



إبداعات فنية بأيدي طلابية يحتضنها مركز توام للفنون التشكيلية

حيث يتم طي الأوراق في اتجاهات مختلفة لتشكيل في النهاية واحدة من الإبداعات الفنية ليكون بينها النباتات والحيوانات والطيور إضافة إلى تشكيل الزهور والفراشات وقد شهدت هذه الورقة إقبالا متزايدا خاصة إذا علمنا أن الكثير من الطلاب والطالبات لديهم هذه المهارات من الآباء والأمهات حتى وإن كانت تستخدم كمصدر للتسلية كما نفذت الطالبات إبداعات فنية من خلال الرسم على الزجاج والمرآيا إضافة إلى الرسم على الأطباق والفراشات حيث يمكن ومن خلال هذا الفن تحويل جميع المهملات الزجاجية إلى إبداعات الفنيين إلى اقتنائها كما شارك الكثيرون في ورشة الحرق على الخشب وهي إحدى تقنيات الرسم التي تشكل في النهاية لوحات جمالية يمكن أن تزين إحدى الواجهات كما كان للطباعة على الأقمشة أو ما يعرف بالطباعة بالاسمنت حيث يكون للمبدع رؤية فنية في اختيار التصميم وإبرازها أثناء عمليات الطباعة هذا.

إضافة إلى الطباعة بـ (الباتيك) وهو فن يعتمد على منع الصبغة من التغلغل في أجزاء القماش بهدف الحصول على ألوان متدرجة. كل هذه الإبداعات تطرح من خلال مركز متخصص هو مركز توام للفنون التشكيلية لتجد صدى في نفس كل طالب وطالبة بل تتعداه إلى أولياء الأمور.



الدورات وكذلك الميادين إضافة إلى إضفاء شكل جمالي على مداخل البيوت والمكاتب غيرها من الأماكن التي تستخدم يوميا . مركز توام للفنون التشكيلية الذي يضم العشرات من الأعمال الفنية التي شارك فيها طلاب ومعلمين لم يتوقف عند إبداعات تدوير النفايات بل ذهب فن ما يعرف بالتشكيل الورقي أو فن الأورجامي

شارك فيها في إحدى ورش العمل الفنية خاصة إذا علمنا أن الطالب تتكون لديه رؤية يستطيع من خلالها التعرف على جماليات الأشكال بالعين المجردة حتى أنه في المستقبل ينظر إلى كل شيء يراه بشكل جمالي حيث تترجم مخيلته إمكانية تحويل كل هذه النفايات التي ينظر لها الكثيرون بعدم اكتراث إلى نماذج جميلة يمكن أن تزين أحد

•• العين-الفجر:
تصوير-محمد معين:

شهد مركز توام للفنون التشكيلية التابع لمركز العين التعليمي وعلى مدى شهر كامل إبداعات فنية شارك فيها طلاب وطالبات المدارس حيث عقد المركز عددا من ورش العمل التي نظمت من قبل متخصصين من المعلمين والمعلمات من أصحاب الإبداعات الفنية بإشراف راشد الكعبي ومتابعة منسق الأنشطة بالمركز محمد مجدي. حاولت الطالبات ومعهن الطلاب أن يسخرن مواهبهم في إعادة تدوير النفايات رغبة منهم في أن يكون العنصر الجمالي هو الغالب في بيئة جاذبة في إشارة من منسق الأنشطة محمد مجدي قال أن إعادة تدوير النفايات في أشغال فنية يشكل تحديا لكل طالب وطالبة حيث يسعى كل واحد منهم إلى تسخير ملكاته وإبداعاته في تشكيل مجسمات تتوافر فيها العناصر الجمالية والتعبيرية خاصة إذا علمنا أن الأشغال الفنية التي تعتمد على إعادة تدوير النفايات متنوعة إضافة إلى أنها غنية بتعدد خاماتها الموجودة في أماكن عدة ليكون من بينها الأوراق ومنها ورق الصحف والفيلين والزجاج وكذلك فروع الأشجار . تمكن العشرات من طلاب وطالبات المدارس من إنتاج نماذج فنية ربما جادت وليدة اللحظة التي



التشكيل الخزفي في ورشة عمل بمشاركة الطالبات

•• العين-الفجر:

التشكيل الخزفي جاء ليكون عنوانا لإحدى ورش العمل التي طرحها مركز توام للفنون التشكيلية حيث شارك العشرات من الطالبات في تحويل عجينة الخزف إلى أدوات خزفية تم اختيار ألوانها بعناية حيث تقوم المعلمات المتخصصة بتعريف الطالبات بأهمية الدقة في تحديد علاقة الألوان ونسجها وكذلك اختيار الخطوط التي تتناسب مع كل شكل من الأشكال الخزفية وكذلك التأكد من ملمس الأسطح لشكل كل قطعة في النهاية عملا فنيا يمكن اقتناؤه.



العادات والتقاليد ودورات في التراث



الأدبية القديمة بما تحويه من خرايف وأشعار وألغاز بحيث يخرج الطالب أو الطالبة في النهاية وقد تعرف على الكثير من تراث وطنه رغبة منه في تأكيد الهوية . كما تعرف الطالبات وكذلك الطلاب على الثقافة

تحاكي طبيعة النباتات والأشجار ليكون من بينها الأوراق المتراسة التي تشكل في النهاية جيدا يلفت حول اليد والساق.



دورات لتعريف الطلاب والطالبات بالعادات والتقاليد وتعريفهم كيف كان يعيش الأجداد ليكون من بين هذا المناسبات والأعياد حيث تقبل الفتيات والنسوة على نقش الحناء لتكون الرسومات المختارة غالبا

•• العين-الفجر:

التراث جاء ليكون مصاحبا للإبداعات الفنية التي يحتضنها مركز توام للفنون التشكيلية حيث عقدت



منوعات

لن تغيري ما في نفسك إلا بتخطي العائق الحقيقي

اتخذي قرارك... واهزمي العوائق كلها

مع مرور السنوات، تترسخ حقيقة لا مفر منها: لا وجود لإنسان كامل! إليك تعود حرية التغيير لتحقيق الأفضل والاقتراب من الشخص الذي تودين أن تكونيه في هذه الدنيا. كالعادة يسهل القول فيما يصعب الفعل لأن عادات الحياة قاسية وصعبة. لحسن الحظ لا يتوقف الأمر على العادات بل يتخطاه ليطاول ما هو أبعد منها. لن تغيري ما في نفسك إلا بتخطي العائق الحقيقي. قد ترغبين في أن تكوني أكثر مثابرة أو أكثر حيوية، أو أقل خجلاً أو أقل تسلطاً أو أكثر هدوءاً...



23

نحافة مفرطة) أو في أي مشكلة خطيرة أخرى.

- الألم: أو ذكرى الألم حتى وإن كان جزءاً من الماضي. في حالات مماثلة، تكون الكرة في ملعب اللاوعي الذي يحفظ لحظة معينة بشكل يعيق القدرة على التحرك والعمل. قد تطفو ذكريات مؤلمة من الطفولة كدخول المستشفى نتيجة مرض، أو من المراهقة والشباب حول العلاقة العاطفية الأولى، بشكل غير متوقع من دون القدرة على التغلب عليها. في الواقع، غالباً ما تؤدي الذكريات دوراً سلباً.
- الخوف: عامل يشل القدرة على التحرك ويثير عواطف شديدة. قد تشعر المرأة بأنها غير مرغوبة أو غير قادرة على مواجهة خوف خارج عن سيطرتها تعود جذوره إلى الماضي. ولما كانت الذكرى سبباً عموماً على غرار الألم، يمكن أن ينجح الوعي في ذهنها وإزالتها من الذاكرة.
- عائق خارجي: يُعتبر العائق النفسي أمراً شخصياً قد يجد جذوره في البيئة الخارجية، وبالتالي تؤدي العلاقة إلى عائق حقيقي لا يعزى إلى الخوف، إنما إلى وجود مفاهيم حسية تجاه الغير قد تثير رد فعل سلبياً يصعب التغلب عليه. وبالتالي، يمكن أن يشعر الجسم والدماغ بعدائية معينة أو يتوران إزاء أي سلوك يذكرهما بأمر سيئ.

تثير تصرفات بسيطة حالة من عدم الارتياح تصل إلى حد التحول إلى عائق. قد تجدني نفسك مشلولة أمام مدير، على سبيل المثال، لأنه يذكر بك بأمر سيئ يعود إلى طفولتك نظراً إلى بعض الحركات والتعبيرات التي يستعملها أو ميزات تشبه، إلى حد بعيد، ميزات شخص فرض سلطته عليك في الماضي.

- المعتقدات: نمت في داخلك، تماماً كما لدى غالبية البشر، مجموعة من المعتقدات ترسخت في عقلك وباتت جزءاً من تفكيرك. من المحتمل أن تُشبع معتقدات مماثلة بعض أوجه شخصيتك. في هذا الصدد، يُذكر تأثير الدين على بعض الطقوس العاطفية الحميمة. لنفرض أن الأمر صحيح، من الواضح ألا نتائج حقيقية له إلا أنه من الضروري الاعتراف بتأثيره واعتباره في النهاية أمراً إيجابياً.

علم الحركة والعائق الجسدي

يشير هذا المفهوم إلى عوائق على شكل اضطرابات حيوية، قد تعزى إلى أسباب عاطفية وجسدية. لا يُعتبر مفهوم علم الحركة علاجاً نفسياً، لأنه يتجلى في تغيير الإحساس ليس بهدف معرفة الأسباب إنما بهدف الشعور بالراحة، ولا يعتمد على الطب إلا أنه يؤثر على بعض الآلام وكذلك على بعض أنواع الرهاب.

