

القافلة الوردية تخط رحالها في مستشفى العين



Deadfall القيم العائلية في خضم المطاردات



الفييتاميون يأكلون الكوبرا

خطوة توصف بأنها نادرة، يقدم الشعب الفييتنامي على طهي ثعبان الكوبرا تزامناً مع عام الأفعى، الذي تحتفل به بعض الشعوب الآسيوية، كما الصين وهونغ كونغ، ولكن الفييتاميين كسروا النظرة التقليدية، وهي الخوف من الأفعى وأقدموا على تناول لحمها.

وتبدأ طريقة الطهي بتصفية دم الكوبرا، وهي على قيد الحياة، داخل كوب من الماء، ثم بعد ذلك ينظف جلدها، وفي المرحلة الأخيرة يتم تقطيع لحمها إلى قطع صغيرة، وتوضع في إناء من الماء ثم تترك على النار لتتنضج.

ويؤيد معتقد لدى الفييتاميين أن دم الثعابين وخاصة الكوبرا يحسن الصحة بشكل عام، والعظام بشكل خاص، كما أن لحمها غني بالفيتامينات.

ويصل طبق لحم الكوبرا إلى 80 دولاراً، ويلقى رواجاً كبيراً، وتزدحم المطاعم عن بكرة أبيها، خصوصاً في بداية عام الأفعى الجديد، واللافت أيضاً أن بعض رواد المطاعم أبدو إعجابهم بطعم لحم الكوبرا ووصفوه باللذيذ، على الرغم من الخوف الشديد منها بسبب نمط حياتها المختلف عن بقية الزواحف ودرجة سميتها الشديدة قبيل مقتلها.

أرتيرتون تنفصل عن زوجها

انفصلت النجمة البريطانية جيما أرتيرتون عن زوجها ستيفانو كاتيلي، التي تزوجته عام 2010، وتعتزم الطلاق منه قريباً. ونقلت صحيفة (السنن) البريطانية عن مصدر مقرب من أرتيرتون (27 عاماً) قوله إنها تعتزم الطلاق من كاتيلي. وأضاف المصدر أن جيما اعتقدت أن ستيفانو هو الشخص المناسب لها، مشيرة إلى أن الانفصال حصل منذ بضعة أشهر، وقد جاء بناءً على قرار مشترك من الثنائي ويشار إلى أن أرتيرتون اشتهرت بلقب فتاة جيمس بوند بعد أن مثلت في أحد أجزاء سلسلة العمل البريطاني الشهير، وقد بدأت بمواعدة كاتيلي (40 عاماً) عام 2009، وعقد الثنائي قرانها عام 2010.

تغيير البيئة يقلل الإصابة بالسمنة

توصل باحثون إلى أن تغيير البيئة المحيطة بالأطفال عبر تقليل الترويج الإعلامي للوجبات والأطعمة غير الصحية وتقديم حصص أصغر من الوجبات والأطعمة وتقليل المشروبات السكرية قد يساعد في تقليل احتمالية إصابة الأطفال بالسمنة وذلك عبر حفز تغييرات سلوكية على صعيد الطفل والعائلة.

فمع ازدياد معدلات بداية الأطفال اتجه العلماء إلى دراسة المشكلة من منظوريين، الأول يتعلق بطبيعة السلوك الذي يمارسه الطفل على صعيد الغذاء والحركة ويؤدي في النهاية إلى اكتسابه الوزن، والثاني نحو البيئة المحيطة والتي قد تلعب دوراً في تطوير الأطفال ممارسات خاطئة تقاوم المشكلة.

