

الأيسر للإنارة
Al Aysar Lighting

لا تذهب بعيداً نحن الأقرب أقل الأسعار لجميع أنواع LED

صناعة إيطالية السعر 55 درهم كفاءة 25 ساعة
صناعة إيطالية السعر 55 درهم كفاءة 25 ساعة

30 واطة فقط 29 درهم

تفضل على شهادة الأريزو

نعزز عن استقبال مكالمات شركات العناية والإعلان

شارع المرور بجوار كلية الخورازمي - 026411191 / 0558811932

منوعات الغفلة

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أيوطني

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصات

تسهيلات استقدام الخادمت
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

الخادمت المتوفرآت حالياً

إندونيسيا
سبيلانكا
كينايا
بلجلاديش

الفلبين
الهند
إثيوبيا
يوغندا

أيوطني
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546

whatsapp now
0529935519

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

الأثنين 4 ديسمبر 2017 م - العدد 12189
Monday 4 December 2017 - Issue No 12189

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

ابتعد عن تنظيف أذنك بعيدان القطن

حذر مسؤولو الصحة من استخدام عيدان القطن في تنظيف الأذنين لخطورتها على السمع. ويمكن أن يؤدي استخدام أعواد القطن إلى تلف طبلة الأذن ودفع المواد الشمعية إلى الداخل، وفقاً لسؤولي الصحة.

ويقول المشروع التوجيهي في المعهد الوطني للصحة والرعاية Nice، إن محاقن الأذن، التي يتم فيها استخدام حقنة معدنية كبيرة لضخ المياه يدويًا إلى الأذن بهدف إزالة المواد الشمعية، قد تكون ضارة وينبغي عدم استخدامها بعد الآن.

واتضقت اللجنة على أن هذه العيدان قد تكون خطراً يمكن أن يسبب العدوى أو إدخال الشمع إلى قناة الأذن.

وأوضح الباحثون أن قناة الأذن "تنظف نفسها" بحيث يسقط الشمع الزائد من تلقاء نفسه، كما ينصح باستخدام آلة إلكترونية تضخ المياه بأمان في الأذن من أجل إزالة الشمع، ويمكن القيام بالأمر في العيادات.

واعترفت لجنة "Nice" أنه لا يوجد أدلة على المخاطر المرتبطة باستخدام عيدان القطن، ولكنها تشكل "خطراً محتملاً" عند استخدامها من قبل المرضى لإزالة الشمع الزائد بأنفسهم. وتصدر الإشارة إلى أن الشمع يمكن أن يتركم في قناة الأذن عند استخدام عيدان القطن بشكل خاطئ، عبر إدخالها إلى عمق قناة الأذن. وأثبت العلماء أن عيدان القطن خطيرة بسبب وجود الكون البلاستيكي، الذي يعد أحد أكثر أنواع النفايات البلاستيكية شيوعاً على الشواطئ.

الأعشاب الطبية تخارب السعال

قالت غرفة الصيدالنة بولاية ساكسونيا السفلى الألمانية إنه بعد الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية غالباً ما يعاني المرضى من السعال لمدة طويلة جداً قد تصل إلى شهرين، وذلك بسبب بعض العوامل، مثل الهواء البارد والجهود البدنية وعوداد السيارات. وأضافت أن التخلص من السعال يتطلب التحلي بالصبر، مشيرة إلى إمكانية محاربة السعال بواسطة الأعشاب الطبية، مثل شاي الزعتر أو الشمر أو الياسون أو الأوكالبتوس الكافور.



نصائح للآباء.. لا تذكروا نار الغيرة والحسد بين أطفالكم!

للتباهي بثقافتهم العامة أمام زملائهم في المدرسة، وبدلاً من ذلك، يمكن الافتقار على ما يوصي المدرس بقراءته في البيت. نقلًا عن المجلة الألمانية "Elternwissen".

كيف يُعبر الأطفال عن مشاعرهم؟
يتعلم الأطفال تسمية الأشياء التي يشاهدونها ويمسسونها بسرعة. ويمرور الوقت يُشكل الأطفال رصيدها من الكلمات لمشاعرهم في معجم اللعاطف يتطورونه مع مرور الوقت.

يحاول الطفل في البداية من خلال الضحك والبكاء أو الصراخ التعبير عن مشاعره ليصبح التعبير في وقت لاحق أكثر دقة وميزة عبر كلمات أو حركات أو إيماءات. وذكرت مونيكيا فيرتافان عالمة النفس والمحاضرة في المعهد الوطني لعلم التربية المبكرة للأطفال بمدينة ميونيخ على موقع صحيفة "دي فيلت" الإلكتروني، أن أهم مرحلة يتعلم فيها الأطفال التعبير عن مشاعرهم من خلال حركات الوجه والإيماءات والأصوات تستمر حتى سن السادسة.

وتذكر صحيفة "دي فيلت" أن الطفل يشعر ابتداءً من سن الثانية في التعبير عن مشاعره من خلال كلمات. ويتبنى الأطفال كل المفاهيم والعبارة التي اكتسبها من والديهم. ويمرور الوقت يُشكل الأطفال رصيدها من الكلمات لمشاعرهم في معجم اللعاطف ويتطورونها مع مرور الوقت، وتقول عالمة النفس مونيكيا فيرتافان أن هذا يساعد الأطفال على التنبؤ لحالات معينة والتفاعل معها بشكل مناسب، وهذا أيضاً أساسي لفهم مشاعر الآخرين.

بتفادي عدد من الأمور، التي تأتي بنتائج عكسية على الآباء في المدرسة وعلى نتائجهم في المدرسة. ويركز الخبراء على خمسة أشياء، يجب على الآباء تفاديها من أجل مصلحة أبنائهم:

1. عدم الإكثار من مساعدة الطفل في القيام بالواجبات المدرسية في المنزل، لأن ذلك يعوده على الاعتماد على الآخرين وليس على نفسه. وفي المدرسة يعاني التلاميذ الذين يحظون بمساعدة ودعم الآباء في المنزل من عدم القدرة على التجاوب السريع مع واجباتهم الدراسية.
2. تجنب طلب رأي أو توضيح من المدرس بخصوص مستوى الأبناء بدون أخذ موعد مسبق مع الإشارة إلى موضوع الموعد، فاللقاء العابر مع المدرس أثناء فترة استراحة التلاميذ أو خارج المدرسة لا يعطي أجوبة كافية حول الأسئلة المطروحة.
3. تضادي تحميل المدرس مسؤولية تراجع مستوى الطفل عند حصوله على علامات ضعيفة. فمستوى التلاميذ غير مستقر، كما أن بعض التلاميذ يمكن أن يقدموا إجابات صحيحة في البيت، لكن في المدرسة قد يقع لهم ارتباك أثناء الإجابة. ويجب احترام رأي المدرس في المسألة والعمل سوياً لتجاوز المشكل، بدلاً من تبادل الاتهامات.
4. عدم مطالبة المدرس بمعاينة تلميذ آخر، بسبب اعتادتهم على أحد الأبناء، فالأطفال تكون لهم روايات مختلفة حول النزاعات بينهم، والأهم هو التواصل مع المعلم. في حال تأثير النزاعات مع زملاء على مردودية الأبناء، ففي حال عدم وجود تأثير سلبي، يجب إهمال الأمر.
5. تجنب فرض مطالعة كتب كثيرة للأبناء،

وينصح الخبراء الآباء بالتعامل مع الأبناء على نحو عادل، وعدم التمييز بينهم. فالتمييز تكون له آثار سلبية على الأخ الذي يتم تهميشه، ويدهفه ذلك إلى كراهية الأخ -الأخت، والأبوين أيضاً، التي تعتنى بالتربية الفعالة. ومن بين الأمور التي يجب الحرس عليها هو فرض نفس القواعد والقوانين على الجميع. فلا يجب إعطاء حريات أوسع لطفل معين وتضييقها على الآخر. وبخصوص الهدايا يتحتم أن تكون قيمتها متقاربة وليست متباينة. ويعتبر الشفاء من بين العوامل التي قد تتسبب في الصراعات بين الإخوة. فيفضل الآباء يتنوع على أحد الأبناء لتفوقه في المدرسة ويتفقدون الآخر بسبب ضعف مستواه مثلاً. ومن شأن ذلك أيضاً أن يتسبب في ضعف الثقة بالنفس لدى الطفل محل الانتقاد المستمر، وهو ما يمكن يؤثر على تحصيله الدراسي وأن يرافقه كذلك في المستقبل. إضافة التعامل العادل وإعطاء كل ابن حقه من الرعاية والحب، ينصح الخبراء بتخصيص وقت يجتمع فيه الجميع والقيام بأنشطة يشارك فيها كل الإخوة، بدون إقصاء ودون انتقاص من قيمة أحدهم أمام الآخرين.

من أجل تطاير جيد للأبناء أثناء الدراسة يحاول الآباء قدر الإمكان متابعة سير العملية التعليمية لأبنائهم، في المدرسة وفي البيت. غير أن عدداً من الآباء يقومون بسلوكيات خاطئة يكون لها اثر سلبي على التعلم. ينصح الخبراء الألمان، حسب مجلة "Elternwissen"

أكوأب ضارة بالصحة.. احذروها!

قد تبهرك أثناء التسوق أنوان وأشكال الأكوأب الزجاجية ما يدفعك لشراؤها فوراً من فرط جمال تصاميمها وألوانها، الأمر الذي قد يترتب عليه عواقب صحية وخيمة. فهناك دراسة حديثة تحذر من احتواء الأكوأب المصنوعة من مادة الإيناميلد أو المينا، على مواد سامة كالرصاص وعنصر الكاديوم الكيميائي الضار بالصحة.

وخلال الدراسة التي نقلها موقع "بولدسكاى" المعنى بالصحة، أجرى باحثون في جامعة بليموت بالملكة المتحدة، 197 اختباراً على 72 من منتجات زجاج الشرب الجديدة والمستعملة، بما في ذلك أكوأب الشاي، والعصير وبعض الأواني المنزلية.

وتوصل الباحثون إلى وجود مستويات من الرصاص والكاديوم بم 70% منها، سواء على سطح أكوأب الشاي أو أطارات النظارات الطبية المصنوعة من مادة الإيناميلد، وفي بعض الحالات وصل تركيز الرصاص إلى أكثر من 1000 مرة أعلى من الحد المسموح به. وأشارت الدراسة إلى وجود خطر على صحة الأطفال من تناول رقائق الطلاء عند قضم ألعابهم، فضلاً عما تمثله الأكوأب المصنوعة من مادة الإيناميلد من أضرار على صحتهم، على حد قول الباحث أندرو تيرنر أحد المشاركين في الدراسة.

وشدد تيرنر على أن وجود عناصر خطيرة في طلاء الزجاج في الأواني الزجاجية المزخرفة والأكوأب، له انعكاسات واضحة على كل من صحة الإنسان والبيئة، لذلك كان من الملائم وجود تلك المواد في الحواف المطلية أو الأواني الزجاجية بشكل عام. وبناءً على ذلك، ناشد تيرنر صناع الأواني الزجاجية باتخاذ إجراءات صحية عاجلة للحد من استخدام هذه المواد الضارة، مشيراً إلى ضرورة توخي الحذر في المرات المقبلة واكتساب القدرة على مواجهة الحياة.