العوائق والرهاب

قد يتطور العائق النفسي ليتحول إلى رهاب لأنه غالباً ما يكون مصدر خوف. حين تعاني رهاباً، لا بد من أن تتقبلي العيش معه، هذا ما يحصل مع الأشخاص الذين يخافون، على سبيل المثال، الامتناع عن السفر بالطائرة، أو قد تعتبرينه أمراً مزعجاً لا بد من العمل بجديّة للتغلب عليه والتخلص منه. باختصار تواجهين يومياً ظروفاً غير مرضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوك الذين ترغبين في تغييره.

فتعجزين عن التمتع بحياة عاطفية منفتحة والتواصل بشكل مُرضٍ والسيطرة على مواقف خاصة أو مهنية. يستدعي الحديث عن العوائق، حكماً، الحديث عن إنجاز مهمة يراها أغلب الناس سهلة وبسيطة، فيما هي في الواقع صعبة، لذا يصاب كثراً بالإحباط لعدم السيطرة عليها.

عوائق مزيفة

يشير اختصاصيو علم النفس إلى أنهم يستقبلون نساءً يرغبن في التخلص من عوائق لا يعانين منها أصلاً، تتجلى بالخوف من الخروج عن القاعدة العامة والرغبة في الانضمام إلى فريق يتبع عادات سائدة.

في حالات مماثلة، يساعد عالم النفس المريضة على فهم ألا وجود للقواعد العامة في الحياة العاطفية الحميمة، ولكل فرد طريقته الخاصة في التعبير. قد ترفض المرأة أموراً مجرد عدم رغبتها في القيام بها من دون أن تتجرب على البوح بها بشريتها. لا وجود للعائق إلا حين تدرك المرأة أنها تتوق إلى فعل أمر ما، إلا أنها تعجز عن تلبية رغبتها لسبب خفي يمنعها من الانتقال من مرحلة الرغبة والقول إلى مرحلة التنفيذ. قد يعزى الأمر إلى سبب أخلاقي ناتج من ذكرى كامنة أو مانع قديم يرتبط بالتربية.

المؤلم في الأمر أن تعجزين عن وضع إصبعك على الأمور التي لا تسيّر بخير. علمي أن للعوائق أحياناً فائدة في حياتك، قد يدلك الألم إلى مشكلة معينة تمانين منها. أما في حال تقاضت النتائج وبدت مضرة، فمن الضروري أن تفهمي الواقع على حقيقته.

أصل العوائق

تتعدد جذور العوائق وتتنوع وتطول اللائحة. لا بد من أن تدركي أنك تتأثرين، أكثر مما تعتقدين، بتجارب ماضية منسية.

لا شك في أنك تذكرين عوائق تشوب حياتك العاطفية، باعتبار أنها المكان الذي تبدو فيه الظاهرة جلية، علماً أن العوائق تشوب نواحي الحياة كافة ولا تقتصر على الناحية العاطفية حسب. الأمر أشبه بحصان يأبى فجأة القفز أمام الحاجز، فجأة تجدني نفسك عاجزة عن الحركة أو الإجابة أو الحديث رغم أن الكلمات تبدو واضحة في ذهنك...

تتنوع العوائق، في ظل وجودها في مجالات الحياة المختلفة، من بينها:

- قلق صحي غير محدد: قد يعزى العائق إلى مشكلة صحية خفية أو مرض حقيقي نادر نسبياً، إلا أن القلق الهرموني يمكن أن يفسر بعض أنواع السلوكيات.
- في المضمار عينه، قد تعزى التتممة أو مشاكل النطق الأخرى إلى عائق نفسي معين.
- عقدة جسدية: تشعر المرأة بوجود عائق يتعلق بنقص جسدي تعطيه أكثر مما يستحق. لا يكون العائق في حالات مماثلة لاواعياً، بل تدركه المرأة وتعيشه، إلا أن إدراكها هذا لا يغير من حقيقة الأمر، فيتملك الضيق حياتها، ويسهل أحياناً العثور على حل. قد يظهر العائق الذي يؤرقك في مشكلة في الوزن (سمنة زائدة أو

عندما تأخذ الفكرة مجراها في ذهنك تكونين قد أنجزت الخطوة الأولى، بتحديد الأمور التي تعتقدين أنها لا تسيّر على خير ما يرام أو كما تودين أن تسيّر، بمعنى آخر حددت الأمور التي تودين تحسينها.

حان الآن دور الخطوة الثانية: اتخاذ القرار والتصميم على التغيير. فكري في أن التغيير هذا سيحسن حياتك الخاصة والمهنية والاجتماعية، لذلك من الضروري بذل جهود والعثور على وسيلة مناسبة لتغيير العيب الذي يشوب شخصيتك.

ما إن اتخذتي قراراً، ستجدين أن المسألة ليست بالسهولة التي تعتقدين، إنما تحمل تعقيدات وصعوبات. في الواقع، لا بد من أن تدركي منذ البداية الحقيقة: يصعب، أحياناً، الانتقال من القول والنوايا إلى العمل. فهل يُعقل أن يقع الناس جميعهم ضحايا العوائق؟

غالباً ما يبدأ اكتشاف العائق في مرحلة التفكير. بعد اتخاذ قرار بالتغيير، تسترجعين ما حصل وتختلين ما قد يحصل، تراقبين الماضي والمستقبل ولكن انطلاقاً من الحاضر. تعتمد المسألة على خطة العمل التي يتعين عليك وضعها منذ البداية بشكل فردي.

علاوة على ذلك، لا بد من تحديد العوائق التي ستواجهك خوفاً من أن تُثبط عملك وتمنع التغيير. المشكلة هي أنك غالباً ما تكونين غير واعية لوجود هذه العوائق في حياتك ما لم تجدي نفسك في موقف يضعك في مواجهة صريحة معها. إلا أنها غالباً ما تكون ظاهرة، كالآلام الجسدية من بينها العقم، ونفسية من بينها عدم القدرة على التكلم بين عامة الناس، وغذائية وعاطفية حميمة وغيرها الكثير. يبدو التخلص من العوائق أولى الخطوات للتقدم قبل الشفاء التام.

تؤثر العوائق بشكل واضح على الأمراض الحقيقية وحالات الضيق والإعاقة المتنوعة، وتشكل جزءاً مهماً من عدم القدرة على إنجاز بعض المهام. أن تعي وجود عائق معين يساعدك ذلك على التحسن والسعي إلى تغيير الواقع.

قد تصادفين عوائق في حياتك المهنية أو الشخصية

كيف تخفف غضبك تجاه طفلك؟



غضب من دون عنف طبعاً! هذه القواعد الأساسية، فإبدأ بالتنفيد!

نصائح

تعلم كيف تُبعد المأسوية عن حياتك: غالباً ما يفسح الإنسان المجال أمام مشاعره لتؤثر عليه في الظروف الصعبة المزجة. تفادياً لسيطرتها على العقل والقلب، لا بد من أن تعرف كيف تتراجع وتبقى حيادياً. استند من بعض لحظات الصفاء: حول غضبك واستند منه عن طريق اليوغا أو بعض تمارين التنفس البسيطة.

لا ترددي في قول كل ما يعترضك من شاعر: عندها تتمكن من مراقبتها وأخذ الحيطة منها. احرص دائماً على تسميتها لتلك في المرة المقبلة لغزاً.

اقبل أو ارحل: يكمن الحل البديل الأخير في هجر الظروف غير المرغوب بها. يستحسن ألا تتأثر أو تحاول بكل ما أوتيت من قوة لتغيير بعض الأمور.

ضاغط قدرتك على تحمل الإحباط: من خلال أخذ استراحة أو العيش فترة في مكان وسط الطبيعة بعيداً عن وسائل الراحة والترفيه التي تؤمنها الحياة العصرية.

إجراءات ضد الغضب

مارس الرياضة بانتظام: لتفريغ التوتر والضغط وكل ما يُثقل قلبك وعقلك.

اختر هواية تساعدك على الاسترخاء والراحة: علاج بالموسيقى، رقص، علاج قائم على الفن: تأمل.

تعود على التجاهل: كلما شعرت بالغضب ركز وحاول أن تهدأ، خذ بعض الوقت لتتفكر إن كان الأمر يستحق أن تتدخل حين يكون غضبك ناتجاً عن مشكلة تتعلق بالغير؛ ستعجز مرة من أصل مرتين عن إيجاد مبرر لغضبك. تعلم كيف تدير مشاعرك وخلافاتك.

علم كيف تستفيد من أدوات التواصل اليبينية – الشخصية لا سيما تلك التي لا تعتمد على العنف.

تعلم كيف تكون حازماً لتدافع عن أفكارك فيما تحرص على احترام أفكار الآخرين.

تعلم كيف تتنفس وتسترخ بانتظام من خلال ممارسة اليوغا أو غيرها...

عن ذلك. في حال أصدرت أمراً أو قلت كلمة لا تغيرهما أياً كانت الأسباب، فأنت بذلك تفرض احترامك. كن متمسكاً في طلباتك وموافقك ومزاجك، ولا تطلب من طفلك ولا تعده إلا بأمر معقولة وقابلة للتحقيق، وحرص على عدم الوقوع ضحية المزاج المتقلب الدائم، مخافة أن تقصد سلطتك عليه، بل إبق ثابتاً وعاذلاً قدر المستطاع. تجنباً للانفجار والشعور بالذنب الذي غالباً ما يليه، ترغم نفسك على تدجين الطاقة الوشحية التي تتناكب من خلال تحويلها إلى أفكار وكلمات. لا شك في أن القول يبقى دائماً أسهل من الفعل، لا سيما حين تكون غاضباً، ويعتبر الطريقة الوحيدة التي تتيح للأولاد العثور على معايير حقيقية والشعور بضرورة تحمل مسؤولية أفعالهم. علاوة على ذلك، لا بد من البحث عن الأسباب التي لا لجها تتناكب رغبة جامحة بابتزاز الطفل عاطفياً، لا سيما عند رؤيته مرتبكاً.

