

منوعات

الفكر

الخميس - 4 أبريل 2013 م - العدد 10758
Thursday 4 April 2013 - Issue No 10758

ص 22

جامعنا الملك عبد العزيز والسلطان

قابوس تفوزان بالمراكز الأولى في مسابقة

جمعية المستكشفين الجيوفيزيائيين

ص 27

جنيفر لورانس...

موهبة حرة تدخل

فضاء الكبار



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

أجرة السائق ماريوجونا

حاول أميركي أن يدفع لسائق أجرة ما يترتب عليه قطعة من الماريوجونا على مرأى من عناصر الشرطة، لأنه لم يكن يحمل معها مالا. ونقلت قناة كيه واي دبلو- تي في الأميركية عن الضابط، براين كورن، قوله إن عناصر من الشرطة توقفوا إلى جانب الطريق فيضادلفيا، عند رؤيتهم سيارة أجرة متوقفة بطريقة مخالفة. وذهبوا لكاملة سائق الأجرة الذي قال إن أحد زبائنه الذين يدين له بـ 8 دولارات ترك هاتفه الخليوي على المقعد الخلفي كضمانة لهذا المبلغ الذي لم يكن بحوزته. ونقل السائق عن الراكب، مايكل ميدفيك، 23 عاماً، تأكيد أنه سيعود على الفور بصحة المال الذي يدين له به. وأضاف كورن أن عناصر الشرطة كانوا يقفون قرب السيارة عندما وصل الراكب، من دون المال. وأكد أن ميدفيك حاول أن يسلم السائق خلسة كيساً من الماريوجونا يدفع له أجرته. وقد وجهت إليه تهمة حيازة الماريوجونا.

الشباب البريطانيون

يجهلون في الفن

يبدو أن الشباب البريطانيين لا يفقهون في الفن حيث يعتقد الكثيرون منهم أن رائد المدرسة الانطباعية الرسام الفرنسي الشهير، رينوار الذي توي في عام 1919، هو لاعب كرة قدم. ووجدت دراسة جديدة نشرت في امس صحيفة ديلي تلغراف، أن 30% من الشباب البريطانيين من الفئة العمرية 16 إلى 24 عاماً لا يعرفون من هو رينوار، ويعتقد 13% منهم بأنه أحد زملاء لاعب كرة القدم الانكليزي المعروف، رينيد بيكهام، في نادي باريس سان جيرمان. وقالت إن 6% من الشباب البريطانيين يعتقدون أن الرسام رينوار هو رئيس وزراء فرنسا، وواحد من كل عشرين منهم بأنه الفائز بمسابقة الأغنية الأوروبية العام الماضي، و 12% لا يملكون أي فكرة عنه. وأضافت الدراسة أن البريطانيين ظهروا كأمة جاهلة حين يتعلق الأمر بالفن، ويعتقد واحد من كل عشر منهم أن الصطاح المستخدم في الطبخ (الذنتي) مرتبط بعالم الفن، وربط كوميديين بريطانيين معروفين به، مثل روري بريمر وأليستير ماغوان، بدلا من جون كلود مونيه وفينست فان غوخ.

التقدم العلمي يطلق سجيناً بعد 42 سنة

تمكن التقدم العلمي من إطلاق سراح أميركي قضى 42 عاماً وراء القضبان، بعد أن اتهم بإشعال حريق في فندق أدى إلى مقتل 29 شخصاً. وذكرت وسائل إعلام أميركية، أن لويس تايلور، وافق على اتفاقية مع المدعين تعهد بها بعدم الاعتراض على تهمة قتل 29 شخصاً، وبقبول الإفادة بالوقت الذي أمضاه وراء القضبان. وقال إدوارد نوحافك، محامي الدفاع عن تايلور، في جلسة استماع بمقاطعة بيمبا، في أريزونا، إن تايلور يصّر على براءته. يشار إلى أن تايلور كان في سن الـ 16 لدى إدانته بإشعال حريق في فندق بايونير عام 1970 ما تسبب بمقتل 29 شخصاً، وقد حكم عليه بالسجن مدى الحياة. وأكد محامون متطوعون في برنامج العدل بأريزونا أن العنصرية، والضغط الذي كان تتعرض له هيئة المحلفين للعثور على مشتعل الحريق هما ما دفعا لإدانة تايلور بسبب بشرته السوداء. وركزت شبكة (سي بي إس) الأميركية على قضية تايلور في برنامج (60 دقيقة) عام 2002. وظهر في البرنامج المذكور أن فرق الإنقاذ طلبوا من تايلور مساعدتهم والطرق على أبواب نزلها الفندق لإنذارهم حول الحريق. فوافق تايلور وذهب بعدئذ إلى مركز الشرطة للإدلاء بإفادته كشاهد. غير أنه أصبح مشتبهاً به بعد أن قال عناصر من الشرطة إنهم عثروا على 5 علب كبريت في غرفته. ومنذ بضعة أشهر، تقدم محامو الدفاع بطلب لإعادة المحاكمة، بحجة التقدم العلمي الذي طرأ على عمل التحقيقات.



كيف تتغلب على مشكلة انفصال الأصدقاء

الخيانة تمثل العدو الأكبر للصدّاقة

ينجح المرء عادة في الشفاء من الحزن الناتج عن خسارة حبيب بفضل مساعدة الأصدقاء والأهل المحيطين به، ليست خسارة الصديق أقل وطأة على القلب لا سيما أن الاعتقاد السائد في المجتمع هو وجوب دوام الصداقة طول العمر، بالتالي ان انتهاء مثل هذه العلاقة يكون له وقع الصدمة على صاحب العلاقة. إليكم بعض النصائح والايضاحات في حال تعرّض أي شخص من محيطكم لشكّة من هذا النوع.

قلمًا نتناول الأحاديث هذا الموضوع لأن استمرارية الصداقات تعتبر تحصيلاً حاصلًا، رغم ذلك تنفضي ظاهرة انفصال الأصدقاء في المجتمع بقدر ظاهرة انفصال الأحياء. يعتبر التغيير عدو الصداقة للدود، فالانتقال من الدراسة الجامعية إلى الحياة المهنية ومن حياة العزوبية إلى الحياة الزوجية بالإضافة إلى استبدال الوظيفة كلها من التغيرات التي تهدد الصداقة المبنية عادة على التشابه.

تعبير عن الغضب لا تستسلم لرغبة تحقير صديقك السابق وذمّه أمام الآخرين، لن يؤدي هذا التصرف إلا إلى ايقاع الحيرة في نفوس أهلك وأصحابك الشهود على العلاقة المثينة التي كانت تربطك به، فهم يعلمون أنك كنت دائمًا في موقع الدفاع عنه وسيشعرون بالانزعاج أو يشككون في صدقك أمام هذا التحول الجذري في الموقف.

مناقسة وخيانة

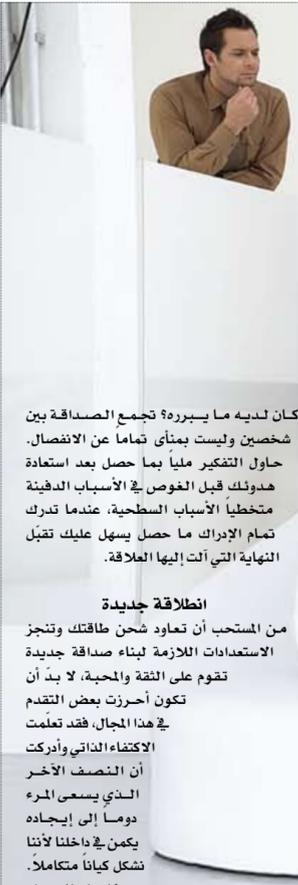
نشأ الصداقة بين شخصين متشابهين يتقاسمان النشاطات والأهواء نفسها، من هنا يمكن أن تزعزع التغيرات الجذرية الطارئة على الحياة اليومية الأسس التي تقوم عليها هذه العلاقة لاسيما عندما تكون هذه الصداقة المثينة مدعّمة بعناصر مهمة أخرى كالتعاون وتبادل الأسرار والمرور بتجارب مشتركة. إنطلاقاً من هذا الكلام تعدد الصداقات المقاومة للانقلابات الجذرية كتبديل المنزل أو الوظيفة على أصابع اليد. يشكل التنافس عدواً لدوداً للصداقة التي يفترض أن تؤسس منذ البداية على المحبة والتعاون وتمني الأفضل للآخر، فيتضخ مع الوقت أن هذه العلاقة غير مثالية بقدر ما كانت تبدو عليه في البداية بل تشوبها بعض الشوائب، لا سيما في الحالات التي يسب فيها الصديق إلى بلوغ الهدف نفسه كمنصب أو زوج أو مكانة في القلوب. تماماً كما يحصل بين الأصدقاء، يأتي يوم يواجه فيه الأصدقاء مشكلة تنافسية لا يخرج منها سليماً إلا من يتحلى بثقة كبيرة في النفس ولا تتأكله الغيرة تجاه صديقه. يبقى العدو الأكبر للصداقة متمثلاً بالخيانة التي تأتي غالباً نتيجة تنافس أو خيار استراتيجي اتخذه أحدهما بعد التساؤل: (ما الأهم بالنسبة إلى هل هو المحافظة على هذه الصداقة أم تبوء هذا المنصب أو التقرب من هذا الرجل أو بلوغ لحظة المجد التي باتت في متناول يدي؟).

