





تحت رعاية فاطمة بنت مبارك



## رفيعة بنت هلال بن دري تفتتح المعرض السنوي لسيدات ورائدات الأعمال والمبدعات بمدينة العين

التي تهدف إلى تزويد رائدات الأعمال المواطنات الراغبات في ممارسة الأعمال التجارية الحرة بالأدوات التي تمكنهن من تطوير أعمالهن وتوعيتهن بأهمية دورهن، من خلال تنمية ونشر القيم المتعلقة بروح المبادرة والابتكار وخدمة المجتمع لدى المواطنات لدخول قطاعات الأعمال والتجارة والتصنيع، لتعزيز مساهمتهن في عملية التنمية المستدامة في الدولة. وقالت أن تنظيم المعرض السنوي لرائدات الأعمال والمبدعات في مدينة العين يأتي ضمن فعاليات الحملة التوعوية الثالثة التي تعقد تحت شعار المسؤولية المجتمعية في خدمة الوطن، مؤكدة أن أنشطة وفعاليات الحملة تغطي منطقة العين ومنطقة الظفرة وأبوظبي، بهدف دعم جهود رائدات الأعمال في هذه المناطق على تسويق منتجاتهن والترويج لخدمات مشاريعهن وتطوير هذه المشاريع والارتقاء بها وتوفير كافة أسباب القوة لضمان نجاح هذه المشاريع واستمرارها وتقديمها وتحقيقها للأهداف المرسومة.

11 جناحاً لسيدات ورائدات الأعمال والمبدعات كما تم تخصيص مساحة في المعرض لأصحاب المهام وذوي الاحتياجات الخاصة، وتغطي الأنشطة المشاركة في المعرض تجارة التمور وتجارة البن وتجارة البهارات والتوابل وتجارة العطور وتجارة العود والبخور والطيب ولوازمها، وتجارة مستحضرات ومستلزمات التجميل ونقش الحناء وأعمال الخط والرسم وخياطة الملابس النسائية، وتجارة الشيل والعبايات وتجميل السيدات وتصميم الديكور وخدمات الأفراح، واستشارات في مجال الخدمات التربوية وأعمال المشغولات اليدوية والبيئية، وتنسيق الزهور الطبيعية والصناعية والتدريب على فن التجميل والماكياج. وقد حضر حفل افتتاح المعرض سعادة مسلم عبيد العامري المدير التنفيذي لشركة القوعة والسيد محمد سيف الخيلي مدير فرع غرفة أبوظبي بمدينة العين والسيدة شفيقة العامري مديرة مجلس سيدات أعمال أبوظبي وممثلين عن مديرية شرطة العين ومؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأموال والطفولة الرئيس الفخري لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، افتتحت سعادة ربيعة بنت هلال بن دري نائبة رئيسة الهيئة التنفيذية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي المعرض السنوي الخاص بسيدات ورائدات الأعمال والمبدعات المواطنات في بوادي مول بمدينة العين، والذي ينظمه مجلس سيدات أعمال أبوظبي والذي يعمل تحت مظلة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، ضمن فعاليات الحملة التوعوية الثالثة لريادة الأعمال بمشاركة عدد كبير من رائدات وسيدات الأعمال من دولة الإمارات العربية المتحدة. وبعد أن قصت الشريط التقليدي للمعرض قامت سعادتها بجولة في أقسام وأجنحة المعرض الذي ضم

شارك دار زايد للرعاية الأسرية في معرض العين للكتاب في دورته التاسعة من خلال جناح خاص بها في الدار وأوضحت دار زايد لرعاية الأسرية بأن مشاركتها في معرض العين للكتاب تأتي في إطار الاهتمام بالدور المجتمعي في نشر الثقافة الرعائية البديلة بطريقة مبتكرة بين جميع فئات المجتمع، وتحقيق الأولوية الاستراتيجية المتمثلة بتعريف المجتمع بالخدمات التربوية والمشاريع التربوية المتميزة التي تقدمها الدار لفئة فاعلي الرعاية الأسرية عبر المشاركة المستدامة مع مكونات المجتمع المحلي والدولي. وأشار نبيل الظاهري مدير عام الدار، إلى الاهتمام الكبير الذي توليه الدار لنشر الدور المتميز للدار في خدمة فئة تعتبر من أهم الفئات في شريحة المجتمع بشكل عام وتعميق المجتمع بخدمات الدار من خلال تطبيق مشاريع متميزة تعتبر الأولى على مستوى العالم من خلال تطبيق مشاريع متميزة في مجال الرعاية البديلة، كما تشمل الفعاليات على معرض تشكيلي، يتم من خلاله عرض مجموعة متنوعة من الرسومات، إلى جانب توزيع الإصدار الرابع لكتيب قصص وعبر، باللغتين العربية والإنجليزية، مع وضع نبذة مختصرة عن كل قصة. وتضمن جناح الدار في معرض الكتاب لهذا العام إصدارات متميزة في مجال الرعاية البديلة وكتيبات خاصة بالتعريف عن دور الدار في خدمة المجتمع إلى جانب مكان مخصص للقراءة، لتشجيع زوار المعرض على القراءة والإطلاع، فضلاً عن تخصيص فعاليات للأطفال، تشمل مسابقات وأنشطة لطلاب المدارس وتوزيع الهدايا، وما تميزت بها مشاركة الدار في معرض الكتاب لدورته الحالية هو مشاركة شابات الدار في إدارة الجناح الخاص بالدار في المعرض ويعتبر ذلك خطوة متميزة نحو اندماجهم في المجتمع وبدوره شكر نبيل الظاهري القائمين على تنظيم وأثنى على جهودهم المتميزة والتنظيم المتميز للمعرض وأكد أن الدار، أن مشاركة الدار في المعرض، تأتي انطلاقاً من التزامها بمبدأ المسؤولية المجتمعية، وحرصها على دعم مجتمع المعرفة، وأنشطة مشاركة الدار في دعم معرض العين تقرأ، تندرج في إطار سعيها بشكل دؤوب لبناء وتعزيز علاقات الشراكة مع المجتمع المحلي على مستوى الدولة من خلال دعم الأنشطة والفعاليات التي تتسجم مع رسالة الدار ورؤيتها وأهدافها الاستراتيجية.