في حالات مماثلة، ستكون قد خرجت من مجال الانعكاس الصلي لتدخل إلى لغة اللاوعي المعقدة للشعور على الألفاظ. ما فائدة هذه القسوة المفرطة التي سرعان ما تترجع عليك عموماً عميقاً بالذنب؟ هل تصرف أحدهم معك على هذا الأساس في طفولتك؟ لا بد من أن تأخذ بعض الوقت لتتساءل عن المكان الذي تحشر فيه أولادك. فليس غريباً أن ترى فيهم، حصرياً، صورة لوالديك وأن تتخيل أنهما عاداً ليحتلنا مكانة مهمة. تأكد أنك ستنتقم من والديك عبر أولادك ومن دون أن تشعر بذلك وتعني الأسباب، إن لم تنه معهم حسابات الماضي.

سلطة الكلمات

أي حوار هو ذلك الذي يمكنك توجيهه إلى طفلك؟ ما الكلمات التي لا بد من تجنبها أياً كان الثمن؟ ما الكلمات التي تترك أثراً في نفس الطفل؟ ماذا يستعمل أهل حواراً غير مناسب مع أطفالهم؟ كيف يتقبل الطفل بعد البلوغ أهله؟ كيف سيتوصل إلى فهمهم؟ تجتلب اللغة مكانة رئيسية ومهمة في تربية الطفل. بعض الكلمات يجرح ويترك أثراً عميقاً لدى الطفل، في المقابل يساعده بعضها الآخر على بناء شخصيته وتحسينها وإصلاحها وتعزيزها ودعم علاقته الحيوية بالآخرين.

تعليم المسؤولية: حين تكون عادلاً ولا تغير أوامرك، وحين تمثل التوازن، سيسلمك ابنك دفة إرشاده. لتساعده على تحمل المسؤولية، لا بد من أن تعلمه منذ البداية تحمل نتيجة أفعاله. اترك له مجالاً ليشارك في اتخاذ قرارات عائلية ولا تبعده عن النقاشات، واطلب رأيه حين يتعلق الأمر بمعايقته لتساعده على النضوج وتحسين نفسه.

تواصل غير قائم على العنف

إنه أسلوب قائم على التعاطف والتعاون واحترام مشاعر الآخرين، ويستخدم أدوات التواصل المخصصة لحل المشاكل بين الأهل والأولاد أو بين البالغين من دون عنف جسدي أو لفظي. لا يشبه هذا الأسلوب العلاج في شيء، إلا أنه يرمي إلى استخدام آليات أفكار وأجوبة من دون إصدار أحكام وعبر استيعاب مشاعر الطفل.

يقول أحد الاختصاصيين: "على عكس التصرفات التي لا يمكن تقبلها أحياناً، تتسم المشاعر كافة بالشرعية). تجسد مقولته هذه أحد أهم أسس التربية التي لا تقوم على العنف، فالأمر لا يتطلب قبول كل ما يقوم به الطفل إنما فهم المشاعر التي تتناهب حين يتدحرج على الأرض غضباً.

لكل زوجين أسلوبهما الخاص في التصرف كوالدين صالحين، ولكن رغم الإرادة الحقيقية الحسنة، سرعان ما يقوّض الواقع حلم المثالية ويُشَلّ النظريات التربوية الأساسية. غالباً ما يفتقد الأهل إلى الأسلوب الذي يتيح لهم تنفيذ ما يرغبون بإدارة الظروف التي يواجهونها يومياً.

تتضمن قواعد التواصل الحسن مع الطفل معايير أساسية: حماية معتدلة، استماع وانصات جيد، وعود صلبة، تشجيع قائم على النقد الإيجابي البناء عند الضرورة،

أن تعيش يعني أن تتناكب مشاعر مختلفة من ضمنها الغضب. لكن يتعين عليك أن تتعلم التعبير عن هذه العاطفة المفيدة من خلال احترام الآخرين واحترام الذات، لا سيما حين تتعامل مع طفلك بغض النظر عن سلوكه!

كلما زادت قدرتك على التعبير عن غضبك علناً وكلما استمعت إلى الآخر من دون عنف، حافظت على استمرارية علاقاتك مع الآخرين وافتتاحك عليهم. لا بد للشخص العصبي من أن يتعلم كيف يسيطر على مشاعره وعلى نفسه، فلا ينفجر من دون حسيب أو رقيب، ولا بد للشخص الهادئ من أن يتعلم كيف يحافظ على غضبه، فلا ينكره ولا يفرط في التأقلم مع بيئته، ويتجرباً على تجربة صراعات مفتوحة بدل الاحتماء في الفرار أو أداء دور الضحية. استناداً إلى تقنيات التواصل اللاعنفي التي أثبتت نجاحها، ستجد أبواب التعبير عن الغضب بشكل مفيد وصحي مفتوحة. لا داعي للمجب فالتغضب، الخالي من العنف، والحب يتماشيان معاً بشكل رائع!

حين تغضب من أحدهم، تأكد أن حكمك عليه هو الذي أوصلك إلى حالة الغضب هذه.

جيد أم سيئ؟

يُعتبر الغضب الذي غالباً ما يكون مرادفاً للعدوان، رد فعل سلبياً ومدمراً، وقد يتحول لدى البعض، عند ما يُساء فهمه وإدارته، إلى نمط تواصل مزمن لا يصلح إطلاقاً لحل المشاكل والظروف الصعبة.

إلا أن للغضب وجوهاً حسنة. يفهم الأطفال خطورة بعض المواقف وجديتها بفضل المعاملة الغاضبة التي يعتمدها الأهل من وقت إلى آخر معهم. يطبع الغضب، في حالات مماثلة، الطفل عاطفياً فيتذكر الخطر الذي داهمه أو الخطأ الذي ارتكبه. لكن حذار من تحول الأمر إلى رد فعل طبيعي يعتمدها الأهل كلما أرادوا أن يعلموا طفلهم أمراً معيناً. لا يعني غضب الأهل زيادة سطوتهم على أطفالهم.

مخاطر الغضب

ناردون هم الأشخاص الذين لا يغيضون، فيما ينتاب الغضب آخرين دوماً فتلتصق بهم تهمة الغضب الدائم والعصبية المستمرة، ويخسرون ثقة الآخرين بأقوالهم لأنهم يفتقدون إلى الشعور بالرضا والسعادة. غالباً ما يوصف مزاج الأشخاص العصبين بالناري، في حين يتناسب المزاج الهادئ والمزاج الصفراوي مع نماذج أخرى من الشخصيات وفقاً لتصنيف أبرقارم.

تتعدد مخاطر الغضب المفرط: على الصعيد الاجتماعي، تضطرب العلاقات بين الأصدقاء والزملاء والموظف ورب عمله... وعلى الصعيد الخاص، يجعل الغضب التواصل مع الآخرين (الشريك، الأطفال، الأهل...) أمراً صعباً. على الصعيد الصحي، قد يتعرض الأشخاص الذين يغيضون كثيراً وداخلياً، مع الوقت، إلى خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين (وقد تصل الأمور إلى حد تمدد الأوعية الدموية) بفعل ضغط الأوعية الدموية.

امتلاك السلطة

من السهل أن يمتلك البالغ سلطة عند تعامله مع الأطفال، إلا أنه يصعب عليه أحياناً أن يفرض احترامه عليهم. في هذا الإطار، يبرز الحديث عن تربية من دون عنف، إذ تُوَسَّس علاقة قائمة على الثقة والاحترام. لا بد من إحاطة الطفل بقواعد أساسية، ولنقل هذه القواعد له، على البالغ أن يتبع قواعد بسيطة:

نفذ دائماً ما تقوله: راقب كلامك وامنحه مزيداً من الأهمية والنقل. حين تعطي كلمة وتعده وتهده، نفذ ولا تدع نواياك تتوقف عند حدود الكلام! وعندما تكون غير متأكد من قدرتك على تلبية ما يطلب طفلك منك، لا تعده وفسر له أسباب عجزك

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٨

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: جوييتر لاند للصناعات ذ.م.م. (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: جوييتر لاند للصناعات ذ.م.م. تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ١,٨٠٤,٢٠٠ درهم اماراتي (مليون وثمانمائة واربعة آلاف ومائتين وواحد درهم) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٩/١١/١٩ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٩

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: روزنا الصناعية ش.ذ.م.م. (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: روزنا الصناعية ش.ذ.م.م. تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ٨٠٥,٠٧٥ درهم اماراتي (ثمانمائة وخمسة الاف وخمسة وسبعون درهما اماراتيا) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٧/١٩/٩ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/١٢٨٩) ت تجر-م-ت-أظ

طالب التنفيذ/ شوخ الحصن للمقاولات العامة الجنسية، الامارات المنفذ ضده : مؤسسة جوييتر للتلبيوم الجنسية، الامارات المطلوب اعلانه: مؤسسة جوييتر للتلبيوم الجنسية، الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥٥١ ت ج-م-ت-ب-أظ وحده لتنظره جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٩/١٥ موعداً لتنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم التجاري

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/١١٨١) ت اجر-م-ت-أظ

طالب التنفيذ/ بن شريفه لادارة العقارات الجنسية، الامارات المنفذ ضده : الوحدة للهواتف المتحركة الجنسية، الامارات المطلوب اعلانه: الوحدة للهواتف المتحركة الجنسية، الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم وحده لتنظره جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٩/١٥ موعداً لتنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم الاجباري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٤

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: ناتش مي كوزميكتس للتصنيع ذ.م.م. (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: ناتش مي كوزميكتس للتصنيع ذ.م.م. تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ١,٦٥٩,٢٥٠ درهم اماراتي (مليون وستة وستة وخمسون الفا ومائتين وخمسة وتسعون درهما اماراتيا) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٩/٨/٢٥ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٥