تقبل الوحدة لا تحاول أن تثبت لنفسك أنه من السهل استبدال الصديق بسرعة، الوقت غير مناسب وما زلت غير مستعدّ للارتباط بصداقة جديدة، يجدر بك الانتظار بعض الوقت ريثما تنتطلى الحقد الذي يستأثر بك.

لا يعني هذا أنك عليك الانطواء على نفسك مسترسلاً في الكآبة والحزن بل أن تخرج وترى الناس وترفه عن نفسك. لذا حاول القيام ببعض المبادرات مثل تنظيم حفلات والسهرات واخرج مع بعض الأصدقاء ضمن مجموعة الأهم هو أن تلتقي من دون السعي إلى البحث عن صديق واحد يسد لك هذا النقص.

ذكريات جميلة

تفترض الصداقة تقاسم بعض الأوقات المثينة والذكريات السارة والتعبية في أن فلا تحاول طردها من ذهنك أو تجاهلها لأنها الرابط الوحيد الذي ما زال يجمعك بهذا الصديق. حاول الاحتفاظ بالذكريات التي تستحق هذا العناء أي الذكريات السعيدة في معظم الأحيان. استعرض الأسباب التي أدت إلى وضع حد لهذه العلاقة وتساءل: هل كنت متمسكاً باستمرارها أو أن الانفصال



كان لديه ما يبرره؟ تجمع الصداقة بين شخصين وليست بمنأى تماماً عن الانفصال. حاول التفكير ملياً بما حصل بعد استعادة هدونك قبل الغوص في الأسباب الدينية متخطياً الأسباب السطحية، عندما تدرك تمام الإدراك ما حصل يسهل عليك تقبّل النهاية التي أت إليها العلاقة.

انطلاقاً جديدة

من المستحب أن تتعاون شحن طاقتك وتنجز الاستعدادات اللازمة لبناء صداقة جديدة تقوم على الثقة والمحبة، لا بد أن تكون أحرزت بعض التقدم في هذا المجال، فقد تعلمت الاكتفاء الذاتي وأدركت أن النصف الآخر الذي يسعى المرء دوماً إلى إيجاداه يكمن في داخلنا لأننا تشكل كياناً متكاملًا. يسمح لك إدراك هذه الحقيقة بالتعاوي مع الآخر ببعض التحفظ والاتجاه نحو بناء علاقات تتسم بنضوج أكبر وتكون أقل تماهياً بالآخر وأكثر حرية.

ألم الانفصال

يصبح الصديق مع الأيام جزءاً لا يتجزأ منا ويكون التخلي عنه شبيهاً بالتخلي عن جزء من ذاتنا. كيف يمكن أن يتقبل أي منا تحول الشخص الذي كان يشكل امتداداً لنا إلى شخص مستقل؟ الأسوأ أن يدبر هذا الشخص ظهره إليك ويتجاهلك كأن شيئاً لم يكن. يحاكي هذا الانفصال العنيف في بعض جوانبه الألم الذي يشعر به الطفل عندما يدرك أن والدته ليست جزءاً منه. يشعر الإنسان في هذه الحالة أنه مجرد ووحيد في هذا العالم الموشح والقاسي. ما يعزّز هذا الشعور هو أننا غالباً ما نعبر الصداقة المثينة التي تربطنا بالآخر بمثابة الدرع الواقية ضد أي خطر يمكن أن يطرأ علينا، لا سيما خطر الحب. الصديق هو حليف أساسي وخسارته تحتم علينا مواجهة المخاطر بمفردنا، بفقدها نخسر لا محال سناً أكيداً يصعب استبداله في أي وقت من الأوقات. يشبه الجرح الذي يحدثه فقدان الصديق الجرح الناتج عن فقدان الحبيب، فالشخص المعنى قد جرح في الصميم ومن الصعب الشفاء منه، وبالتالي يستحوذ الشعور بالوحدة عليه بعد تعرّضه للخيانة من الشخص الذي كان يحتل المكانة الأكبر في قلبه. يكمن الحل الوحيد في السير خطوة خطوة على طريق الشفاء وإعادة الأمور إلى مجراها الطبيعي.



فوائد كثيرة لتناول البروكلي

يعد البروكلي من الخضروات اللذيذة والتي يمكن تناولها بعدة أشكال، من وضعها في طبق السلطة، حتى كونها مكون أساسي في بعض الأطباق الرئيسية، والبروكلي كباقي الخضروات يتمتع بفوائد كثيرة والبروكلي أو كما يطلق عليه البعض القربيط الأخضر هو واحد من أهم الخضروات في العالم، وقد أجمع الباحثون أن له فوائد كبيرة في علاج كثير من الأمراض كالقولون والقلب وغيرها من الأمراض. لتتعرف على بعض الفوائد التي يحتوي عليها البروكلي:

- يحوي كوب واحد من القربيط الأخضر المطهو على 40 سرعة حرارية يزود الجسم بضعف الحصص الغذائية اللازمة من فيتامين ج وثلاث الحصص الغذائية اللازمة من فيتامين أ وحمض الفوليك
- يحوي على الكالسيوم والحديد والبروتين وهي عناصر هامة لسلامة وصحة الجسم.
- غني جداً بمادة البايوفلافونويدات المهمة في الوقاية من السرطان.
- يحتوي على نسبة عالية من الألياف وهو غني جداً بالمواد المضادة للأكسدة وهي تلك المواد التي تحمي الخلايا من الطفرات والتلف الحاصل بسبب الجزئيات غير المستقرة.
- يعمل على خفض معدلات الإصابة بسرطان القولون الثدي وعنق الرحم والرفة والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الأشخاص الذين يكثرون من تناوله.

فيروس جديد ينتقل بسهولة لبشر

قال باحثون يابانيون إن فيروس إنفلونزا الطيور الجديد توجد فيه جينات متحولة، الأمر الذي يسمح له بإصابة الإنسان بسهولة أكبر، غير أنهم لم يتأكدوا من أنه يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر. وقام خبراء بالمعهد القومي للأمراض المعدية في طوكيو بفحص تسلسل الجينات لفيروس H7N9 بعد أن قامت السلطات الصينية بتقديم المعلومات المتعلقة بالفيروس والتي أخذت من أول ثلاثة مصابين. وتوصل الباحثون إلى أن جينا محددًا في العينات الثلاثة تحول، ووجدوا أيضاً أن عينة واحدة من الجين التحول من شفهائي لها نفس تسلسل الجين في عينة من أنهوي. وحنر ماساتو تاشيرو الباحث بالمعهد من أن قليلاً من الأشخاص لديهم مناعة للفيروس، مشيراً إلى أنه يمكن للفيروس أن يسبب أعراضاً خطيرة إذا أصيب به أحد الأشخاص.



جامعتنا الملك عبد العزيز والسلطان قابوس تفوزان بالمراكز الأولى في مسابقة جمعية المستكشفين الجيوفيزيائيين



إنجاح الفعاليات والتكريم

• العين- الفجر:

في ختام فعاليات يوم التعليم الطلابي الأول لجمعية المستكشفين الجيوفيزيائيين في الشرق الأوسط الذي استضافته جامعة الإمارات قام الدكتور خالد البلوشي رئيس قسم الجيولوجيا بكلية العلوم بجامعة الإمارات بتكريم الفائزين على إنجاح الفعاليات ليكون في مقدمة المكرمين الدكتور وليم أبريال الرئيس الأول للجمعية والسيدة يوجاني مديرة المكتب الإقليمي للجمعية د. دكتور رياض المهيدب عميد كلية الهندسة بجامعة الإمارات وتركيب الغامدي من شركة أرامكو السعودية وسعيد المحروقي من شركة تنمية نفط عمان وعبد الله الشاطري من شركة أدنوك وأحمد صبري من شركة شلمبرجير.