## مشاركة متميزة لدار زايد للرعاية الأسرية في معرض العين للكتاب

•• العين - الفجر

شارك دار زايد للرعاية الأسرية في معرض العين للكتاب في دورته التاسعة من خلال جناح خاص بها في الدار وأوضحت دار زايد لرعاية الأسرية بأن مشاركتها في معرض العين للكتاب تأتي في إطار الاهتمام بالدور المجتمعي في نشر الثقافة الرعائية البديلة بطريقة مبتكرة بين جميع فئات المجتمع، وتحقيق الأولوية الاستراتيجية المتمثلة بتعريف المجتمع بالخدمات التربوية والمشاريع التربوية المتميزة التي تقدمها الدار لفئة فاعلي الرعاية الأسرية عبر المشاركة المستدامة مع مكونات المجتمع المحلي والدولي. وأشار نبيل الظاهري مدير عام الدار، إلى الاهتمام الكبير الذي توليه الدار لنشر الدور المتميز للدار في خدمة فئة تعتبر من أهم الفئات في شريحة المجتمع بشكل عام وتعميق المجتمع بخدمات الدار من خلال تطبيق مشاريع متميزة تعتبر الأولى على مستوى العالم من خلال تطبيق مشاريع متميزة في مجال الرعاية البديلة، كما تشمل الفعاليات على معرض تشكيلي، يتم من خلاله عرض مجموعة متنوعة من الرسومات، إلى جانب توزيع الإصدار الرابع لكتيب قصص وعبر، باللغتين العربية والإنجليزية، مع وضع نبذة مختصرة عن كل قصة. وتضمن جناح الدار في معرض الكتاب لهذا العام إصدارات متميزة في مجال الرعاية البديلة وكتيبات خاصة بالتعريف عن دور الدار في خدمة المجتمع إلى جانب مكان مخصص للقراءة، لتشجيع زوار المعرض على القراءة والإطلاع، فضلاً عن تخصيص فعاليات للأطفال، تشمل مسابقات وأنشطة لطلاب المدارس وتوزيع الهدايا، وما تميزت بها مشاركة الدار في معرض الكتاب لدورته الحالية هو مشاركة شابات الدار في إدارة الجناح الخاص بالدار في المعرض ويعتبر ذلك خطوة متميزة نحو اندماجهم في المجتمع وبدوره شكر نبيل الظاهري القائمين على تنظيم وأثنى على جهودهم المتميزة والتنظيم المتميز للمعرض وأكد أن الدار، أن مشاركة الدار في المعرض، تأتي انطلاقاً من التزامها بمبدأ المسؤولية المجتمعية، وحرصها على دعم مجتمع المعرفة، وأنشطة مشاركة الدار في دعم معرض العين تقرأ، تندرج في إطار سعيها بشكل دؤوب لبناء وتعزيز علاقات الشراكة مع المجتمع المحلي على مستوى الدولة من خلال دعم الأنشطة والفعاليات التي تتسجم مع رسالة الدار ورؤيتها وأهدافها الاستراتيجية.

## مشيدا بالتنظيم

## سعيد بن طحنون يزور معرض العين للكتاب 2017



•• العين - الفجر

زار معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان معرض العين للكتاب في دورته التاسعة، وتناول في الأجنحة المشاركة مستمعاً إلى شرح مفصل عن الكتب والأوليين الإماراتيين. واطلع معاليه على تفاصيل البرنامج الثقافي ضمن فعاليات المعرض، الذي يسلم الضوء على التجربة الفنية لثلاثة المبدعين، وخلصاً لتأثيرهم الفكري والثقافي، لما يشكله البرنامج من محور اهتمام للمجتمعات، لتركيبة على مناقشة الكتاب الإماراتيين لاختلاف القضايا الثقافية والإبداعية، ويوفر لهم فرصاً للقاء القراء ومشاركتهم الحوار. وأشد الشيخ سعيد بن طحنون بمستوى تنظيم المعرض وفعالياته ومدى تطوره كل دورة، التي تحظى بالكتاب والمبدعين الإماراتيين، منوهاً بركن الإبداع، وما يقدمه من فعاليات وأنشطة هذا العام التي تستهدهم الأجيال الناشئة بهدف الارتقاء بوعي وثقافة الطفل. كما واطلع معاليه على أهم الجلسات والندوات والفعاليات التي تم عقدها حتى اليوم وأهم الإصدارات الجديدة التي شهدت دورة هذا العام. وأثنى معاليه على توجه المعرض للاحتفاء بالثقافة المحلية والكتاب الإماراتي ودعمه لدور النشر المحلية. ويختتم المعرض فعالياته التي انطلقت في 25 سبتمبر اليوم الإثنين.

## مسلم بن حم يكرم شايبين مواطنين لتمييزهما



•• العين - الفجر

كرم سعادة الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم في مجلسه بمنطقة المرحانية بمدينة العين، الشايبين المواطنين سيف عامر بن سمران العامري، بمناسبة تفوقه وحصوله على شهادة البكالوريوس في القانون بدرجة امتياز من جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا، و علي ناصر محمد بالعبده الشامي بمناسبة تفوقه الدراسي ومشاركاته المجتمعية المتعددة في خدمة دولتنا الغالية، و ذلك بحضور الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم والشيخ عبد الله مسلم بن حم. وثمن بن حم حرص القيادة الرشيدة الدائم بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله على أن يكون التعليم وكل المجالات المرتبطة به في مقدمة أولويات النهضة الحضارية التي تشهدها الدولة، وبتابعة مستمرة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، ودعم سموه اللامحدود لقطاع التعليم، وحرصه الدائم على تطوير المستوى التعليمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك انطلاقاً من فناعة الدولة الراسخة بأن التعليم هو نافذة الأوطان نحو التطور والتقدم. ومن جانبها أعربا المكرمان عن سعادتهما بهذا اللقاء والاحتفاء من قبل الشيخ مسلم بن حم مؤكداً أن دعم ورعاية التميزين، يسهم في توفير مناخ محفز للعطاء، ودافع حقيقي لإنجاز أفضل.