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: دياموند انترناشيونال ش.م.ج (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: دياموند انترناشيونال ش.م.ج تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ١,١٢٧,٨٤٠ درهم اماراتي (مليونون وخمسة وثلثون الفا ومائة وسبعة وعشرون درهما اماراتيا) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٧/٢/١٢ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٦

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: آر أند آر انترناشيونال (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: آر أند آر انترناشيونال تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ١,٤٧٤,١٩٩ درهم اماراتي (مليونون واربعمائة واربعة وسبعون الفا وسبعمائة واربعة وتسعون درهما اماراتيا) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٧/٢/١٩ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٧

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: مجموعة مكة كولا العالمية (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: مجموعة مكة كولا العالمية تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ١,٥١٧,٥٤٧,٠٠٠ درهم اماراتي (مليونون وخمسمائة وتسعة عشر الفا وسبعة واربعون درهما اماراتيا) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٧/٢/١٧ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٢٠٠ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١- نظام خان للاعمال الفنية ش.ذ.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / ابو الخير مقبول احمد قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٣/٢٥٨٦ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/٢/٥ وحدثت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٨/١٥ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
قسم الطعون

العج

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٢٤٥ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١ - محمد محبوب الراشد عبدالرحمن خان مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / راشد علي راشد لخدمات الطب والنسخ ويمثله: علي ابراهيم محمد الحمادي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٣/٨٨٩ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/٥/٧ وحدثت لها جلسته يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٨/١٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
قسم الطعون

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٣

المنذرة/ شركة ميراس القابضة ذ.م.م. (بشار اليها فيما بعد المؤكل)
المنذر اليها: عبدالرسول نجيد قادري (Abdul Rasul Ghaidri) البراني الجنسية بموجب جواز السفر رقم E٥٥٦٧٨٢٠٠ حيث قدم بتجريح وتسليل الشيك رقم (٢٠١-٢١٤) والشحوب على بنك صادرات ايران مبلغ (مائتان مائة وستة وثمانون الف واربعمائة الف) درهم الى مصلحة المكتب الهندسي (Engineers Office) وحيث قام المكتب الهندسي بتظهير الشيك المذكور لمصلحة المنذر كما قام بتحويل حقه في قيمة الشيك المذكور لصحة المؤكل المنذر، وادى تقديم الشيك للوفاء به ارثه لعدم كفاية الرصيد، وتمت مطابقتكم اكثر من مرة لسداده وديا دون اي جدوى، ولا كان قيمة الشيك مستحقة الوفاء بتمتكم فان مؤكلك المنذر يذكركم على اخطاركم بموجب هذا الانذار على تغييره ونقل المكتب الهندسي لحقه في مبلغ الدين المذكور لصالحه، ويتذكم بضرورة سداده خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ هذا الانذار وخلاف ذلك فان مؤكلك المنذر سيقوم بخلافه كالاتي الاجراءات القانونية: حفظ ممتلكاتكم بحقوقه في ممتلكاتكم كافة الاضرار التي لحقت من جراء تعنتكم ومعتلكم في سداد الدين بما في ذلك الفوائد القانونية والصاريف واتعاب المحاماة، وقد اعذر من انذركم.

الكاتب العدل

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٨٢٤

المنذرة/ مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.
المنذر اليها: مصنع سي لاند للحميد ذ.م.م. (مجهولة محل الإقامة)
الى المنذر اليها: مصنع سي لاند للحميد ذ.م.م. تكلفك المنذرة (مدينة دبي الصناعية ذ.م.م.) بسداد مبلغ وقدره ١,٤٧٤,١١٦ درهم اماراتي (مليونون واربعمائة واربعة وسبعون الف ومائة وستة عشر درهما اماراتيا) بدل الاجبار المستحق بموجب العقد المؤرخ في ٢٠٠٧/١١/١٤ خلال ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الاخطار سندا لأحكام العقد والمادة (١/١٢/٢٥) من قانون تنظيم العلاقة بين مورجى ومستأجرى العقارات في اماره دبي. وفي حال اخفقت المخطر اليها في دفع المبلغ خلال مدة الثلاثين يوماً المذكورة، فان المخطرة ستستخذ الاجراءات القضائية والقانونية اللازمة وفق احكام القانون مباشرة الاخلاء والتصرف في العقار (التأجير) موضوع التعاقد بالإضافة الى اتخاذ كافة الاجراءات للمطالبة بأية حقوق ومبالغ مستحقة بالإضافة الى التعويض عن الاضرار والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٥ عقاري كلي

الى المدعى عليه / ١- شركة بيليفيو هومز مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة ابيار للتطوير العقاري (شركة مساهمة مغلقة) (فرع دبي) ويمثله: سيف سعيد راشد الغبيار الشامي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسب خبير متخصص مع التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف واتعاب المحاماة. وحدثت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٩/٥ الساعة ١١,٠٠ ص بالقاعة ch1B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

قسم الدعاوي العقارية

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/١٩٠ عقاري كلي

الى المدعى عليه / ١- جوزيف كليلينديست مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / لوكس بربرتي اند ليميتد ويمثله: سيف سعيد راشد الغبيار الشامي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعى عليهم الاولي والثانية والثالث بالتضامن والتضامن بمبلغ وقدره (١٠,٠٠٠,٠٠٠ درهم) والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والقائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق في ٢٠٠٧/٧/٣ وحتى السداد التام. وحدثت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٨/٢٥ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

قسم الدعاوي العقارية

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٢٣٧٨ عمالي جزئي

الى المدعى عليه / ١- فندق الحمراء مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / محمد زاهد محمد نصار قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعى مبلغ وقدره (١٢٨٥٥ درهم) وتذكرة عودة وقدره (٤٠٠٠ درهم) وشهادة خبرة طول فترة عمله والرسوم والصاريف وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلاكفائة. وحدثت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٨/١٣ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حال تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم القضايا العمالية

العج

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٦٦٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- شركة استيل الشرق الاوسط ش.ذ.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ شركة ايه او ال لوجيستكس ش.ذ.م.م. ويمثله: احمد سيف ماجد بن سالم الطروشي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والتزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٤٩٩٠٥٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. عليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم التنفيذ التجاري

العج

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٩٤١ ت ج-م-ت-ب-أظ
التخصص: التأمين والتعويض التجاري

مدعى/ شركة الخزنة لتأمين ش.م.ع الجنسية: الامارات مدعى عليه: شركة سهامي بيمة ايران ش.م.ع واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية وقدرها ٧١٣٣٧ درهم المطلوب اعلانه/ خليفة يوسف عبدالله شاهين البيلوشي الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر (بورد تقرير الخبرة) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/٢٤ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة التجارية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستدانتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٨/٢٤

قلم المحكمة التجارية

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/١٢٨١) ت اجر-م-ت-أظ

طالب التنفيذ/ ورفة محمد خميس الريثي الجنسية، الامارات المنفذ ضده : شركة بيورتي العقارية ذ.م.م. الجنسية، الامارات المطلوب اعلانه: شركة بيورتي العقارية ذ.م.م. الجنسية، الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم وحده لتنظره جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/١٠/٦ موعداً لتنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم الاجباري

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/٢٥٢) ت عام-م-ت-أظ

طالب التنفيذ/ لبنى سميح محمود حمدان الجنسية، الاردن المنفذ ضده : غسان صبيحي العقلة الجنسية، سوريا المطلوب اعلانه: غسان صبيحي العقلة الجنسية، سوريا عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥٤٤ م-كل-م-ر-ب-أظ وحده لتنظره جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/٢٤ موعداً لتنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

قلم التنفيذ العام

العج

امارة ابوظبي
محكمة استئناف ابوظبي

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الاستئناف رقم ٢٠١٣/١٠٢٠ تجاري م-س-أظ
التخصص: التأمين والتعويض التجاري

مدعى/ شركة الخزنة لتأمين ش.م.ع الجنسية: الامارات مدعى عليه: شركة سهامي بيمة ايران ش.م.ع واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية وقدرها ٧١٣٣٧ درهم المطلوب اعلانه/ اسماعيل باديهزادي بيديكالين الجنسية، الامارات عنوانه: بالنشر (بورد تقرير الخبرة) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/٢٤ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة التجارية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستدانتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٨/٢٤

قلم الاستئناف التجاري

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/١٥٩) ت عام-م-ت-أظ

طالب التنفيذ/ احمد عمر احمد علي الجنسية: مصر المطلوب اعلانه: محمد البرعي محمد البرعي الجنسية: مصر عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم وحده لتنظره جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٩/١٥ موعداً لتنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

قلم التنفيذ العام

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/١٢٢) ت ح ش-م-ت-أظ

طالب التنفيذ/ فاطمة احمد محمد اللؤلؤاني الجنسية: الامارات المنفذ ضده : صالح علوي احمد البرعي الجنسية: اليمن المطلوب اعلانه: صالح علوي احمد الجنسية: اليمن عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٤٠٧ ت-نض-م-ر-ب-أظ وحده لتنظره جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٩/٢٢ موعداً لتنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

قلم الاحوال الشخصية

العج

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١١١١ ت ج-م-ت-ب-أظ
التخصص: التأمين والتعويض التجاري

مدعى/ شركة الخزنة لتأمين الجنسية: الامارات مدعى عليه: الشركة الوطنية للتأمينات العامة الجنسية، الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ ٧,٥٠٠ درهم المطلوب اعلانه/ عبيد سيف عبيد ماجد الجبري الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر (بورد تقرير الخبرة) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الموافق ٢٠١٣/٩/٢٥ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستدانتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢٤

قلم المحكمة التجارية

العج

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٦٨ بتاريخ ٢٠١٣/٨/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٩٤١ ت ج-م-ت-ب-أظ
التخصص: التأمين والتعويض التجاري

مدعى/ شركة الخزنة لتأمين ش.م.ع الجنسية: الامارات مدعى عليه: شركة سهامي بيمة ايران ش.م.ع واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية وقدرها ٧١٣٣٧ درهم المطلوب اعلانه/ اسماعيل باديهزادي بيديكالين الجنسية، الامارات عنوانه: بالنشر (بورد تقرير الخبرة) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/٢٤ موعداً لتنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة التجارية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستدانتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لتنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٨/٢٤

قلم المحكمة التجارية

منوعات الفكر

25



تتمنى كل امرأة الحفاظ على جسم ممشوق ونضارة مفعمة وصحة جيدة من دون أن تكون مجبرة على تناول هرمونات أو إنفاق مبالغ ضخمة على حقن لا تأتي نتيجتها على قدر التوقعات. فلم لا تعتمدى وصفات تحارب التقدم بالسن؟ إنها فعلاً طريقة ممتازة!

