروتين يوجد على سطح خلايا الجسم يسمى ACE2، ومن هذا البروتين يبدأ الفيروس في الانتشار. وتشير دراسات إلى أن تدخين السجائر يزيد عدد مستقبلات هذا البروتين في الرئتين، وأن من أقلعوا عن التدخين تقل مستويات هذا البروتين لديهم بنسبة 30 بالمئة مقارنة بمن يدخنون.  
وتحذر منظمة الصحة العالمية من تزايد احتمال انتقال عدوى كورونا إلى المدخنين من خلال تلامس الأصابع والسفاه، إلى جانب زيادة خطر مضاعفات المرض عليهم بسبب وجود أمراض أو ضعف في صحة الرئة ناتج عن التدخين.  
وقد وجدت دراسة بريطانية أن 12.3 بالمئة من المدخنين الذين أصيبوا بكورونا تم إدخالهم إلى الرعاية المركزة وتوصيلهم بأجهزة تنفس اصطناعي، بينما تبلغ النسبة بين غير المدخنين 4.7 بالمئة.  
وبشكل عام، يؤدي التدخين إلى إضعاف قدرة الرئتين على الاستفادة من الأكسجين، وإلى إضعاف المناعة في مواجهة العدوى الفيروسية.

## أعشاب تعارب الضغط النفسي

في ظل تفشي فيروس كورونا القاتل الذي اضطرت الجميع إلى الكوث في المنزل لحد من انتشار العدوى، تزايدت كمية الضغوطات النفسية، وبات الكثيرون يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر. وبما أن التغذية الصحية تؤثر بشكل إيجابي فعال على الصحة النفسية للمرء، فقد أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني، مجموعة من الأعشاب التي تخفف الضغط النفسي وتساعد في التخلص من التوتر، على النحو التالي:  
باناكس جينسينغ: يؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية للمرء، ويساعد في التخلص من التوتر. كما أنه يساعد الجسم على التخلص من الإجهاد عبر تحسين المزاج وزيادة وظائف المناعة.  
البابونج: البابونج هو نبات معروف بخصائصه المضادة للالتهابات والاسترخاء، ويمكن أن يساعد أيضاً في تحسين النوم مما يقلل بدوره من التوتر. وأظهرت دراسة بأن الأشخاص الذين يتناولون 1500 مجم من البابونج يومياً مستويات أقل بكثير من القلق والتوتر.  
زهرة العاطفة: تعزز هذه الزهرة من مستويات حامض جاما-أمينوبوتيريك الناقل العصبي الذي يعمل في الدماغ لتعزيز الاسترخاء. في دراسة صغيرة نشرت في مجلة العلاجات الصيدلانية السريرية، أفاد الأشخاص الذين يعانون من القلق والذين تم إعطاؤهم خلاصة زهرة العاطفة لمدة شهر بأنهم مستويات القلق والتوتر انخفضت لديهم.  
إكليل الجبل "روزمري": تعد عشب إكليل الجبل من أهم الأعشاب الطبية التي تساهم في التخلص من التوتر في عضلات الجهاز الهضمي والتنفسي، كما أنها تساعد على تنشيط الذاكرة.  
الحزامي "اللافندر": تتسم عشب الحزامي بمكوناتها المنشطة التي تعمل على تهدئة الجهاز العصبي، ويمكن تناول العشب على شكل شاي، أو عبر غلي كوبين من الماء، وإضافة قطرتين إلى أربع قطرات من زيت الحزامي، واستنشاق بخارها لتخفيف القلق.

## أطعمة تحمي من نزيف اللثة

يحدث نزيف اللثة نتيجة التهابات في الفم، ولا يجب الاستهانة بهذه المشكلة لأن مضاعفاتها كبيرة على صحة الأسنان. وفي ظل العزل بسبب فيروس كورونا يمكنك تخفيف هذا النزيف وعلاجه من خلال الفرغرة بالماء والملح، مع تناول الأطعمة التي تعيد لخلايا اللثة صحتها وتقضي على الالتهابات، وهي حسب توصيات مايو كلينيك.  
× الفواكه الحمضية كالبرتقال واليوسفي والجريب فروت، والخضروات الغنية بفيتامين "سي" والمضادات الحيوية النباتية مثل البروكلي والبنوف (الكرفس).  
× المشمش من الفواكه التي تبين أنها تعالج نزيف اللثة لأنه غني بفيتامين "سي" و"أ"، وتشارك مع في نفس التركيبية أيضاً البطاطا الحلوة والجزر.  
× الحليب مصدر رائع للكالسيوم وفيتامين "أ"، وهو غني بالفيتامينات التي تقوي اللثة.  
× الخيار طعام يحافظ على التوازن الحمضي داخل الفم، وهو ما يساعد على شفاء نزيف اللثة بسرعة.  
× الخضروات النيئة التي يحتوي عليها طبق السلطة من الأطعمة التي تسرع شفاء نزيف اللثة.

## بشارة خير لمرضى سرطان الثدي

وافقت جهات تنظيمية أميركية يوم الجمعة الماضي على عقار جديد لنوع شرس من سرطان الثدي، الذي يكون قد انتشر في الجسد حتى الدماغ، حيث يكون من الصعب للغاية علاجه.  
وذكرت هيئة الغذاء والدواء الأميركية أن "توكيسا"، وهي حبة يتم تناولها مرتين يومياً، وطورتها شركة "سياتل جينيتكس"، ستوصف للمصابات بما يعرف بسرطان الثدي هير 2-، الذي يكون قد انتشر وقاروم عدة عقاقير أخرى. وهذا النوع من السرطان يكون مدفوعاً بجين نشط للغاية يصنع الكثير للغاية من بروتين هير 2، الذي يساعد على نمو السرطان. وكل عام يتم تشخيص نحو 50 ألف امرأة في الولايات المتحدة بسرطان الثدي من نوع هير 2. وعادة ما يكون قابلاً للشفاء، لكنه إذا انتشر يكون قاتلاً.

## يحمي عن كوايس ما بعد الشفاء من كورونا

حكى شاب أميركي، مؤخراً، عن محنته المريرة مع فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، بعدما كاد أن يفارق الحياة، لكن تماثل للشفاء بعد أسبوع من العناية الطبية المكثفة.  
ويحسب صحيفة "واشنطن بوست"، فإن فرانسيس ويلسون، البالغ 29 عاماً، لم يكن يعاني أي أمراض مزمنة كما أن صحته كانت في حالة جيدة جداً قبل أن يصاب بالعدوى.  
ويقول الخبراء إن فيروس كورونا يؤثر بشكل أكبر على كبار السن ومن يعانون الأمراض المزمنة، لكن الشباب ليسوا في مأمن من المرض. وعقب إصابته بالفيروس، وجد فرانسيس نفسه في وضع مضطرب، فلم يعد قادراً على التنفس بشكل طبيعي، واضطر الأطباء إلى مده بجهاز التنفس الاصطناعي.  
واتصل المرضون في أحد مستشفيات واشنطن بعائلة الشاب حتى يجلبوا له راحياً، لأنه موته صار وارداً جداً.  
لكن الشاب الذي يدرس القانون في جامعة جورج ميسون، تغلب على المرض في وقت لاحق، وخرج من المستشفى في أتم العافية.  
ورغم أن الشاب اكتسب مناعة ضد المرض، فلم يعد معرضاً بشدة للفيروس، بخلاف من لم يصابوا به بعد، إلا أنه ما زال يواجه "أحوال الوباء".  
وأوردت الصحيفة الأميركية، أن فرانسيس تأثراً بشكل كبير على المستوى النفسي، عقب تجربة المرض، وصار يستيقظ ليلاً من النوم بعد رؤية الكوابيس.  
ويرى فرانسيس أشياء كثيرة متضاربة، خلال نومه، ففي بعض الأحيان، يرى تشخيص إصابته بالفيروس المعدي، وفي مرات أخرى، يرى أنه يدفن حياً، أو أنه ينقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

## احذر الطعام غير المحفوظ جيداً في فصل الصيف

في الصيف ومع ارتفاع درجة الحرارة تنتشر عصابات السلمونيلا وبكتريا كامبيلوباكتر في الظهور على اللحوم وحتى الخضروات الطازجة، وتعرض من يتناولها للإصابة بأمراض معوية. هذه نصائح لتجنب التسمم الغذائي في فصل الصيف.  
في فصل الصيف الحار يخرج الناس للتنزه في الحدائق العامة يحملون معهم طعامهم في رحلات قصيرة تحت الأشجار وقرب الأنهار. كثير من الناس لا يحتاط كثيراً في طريقة حفظه للغذاء الذي يجلبه معه. فيفضها يفسد بسبب الحر ويعرض من يتناوله للإصابة بعصيات معوية مثل السلمونيلا أو بكتريا كامبيلوباكتر، التي تسبب التسمم والإسهال.  
ففي ألمانيا مثلاً اظهر معهد روبرت كوخ إصابة أكثر من ثمانين ألف شخص نتيجة التسمم بهذه العصابات بين شهري يونيو وسبتمبر 2014. السلمونيلا تصيب اللحوم، مثل لحوم البقر والدجاج، كما أن بعضها يظهر على الخضروات الطازجة مثل الطماطم والسلطة.  
ولتجنب تعرض الأطعمة لهذه الأنواع من العصابات ينصح موقع "شيبغل أون لاين" الألماني بوضعها بأسرع وقت بعد شرائها في التلاجة. كما يجب حفظ الدجاج بالذات مباشرة في درجات حرارة منخفضة تحت 4 درجات مئوية، وينصح الموقع بتنظيف الحقيبة المستخدمة في تقطيع اللحوم بالماء الساخن. ولا ينسى المرء غسل اليدين قبل وبعد التقطيع.