## يمكن تطبيقه في كافة مدن الدولة باحث بجامعة الإمارات يقترح تصاميم لأحياء السكنية تقوم على الاستدامة

•• العين - الفجر

قام باحث من جامعة الإمارات بإعداد مخطط للمساكن الاجتماعية يمكن تطبيقه مستقبلاً في كافة مدن دولة الإمارات مشيراً إلى أهمية وجود عناصر الاستدامة والاتصال والمرونة والمشاركة المجتمعية في هذه الأحياء السكنية. وتقيد نتائج البحث الذي نشر مؤخراً، أنه بالرغم من المحاولات للابتعاد عن شكل الأحياء السكنية التقليدية التي نجح بعضها إلا أن المخططين لا يزالون يواجهون تحديات، لعدم تراس المنازل بالشكل المطلوب، كما أن بعد الخدمات والمرافق عن المنازل يقلل من رغبة السكان في المشي أو ركوب الدراجات للوصول إلى هذه الأماكن، مما يتطلب طريقة لتصميم المنازل تطبق فيها الأفكار الابتكارية. وقال الباحث الدكتور خالد جلال أحمد -أستاذ مشارك في قسم العمارة والتخطيط المدني-: "يجب إشراك المجتمع في تحديد تصميم وخصائص أحيائهم السكنية، والتأكد من أنها تعكس حضارتهم الخاصة، وقد تضمنت الورقة البحثية للدكتور خالد التي تحمل عنوان "تصميم المساكن المدنية الاجتماعية التي تقوم على الاستدامة في دولة الإمارات العربية المتحدة" الاكتشافات التي توصل إليها والمقترحات التي قدمها، هادفة إلى تحديد التحديات التي تعيق عملية الاستدامة وكيفية مواجهة هذه التحديات. وركزت الدراسة على اثنين من الأحياء السكنية الاجتماعية في مدينة العين التي تعد المدينة الخضراء النموذجية التي تقوم على الاستدامة، فينبى أحدهما الذي يشكل المدني التقليدي، فيما بنى الآخر حسب التصميم الحديث الذي يقوم على الاستدامة والذي تتطلع دولة الإمارات لتطبيقه بشكل أكبر.

## دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي تهدي مركز أبحاث مركز زايد لعلوم الصحراء إصداراتها المتنوعة

مؤكداً على دور دار الكتب في دعم الحراك الثقافي على مستوى الدولة مشيراً إلى أهمية هذا التعاون في إثراء مكتبة مركز الأبحاث بمركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء الذي تفوق مصادره المعرفية 11.000 مصدر ورقي وأكثر من مليون كتاب إلكتروني ما يجعله أكبر مكتبة متخصصة في علوم البيئة بالدولة. وتابع "تربط ما بين المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين ودائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي اتفاقيات تعاون عدة على مدى السنوات الماضية هدفت إلى تعزيز مصفوفة المعارف التي يزر بها مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء في مجال البيئة وعلم الحيوان والنبات فحاء هذا الإهداء مكملاً لمنظومة التعاون المؤسسي الذي نخبر به جميعاً". وأكد الهاجري "إننا بدورنا في المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين نعمل على تعزيز أواصر التنمية الثقافية والتعليمية وفتح المجال أمام الدارسين والأكاديميين وأصحاب الاختصاص وجميع المهتمين في مجال صون الطبيعة والحفاظ على التنوع البيولوجي للاطلاع على مصادرها العرفية التي تضم مراجع ومصادر غنية وثقافة على الصعيدين المحلي والعالمي".

المستمر لكتبات المؤسسات والجهات الحكومية والخاصة للاستفادة من تلك الإصدارات في مجال الإطلاع ونشر وتعزيز ثقافة القراءة في جميع بيئات العمل، تماشياً مع خطط التنمية والتطوير التي تنتهجها الإمارة، والتي تستند في أساسها على الإنسان، وتهدف إلى بناء مستقبل أفضل له. وأضاف آل على "تعد هذه المبادرة تأكيداً على دعم دار الكتب المستمر لكتبات المؤسسات الحكومية للاستفادة من إصدارات الهيئة بما يضيف بعداً جديداً إلى مبادراتنا الثقافية يتلخص في جذب المزيد من الاهتمام في هذا الصدد، والترويج للمبادرات الثقافية المتمحورة حول الكتاب وصناعته". ومن جهته، أعرب سعادة غانم مبارك الهاجري المدير العام للمؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين عن شكره لدائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي

أهدت دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي مجموعة من إصداراتها المتنوعة إلى المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين، وذلك في إطار تفعيل وتعزيز التعاون المشترك بين الجانبين، بهدف إثراء مكتبة مركز الأبحاث في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء بمجموعة متنوعة من الكتب التي صدرت عن دار الكتب ومشروع كلمة للترجمة. وتندرج هذه الخطوة ضمن إطار استراتيجية دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي، وترجمة لرؤيتها بأهمية توفير مصادر المعرفة في كل مكان ورفد المكتبات داخل الدولة وخارجها بإصدارات الهيئة القيمة. وقال عبدالله ماجد آل على المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإمارة في دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي: "نخبر في دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي أن يكون لنا الدور الهام في تحفيز المجتمع الإماراتي على القراءة من خلال إصدارات وهدايا دار الكتب التي ستلعب دوراً إيجابياً في التعريف بمنجز الثقافة والمعرفة في دولة الإمارات، ويأتي رفدنا لمكتبة مركز زايد لعلوم الصحراء بمجموعة من إصداراتنا المتنوعة اليوم في إطار دعمنا



# منوعات العقل

23



الغوص في أعماق الذات من دون غرور، والانفتاح على الآخرين من دون أحكام أو توقعات سابقة، أفضل طريقة لعيش حياة تحمل معنى قيماً. يجب أن نفتتح أولاً بضرورة عيش الحب والسلام والسعادة في الزمن الحاضر، واكتشاف معنى الحياة أو وجهتها أو محرّكها.

## اكتشف معنى الحياة . . من دون غرور والانفتاح على الآخرين

تتساءل عن معنى المعاناة والفشل والجروح والصدمات. ويجب أن نتذكر أولاً أن الألم لا يتفاقم بل يزيد مرارتنا ويتوقف مساره على طريقة تعاملنا معه. إذا تحول معنى حياتنا إلى أفق مسدود وأجج لدينا مشاعر الندم والاستياء، يجب أن نكتشف حينها المعنى وراء ما يحصل ونتجرأ على تقبله. ماذا لو اكتشفنا في داخلنا دعوة كامنة من شأنها أن تعطي معنى حقيقياً للحياة؟ وبدلاً من نُعول على مستقبل بعيد المثال أو أفكار قمعية، من الأفضل أن نبقي واقعيين ونتمسك بالسعادة في تعاملنا مع الآخرين ونعيش الحاضر ونشأله عما يمكن فعله لزيادة سعادتنا وحريرتنا ومستوى حيننا. ولماذا لا نتساءل في المقام الأول عما يمكن تعلمه من وجودنا في أوقات الفرح والحزن؟

الفلسفة الروحية عن الصديق الذي يدعونا إلى التخلي نهائياً عن (الأنا) القديمة للمضي قدماً واكتساب الحرية وعيش حب غير مشروط. • أخيراً، يتطلّب عيش السعادة الصافية شكلاً من السخاء والالتزام. لا تكون السعادة الفردية والعزولة مثمرة أو قابلة للاستمرار على المدى الطويل. يعني عيش السعادة التخلي عن الغرور والخروج من (الأنا) المنغلقة التي تسبب لنا المعاناة. وتنشأ السعادة الحقيقية عبر مقابلة الآخرين ومبادلتهم الحب ودعمهم من دون مقابل.