غيري نمطك الغذائي واعتمدي التوازن في حياتك

وصفات لشباب طبيعي رغم التقدم بالسن



قدر استطاعتك التدخين لأنه يسرع شيخوخة البشرة ويضر بها، ونظفي وجهك من المكياج حتى إن كنت لا تستعملين مساحيق التجميل.

لتحافظي على شباب دائم، اتبعي الطرق التالية:

- ينبغي ألا تصبح طبقة الجلد القرنية سمكية مع التقدم بالسن. للحفاظ على رقتها، اعتمدي مرهم غنية بأحماض الفاكهة التي تقشر البشرة دون أن تثيرها وتضر بها وتسبب لها حساسية، غنية بالفيتامين A الحمضي القوي الذي يؤثر على البشرة ويناسب البشرة الدهنية، وبالفيتامين C الذي يمنح البشرة إشراقاً لا مثيل لها، ويزيد إنتاج الكولاجين، ما يحسن نسيج الجلد ويساعدك على التخلص من التصبغات.

- يمتكح الاحمرار والبقع مظهرًا متقدمًا بالسن! اخضعي لجلسات التخثير الكهربائي لإزالة الوردية التي تظهر على الخدين أو الأنف، أو لثلاث جلسات كل عام من ليزر الأوعية الدموية، بعد ذلك اخضعي لجلسة عناية واحدة كل عام.

- يتطلب الضعف الجلدي احتياطات تساعدك على تجنب الشمس والعلاجات القاسية (تقشير، ومنتجات غير مناسبة...)، الأمر سيان بالنسبة إلى البقع على البشرة. للتخلص من هذه الشوائب، اعتمدي حماية ضد أشعة الشمس قبل الخروج، أو سائل النتروجين لإزالتها حين تظهر في مناطق معينة من الجسم كاليدان والصدر أو الجبهة، أو جلسات ليزر Q-switched إذا كانت منتشرة في مناطق واسعة من جسمك، فهي تزيل كتل الميلانين (التصبغات الجلدية) علماً أنك قد تحتاجين إلى جلسة أو جلستين، وفقاً لعدد البقع، مع ضرورة الخضوع لجلسة عناية واحدة كل عام.

- على غرار معظم النساء تميلين إلى إزالة الوبر بالمقسط، إلا أنه ينمو مجدداً أفسى مما كان عليه سابقاً. يظهر وبر داكن اللون حول الذقن وعلى الشفة العليا نتيجة تغيرات هرمونية بعد بلوغ الأربعين. يُستحسن إزالته بالليزر حين يكون أسود، وفقاً لأطباء الأمراض الجلدية، فهو طريقة سهلة وفعالة لا تتطلب أكثر من ثلاث جلسات، ثم جلسة واحدة كل سنتين أو ثلاث سنوات لإزالة ما ينمو من الوبر. يذكر أن هذه الطريقة تفقد فاعليتها حين يصبح الشعر أبيض، ولا بد من استبدالها بوسائل كيميائية مؤلمة قد تترك أثراً على الجلد. أما في ما يتعلق بالوبر الداكن الذي يثبت على الشفة العليا فيمكن إزالته بالشمع إن لم ترغبين في زيارة طبيب الجلد.

- تظهر أولى علامات التقدم بالسن حول العينين التي تعتبر منطقة رقيقة بحيث يصعب علاجها. احرصي على وقاية هذه المنطقة وحمايتها من خلال استعمال مرهم عناية غني بحمض الهيالورونيك صباحاً ومساءً، فهو يرطب البشرة ويمنحها سماكة تلغي آثار التقدم بالسن. أما في ما يتعلق بالجيوب، فاختاري منتجات غنية بكستناء الهند وزهرة العطاس، إلا أن أثرها يبقى محدوداً. زيادة كفاءة دلكي العينين بلطف بأطراف أصابعك بشكل دائري بدءاً من المنطقة الداخلية.

- تصبح البشرة جافة بين سن 40 و45 عاماً، لذلك اعتمدي علاجاً يعتني بها يومياً كالمكملات الغذائية الغنية بالأحماض الدهنية (أوميغا 3 و 6) التي تمنح البشرة الجافة مزيداً من النعومة والراحة. ابتعدي عن أنواع أخرى من المرهم أياً كانت الوعود التي تقدمها، واستخدمي مرهم تترك آثاراً فاعلة على بشرتك وتحافظ على رونقها مع التقدم بالسن.

- قد تفتقن على جمالك من ظهور بثور صغيرة ونمش على وجهك وعنقك ومنطقة الكتفين والصدر. ننصحك بزيارة طبيب الجلد الذي يعمد إلى حرقها بواسطة التخثر الكهربائي، فهي لن تختفي من تلقاء نفسها بل سيتضاعف عددها مع مرور الوقت.

عندما تتقهقر قدرة جسمك على استعادة حيويته تفكرين بوضعك وتتساءلين كيف سيبدو شكلك مع مرور السنوات التي لا تنفك تترك على وجهك أثراً. محظوظة أنت إن كنت من أولئك المتفائلات اللواتي يعتقدن أن عماتهن وخالاتهن ما زلن جميلات أو أن صديقتهن تبالغ عندما ترفض النظر إلى نفسها في المرآة. باختصار، تعيش النساء اللواتي يتعلمن كيف يتأقلمن مع واقعهن بسلام، وقد قمن فعلاً بالصواب وفق ما تفيد الدراسات.

يدين لنا الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم مع تقدمهم في العمر إلى عادات حياتية سليمة يحفز الحفاظ على قامة جميلة ووجه مشرق ونشاط، وتقوم على أساسات متنوعة: تغذية، تمارين رياضية، عناية بالبشرة والعينين، حياة عاطفية حميمة.

نصائح خبراء التغذية

غيري نمطك الغذائي أين تتوافر مضادات أكسدة وعناصر غذائية ضرورية وأوميغا 3؟ لا تعتبر الخضار والفاكهة مصدرها الوحيد، إذ تستمد الأطباق التي تساعدك على محاربة علامات التقدم بالسن من الفئات الغذائية المختلفة وتقاليد العالم أجمع.

تؤكد نساء على عتبة الخمسين من العمر أن حالهن باتت أفضل منذ طوّرن نوعية غذائهن، فاعتمدن على الفاكهة والخضار والأسماك واللحوم والزيتون النباتية والقليل من السكر، وأشرن إلى أنهن لم يفقدن وزناً فحسب بل يشعرن بطاقة وحيوية اختفت معهما أيام سن أقرانين منها.

يوضح أخصائيو التغذية، أن نساء كثيرات يتبعن نظاماً غذائياً شديداً يفترق إلى عناصر غذائية مهمة، ما يؤثر على بشرتهن وكثافة شعرهن وفوازهن الهرموني وعضلاتهن ومناعتهم. إذا أردت الحفاظ على صحة جيدة تناولوا أطباقاً يومية غنية بفتيامينات وعناصر غذائية ومضادات أكسدة ضرورية للخلايا.

أطعمة مضادة للتقدم بالسن

تتصدر الخضار والفاكهة الموسمية لا سيما الحمراء اللون لائحة الأطعمة التي تساعدك على محاربة التقدم بالسن، فهي غنية بمضادات الأكسدة لذا تناولوها مرتين كل أسبوع. في حال عجزت عن الحصول على خضار وفاكهة طازجة أحياناً، تناولوا خضاراً وفاكهة مجففة تتميز بالخصائص الغذائية عينها.

• خضار ملونة: خضراء، صفراء، حمراء، برتقالية يُنصح بجمعها في طبق واحد للاستفادة من خصائصها كافة. تناولوا سلطة فاكهة ملونة تضم: برتقال، كيوي، دراق في الشتاء، فريز وتوت في الصيف.

• زيوت نباتية (زيتون، بذور العنب، بذور الكولزا) تمنح الجسم أحماضاً دهنية أساسية (أوميغا 3 - 6) تحافظ على التوازن الهرموني. حاربي أي نقص في الأحماض الدهنية الأساسية ولا حظي كيف ستزول اضطرابات الطمث وهبات الحرارة التي شكوت منها. يمنع الأوميغا 3 تخزين خلايا دهنية.

• فاكهة زيتية كاللوز والبندق التي يُستحسن تناولها طبيعياً أكثر من تناولها مالحه أو محمصة، زيتون يُفضل تناوله طبيعياً بدل تناوله على هيئة زيت نظراً إلى غناه بأوميغا 6.

• مصدر بروتيني (لحوم وأسماك وبيض) للحفاظ على العضلات والعظام. يحتاج جسمك إلى الكالسيوم بشكل أساسي، إلا أن العظام لا تثبت هذا الفيتامين المهم إلا بوجود إطرار بروتيني جيد. كذلك تحتاج البشرة إلى بروتينات

للحفاظ على ألياف كولاجين عالية النوعية. • حبوب كالفاصولياء والعدس والبقول والحمص التي تُعتبر مصدراً للبروتينات حتى وإن لم تقدم للجسم الأمانة الضرورية. تحتوي الصويا على أحماض أمينية أقرب إلى تلك المتوافرة في البروتينات الحيوانية. • كالسيوم مستمد من مياه معدنية عالية النوعية: يستطيع الجسم امتصاصه أسرع من ذلك المتوافر في منتجات الحليب لذلك لا يجدر بك الإفراط في شربها.