## بيروتلغي مهرجانا يعود إلى حضارة الإنكا

ألغيت مهرجان تقليدي لتكريم إله الشمس ينظم في 24 حزيران/يونيو من كل سنة في مدينة كوزكو البيروفية، بسبب فيروس كورونا المستجد وفق ما أفادت السلطات المحلية.  
وأعلنت لجنة مهرجانات كوزكو، عاصمة إمبراطورية الإنكا السابقة في جنوب غرب بيرو، أن "أنتي ريمي التقليدي" وهو اسم المهرجان بلغة كيشوا "لن يحصل هذا العام عملاً بتدبير وقائي ضد وباء كوفيد 19.  
وخلال المهرجان، يقوم ممثلون بتجسيد العديد من الشخصيات التاريخية، بما فيها باتشاكوتيك (1438-1471) مؤسس الإمبراطورية وابن الشمس، وفقاً للإنكا. ويأتي السكان وهم يرتدون ملابس تمثل الدول الأربع لإمبراطورية الإنكا، ليقدّموا له القرابين.  
ويجذب هذا الاحتفال الذي يقام في الانقلاب الشتوي في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية، ما يصل إلى 80 ألف متفرج كل عام.



# منوعات العقل

23

تتسبب العادات الغذائية الخاطئة والنمط اليومي في اكتساب مزيد من الوزن والسمنة ، والتي تتسبب في التعرض للإصابة بالكثير من الأعراض التي قد تؤدي لمضاعفات وأمراض خطيرة بعد ذلك ، فمعظم أمراض القلب ، والسكري ، والضغط يكون السبب الرئيسي لها زيادة الوزن ، بالإضافة للنمط اليومي والحياتي الذي يسلكه البعض والذي تقل فيه الحركة والنشاط مما يؤدي لتراكم الدهون ، ونقص معدلات الحرق في الجسم ، الكثير منا يعلم مخاطر السمنة والأمراض التي تسببها ، ونوعية الطعام التي تؤدي لزيادة الوزن



النمط اليومي والحياتي قد يكون السبب في زيادة الوزن

## أهم الطرق الطبيعية لحرق الدهون والسعرات الزائدة

العلكة الخالية من السكر مع نكهة قوية إذا كنت على وشك الهجوم على إتهام وجبه خفيفة . إن جعل العشاء بعد العمل أو في حفلة أو عند مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت هي عدد قليل من السيناريوهات الخطيرة ليتناول وجبات خفيفة .

7- نوم أكثر يساوي وزن أقل ، يمكن أن تنام بشكل جيد أو أن تزيد ساعة إضافية من النوم كل يوم ، وفقا للباحثين في جامعة ميتشيجان الذين كان يدرسون أرقام لتناول السعرات الحرارية في 2500 يوم . هناك إحصائية تؤكد أن النوم يساعد بشكل أو بآخر في نقص السعرات الحرارية المأخوذة بنسبة 6% حيث يعمل على تقليل الشهية .

8- استخدام كؤوس قصيرة واسعة : أشارت الدراسات ان الأشارات البصرية للشخص تعمل على خداع في استهلاك كمية أقل من أي مشروب وذلك عند استخدام كؤوس قصيرة واسعة .

9- قلص الأطباق الخاصة بك : اختار الطبق المخصص للطعام 10 بوصة بدلا من طبق 12 بوصة لتناول طعام تلقائيا ستكون الكمية أقل حيث أشار دكتورة كورنيل بريان اينك أن أغلب الناس يأكلون المزيد من الطعام إذا كان الطبق أكبر ولذلك عليك تقليل صحنك أو النوع الذي تتناول فيه طعامك لتخسر من 100-200 سعرة حرارية في اليوم .

10 - التقليل قدر المستطاع عن أكل اللحم : أكل وجبات نباتية في كثير من الأحيان هو عادة للتخسيس النباتيون يميلون إلى اكل مايعوضهم عن اللحوم مثل البقوليات الغنية بالألياف وقليله السعر الحرارية مثل فول البرغل وحساء العدس .

11- حرق أكثر من 100 سعرة حرارية : من دون اتباع نظام غذائي يمكنك حرق 100 سعرة حرارية إضافية كل يوم وحرق السعرات الحرارية في الغالب تختلف تبعاً لوزن الشخص يمكنك الإستعانة بمحاولة واحدة من هذه الأنشطة :

- المشي 1 كيلومتر حوالي 20 دقيقة .  
- تنظيف المنزل لمدة 30 دقيقة .  
- الجهد الذهني عليه عامل كبير في فقد الوزن مثل المذاكرة أو الأعمال التي تطلب جهد ذهني عالي وذلك لمدة 30 دقيقة .

مضغ  
العلكة

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

وقت لإنهاء الطعام سيجعلك تأكل بمقادير صغيرة من أغلب الأطعمة المتوفرة على سفرة المائدة .

2- تناول المزيد من الخضار : تناول المزيد من الفواكه والخضار كل يوم عن المعتاد هي وسيلة ممتازة جدا لإنقاص الوزن ، حيث تحتوي الخضار والفواكه على الألياف التي تحتوي على كمية مياة كبيرة ذات سعرات حرارية أقل وإذا طبخت تكون بدون دهون .

3- ابدأ بالحساء : البدء بالحساء في أي وجبة طعام مفيد جدا لأنه سيساعد على إفقاد شهيتك على وجبة الطعام الرئيسية التي قد تكون دسمة ، يمكن أن يكون الحساء مع مرق منخفض السعرات الحرارية أو حساء مملح أو استخدام الخضار المجمدة ويترك على نار خفيفة والأبتعاد عن الحساء عالي الدهون وذات السعرات الحرارية .

4- تناول الحبوب الكاملة : الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشعير والشوفان والقمح الكامل كلها تساعد وتعمل على تخفيف الوزن حيث تحتوي على سعرات حرارية أقل وعند أكلك للبيتزا قم باختيار الطبقة نباتية بدلا من اللحوم .

5- تناول الطعام في المنزل : أكل وجبات الطعام المطبوخ في المنزل على الأقل خمسة أيام في الأسبوع أفضل بكثير من الوجبات السريعة لما تحتويه من سعرات حرارية كبيرة .

6 - مضغ العلكة :

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

مضغ

استخدم من قديمك

تتحرق ما لا يقل عن 350 سعر حراري ، قم بالتجول في أرجاء المنزل أو المكتب عندما تتحدث على الهاتف ، وحاول أن تستعمل الدرج عوضا عن استخدام المصعد أو الدرج المتحرك إذا كان ارتفاع الطابق ، الذي تود ذهابه ، معلقا أما في حين كان الارتفاع عال نسبيا قم باستعمال المصعد لطابق معين ثم أكمل الصعود إلى الطابق الذي تود مستعملا الدرج .

تجنب المكسرات :

و خصوصا المقدمة بوعاء كبير ، فكلما مان طبق التقديم كبير كلما أكلت أكثر! ابتعادك عن تناول المكسرات فإنك تجنب جسمك من اكتساب ما يفوق الـ 500 سعر حراري .

لا تأكل أثناء مشاهدة التلفاز تحرق أكثر من 527 سعر حراري :

فعدت تتناولك الطعام أمام التلفاز ستأكل أكثر بحوالي 288 وحدة حرارية ؛ لذا تناول وجبات الطعام على طاولة الطبخ واستبدال أحد البرامج التي تشاهدها بالخروج لممارسة رياضة المشي .

الحد من تتيبيل السلطة :

قد يبدو لك أنه من الصحي تناول طبق كبير من السلطة إلا أن كل الإضافات كالصلصة والجبين الخبز المحمص والزيت وما شابه تجعل من طبق السلطة هذا مصدرا لكميات كبيرة من السعرات الحرارية . لذا يفضل أن تضيف في كل مرة تود ان تتناول السلطة نوع واحد فقط من هذه الإضافات وبكمية قليلة .

استخدم أطباق أصغر :

استبدال طبقك الكبير بأخر أصغر حجما فهذا سيساعدك على تناول 25%-20% أقل .

لا تضيف القشدة أو الكريمة الحذوقة :

تناول فنجانا كبيرا مزين بالكريمة القشدية والشراب المكثف من القهوة بالحليب كامل الدسم قد يحوي على ما يقارب الـ 670 وحدة حرارية أنت في غنى عنها . يمكنك أن تستبدل ذلك بفنجان اسبريسو يعلوه طبقة من الكريمة القشدية الذي يحتوي على 30 سعر حراري و بهذا تتخلص من 640 سعر حراري إضافي .

قلل من رقائق الشيبس :

كيس الشيبس الكبير (1800-2250غرام) يحوي على 1260 سعر حراري بدون أي نوع غموس . فيمكنك أن تتناول من رقائق الشيبس بالنكهة التي تفضل ما لا يزيد عن 15 رقاقة أي ما يعادل 140 سعر حراري .