5 حقائق صحية هامة

عن الطفل الخديج

عندما يولد الطفل قبل الأسبوع الـ 37 من الحمل يعتبر خديجاً أو مولوداً قبل الأوان، ويواجه هذا المولود عادة مجموعة من المضاعفات والتي تختلف حسب مدة الحمل. ولاشك أن أخطر هذه المضاعفات احتمال الوفاة خلال العام الأول بعد الولادة. وتستمر مخاطر هذه المضاعفات حتى يبلغ الطفل 5 سنوات. إليك بعض الحقائق الهامة عن الطفل الخديج:

- × الأطفال الخديج الذين يتلقون علاجاً لمساعدتهم على التنفس لديهم عملية نمو الرئتين ربما يعاؤون من أمراض في الجهاز التنفسي لاحقاً في المراهقة.
- × وفقاً لدراسات نرويجية، ترتفع مخاطر إصابة الطفل الخديج بهشاشة العظام لاحقاً.
- × بعد بلوغ الـ 30 تزداد احتمالات إصابة الأطفال الخديج بمشاكل نفسية مثل القلق.
- × من المشاكل الصحية التي يواجهها بكثرة المولودون قبل الأوان التهاب الأمعاء.
- × طرقت رعاية الأطفال الخديج الحديثة والتي تسمح بملامسة جلد الأم، وتناول حليب الثدي، وفي الوقت نفسه الحفاظ على التدفئة مثل رحم الأم توفر فرصة كبيرة للمولودين قبل الأوان للنمو واكتساب القدرة على مواجهة الحياة.

لا تغلف الأجبان بالنايلون

تلجأ ربات المنازل في كثير من الأحيان لتغليف الأجبان بالنايلون، لكن الخيار الأفضل للحفاظ على الأجبان طازجة لوقت طويل. وفي الوقت الذي يساعد النايلون في منع جفاف الجبنة، وفي نفس الوقت يمنع تشكل الكثير من الرطوبة، إلا أنه يحجز الرطوبة في الجبنة، مما يتسبب بسرعة تشكل العفن على الجبنة، بحسب موقع هاوس بيوتفول. ولا تحتاج جميع أنواع الأجبان إلى التخزين في الثلجة، حيث يقول الخبراء إن الأجبان القاسية يمكن أن تخزن بدرجة حرارة الغرفة، في حين أن الجبنة اللينة يجب أن تحفظ في الثلجة. ويجب إخراج هذه الأجبان قبل نحو ساعة من الثلجة قبل استهلاكها. وتعشق الجبنة عادة الأجواء الرطبة، لذلك فدرج السلطات هو الأفضل عادة لتخزينها في الثلجة، حيث يحتوي على أقل نسبة من الرطوبة. ولتغ نقلاً البكتيريا من مادة غذائية إلى أخرى، فمن الأفضل أن تبقى السلطات والخضروات في رف أو درج مختلف.





برعاية وحضور سعيد بن طحون

منوعات الفكر

22

فرقة الاسكندرية للفنون الشعبية والحربية الإماراتية يشاركان في احتفالية اليوم الوطني لدولة الإمارات

• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

شهدت مدينة العين احتفالية استضافها بوادي مول وهو من أكبر المراكز التجارية بالمدينة شارك فيها مواطنو دولة الإمارات وابناء الجالية المصرية وأحياتها فرقة دبا الحربية وفرقة الاسكندرية للفنون الشعبية المصرية، بمناسبة اليوم الوطني السادس والأربعين لدولة الإمارات، تحت رعاية وحضور معالي الشيخ سعيد بن طحون آل نهيان الرئيس الفخري للنادي وبمبادرة من المكتب الثقافي المصري بالتعاون مع نادي جمهورية مصر العربية بالعين.

حضر الاحتفالية سعادة المستشار أمجد الجوهري المستشار الثقافي المصري ومحمد جابرين رئيس نادي جمهورية مصر العربية بالعين وعضاء مجلس الإدارة ممثلاً في نائب الرئيس الدكتور يحيى محمود ومدير النادي حسام الشرقاوي الذي قدم الاحتفالية وجمع فغير من أبناء الجالية المصرية والجاليات العربية وأسرة الشهداء الإماراتيين.

وبدا الحفل بعزف النشيد الوطني لدولة الإمارات تلاه عدد من فقرات المدارس منها مدرسة الجنائن ومدرسة دار العلوم.

وقدمت فرقة الاسكندرية للفنون الشعبية بإدارة علي الجندي ضمن جولتها حول إمارات الدولة التي استغرقت عدة أيام مجموعة من اللوحات الاستعراضية، كما تم تقديم العديد من الفقرات واللوحات الاستعراضية التي عبرت عن الفلكلور المصري الذي يميز كل منطقة عن الأخرى داخل المحافظات المصرية، والتي لاقت تفاعلاً وترحيباً من جانب الحضور.

وتوجه الدكتور أمجد الجوهري بالتهنئة لدولة الإمارات قيادة وشعباً بمناسبة مرور 46 عاماً على قيام دولة الاتحاد، مؤكداً أن إقامة هذا

الاحتفالية من جانب الجالية المصرية يجسد حرص الشعب المصري على مشاركة الإماراتي فرحتها بمناسبة اليوم الوطني السادس والأربعين، مشيراً إلى عمق العلاقات التي تربط البلدين.

من جانبه، أكد رئيس مجلس إدارة النادي المصري بالعين على الدور الهام



طحون يرافقه المستشار الثقافي المصري امجد الجوهري ورئيس النادي ونائبه الدكتور يحيى احمد بتكريم فرقة الاسكندرية وفرقة دبا الحربية وبوادي مول وفندق ايلابوادي بالإضافة الى عدد من الداعمين للحفل ورواد التواصل الاجتماعي. اشرف على تنظيم الاحتفالية هيئة الفطيسي بالتعاون محمد فوزي منسق العلاقات العامة بالنادي المصري وقدم الحفل محمد الشحي المسؤول الإعلامي لفرقة دبا الحربية بمشاركة فريق الوطن التطوعي بقيادة جابر الاحبابي.



الكرام بالإضافة الى مشاركات الشعراء الاماراتيين حيث القت الشاعرة فاطمة الهنيامي قصيدة عن دولة الامارات. وامتزجت مشاعر الحب بين الشعبين الشقيقين من خلال رفع الجميع اعلام الدولتين في لوحة معبرة تؤكد عمق العلاقات. كما شهدت الاحتفالية مشاركة مميزة من سلطنة عمان قدمها سعيد العمري وزينب السعدي تعبيراً عن العلاقات القوية التي تربط بين الشعبين الإماراتي والعماني. وفي نهاية الحفل قام معالي الشيخ سعيد بن

الذي تقوم به دولة الإمارات، بجانب مصر على جميع المستويات، الأمر الذي ساهم في الارتقاء بالعلاقات المصرية الإماراتية مقدماً التهنئة لدولة الإمارات بهذه المناسبة.

هذا وقد شارك في الاحتفالية فرقة دبا الحربية بقيادة عبدالله الشاعر لتقدم العديد من اللوحات الفنية التراثية لدولة الامارات. كما كان للشعر دور من خلال تقديم عدد من القصائد الشعرية المعبرة حيث قدم حسام الشرقاوي قصيدة عن دولة الامارات وشيوخها وشعبها



فعاليات وطنية متنوعة

بلدية مدينة العين تختتم الاحتفال باليوم الوطني 46 بحضور 76 ألف زائر

• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

شهدت مدينة ألعاب الهيلي خلال احتفالات اليوم الوطني 46 التي نظمتها بلدية مدينة العين، نحو 76 ألف زائراً على مدى يومين، حيث توافد الزوار من داخل المدينة وخارجها للاستمتاع بالفعاليات الوطنية والتراثية والعروض الميدانية والمسرحية المبهرة وألعاب المدينة الترفيهية.

وقال سلطان الشامسي مدير إدارة العلاقات العامة والاتصالات ببلدية مدينة العين أن مدينة ألعاب الهيلي تشكل مقصداً سياحياً مميزاً للمواطنين والمقيمين والزائرين، لتوفر جميع التطلبات التي تجعلها موقفاً مميزاً للترفيه للكبار والصغار، كما وحرصت بلدية مدينة العين من جهتها على تنظيم فعاليات متنوعة تحظى بإعجاب الجمهور من الزوار والمقيمين الذين شهدوا الاحتفال بهذه المناسبة، فسنسى دائماً إلى تقديم الجديد ونعمل على إبقاء الفعاليات التي تنال إعجاب الزوار نزولاً عند رغبتهم، وتأتي فعاليات اليوم الوطني في كل عام مهما تنوعت وتجددت لتحمل روحاً واحدة ترسخ قيم الولاء والانتماء لثقافة الإمارات وتعظيم مفهوم الاتحاد ومنجزات دولة الإمارات.

وأشار الشامسي، تميزت الفعاليات لهذا العام بعروض النافورة الموسيقية والشاشة المائية التي أعدها بلدية مدينة العين خصيصاً لهذه المناسبة وأنتف حولها زوار الفعاليات نظراً للعروض المبهرة التي قدمتها خلال الاحتفال، وكذلك منطقة السوق التي شارك بها مجموعة من التجار الإماراتيات من قبل مجلس سيدات أعمال أبوظبي كما نال أوبريت (أغنية الاتحاد)



كما عملت بلدية مدينة العين بالتنسيق مع الجهات المعنية وإدارة مدينة ألعاب الهيلي لتزويد منطقة الاحتفالات بكافة المرافق ووسائل الأمن والسلامة، نظراً للإقبال الكبير للزوار من كافة إمارات الدولة للاستمتاع بالعروض المتنوعة التي استضافتها المدينة، كما قامت شركة أبوظبي للخدمات الصحية - صحة بتوفير عيادة متنقلة للحالات الطارئة و تم توفير سيارة إطفاء من قبل الدفاع المدني وقدم مركز أبوظبي لتدوير النفايات - تدوير، خدمات التنظيف للاستمتاع بالأجواء الصحية والنظيفة في الحديقة.

سوق هيلي التراثية في أول أيام فعاليات الاحتفال باليوم الوطني بمدينة ألعاب الهيلي و تميزت بالأجواء الشعبية والتراثية التي أقيمت في سوق هيلي التراثية لصاحبه خلفان بن نعمان الكعبي، وخصص له موقفاً مميزاً بمدينة ألعاب الهيلي، لتقديم عروضاً للفنون الشعبية بمشاركة الجمهور الزائر للفعاليات. وتضمنت الفعاليات لهذا العام، شارع المأكولات المتجولة الذي ضم مجموعة من المطاعم والمقاهي التي تتنوع بين الأكلات الشعبية والعالمية والحلويات، تلبية لختلف الرغبات في أجواء احتفالية من البهجة والفرح.