تجنّبي الأطعمة السكرية والدهنية

عند تناول كميات كبيرة من السكريات التي يمتصها الجسم سريعاً (سكر أبيض، حلويات...) تخسر الأنسجة صلابتها وتنخفض مرونة الشرايين. تأكدي من أنك ستعطين على شرب القهوة من دون سكر وستفضلين العسل على السكر الزبادي، وستجدين إعداد الحلويات بنفسك في المنزل وستعدين مذاق الفاكهة الحلو.

أطعمة نيئة أو شبه نيئة

أفضل طرق الطهي أن تبقى الأطعمة نيئة من دون أن يعني ذلك اقتصار الغذاء صباحاً ومساءً على السوشي، لكن تستمد فائدة النمط الغذائي الآسيوي من استهلاك مواد غذائية لا سيما السمك من دون طهيها، إذ كلما قل طهيها، حافظت على خواصها الغذائية أي على غناها بالعناصر الغذائية الضرورية والأملاح المعدنية.

حضري وصفاتك على نار هادئة أو على البخار أقل فترة ممكنة، إلا أن الشوي والطهي على حرارة عالية من وقت إلى آخر لن يضرك إطلاقاً.

مشروبات مضادة للتقدم بالسن

يُعتبر الشاي الأخضر أفضل أنواع المشروبات وأكثرها صحة، فهو غني بالبوليفينول المضادة للأكسدة التي تقى من علامات التقدم بالسن، إذ تحسن تصريف السموم في الجسم. قد لا تحبين شرب الشاي الأخضر الياباني الذي يشبه طعم السبانخ، فالشاي الأخضر مفيد أياً كان مصدره لا سيما إذا كان عضواً. عصير الرمان الذي يُنصح بتناوله على غرار غيره من عصير الفاكهة الحمراء شرط قراءة التعليمات المرفقة به واختيار الأنواع التي تحتوي أقل كمية من العناصر المضافة.

هل ينبغي تناول مكملات غذائية؟

ينصح الأطباء النساء اللواتي يعانين أعراضاً ناتجة من نقص في المعادن أو الفيتامينات بتناول مكملات غذائية، من بين هذه الأعراض: بشرة جافة، زكام متكرر، تعب، اضطرابات الدورة الشهرية وآلام، على أن يستندن إلى تحليل دم يؤكد وجود نقص في الزنك والمغنيزيوم والأوميغا 3 و6 والفيتامين D... راجعي الطبيب واطلبي نصيحته.

النظام

الكريتي خيار جيد للنظام الغذائي المتوسطي عموماً جوانب

نصائح أطباء النساء

اهتمي بالهرمونات للحفاظ على أنوثتك تترك السنوات أثراً على الثديين والبويضات والرحم. إليك بعض النصائح لتحافظي على حياة حميمة لفترة طويلة.

من قال إن الحيوية حكرٌ على الشباب؟ استمتعي بحيوية دائمة ترافقت مدى الحياة واشعري بها من خلال جمالك ومشاعرك الجميلة وجاذبيتك وكذلك جسمك السليم. بعد بلوغ الأربعين من العمر، يتعرض التوازن الهرموني لتغيرات بسيطة، فتتقد الدورة الشهرية وانظماها وتصبح أقوى ومرافقة بالآلام في البطن. لا تتوقفي عند الشعور بالقلق إزاء أعراض مشابهة بل القصي طبيياً سانياً مناقشة المسألة وكيفية تخطي فترة التغير الهرموني هذه. إليك أبرز النقاط التي ينبغي عليك مراقبتها.

• اعتمدي وسيلة منع حمل تلائم وضعك: يُعتبر لولب البروجيسترون أفضل وسيلة لمنع الحمل عند بلوغ الأربعين من العمر، إذ يساعد الهرمون الذي يخلفه في الجسم على التخفيف من الدورة الشهرية ومن النزيف الذي قد يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من الحديد وبالتالي إلى شعور بتعب شديد. والجيد في الأمر أن هذا الهرمون لا يصل إلا بكميات قليلة إلى الدم خلافاً للهرمونات الموجودة في حبوب البروجيستراتيف والتي يُفضل أن تتحاشى تناولها النساء المرضعات لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بسبب التدخين وزيادة الوزن. تتجلى حسنتها الوحيدة في قدرتها على مساعدة المرأة بعد سن 45 على تجنب مشاكل صغيرة ناتجة عن انخفاض معدل الهرمونات كالتعرق أثناء الليل.

ما الضحوصات التي يجب أن تقومي بها؟

فحص عنق الرحم: في بداية الحياة العاطفية الحميمة ثم كل ثلاث سنوات في ظل غياب حالات غير طبيعية. - جنس الشديدين: عند الاستحمام بعد بضعة أيام من الدورة الشهرية. - صورة الثدي: كل عامين بعد بلوغ الأربعين.

نصائح خبراء الجلد

لم يعد الحفاظ على بشرة شابة ووجه مشرق أمراً صعباً ومستحيلاً. إليك أفضل الوسائل التي تساعدك على العناية بنفسك والحفاظ على جمالك. تقبلي علامات التقدم بالسن من خلال الاهتمام بنفسك واعتمدي طرقات تحترم البشرة وتطورها، بدل جراحات التجميل التي لا ضرورة دائمة لها. الأهم من ذلك أن ترطبي بشرتك صباحاً ومساءً، وأن تعرضيها باعتدال لأشعة الشمس من دون أن تنسي حمايتها. كذلك تجنّبي



منوعات الفكر

26



تفاجأت بألفاظ ومشاهد غير مقبولة في الدراما المصرية

حسن حسني: السينما المصرية موجودة وتحقق إيرادات كبيرة

أبدى الفنان حسن حسني دهشته من وجود ألفاظ ومشاهد غير مقبولة في بعض المسلسلات المصرية التي عرضت في شهر رمضان المنصرم، معتبراً أن (الجمهور رغم ثقافته وانفتاحه يعيش القيم، خصوصاً أن من يشاهد هذه الأعمال هم أولادنا وبناتنا).

ورأى حسني (أن الدراما المصرية شهدت موسماً مزدهراً رغم الظروف التي تمر بها مصر حالياً)، وأشار إلى أن مشاركته هذا العام اقتصرت على مسلسل واحد وهو (مزاج الخير) نظراً لارتباطه بثلاثة أفلام سينمائية تعرض ابتداء من عيد الفطر، كما انه مشغول بتصوير فيلم (توم وجيمي) خلال الفترة المقبلة.



• إلى أين وصلت السينما المصرية بعد كل هذه الأحداث؟
- السينما المصرية موجودة وتحقق إيرادات كبيرة.
• لكن البعض يقول إنها بلا مضمون؟
- ما يهمنا الآن هو وجود سينما وأن تظل العجلة دائرة على الأقل في الوقت الراهن ومن ثم نتحدث عن المضمون، وعلينا الاعتراف بأن سوق السينما والأحداث الحالية في مصر هي من تفرغ نوعية الأفلام.
• عادل إمام قدم أعمالاً درامية في 2012 و2013 ولم يشارك فيها حسن حسني، بل حتى لم يشارك في أفلامه خلال السنوات الماضية؟
- اعتقد لو كان لي دور مناسب كنت سأشارك، فما يجمعني مع عادل إمام أكبر بكثير من الأعمال الفنية.

- غير صحيح على الإطلاق، فالدراما المصرية هذا العام كانت غنية بالعديد من النجوم والأعمال القوية وتم ضخ أموال طائلة فيها، وهو أمر جعل هناك إنتاجات ضخمة ومن يقول ذلك عليه متابعة الأعمال بشكل جيد.
• لماذا تراجع وجود حسن حسني في الدراما هذا العام واقتصر على مسلسل واحد.
- رغم أنني قدمت مسلسلاً واحداً وهو مسلسل (مزاج الخير) مع كل من مصطفى شعبان ومحمود الجندى ومجموعة من الفنانين، لكن في الوقت نفسه قدمت ثلاثة أفلام هي (رغم أفضه) مع رامز جلال، (ونظريه عمتي مع حورية فرغلي، و(قلب الأسد) مع محمد رمضان، الأهم من هذا وذلك أن الأعمال دخلت التصوير هذا العام متأخرة وكان من الصعب التنسيق لتصوير ثلاثة أفلام وأكثر من مسلسل.
• هل تعرض جميعها هذا الموسم؟
- نعم، لأنه قد تم تصويرها من أجل ذلك.

وشدد على أن مشاركته في مسرح الرعب للمرة الثالثة من خلال مسرحية (عاشقة الجن) جاء نتيجة فنانة كبيرة بما يحقته هذا اللون المسرحي من قبول جماهيري وطرح العديد القضايا التي تهم الناس:
• الدراما المصرية خرجت عن المؤلف في رمضان من خلال مشاهد ساخنة والفاظ غير سوية، ما السبب؟
- أنا كما الجمهور تفاجأت بما يحدث في الدراما، ولكن الجمهور المصري رغم ثقافته وانفتاحه يشق القيم ويدرك تماماً الفث من السمين، وأعتقد من فعل ذلك سيراجع نفسه ألف مرة بعد ذلك، لأن من يشاهد هذه الأعمال هم أولادنا وبناتنا وهو مسلسل واحد فقط الذي كان واضح الخروج فيه عن التقاليد الاجتماعية.
• الكثير يتحدث عن تراجع الدراما المصرية في ظل الأحداث الموجودة، هل هذا صحيح؟
- نعم، لأنه قد تم تصويرها من أجل ذلك.