• العين- الفجر:
• تصوير- محمد معين:

ضمت ستة عشر طالبا وطالبة تم توزيعهم في ثمان مجموعات ليكون من بين المشاركين طلاب وطالبات من الهند وباكستان وروسيا إلى جانب جامعة المملكة العربية السعودية وسلطنة عمان والإمارات كما استعرضت المسابقة مجموعات من البوسترات العلمية جميعها من سلطنة عمان ليفوز بالمركز الأول بوستر تناول (السيخات الداخلية في سلطنة عمان). هذا وقد شاركت في عمليات التحكيم لجنة علمية ضمت رئيس قسم الجيولوجيا بجامعة الإمارات الدكتور خالد البلوشي إلى جانب أستاذ الجيوفيزياء بنفس الجامعة الدكتور حيدر عزيز بكر. وكانت فعاليات المسابقة قد بدأت بحلقة نقاشية عن العلاقة بين صناعة البترول والجمال الأكاديمي شارك فيها إلى جانب رئيس قسم الجيولوجيا عميد كلية الهندسة بجامعة الإمارات الدكتور رياض المهيدب وعبد الله الشاطري من شركة أدنوك وسعيد المحروقي من شركة تنمية نفط عمان وتركيب الغامدي من شركة أرامكو بالمملكة العربية السعودية وأحمد صبري من شركة شلمبرجير. الجدير بالذكر أن جمعية الجيوفيزيائيين قد تأسست في بداية ثلاثينيات القرن الماضي وتضم

فازت جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية بالمركز الأول في المسابقة التي نظمتها جمعية المستكشفين الجيوفيزيائيين في الشرق الأوسط. واستضافتها جامعة الإمارات منذ وقت قريب كما فازت جامعة السلطان قابوس بأفضل بوستر علمي في المسابقة حيث من المقرر أن تقوم جمعية المستكشفين الجيوفيزيائيين باستضافة فريق جامعتي الملك عبد العزيز والسلطان قابوس لزيارة المقر الرئيسي للجمعية بالولايات المتحدة الأمريكية لقضاء سبعة أيام يتم خلالها التعرف على الإنجازات العلمية التي حققتها الجمعية منذ تأسيسها. هذا وقد قام الدكتور خالد البلوشي رئيس قسم الجيولوجيا بكلية العلوم بتكريم أصحاب المراكز الأولى الفائزة بشاركة وليم أبريال الرئيس الأول للجمعية إضافة إلى المدير الإقليمي للجمعية يوجاني. وكانت المسابقة التي استمرت ليوم واحد وعقدت بقاعة المؤتمرات في الحرم الجامعي الجديد قد



أكثر من ألفي عضو يمثلون مائة وثمانين وثلاثين دولة حيث تسعى الجمعية من خلال أعضائها إلى التوسع في أنشطتها من خلال افتتاح فرع لها في الشرق الأوسط في بداية ديسمبر الماضي.

قدمتها القيادة العامة لشرطة دبي

جامعة الإمارات تنظم دورة تدريبية في المهارات القيادية المتقدمة لموظفيها



تمنى الخبرات وتصقلها. وقال السيد راشد الشامسي مدير الحياة الطلابية والأنشطة بالعمادة أضافت لنا هذه الدورة خبرات جديدة ومنوعة على مستوى مسؤولياتنا الادارية وتعاملنا المباشر مع الطلبة فعلم الادارة اصبح اليوم من اهم العلوم الواجب على كل اداري الاطلاع عليها وتعلمها.



خطة تدريبية سنوية تستمر طيلة الفصول الدراسية لتدريب الموظفين وكذلك الطلبة ولدينا لجنة تقييم الاحتياجات او المهارات التي يكون الطالب او الموظف بحاجة اليها ونستعين بهذا المجال بمدرسين ذوي كفاءة ومهارة عالية للخروج بأفضل النتائج. واعرب المتدربون عن اهمية الدورة التدريبية والمهارات الادارية

• العين - الفجر:

نظمت عمادة شؤون الطلبة بجامعة الإمارات وبالتعاون مع القيادة العامة لشرطة دبي دورة تدريبية متقدمة في تصميم العمليات الادارية وذلك في اطار التعاون المشترك ما بين المؤسسات الحكومية وتبادل الخبرات والمهارات الادارية بين موظفيها، حيث شارك في الدورة مجموعة من مدراء قطاع شؤون الطلبة والادارات الاخرى. وحاضر في الدورة التدريبية الخبير الاداري المقدم عبد الله حسن الخياط مدير ادارة العمليات الادارية والتطوير بقيادة شرطة دبي والذي تناول وخلال ثلاثة ايام اهمية العمليات الادارية في كل نظام مؤسسي وكيفية تصميم العمليات الادارية حسب الانظمة العالمية الحديثة وكيفية تحديد المؤشرات والمستهدفات في كل عملية ادارية وقال المقدم الخياط ان المتابعة الدورية لنتائج المؤشرات الادارية من اهم الامور التي تبقى اي مؤسسة على اطلاع مستمر على نتائج المؤشرات والتي تؤدي الى تحقيق الاهداف، ونحن في القيادة العامة لشرطة دبي نسير وفق منهجية ادارية واضحة الاركان والاهداف واصبحت لدينا خبرة جيدة في المجال الاداري وبكل تأكيد يسعدنا ان نتبادل هذه الخبرات مع

المؤسسات الحكومية الاخرى كجامعة الامارات. من جانبه اعرب الدكتور عبد الرحمن الشايب النقيب عميد شؤون الطلبة بجامعة الامارات عن شكره للقيادة العامة لشرطة دبي لتلبية الدعوة وتقديم هذه الدورة الادارية المهمة وقال لقد قطعتم القيادة العامة لشرطة دبي شوطا طويلا في التطوير الاداري والتنمية الحديثة

الإشراف الطبي والعناية بالحامل

رغم مايشهده عالمنا الحالي من تفجر سكاني يبقى الوجود البشري محافظاً على توازنه عن طريق الولادة والموت ، وفي حين يحصد الموت أرواح الملايين من البشر نجد الحياة تتجدد بالولادة، ولذا لاغرابة أن يكون للحمل والولادة تلك الهالة القدسية باعتبارها ينبوع الحياة وسر تجدها .

ومن أجل تجنب الإصابة بهذه الإنتانات يجب الإنتباه بشكل دقيق إلى مايلي :

- غسل الفواكه والخضار قبل أكلها .
- تجنب تماس الحيوانات الأليفة دون استعمال الكفوف الطبية .
- تناول كافة المشتقات الحيوانية (اللحوم- الحليب- والجبن) مطبوخة بشكل جيد ويجب ترك البيض عشر دقائق تحت النار بدرجة غليان .
وأود الإشارة هنا إلى ضرورة أن تمتنع الحامل عن تناول المايونيز لخطورة الإصابة بالسالمونيلا ، وتجنب تناول الكبد كونه تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (A) الذي يمكن أن يؤدي إلى تشوهات خطيرة عند الجنين .
كما أود الإشارة إلى أن 27% من النساء الحامل تدخن خلال فترة الحمل، مما يتسبب بإيذاء الحامل والجنين وتزداد نسبة الوفيات بالمواليد بسبب انفكك المشيمة المبكر، الولادة المبكرة، تمزق الأغشية المبكر، وارتكاز المشيمة الواطئ، ونقص نمو الجنين .
وفي حالة صعوبة توقيف التدخين خلال فترة الحمل فإن انقاص عدد السجائر إلى أدنى حد ممكن ذات فائدة جيدة. أما موضوع تناول المشروبات (الكحولية) والادمان (المخدرات) فهي ذات تأثير سلبي ومشوه للجنين.