### معنى المعاناة

لو تطورت الحياة بلا معاناة أو مصاعب، كان البحث عن معنى الوجود ليصبح سطحيًا أو خافياً. لذا يجب أن

أيضاً إلى تبني معايير محددة. للكشف عن معنى الوجود، لا بد من الانفصال أولاً عن (الأنا) الاستبدادية والتجرؤ على رؤية ما يكمن وراء الأقنعة الظاهرية. في خضم هذه المسيرة الوجودية، يقدم نيتشه نصيحة قيّمة: حين نستيقظ، يجب أن نفكر بوضعنا عندما نتعجز كل يوم عن إسعاد إنسان واحد على الأقل. إنها دعوة إيجابية لإعطاء معنى للحياة اليومية عبر الحد من النزعة المادية وتكريس الذات لفعل الخير من دون إيجاد مبرر لهذا السلوك. كان الفلاسفة القدماء يقترحون مجموعة كاملة من التمارين الروحية للتحرر من الخوف والندم وعيش كل يوم وكأنه الأول والأخير في حياتنا. كذلك يستطيع كل شخص منا أن يحرز التقدم تدريجياً بفضل موارد تتلقاها يومياً.

### 3 ركائز

تبرز ثلاث ركائز في الحياة الداخلية لتطوير معنى الوجود:

- أولاً، ثمة حاجة ملحة إلى إيجاد طريق روحي واختيار وجهة معينة وتكريس الجسم والروح لها، من ثم المشاركة لتحقيق الهدف المنشود.
- ثانياً، لا يمكن تحقيق السعادة الحقيقية أو اكتشاف معنى الحوادث اليومية من دون تغذية الروابط العميقة والصداقة مع الآخرين. يتحدث بعض خبراء

الاضطراب في قولنا.

### خارج ذواتنا

لكن هل يجب أن نبحت عن معنى الحياة خارج ذواتنا عبر تقليد الآخرين، أم يجب أن نختار طريقاً خاصاً بنا؟ تحدث الفيلسوف الألماني مارتن هايدغر عن مخاطر الانغلاق على الذات والاكتفاء بحياة يومية غير صادقة والاختباء وراء أقنعة وأدوار ووظائف مزيفة.

لاكتشاف معنى الحياة، يجب أن نتخلى بالجرأة الكافية لتجاوز الأحكام المسبقة والغوص في أعماق الذات ومواجهة حقيقتنا ما وراء الجروح الداخلية والإسقاطات والتخيلات. لكن لا يعني التخلي عن الغرور تغيير الذات لأن الرغبة في التميز عن الآخرين بأي شئ تميز

يطمح عدد كبير من الناس إلى إيجاد عمل أو الشفاء من مرض، لكن غالباً ما يتحرك أفق حياتنا بحسب إيقاعنا في عيشها وتحقيق رغباتنا. على صعيد آخر، تعلمنا الحياة اليومية أن الصحة الجيدة أو المنصب المرموق لا يكفيان لعيش السعادة الحقيقية.

يجب أن نبدأ بالتساؤل: أي دوافع تحركنا منذ استيقاظنا كل يوم؟ ما هي أعمق رغباتنا؟ أثبت أرسطو مثلاً أن كل تصرف من تصرفاتنا، مهما كان بسيطاً أو سخيفاً، يهدف إلى إيجاد السعادة. لتجنب التخبط المضطرب في هذا المجال، يجب أن نستكشف فن الحياة ونمارس تمارين روحية تمنعنا من الهرب المتواصل وتجردنا من مشاعر الاستياء التي يمكن أن تزيد



## الاستيقاظ باكراً طريقة سليمة وفاعلة للشعور بالراحة

أصبح الاستيقاظ في وقت أبكر من العادة نزعة رائجة اليوم، أو بالأحرى طريقة سليمة وفاعلة للشعور بالراحة في الحياة اليومية عبر تخصيص بعض الوقت للذات، فضلاً عن تطوير خطوات روتينية وشخصية تضمن الانفتاح على الحياة.



- دقيقة وواضحة وملموسة.
- قابلة للقياس والتقييم.
- واقعية ومنطقية.
- محصورة خلال مدة أو مهلة واضحة.
- مدروسة ومبرمجة ومدونة في مفكرتك.
- حماسية وإيجابية للالتزام بالخطة بكل سرور!
- كيف نحافظ على دوافعنا الإيجابية؟ يمكن تطوير قوة الإرادة عبر ترسيخ هذه الآلية في العقل والتمسك بها في لحظات التردد.
- أو يمكن الاحتفاظ بمذكرة لتدوين مستوى التقدم بشكل واضح وملموس.
- تناول عشاء خفيفاً وتوقف عن استعمال الشاشات الموجهة قبل ساعة أو ساعتين من النوم

يجب أن تبدأ بوضع هدف عام قبل تحديد تفاصيله. المهم أن تشعر بالتصالح مع جسمك وتحدد سبل تحقيق ذلك، ممارسة الرياضة، تحسين النظام الغذائي، أخذ قسط من الراحة... ثم يجب أن تحدد نوع الرياضة وطريقة الراحة بعد الاستيقاظ وطبيعة الحمية الجديدة... اختر نشاطاً تحبه، أو الجأ إلى التأمل أو الاسترخاء لاستعادة الطاقة، أو حضر فطوراً صحياً وخذ معك إلى مكان العمل. هل يسهل التمسك بهذه الخطة على المدى الطويل؟ يجب أن نفتتح أولاً بالأسباب التي تجعلك تستيقظ في وقت أبكر من العادة. لتحقيق ذلك، حدد أهدافك بأدق طريقة ممكنة: يكره الدماغ التشوش وكما كانت الأهداف مبهمه، سيصعب عليك أن تقترب من تحقيق هدفك الأساسي. لذا يجب أن تكون أهدافك:

عقلك. وفي عطلة نهاية الأسبوع، يمكنك أن تطيل القبولية للتعب من أي نقص والاستفادة من منافعها الأخرى.