لا تدعو الكثير من الضيوف على العشاء :

إن تناول العشاء مع 7 أشخاص أو أكثر يمكن أن يجعلك تتناول 96% أكثر مما تتناوله عادة . لذا من الأفضل أن لا تتواجد مع كثير من الأصدقاء حين تناول العشاء .

خطوة لانقاص الوزن

1- تحديد وقت للوجبة :

قم بتحديد توقيت معين ستأكل فيه مثلا 20 دقيقة وخاصة إذا كنت بطئ في إنهاء طعامك ، تعتبر هذه واحدة من أفضل العادات لإنقاص وزنك بدون خطة نظام غذائي معقد . حيث تحديد



ممارسة الرياضة بعد ذلك .

النوم بطريقة أفضل :

يتعرض أصحاب الوزن الزائد والسمنة المفرطة لتوقف التنفس عدة مرات أثناء النوم مما يجعل النوم أقل عمقا ويصيب الشخص بالأرق ، وقد أثبتت دراسات طبية أن فقدان الوزن يعالج هذا العرض بشكل واضح ، حيث أنه يؤدي لتقليل ارتخاء الأنسجة على مجاري التنفس ، ويعمل على سهولة التنفس ، بالإضافة لأهمية النوم في زيادة معدلات الحرق وخسارة الوزن .

زيادة فرص الإنجاب :

من المعروف أن تأخر الإنجاب والإصابة بالعقم يرتبط ارتباطا وثيقا بالسمنة ، والتي تؤدي لخلل في مستوى الهرمونات في الجسم خاصة لدى النساء ، والإصابة بتكيس المبايض ، ويكون الحل الأمثل الذي ينصح به الأطباء فقدان بعض الكيلوجرامات لزيادة فرص الإنجاب .

الوزن ، وعند عمل الاختبارات الذاكرة لوحظ زيادة نشاط المخ وقدرته على التذكر واسترجاع المعلومة بشكل أسرع ، مما يؤدي لزيادة قدرته على تخزين المزيد من الأحداث والمعلومات ، واسترجاعها بسهولة أكثر مما يؤدي لاستهلاكه لطاقة أقل .

انخفاض فرص الإصابة بالسرطان :

من المعروف للكثيرين أن أسباب الإصابة بالسرطان تتمثل في التدخين ، التعرض للإشعاع ، التعرض لفترات طويلة للشمس في أوقات الذروة ، تناول أنواع معينة من الطعام الغير صحي ، ولكن الجديد الذي اكتشفه الأطباء أن السمنة تلعب دورا كبيرا في الإصابة بالسرطان ، وذلك بسبب أن زيادة الوزن قد تتسبب في التهابات تؤدي لتغير شكل الخلايا ، ويذكر الأطباء أن هذه الالتهابات تقل خطورتها بإفصاالوزن بنسبة 50% .

التخلص من الاكتئاب :

إن السمنة ترتبط ارتباطا وثيقا مع الإصابة بالاكتئاب ، فمعظم أصحاب الوزن الزائد قد يشعرون بالخجل ، أو الحزن لعدم استطاعتهم الحياة كغيرهم ، لذا نلاحظ بشكل واضح تحسن الحالة النفسية والمزاجية بعد خسارة الوزن .

تحسن حاسة التذوق :

نتيجة أثبتتها دراسة أجريت في جامعة ستانفورد ، أن حاسة التذوق لمرضى السمنة المفرطة تتحسن بشكل كبير بعد عمليات الجراحة وشفط الدهون ، وقد لا يكون السبب واضحا في هذا التغير لكنه بالطبع فائدة صحية كبيرة .

بممارسة الرياضة :

نظرا للألام التي يعانيها أصحاب الوزن الزائد عند ممارسة الرياضة في المفاصل ، والصعوبة في التنفس ، فإنها تنقلب للنعيق عند خسارة الوزن ، بل على العكس فإن ممارسة الرياضة باستمرار تؤدي لزيادة اضرار الجسم لهرمون الإندروفين الذي يعمل على تسكين الألم أثناء ممارسة الرياضة والقيام بأي مجهود مما يعطي شعورا بالمتعة والسعادة عند

أفضل معلومات عن انقاص الوزن :

زيادة مستوى الطاقة في الجسم :

يعاني ذوي الوزن الزائد من الكسل وعدم الرغبة في الحركة ، ولكن يذكر كثير ممن فقدوا وزنه زيادة الطاقة والشعور بالحيوية والنشاط ، ويفسر ذلك طبيا بأن الجسم أصبح يستهلك كمية أقل من الطاقة ، بالإضافة لأن خسارة الوزن تحسن كفاءة استهلاك الأوكسجين ، مما يؤدي لانتظام التنفس وسهولته خاصة عند الحركة والمشي أو ممارسة الرياضة .

تقوية الذاكرة :

أثبتت الدراسات الطبية أن الأفراد المتبعي الحمية يكتسبون ذاكرة أفضل بعد خسارة

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بقالة التميز  
رخصة رقم: CN 2693464 تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث سنستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/دار السلام انترناشيونال  
للتقليبات العامة رخصة رقم: CN 1032228 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل اسم تجاري من /دار السلام انترناشيونال للتقليبات العامة  
DAR AL SALAM INTERNATIONAL GENERAL TRANSPORT  
الى /دار السلام انترناشيونال للتقليبات والمقاولات العامة  
DARALSALAM INTERNATIONAL TRANSPORT AND GENERAL CONTRACTING  
تعديل نشاط/اضافة مقاولات مشاريع المباني بانواعها (٤١٠٠٠٢)  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان  
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
سنستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/رويال بريستيج العقارية  
رخصة رقم: CN 2607882 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل اسم تجاري من /رويال بريستيج العقارية  
ROYAL PRESTIGE REAL ESTATE  
الى /رويال بريستيج للعقارات والمقاولات والصيانة العامة - شركة الشخص  
الواحد ذ.م.م  
ROYAL PRESTIGE REAL ESTATE CONTRACTING AND  
GENERAL MAINTENANCE - SOLE PROPRIETORSHIP LLC  
تعديل نشاط/اضافة مقاولات مشاريع المباني بانواعها (٤١٠٠٠٢)  
تعديل نشاط/حذف شراء وبيع الاراضي والعقارات (٦٨١٠٠١)  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان  
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
سنستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صقور الامارات للطيران ذ.م.م.  
رخصة رقم: CN 1170905 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل اسم تجاري من /صقور الامارات للطيران ذ.م.م.  
EMIRATES FALCONS AIR LINES LLC  
الى /صقور الامارات للطيران ذ.م.م.  
EMIRATES FALCONS AVIATION LLC  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان  
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
سنستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر عن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك :  
السيد / احمد محمود رشدي كيلاني دكتوروي  
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:  
المودعة بالرقم: 138958  
باسم: السيد / احمد محمود رشدي كيلاني دكتوروي  
وعنوانه: - الشارع - الخان - القالدية - ص.ب: 38837  
فاكس: 06/5283639 - الامارات العربية المتحدة  
والمسجلة تحت الرقم: 103357  
بتاريخ: 2010/05/16  
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر  
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2010/02/09  
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/02/09

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مركز ترميم العظام والعمود الفقري لجرارة اليوم الواحد ذ.م.م  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: tarameem orthopaedics ترميم  
المودعة بالرقم: 319844 بتاريخ: 2019/11/03 صورة العلامة:  
بيانات الأولوية:  
باسم: مركز ترميم العظام والعمود الفقري لجرارة اليوم  
الواحد ذ.م.م  
الموطن: مدينة خليفة حوض جنوب غرب 16  
قطعة رقم 1-  
وعنوانه: وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 44  
عيدة للعظام مركز متخصص في جرارة يوم واحد العظم  
وصف العلامة: كلمة ترميم باللغة العربية TARMEEM ORTHOPAEDICE وشكل  
رجل ويد بشكل مميز  
الاشتراطات:  
فعلى من لديه اعتراض على  
ذلك ان يقدمه به مكتوباً لإدارة  
العلامات التجارية في وزارة  
الاقتصاد أو إرساله بالبريد  
المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً  
من تاريخ إصدار هذا الإعلان

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر عن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
ش. جساني (ذ.م.م.)  
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:  
المودعة بالرقم: 141782 صورة العلامة:  
باسم: ش. جساني (ذ.م.م.)  
وعنوانه: ص ب 114181 ، مكتب رقم 601 ملك طيب  
محمد ابراهيم ، نايف خديرة ، دبي الامارات العربية المتحدة  
والمسجلة تحت الرقم: 134220  
بتاريخ: 2011/03/13  
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر  
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2010/04/28  
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/28

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صالون  
بست ديزاين للرجال  
رخصة رقم: CN 2190426 تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث سنستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: gumbo جامبو  
المودعة بالرقم: 328808 بتاريخ: 2020/04/15  
بيانات الأولوية:  
باسم: مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
الموطن: الشارع - الصناعية الرابعة - هافند  
0653399999 صندوق البريد: 1082 ، أمبيلد  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 24  
اعطية الأسرة والمخفات

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: Focus HOME TEXTILE  
المودعة بالرقم: 328810 بتاريخ: 2020/04/15  
بيانات الأولوية:  
باسم: مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
الموطن: الشارع - الصناعية الرابعة - هافند  
0653399999 صندوق البريد: 1082 ، أمبيلد  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 24  
المستجوات اعطية الفراش

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
كرو ماك لاصال الاستشارات  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: SaniTerra سانيتيرا  
المودعة بالرقم: 328245 بتاريخ: 2020/03/31  
بيانات الأولوية:  
باسم: أوسكار لزوتوب (ذ.م.م)  
الموطن: ص.ب. 7546، عجمان، الامارات  
العربية المتحدة  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 5  
مستحضرات سنيلاين وبطريه، مستحضرات مسمحة لغايات طبية، مواد وأغذية مسمحة  
للإنسان الطبي أو البيطري وأغذية للربيع والأطفال، مكملات للحمية الغذائية للإنسان  
والحيوان، لصقات ومواد ضامة، مواد حشو الأسنان وشمع طب الأسنان، مطهرات،  
مستحضرات لإزالة الحشرات والحيوانات المنزلية، مبيدات فطريات ومبيدات أعشاب.  
وصف العلامة: العياره SaniTerra سانيتيرا بالعربي واللاتيني كل مكتوب ضمن شكل  
هندسي بيضاوي ومعمار رسم كروي يمثل الكرة الأرضية والكل بطريقة مميزة كما يظهر  
على شكل العلامة.