التمارين الرياضية للحامل

أشجع الحامل على ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة فذلك مفيد لها أما الوقوف الطويل فيمكن أن يرافقه بعض النتائج السلبية مثل الولادة المبكرة، ارتفاع التوتر الشرياني، الانسداد الحاملي، ونقص نمو الجنين.
كما تنصح الحامل بالابتعاد عن تناول السوائل وبخاصة الماء خلال فترة الحمل والاعتماد على الأشكال غير الصيدلانية بالنسبة للغذاء والفيتامين، لذا ينصح بالإكثار من تناول اللحم، ومشتقات اللبن، البيض الطبخ، والفواكه والخضار بأشكالها. ويمكن البدء مبكراً بتناول الفوليك أسيد بمقدار أدنى 400 ميكروغرام يومياً. في حالات خاصة، مثل الإصابة بداء السكري وتناول الأدوية المضادة للصرع سابقاً إصابة أجنة بتشوهات عصبية عائلية مورثة. و تنصح الحامل بتناول جرعات عالية من الفوليك أسيد.
هناك بعض الفيتامينات ذات أذية مشوهة أخص بالذكر فيتامين (A).



الدكتور بشار عبدو
الخصائي التوليد وأمراض النساء - مستشفى النور شارع المطار

ضرورة الابتعاد عن الأغذية التي يمكن أن تؤدي جينيتها مثل الغذاء الملوث وخاصة جرثومة المستريوز والتكسوبلازموز. فالإصابة بالمستريوز تؤدي إلى الاسقاط في أشهر الحمل الأولى كما تؤدي إلى وفيات الأجنة في أشهر الحمل الأخيرة، وإلى ولادة مواليد تعاني من الأمراض. ويكون مصدر هذه الجرثومة (الحليب غير المبستر، أو الجبن النيئة، اللحم غير المطبوخة). لذا يجب تجنب هذه المأكولات خلال الحمل.
التوكسو بلازموز ينتقل عن طريق افرازات القطط، واللحم غير المطبوخ بشكل جيد، و تلوث الخضار والفواكه، والإصابة تكون خطيرة إذا حصلت خلال الحمل.
تلوث الغذاء بالسالمونيلا (التيفية) يمكن أن يؤدي إلى أذية الحامل والوليد.

ولاشك أن ظروف الحمل قد تحسنت كثيراً مع التقدم الكبير الذي حققه الطب في عصرنا ، بحيث صار الحمل وعملية الولادة أمراً شبه مضمون ، وماعاد على الحامل إلا أن تلتزم بالتعليمات ، ومتابعة الفحوص الدورية من قبل الطبيب المختص ضماناً لسلامتها وسلامة مولودها، ويتم الحمل عند معظم النساء بسلام وينجبن أطفالاً أصحاء وربما يحتاجن إلى مساعدة أو مداخلة بسيطة عند ظهور بعض الاضطرابات الصحية التي يمكن أن تعرقل نمو الحمل حتى لا يؤدي ذلك إلى حالات خطيرة قد تهدد حياة الأم والوليد.

في عام 1928 كانت هناك حالة وفاة أم من بين كل 190 حالة ولادة. بينما أفادت آخر التقارير أن نسبة الوفيات لدى الأمهات الحوامل هي وفاة أم من أصل كل 19000 حالة ولادة. فلا شك أن متابعة الحامل الجيدة خلال الحمل تساهم بشكل جوهري في انقاص هذه النسبة .

احتساب بداية الحمل

الطرق المثلثي لاحتساب مواعيد بدء الحمل ؟
الطريقة الأولى: يتم حساب موعد الولادة المتوقع بإضافة أسبوع إلى أول يوم من تاريخ آخر طمث ثم زيادة 9 أشهر إلى الأمام أو عودة ثلاثة أشهر إلى الوراء من السنة المقبلة.

الطريقة الثانية: وهي الأذق وتتم إضافة 40 أسبوعاً إلى أول يوم من تاريخ آخر طمث
ماهي عدد ومواعيد الزيارات التي يفترض أن تقوم بها الحامل للطبيب أو المركز الصحي لتابعة حملها ؟
عدد مرات زيارة الحامل إلى مراكز الرعاية الصحية للحوامل تتراوح من سبع إلى عشر زيارات تتوزع على الشكل التالي الأسبوع (7/12/16/20/28/34/36/41) أسبوع حمل. في الحمل الأول تكون الزيارات بتواتر أعلى حيث تنصح بالزيارات في الأسبوع 32/24

وهناك جملة من التحاليل والفحوصات والنصائح التي تعطى للحامل خلال تلك الزيارات. وفي حال حدوث أي شكوى أو اختلاط تنصح الحامل باستشارة طبيبها من أجل الاطمئنان على سلامتها وسلامة جنينها. لأن من الأهمية بمكان التأكد من وجود حمل سليم ينمو بشكل صحيح داخل الرحم وخاصة في الأسابيع الأولى من الحمل.

صحة الحامل وغذائها

تنصح الحامل بأن يكون الراتب الغذائي الخاص بها غنياً بالبروتينات والفيتامينات والفواكه والخضار وخاصة خلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل .

مرحلة تتقلب فيها الهرمونات

انقطاع الطمث وحب الشباب

عندما تنتهين من سن المراهقة الحرج، فأنت بالتأكيد تشعرين بالبهجة لأنك تعتقدين أنك انتهيت من مشاكل حب الشباب إلى الأبد، قد تكون هذه المعلومة غير صحيحة تماماً، إذا علمت أن الهرمونات قد تفقد صوابها خلال انقطاع الطمث. تعتبر حبوب الشباب الكبيرة والوردية من الحالات الجلدية الشائعة، وظهورها في سن المراهقة أمر مؤكد لدى معظم الفتيات، لكن ما أسباب ظهورها عند بلوغ سن انقطاع الطمث؟ وماذا علينا القيام به للتقليل من أضرار حب الشباب؟



أمراض الجلدية للحصول على تشخيص دقيق.

للحد من الخطوط والتجاعيد والبقع.

نصائح لمكافحة حب الشباب

إليك بعض النصائح للحد من أعراض الرواسيا:
• التمرين في درجات حرارة باردة عليك أن تعلمي أنك أبداً لن تنجحي في الحرارة، وبالمثل، في الأيام الرطبة أو من خلال ممارسة الرياضة في منطقة مكيفة بالهواء، لذا، عليك أن تتمرني في منطقة ذات حرارة باردة.

• تجنبي المشروبات الساخنة والتوابل اشربي القهوة والشاي على درجة حرارة الغرفة، وتجنبي الأطعمة الحارة أو التي تحتوي على بعض التوابل الحارة، مثل الفلفل أو الكمون، ومن المهم جداً أن تعلمي أن الأطعمة التي تؤدي إلى التهيج تختلف من شخص إلى آخر، ولذا قومي بتسجيل الأطعمة التي تؤدي إلى تفاقم الرواسيا لديك، وحاولي تقاديتها.

• راقبي المهيجات المحتملة ابتعد عن منتجات العناية بالبشرة التي تدخل في تركيبها الكحول والعطور، التي قد تفاقم من أعراض الرواسيا، وبدلاً من ذلك، ابحتي عن المنتجات اللطيفة والخالية من العطور.
• ضعي الكريم الواقي من الشمس

إن وضع كريم حماية من الشمس يحتوي على نسبة 30 أو أعلى قبل 20 أو 30 دقيقة من الخروج إلى الهواء بشكل يومي أمر في غاية الأهمية.

• تجنبي الحمامات الساخنة إن الإجهاد وممارسة التمارين الرياضية الشديدة يمكن أن يؤدي إلى اشتعال الرواسيا، على وجه التحديد قومي بحمامات فاترة، وجربي طرق التحكم بالتوتر (مثل تمارين التنفس العميق والتصور)، وقومي بتدريبات مكثفة ومدروسة ومنظمة.

التمسي الخيارات المهنية

إذا وصلت إلى قناعة بأن العلاجات التي يمكن الحصول عليها من دون وصفة طبية لا تعمل، فقد ترغبين في استشارة طبيب جلدية حول خيارات الميكروديرميا، والتقشير الكيميائي، ويمكن للزيت أن يحسن حالات انتشار حب الشباب والتدوب.

راقبي نظامك الغذائي

علاقة النظام الغذائي بحب الشباب موضوع مثير للجدل منذ عقود عدة، ففي الوقت الراهن ليس هناك توافق حول ما إذا كان تناول بعض الأطعمة يسبب حب الشباب أو يمنعه، ولكن بعض الناس يجدون أن هناك أطعمة معينة تؤدي إلى تفاقم حب الشباب، فإذا كنت تعتقدين أن الأمر كذلك، فانتبهي إلى ما تتناولينه، وحاولي تجنب الأطعمة التي تشكين في أمرها.

بشكل عام، يعتبر اتباع نظام غذائي صحي من الأمور المهمة، لأن الأكل بشكل جيد يعتبر أمراً حيوياً لصحتك، لذا، من الطبيعي أن ينتفع أكبر جهاز في الإنسان، وهو الجلد، أيضاً.