### ما العمل عند العجز عن تقديم موعد النوم؟

لا يسهل أن تنام في وقت أبكر من العادة في المرحلة الأولى. تقضي أبسط الخطوات بتناول عشاء خفيف في وقت غير متأخر، والتوقف عن استعمال الشاشات الموهجة قبل ساعة أو ساعتين من النوم، فضلاً عن تخفيف الأضواء وتخفيض حرارة الغرفة... إذا وجدت صعوبة في النوم رغم هذه التدابير، اسمع تسجيلاً يعزز الاسترخاء أو مارس بعض تمارين السوفولوجيا.

### كيف نحدد أهدافنا؟

رياضي في فترة الصباح، ستستفيد من استمرار حيويته طوال اليوم. وإذا كان بعض النشاطات يفرغ الضغط النفسي ويحفز الخلايا العصبية مثل التأمّل أو القراءة أو الكتابة، من الأفضل أن تستفيد من هذه المنافع على مر اليوم كله. كذلك، يكون الصباح وقتاً هادئاً ويسهل التحكم به.

### هل ستراجع مدة النوم؟

لا تهدف هذه المقاربة إلى تقليص ساعات النوم بل الاستيقاظ في وقت أبكر. لذا يجب أن تنام قبل الموعد المعتاد في المساء لتجنب تداعيات قلة النوم، يمكنك أن تأخذ قيلولت قصيرة تتراوح مدتها بين 5 و10 دقائق في مكان العمل أو السيارة... لا داعي للاستلقاء والنوم بعمق للشعور بالراحة. تريح القيلولة الدماغ ويكفي أن تغمض عينيك وتسترخي قدر الإمكان وتفرغ

ما التمتع من الاستيقاظ في وقت أبكر؟ تهدف هذه المقاربة إلى منح الذات لحظة سعيدة كل يوم قبل مشاركة اللحظات اللاحقة مع الآخرين. إنه أشبه بموعد (غرامي) مع الذات حيث يمكن أن نحقق كل ما يسعدنا ولا نقوم به بسبب ضيق الوقت أو التعب أو التأجيل الدائم... يمكنك تخصيص هذه الفترة لاستئناف الرياضة وتعلم لغة جديدة وكتابة أفكارك في مدونة وتجربة اليوغا وإتقان الرسم، أو عدم القيام بشيء! بغض النظر عن النشاطات التي تختارها، يجب أن تحولها إلى عادات صباحية. ما أثر هذه العادة على بقية ساعات اليوم؟ ستصبح أكثر استعداداً لمواجهة مسار يومك وأكثر حيوية، جسدياً وعقلياً، بعد النوم خلال الليل. إذا قررت إدراج شامل





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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٦٤٧٦ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- زميل علي للاعمال الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد ساجد محمد اقبال قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٠٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB174810634AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/٩ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٦٤٧٨ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- قمر الصحراء للتجارة العامة ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / المحترم عبدالنور بخاري قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٥٤٢٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB170977100AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٦ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٧٩٥٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- الشركة الكوتية للاغذية (امريكانا)-الفرع الرئيسي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / ملاك منير برزي الثناسوس قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٤٩٢٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB175569102AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/١٠/١١ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٩٠٢٨ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- شركة وانكو امتياز للمقاولات ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد سليم سرفراز علي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٨٠٢٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB176896429AE وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق: ٢٠١٧/١٠/٨ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة إعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٧٣٦٩ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- ارض الفران للخدمات الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / احمد سامي السيد عمر قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٧٠١٩ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb175645869ae وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٥ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٦٨٢٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- سنا الشمس للخدمات الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / منير احمد الله ديتا قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢١٢٤٢ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB175109673AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/٩ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٥٦٠٨ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- الشركة الاماراتية للتسقيف والعزل ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / برهان محمود عبدالكريم ابو الشيخ قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٨٢١١ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb172708522ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/٩ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٧٩٨٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- بنكو ان لصيانة ونظافة المباني ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / الله دنا سرفراز احمد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١١٨٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb176123253ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/٩ الساعة ١٥:٠٠ مساء بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٩٠٥٩ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- شركة وانكو امتياز للمقاولات ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد اختر غلام رسول قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٤٧١٣ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB176895968AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/١٠/٤ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٢٥٨٦ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- السعادة للتسويق ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمود عبد مرزوق شرف قد اقام عليك الدعوى وموضوعها يطلب المدعي من عمالة المحكمة تسجيل الدعوى واعلان المدعي عليها بصورة من لانتهاج والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ اجمالي (٦٥٠٠٠) درهم وتذكرة عودة بقيمة (٢٠٠٠) درهم والزامها بالرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb17282915ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/٩ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة إعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٩٣١٨ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- مطعم ومقهى جام جم مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / يوسف جان سدير قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٧٢٧٧ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB176798153AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/١٠/١١ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وامرت بتقصير مدة الاعلان.

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٧٦٠٠ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- نجمة المساعد للخدمات الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي عبدالله عبد الهادي عبدالله عبد العال قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٦٦٦٦ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb17172624ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٦ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٨٤٤٧ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- ركن المرجان للخدمات الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / حمزة ارشاد محمد ارشاد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٣٢٣٥ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB176568203AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/١٠/١١ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٦٨٢٢ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- كسب لخدمات التنظيف ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمود احمد نظير احمد خان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٦١٨٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB175164114AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٨ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**اعلان حكم بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٠٣٦ عمالي جزئي