وقد قام الباحثون في جامعة أبردين في بريطانيا بمراجعة البيانات الإحصائية والبيانات الصادرة عن 35 دراسة تتناول موضوع بداية الأطفال حتى عمر ثماني سنوات، وكان السؤال المطروح هو هل تلعب البيئة دوراً في إصابة الأطفال بالسمنة؟

وتمارس شركات الأغذية السريعة والمطاعم سياسة من الإعلانات الكثيفة الموجهة، فهي تستغل حب الأطفال لشخصيات كرتونية أو ألعاب معينة وتدمجها في دعاياتها، كما تروج المطاعم لوجباتها من خلال زيادة حجم الحصص وتقديم مشروبات مجانية عادة ما تكون محتوية على محتوى عال من السكر والأصباغ الصناعية.

وتلعب السكريات في العصائر والحلويات دوراً أساسياً في تسوس الأسنان لدى الأطفال، كما يحفز المحتوى العالي من الشحوم في الوجبات المقدمة زيادة الوزن عبر تحميل الطفل بمقدار كبير من السعرات الحرارية، وهذا ما يؤدي في النهاية إلى البدانة.

أنقصي وزنك . . وليس جمالك !

عندما يفقد الجسم وزنه، تبدو عليه ملامح التغيير بسرعة، التي تظهر على البشرة لتعطيها شكلاً غير محبب في بعض الأحيان، ومع أي إجراء تقومين به لتخسيس وزنك، وتحصلين على ما كنت تشدينه، فإنك قد لا تسلمي من حدوث علامات التمدد على البطن والفخذين، وتحت الإبطين، ومن ظهور حب الشباب والطفح الجلدي على الوجه والرقبة.



كيميائيات كبيرة جداً من أوزانهم بعد جراحة فقدان الوزن، التي قد تكون خياراً أفضل لهم لإزالة الشحوب الواسعة من جدهم، فإن بإمكانهم بعد ذلك تنسيق القوام من خلال عملية جراحية كبرى تنطوي على شقوق واسعة النطاق لتقطع الجلد المترهل الجديد، وسوف يسمح لك بالحفاظ أسبوعياً، فهذا الأمر سوف يمنح جلدك الفرصة للتكيف مع جسمك ووزنك الجديد، وسوف يسمح لك بالحفاظ على التوازن الغذائي السليم الذي من شأنه أن يجعل بشرتك براقاً.

الترطيب

عندما يتعلق الأمر ببشرتك، فإن الترطيب يعني أمرين، الأول: شرب الماء، والثاني: استخدام مرطب جيد بشكل مستمر. إن جسمك بحاجة إلى الترطيب لتحديد الخلايا بشكل صحيح، بما في ذلك الخلايا التي تشكل بشرتك، لذلك اشربي الماء بكثرة، ورغم أنه ليس هناك توصية رسمية لكمية المياه التي يجب أن تشربيها، فإن هناك قاعدة جيدة من التجربة وهي ثمانية أكواب يومياً، حتى إن كنت لا تشعرين بالعطش.

يفترض بك أيضاً استخدام مرطب جيد لجميع أنحاء الجسم، وذلك بصورة منتظمة، يمكنك تجربة المستحضرات التي تدعي أنها (تقوي البشرة)، ولكن الأهم هو أن أي منتج يمكنك أن تستخدمه يجب أن يحافظ على بشرتك رطبة طوال اليوم. كما أن اختيار المرطبات الكريمة التي تكون أكثر سمكا سيوفر طبقة حماية قوية من الرطوبة إذا كانت بشرتك تميل إلى أن تكون جافة جداً.

الخيار الجراحي

بالنسبة للأشخاص الذين فقدوا

ناعمة وجميلة، وسوف يجفف من الطفح. يمكنك حفظ هذا الغسول في الخلاجة واستخدامه في غضون يومين.

5 - الكثير من المواد الطبيعية للبشرة من مطبخك تساعد بشرتك كلما نقص وزنك، فالعسل يعتبر رائعاً ومفيداً للبشرة في أي وقت، وخاصة عندما تقومين بفقدان وزنك، فقط قومي بأخذ ملعقة صغيرة من العسل، ودلكي بها بشرتك، واطري العسل لمدة خمس دقائق، ومن ثم اشطفيه جيداً، فالعسل لا يقوم بتنظيف بشرتك فقط، وإنما يرطبها ويظهرها أيضاً.