كما واستمتع الزوار بالمسابقات الغنائية التي شارك فيها نخبة من أبرز نجوم الإمارات والوطن العربي (حمد العامري، ديانا حداد) الذين شاركوا في اليوم الأول، فيما شارك الفنان فؤاد عبد الواحد ومحمد الشحي ومبراً في أمسيات اليوم الثاني، والذين أمتعوا الزوار بأجمل كلمات صيغت في حب الوطن حيث جسد الفنانون فرحتهم بهذا اليوم الاستثنائي بمشاركة الحضور من الكبار والصغار، بالإضافة للعروض المذهلة للألعاب النارية التي أضاعت ليالي المدينة بتوليفة متناعمة من ألوان العلم. وكان الزوار كذلك على موعد مع التراث، حيث افتتح

إعجاب الحضور من الزوار، لما استعرضه من لوحات فنية تناولت التسلسل الزمني لأغنيات الاتحاد من بداية قيامه إلى يومنا هذا، بما يعبر عن معاني الولاء للرائد زايد طيب الله ثراه، واستكمال مسيرة الحب والوفاء للشيوخ خليفة بن زايد بن سلطان آل نهيان حفظه الله ما حققه من منجزات مستمرة لدولة الإمارات، و تميز الأوبريت بالإيقاع السلس والربط السريع من لوحة إلى أخرى بشاعرية وأزياء تبعث البهجة في كل من حضر إضافة إلى الأداء الحركي، والأغنيات المنقاة التي صنف لها الجميع.

منوعات القلق

23



يزداد جو القلق السائد حول العالم بسبب الاعتداءات الإرهابية المتكررة والأزمات الاقتصادية، وتأتي هذه الحوادث لتلقي بثقلها على مصاعب حياتنا اليومية. لن يسهل عليك أن تتجاهل هذا الوضع دوماً. لذا إليك بعض النصائح كي لا يجتاحك القلق وسيطر على حياتك.

تختلف أعراضه بحسب طبيعة الأشخاص وسبب المشكلة

القلق... تخلص منه كي لا يجتاحك ويسيطر على حياتك

بحالة من الذهول ثم يختل توازنه ويتعكر مزاجه ويضطرب نومُه ويصيبه قلق مزمن. تتفاقم الحالة أحياناً وتصل إلى حد فقدان تقدير الذات والتشكيك في معنى الحياة. من الطبيعي أن تشعر بقلق مماثل، لكن لا تنجز وراء مشاعر الرفض والعزلة.

ينظم العمل مسار اليوم كله، لذا يجب أن تستعد لمواعيد جديدة عبر ممارسة نشاط جسدي مثلاً. ويجب أن تعرف أن هذا الوضع قد ينعكس سلباً على صحتك، لذا لا تتردد في استشارة الطبيب المعالج أو الطبيب النفسي.

• تقبّل عواطفك بعد الصدمات: بعد فترة حداد أو عند التعرّض لحادث أو اعتداء، تقضي الخطوة الأولى بتقبّل العواطف الجديدة. سيتفاعل الدماغ والجسم مع الظروف القاتمة. لذا يجب أن تتركهما يقومان بعملهما وتثق بقدرتهما على التأقلم مع الوضع المستجّد.

لا شك في أنك ستبكي وتشعر بالخوف، لكن لا تفقد صوابك بسبب الألم الذي ينتابك لأنه رد فعل فيزيولوجي طبيعي. لكن إذا استمر بعض الأعراض، مثل اضطراب النوم والكوابيس والتعب الدائم، لأكثر من ثلاثة أشهر، من الأفضل أن تستشير الطبيب النفسي كي تجد أنسب علاج في وضعك.

• الحمل تجربة مثقّبة: خلال الحمل، يتغيّر جسم المرأة ونمط حياتها بالكامل. يحصل انقلاب حقيقي أيضاً على المستوى الهرموني ومن المعروف أن الهرمونات يمكن أن تؤثر بشدة على المزاج. تبرز مصادر القلق التقليدية التي ترتبط باحتمال حصول إجهاض لاإرادي أو ولادة مبكرة والعجز عن الاعتناء بالطفل. من الضروري أن تجد الأم المستقبلية شخصاً موثقاً به كي تتحدث إليه عن مخاوفها وشكوكها. ستستفيد أيضاً من تقنيات الاسترخاء والتأمل الواعي والتنويم المغناطيسي أو أي طريقة تساعد على التحكم بضغطها النفسي خلال هذه المرحلة الحساسة.

• العلاج النفسي: تسمح العلاجات السلوكية المعرفية بفهم سبب القلق وأليته، ثم تعلّم طريقة التحكم به. يتعلّق الهدف الأساسي بحل المشاكل العالقة. عموماً، يدوم العلاج النفسي بين تسعة أشهر و12 شهراً، بمعدل جلسة كل 15 يوماً.

• إزالة الحساسية وإعادة المعالجة عبر حركة العين: اعترفت منظمة الصحة العالمية بقدرة هذه التقنية على معالجة إجهاد ما بعد الصدمة. هذه الطريقة منيرة للاهتمام بالنسبة إلى الأشخاص الذين يحملون معتقدات مبالغاً فيها تجاه مختلف المخاطر. ربما يخافون مثلاً من انفجار قنبلة في وسائل النقل العامة! لمعالجة صدمة خفيفة، مثل حادث سير لم يسبب أي إصابات أو وفاة، تُسجّل نتائج مذهلة خلال ثلاث أو أربع جلسات.

ما العمل خلال نوبات الهلع؟

تصيب نوبات الهلع 1% أو 2% من الناس حول العالم وتترافق مع أعراض متعددة، أبرزها: خفقان القلب، وانقطاع التنفس، والرجفة، والتعرق، وشعور بفقدان السيطرة. تظهر هذه الأعراض من دون إنذار مسبق. لذا يجب أن يحدد الشخص المعنيّ الأعراض التي تشير إلى تفاعلات الجسم المفرطة لأن الأشخاص الذين يتعرضون لأول نوبة هلع يخشون دوماً مواجهة نوبة ثانية.

حين تبدأ النوبة، يجب أن تستعيد السيطرة على تنفسك. لتحقيق هذا الهدف، ابدأ بالزفير ببطء شديد عبر الفم، ثم اشق كمية صغيرة من الهواء واحبسها لثانيتين أو ثلاث ثوانٍ وازفر ببطء. كرر التمرين إلى أن تستعيد الهدوء.

تجاوز المواقف الصعبة

• التسريح من العمل: تُعتبر هذه التجربة صادمة فعلاً من الناحية النفسية. يصاب الشخص في البداية

وتتشنج العضلات تحت تأثير هرموني الضغط النفسي الأدرينالين والكورتيزول. • في الدماغ، يضطرب التوازن البيوكيميائي وتضيض الناقلات العصبية من بينها (غاما) ذات المفعول المهدئ، وغلوتامات ذات المفعول المنشط، والسيروتونين المسؤول عن استعادة السيطرة. تهدف الأدوية المضادة للقلق والاكئاب إلى تجديد ذلك التوازن.

تدابير لكافة التوتّر

• حافظ على طاقتك: إذا كان نمط حياتك يتطلب منك طاقة تفوق قدرتك، سيختل توازنك. يجب أن توزّع طاقتك استناداً إلى موارده الخاصة عبر ممارسة الرياضة أو النشاطات الفنية. تبقى الراحة أساسية بالنسبة إلى الجسم والروح معاً.

• تمسك بأوقات فراغك: يمز الناس كلهم بلحظات متوترة لكن يجب أن تعوّض عن مخاوفك وشكوكك عبر تخصيص الوقت لنفسك وتنظيم النشاطات التي تحبها: الخروج في نزهة، وممارسة رياضة، والقيام بنشاطات ترفيهية... تعطي التمارين منافع على المستويين الجسدي والعاطفي، وتُحسّن التنفس وتسمح باستعادة الهدوء.

• مارس التأمل: يسمح التأمل الواعي بإعادة تركيز الانتباه على الحاضر ويزيد المرونة النفسية. يتطلب هذا النشاط تدريباً لعشر دقائق على الأقل يومياً. يُعتبر التأمل أيضاً شكلاً من التأمل، وهو أسهل من التأمل الواعي بالنسبة إلى البعض.

تحرك عند أول مؤشر

• الاسترخاء: يسهل أن تتعلّم التنفس الهادئ عبر البطن وطريقة إرخاء العضلات بوتيرة متلاحقة. تسمح هذه الطريقة بإعادة التركيز على الذات لكنها قد تسبّب القلق أيضاً لبعض الأشخاص الذين يخشون تباطؤ ضربات القلب. إذا شعرت بأن هذه التقنية لا تفيدك، من الأفضل أن توقفها.

• التنويم المغناطيسي: يُعتبر الاسترخاء جزءاً من التنويم المغناطيسي. حين تشعر بالهدوء، ستزداد قدرات التفاعل العاطفي لديك. يمكن أن يناسب التنويم المغناطيسي المصابين بالقلق كلهم، ويمكن أن يتعلموا أيضاً التنويم الذاتي الذي يسمح بمواجهة المواقف المثقلة. ستكون المنافع فورية.

خطوات لتخفيف المعاناة

حين يصبح القلق مَرَضياً، يمكنك الاستفادة من علاجات فاعلة:

بحسب طبيعة الأشخاص وسبب المشكلة:

- إجهاد ما بعد الصدمة: بعد التعرّض لصدمة قوية، يشاهد الشخص المعنيّ الكوابيس وتجتاحه الذكريات، ويتجنّب بعض الأماكن.
- رهاب: يتركز الخوف في هذه الحالة على العناكب والحشود...
- قلق عام: تصبح التفاصيل كافة مصدر قلق (التأخير، والأخبار، والعمل... لدرجة أنها تستطيع شل الحياة اليومية).
- نوبات الهلع: تظهر الأعراض فجأة، وتشمل التنفس المتقطع وتسارع إيقاع القلب والشعور بانزعاج قوي والخوف من الموت أو الجنون...

رد فعل

الجسم

تتسارع

ضربات

القلب

وإيقاع

التنفس

وتصبح

اليدان

رطبتين،

والتأمل

الواعي

بالنسبة إلى البعض.



القلق (عاطفة غير تكيفية) تظهر حين ترتقب خطراً محتملاً مع أنه ربما لا يكون حقيقياً بالضرورة. يشعر الأشخاص القلقون بانعدام أمان دائم ويظنون أنهم فقدوا السيطرة على أنفسهم ويخشون ألا يحققوا التوقعات المنتظرة منهم.