الى المحكوم عليه / ١- شركة مباتي دنا للمقاولات العامة ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بعلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح عبدالقادر خان نادر خان بحكم المحكمة بمثابة الحضوري بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (١٤٢٦١) درهم وتذكرة العودة لوظنته عينا او نقدا ما لم يلتحق بخدمة صاحب عمل اخر عند تنفيذ الحكم وبالمناس من الرسوم والصورفات ورفضت عدا ذلك من طلبات . حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٧٦١٥ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- شايبرانت ادترتايزينغ ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / ستوتس كولافا بيلاي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٧٢٢٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (١٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB168338262AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٧/١٠/٥ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٧٨٢٥ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- مركز هاي كلاس للاعمال مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / سهام مبارك قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٦٦٢٤٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb175509727ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٦ الساعة ٠٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٥٢٩٠ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- كاب للسفر والسياحة ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد محمود ويميله: عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٤٥٠٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB173523264AE وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٨ الساعة ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٥٠ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- الامانتك لقطر السيارات مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/عبدالقيوم غلام قادر قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٢٩٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٧٨٥) درهم رسوم لخزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٤٩٨ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- شباب النهضة للاعمال الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اسامه احمد حسين احمد قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٩٦٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٥٢) درهم رسوم لخزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٢٧ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- كيرويل للخدمات الفنية ش.م.ذ. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/جودوين ايتاباه اكايا قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٧٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٥٩٤) درهم رسوم لخزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

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

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٤٨ استئناف مدني

الى المستأنف ضده / ١- شيرين عبدالمعطي محمد حمدان مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / بسام صقر عبدالهادي الصقران ويميله: عائشة راشد محمد عباس علي الطنجي قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٦/١١٨٨ مدني جزئي بتاريخ: ٢٠١٧/٤/٢٤ وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق: ٢٠١٧/١٠/٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٥٨٦ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١- محمد خالد العبد مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / السويي للمحاماه ويميله: حنان سالم حسن البياض قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٦/٥٨٥٣ عمالي جزئي بتاريخ: ٢٠١٧/٤/٢٠ وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٩ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٢١٣٦ بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢  
**مذكرة إعادة اعلان بالنشر**  
في الدعوى ٢٠١٧/٥٨٦ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١- محمد خالد العبد مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / السويي للمحاماه ويميله: حنان سالم حسن البياض قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٦/٥٨٥٣ عمالي جزئي بتاريخ: ٢٠١٧/٤/٢٠ وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠١٧/١٠/١٩ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم



# منوعات الفكر



## سيرين عبد النور تحذر من مواقع التواصل

نصحت الفنانة سيرين عبد النور الأهالي لدى شرائهم هواتف نقالة لأبنائهم، بمراقبة تصرفاتهم وتعاظيهم مع الآخرين، جاء ذلك في تعليق لها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي، مؤكدة من خلاله حرصها على التربية السليمة والرعاية الجيدة، بعد التقلت على مواقع التواصل الاجتماعي، مؤكدة أنها تتبع طرقاً سليمة في تربية ابنتها تاليا، ولا تتركها مع مربيبتها أثناء سفرها بل تحرص على وجود زوجها فريد رحمه معها.



## شذى حسون تكشف سبب عدم زواجها

كشفت شذى حسون أسباب عدم زواجها حتى الآن، وأكدت أن ارتباط الفنانة برجل عادي أمر في غاية الصعوبة. وقالت الفنانة العراقية خلال مقابلة معها: (علاقة الفنانة بامرأة عادية أمر سهل وطبيعي، ولكن علاقة رجل عادي بفنانة أمر في غاية الصعوبة والتعقيد. قد يكون في بداية العلاقة طيباً، ومتعاوناً وداعماً، ولكن سيأتي الوقت الذي ينفجر فيه ويكشف وجهه الآخر. بالطبع سيغار من كل شيء تقوم به، وهذا الرجل يكون فاقداً للثقة في نفسه، وعلى العكس، ثمة رجال واثقون في أنفسهم ويدعمون زوجاتهم ويرافقونهن في مسيرة الشهرة). وأضافت: (ربما يكون هذا الزواج بمثابة مكيدة وانتقام، أي أن الزوج وصل إلى نجمة أو شخصية يصعب على عامة الشعب الوصول إليها، وهنا تكمن المشكلة).



فنان شامل، مؤلف وملحن ومطرب، قدّم أفضل وأشهر الأغاني لكبار المطربين، وعندما اقتحم عالم الغناء كان صاحب أسلوب مميز حقق له النجاح والتألق. المطرب والمؤلف مصطفى كامل يعود إلى الساحة الغنائية بعد غياب عامين بألبوم جديد بعنوان (ندمان). عن كواليس الألبوم، وأحدث أعماله، وقضايا فنية عدة كان مع كامل هذا الحوار.

برامج اكتشاف المواهب الهدف منها الريح المادي

## مصطفى كامل: الأغنية المنفردة مخاطرة كبيرة.. ولا اعترف بها

من الأغاني. هكذا يبقى الألبوم أفضل حل لإرضاء الأذواق كافة. صرحت سابقاً بأنك على استعداد لتقديم أغاني مهرجانات. ما صحة ذلك؟  
- سأقدمها ولكن بشكل مختلف. الموسيقى الجيدة هي سبب نجاح هذه الأغاني، ولكن الخلاف على الكلمات السوقية التي تصاحب الموسيقى. لذا سأستخدم الموسيقى الجيدة مع كلمات أرقى وأفضل، ولو حدث ذلك سحقت النجاح بكل تأكيد. ولكن حتى الآن لم أجد هذه التركيبة.  
كيف ترى مسؤولية الدولة عما وصلنا له؟  
- الدولة هي المسؤول الأول والأخير عما وصلنا إليه من تدن وانحدار على المستويات كافة، وما ظهر أخيراً من كليات وأغان خارجية، إذ لم تتحرك الأجهزة المعنية ضد من أهانوا الفن، أو في مواجهة قرصنة مجهود شركات وكيان كبير وانسحاب