انتبهي لعلامات المنتجات

عند البحث عن مستحضرات العناية بالبشرة والتجميل، اختاري المنتجات ذات المسمى (نونوكوميدوجينيك) أو (أكتينينيك)، وهذا يعني أن هذا المنتج لن يسد المسام أو يتسبب في ظهور الحبوب، ورغم أن هذا الأمر ليس مضموناً.

احذري من اللعب بالبيثور

مهما كان الأمر مغرياً، فلا تقومي بالضغط على البيثور، لأن هذا الأمر قد يسبب العدوى، ويؤخر من تعاليج الحبوب وظهور التدوب الجديدة.

ومن أشعة الشمس

يمكن لبعض المكونات في منتجات حب الشباب أن تجعلك حساسة بشكل خاص لجهة التعرض لأشعة الشمس وحرقها، لذلك كوني أكثر جدية في استخدام تطبيق كريم الحماية من الشمس كل يوم.

الرواسيا .. كإحياها

عند ظهور النتوءات الحمراء والبيثور، تقترض العديد من النساء تلقائياً بعد انقطاع الطمث أنه من حب الشباب، ومع ذلك، فحالة البشرة المختلفة تماماً قد يكون سببها الرواسيا.

فمن العلامات الشائعة للرواسيا الاحمرار، وظهور البيثور والنتوءات، والأوعية الدموية المكسورة، والأهم من ذلك، الهبات الساخنة من انقطاع الطمث التي يمكن أن تزيد من الرواسيا.

في الواقع، قد تسبب الهبات الساخنة أول ظهور للرواسيا، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى التهيج لاحقاً، ولكن، قبل ظهورها يفترض بك زيارة طبيب

سببان رئيسيان

لماذا يظهر حب الشباب لدى العديد من النساء بعد انقطاع الطمث؟ هناك سببان رئيسيان لذلك:

أولاً- إنتاج الدهون

خلال مرحلة انقطاع الطمث تتقلب الهرمونات، وتنخفض مستويات هرمون الاستروجين، مما يسبب فقدان الجلد مرونته ويصبح رقيقاً، كما ان الزيادة في افراز هرمون التستوستيرون وDHEA، تؤثر في الغدد الدهنية التي تنتج الدهون، وتحفزها على العمل الإضافي. وهذه الدهون الزائدة على سطح الجلد هي أحد العوامل التي تؤدي إلى ظهور حب الشباب.

ثانياً- بطء تجديد الخلايا

عادة، ما تحل الخلايا الجديدة محل خلايا الجلد القديمة بمعدل ثابت تقريبا، ولكن خلال انقطاع الطمث يعمل الجسم بشكل أبطأ للقضاء على النفايات الزائدة، ولذلك عندما تتحد الخلايا مع فائض الدهون تتغلغل المسام، ويظهر حب الشباب على سطح البشرة.

نصائح لمكافحة حب الشباب

إذا كنت تعانيين هذه المشكلة، لا شك في أنك تبحثين عن بعض النصائح التي تساعدك على مكافحة حب الشباب والتخلص منه، كل ما عليك فعله هو أن تخصصي نظاماً لمكافحة حب الشباب.

حتى الآن، قد تكونين - على الأرجح - قد قمت بوضع نظام متناسق للعناية بالبشرة، لذلك من المهم الحفاظ عليه وتعديله، مع الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

احرصي على غسل وجهك يوميا صباحا ومساء، فالتخلص من حب الشباب يكون بمكافحة بالتنظيف، لأن أي إجراء آخر قد يتسبب في تهيج البشرة اليافعة.

اتبعي التنظيف بمرطب مناسب لنوع البشرة.

ادمجي المنتجات التي تحتوي على بيروكسيد البنزويل، وحمض الساليسيليك أو حمض الفليكوليك للحالات الخفيفة من حب الشباب. اختاري المنتجات التي تحتوي على تركيزات أقل من المادة الفعالة لأن بيروكسيد البنزويل يعتبر قاسياً جداً على بشرة الكبار.

استخدمي الريتينويدات أو الريتينول

لعلاج حب الشباب الثابت يمكن للطبيب أن يصف الريتينويدات الموضعية، مثل تريتينول أو تازاروتين، إضافة إلى مشتقات فيتامين أ التي تقلل من التجاعيد وتعالج حب الشباب، مما يجعلها مثالية لبشرة الناضجة.

وهناك خيار آخر هو وصفة طبية من الريتينول، فهذه المادة ليست قوية مثل الريتينويدات، لكنها أنظف على الجلد، فإذا كنت تعانيين حساسية الجلد، قد تحتاجين لتجربة منتج الريتينول قبل الحصول على صيغة الريتينويد، التي تهدف إلى تحفيز تجديد الخلايا وتكوين الكولاجين

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٧٦ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده ١- نوبل هاوس استيل فابريكشن ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ ابو البشر شمس الدجي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . بالاضافة الى مبلغ ٨٦٤ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم ٢٠١٣/٧١٧ تجر-م-رت-ع-ن

طالب التنفيذ/ خالد سالم فيروز علي الرميتي الجنسية: الامارات المنفذ ضده : عبدالعليم محمد عبدالعليم فراح هيكل الجنسية: مصر المطلوب اعلاه/ عبدالعليم محمد عبدالعليم فراح هيكل الجنسية: مصر عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/٧٨ تج كل-م-رب-ع-ن وحدد لنظره جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٥/٥ موعدا لنظر طلب التنفيذ. فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ- العين الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه، تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم التجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٤٢ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده ١- مجمع السقايف للاستثمار العقاري مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ سامية مصطفى الباشا ويمثله: فهد سلطان علي لواته نلتنكم بالحكم بالصادر في الدعوى رقم ٢٠١٠/٨٨٨ عقاري كلي يوم الاثنين بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٧ باعتباره سندا تنفيذيا وذلك : ١- الزام المنفذ ضده بان يرد الى المدعية مبلغ ٢٥٠,٠٠٠ درهم والفوائد باواقع ٩٪ اعتبارا من تاريخ المطالبة القضائية في ٢٠١٠/١١/٢ وحتى تمام السداد وتسليمه الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١١/٨٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده ١- عبدالله حسين عبدالله يحيى زكري مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ البنك التجاري الدولي ويمثله: حسين علي عبدالرحمن لواته قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٣٠٠٩٣٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/١٤٤١ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده ١- اسماعيل محمد احمد بصفته وكيل عن شركة التمنية الدولية للصرافة بدي مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /بشرى محمد جلال حامد شلش ويمثله: نصر علي نصر علي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٢٦١ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/١٢/١٢ وحددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٤/٩ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان بورود التقرير بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١١/٢١٥٢ تجاري كلي

الى المدعى عليه/ شمه محمد جمعه سعيد الشيراوي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بنك ام القيوين الوطني ويمثله: خالد كلندر عبدالله حسين نلتنكم بان المحكوم قررت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٤/٢ في الدعوى المذكورة اعلاه. اخطاركم بورود تقرير السيد الخبير المنتدب في الدعوى وقد تحددت جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٢١ الساعة ٩,٣٠ صباحا بالقاعة ch1B.8 لتعليق على التقرير.

قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي
المحكمة التجارية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان الحكم في القضية رقم ٢٠١١/٩٢٤ تجاري كلي ابوظبي

الى المحكوم عليه/ سعيد حمدان عبدالله حمدان خميس الدرهمي العنوان بالنشر نلتنكم انه بتاريخ الموافق ٢٠١١/٥/١٢ م قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / بنك راس الخيمة الوطني- ابوظبي بالتالي: حكمت المحكمة بمطالبة الحضوري: بالزام المدعى عليه بان يؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره بسيطة ٢٣٠,٩٤١,١٨ درهم والفائدة على هذا المبلغ باواقع ١١,٥٠٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى الحاصل في ٢٠١١/٥/١٢ وما لا يجاوز اصل الدين وبصيحة الحجز التحفظي الصادر في الامر على عريضة رقم ٢٠١١/١٠/٧ مستعمل ابوظبي في حدود المبلغ موضوع المطالبة والزامت المدعى عيه الحشورات وامنتي درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ الموافق حكما قابلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسلمك هذا المستند.