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر عن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
ش. جساني (ذ.م.م.)  
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:  
المودعة بالرقم: 141781 صورة العلامة:  
باسم: ش. جساني (ذ.م.م.)  
وعنوانه: دبي ، الإمارات العربية المتحدة ص ب 114181  
، مكتب رقم 601 ملك طيب محمد ابراهيم ، نايف خديرة  
والمسجلة تحت الرقم: 134221  
بتاريخ: 2011/03/13  
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر  
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2010/04/28  
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/28

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مركز ماك لاصال الاستشارات  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: SaniTerra سانيتيرا  
المودعة بالرقم: 328244 بتاريخ: 2020/03/31  
بيانات الأولوية:  
باسم: أوسكار لزوتوب (ذ.م.م)  
الموطن: ص.ب. 7546، عجمان، الامارات  
العربية المتحدة  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 3  
مستحضرات تبيض الأسنان ومواد أخرى لتسليم في غسل وكى الملابس، مستحضرات  
تنظيف وصقل وحلي وكشط صابون، عطور وزيوت عطرية، مستحضرات تجميل، عسول  
(لوشن) للشعر، منقعات أسنان.  
وصف العلامة: العياره SaniTerra سانيتيرا بالعربي واللاتيني كل مكتوب ضمن شكل  
هندسي بيضاوي ومعمار رسم كروي يمثل الكرة الأرضية والكل بطريقة مميزة كما يظهر  
على شكل العلامة.

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: Focus HOME TEXTILE  
المودعة بالرقم: 328810 بتاريخ: 2020/04/15  
بيانات الأولوية:  
باسم: مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
الموطن: الشارع - الصناعية الرابعة - هافند  
0653399999 صندوق البريد: 1082 ، أمبيلد  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 24  
المستجوات اعطية الفراش

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: CRYSTAL كريستال  
المودعة بالرقم: 328838 بتاريخ: 2020/04/16  
بيانات الأولوية:  
باسم: مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
الموطن: الشارع - الصناعية الرابعة - هافند  
0653399999 صندوق البريد: 1082 ، أمبيلد  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 24  
اعطية الأسرة والمخفات

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية

الاثنين ٢٠ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩١٥

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مركز ماك لاصال الاستشارات  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: SaniTerra سانيتيرا  
المودعة بالرقم: 328244 بتاريخ: 2020/03/31  
بيانات الأولوية:  
باسم: أوسكار لزوتوب (ذ.م.م)  
الموطن: ص.ب. 7546، عجمان، الامارات  
العربية المتحدة  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 3  
مستحضرات تبيض الأسنان ومواد أخرى لتسليم في غسل وكى الملابس، مستحضرات  
تنظيف وصقل وحلي وكشط صابون، عطور وزيوت عطرية، مستحضرات تجميل، عسول  
(لوشن) للشعر، منقعات أسنان.  
وصف العلامة: العياره SaniTerra سانيتيرا بالعربي واللاتيني كل مكتوب ضمن شكل  
هندسي بيضاوي ومعمار رسم كروي يمثل الكرة الأرضية والكل بطريقة مميزة كما يظهر  
على شكل العلامة.

**محاكم دبي**  
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ١٥٩٢/٢٠٢٠/٢٠٠ امر اداء  
موضوع الدعوى : اصدار امر اداء بالزام المطوب الأمر ضمها بالتزامن بان يؤدي للعلامة مبلغ  
(١٢,٣٨٨) درهم (اثني عشرة الفا ثلاثمائة ثمانية وثمانون درهما) والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ  
استحقاق التمثيل وحتى السداد التام مع الزام المطوب الأمر ضمها بالرسوم والصاريف والاعاب المحاماة.  
طالب الاعلان : يكون للتمتع - ش م ج - فرع دبي - صفته بالقضية ، مدعي  
وعنوانه: علي ابراهيم محمد الحمادي - صفته بالقضية ، وكيل  
المطوب الاعلان : ١ - محمد السيد ابراهيم علي نصار - صفته بالقضية ، مدعي عليه مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٢٤ الزام المدعي عليها بالتزامن (١ -  
التمتع للتمتع - ش م ج - فرع دبي) مبلغ وقدره ١٢٣٨٨ درهم (اثنا عشر الفا وثلاثمائة وثمانية وثمانون درهما)  
والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٩/٨/٢٠ والرسوم والصاريف ومبلغ  
خمسائة درهم مقابل اعاب المحاماة. وتم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر  
هذا الاعلان.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ١٠٢٤/٢٠٢٠/٦٠ امر اداء  
موضوع الدعوى : العالوية باصدار الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ ٢٥٠٠٠٠ درهم بالإضافة  
الى الفائدة القانونية من تاريخ استحقاق التمثيل الحاصل في ٢٠١٩/٩/١٧ وحتى السداد التام  
والرسوم والصاريف.  
طالب الاعلان : الفرير للإشاعات خرسانة - ش م ج - صفته بالقضية ، مدعي  
المطوب اعلاانه : ١ - جولد اطلس للمقاولات - ش م ج - صفته بالقضية ، مدعي عليه  
مجهولي محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٢٤ الزام المدعي عليها جولد  
اطلس للمقاولات - ش م ج بان تؤدي للمدعية الفرير للإشاعات خرسانة - ش م ج مبلغ وقدره  
٢٥٠,٠٠٠ درهم (مائتي وخمسين الف درهما) والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الاستحقاق  
الحاصل في ٢٠١٩/٩/١٧ وحتى السداد التام ، والرسوم والصاريف وخمسائة درهم مقابل اعاب  
المحاماة. وتم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**محاكم دبي**  
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### اعلان بالنشر

في الاستئناف رقم ٣١٠٢/٢٠١٩/٢١٥ استئناف عمالي  
موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨٣١٧/٢٠١٩ عمالي  
جزئي والرسوم والصاريف والاعتاب.  
طالب الاعلان : محمد رفعت ابراهيم علي محمد - صفته بالقضية ، مستأنف  
ويمثله : راشد عبدالله علي بن عرب - صفته بالقضية ، وكيل  
المطوب اعلاانه : ١ - بريكاتس تو بريكاتس - ش م ج  
صفته بالقضية ، مستأنف ضده. مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : وحدت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٤/٣٠ الساعة ١١,٠٠ صباحا  
بالحاضرة رقم ch.l.a.4 وعليه يقضي حضوركم او من يملكتم قانونيا وبغ  
حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٩١٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٠

### نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك:  
مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: APOLLO  
المودعة بالرقم: 328809 بتاريخ: 2020/04/15  
بيانات الأولوية:  
باسم: مصنع التعاون للبوليستر ومشتقاته ذ.م م  
الموطن: الشارع - الصناعية الرابعة - هافند  
0653399999 صندوق البريد: 1082 ، أمبيلد  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 24  
مصنعة الأسرة والمخفات والبوليستر

# منوعات العمل

25

شركات مثل غوغل وتويتير وأبل والعديد من المؤسسات السويسرية تطلب من موظفيها إن لم نقل تلزمهم بالعمل من المنزل في هذه الأوقات الصعبة من وباء كوفيد-19، فما هي أفضل وسيلة للقيام بذلك؟ تقول صحيفة لوتان السويسرية إن العمل عن بعد مريح بالنسبة لبعض المتعاونين الذين اعتادوا على العمل من المنزل من وقت لآخر، إلا أنه ليس كذلك بالنسبة للجميع، خاصة أنه قد يدوم أسابيع أو شهور أو ربما حتى أكثر. ولذلك أعدت الصحيفة لهذه الفترة التي لا يمكن التنبؤ بنهايتها دليلا مصغرا غير شامل، حسب وصفها.