وإذا كنت تشعرين بأن بشرتك خشنة، يمكنك استخدام خليط زيت الزيتون والملح كمقشر لها، وذلك من خلال مزج ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع ملعقة كبيرة من الملح، ثم قومي بفرك بشرتك بها، ويمكنك استخدام هذا الخليط باعتباره مقشراً في كل مكان في جسمك.

3 - أكثر من الماء أيضاً يمنع حب الشباب والطفح الجلدي بعد الانتهاء من عمليات التخسيس، لأن الماء الكثير، سيقط فرص ظهور الطفح الجلدي.

4 - استخدمي المواد الطبيعية للعناية بالبشرة التي لا تعمل على سد مسام بشرتك كما هي الحال في المواد الكيميائية، فمن أجل علاج حب الشباب، عليك استخدام غسول الشوفان والحليب على وجهك يومياً، ولصنع هذا الغسول، خذي ملعقة صغيرة من دقيق الشوفان واتقنيه في كوب من الحليب من الليل حتى الصباح، ثم قومي بتدليك بشرتك بهذا الخليط واتركيه عليها لمدة بضع دقائق قبل شطف الوجه وإزالتها، إن هذا الخليط سوف يجعل بشرتك

قد يكون حب الشباب أكثر صعوبة بالنسبة لك، فيمجرد نجاحك في إنقاص وزنك، والحصول على جسم جميل ومتناسق وشعور أفضل بالرشاقة، يبدأ حب الشباب بالظهور لديك، ولكن هناك الكثير مما تستطيعين فعله حيال ذلك.

1 - تجنبي علامات التمدد وغيرها من مخاوف العناية بالبشرة، مع الاستمرار في إنقاص وزنك، فإنك قد تتلاخطين أن بشرتك أصبحت دهنية أكثر، أو جافة أكثر، تأكدي من شرب الكثير من الماء الصالح، فالماء ضروري جداً للجسم، لمساعدته على إحراق الدهون، وإفراز السموم التي تحزن في الدهون، ومع شرب الماء الكثير، ستشعرين بالتحسن أكثر.

2 - استخدمي زبدة الكاكاو وزيت فيتامين هـ وضعيهما على موضع علامات التمدد بشكل يومي، لكن الأفضل هو القيام بتدليك البشرة بواسطة خليط من هذين الصنفين.

3 - أكثر من الماء أيضاً يمنع حب الشباب والطفح الجلدي بعد الانتهاء من عمليات التخسيس، لأن الماء الكثير، سيقط فرص ظهور الطفح الجلدي.

4 - استخدمي المواد الطبيعية للعناية بالبشرة التي لا تعمل على سد مسام بشرتك كما هي الحال في المواد الكيميائية، فمن أجل علاج حب الشباب، عليك استخدام غسول الشوفان والحليب على وجهك يومياً، ولصنع هذا الغسول، خذي ملعقة صغيرة من دقيق الشوفان واتقنيه في كوب من الحليب من الليل حتى الصباح، ثم قومي بتدليك بشرتك بهذا الخليط واتركيه عليها لمدة بضع دقائق قبل شطف الوجه وإزالتها، إن هذا الخليط سوف يجعل بشرتك