رئيس الدائرة

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٩٧٧ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده ١- كوميالي يوسف اياس مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /الاتحاد الوطني (شركة الضمان العامة للشروق الادنى) ويمثله: سمير حليم كنعان قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/١٥٦٥ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢١ وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch2.D.16 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٧ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / مانيرول سيخ يس كي سيراجول اسلام ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٥٧ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٢١ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٢ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / شاه جمال سك سوكر علي سك ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٥٨ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٤/٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٦ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / غلام مرتجي شيخ ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٥٩ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٤/٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٢ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / صاحب الدين موليك ساهاجان موليك ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٦١ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٢١ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان بصحيفة اشكال بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٤ اشكالات تجاري

موضوع القضية: اشكال في التنفيذ رقم ٢٠١٢/٣٣٧ تنفيذ تجاري لوقف الاجراءات التنفيذية -المطلوب اعلاه المستشكل ضده ١- غالب حسين مزمل مجهول محل الإقامة. موضوع الاعلان: نلتنكم بان قد تحددت جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٧ الساعة ٨,٣٠ صباحا بالقاعة ch1B.6 لتنظر في الاشكال اعلاه والتي يتوجب عليكم حضورها وفي حالة تخلفكم عن الحضور سيصدر قرار في غيابكم مع نفاذ اثره القانوني بحكم.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٥ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / محي الدين مالليك ساهيا م مالليك ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٦٢ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٢١ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨١ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / لالشد شيخ لوفقار شيخ ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٦٤ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٧ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٤ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده ١- دار عقل فقيه لتصميم الازياء مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / سيكيندير عبدالمالك مالك ويمثله: كفا محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٣٦٠ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/١/١٥ وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٤/٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٠/١٥٩٥ تجاري كلي

الى المدعى عليها ١- سنديب سينغ جرنال ٢- الشبخة عائشة راشد سيف الجروان مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / شركة الحواي للاطارات ويمثله: عباس مشتت فندي المالك قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليها بالتزام بمبلغ وقدره (٢٤٦٧٠٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ ٢٠٠٩/١٠/٢٠ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٤ الساعة ٩:٣٠ صباحا بالقاعة ch1C.15 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليه بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١٠٩ عقاري كلي

الى المدعى عليه ١- مارينا اكسكوسيف ليتمد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / طارق حمد علي ناصر العريفان ويمثله: حمدان عبدالله الرحمن علي الهرمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسخ اتفاقية الحجز بين اطراف الدعوى، والزام المدعى عليهم بمبلغ وقدره (٥٥٠,٨٣٣,١٤) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية المستحقة سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ العجل بلاكفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٤/٢٩ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليه بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٧٧٧ تجاري جزئي

الى المدعى عليه ١- لالانيني بيريرا تيونسون مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بنك ام القيوين الوطني (ش.م.ع.) قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٣٢٦٣,٨٤) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة الاتفاقية ٢,٤٩٪ شهريا من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٢/٤/٢٠ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٤/١٦ الساعة ٨:٣٠ صباحا بالقاعة ch2D.19 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليه بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٧٩٩ تجاري جزئي

الى المدعى عليه ١- تريستان روزاريو ديافو فرناندس مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بنك ام القيوين الوطني ش م ع ويمثله: خالد كلندر عبدالله حسين قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٢١٩٩٩,٠٨) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية ٢,٤٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٤/٢١ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة ch2D.19 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليه بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

قسم القضايا التجارية

وزارة العدل
محكمة الشارقة
الابتدائية الاتحادية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة تبليغ مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨٨٠ مستعمل الشارقة

الى المدعى عليها: /الشركة الاسلامية العربية للتأمين حيث ان المدعي: جلال نور محمد قد اقام عليك الدعوى المذكور رقمها اعلاه لدى هذه المحكمة ويطلب فيها بنها طبيب لتوقيع الفحص الطبي على المدعي والاثبات حالته. وما به اصابات وتحديد نسبة العجز الصحي الذي لحق به بالاضافة للرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. لذا يقتضي حضورك امام هذه المحكمة (دائرة الامور المستعجلة) في تمام الساعة الثامنة والنصف من يوم ٢٠١٣/٤/٧ وذلك للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات وفي حال تخلفك عن الحضور او عدم ارسال وكيل عنك في الوقت المحدد فان المحكمة ستباشر نظر الدعوى في غيابكم.

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٧ تنظيم تجاري

الى المتظلم ضده ١- محمد رشاد تقوه مجهول محل الإقامة بما ان المتظلم / بنك ابوظبي التجاري ويمثله: عبدالله خميس غريب الناهي آل علي قد اقام عليك التنظيم المذكور اعلاه وموضوعه تخلف من القرار الصادر في الحجز التحفظي (تجاري) رقم ٢٠١٣/٦١ ورسوم والمصاريف . وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٤/١٥ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1B.6 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليه بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٣٤٤ تجاري كلي

الى المدعى عليه ١- شركة محمد النقيي للتجارة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /كومكوم كومونيكشنز ش.ذ.م.ع. ويمثله: صلاح حسن محمد شميري نلتنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/١/١٩ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ كومكوم كومونيكشنز ش.ذ.م.ع. وفي موضوع الدعوى بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره ١٣٠,٧٣٠ درهم مائة وثلاثون الف وسبعمانه وثلاثون درهما قيمة الشيكات الثلاث الصادرة عنها لصالح المدعية والمسحوبة على بنك الشرق فرع الخليج والتي ارتدت دون صرف لحق الحساب فضلا عن الرسوم والمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة. 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 حاكم دبي وتلى علنا .

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٥٨ بتاريخ ٢٠١٣/٤/٤
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٤٨ عمالي جزئي

الى المحكوم عليه ١- السنة المقبلة للتجارة مجهول محل الإقامة نلتنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٣/١٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ اجاي كوما هارينيس لال بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعى لصالح/ كومكوم كومونيكشنز ش.ذ.م.ع. وفي موضوع الدعوى بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره ٩,٥٧٣ درهما (تسعة الاف وخمسمائة ثلاثة وسبعون درهما) وتذكرة عودة لوطنه عينا او قيمتها نقدا مالم يلحق بخدمة رب عمل آخر، والزامها بالمناصب من الرسوم والمصاريف واغت المدعي من نصيبه منها 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 حاكم دبي وتلى علنا .

قسم القضايا العمالية

منوعات الفكر 27



ميشيل؛ أضحك بصورة مختلفة بعد ارتباطي بجاسون سيغال

أعربت الممثلة ميشيل ويليامز عن سعادتها الشديدة بالدمع الذي أبداه الكثيرون لها، بعدما أعلنت علاقتها بالممثل جاسون سيغال. وقالت ميشيل (32 عاماً)، التي لديها طفلة تدعى ميتيلدا (سبعة أعوام) من الممثل الراحل هيث ليدجر، إن هذا الدعم يعني لها الكثير، لأنها سعيدة جداً في علاقتها الجديدة. وأضافت لمجلة (إن ستايل): أدركت أنني أضحك الآن بصورة مختلفة عن ذي قبل، مشيرة إلى أنها عاطفية جداً، وتحب قضاء وقت مع ابنتها في منزلها بنيويورك، وبصحبة صديقها جاسون بطل مسلسل (هاو آي ميت يور مازر)، متابعاً: إنني أحتفظ بالأشياء لأسباب عاطفية، فأنا على سبيل المثال أحتفظ بملابس ميتيلدا وهي رضية.