• لماذا غبت قبل طرح ألبومك (ندمان)؟  
- مرّ عامان منذ آخر ألبوم أصدرته، وهي مدة كافية للتعرف إلى أذواق الجمهور وتغيرها، كذلك الاستماع إلى أعمال الزملاء، واختيار أغاني الألبوم الجديد والتحضير لها وتسجيلها. عموماً، لا بد من الاختيار المتأن والتدقيق كي يخرج الألبوم بشكل جيد يرضي الجمهور، وهو أمر لا يتحقق إلا بعد وقت وجهد كبيرين.  
• كيف كان اختيارك للأغاني؟  
- لا أخطط للأغاني أو أحدد عدد الرومانسية منها أو الحزينة. أكتب ما أشعر به، وما أعتقد أنه جيد ومناسب. ولكني حرصت على أن أقدم أغنية شعبية إرضاء لجمهور الأغاني الشعبية، ولكنها تختلف عن الأعمال التي ظهرت خلال السنوات الأخيرة والتي لا علاقة لها بالشعب بل بالسوقية والإسفاف، باختصار، حرصت على تنوع الألبوم إرضاء لجمهور الأفرج والحفلات من جهة، ولحبي الأغاني الحزينة والرومانسية من جهة أخرى.  
• هل من الممكن أن تغني من كلمات مؤلف آخر؟  
- ألبوم (ندمان) من كلماتي وألحاني، لكن لو وجدت كلمات جيدة وجديدة من تأليف زميل فلا مانع من غنائها، وفضلاً في ألبومين سابقين غنيت أعمالاً من تأليف آخرين. كل ما يعينني أن أقدم عملاً ناجحاً يصل إلى الجمهور.  
• لماذا الحرص على تقديم ألبوم وليس أغنية منفردة؟  
- لا اعترف بالأغنية المنفردة، وأرى أنها مخاطرة كبيرة، لأن الجمهور مختلف في ذوقه وما يحبه من ألوان الغناء. إذا قدمت أغنية منفردة رومانسية سيبتعد عنها من يريد شيئاً أو من يستمع إلى الأيقاع السريع، وإذا قدمت أغنية شعبية سيبتعد كل هؤلاء أيضاً. من ثم، في الأحوال كافة سأحضر جزءاً من الجمهور الذي يريد نوعاً مختلصاً

• ماذا عن برنامج (رحلة عمري)؟  
- انتهيت من تصوير برنامج بعنوان (رحلة عمري)، استعرض من خلاله رحلتي مع الفن ومشوار من التأليف إلى الغناء والتلحين و27 سنة من الجهد والنجاح، والآن أبحث عن قناة لعرضه، واختيار التوقيت المناسب له.  
• هل من الممكن أن تخوض تجربة تقديم البرامج؟  
- لا مانع من هذه الخطوة إذا كانت الفكرة جيدة ولها علاقة بالغناء ومجال الذي أهتم فيه. بعد هذا العمر والمشوار الفني، أصبحت لا أهتم بالحضور والظهور لجرد الظهور، فأقدم ما يُضيف إلي، وغير ذلك لا داع له.  
• وماذا عن التمثيل؟  
- عُرض عليّ عمل سينمائي، ولكنني رفضت، لأنني لم أجد نفسي فيه. لا أستعجل خوض التجربة إلا بالشكل الذي يرضيني ويضيف إلي وإلى مشواري الفني، أما غير ذلك فأنا حاضر في الغناء والكتابة ولي ناجحي وتاريخي.

## نجوى كرم: علاقتي بأهلي أقوى من المصالح كافة



بعد اللغظ الإعلامي حول سبب انفصال طارق أبو جودة، مدير أعمال وابن شقيقة نجوى كرم، عن الأخيرة فنياً، وخروج الأخير عن صمته ليوضح في صفحته الرسمية على أحد مواقع التواصل الاجتماعي حقيقة الأمر، وأنه لم يعد يملك الوقت بسبب عمله الخاص. ردت نجوى كرم بدورها على ما أثير بشأن الموضوع والإشاعات التي بدأت تنتشر حول خلاف داخل العائلة، فكتبت: (علاقتي بأهلي أقوى من المصالح كافة. مائنتي خط أحمر وأختي هي أمي الثانية... هي ربتني مع غادة، وطارق خط أحمر بالعريض). وكان طارق أبو جودة أوضح حقيقة انفصالي المهني عن نجوى كرم، فكتب: (توضيحاً لا يُنسب وينقل من أحاديث، لم أدل بها يوماً. يهمني أن أؤكد أنني لم ولن (أتلخ) يوماً عن شمس الأغنية الفنانة نجوى كرم... فرغم الانفصال المهني بيننا، يبقى أن ما يربطني بنجوى كرم أقوى وأعظم بكثير من العمل، ولن تحده يوماً المهنة... فنجوى هي عائلتي وبيتي، ونقطة مضيئة في حياتي المهنية وركن أساسي في حياتي العائلية... ما يربطني بها كان وسيبقى، دماً وعائلة واحتراماً ومحبة لا تنتهي).

# العلاج

## طريقة بدائية لعلاج انسداد الأنف

هناك أسباب مختلفة لاحتقان الأنف الذي يحدث نتيجة التهاب الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تضخم الأنسجة داخل مجرى الأنف، وتعطيل تدفق الهواء إليها. ويقول الدكتور محمد مسعد، أخصائي الأنف والأذن والحنجرة: إن احتقان الأنف قد يحدث بسبب انحراف الحاجز الأنفي لعيب خلقي أو التعرض لإصابة، وهو أحد الأعراض المصاحبة لالتهاب الجيوب الأنفية. كما تعاني النساء في فترة الحمل من انسداد الأنف لزيادة كمية الدم في الجسم، وأيضاً بسبب اللحمية والفيروسات التي تصيب الأنف مثل الأنفلونزا. وأشار مسعد إلى أن الحساسية أيضاً عامل من عوامل انسداد الأنف، قائلاً إن العلاج بالخيار من أهم طرق علاج انسداد الأنف وعلاج أي مشاكل تصيب الجهاز التنفسي، ما يُسهّل من عملية التنفس. كما أن هناك بعض العلاجات الطبيعية لحل مشكلة انسداد الأنف، مثل: تناول الأعشاب الدافئة كالبابونج، والحلبة، والتنعان، واليانسون. ويساعد الثوم أيضاً في إزالة الانسداد لقوامته للالتهابات والفطريات.

## تعرف على الأطعمة الغنية بالكالسيوم غير الحليب

للكالسيوم وظائف مهمة في الجسم إلى جانب أنه المعدن الأساسي للعظام والأسنان، فهو يدخل ضمن مكونات الإنزيمات، ويساعد على التواصل بين الخلايا. وفي هذا الصدد، إليكم أبرز الأطعمة الغنية بالكالسيوم غير الحليب والتي يحتاجها الإنسان بشكل يومي، ومنها:

1- الأطعمة البحرية. يحتوي كل 84 غراماً من السردين على 321 ملج من الكالسيوم، وتحتوي الكمية نفسها من السلمون على 181 ملج من المعدن، وتوفّر نسبة الكالسيوم في سمك الكاريل هذا المقدار.