مؤامرة قتل بطلاها صبيين

وجهت إلى صبيين أحدهما في 10 والثاني في 11 من العمر تهمة التآمر لارتكاب جريمة قتل في مدرستهما بولاية واشنطن الأمريكية. وأفادت صحيفة ذي سبوكسمان ريفيو الأمريكية أن الصبيين البالغين من العمر 10 و11 سنة اتهما بالتآمر للقتل، لكنهما سيتهمان رسمياً في محكمة للأحداث بالتآمر لارتكاب جريمة قتل من الدرجة الأولى وامتلاك سلاح بالإضافة إلى التهديد بقتل عدد من رفاقهما. واعتقل التلميذان في مدرسة فورت كولفيل الابتدائية بعدما تبين أن أحدهما يحمل في حقيبته مسدساً فيما يحمل الآخر سكينا. وخلال التحقيقات تبين أن الصبيين كانا يترزمان استخدام المسدس والسكين ولكن مساعهما أيقق بفضل تلميذ أصغر سناً بلغ عنهما. وقال رئيس المدرسة مايك كاشون علمنا أن الصبيين كانا يتوابعان قتل حبيبة سابقة لهما.. وإيداع تلاميذ آخرين. وحدد 20 من شباط-فبراير موعداً لمحاكمة الصبيين، وقد تم توقيفهما مقابل كفالة قيمتها 100 ألف دولار.

الأطفال قراصنة إنترنت

كشف خبير أمني شركة أي في جي المتخصصة في برامج أمن وحماية البيانات أن قراصنة الإنترنت لا يقتصر على الكبار والبالغين فقط، بل إن من هم دون الحادية عشر يقومون أيضاً بعمليات القرصنة. وأوضح مدير التقنية في شركة أي في جي يوفال إيزاك، في تصريح لهيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي، أن شركته قامت بدراسة حول البرمجيات الخبيثة التي تستهدف ألعاب الإنترنت واكتشفت وجود بعض الشفرات والبرمجيات الخبيثة المصممة من قبل أطفال. وأشار يوفال إلى برمجية بدائية تستخدم لزيادة العملات الافتراضية بشكل غير قانوني على لعبة Runescape وهي من ألعاب تبادل الأدوار Role-Playing الخيالية الجماعية على الإنترنت التي يلعبها ما يقرب من 200 مليون مستخدم حول العالم. وتتبع الشركة تلك البرمجية لتجد أن صانعها هو طفل كندي في الحادية عشرة من عمره وأنها مصممة لسرقة بيانات اللاعبين، حيث تحتوي على كودات خبيثة ترسل البيانات المسجلة على برنامج زيادة العملات إلى البريد الإلكتروني الخاص بهذا الطفل. وأضاف يوفال أن مثل ذلك الاكتشاف يوضح الحاجة إلى الاستفادة من قدرات الأطفال التقنية وتوجيهها بشكل صحيح خاصة مع زيادة مثل تلك القدرات الخاصة بهؤلاء الأطفال مع التطور التقني المتزايد. يذكر أن بعض المدارس في أوروبا تعلم تلاميذها الصغار مبادئ البرمجة، كما تنتشر بعض النوادي التي تعلم الأطفال البرمجة في سن صغيرة إلى جانب الحساب والعلوم، وهو الأمر الذي بررته ليندا ساندفيك التي تدير أحد تلك النوادي بقولها إن الأطفال يتعلمون القراءة والكتابة حتى يستطيعوا التعامل مع مجتمعهم، وهم يعلمونهم البرمجة إلى جانب استخدام الحاسوب ليواكبوا التطور التقني.

البريطانيون يتفقدون هواتفهم 150 مرة في اليوم

أظهرت دراسة جديدة، امس أن البريطانيين مهوسون بهواتفهم الذكية ولا يتروكونها حتى لدقائق معدودة ويتفقدونها 150 مرة كل 24 ساعة. ووجدت الدراسة، التي نشرتها صحيفة ديلي ميل، أن البريطانيين يجرون ويستقبلون أو يتجنون 22 مكالمة هاتفية كل يوم، ويرسلون أو يستقبلون 23 رسالة نصية، ويستخدمون هواتفهم النقالة كمنبه وللمراسلة والألعاب وتغيير الأغاني والتقاط الصور. وقالت إن البريطانيين يعتمدون على هواتفهم الذكية إلى درجة أنهم يشعرون بالضيق من دونها ويتفقدونها كل 6 دقائق و30 ثانية. وأشارت الدراسة إلى أن الهواتف الذكية صارت بالنسبة للكثير من البريطانيين أول شيء ينظرون إليه كل يوم، ويستخدمونها لتصفح الإنترنت وقراءة رسائل البريد الإلكتروني، إلى جانب إجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية.