علاقة عدائية.. ثأرية.. تدميرية.. بين الفتيان والفتيات

فيلم (بنات ضد الأولاد) أخطر أفلام عام 2013



من يشاهد الفيلم، ومنذ اللحظة للعنوان، يتذكر أولاً تلك التحفة السينمائية التي قدمت في الثمانينيات بعنوان (ثيلما ولويس) حيث تلك الرحلة التي تقودها ثيلما ولويس للتأثر لكل الرجال الذين يقفون في طريقهم في فيلم مشبع بالمتعة من توقيع (ريدلي شلوت وبطولة سوزان ساراندون وجينا ديفزه في كيتل. فيلم قد تبدو مشهدياته الأولى مبررة.. ولكن العنف الذي ينزلق إليه غير مبرر، وغير منطقي، لأنه يؤسس إلى علاقة عدوانية، يغيب عنها التسامح. القتل بسبب أو بدون سبب، كل من لديها مشكلة نفسية مع حبيب تلجأ إلى تصفيته.. في عنف يجعلنا نقول باننا امام فيلم خطير.. بل لعله الاخطر لعام 2013. مجموعة من الفتيات يحاولن تحقيق العدالة بطريقتهن الخاصة، عبر العنف، ولا شيء غير العنف. البحث عن اسباب واهية.. واحيانا لا اسباب، من اجل القتل.. والتعذيب.. عبر مشهديات لا تصدمنا بقدر ما تؤسس لشئ ما غير منطقي بطبيعة العلاقة الانسانية التي تجمع الرجل والمرأة. فتتحول العلاقة العاطفية الفاشلة، ذريعة لتصفية الرجل.. وكيف بالاعتداء.. او عنف الرجل اتجاه المرأة، كل شيء يؤسس لمزيد من العدوان.. ومزيد من القتل ويطلق مبنكرة في القتل في الكراخ.. في الغابة.. في السيارة.. في كل مكان وباستخدام كافة الاسلحة. من هنا خطورة هذا العمل، الذي اخرج استون شيك، وقام بكتابته ايضا وهو يقرب الكتابة بالاحراج، بعد تجارب مثل اوغست (2008) وفيلمه المثير للجدل (اكس اكس/ اكس واي وهو يعتمد في جملة تجاربه على تفجير العلاقة بين الرجل والمرأة. معه في الفيلم (داينيل بانباكر شاهدها في افلام مثل السيد بروكس (مع كيفين كوستنر و (يوم الجمعة 13-2009)، ومعه في الفيلم نيكول لايبيرتا، بدور الفتاة التي تضرب بقوة، معلنة عن رفضها للعلاقة مع الرجل، من افلامها السابقة فيلم (طبيعتي- 2009)، وكابوم (2010) و(دونر وشيمس 2010). وهناك أيضاً ليما ايكن، اما عن الرجال فهم يهرون مرور الكرام ومنهم مايكل ستاهل دافيد واندرو هوارد وديل بيرل وروبرت شونج. فريق نسائي خارج من معاناة في تجاربه مع الرجال، يضرب بقوة، بل هي قوة مقرونة بالتأثر والعنف والجريمة.. وكأننا امام ساحة حرب بين الفتيان والفتيات.. كما انه يذهب في ترسيخ العلاقة المثلية بين المرأة والمرأة.. ومن هنا خطورة المضامين والطروحات التي يذهب اليها هذا الفيلم، الذي ما ان تخرج منه حتى تحاول نسيانه، لانه يبرر العنف.. ويبرر العنق.. وحينما تبرر السينما الجريمة فإنها تشارك بها. كما ان الفيلم يخلص إلى مجموعة من الطروحات، لعل سوءها ان الفيلم يقول بان جميع الرجال اشرار.. وان المرأة يجب ان تأخذ حقها بيدها.. لحد العنف.. والقتل.. وحتى لا تكون عدائيتين اتجاه اي انتاج فني، ونقول باننا امام فيلم لا يصلح للمشاهدة.. فإننا نقول في الحين ذاته.. انتبهوا إلى هكذا نوعية من الافلام الخطيرة.

هنالك نوعية من الافلام، تعرف منذ اللحظة الاولى الى اين ستذهب بك، وفي فيلم (بنات ضد الاولاد) او فتيات ضد الفتيان) يؤسس إلى علاقة عدائية.. ثأرية.. تدميرية.. بين الفتيان والفتيات.. او بين البنات والاولاد.. وهو امر في غاية الخطورة.. فبعد ان كانت تلك العلاقة، ومنذ البشرية تكاملية، فإننا في هذا الفيلم، أمام من المقولات، اولها من يتعدى عليك اعتدي عليه.. ومن يقتلك اقتله.. وهكذا.. صيغة عدائية صريحة، وفيلم يأخذك منذ اللحظة الاولى إلى هكذا مقولات عدوانية، فما ان تبدأ المهمة الثأرية، حتى تتحول المشهديات إلى عنف ارعن، يستحضر كافة فنون القتل.. حيث الرجل صيد سهل أمام الغواية. الفيلم يعتمد على مجموعة من المشاكل الجسدية والنفسية التي تتعرض لها مجموعة من الفتيات في العلاقة مع الرجال، لتتحول تلك المعطيات، إلى ارضية خصبة تولد الثأر، خصوصاً حينما يكون هنالك من يلتقطها ويمتلك رفض العلاقة مع الآخر، ليقوم بتصفية الحسابات.. وليجد بعدها الفتيات انفسهن متورطات في جريمة.. تلو الاخرى.. وثأر يولد آخر وعنق يفجر ثانياً.. وهكذا.

جنيفر لورانس... موهبة حرة تدخل فضاء الكبار

الجزء الثاني منه في نوفمبر المقبل. واللائق أن الممثلة دخلت هذه الأوساط، عبر السينما المستقلة بعد مسلسلات تلفزيونية عدة. فبعد دور مراهقة تعاني من الاكتئاب في فيلم (ذي بيرنينغ بلاين) من إخراج غيرمو أريبيها أبهرت الجمهور في مهرجان ساندانس للسينما المستقلة بدور فتاة شابة تقتني أشر والدها في (وينترز بون). وفاز الفيلم بجائزة لجنة التحكيم الكبرى، وطبع في الأذهان وجه جنيفر وصوتها الأجنس قليلاً. وعرض لها بعد ذلك في مهرجان ساندانس، أيضاً، فيلم (لايك كرازي) (2011) لدراريك دوريموس وفي السنة نفسها فيلم (ذي بيفر) لجودي فوستر. وكان عام 2012، محطة مهمة في حياة الممثلة المهنية التي أسرت العالم بأسره في (هانغر غيمز) والذي حقق عائدات قدرها 700 مليون دولار. وتؤدي في الفيلم دور كاتنيس أيفردين وهي مراهقة يتم اختيارها لخوض معركة حتى الموت مع 23 مشاركاً آخر، وتنقل مباشرة عبر التلفزيون أمام أرتال من مجتمع مستقبلي. وبعد ذلك فرضت نفسها في الفيلم الكوميدي الرومانسي (سيلفر لاينينغز بلايوك) الذي ضمن لها مجموعة من الجوائز منها غولدن غلوب أفضل ممثلة وقد أُنعت كلمة يومها اتسمت بصراحتها المعهودة الخارجة عن المألوف. فقد توجهت إلى هاري وينشتاين موزع الفيلم وصاند الجوائز الكبير لمثلي أفلامه قائلة (هاري شكراً جزيلاً لأنك قتلت كل اللواتي كان ينبغي قتلهن لأقف هنا هذا المساء).

تعتبر الممثلة الأميركية جنيفر لورانس التي فازت بجائزة أوسكار أفضل ممثلة، مساء الأحد، موهبة حرة ومستقلة في أوساط هوليوود التي لا تتردد في الاستهزاء بسطحيتها مع أنها تعتبر من النجمات الصاعدين في سماءها. في سن الثانية دخلت هذه الشابة الشقراء صاحبة العينين الزرقاوين إلى فضاء كبريات ممثلات السينما الأميركية بفضل دورها كأرملة تعاني من اضطرابات في الفيلم الكوميدي الرومانسي (سيلفر لاينينغز بلايوك). وهي من أصغر الممثلات اللواتي هزن بأوسكار أفضل ممثلة بعد الممثلة الصماء مارلي ماتلي التي فازت من دورها في فيلم (تشيلدرن أوف آيه ليسر غاد) عام 1987 في سن الحادية والعشرين. وفرضت جنيفر لورانس موهبتها في هوليوود بسرعة البرق مع مزيج جذاب جداً من النضارة والسحر وبشخصية قوية وعدم اهتمام لافت بالمنااسبات الرسمية. في مقابلة الشهر الماضي مع (إنترتينيمت ويكلي) قالت من دون أي حرج موقفها من أوساط هوليوود، وأوضحت (أنا أدرك كل السخافات التي تحيط بهوليوود وكل هؤلاء الأشخاص الذين يعدون بأنفسهم كما لو أنهم وجدوا لقاحاً ضد السرطان، وهذا يزعجني في كل مرة). وصراحتها تطرح مشكلات للنطاقين باسمها، إلا أن جنيفر لورانس يمكنها أن تستخدم هذا السلاح بعدما أصبحت، بعد حفنة من الأفلام، اسماً يجذب الجمهور. فالممثلة بطلة مسلسلين من الأفلام الناجحة حققت مئات ملايين الدولارات من العائدات وهما (اكس من) و(هانغر غيمز) الذي سيصدر



العلاج

تناول الأسماك الغنية بالأوميغا 3 يطول العمر



كشفت الباحثون من كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد بيوستون أن الذين وجدت في دمهم النسبة الأعلى من الأوميغا 3، الموجود عادة في التونا والسلمون وغيرها من الأسماك، عاشوا سنتين أكثر على الأقل من الذين كانت عندهم نسبة هذا الحمض أدنى. أفاد موقع هيلث دي نيوز أن هذه الدراسة ليست عن مكملات زيت السمك، بل عن معدلات الأوميغا 3 في الدم المرتبطة بالنظام الغذائي. وأضافوا أن معدلات الأوميغا 3 في الدم مرتبطة بتراجع خطر الموت وخصوصاً الناجم عن أمراض القلب والأوعية الدموية. وأوضحوا أن السمك يحتوي على بروتين وأحماض دهنية مفيدة للقلب، وأن دراستهم وجدت ارتباطاً بين تناول السمك وطول العمر، ولكنها لم تكتشف بعد ما إذا كان في الأمر علاقة سببية ما يستدعي مزيداً من الدراسة.