## في زمن كورونا . . أفضل وسيلة للقيام بعملك من المنزل



وأشارت الصحيفة إلى ضرورة أخذ حلول غوغل ومايكروسوفت في الاعتبار، خاصة أن هاتين الشركتين -مثل بعض منافسيهما- تقدمان عروضاً ترويجية على خدماتهما، كما تقدمان أدوات قوية للتواصل في الوقت الفعلي والعمل مع الآخرين على المستندات عبر الإنترنت ومشاركة الملفات. كما خصت الصحيفة بعض الأدوات السويسرية بالذكر، مثل إنفوماك لنقل الملفات الكبيرة وعدة أدوات أخرى، مثل كي درايف وغمبليوس. أما بالنسبة لخدمات مؤتمرات الفيديو فإن التزود بملحق أكثر احترافية من لوجيك قد يكون مفيداً رغم أن كاميرا جهاز الحاسوب قادرة في معظم الأحيان على القيام بالمهمة. وفيما يتعلق بالخدمات، هناك بالطبع سكايب من شركة مايكروسوفت، وهنغوات من غوغل، وفيس تايم التابع لآبل، إلا أن النجم الصاعد في هذا المجال هو زوم (Zoom) الذي لا يتطلب التسجيل ولا إنشاء حساب، ويمكن استخدامه مجاناً لاجتماع يضم ما يصل إلى مئة شخص لمدة أربعين دقيقة.

البريد الإلكتروني، وإن كانت هذه الأخيرة تبقى مهمة، وذلك عن طريق الرسائل الفورية. وتمكن هذه المنصة من إنشاء عدة مجموعات وتخصيص إشعاراتها، إلا أن التكيف معها يستغرق بعض الوقت، وبالطبع يجب على جميع أعضاء المؤسسة التي تستخدمها التسجيل فيها.

وبدأت الصحيفة بما سمته الأساسيات، قبل الدخول في الجانب التكنولوجي، كإعداد مساحة عمل في المنزل ليس من الضروري أن تكون مكتباً، ولكن يجب أن تكون مخصصة للعمل، بحيث لا يوجد فيها سوى الحاسوب والهاتف الذكي وقنبنة ماء، مع استحسان ارتداء ملابس كما لو كان الشخص ذاهباً للعمل.

### خدمات عديدة

وقالت الصحيفة إن هناك حلولاً أخرى أقل شهرة للعمل المتبادل، مثل تريلو الذي يسمح بتنظيم المشاريع على شكل جداول ومتابعة ما يفعله الفريق في الوقت الحقيقي، كما يسمح بدمج تطبيقات أخرى عبر الإنترنت، مثل سلاك أو حلول غوغل. وتتيح (أسانا) -إضافة إلى ما يقدمه تريلو- مشاركة الملفات ومناقشتها بإسهاب أكثر، كما أن هناك خدمات أخرى قابلة للمقارنة مهمما، ومعظمها مجاني ولكنه لعدد صغير من المستخدمين أو لفترة محدودة، مثل إيفرنوت (EverNote)، ورايك (Wrike)، وكلاكسون (Klaxoon)، وأولوب (Oolaop).

### متصلة (سلاك) ضرورية

ونبهت الصحيفة إلى ضرورة أن تكون سرعة الإنترنت من 50 إلى 100 ميغابايت بالثانية كحد أدنى، لأن مؤتمرات الفيديو واستهلاك النطاق الترددي يمكن أن تتضاعف، مشيرة إلى ضرورة استعمال السماعات وأخذ فترات استراحة. وبسبب الضرورة القصوى للبقاء على اتصال وثيق مع فريقك أو رئيسك أو موظفيك لا بد أن تكون قد تزودت بأدوات عبر الإنترنت لهذا الغرض، زدك بها رئيسك أو اخترتها بنفسك، إلا أن الأكثر شهرة هو منصة سلاك لتبادل الاتصالات الآخذة في الازدهار. فهذه المنصة -حسب الصحيفة- يمكن استخدامها على كل من الهاتف المحمول والحاسوب للحد من عدد رسائل



## اختراق شريحة الهاتف يمكن ان يسبب لك خسائر فادحة

كان روبرت روس يجلس في مكتب منزله في سان فرانسيسكو في أكتوبر- تشرين الأول ٢٠١٨ عندما لاحظ أن تغطية هاتفه قد اختفت ولم يعد لديه تغطية خلوية، بعد ذلك ببضع ساعات خسر مليون دولار.

بينما قال المتحدث باسم شركة فيرايزون إنه يقدم للعملاء خدمة (بورت فريز) التي تمنع نقل أرقامهم إلى شبكة أخرى. وأشار المتحدث باسم تي-موبايل إلى منشور على موقع الشركة على الإنترنت يوضح ما يمكن لعملائه القيام به في حالة حدوث (احتيال للاستيلاء على الحساب)، قالت الشركة إنها (ستعمل مع العملاء بشكل فردي لتطبيق إجراءات أمنية إضافية). بعد مرور أكثر من عام على تعرضه لاختراق شريحة هاتفه، لا يزال روس يبحث عن العدالة، وهو يقاضي شركة أي تي أند تي بسبب ما يزعم أنه فشل من قبل الشركة في حماية (بيانات حسابه الحساسة والسرية) التي نتج عنها (انتهاكات جسيمة) لخصوصيته وسرقة أكثر من مليون دولار، وفقاً للدعوى القضائية.

في الولايات المتحدة عن الخطوات التي يمكن لعملائها اتخاذها لحماية أنفسهم من اختراق شريحة الهاتف، وفي حين أن جميعها قدمت بعض الخيارات، يبدو أن القليل منها لديها حل ناجح. وقال المتحدث باسم شركة اتصالات سبرنت لسي أن أن بيزنس (تشجع عملائنا بشدة على حماية كلمات مرورهم وتحديثها بانتظام، وعدم مشاركة تفاصيل الحساب أو الأسماء أو المعلومات الشخصية الأخرى مع طرف ثالث دون التحقق من أن الطلب جاء من مصدر موثوق به). أما المتحدث باسم شركة أي تي ند تي فقال إن الشركة تصنع بعدم استخدام أرقام الهاتف المحمول كمصدر وحيد للأمان والمصادقة، حيث تشجع الشركة العملاء على إضافة إجراءات أمان إضافية إلى حساباتهم، مثل إنشاء كلمة مرور.

كيف تحمي نفسك من اختراق شريحة الهاتف؟ إن حصول المخرق على رقم هاتفك هي الخطوة الأولى فقط، فكر في كل ما تفعله على هاتفك وكل ما يرتبط برقم هاتفك. فمثلاً عندما تنسى كلمات مرور بريدك الإلكتروني أو تواجه صعوبة في الوصول إلى حساباتك المصرفية عبر الإنترنت، ترسل لك العديد من الخدمات رسالة نصية تحتوي على رمز للمساعدة في التحقق من هويتك، وهو شكل من أشكال المصادقة المتعددة أو ثنائية العوامل. عندما يحصل مخرق على رقم الهاتف من المحتمل أن يكون لديه القدرة على الدخول لوسائل التواصل الاجتماعي للضحية والحسابات الأخرى باستخدام ميزات استرداد كلمة مرور عبر الرسائل النصية. سألت قناة سي أن أن شركات الاتصالات الأربع الرئيسية

بعض المستهلكين قد تعرضت للخطر في مرحلة ما، وتشمل قائمة انتهاكات البيانات الضخمة سلسلة فنادق رئيسية، وشركة إبلاغ عن الائتمان، ومصرفاً وشبكة اجتماعية. رغم أن عمليات اختراق شريحة الهاتف هي الأقل انتشاراً فإنها قد تكون أكثر تدميراً. استهدفت عمليات اختطاف شرائح الهواتف الأشخاص الذين لديهم أموال مخزنة في بورصات العملات المشفرة. وبحسب تقرير للمحققين، كان لدى روس ما يقرب من مليون دولار عندما تعرض للهجوم. تم القبض على مشتبه في قضية روس، حيث اتصل المخرق بخدمات الهاتف المحمول لروس وهي شركة (أي تي أند تي) ونجح في إقناع مزود الخدمة بأنه روس وطلب شريحة جديدة لتصل إلى عنوان وضعه المخرق.