يُترجم ذلك القلق بخوف من عدم تحقيق الأهداف، أو خسارة العمل، أو التعرّض لحادث، أو الإصابة بمرض، أو الموت... تختلف درجات القلق بحسب طبيعة الأشخاص والعوامل الوراثية والتاريخ الشخصي والبيئة العائلية أو الاجتماعية أو المهنية. ينشط القلق الدوائر نفسها على مستوى الدماغ:

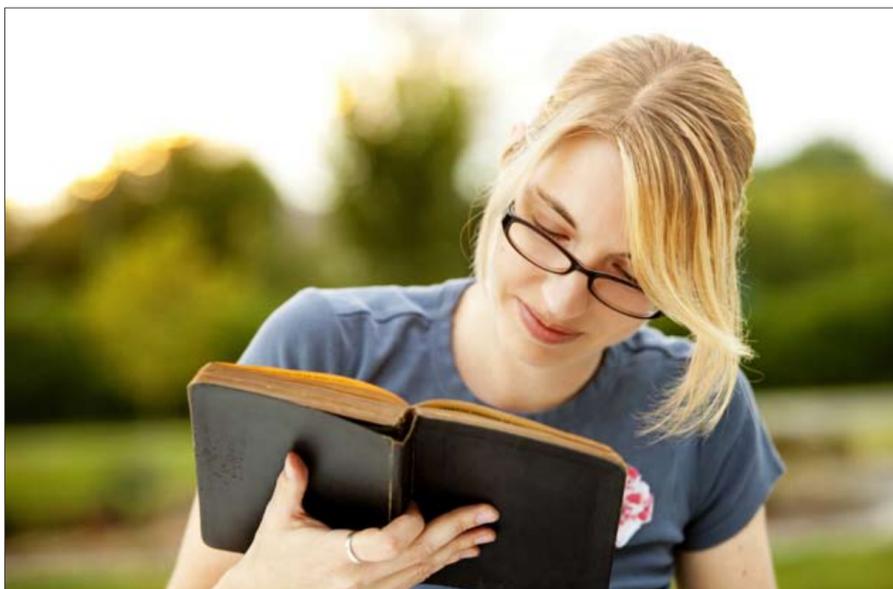
- يسجّل المهاد المعلومات الحسية التي ترتبط بخطر معين أو باستباق تهديد مرتقب (مشهد صادم، وضحة مرعبة، وألم...).
- تصل هذه المعلومات إلى اللوزة الدماغية التي تترجمها على شكل عواطف.
- تُنقل تلك العواطف إلى القشرة الدماغية التي تحلّلها وتأمّر بتبني السلوك المناسب (هرب، وجمود...).
- ثمة علاقة وثيقة بين اللوزة الدماغية والحصين المرتبط بالسيطرة على العواطف والذكريات معاً. لذا تنطبع الذكرى المؤلمة لفترة طويلة، لينج بعض الأشخاص في التكيف مع وضعهم، فيما يُصاب آخرون بإجهاد ما بعد الصدمة ولا يتجاوزون المشكلة من دون مساعدة خارجية.

أعراض متنوّعة

تختلف أعراض

القلق

القراءة... تهديء الاعصاب وتطيل العمر



يمارسون نشاطاً فكرياً مثل القراءة على مر حياتهم أقل عرضة للإصابة بمرض آلزهايمر.

يشعرون برضا إضافي على حياتهم ويزداد تفكيرهم لتفسيهم.

• تحسين أداء الدماغ.

• تحسين القدرة على قراءة عواطف الآخرين.

• تحسين الذاكرة: يبقى الراشدون الذين

كافية لتقليص الضغط النفسي بنسبة 70% تقريباً وإبطاء إيقاع ضربات القلب، ما يعني أنها أفضل من تناول كوب شاي أو سماع الموسيقى.

- تحسين النوم: من الأفضل أن نقرأ الكتب الورقية لأن الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية تبث أشعة تجعل النوم يضطرب.
- تراجع التشنجات العضلية.
- زيادة مستوى الإبداع والخيال.
- زيادة القدرة على التركيز: يمكن أن نحسن طريقة استيعابنا للمعلومات حين نقرأ مواد ورقية مقارنة بالقراءة على الشاشات.
- رفع العنويات وتراجع العواطف السلبية: اعتبرت إحدى الدراسات أن قراءة كتب عن التطوير الشخصي تساهم في تجاوز الاكتئاب حتى لو كان حاداً.
- تطوير شعور التعاطف: يقضي علاج القراءة الذي يُستعمل في بعض المستشفيات بإعطاء كتب للمصابين بالسرطان أو الاكتئاب أو القلق أو مختلف الأوجاع كي يفهموا مشكلتهم ويتحكموا بها.
- زيادة الثقة بالنفس: أثبتت دراسة أجرتها جامعة (ليفربول) أن الأشخاص الذين يقرأون لثلاثين دقيقة على الأقل في الأسبوع

• إطالة متوسط العمر المتوقع: وفق دراسة أجرتها جامعة (بييل) الأميركية ونُشرت في عام 2016، لوحظ أن الأشخاص الذين يقرأون كثيراً (أكثر من ثلاث ساعات ونصف الساعة في الأسبوع) يعيشون لمدة إضافية تصل إلى سنتين.

• أثر مهدي: قد تكون ست دقائق من القراءة

هنا نظرة إليها:



حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي / ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم ١٠٦ ملك علي خليفة عبدالله سيف - التقصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف: ٤٠٢٥١١٥٨٦ - فاكس: ٤٠٢٥١١٥٨٦ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جويت فينتور للاعمال الكهروميكانيكية - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: جويت فينتور للاعمال الكهروميكانيكية - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم ٢٠٧ ملك محمد غانم عبدالله - حور العنز - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: ٥٩٦٨٨٨ رقم القيد بالسجل التجاري: ١٠٠٠٥٩١ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب رقم ١٠٦ ملك علي خليفة عبدالله سيف - التقصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف: ٤٠٢٥١١٥٨٥ - فاكس: ٤٠٢٥١١٥٨٦ - مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

إعلان حكم بالنشر
٢٠١٧/٢٦٦ - احوال شخصية

المدعي: كريمة لثيم، الغرب الجنسية، العنوان: الإمارات - رأس الخيمة - سدوره - رأس الخيمة - بجانب مستشفى الكوئي - رقم الهاتف: ٩٧١٥٢٣٩٨.
الى المدعي عليه: علي رمضان ابراهيم عاتمة، الجنسية: فلسطين، العنوان: الإمارات - رأس الخيمة - العمورة - رأس الخيمة - شارع الموزات - رقم الهاتف: ٩٧١٥٥٧١١٤٩٩.
يرجى الاطاعة بأن المحكمة أصدرت بحقك وبتراريخ ٢٠١٧/١١/٢٩ الحكم التالي:
حكمت المحكمة: ١- بتطبيق المدعية كريمة بنت محمدي لثيم من المدعي عليه علي رمضان ابراهيم عاتمة وبالقائه للضرر ولأمرها بإحصاء عندها من تاريخ صدور الحكم بالنا.
٢- بإلزام المدعي عليه بمصاريف ورسوم الدعوى
وسمدر الحكم في ٢٠١٧/١١/٢٩
حكما قابلا للاستئناف خلال ثلاثون يوماً اعتباراً من اليوم التالي للإعلان به، وباقتضاء هذا الجهاد دون المعين على الحكم المشار إليه فإن المحكمة سوف تتخذ الاجراءات القانونية لتنفيذ.

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

إعلان مدعي عليها بالنشر
صادرة عن محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٨١ (تجاري) جزئي

الى المدعي عليه: ميركوي جولوبال - م م ح
حيث ان المدعي، الشرق الاوسط للتسويق البلاستيك م م ح
اقام عليك لدى هذه المحكمة الدعوى المذكورة أعلاه، يطالب فيها بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٤٦.٢٤٠ دولار اميركي) أي ما يوازي (١٧٠.١٦٣) درهم (إماراتي) وبالزامك بالفائدة القانونية بواقع (٤١٢٪) سنوياً من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد الفعلي، بالإضافة للرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.
وعليه يتقضى حضورك امام هذه المحكمة (الدائرة الجزئية الثالثة) في تمام الساعة الثامنة والنصف من صباح يوم ٢٠١٧/١٢/٢٤ وذلك للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات، وفي حالة تخلفك عن الحضور أو عدم ارسال وكيل عنك في الوقت المحدد فان المحكمة ستباشر نظر الدعوى في غيابك.

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٨٢٨٤

المنذرة: ستمتير كيوب للعقارات
المنذر اليهم: ١- الوفيق لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م
٢- جميلة بانو حبيب الله ريند - مجهول محل الإقامة
فان المنذرة ترسل هذا الانذار العدلي للمنذر اليهم لدفع القيمة الاجبارية من تاريخ ٢٠١٧/١٠/٢٥ حتى تاريخه بالإضافة الى الرسوم والمصاريف وذلك خلال ٣٠ يوماً من تاريخه والا ضوف تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الاجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المجرعة مع تحميلهم كافة الرسوم والمصاريف والفائدة القانونية ومطالبتهم بالتعويض المناسب عما فاتها من كسب وما لحقها من خسارة.
الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٥٢٠٢

المنذر: علي ناصر عبدالله العويس
المنذر اليهم: ١- ام اس للأمنيزوم والزجاج - ش ذ م م
٢- محمد خميس عتيق غانم بن لاحج التميمي - مجهول محل الإقامة
فان المنذرة ترسل هذا الانذار العدلي للمنذر اليهم لدفع القيمة الاجبارية من تاريخ ٢٠١٧/١٠/١٧ حتى تاريخه بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الاجراءات وبالإضافة الى الرسوم والمصاريف وذلك خلال ٣٠ يوماً من تاريخه، والا ضوف تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الاجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المجرعة مع تحميلهم كافة الرسوم والمصاريف وكافة الغرامات المترتبة حسب عقد الاجراءات والفائدة القانونية ومطالبتهم بالتعويض المناسب عما فاتها من كسب وما لحقها من خسارة.
الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٨٢٠٤

المنذر: بلقياس الخيمة الوطني - ش م ح - بوكالة الاحماء / موزة الحظير
المنذر اليه: طارق آغا - مصراوي الجنسية (مجهول محل الإقامة)
بوكالتنا عن المنذر بتلك رأس الخيمة الوطني - ش م ح - جتنا بموجب هذا الانذار العدلي لننذرك بموجب سداد المبلغ المتردد في ذمتك نتيجة تعاملك مع المنذرة والبالغ وقدره (٢٠.٨٣.٧٥.٢٦ درهم (مليوناً وثلاثة وستين الف وثمان مائة وخمسة وعشرين وستة وعشرين فلس))، وذلك خلال مهلة ٣٠ يوم من تاريخ اعلان هذا الانذار بالنشر، والا ستضطر أسئتي الجوهري الى القضاء لاختصاصك قانوناً بمطالبتك بنزع ملكية العقار المرهون ٥ البيانات: إمارة دبي - خلفة جيمرا - اسم الجاني: B11 - رقم الجاني: ١ - الطابق: ٢ - رقم الشقة: ٢٠٨ - رقم الأرض: ١١١٤ - المساحة: ٢٣٨.١٤ م٢، ويبيعه لصالح البنك عملاً بأحكام المادتين ٢٠٨ من القانون رقم ١٤ لسنة ٢٠٠٨ بشأن الرهن التأميني في إمارة دبي، بالإضافة الى الفوائد الإضافية المترتبة واتعاب المحاماة والمصاريف متحفظين كامل التحفظ عن حننا بالمطالبة بالعدل والضرر ونتيجة تعاملك وصولاً الى الحجز على املكك تمهيداً للأموال المطالب بها.