2- الخضراوات. لا يخطر في بال كثيرين وجود الكالسيوم في الخضراوات، لكن الحقيقة أن نصف الكوب من الخضراوات الورقية المطبوخة يحتوي على 79 ملج من الكالسيوم، من هذه الخضراوات البروكلي والسبانخ والملوخية.

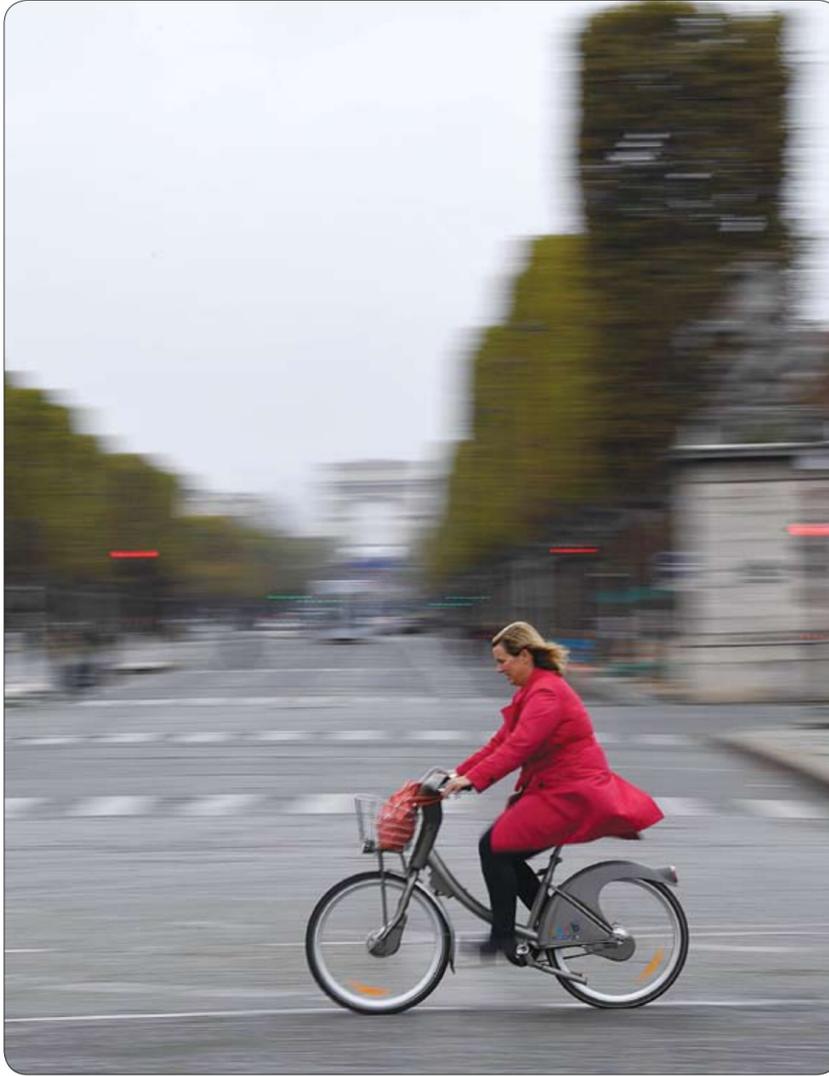
3- البقول والمكسرات. يحتوي كل نصف كوب من اللوبيا ذات العين السوداء على 105 ملج من الكالسيوم، أما نصف الكوب من الفاصوليا البيضاء أو الحمص فيحتوي على 88 ملج من الكالسيوم.

4- الجيوب. بعض أنواع الخبز مدعّم بالكالسيوم، ويوجد المعدن في جيوب أخرى مثل الكينوا والحمص.

5- امتصاص وتخزين المعدن. يلعب فيتامين "د" دوراً مهماً في امتصاص الجسم للكالسيوم، ويلعب الكالسيوم دوراً عكسياً حيث تؤدي زيادة تناول مشروبات الكافيين إلى تسرب المعدن من الجسم.

## ما هي أسباب تتميل اللسان؟

هل اختبرت من قبل الشعور بوخز اللسان وما يصاحبه من نوبات ألم؟.. إذا تكرّر معك ذلك الشعور بالوخز والتتميل فعليك باستشارة طبيب متخصص فقد تكون لديك إحدى المشكلات التالية. يقول استشاري وأستاذ مساعد المخ والأعصاب بكلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة، دكتور عمرو حسن الحسني، إن تتميل اللسان يحدث لعدة أسباب، من بينها انخفاض مستوى الكالسيوم بالدم نتيجة انخفاضه في الطعام أو الإصابة بتشمع الكبد. كما أن تتميل اللسان من ضمن أعراض الإصابة بمتلازمة الحرقلة الفموية، والتي تعطيك إحساساً بتكته المعدن في الفم، بالإضافة إلى حرقلة وجفاف في اللسان، وتحدث نتيجة لتغيرات هرمونية أو ارتفاع الحمض العدي وكذلك بسبب الفطريات ومرض السكري.



امرأة تقود دراجتها قرب ساحة الكونكورد وقوس النصر خلال فعالية يوم بلا سيارات في باريس لتشجيع السكان على ركوب الدراجات لمواجهة الازدحام وتشجيع وسائل النقل النظيفة. (ا ف ب)

## قرأت لك

فوائد الفراولة



مصدر جيد للفولات: الفراولة ضرورية للمرأة الحامل نظراً لاحتوائها على مادة الفولات أو حمض الفوليك الذي ينصح به الأطباء دوماً لاسيما في الأشهر الأولى من الحمل. الفولات يحمي الجنين من التشوهات الخلقية. ينصح البدء بأخذه قبل الحمل ببضع أشهر. تعالج عسر الهضم: تحتوي الفراولة على نسب عالية من الإنزيمات الهاضمة والألياف مما يحسن من وظائف الجهاز الهضمي. تقاوم خطر السرطان: كوب من عصير الفراولة يحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة ومقويات المناعة مما يساهم في الوقاية من السرطان.

## سؤال وجواب

### • لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاليم الدنيا الأربع

### • ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تعترض طريقها وتحمله الى البحر

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن النور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن اقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة

## قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيان بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فترة زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعة وسيخلن لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط لبيض ويفقس بظا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلويا وتلد ايضا وتمتلئ الغرقة لتصبح غرقتين ثم ثلاثا ثم قطعها ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وطمعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلّة وليسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزرعات الجميلة ليعيش هناك يلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لا حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... واحلاماه.

## مساحة للتلوين