أصبح روس ضحية اختراق شريحة الهاتف الذكي (SIM (hack)، وهو هجوم يحدث عندما يحصل القراصنة على رقم هاتف الضحية ونقله إلى شريحة هاتف يسيطرون عليها. وقال روس في مقابلة مع قناة سي أن أن للأعمال أنه من خلال الاستيلاء على رقم هاتفه المحمول، تمكن أحد المتسللين من الوصول إلى عنوان بريده الإلكتروني وفي نهاية المطاف مدخراته. ويتذكر روس (كنت في المنزل على مكثبي ولاحظت إشعاراً على هاتف الآيفون الخاص بي لطلب سحب من إحدى مؤسساتي المالية، وفكرت (هذا غريب، لم أطلب سحب أموال) وتابع (ثم نظرت إلى هاتفي ورأيت أنه ليس لدي خدمة (اتصال خلوي)). أصبحت انتهاكات الأمن السيبراني في السنوات الأخيرة شائعة جداً، لدرجة أنه يكاد يكون من المسلم به أن معلومات





# منوعات الفكر

26

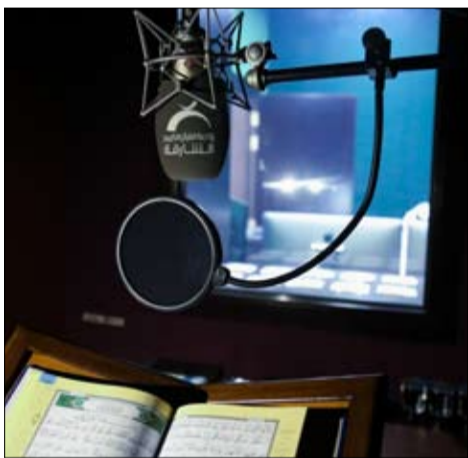
تقدم 11 فيلماً من 8 دول ابتداءً من اليوم وحتى نهاية مايو

## الشارقة السينمائي للأطفال والشباب يطلق منصة رقمية لعرض مختارات من الأفلام العالمية

• الشيخة جواهر بنت عبدالله القاسمي: المنصة تترجم واجبنا ومسؤوليتنا تجاه الأجيال الجديدة للنهوض بفكرهم ومعارفهم



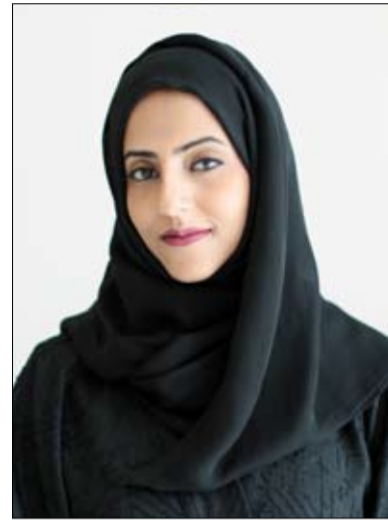
وتابعت مدير مؤسسة (فن) ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب: المنصة تترجم واجبنا ومسؤوليتنا تجاه الأجيال الجديدة، وتعكس سعينا لضمان استمرارية العمل الإبداعي والفني في مختلف الظروف، والمضي قدماً في نقل المعارف والخبرات التي يقدمها نخبة من الخبراء والمبدعين العالميين إلى الأطفال والشباب من مختلف بلدان العالم لتشجيعهم على الابتكار في صناعة أفلامهم السينمائية الخاصة، والإبداع في شتى مجالات الفن الإعلامي الحديث.



السلبية. إلى جانب ذلك تقدم القناة لمشاهديها برنامج "سيرة صحابي" في جزئه الأول، والذي يروي برقة فضيلة الشيخ سلطان الجنوبي، السيرة العطرة لصحابة رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، ومآثرهم، وتضحياتهم الكبيرة وما قدموه للأمة، كما تعرض القناة وعلى امتداد 45 دقيقة البرنامج "الختمه الرمضانية"، الذي يسعى لغرس حب كتاب الله في نفوس الجميع من خلال الدعوة لتلاوة جزء منه في كل يوم، حيث تقوم فكرة البرنامج على استقبال المكالمات الهاتفية من الجمهور لمشاركة التلاوات ليتم في نهاية كل حلقة السحب على اسم فائز بالجوائز التي يقدمها.

الشرقية من كلباء... تؤثت الحياة بالعبادة والطاعة ويتوليفة متنوعة من البرامج تأخذ قناة الشرقية من كلباء جمهورها نحو آفاق روحانية جلييلة، لتقدم لهم الفائدة والطرح الإعلامي النبيل والهادف من خلال حزمة من الأعمال يبرز منها برنامج "تقوى" الذي يركز في مضمونه الإيماني على أهم القيم التي ساهمت في تشكيل الأمة الإسلامية وتاريخها، كما يقود المشاهدين للتعرف على أهم فضائل شهر الرحمة، إلى جانب ذلك تقدم القناة برنامج "قريب مجيب" الذي يعرّف بفضل الدعاء وأهميته وضرورته في شتى تفاصيل الحياة، فيما يروي فضل الدعاء في السجود وعند السفر وغيرها من المواضيع.

وإطلالة على تاريخ عريق وحضارة أسس لها رجال عظام، تقدم القناة لتابعيها خلال شهر الصوم برنامج "صحابي جليل"، الذي يستعرض في ثناياه سيرة صحابة النبي -صلى الله عليه وسلم-، ودورهم، ومآثرهم في مختلف تفاصيل الحياة التي تترافق في ذلك العصر، إلى جانب حضورهم وتأثيرهم في حياة النبي -صلى الله عليه وسلم-، كم تقدم برنامجاً "من وحي الصيام"، الذي يضيء على العديد من القيم والفضائل الإسلامية التي يتحلى بها أفراد المجتمع الإماراتي، في طواف يعكس المكونات الأصيلة للهوية المحلية.



القاصير "فوليامنت"، فكرة إبداعية تعكس مدى تشابه الأفكار مع المصباح الضوئية، وتختلف معها من ناحية الأحجام والأشكال، لكن لكل فكرة طريقها الصحيح الذي يقود إلى التطور والنجاح في شتى تفاصيل الحياة.

إبداعات عربية وعالمية وتطرح المنصة باقة من الأعمال المتميزة حيث سيكون الجمهور أمام خيارات واسعة على صعيد أفلام الرسوم المتحركة، حيث يمكنهم الاستمتاع بمشاهدة 7 أعمال تمتلك مضامين ورسائل إبداعية، أبرزها فيلم القصير للمخرجين جيريمي كولنيز، وكيلي ديون "الثقلية الخلفية"، وفيلم "تشارلي ذو الأسنان البارزة"، الذي يمتد على ستة دقائق أيدع في إخراجها مجموعة من الطلبة. وتتيح المنصة الفرصة أمام الجمهور للاطلاع على واحد من آخر أعمال المخرج البرازيلي بيدرو باولو الذي يروي حكاية فيلمه على مدى (13 دقيقة) تحت عنوان "أفضل صوت في العالم"، كما تعرض الفيلم الروائي الإيراني الطويل (96 دقيقة)

• الشارقة-الضجر: وجنوب أفريقيا، والبرازيل، وإيران.

حرصاً منها على الارتقاء بثقافة ومعارف الأجيال الجديدة في ظل الظروف التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد، أعلن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، التابع لمؤسسة "فن" المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة بالدولة، عن إطلاق منصة أفلام عالمية تضم 11 فيلماً من 8 دول عبر موقعها الإلكتروني الخاص [www.siff.ae](http://www.siff.ae)، ابتداءً من أمس 19 أبريل وحتى نهاية شهر مايو.

تتوزع وتشتمل الأفلام التي تضمها المنصة على تنوع في المضامين حيث تقدم أعمالاً من إنتاجات روائية طويلة وقصيرة، وأفلام رسوم المتحركة، تعالج العديد من القضايا الدرامية والإنسانية والكوميديية لمخرجين وصنّاع أفلام من دولة الإمارات العربية المتحدة، والكويت، والمملكة المتحدة البريطانية، والولايات المتحدة الأمريكية، وفرنسا،



تعرف جمهورها على قيم وأخلاقيات الدين الإسلامي

## 31 برنامجاً دينياً متنوعاً تثيري متابعي قنوات وإذاعات «الشارقة للإذاعة والتلفزيون» في شهر الصوم

• الشارقة-الضجر: يطرح أسئلة حول علوم القرآن وكل ما يتعلّق بها من معارف، وفي الوقت ذاته تقدم الإذاعة وعلى مدار الساعة فاصل "مواقيت الصلاة"، الذي يذكر المستمعين بحلول موعد أداء الصلاة.

في إطالة على مكانة هذا اليوم، تبت الإذاعة برنامجها فضائل يوم الجمعة، الذي يرسخ مكانة وفضائل الجمعة وما يتوجب على المسلم القيام به خلاله، إلى جانب تقديمها لبرنامج "التلاوات النادرة" مجموعة من أشهر القراء أبرزهم: عبد الباسط عبد الصمد، ومحمد صديق المنشاوي، ومحمود خليل الحصري وغيرهم، إلى جانب بثها لبرنامج "السور الجديدة" الذي يقدم تلاوات 250 سورة جديدة، وبرنامج "أعلام نزل فيهم قرآن" الذي يتناول بإخراجها القصصي شخصيات نزلت فيهم آيات قرآنية، يروي أسباب نزولها وقصتها.

إذاعة الشارقة.. أثيرعطر بدورها تقدم إذاعة الشارقة مجموعة من البرامج الدينية التي ترافق المستمعين خلال شهر الصوم بياقة عطرة من الإبداعات الإيمانية، يبرز منها برنامج "راحة الأنفس"، وهو نافذة تفتح على العديد من النصائح الدينية بما يتعلّق



بما يتناسب مع مكانة وعظمة شهر رمضان المبارك، تبت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عبر قنواتها وإذاعاتها 31 برنامجاً دينياً متنوعاً، تسلط من خلاله الضوء على تعاليم الدين الإسلامي وفضائل الشهر الكريم، وتستعرض القيم والسيرة العطرة للأبياء والصالحين، وتتناول الشعائر ومآثر العلماء وما قدموه من معارف وجهود للنهوض بثقافة وأخلاق الأمة العربية والإسلامية.