تامر حسني استعان بسينارست جديد

استعان النجم تامر حسني بسينارست جديد لكتابة فيلمه الجديد (أبي خلف الشجرة) الذي يتعاون فيه للمرة الأولى مع المنتج أحمد السبكي ويقوم بإخراجه إسلام خيرى، بعد انسحاب أيمن بهجت قمر ورفضه كتابة الفيلم دون ابداء أسباب واضحة.
ويعمل صناع الفيلم حالياً للوقوف على التفاصيل النهائية لفكرة الفيلم، كما أن هناك تكتماً على اسم السينارست الذي سيقوم بكتابه من جديد.
من ناحية أخرى، يستعد حسني لإحياء حفل في جوفل بورتو مارينا الساحل الشمالي 23 الحالي.



محمد رمضان يحتفل ب(قلب الأسد)

احتفل الفنان محمد رمضان بفيلمه الجديد (قلب الأسد)، داخل سينما نائل سيتي بحضور أبطال الفيلم، منهم: حورية فرغلي، وسيد رجب، ومحمد لطفي، وعمر مصطفى متولي، ومحسن منصور، ومحمد عبد المنعم، وماهر عصام، بالإضافة إلى المؤلف حسام موسى، وكريم السبكي الذي يخوض تجربة الإخراج السينمائي لأول مرة.
وأشار محمد رمضان إلى أنه يقوم بشخصية فارس الجن الذي يعمل عامل نظافة داخل قصص الأسود، وهو الأمر الذي يكسبه قوة الأسد، نافيا أي تشابه بين الشخصية التي يقدمها في (قلب الأسد) وبين (عبيد موتة) إذ يقوم فارس الجن هنا بمساعدة الشرطة، وبعيدا تماما عن البلطجة بعكس ما يتصور البعض.

سوسن بدر: (الوالدة باشا) واقعي لا يصيب بالاكنتاب



عبرت الفنانة المصرية سوسن بدر عن سعادتها بردود الأفعال حول مسلسلها (الوالدة باشا)، الذي شاركت به في السباق الدرامي الرمضاني الفائت، رافضة اتهام المسلسل بأنه يصيب بالاكنتاب، خصوصا أن أحداثه تتناول الطبقة المهمشة في الأماكن الشعبية التي تعيش بصعوبة في ظل الظروف الصعبة، التي تعاني منها.
ويتعرض ابنها الأكبر المعيل في أسرتها لأزمة كبيرة تجعله يدخل السجن ليقضي عقوبة، ما يضع الأسرة في أزمة كبيرة، إذ تعتمد عليه في كل شيء، ما يجعلها تقع في حيرة وتستكمل رحلة العناء من بعد رحيل زوجها وتركها لتربي أبنائها الثلاثة، وأكدت أنها قدمت من خلال أحداث المسلسل حياة واقعية لكثير من شرائح هذا المجتمع. وأكدت أن هذا العمل يصور الطبقة البسيطة دون أن تقوم بتشويهها.
وكشفت عن أنها ترى أن هناك تقدما في مستوى الأعمال الدرامية المصرية هذا العام.

منوعات

العمل

27



منزل كيم الجديد من الذهب والشوارفسكي !!

أفكار غريبة وتبذير في منزل كيم كارداشيان وكانييه ويست، فيعد قرارهما الزواج في مصر بطريقة تقليدية، يدفع الثنائي أموالاً طائلة على تجهيز منزلها الجديد في كاليفورنيا. فيعد إنفاق 767 ألف دولار أمريكي ثمن للحمامات الذهبية، أنفق كل من كيم وكانييه على القطع المطبخية مبلغ 352 ألف دولار، فالتلجة وحدها مرصعة بحبات الشوارفسكي. أما الطامة الأكبر هو إنفاق الوالدين الحديتين 444 ألف دولار أمريكي على 6 أسرة فاخرة، أهمها سرير فخم لهما يعود تصميمه إلى القرن الثامن عشر، وهو مصنوع من الذهب والحديد، وقد تم تصميم 60 قطعة منه فقط بمناسبة اليوبيل الماسي للملكة إليزابيث.



ليست مجرد امرأة شقراء جميلة، انها ابعد من كل ذلك بكثير، نجمة مقتدرة، وهي قبل كل ذلك، انسانية رقيقة، حينما ادار لها زوجها السابق توم كروز ظهره، كسر قلبها، وهذا ما قبلها، حتى وهي متزوجة من رجل آخر، لاحقا، تعترف بانها (لاتزال) تحب (توم) فأى عاطفة، وأي أحاسيس تلك التي تحملها هذه النجمة الاسترالية المشبعة بالجمال والشفافية، وايضا الاقتدار الفني الذي لا يجارى.

تركت دراستها وتفرغت لأسرتها بعد مرض والدتها بالسرطان

نيكول كيدمان . . نجمة مقتدرة مشبعة بالجمال والشفافية

من الاعمال.. وان ذهبت في المرحلة الاخيرة الى الاعمال ذات البعد النفسي، والبحث، والتي تقترن بأفلام الربيع بعض الشيء. في جملة تجاربها، تذهب نيكول الى الشخصيات المركبة، التي تظهر عكس ما تبطن، والتي تتطلب لياقة عالية في التعامل مع الاداء الداخلي، المبتن. وتتوقف عند الجانب الشخصي في حياة هذه النجمة التي لاتزال (تتن) من تلك الازمة العاطفية التي عصفت بها. تزوجت نيكول مرتين، الاولى من توم كروز والثانية من المطرب كيث اوربان، وقد تبنت بنتا وولدا مع زوجها توم كروز، وعندها (ابنتان) من زوجها الحالي كيث. التقت مع توم في نوفمبر 1989 خلال تصوير فيلم (ايام الرعد) وتزوجا في ديسمبر 1990 في كولورادو. في عام 2001 اعلن ناطق رسمي باسمهما عن انفصالهما وبعد مرور ستة اعوام، وفي عام 2007 وفي حديث لجلة ماري كلير الفرنسية قالت جملتها الاكثر شفافية والتي حملت الكثير من المعاني، حينها قالت: (انا لا ازال أحبه). كما ابدت دهشتها من قراره بالانفصال، وحتى الان لاتزال تبحث عن الاجابة بعشرات الاسئلة التي تنحصر في الاسباب التي أدت الى الانفصال وهذا ما سبب لها ألماً نفسياً، وكسر قلبها كما قالت. بعد ذلك الحادث بسنوات، التقت نيكول مع المطرب الشعبي الاسترالي (مطرب ريفي) كيث اوربان في يناير 2005، وفي عام 2006 ارتبطا رسمياً، اول طفلتهما ابنتهما سندي روز كليمان اوربان، ثم ابنتهما الثانية فيث مارغريت كيدمان اوربان. مسيرة عامرة بالتمرد، في عام 2003 حصلت على نجمة في شارع النجوم، وخلال مسيرتها

العالية في سيدني. وراحت تلك الاسرة التي تضمها ايضا مع شقيقتها الصغرى انطونيا 1970، تشق طريقها في دروب الحياة في مناخ اسري رفيع المستوى. في عام عودتها الى سيدني، الحققتها اسرتها في المعاهد المتخصصة لدراسة الباليه، وهذا ما فتح لها الطريق لاحقا الى الدراسة في مسرح سيدني للشباب، ومنه انتقلت الى مسرح (شارع فيليب) الشهير حيث تخرج العديد من نجوم الدراما والسينما الاسترالية، وهناك كان شاغل نيكول في المرحلة الاولى دراسة تقنيات الصوت وتاريخ المسرح. وفي خط متوازي كانت تدرس في مدرسة البنات شمال سيدني، وهنا تأتي احدي اللحظات المهمة، في حياتها الشخصية، حيث تقرر ان تتوقف عن وجه الدراسة، والتفرغ لرعاية اسرتها وأمها على وجه الخصوص، بعد ان اصيبت بسرطان الثدي، وهذا ما يحسب لها، حيث تفرغت قرابة العامين، تحملت خلالها تلك الصيبة شأن أسرتها بالكامل. وعندما تصل الى سن السابعة عشرة من عمرها، بالذات في عام 1984 لتتقدم اولي مشاركتها الفنية، من خلال مشاركتها في أغنية (بوب غيرل) لبات ويلسون، بعدها حصلت على دور مساعد في السلسل الاسترالي (جدول خمسة الاميال) بعدها ظلت تنتقل بين الادوار الصغيرة وهي تعلم جيدا، بان الفقرة قادمة. حتى نصل الى عام 1989، يشكل ظهورها في فيلم (الهدوء التام) امام النجم الاسترالي سام نيل، بمثابة النقلة، حيث جسدت دور (راي) زوجة الضابط البحري، والتي تم اسرها بعد سفره في يخت في المحيط الهادي من قبل القاتل (بيلي زان).