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٨٢٠٥

المنذر: بلقياس الخيمة الوطني - ش م ح - بوكالة الاحماء / موزة الحظير
المنذر اليه: طارق آغا - مصراوي الجنسية (مجهول محل الإقامة)
بوكالتنا عن المنذر بتلك رأس الخيمة الوطني - ش م ح - جتنا بموجب هذا الانذار العدلي لننذرك بموجب سداد المبلغ المتردد في ذمتك نتيجة تعاملك مع المنذرة والبالغ وقدره (١.٠٧٠.٣٢٨.٨٠ درهم (مليوناً وسبعة وستين الف وثلاث مائة وثمانين درهم وثمانين فلس))، وذلك خلال مهلة ٣٠ يوم من تاريخ اعلان هذا الانذار بالنشر، والا ستضطر أسئتي الجوهري الى القضاء لاختصاصك قانوناً بمطالبتك بنزع ملكية المرهون ٥ البيانات: إمارة دبي - خلفة جيمرا - اسم الجاني: الحبيب ص - رقم الجاني: ٧ - رقم الجاني: ١ - الطابق: ٢ - رقم الشقة: ٢٠٨ - رقم الأرض: ٥٥٥ - المساحة: ١١٤٠ م٢، ويبيعه لصالح البنك عملاً بأحكام المادتين ٢٠٨ من القانون رقم ١٤ لسنة ٢٠٠٨ بشأن الرهن التأميني في إمارة دبي، بالإضافة الى الفوائد الإضافية المترتبة واتعاب المحاماة والمصاريف متحفظين كامل التحفظ عن حننا بالمطالبة بالعدل والضرر ونتيجة تعاملك وصولاً الى الحجز على املكك تمهيداً للأموال المطالب بها.

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعلان محضر حجز بالنشر
رقم ٢٠١٧/٩٧

موضوع القضية: طلب اذن بيع عقار مرهون عبارة عن عقار بإمارة دبي برج الخليفة رقم الأرض ١٦٨ مساحتها ١٤٥٦ قدم مربع اسم المبنى لوغس تي سانت رقم المبنى ٢ رقم الوحدة ١٠٠٣ الطابق ١٠ نظير الدبونية المترصدة في ذمة المنفذ البالغ قدرها ٣٧٩١٣٢٣.٠٠ مع ٣٧٩٩٠٠.٨٠ الزامه بالرسوم والمصاريف
طالب الاعلان: طالب التنفيذ: بنك رأس الخيمة الوطني - ش م ح
الطلب اعلانه: المنفذ ضدهما / ١- افيجيت سالوجا جورباشان سنيج - مجهول محل الإقامة. موضوع الاعلان: نملككم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن شقة سكنية - المنطقة: برج خليفة - رقم الأرض: ١٦٨ - رقم المبنى: ٢ - اسم المبنى: لوغس تي سانت - رقم الوحدة: ٩٠٣ - رقم الطابق: ٩ - المساحة: ١٤٥٦ - قدم مربع وناه للمبلغ المطالب به (٢.٤٤٧.٢٠١) درهم وذلك للمعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانوناً
رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعلان محضر حجز بالنشر
رقم ٢٠١٧/٩٦

موضوع القضية: طلب اذن بيع عقار مرهون عبارة عن عقار بإمارة دبي برج الخليفة رقم الأرض ١٦٨ مساحتها ١٤٥٦ قدم مربع اسم المبنى لوغس تي سانت رقم المبنى ٢ رقم الوحدة ١٠٠٣ الطابق ١٠ نظير الدبونية المترصدة في ذمة المنفذ البالغ قدرها ٣٧٩١٣٢٣.٠٠ مع ٣٧٩٩٠٠.٨٠ الزامه بالرسوم والمصاريف
طالب الاعلان: طالب التنفيذ: بنك رأس الخيمة الوطني - ش م ح
الطلب اعلانه: المنفذ ضدهما / ١- افيجيت سالوجا جورباشان سنيج - مجهول محل الإقامة. موضوع الاعلان: نملككم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن شقة سكنية - المنطقة: برج خليفة - رقم الأرض: ١٦٨ - رقم المبنى: ٢ - اسم المبنى: لوغس تي سانت - رقم الوحدة: ٩٠٣ - رقم الطابق: ٩ - المساحة: ١٤٥٦ - قدم مربع وناه للمبلغ المطالب به (٢.٤٤٧.٢٠١) درهم وذلك للمعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانوناً
رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٨٢٨٦

المنذرة: ستمتير كيوب للعقارات
المنذر اليه / ميليا كوزمكتس - فرع - مجهول محل الإقامة
فان المنذرة ترسل هذا الانذار العدلي للمنذر اليه لحضور الشخص الفروض بالتوقيع قانوناً على عقد الاجراء والشيكات الخاصة بها الى مقر شركة / ستمتير كيوب للعقارات - بإمارة دبي - منطقة بورسعيد - بناية العويس مكتب MOI لتوقيع العقد بحسب الشروط السابقة والشيكات الخاصة بالقيمة الاجبارية مضافاً اليها الزيادة الاجبارية القانونية بحسب مؤشر مؤسسة التنظيم العقاري في حينه وذلك بتاريخ ٢٠١٨/٥/٣١.
الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٧/٨٢٨٧

المنذرة: ستمتير كيوب للعقارات
المنذر اليهم: ١- الوفيق لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م
٢- جميلة بانو حبيب الله ريند - مجهول محل الإقامة
فان المنذرة ترسل هذا الانذار العدلي للمنذر اليهم لدفع القيمة الاجبارية من تاريخ ٢٠١٧/١٠/٢٥ حتى تاريخه بالإضافة الى الرسوم والمصاريف وذلك خلال ٣٠ يوماً من تاريخه والا ضوف تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الاجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المجرعة مع تحميلهم كافة الرسوم والمصاريف والفائدة القانونية ومطالبتهم بالتعويض المناسب عما فاتها من كسب وما لحقها من خسارة.
الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٦٦ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة لاشانتي لأعمال تنفيذ التصميم الداخلي - ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة دوال للاستثمار - ش ذ م م ويمثله / أحمد مهدي فيد بادي العتيبي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسخ العقد بين المدعي والمدعي عليها لعدم مطابقة المبيع للعينة والزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٦٨٠.٠٠٠) درهم (إماراتي) ومبلغ ٢٠٠.٠٠٠ الف درهم إماراتي على سبيل التعويض والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١٢/١١ الساعة ٩.٣٠ ص بالبقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٨٥ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة هيسكا لخدمات التنظيف والغاز - ذ م م عبدالرحمن سينوت تيروتامويل مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ سامي عبدالله لطيف الزبيرى - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بالتضامن بمبلغ وقدره (٧٨٦.٦٨١) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ استحقاق الشيك في ٢٠١٧/٩/٢٣ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١٢/١١ الساعة ٩.٣٠ ص بالبقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٥٥٥ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة كاريون اف ام المنشآت - ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ امام احمد امام احمد بصفتها مدير فني في شركة كاريون اف ام لادارة المنشآت - ش ذ م م ويمثله / راشد سعيد سيف الزبيدي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها القضاء بفسخ العقد الشركة وتعيين مصفي صاحب الدور لانهاء اجراءات التصفية الفعالة المدعي عليه الزام المدعي عليه بالمصاريف والرسوم ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٢/١٨ الساعة ٩.٣٠ ص بالبقاعة Ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٧ عقاري

الى المتظلم/ ضد / ١- شركة جلوبال كينج تكنولوجيز ليمتد (سابقاً) جي كيه تي هولدنجز ليمتد حالياً GKT Holdings Limited والمتمثلة في سجلات مؤسسة التنظيم العقاري باسم شركة جلوبال كينج تكنولوجيس ليمتد - Global King Technologies Limited مجهولي محل الإقامة بما ان المتظلم / فريبا ناصر فهنذ سعدي ويمثله / علي محمد عمر العبدروس قد اقام عليك التظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الحجز التحفظي رقم ٣١/٢٠١٧ عقاري والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/١٢/١٠ الساعة ١١.٠٠ صباحاً بالبقاعة رقم Ch1.B.6 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فلنحكم بكونك بمنايا حضورى.

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٠٥٥ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- شركة الاتحاد للبناء والاستثمار - ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ سيمكس توب مكس - ش ذ م م ويمثله / موزة عبيد ربيع الحظير - نملككم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة في الحجز التحفظي رقم (٥٠٢/٢٠١٦) تجاري ، وناه للمبلغ المطالب به وقدره (٦٨٧٢١٦.٧٢) درهم وتقرر تحويل الحجز التحفظي الى حيز تنفيذي في ملف رقم (١٠٥٥/٢٠١٧) تجاري وذلك للمعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانوناً بناء على قرار قاضي التنفيذ.
رئيس الشعبة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٨٦٤ تنفيذ شرعي

الى المنفذ ضده/ ١- محمد حمزة حسن علي القاسم - مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مارة اسماعيل محمد نصر الله العمادي ويمثله / يوسف محمد حسن محمد البحر - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٢ لسنة ٢٠١٧ احوال نفس مسلمين والعدل بالاستئناف رقم ١٥٨ لسنة ٢٠١٧ استئناف احوال شخصية ومواريث، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢١٠) درهم) شاملا للرسوم والمصاريف من تاريخ الاستحقاق. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٢٩٩ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- ستريت ميدال ايست - ش م ح - مكتب تمثيل مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة ميديست ميمتلز - ش م ح - ويمثله مديرها/ خرم رمضان خواجه ويمثله / عبدالله محمد علي الزري الشامي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٧٥.٦٠٠) درهم (خمسة وسبعون الف وستمائة درهم إماراتي) مع الفائدة القانونية بواقع (١٢٪) من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٤/١١/١٥ وحتى السداد التام، وحتى السداد التام مع الزام المدعي عليها بكافة الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٢/١٠ الساعة ٩.٣٠ ص بالبقاعة Ch1.C.14 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢١٥٦ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- ام اف إف إنش ايه زد كوموديتي ذ م م س مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ سوفيانيا برتغال كونسومر جودز اس ايه ومقرها خارج الدولة بدولة البرتغال ويمثله / عبدالله محمد علي الزري الشامي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٢.٤٩٧.٤١٢.٤٢٨) درهم (إماراتي) (٦٨٠.٤٩٤.٥٠٠ دولار اميركي) مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ اعلان المدعي وحتى السداد التام، والرسوم والمصاريف والاتعاب. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١٢/٢١ الساعة ٩.٣٠ ص بالبقاعة Ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضورى.

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٠١ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- جهاد تركي حسن مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ وائل كمال صميوعه ويمثله / غازي ابراهيم احمد بن سيفان - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٠٠٠٠٠) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ صرف الشيك وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/١٢/١٣ الساعة ٨.٣٠ ص بالبقاعة Ch1.C.12 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٤٢ بيع عقار مرهون

الى المنفذ ضده/ ١- فيليبى بيري كافييري - بولينا نورموخاميدوفا مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك اتش اس بي سي الشرق الاوسط المحدود ويمثله / أحمد حسن رمضان آل علي - قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠١٧/١١/١٣ اعلاناتك مسددة قيمة المطالبة وقدرها (١.١٠١.٠٧٠.٣٧٩) درهم خلال شهر من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ اعادة والاييج العقار محل الرهن بطريق الزيادة وفقاً لنص المادة ٢٩٥ من قانون الاجراءات المدنية (نوع العقار: شقة سكنية - المنطقة: دلخة جيمرا - رقم الأرض: ٢ - رقم البلدية: ٣٨١-٨٧٣ - رقم المبنى: ١ - اسم المبنى: المساكن الشمالية - رقم العقار: ٦٤ - رقم الطابق: ٦ - المساحة: ١٧٨.٩٣ متر مربع)
رئيس الشعبة

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي/ منصور ملا لراجة الحسابات
العنوان: مكتب رقم 1 - M07 ملك محمد سعيد حرب - الخليج التجاري
هاتف: ٤٠٢٨٣٨٥٢٢ - فاكس: ٤٠٣١٧٧٦٩٠ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جيكو للتجارة العامة - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/٥/٢٤ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/٥/٢٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢١٨٩ بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: جيكو للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم ٢٥ OF425 ملك مؤسسة العقارية - بر دبي - ام هرير الثانية - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة. رقم الرخصة: ٧٤٠٩٥٧ رقم القيد بالسجل التجاري: ١١٧٧٢١١٠ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/٥/٢٤ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٧/٥/٢٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين منصور ملا لراجة الحسابات العنوان: مكتب رقم 1 - M07 ملك محمد سعيد حرب - الخليج التجاري - هاتف: ٢٨٣٨٥٢٢ - فاكس: ٣١٧٧٦٩٠ - مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

منوعات العقل 25

روشتة طبية تساعد في علاجها وتخفيف آلامها

أطباء: يمكن علاج البواسير دون جراحة

تتنوع أعراض البواسير ما بين الشعور بالألم وعدم الراحة والحرقة في فتحة الشرج والحكة وتصل إلى النزيف.