إذاعة القرآن الكريم.. نضحت الإيمان مع المستمع أينما كان وكعادتها في شهر الصوم، تتولى إذاعة القرآن الكريم تقديم مجموعة كبيرة من البرامج المتميزة حيث رصدت لسمعتها نحو 15 برنامجاً دينياً متنوعاً، حيث تروي من خلال برنامجها "آية وعبرة"، تفاسير، ومقاصد الآيات في دقيقة ونصف، لتواصل تقديم المضامين المتميزة عبر البرنامج التعليمي "السور القرآنية" الذي يتطرق للحديث عن آيات وسور كتاب الله، يروي أسباب نزولها، ومقاصدها، كما تبت القناة برنامجها "فحص الآيات" بجزئه الثالث، الذي يتناول وقت نزول الآيات القرآنية ويرصد أحداثها وتفاصيلها بخارجي متميز.

وتقدم الإذاعة لسمعتها على مدار الساعة فواصل "تسايح"، وهي مجموعة متميزة من الأدعية والماناجة بصيغ لغوية إبداعية تثيري وقت المستمعين بالفائدة، كما تبت "أدعية الختمة" التي يتم بثها بعد الانتهاء من ختمه القرآن، إلى جانب برنامج "فضائل الأعمال" الذي يتناول مواضيع تتعلق بالشريعة الإسلامية بأسلوب علمي، كما تعود الإذاعة لسمعتها بالجزة الثالث من برنامجها "تأملات قرآنية" الرحلة الرمضانية في رحاب الآيات وتفسيرها وقضاياها.

وبما يأخذ المستمعين إلى آفاق ومفردات الذكر الحكيم، تقدم الإذاعة لسمعتها في الجزء الثاني من برنامج "مفردات القرآن" تفاسير وألفاظ القرآن وأعجازه البلاغية، وتواصل إثراء الأجواء الروحانية للمستمعين من خلال برنامج "القراءات القرآنية" الذي يقدم القراءات العشر بصوت القراء عبد السلام النعيمي وراشد النعيمي، كما تبت طيلة الشهر الفضيل برامج "أسئلة قرآنية" الذي يُعنى

## منوعات

# الفكر

27

تباشر الفنانة اللبنانية مادلين طبر تقديم حلقات برنامجها "مسا الورد" في موسمه الأول، وهو البرنامج الذي انطلق عرضه مؤخراً. في هذا الحوار نتحدث مادلين عن البرنامج، ومسلسل (الضاهر) الذي عرض مؤخراً، وغير ذلك، وفيما يلي التفاصيل:

قضايا مختلفة اجتماعية ونسائية وفنية ناقشها في (مسا الورد)

## مادلين طبر: لا أريد تقديم مادة إعلامية جافة

تقدم المعلومة للجمهور بشكل واضح، بالإضافة إلى المداخلة الفنية في البرنامج والتي نتحدث فيها مع أحد صناعات الفن المهمين وناقش معه كثيراً من التفاصيل، ولست ردد فعل إيجابية بشأن البرنامج خلال الفترة الماضية حتى من الجمهور البسيط سواء في لقاءاتي بالشارع أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

• هل خبرتك القديمة ساعدتك في "مسا الورد"؟

- بالتأكيد، استعدت من تجاربي القديمة وتعاملت مع الأمر بتحضير واستعداد يناسب الظهور في الوقت الحالي، خصوصاً أنني حرصت على تجنب سلبيات كثيرة شاهدها في تجارب أخرى وأن يتسم البرنامج بالرفق والبساطة في مخاطبة الجمهور، فلا أريد أن أقدم مادة إعلامية جافة.

كما أن التمثيل ساعدني أيضاً في التقديم، وربما يجد البعض هذا الأمر غريباً لكنه حقيقة، فالتمثيل جعلني أقدم الانفعالات بصديق وطبيعية البرنامج على الهواء تجعلني أتفاعل مع كل ما يحدث.

• لكن تقديم برنامج تلفزيوني قد يشغل الفنان عن التمثيل؟

- لا أخفيك سرأ أنني أعاني ندرة الأدوار الجيدة التي تقدم لي في الدراما، فنحن نواجه مشكلة في النصوص التي تقدم لنا بسبب الأدوار غير الجيدة، والوضع العام أصبح سيئاً فنياً، وهذا الأمر يمكن أن تلمسه عبر عدة مستويات.

فهنالك أزمة حقيقية في الأدوار التي تضيق للفنان، لا أن تمنحه التواجد فحسب، أضف إلى ذلك موقف شخصي بالنسبة لي مرتبط بشعوري بالاستفزاز من بعض مما يقومون بتقديمه على الشاشة، فهناك شخصيات استفزازية وتقدم محتوى ليس له علاقة بالإعلام.

• كيف ترين تجربة الفنانين في تقديم البرامج؟

- ثمة تجارب قدمت بالفعل.

لكن دعنا ننظر للأمور بشكل أكثر عقلانية، فلكي يقدم الفنان برنامجاً يجب أن يكون لديه فكر وموهبة في التعامل مع الكاميرا كمنيع وليس كممثل، فالتقديم التلفزيوني يتطلب "كاريزما" محددة يتسم صاحبها بقوة الشخصية وسرعة البديهة والقدرة على اختيار الالفاظ المناسبة للتعبير.

وهذا الأمور هي التي تحدد ما إذا كانت التجربة ناجحة أم لا، فهناك برامج قدمها نجوم لم تنتج، وأخرى حققت نجاحاً كبيراً وأضافت لأصحابها.

• تتحدثين بشغف عن التقديم التلفزيوني!

- بالفعل، لدي اهتمام كبير بالتقديم التلفزيوني، ورأيي دائماً أن كل إعلامي على عاتقه مسؤولية كبيرة، وعلى المستوى الشخصي لدي طموح لتقديم برنامج منوعات كوميدية استعراضي على الشاشة لكن هذا البرنامج يتطلب تصوراً وتكلفة كبيرة على المستوى الإنتاجي.

• لكن البرامج التي تحظى باهتمام كبير هي برامج القالب؟

- أشعر بالإهانة من هذه البرامج.

لأن الفنان يتعرض فيها للإهانة والسخرية، ولا اشارك فيها مطلقاً، ورفضت عروضاً للظهور فيها خلال السنوات الماضية، فلا يمكن أن أهين نفسي وتاريخي من أجل المبلغ المالي الذي سأحصل عليه للمشاركة في البرنامج.

وهذا الأمر هو نفس رأيي أيضاً في برامج "الهارد توك" التي تسعى لاستفزاز الضيف والتدخل في حياته، فلا يمكن أن أقدم مثل هذه النوعية من البرامج.

• كيف استقبلت ردود الفعل على تجربتك في "الضاهر"؟

- سعدت بعرض المسلسل بعد فترة طويلة من التوقف والتأجيل، فالسلسل من الاعمال التي تشجعت فور قراءتها، لأن الدور مهم ومؤثر بالإضافة إلى اختلافه عن أدوار السابقة، لكن بالرغم من الظروف التي مر بها العمل والتوقفات الكثيرة فإن ردود الفعل من الجمهور أسعدتني كثيراً.

• إلى أين انتهت الأزمة مع منتج المسلسل تامر عيد المنعم؟

- بالرغم من خسارتي لجزء كبير من أجري في هذا العمل، والذي لم أقضاه حتى الآن، رغم أنه مثبت في التعاقد مع تامر باعتباره منتج المسلسل، لكنني سعدت برد فعل الجمهور.

• لماذا اتجهت إلى تقديم البرامج مؤخراً؟

- درست في كلية الإعلام وحصلت على ماجستير فيه بديارياتي، وعملت صحافية فور تخرجي من الجامعة، قبل أن التحق بالتلفزيون اللبناني لأعمل مذيعاً رطب، وهذا الظهور في الماضي كانت له أهمية كبيرة، فمذيعاً الرطب هي التي تقوم بإخبار المشاهدين عن الخريطة البرمجية، وماذا سيحدثون على الشاشة بعد ذلك، وهذه المرحلة استعدت منها بكثير من الخبرات، وتعلمت في التلفزيون الرسمي اللبناني، حتى منحني سيمون أسمر فرصة تقديم موسم من برنامج "ستوديو الفن" وهي الخطوة التي شكلت نقلة مهمة في حياتي لأقدم بعدها برنامج "نجوم الغد"، ولدي تجارب إذاعية بعدة دول عربية، لذا لا أعتبر أنني اتجهت إلى البرامج، ولكنني عدت إليها بعد غياب خلال السنوات الماضية نتيجة انشغالي بالتمثيل.

• وما سبب اختيار "مسا الورد" لتعودي من خلاله؟

- فكرة البرنامج أعجبتني، لاسيما أننا ناقش قضايا مختلفة اجتماعية ونسائية وفنية وغيرها من القضايا المختلفة، فالبرنامج لا يعتمد على الصوت العالي ولكن يقدم مناقشة جادة وبنائة بحيث يمكن أن



## ريهام حجاج تكثف تصوير (لما كنا صغيرين)



اتفقت الممثلة المصرية ريهام حجاج مع مخرج مسلسلها "لما كنا صغيرين" على أن يتم تكثيف ساعات التصوير، مع الأخذ في الاعتبار الاحتياطات اللازمة لسلامة فريق التصوير، لكي يتم الانتهاء من تصوير كل المشاهد في فترة بسيطة، وذلك لرغبتها في أن تتواجد في المناسبة الرمضانية، خاصة أنها تراهن بأن المسلسل سيحقق لها نقلة كبيرة.