نيكول كيدمان، ممثلة ومنتجة ومطربة استرالية - أميركية في رصيدها ترشيحات عدة وفوز واحد بالأوسكار كأفضل ممثلة عن دورها في فيلم (ساعات). ولدت نيكول كيدمان في العشرين من يونيو 1967 في هونولولو - الهاواي - الولايات المتحدة الأميركية. والدها الدكتور أنتوني ديفيد كيدمان ووالدها هي جاينل أن ماكنيل اصولهما تعود الى اسكتلندا وأيرلندا من ناحية الأب والأم، وكلاهما من مواليد استراليا. نشأت في بيت عالم من الطراز الرفيع، والدها اختصاصي أبحاث مرض السرطان، يعمل في واشنطن بالولايات المتحدة، حينما بلغت نيكول الرابعة من عمرها، انتقلت اسرتها، عائدة الى سيدني، حيث تبوأ والدها منصب محاضر في جامعة التقنية



ثم تأتي النقلة الاساسية، على الصعيدين الفني والشخصي، حينما التقت في عام 1990 بالنجم توم كروز في فيلم المغامرات (ايام الرعد - تندر ديز) وهو فيلم سباق السيارات الشهير، لتتكرر اللقاء مجددا مع توم في (بعيد ونأي) من اخراج رون هيوارد، بعدها جاءت القفزات المادية من خلال دورها في فيلم (باتمان فور ايفر) الرجل الوطواط الى الابد) امام فال كيلمر 2011. ثم يأتي دور هابز فيم (الموت من واجل) مع المخرج فان سنت، لتحصد الفولدن غلوب، بعدها قررت ان تنجبه الى افلام المغامرات، في افلام مثل (صانع السلام) امام جورج كلوني 1997، وحصد الفيلم اكثر من 110 مليون دولار. وفي النصف الاخير من التسعينيات، بدأت تعصف الرياح بعلاقتها مع زوجها توم كروز، ولكنها عادت الى شيء من الاستقرار خلال عملها في فيلم (عيون مغلقة باتساع) مع عبقرى السينما ستانلي كوبريك. في عام 2001 قدمت تحفاتها كممثلة وكمطربة في فيلم (مولان روج) مع المخرج الاسترالي بان ليرمان، وعن الفيلم عادت لتضو بالخولدن غلوب، بالاضافة لأول ترشيح للأوسكار كأفضل ممثلة، بعده مباشرة قدمت فيلم (الآخرين) المثير للجدل مع المخرج الاسباني الماندرو ايفنبار ليجمع الفيلم 210 مليون دولار. وفي عام 2003 حققت الاوسكار كأفضل ممثلة، عبر دورها في فيلم (ساعات) حيث جسدت شخصية فيرجينا ويلف في الفيلم الذي اخرجه ستيفن والدري. وتمضي المسيرة والنجاحات والافلام التي تتطلب لياقة فنية عالية، ومنها دوغفيل 2003 مع المخرج لارس فون تريير، و(تسعة) لروب مارشال 2009، وكيم آخر

الفكر

إحذروا التقليد في منتجات التجميل!



بعد انتظار دام أربع سنوات، قرر مسؤولون في الاتحاد الأوروبي تعريف المستهلك بالمواد المتناهية الصغر التي تدخل في تصنيع منتجات التجميل والتي يبدو أنها قادرة على اختراق الجلد والرتة، مما يشكل خطراً على الصحة. ويلزم القانون الجديد مصنع أدوات التجميل، بضرورة وضع كلمة (نانو) المتناهية الصغر على

غلاف كريم الشمس والكريم الذي يستخدم في الصباح ومعجون الأسنان وأحمر الشفاه، وتالياً يصبح من حق المستهلك اختبار المنتج المسجل عليه كلمة (نانو) أولاً، كذلك بالنسبة إلى الصبغات والمواد الحافظة ومرشح الأشعة ما فوق البنفسجية التي تستخدم هذه المواد، فيستطيع أن يتجمل من دون التعرض لأي أخطار صحية.

اهتمامك الزائد بأراء الآخرين يفقدك قدرتك العقلية

نصح أطباء النفس كل من يعاني من الاهتمام الزائد بأراء الآخرين فيه ومدى رضائهم عنه، فالإنسان يجب ألا يهتم كثيراً بهذا الأمر قد يفقدك عقلك. كما أشار استشاري أمراض الطب النفسي بالمجلس الإقليمي للطب النفسي الدكتور أمجد العجرودي إلى أن الإنسان قد يهتم كثيراً بأراء من حوله فيه وفي تصرفاته وأفعاله، وهو أمر نشعر به جميعاً ولكن المبالغة والإفراط في وقف حياة الإنسان على آراء الناس فهو أمر بالغ الخطورة على الصحة النفسية.

فالناس في طبيعتهم لا يكتفوا عن إبداء الأراء، ويجب ألا يهتم الإنسان إلى درجة مفرطة بأراء الناس فيه حتى لا تهتز ثقته بنفسه وتصبح آراء الناس هي مرجعيته الدائمة للرضا عن نفسه.

فوائد الخيار في الحياة اليومية!

يحتوي الخيار على:

- ماء 96%

- القليل من فيتاميني A و C.

أما عن استعمالات الخيار وفوائده الطبية:

1. بذور الخيار لها المفعول الخاص نفسه لبذور اليقطين، وهي تدر البول وتقتل الرمل والحصى.
 2. قاتل للدودة الوحيدة.
 3. البذور تستعمل في مكافحة: أمراض الراشح - التهابات الأمعاء وأمراضها - التهابات أمراض المجاري البولية - تعديل حموضة المعدة.
 4. مهدئ للأعصاب.
 5. معالج للأمراض النفسية واعتلال المزاج.
 6. يزيل التوتر ويسكن الثورات النفسية.
 7. خافض لضغط الدم، خصوصاً الذي يتعلق بالأسباب النفسية.
 8. يعالج أمراض الحساسية لاسيما حساسية الجلد.
 9. يستعمل زيت الخيار ومشتقاته في التركيبات التجميلية كملطف ومبرّد ومنعم للجلد.
 10. يكافح العطش، وهو ملين للطبيعية و يعالج قيوضة المعدة والامساك.
 11. يخفف الحرارة ويساعد في الحميات.
1. ويمنع الإكثار من الخيار للمرضى الحصابين ب:
 1. أمراض الروماتيزم لكثرة الماء والرطوبة فيه.
 2. أمراض تصلب الشرايين ونشافها والفالج والرعاش.



موظفة بحديقة حيوان تايبيه بتايوان تعتني بشبل للباندا العملاقة أمام أمه.. وأكد المسؤولون عن الحديقة إمكانية عرض مولود الباندا الجديد أمام الزوار بعد ثلاثة أشهر. (أ ف ب)

قرأت لك

البطريق



تختلف طيور البطريق عن الطيور الأخرى في الشكل والعادات فهو طير بحري لا يطير، و تحصل طيور البطريق على كل غذائها من البحر وتأكّل السماد و براغيث البحر القشيرية. و تكون

البطاريق سريعة ونشطة جداً في الماء ليس فقط للقبض على فريستها و لكن للهروب من أعدائها التي تتضمن أسماك القرش والحيتان القاتلة و يمكنها أن تفتز عدة أقدام خارج الماء إلى كتلة من الصخر أو من الجليد و هي تعوم بزعانها مستخدمة أرجلها في التوجيه فقط. لا توجد حيوانات برية كبيرة في المناطق المتجمدة الجنوبية حيث يعيش طيور البطريق و هذا هو السبب في أن معظم طيور البطريق أليفة جداً. توجد طيور البطريق غالباً في نصف الكرة الجنوبي حول الشواطئ و الجزر البعيدة في المنطقة المتجمدة الجنوبية و من صفات البطريق انها فضولية جداً فهي تختبر أي شيء غير مأولف لديها و على الرغم من أنها ليست ذكية إلا انها مخلوقات مسلية و جذابة، و يبلغ حجم البطريق من 40 سم إلى 120 سم و تصل سرعته في الماء إلى 32 كيلومتراً في الساعة. و يعد أحسن أنواع البطاريق المعروفة هو البطريق جاكاس و هو الذي يشاهد في حدائق الحيوان فهو لا يظن المناطق القطبية الباردة و يوجد على شواطئ جنوب أفريقيا.

سؤال وجواب

- من هو الذي بنى مدينة القيروان؟
- عقبة بن نافع
- كم المسافة التي يقطعها الجمل بدون شرب الماء؟
- 400 كيلومتر
- متى فرض صيام شهر رمضان المبارك؟
- عام 2 للهجرة
- ما أسم أبي بكر الصديق؟
- عبد الله بن حنيفة
- ما أكبر المحيطات في العالم؟
- المحيط الهادئ
- كم عدد الغزوات التي قاتل فيها الرسول صلى الله عليه وسلم؟
- تسع غزوات

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العالم الاسلامي الطبيب ابن سينا (الحسين بن عبد الله ابن سينا) أبو علي الملقب بالشيخ الرئيس يعود له الفضل في اكتشاف العديد من الأمور الطبية أهمها:
- أول من شخص الشلل النصفي وميز بين الشلل العضوي المحلي والشلل الناتج عن سبب مركزي في الدماغ.
- أول من وصف أعراض داء (الفييلريا) أو داء الفيل، وهو مرض يصيب الرجلين فتتضخمان. وهو أول من وصف أعراض داء (الجمرة الخبيثة).
- وهو أول من وفق إلى اكتشاف الطفيلة المعوية المعروفة بالانكلستوما أو الرهقان. وهي دودة موجودة في أمعاء الإنسان. وقد وصفها وصفاً دقيقاً في كتابه الشهير القانون وقد سماها (الدودة المستديرة).
- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.
- له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.

قصة العمل الصالح

كان أحمد تاجراً طيباً صالحاً يفعل الخير سرا وتوجه الله وقد منحه الله من عطية الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر ويأقوتها ودررا فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا أرسل حراسه ليقتادوه إلى السجن ظلماً وعدواناً... وقبل أن يدق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديثه وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب ويأقوت ودرر فخاف أن يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها أحد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي أمر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر أحد من اصدقائه او أصحابه في الذهاب إلى البيت أو الحديقة لمعايبتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاوياً على عروشه جفج البستان ويبس.

مات الوالي، ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلماً وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصاً ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما لاقى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شئ منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقبله ومعه خادمه وكلما قلب الأرض وجد إحدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من ابتاعها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.



مبارك محمد مبيع الراشدي



سميد راشد سميد الراشدي



عاشة سلطان راشد الشامسي



مريم سميد راشد الراشدي

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه بهوى الرسم والتلوين.. ويتمنى ان يصبح معلمة في المستقبل.. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل.. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل.. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.