ويقدم أطباء روشتة طبية تساعد في علاج البواسير وتخفيف الألم الناتج عنها وتقوية الأوعية الدموية دون الحاجة للتدخل الجراحي إلا كخيارٍ أخير بعد استنفاد كافة المحاولات.



الوقاية والعلاج:
وتقول دكتورة منال إن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف يساعد على الإحساس بالشبع لأطول فترة مثل الشوفان، الخضروات الورقية الخضراء
كما تتميز الألياف بامتصاص السوائل وهو ما يجعل البراز أكثر ليونة مما يقلل معاناة مريض البواسير.
وتنصح بتناول الفواكه والخضروات الملونة لاحتوائها على خصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للأكسدة، تعمل على تقوية الأوعية الدموية، وكذلك الكرز والتوت والعنب.
وتنصح بشكل خاص بتناول البصل والثوم لكونهما من الأطعمة التي تساعد على تدفق الدم وتجنب الأطعمة التي تؤثر على تدفق الدم مثل السكريات والأطعمة الدهنية.

ومن جانبه يقول دكتور محمد حلمي استشاري التغذية العلاجية إن الجزر والبطاطا والبرتقال من الأطعمة التي تعمل على تعالج الأغشية والأنسجة لاحتوائها على مواد مضادة للأكسدة وألياف ولذلك فهي مفيدة جدا لعلاج البواسير.
ويحذر من الأطعمة الحارة وكثيرة التوابل وتناول الكحوليات والإكثار من شرب المياه الذي يعمل على جعل البراز ليونا ويسهل عملية التغوط.

وينصح بعدم الامتناع عن التغوط لفترات طويلة لأنه يؤدي في النهاية للإمساك ومن ثم البواسير. كما ينصح بشرب البايونج الذي يحتوي على خصائص مهدئة تساعد في علاج وتهذئة البواسير ويمكن تناوله أو وضع الأعشاب في حوض الاستحمام.

نصائح عامة وهناك بعض النصائح العامة المفيدة لمريض البواسير ومنها استخدام

الناديل الرطبة التي تحتوي على مستخلص الأنوفيرا والبايونج للحفاظ على النظافة بعد التغوط واستخدام الماء والصابون، وعدم استخدام المسهلات المختلفة التي تحفز منطقة فتحة الشرج على كثرة التغوط.
وينصح أيضا بالتخلص من مسببات القلق والتوتر الذي يعمل على تفاقم المشكلة والقيام بتمارين التنفس التي تساعد على الاسترخاء.

أسباب الإصابة وتختلف أسباب الإصابة بالبواسير بين الإمساك الذي يؤدي للضغط أثناء التغوط مما يعرقل تدفق الدورة الدموية ويزيد ضغط الأوردة على منطقة الشرج ويضعف جدران الأوعية الدموية.
ويؤدي المجهود الزائد ورفع الأوزان الثقيلة لمشاكل البواسير أيضا وكذلك زيادة وزن الجسم، والذي يعد من العوامل التي تزيد فرص الإصابة. ويمكن أن يؤدي الضغط والتوتر إلى الإصابة بالبواسير أيضا، وكذلك الحمل والولادة عند النساء.
ويساهم العامل الوراثي في تعزيز فرص الإصابة، وأخيرا قلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

طرق الوقاية والعلاج وتقول دكتورة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية إن تغيير نمط الحياة من شأنه أن يعالج البواسير ويشكل عامل وقاية من الإصابة، وتقدم عددا

من النصائح في هذا الصدد، في مقدمتها تناول الطعام في أوقات منتظمة ومضغ الطعام جيدا وببطء.
وتنصح من يعانون من زيادة الوزن باتباع نظام غذائي ورياضي يساعدهم على فقدان الوزن الذي يشكل عاملا



(الجدري) ... كيف تتعاملين مع إصابة طفلك؟

يترافق (الجدري) مع الحمى وانتشار فقاعات ماء في أنحاء الجسم. يصعب التعامل مع هذه الحالة التي تُشكّل أحد أكثر الأمراض المعدية لدى الأطفال، لكنها لا تطرح لحسن الحظ مخاطر جدية عند معالجتها بطريقة سليمة.

أخيرا، لا تسمح له باللعب في التراب كي لا يلتقط الميكروبات وبيوت الجيوب. وخلال الصيف، احميه قدر الإمكان من أشعة الشمس.
بانتظار أن تظهر القشور التي تشير إلى أن المرض لم يعد معدياً، امنعهم من الاحتكاك بأصحاب المناعة الضعيفة أو المصابين بأمراض جلدية أو النساء الحوامل والمواليد الجدد. خلال الحمل، يؤدي هذا المرض إلى عواقب خطيرة مثل التشوهات الخلقية.

اللقاح مناسب

لما كان الجدري يزداد خطورة حين يصيب الراشدين والحوامل، فلم تعد التوصيات تقتصر على الأطفال بل تشمل أيضاً النساء في سن الإنجاب والمراهقين بين عمر الثانية عشرة والثامنة عشرة. لكن يجب تلقي اللقاح خلال الأيام الثلاثة التي تلي الاحتكاك بالمرض. يمكن أخذه بدءاً من عمر السنة، بمعدل حقتين يفصل بينهما شهران. عموماً، يتحمّل الجسم بلا مشاكل.

فيمكن استعمال علاج مضاد للفيروسات مصنوع من الأسيكوفير.

تجنّب الالتهاب الحاد

حاولي أن تمنعي طفلك من حك الجيوب. اغسلي جسمه مرة أو اثنتين في اليوم بهلام مُطهر لمنع التهاب الجيوب وتخفيف الانزعاج.
حين يخرج من الماء، جفني جسمه بعناية، لا سيما على مستوى الثنيات الجلدية.
كذلك طهري الإصابات ثلاث مرات يومياً بمنتج شفاف ثم ادھني كريماً محففاً على الجيوب اللينة بالقيح. إذا كان الطفل لا يزال يضع الحفاض، احرص على أن تبقى بشرته جافة قدر الإمكان وأبقي الحفاض فضفاضاً كي يمر الهواء فيه وغيره بشكل متكرر.

حين تغيرين الحفاض، نظفي مؤخرة الطفل بهلام مُطهر وماء فاتر أو ماء حراري غني بعناصر مُلطفة. احرص أيضاً على قص أظفار الطفل لمنع ترسخ الندوب.

تشبه جيوب الجدري فقاعات صغيرة من الماء وتظهر بعد التقاط المرض لمدة 15 يوماً. يسبقها غالباً ألم في الرأس أو البطن قبل 24 أو 48 ساعة، ثم تدمم المشكلة طوال أسبوع.

خلال هذه الفترة، تنتشر الجيوب على مستوى الوجه وفروة الرأس، ثم تصل إلى مناطق الجسم كلها، بما فيها المؤخرة. تتعلق أبرز مشكلة أحياناً بموقع تلك الجيوب. لذا لا بد من استشارة الطبيب مثلاً إذا ظهرت على مقلة العين، كذلك تصبح الجيوب مزعجة جداً في مناطق معينة مع أنها تبقى حميدة. إذا ظهرت على الفم مثلاً، تمنع المريض من الأكل بشكل طبيعي خلال بضعة أيام. في هذه الحالة، قد يصف لك الطبيب أدوية باردة وقليلة الملح وخالية من التوابل كالحساء والألبان والفاكهة المطبوخة. وإذا ظهرت على الشرج، ربما تشير إلى إمساك عابر.

عدا الجيوب التي تسبب الحكة، تبرز أعراض أخرى مثل التعب وتعكر المزاج والحمى التي لا تتجاوز عتبة 38.5 إلا في حالات نادرة. كذلك يترافق الجدري أحياناً مع التهاب الملتحمة الفيروسي الذي يؤدي إلى ذرف الدموع وعدم تحمّل الضوء. لحسن الحظ، تسمح القطرات المطهرة بتخفيف الأعراض وتجنّب الالتهاب الحاد.

الأسبرين ممنوع

ما من علاج محدد لمكافحة فيروس الجدري. إذا بدا طفلك منزعجاً أو ضعفت شهيته، تسمح خطوات بسيطة بتحسين وضعه: لا تبالغي في تغطيته لتفريغ الحرارة من جسمه، واجعليه يشرب كمية كبيرة من الماء كي لا يجف جسمه واضبطي حرارة غرفته على 19 درجة وأعطيه الباراسيتامول دون سواد

إياك أن تعطي طفلك الأسبرين أو الإيبوبروفين لأن أخذ مضادات الالتهاب لمعالجة مرض فيروسي يزيد احتمال الإصابة بمتلازمة راي (حالة نادرة لكن حادة مسؤولة عن بعض الإصابات الدماغية). لكن إذا كان الطفل يأخذ الستيرويدات القشرية التي تهدف إلى معالجة الربو أو الأكزيما، فيجب أن تستشيري الطبيب لتغيير علاجه.

كذلك أوقف استعمال الكورتيزون على شكل كريم موضعي خلال فترة المرض. لتخفيف الحكة، يصف الطبيب شراباً من نوع مضادات الهيستامين. أما إذا كان الجدري حاداً،





لواكبة التطورات التقنية وخدمة القطاع الإعلامي

«الشارقة للتدريب الإعلامي» يخرج 15 مصوراً في الدبلوم المهني للتصوير الفوتوغرافي الرقمي

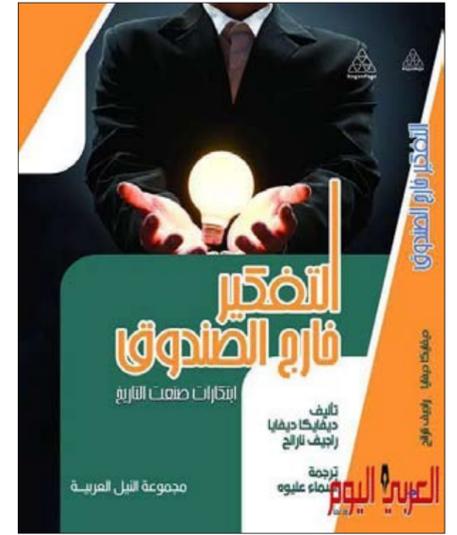
الرقمي، والمونتاج والمؤثرات البصرية، والتصوير السينمائي والتلفزيوني، والإعلام الرقمي، ويحصل المتسبون عقب الانتهاء من الدورات التدريبية على شهادة دبلوم مهني معتمدة من قبل مركز الشارقة للتدريب الإعلامي، وكانت المبادرة كرمت في شهر أغسطس الماضي المشاركين في دبلوم المونتاج والمؤثرات البصرية. يشار إلى أن مركز الشارقة للتدريب الإعلامي، يعتبر مركزاً تدريبياً متخصصاً في مجال التدريب والتطوير الإعلامي، بشقيه النظري والعمل، بالإضافة إلى الجانب الإداري فيما يتعلق بالإعلاميات والأقسام الإعلامية وكيفية إدارتها وتنظيمها، كما يسعى إلى الارتقاء بالمهارات والأساليب الإعلامية وتطوير ملكة الإبداع لخدمة الفئات المستهدفة بالتدريب لتطوير معارفهم ومهاراتهم إعلامياً بصورة احترافية.