845 مليون دولار

قيمة الخبز المهدور في تركيا سنوياً

وجدت دراسة في تركيا أن قيمة الخبز المهدور في تركيا سنوياً، تقارب 845 مليون دولار، أي ما يعادل تكلفة إنشاء 500 مدرسة. ونقلت وكالة أنباء (الأناضول) التركية عن الدراسة التي أعدت بالتعاون بين وزارة الأغذية والزراعة والثروة الحيوانية، ومكتب المحاصيل الزراعية، أن حجم الإسراف في الخبز يصل في تركيا يومياً إلى 6 ملايين رغيف، على اعتبار أن كل رغيف يزن 250 غراماً، أي ما يعادل نحو 2.1 مليار رغيف سنوياً وأشارت الدراسة إلى أن معدل الإسراف اليومي بالنسبة لكل شخص، ارتفع إلى 19 غرام في العام 2012، بينما كان 17.4 غراماً في العام 2011. وتأتي الدراسة في إطار حملة للحد من هدر الخبز في تركيا، أطلقتها وزارة الأغذية والزراعة، والثروة الحيوانية.



تحديثات على خدمة جوجول درايف

أعلنت شركة جوجول عن تحديثات جديدة على خدمة جوجول درايف للتخزين السحابي، تُسهّل على المستخدمين إمكانية الوصول وتنظيم التطبيقات التي يستخدمها بكثرة. ميزة إنشاء قائمة في جوجول درايف هي أول ميزة ضمن التحديثات، وتتيح هذه الميزة للمستخدم إمكانية إنشاء قائمة تحتوي على التطبيقات التي يستخدمها والتي تدعم جوجول درايف من أجل سهولة الوصول إليها في المستقبل. أما ميزة تصفح واتصال لجميع التطبيقات التي تدعم جوجول درايف، فتتيح للمستخدم استعراض التطبيقات الداعمة لخدمة جوجول درايف مع تحديد التطبيقات التي يرغب العمل عليها مباشرة أثناء الاستعراض، وذكرت جوجول أن جميع التطبيقات الداعمة لخدمة جوجول درايف موجودة مسبقاً في متجر كروم ستكون مدرجة ضمن قائمة التطبيقات في جوجول درايف مباشرة.

منوعات الفكر

23



المرأة قادرة على معرفة الرجل الخائن بمجرد النظر في وجهه

أظهرت دراسة استرالية نشرت نتائجها أمس أن بوسع النساء أن يعرفن بقدر من الدقة ما إذا كان رجل غريب مخلصاً بمجرد النظر في وجهه، لكن يبدو أن الرجال لا يمتلكون هذه القدرة عندما يحاولون التحقق من إخلاص النساء.

وفي بحث نشر في مطبوعة (بيولوجي لترز) وجد الباحثون أن النساء ينزعن لإصدار أحكامهن بناء على مدى رجولة ملامح الرجل. وقال فريق الباحثين بقيادة جيليان رودز من جامعة وسترن استراليا في بيرث: (تصنيفات النساء لعدم الاخلاص أظهرت ارتباطاً بمقاييس الخيانة الفعلية).

وأضاف: (تم تصنيف الرجال ذوي الملامح الأكثر رجولة على أن ارتكابهم فعل الخيانة أمر أكثر ترجيحاً وأن لهم ماضياً جنسياً يثبت أنهم أكثر خيانة من غيرهم).

ولم تكن الجاذبية عنصراً في أحكام النساء. وخلال الدراسة عرضت على 34 رجلاً و34 امرأة صور 189 بالغاً من التوقاز وطلب منهم تصنيفهم حسب مدى إخلاص كل منهم.