ويشارك ريهام في البطولة محمود حميدة وخالد النبوي ونسرين أمين والعمل للمؤلف أيمن سلامة، ولجأت إلى وضع الشعر المستعار والعدسات أيضاً في المسلسل، من أجل الظهور بلوك مختلف عن أعمالها السابقة.

من جانب آخر، فاجأت ريهام جمهورها بخبر حملها عبر حسابها على "إنستغرام".

## (فرصة ثانية) سيكون جاهزا للحاق بموسم رمضان

نفى المخرج المصري مرقس عادل، مخرج مسلسل (فرصة ثانية) وقف تصوير العمل، كاشفاً عن أن أسبوع الإجازة الذي تم منحه للعاملين، كان بمثابة راحة ومراجعة للإجراءات الصحية، في مواجهة فيروس كورونا، وعقب الانتهاء من الإجازة، انطلق التصوير من جديد.

وقال عادل إنه انتهى من تصوير ما يقارب 80 في المئة من أحداث المسلسل، وتبقى له مساحة من الوقت تكفي وتزيد لتصوير المشاهد المتبقية، مؤكداً أن عامل الوقت مهم، ولكنه أيضاً لا يريد الضغط على العاملين في المسلسل، خصوصاً أن هناك شوطاً كبيراً تم قطعه في التصوير.

من جهتها، قالت الفنانة المصرية ياسمين صبري، إنها تواصلت حالياً بتصوير مشاهدتها في (فرصة ثانية)، في (لوكيشن) داخل مدينة الإنتاج الإعلامي المصرية، في مدينة 6 أكتوبر على أطراف القاهرة، بعد توقف أيام عدة، بسبب الإجراءات الاحترازية والوقائية ضد انتشار فيروس كورونا المستجد.

وكشفت عن أنها أوشكت على الانتهاء من التصوير، وسيكون العمل جاهزاً للحاق بسباق رمضان، لافتة إلى أن فريق العمل يقوم بكل الإجراءات الوقائية من تعقيم اليد والملابس والاكسسوارات أيضاً تعقيم الاستوديو.

وأضافت أنه تم تكثيف ساعات التصوير إلى 18 ساعة يومياً، ولكن بشكل مرتب لمنع الزحام، حرصاً من فريق العمل على عدم التعرض للإصابة.

المسلسل من بطولة آيتن عامر، صبري عبدالمنعم، محمد دياب، إدوارد وهبة عبدالغني، ومن تأليف مصطفى جمال هاشم.



# الفكر

## ريجيم يساعدك على خسارة الوزن في 3 أيام!

عندما نتحدث عن ريجيم كوري، فهو بالتأكيد نظام غذائي يعتمد على عدد سعرات حرارية منخفضة جداً. بالإضافة إلى

ان جدولته لا يتضمن عدد كبير من المأكولات ضمن الوجبة الواحدة، تمرّب معنا على النظام الغذائي الكوري الذي ينقص الوزن ضمن 3 أيام فقط.

يعتبر هذا الريجيم قاس جداً ولا يجب اتباعه سوى بعد استشارة طبيب متخصص:

### جدول الايام الثلاث هو نفسه :

- وجبة الفطور: تفاع واحدة كبيرة.  
- وجبة الغداء: حبة بطاطس حلوة مع القليل من الملح والقليل الاسود.



## تعرفوا على كيفية تنظيف فراش السرير المتسخ

تعيش المئات من الجراثيم والبكتيريا والحشرات المجهرية على فراش السرير، نتيجة عدم الاهتمام به أو المواظبة على تنظيفه وتعقيمه بالطريقة الصحيحة، فالفراش المتسخ مكان مثالي للجراثيم والكائنات المجهرية التي تعتبر سبباً رئيساً للإصابة بالعديد من الأمراض.

### كيفية تنظيف فراش السرير المتسخ

- يتمّ التنظيف مرّة كل أسبوع أو أسبوعين، وفق الآتي: كنس الفراش بالمكنسة الكهربائيّة لشطف الغبار والأوساخ الظاهرة، ثمّ استخدام المنظف الخاصّ بالكنب والسجّاد لمسح الفراش، وإزالة البقع العالقة عليه عبر فركها جيّداً، فمسح الفراش بقطعة نظيفة رطبة.
- يقضى تنظيف البقع الصعبة، باستخدام منظف حمضي، عن طريق وضع القليل منه على البقع، وتركه لخمس دقائق على الأقلّ، بإزالة المنظف بقطعة بيضاء نظيفة عن طريق الترتيب على الفراش بدون فركه، ومن الممكن الاستعانة بوسائل غسيل الصحون الخفيف للتخلص من المنظف الحمضي.
- للتخلّص من بقع الدم، يُستخدم منظف أكسيدي، عن طريق وضع هذا الأخير على البقع، فالترتيب عليها بواسطة فوطه نظيفة، وتنظيف البقع بماء بارد. إذا كانت بقع الدم حديثة، وغير جافة، من الممكن تنظيفها بواسطة رشّ محلول ملحي عليها، ومسحها جيّداً. كما تنظف البقعة بمحلول بيكربونات الصوديوم المكوّن من: ثلث الملعقة الكبيرة من بيكربونات الصوديوم وثلثي الملعقة الكبيرة من الماء البارد، مع وضع هذا المحلول على بقعة الدم، وتركه لنصف الساعة، فتنظفه بقطعة نظيفة، ومبلّلة بالماء البارد، وتجفيفه بقطعة جافة.

- للتخلّص من العفن والفطريات، يجب إخراج الفراش إلى مكان مفتوح، ليحظى بالشمس لبعض الوقت، ثمّ تكتنسه بالمكنسة الكهربائيّة من الجهتين، فتنظفه بمحلول مكوّن من الماء الدافئ والكحول الطيبي بنسب متساوية.
- للتخلّص من بقع البول، تُمسح هذه الأخيرة بقطعة جافة، مع استخدام منظف إنزيمي عن طريق رشه على البقع، ومسحه بقطعة نظيفة، وتركه حتّى يجف. ثمّ، يرش بيكربونات الصوديوم، ويترك الفراش لليوم التالي، قبل كنسه بالمكنسة الكهربائيّة.

- يُستحسن تهوية الفراش، أثناء تغيير ملاءة السرير، عن طريق فتح شباك الغرفة للسماح للهواء النقي وأشعة الشمس بالوصول إليه.



رجل يلتقط صوراً لبرج إيفل وانعكاس أضوائه على نهر السين، في باريس، خلال الإغلاق الصارم لكبح انتشار فيروس كورونا. ا ف ب

## قرأت لك

### البرتقال



كشفت دراسة علمية حديثة، أن البرتقال يحتوي على مادة مغذية تخفض خطر السكتة الدماغية عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المخ. وأوضح الباحثون بحسب موقع صحيفة (التليغراف) البريطانية أن البرتقال يحتوي على مادة مذهلة تسمى (هيسبيريدين)، والتي تعزز تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الدماغ. ولتأكيد نتائج الدراسة، منح العلماء مجموعة من المشاركين محلول يحتوي على كمية من هيسبيريدين الموجودة في كوبين من عصير البرتقال، وقاموا بقياس تدفق الدم من خلال الجلد باستخدام جهاز يعرف باسم doppler fluximeter . ولاحظوا انخفاض ضغط الدم وزيادة تدفقه بشكل عام. وأضاف الباحثون أن البرتقال حل سحري للأشخاص الذين يعانون من برودة القدمين والأطراف في الشتاء لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، حيث إنه يساعد على وصول الدم إلى الأطراف وبالتالي تدفق الدم بشكل أفضل.

## سؤال وجواب

- اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟  
الصينيون
- أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك عام؟  
1846
- ما هي اول دولة عربية تصدر طوابع بريدية عليها كلمة بريد باللغة العربية؟  
السعودية
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من اقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟  
زهرة الازهار
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟  
أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟  
الزهرة
- أي انواع اللؤلئ أثمان وأغلى ؟  
الاسود والازرق

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن البكتيريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتيريا، وهي عملياً تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتيريا تقتل بواسطة الحرارة القوي فبعضها يعيش في البيئات الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل. معظم البكتيريا هي إما غير ضارة أو عملياً مساعدة لأشكال أخرى من الحياة فالبكتيريا مثلاً تسبب التفتن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة. وهي أيضاً تلعب دوراً هاماً في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.
- هل تعلم أن بإمكانك حرق سعرات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلماسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعامة لا تستطيع الطيران فعلياً.

## قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وافته فكرة غريبة هي ان يستمر في الجحى إلى البيت والراحة فيه فينبى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة العالاه الساحرة التي تلي كل ما يطلب منها .. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتلبي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغداء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاظرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً. وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تلبى كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا نأتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً نطلب مائه دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان تصبح اثرياء ان جعلنا الناس يدفعون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليلبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امراً .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه واغلقه بصوت عالي واسرع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقف بجوار القبر وقالت المرأه اتمنى ان تلي ناداني ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثن خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وسئل ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضاً من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركة لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصل إلى النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة اخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحنى يا جدتي سامحنى لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومان بالواجب فأرجو ان تلي لهم كل طلباتهم.