عدم السيارات خطر على الاطفال من التدخين

كشفت دراسة طبية إلى أن عدم السيارات يسبب نوبات الربو والحساسية بمعدلات أعلى مما يسببه التدخين السلبي وذلك في نحو عشر مدن أوروبية. وأوضحت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد أن ما يقرب من 14% من نوبات الربو والحساسية في مرحلة الطفلة تأتي من ارتفاع معدلات التلوث وعدم السيارات خاصة بين الأطفال الذين يقيمون على مقربة من الطرق المزدحمة وهو ما يمثل عبئاً على جهازهم التنفسي ورفقتهم. تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تشير إلى العلاقة بين الدخان وعدم السيارات نتيجة الازدحام المروري وبين زيادة معدلات الإصابة بالأزمات الربوية والحساسية.

ألعاب الفيديو تسبب القلق والاكتئاب

يؤدي الإفراط في اللعب بألعاب الفيديو عند الأطفال إلى الاكتئاب والقلق، وتراجع الأداء بالدراسة، وفق ما كشفت دراسة أميركية جديدة. وأفادت شبكة (سي إن إن) الأميركية أن الباحثين وجدوا أثناء إعداد الدراسة التي شملت ثلاثة آلاف طفل المرحلة الابتدائية المتوسطة في سنغافورة، أن قرابة 9% منهم مدمنون على ألعاب الفيديو، إلى جانب نسبة مماثلة بدول أخرى. ووجدت الدراسة بعد عامين أن 84% ممن صنفوا عند بداية الدراسة على أنهم مفرطون باللعب، ظلوا مدمنين من دون تغيير، وظهر أن أعراض الإدمان تصيب عادة الصبيان. ووجدت أن تلك الفئة بدت عليها أعراض اكتئاب بمعدلات عالية بالإضافة إلى مشاكل أخرى تتعلق بالصحة العقلية والأداء الدراسي، مقارنة بسواهم ممن لعبوا باعتدال. ويناقش المختصون حالياً إدراج إدمان ألعاب الفيديو كاضطراب عقلي ضمن دليل التشخيص والإحصاء للاضطرابات العقلية، وهو دليل تستخدمه الرابطة الأميركية لطب النفس في تشخيص الاضطرابات النفسية.



الممثلة مايا ستويان خلال حضورها التأملي في التعليم ضمن حملة التوعية العالمية على مسرح بيلي وايلدر في متحف هامر بلوس أجليس. (أ ف ب)

قرأت لك

الشمام



يحتوي المائة غرام من الشمام على 95% من وزن ماء 70- مليونغرام بروتين - 2 مليونغرام دهون - 6 غرام سكر - 50 مليونغرام الياف و فيتامين سي و فيتامين ب2 و الكثير من الاملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ الشمام مفيد لادرار البول و متقي للدم ويساعد في علاج امراض الكلى والنقرس كما ان الشمام يزيل الامساك و يقاوم مرض البواسير. ويحذر اكله بكميات كبيرة حتى لايسبب حدوث تعفن بالامعاء و ينصح بعدم تناول الشمام للاشخاص المصابين بمرض السكر او المصابين بالتهابات الامعاء الحاد او عسر الهضم.

سؤال وجواب

- من أول الشعوب الذين وضعوا الحروف الهجائية؟
- الفينيقيون
- من هو شاعر الفرس الأكبر؟
- الفردوسي.
- ما هي أطول قصيدة شعرية في العالم؟ وما هي أصغر قصيدة؟
- أطول قصيدة عدد أبياتها 500 ألف بيت وأصغر قصيدة عدد كلماتها كلمة واحدة فقط هي كلمة آدم.
- متى كان عصر الإبداع عند المسلمين؟
- في القرن الرابع الهجري
- ماذا تعني كلمة قرّة العين؟
- برودة العين من شدة السعادة
- من هي الشاعرة صاحبة لقب شاعرة الطبيعة؟
- عائشة التيمورية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحلات الأخريات العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحلات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن الفضة معدن ثمين أبيض لامع يتميز بمطيلية كبيرة وقابلية للسحب والطرق، إضافة إلى مقاومته للتآكسد والصدأ وشدة قابليته للتوصيل وخصائصه المقاومة للاحتكاك. يستخدم مزيج الفضة والنحاس في صناعة القطع النقدية المعدنية والميداليات والحلي والمصوغات. وتستعمل مركبات الفضة في صنع المرايا البصرية وفي التصوير الفوتوجرافي.
- هل تعلم أن الأثاس هو كربون شبه نقي متبلر (متبلور) متجرد عموماً من اللون، وهو أصلب المعادن الطبيعية، ويستعمل في الصياغة والصناعة. والماس الرديء أو ماسة القطع هو ماس مقوس الجوانب يستخدم في قطع الماس الثمين وصلته. أما الماس الأسود أو الفحماس فيستعمل في حفر الصخور الصلبة.

قصة عم مختار العجوز

عم مختار صاحب الحمار هو لقب أطلقه الأطفال على عم مختار العجوز... العجوز جدا الطيب الذي رسمت السنوات على وجهه عشرات من الخطوط والتجاعيد زادت من طيبته ومحياه كما انه عندما يتسم بها تزداد وتزيد قربا من القلب، عم مختار يمتلك حمار عجوز مثله خبير في دروب القرية والجبل المحيط بها ودائما ما نرى عم مختار يتحدث إلى الحمار بكلام لا يحدث فيه احد فهو قليل الكلام مع الناس كثيره مع الحمار فاطلقنا عليه عم مختار صاحب الحمار. مرض كبير القرية ذات يوم مرض شديد حار مع الأطباء ثم قرر احدهم وكان على علم بالامراض ودوائها من الاعشاب ان هناك عشبة واحدة ممكن ان تشفي كبير القرية وعليهم احضارها من اعلى الجبل، نظر الجميع إلى اعلى الجبل كله نتوءات بارزة حامية خطيرة وانحدرات كثيرة لكن لا بد من المخاطرة وحاول الكثيرون منهم فعادوا فاشلين وهنا جاء دور عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان.. ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وإلى اعلى الجبل وقبل ان تذهب الشمس كان عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقبل ان تذهب الشمس كان عم مختار يقف مع الحمار يقتطفان الاعشاب ثم وضعها في كيس اعلى ظهر الحمار وبدأ رحلة العودة ولكن.. انتظر الناس كثيرا قبل ان يأتي نور الفجر فيجدوا الحمار وقد هل عليهم لكنه كان يحمل عم مختار الذي سقط سقطه قوية اعجزته عن الحركة لكن حماره حملته، المسكين لا يطيق فراقه وجاء بالنيئة وجاء بصاحبه وردد عم مختار في فراشه يصارع الموت ويجوارح حماره ينام بجانب الفراش كأنما يشاركه المرض والحزن، شعر جميع السكان بالحزن على العم مختار وكانوا يجلسون بجانبه يداوونه بعدما شفي كبير القرية لكن لا مناص ولا مهرب من قضاء الله في ذات صباح حضر من يحمل الطعام فوجد عم مختار قد مات، ومن الغريب ان حماره ايضا قد مات.. وكأنهما اتفقا ان يعيشا معا ويموتا معا وهناك اسفل الجبل دفن الناس عم مختار وعلى مقربة منه حماره كما طلب تماما وبهذا تزاملا في كل شأن الحياة والموت والقبور.



نورة مختار حبيب الله



منصور علي البلوشي



محمد عبد الله المسكري



فلفان محمد الكمبي

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة وألعاب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة وألعاب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح شطري في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة وألعاب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.