التدريبية التي يقدمها المركز، ومكّنت الدورة المتدربين من التقاط العديد من الصور في مختلف المجالات والمواقع، حيث تم تقييمها من قبل المدربين لمعرفة مدى استفادة المشاركين من الدورة، وتعريفهم بخصوصية وأهمية كل صورة والتعليق عليها. وأعرب المدربون عن سعادتهم بنتائج الدورة، حيث وجدوا أن أغلب الصور التي تم التقاطها، راعت الأساس السليمة، التي تعرف إليها المتدربون خلال الدورة التدريبية، وركزت على العديد من القضايا المتعلقة بالترتبات، والمباني السياحية والتاريخية، والمهن الحرفية، وأظهرت حياة الناس وطريقة معيشتهم وتعاملهم في المجتمع. وتشتمل برامج مبادرة «أنا أستطيع» التابعة لمركز الشارقة للتدريب الإعلامي - على خمس دورات متخصصة تستمر لمدة ثلاثة أسابيع في مجالات التقديم التلفزيوني، والتصوير

مع توجهات المركز للارتقاء بالمواهب الصاعدة في مجال التصوير الرقمي، الذي يشغل مساحة واسعة في الفضاء الإعلامي، نظراً للمستجدات والتطورات التقنية المتسارعة، وتكتسب الدورة أهميتها من تخرجها فوجاً جديداً من المصورين المحترفين، القادرين على توثيق الأحداث، والمشاهدات، والأماكن من خلال عدساتهم بطريقة احترافية ومهنية». وتابع شاهين: «لجاناً في هذه الدورة إلى دمج المشاركين بالورش في برامج المهرجان الدولي للتصوير، أكسبوجر، الذي بات منصة عالمية تجمع أبرز وأهم المصورين المحترفين من مختلف دول العالم، بما يعكس على جودة الدورة التدريبية، ويعطيها بعداً احترافياً أكبر من خلال انخراط المتدربين في أجواء عالم التصوير الاحترافي، تحت سقف المهرجان، الأمر الذي يفضي إلى مزيد من الارتقاء بنوعية وجودة الدورات

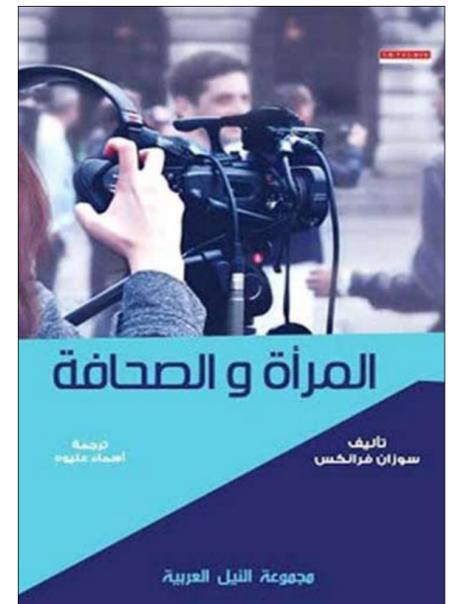
حيث شملت المرحلة الأولى من الدورة التدريبية عدداً من المواقع الحيوية في إمارة الشارقة، وهي مسجد الغفرة، وسوق الجبيل، وجزيرة العلم، والسوق القديم، وسوق الشناصية، والقصباء، بالإضافة إلى تصوير عدد من الشخصيات. وشهدت المرحلة الثانية من الدورة، تسجيل المشاركين في ورش خاصة ضمن فعاليات الدورة الثانية من المهرجان الدولي للتصوير، «أكسبوجر» الذي نظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة خلال الفترة من 22-25 نوفمبر الجاري في مركز إكسبو الشارقة، فيما تضمنت المرحلة الثالثة والأخيرة، تدريب المشاركين على أساسيات تعديل الصور، باستخدام برامج حديثة وعملية تواكب تطورات التصوير الرقمي في المجال الإعلامي. وقال حسين شاهين، مدير مركز الشارقة للتدريب الإعلامي: «تتماشى أهداف هذه الدورة

•• الشارقة-الفجر: اختتم مركز الشارقة للتدريب الإعلامي، التابع لمؤسسة الشارقة للإعلام، دورة الدبلوم المهني في التصوير الفوتوغرافي الرقمي بمشاركة 15 مصوراً ومصورة من الراغبين في دخول مجال التصوير الفوتوغرافي الرقمي، وذلك خلال الفترة من 12 وحتى 29 نوفمبر الجاري. وجاءت الدورة ضمن مبادرة «أنا أستطيع» الهادفة إلى دعم الطاقات الشبابية الباحثة عن فرص عمل في القطاع الإعلامي، عبر سلسلة من الدورات التدريبية في مختلف مجالات العمل الإعلامي. وهدفت الدورة التي استمرت على مدى 16 يوماً، بواقع 96 ساعة تدريبية، إلى إكساب المشاركين المهارات والمعارف العلمية الحديثة حول فن التصوير الرقمي وتطبيقه على أرض الواقع،



أفكار جديدة في «التفكير خارج الصندوق»

عن مجموعة النيل العربية صدر كتاب «التفكير خارج الصندوق» للمؤلفين ديفيكا ديفايا وراجيف نارنج. تحتاج الأعمال التجارية والمشاريع الاجتماعية وحتى الحكومات إلى أفكار خارج الصندوق من أجل إحداث نقلة نوعية. ولكن كيف يتم الوصول إلى هذه الأفكار المبتكرة، وما العوامل التي تسهم في ترجمتها إلى واقع ملموس؟ ولتنفيذ هذه المهمة المثيرة، قام المؤلفان برسم ملامح المشهد العالمي. على اتساعه. لحالات الابتكار القائمة على التفكير خارج الصندوق مقترنة بأمثلة متميزة من شركات مرموقة، وقطاع العمل الاجتماعي ورجال الأعمال والخدمات العامة. في جميع أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة وأوروبا وأفريقيا وآسيا. حتى يبلوروا رؤية شاملة حول العوامل الرئيسية المحفزة والمساهمة في التزام المبتكر بمواجهة أية تحديات غير مسبوقه وتبني إطار عمل متميز لتصويب الأخطاء واجتياز العقبات التي تعترض مسار ترجمة هذا التحدي إلى واقع ملموس.



«المرأة والصحافة» عن علاقة النساء بمهنة الصحافة

صدر حديثاً عن مجموعة النيل العربية بالقاهرة الطبعة العربية لكتاب «المرأة والصحافة»، للمؤلفة سوزان فراتكس. يعد الإعلام من أقوى الوسائل وأخطرها في التأثير على الإنسان، وصياغة فكرة، وتوجيه اهتماماته، وبالتالي الإسهام الفعال في بناء شخصيته إيجابياً وفاعلية أو سلباً وتدميراً. في العديد من الدول، لا يزال الرجال يسيطرون على الغالبية العظمى من المناصب الصحفية والتحريرية العليا. وعلى الرغم من حدوث نقلات نوعية كبيرة في توقعات المرأة العاملة في مجال الإعلام والصحافة على مدار العقود القليلة السابقة، فما زالت المرأة تشغل بصورة ملحوظة عدداً قليلاً من المناصب الصحفية العليا، على الرغم من أن الإناث يمثلن الغالبية العظمى من أعداد الطلاب في مجال الصحافة. وفي هذا الكتاب، تلقي سوزان فراتكس مزيداً من الضوء على الموضوعات المهمة المتعلقة بالصحفيات التي تتراوح بين الانحياز الجنسي والنوعي الواضح على الشاشة والتمييز العمري والمخاطر التي تواجه المراسلات الأجنبية. أثناء إعدادهن التقارير الصحفية من مناطق الحروب والاضطرابات. كما قامت المؤلفة كذلك بتحليل الطريقة التي قدم بها الإعلام الرقمي المتغير، سواء التحديات أو الفرص المتاحة أمام المرأة العاملة في مجال الصحافة، وتناولت كل هذه الجوانب من منظور عالمي. ولذلك، يمثل هذا الكتاب المهم نظرة شاملة على حالة عدم الإنصاف المستمر التي تتعرض لها المرأة في مجال الإعلام، كما يليق الكتاب الضوء على الموضوعات الرئيسية التي تحول دون تحقيق مساواة واقعية ملموسة بين الجنسين في مجال العمل الصحفي

سلسلة «تراثي مسؤوليتي» تنطلق في متحف قصر العين الخميس المقبل

الطبل واصنع طبلك، يذكر أن الفعاليات ستعقد خلال الأشهر القادمة بالتركيز على فنون أداء أخرى حتى شهر فبراير القادم.

التراث، تتضمن ورش العمل أربع ورش فنية تعليمية مصممة لمختلف الفئات العمرية وهي ورش سجلها والديكوباج وضرب

إعداد الأكلات الشعبية وتقام ورش عمل مصغرة لتعليم الصغار أسرار فنون الأداء وشرح أصول وخلفيات كل فن شعبي تحت إشراف متخصصين في

مناسبات مختلفة مثل الأعراس والأعياد والتجمعات الاجتماعية والوطنية. وتقام سلسلة فعاليات تراثي مسؤوليتي في أجواء احتفائية حيث يرافقها أكشاك

تنطلق سلسلة فعاليات «تراثي مسؤوليتي» في السابع من شهر ديسمبر الجاري في متحف قصر العين وذلك ضمن الموسم الحثاني من البرنامج الثقافي لمنطقة العين الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي للعام الثاني على التوالي. وترتكز فعاليات هذا الموسم على الفنون الشعبية التي تعكس تنوع أساليب الأداء التعبيري ضمن البيئات الاجتماعية المختلفة في الدولة من صحراء وجبال ويحروا. وتنطلق السلسلة يومي السابع والثامن من شهر ديسمبر الجاري أمام باحة متحف قصر العين حيث تحيي فرق الفنون الشعبية الأداء الفلكلوري الجماعي المميز لكل من فن العازي والرواح والندبة والليوه. وتهدف الفعالية إلى الاحتفاء بالموهبة الشعبية الأثني الذي ينبثق من التقاليد الاجتماعية المتوارثة في كل مجتمع بالتصاميم مع الخصائص الجغرافية والمهن المسيطرة والتأثيرات الأخرى المختلفة حيث تتمازج في هذه الفنون التعبيرية المحلية مع الإيقاعات الأفريقية والهندية نتيجة للتبادل التجاري الوثيق مع هذه المناطق. وتعكس الفنون الشعبية بشكل عام قيم الإنتماء والفخر بالوطن وتقني بالانتماءات والأخوة والتعاقد ولا تخلو من التعابير العاطفية وكانت تمارس في



منوعات

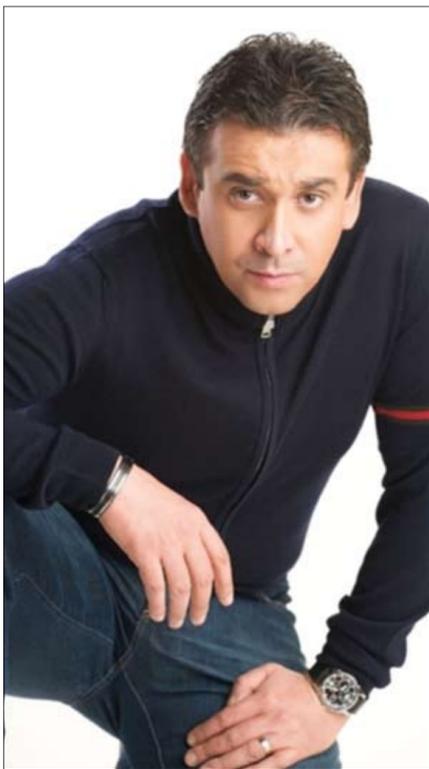
الفكر

27



اختفاء نيللي كريم في رمضان

تستعد نيللي كريم لتصوير دورها في مسلسل (اختفاء) من تأليف أيمن مدحت وإخراج أحمد مدحت، وتجسد في أحداثه التي تقع في 30 حلقة شخصية أستاذة جامعية تعمل في إحدى الجامعات الروسية، وتعرض خلال الأحداث لعدد من المطاردات تعود على أثرها إلى مصر وكانت نيللي شاركت خلال رمضان الماضي في بطولة مسلسل (أعلى سعر) أمام نبيل الحلفاوي وأحمد فهمي وزينة، ومن قبله (سقوط حر) مع فريال يوسف وأحمد وفيق ومحمد فراج، و(تحت السيطرة) مع ظافر العابدين وهاني عادل، و(سرايا عابدين) مع يسرا وغادة عادل، و(سجن النساء) مع روبي وودرة، و(ذات) مع باسم سمرة وانتصار، و(الحارة) مع سوسن بدر وكريمة مختار وصالح عبدالله وباسم سمرة.



كريم عبدالعزيز يبدأ تصوير مشاهدته في (الزيبق 2)

يبدأ الفنان كريم عبدالعزيز تصوير مشاهدته الأولى في أحداث الجزء الثاني من مسلسل (الزيبق)، حيث يواصل المخرج وائل عبد الله معاينة أماكن التصوير لحين البدء فيه. ويعكف الكاتب وليد يوسف على كتابة حلقات الجزء الثاني من المسلسل، وتسليم أكبر عدد من الحلقات قبل بداية التصوير، حيث صور المخرج مشاهد كثيرة من الجزء الثاني، وقت تصوير الجزء الأول.



كان وما زال منذ إطلالته الأولى يحظى بإعجاب الجميع لقدرته على تجسيد شخوصه الدرامية بدرجة حرفية عالية. إنه الفنان هشام سليم الذي نال دوره الأخير في مسلسل (بين عالمين) كثيراً من القبول والاستحسان. عن الدور والمسلسل كان معه هذا الحوار:

ربط الدراما بموسم رمضان فحسب فشل واستسهال

هشام سليم: أرفض تقديم أعمال لا تناسبني

• رغم نجوميتك قبلت مشاركة الفنان طارق لطفي بطولة (بين عالمين)؟
- بعيداً عن المسلسل والفرن، طارق لطفي أحد الفنانين المحترمين جداً، وأحببه على المستوى الشخصي وأحترم عقله واختياراته الفنية، بالإضافة إلى أنه ممثل من طراز فريد، وحقق في السنوات الأخيرة نجاحات سعدت بها لأنه كان يستحق هذه الفرصة وتلك المساحة منذ سنوات طويلة.
• ما الذي اكتشفته في طارق لطفي، خصوصاً بعدما أتيت له الفرصة وأصبح يقدم بطولة مطلقة؟
- لم يتغير لطفي

كذلك اعتبره من ضمن أهم الشخصيات التي تعاملت معها على مدار مشواري الفني، فهو ممثل شاطر ومحترم ومحبوب داخل الوسط الفني بسبب احترامه للجميع. وبالنسبة إلى (بين عالمين)، فريق العمل كله محترم وسعدت بالعمل معه، وقد سادت أجواء التصوير طاقة إيجابية لم أجد لها مثيلاً في أي عمل آخر شاركت به.

• ما الذي اكتشفته في طارق لطفي، خصوصاً بعدما أتيت له الفرصة وأصبح يقدم بطولة مطلقة؟
- لم يتغير لطفي

فبقي محترماً وأخلاقه عالية، وهو شخص موهوب ويعشق عمله، ولا يعاني عقديتي النجومية والغرور المسيطرتين على بعض أبناء الجيل الحالي. كذلك حفظ لي مكانتي في المسلسل، والأخير متكامل بالممثلين، والمخرج أحمد مدحت، والمؤلف أيمن مدحت.

• هل كان عرض المسلسل خارج موسم رمضان في صالح العمل؟
- ربط الدراما بموسم رمضان فحسب فشل واستسهال. كيف نقدم نحو 50 مسلسلاً في شهر واحد، ثم

نعديها أيضاً في الأشهر الأخرى؟ يجب أن يستمر سوق الدراما طوال العام، وتقدم على الأقل مسلسلاً أو مسلسلين كل شهر، وعلى الصانعين أن يواكبوا التطور ويرفضوا فكرة الموسم الدرامي الواحد. شخصياً، لا أتضرر من عرض المسلسل خارج موسم رمضان، لأن العمل الجيد يتابعه الجمهور في أي وقت.

• ما سر غيابك عن الدراما، أو بتعبير أدق عدم حضورك فيها بانتظام؟
- تسير العملية الفنية للأسف بعشوائية، ولا احترام أو تقدير للكفاءات، وهو ما يختلف تماماً عن زمن الفن الحقيقي حينما كان يسود هذا الوسط الاحترام والنظام. اليوم، تسيطر الشللية بشكل كبير، وعندما يعترض أي ممثل على غياب النظام يكون الرد بأن (السوق كله شغال كده). ولما كنت نشأت على الأصول والتقاليد واحترام الجميع والتمسك بالنظام، فأصبحت غير مرغوب لدى المنتجين. مثلاً، ليس من المنطقي أن أصل إلى موقع التصوير قبل موعد مشهدي بساعة لأفاجأ بأن التصوير بعد ست ساعات! في هذه الحالة، أنتظر طويلاً ولكن في النهاية انسحب، فأبدوا كمن يثير المشاكل رغم أنني حريص على النظام ولا أطلب المستحيل. ولكن للأسف كثيرون اعتادوا الفوضى.

• ماذا عن السينما، فأنت غائب عنها أيضاً؟
- أسألوا المنتجين! يرى هؤلاء أنني لا أصليح للسينما راهناً. شخصياً، أرفض تقديم أعمال لا تناسبني، ورغم أن السينما تطورت في الأفكار والموضوعات وطرائق التصوير بتقنيات حديثة، فإن المنظومة نفسها فيها كثير من المشكلات والعوقات تماماً كالدراما، ما يجعلني خارج حسابات الصانعين.

• ماذا عن المسرح؟
- استعدت لعمل مسرحي جديد على خشبة المسرح القومي بعنوان (نهارك جديد)، بمشاركة النجوم أحمد بدير وفتوح أحمد، ونبدأ قريباً التمرينات. والعمل بمنزلة عودة إلى المسرح الذي ابتعدت عنه منذ فترة طويلة، وقررنا أن نطوف المحافظات كافة به، ونبدأ من الفيوم في يناير المقبل.

• هل من الممكن المنافسة بين مهرجاني (الجونة السينمائي) و(القاهرة السينمائي)؟
- لا يمكن المقارنة بينهما، ففيها ظلم كبير. علينا أن ندعم الاثنين، لأن وجود أكثر من مهرجان سينمائي يسهم في دعم الصناعة، ويجب أن يقوم رجال الأعمال بدورهم في إطلاق المهرجانات في محافظات مصر كافة. عندما ذهبت إلى الجونة أقيمت في منزلي هناك، كي أحكم على التجربة كاملة من الخارج، وفعلاً كانت على مستوى جيد جداً.

• هشام سليم ابن لاعب الكرة المعروف ومدير النادي الأهلي السابق الراحل صالح سليم، يقول حول الانتخابات التي شهدتها النادي أخيراً:
- (لست ضد أحد ولا أنحاز إلى محمود طاهر، ولكني قلت رأيي الشخصي ورأي الذي في الكابتن محمود الخطيب، الذي أحبه وأحترمه جداً منذ الصغر وأعشقه كلاعب كرة، ولكن الحقيقة أنه لم يكن يوماً إدارياً ناجحاً ولا يصلح لمنصب الرجل رقم واحد في النادي الأهلي. عموماً، أن يكون لاعباً كبيراً لا يعني بالضرورة أن يكون رئيس ناد ناجح. ويجب أن أذكر الحقيقة، كان والدي يقول إن محمود الخطيب أفضل منه بكثير كلاعب كرة وكان من الممكن أن يصل إلى العالمية لو أنه يهتم بنفسه. وإذا كنت أحب الخطيب فأنا أحب النادي الأهلي أكثر منه وهذا ما تعلمته من والدي، فالنادي ليس أشخاصاً بل هو فوق الجميع. وهذه المبادئ التي أرساها والدي في النادي تسير حتى الآن).

مدحت صالح يعود إلى الدراما بمسلسل (أبو العروسة)

انضم المطرب الكبير مدحت صالح لأبطال مسلسل أبو العروسة، حيث وقع عقد تصوير المسلسل مع الجهات المنتجة، ليعود إلى الدراما بعد غياب 4 سنوات. يشارك صالح في بطولة المسلسل الفنان سيد رجب، والفنانة سوسن بدر، ويتم حالياً ترشيح باقي الأبطال. أبو العروسة من مسلسلات الستين حلقة، وهو من إنتاج قناة فضائية خاصة، وسيعرض حصرياً عبر شاشتها قبل نهاية العام الحالي. تدور أحداث أبو العروسة في إطار اجتماعي، حول الطبقة الوسطى في مصر، والتحول التي

ماجد المصري يعيش نشاطاً فنياً بفيلمين ومسلسلين

يعيش النجم ماجد المصري، نشاطاً فنياً كبيراً هذه الفترة، بجانب أنه يعرض له على شاشة احدى الفضائيات مسلسل الطوفان، وهو العمل الذي تم تأجيل عرضه خلال شهر رمضان الماضي، ليعرض حالياً خارج السباق الرمضاني، ويحقق هذا العمل نجاحاً كبيراً وردود أفعال إيجابية واسعة بعد عرض أولى حلقاته، فيبدو أن هذه الفترة تمثل تحدياً لماجيد المصري بأربعة أعمال فنية جديدة تحت التنفيذ. أول الأعمال الفنية التي تحظى باهتمام ماجد المصري هو فيلم أهل الكهف، والذي يواصل تصويره حالياً، والفيلم يجمعه بالنجوم