وقارن الباحثون الاجابات بما كتبه أصحاب الصور عن أنفسهم ووجدوا أن النساء كن أقدر على كشف المخلص من الخائن.

أما الرجال فقد حاروا في الأمر ومالوا لاصطاق الخيانة بالنساء الجذابات رغم عدم وجود أدلة تؤيد ذلك.



كيف تتخلص من الإجهاد في 8 خطوات؟

هل تعبت من الإجهاد اليومي؟ جرب إذاً وسيلة بسيطة ومجانية وقوية اسمها (استجابة الاسترخاء) وهي وسيلة سهلة للوصول إلى حالة الاسترخاء الذهني، طورها وعممها طبيب القلب الأستاذ في جامعة هارفارد الطبية دكتور هيربرت بنسون وقد أصبح المدير الجديد لمركز (بنسون-هنري) للعناية بالذهن والجسم التابع لمستشفى مساشوستس.

• ثالثاً: أغمض عينيك وخذ دقيقة لترخي عضلاتك من أسفل رجليك إلى سابقك ثم صدرك وكتفك فرقتك ورأسك.
• رابعاً: تنفس ببطء وبشكل طبيعي. وعند الزفير ردد الكلمة أو الجملة التي اخترتها. يمكنك أيضاً أن تختار كلمة تقولها عند الشهيق وأخرى تقولها عند الزفير.
• خامساً: اعتمد سلوكاً سلبياً وغير حكيم تجاه أفكارك. عندما تخطر على بالك أفكار عشوائية، قبلها بهدوء ولكن عد إلى التركيز على تنفسك.

• معين أو كلمة أو جملة معينة، بالإضافة إلى تجاهل الأفكار اليومية.
• وبحال لم تشعر بالإفادة فوراً، لا تستسلم لأن الاسترخاء موهبة، وكأي موهبة أخرى فهي تتطور مع التمرين.
• أولاً: اختر كلمة أو جملة قصيرة لتردها.
• ثانياً، اختر مكاناً لا يمكن لأحد أن يزعجك فيه حيث يمكنك أن تجلس بهدوء وفي وضعية مريحة.
• ثمة أشخاص يجلسون شابكي الأرجل، إلا أن هذا الأمر ليس ضرورياً.

وتظهر الأبحاث أن إشارة استجابة الاسترخاء لمدة لا تقل عن 10 دقائق إلى 20 دقيقة في اليوم تؤدي ثمارها في كثير من الطرق. فهي تبعث الصداق، وتساعد على النوم بشكل أفضل، وتخفف ضغط الدم. ويقول بيغ بايم، مدير مركز التدريب في معهد (بنسون-هنري) إن آثار الإجهاد كلها تختفي أو تنخفض عندما ينتقل الشخص إلى حالة استجابة الاسترخاء.
تتطلب إشارة استجابة الاسترخاء من الشخص أن يحافظ على التركيز الذهني عن طريق تكرار صوت

هل تخاف من الخداع؟

يشك البعض في كل شيء، يتوخم الحذر دائماً خوفاً من الخداع. فما مصدر هذه الريبة من العالم الخارجي؟ هل يمكن أن نتعلم كيفية تبييد مخاوفنا؟
تقول ام محمد (41 عاماً): (أنا من الأشخاص الذين يقارنون الأنتشار، كما يفعل الجميع، لكن لا يتوقف الأمر هنا. فحس العمل كما الحياة العاطفية، أخاف دائماً من الخيانة أو الخداع. أتساءل أيضاً ما إذا كان والدي يخبئني كآختي. أحتاج دائماً إلى شيء في المقابل، فإذا بذلت بعض الجهود، يجب على زوجي بذل الجهود نفسها. أعد ساعات عمل زملائي، وأشك في كلام أولادي... هذه هي علاقتي بالعالم، وهي متعبة جداً).

نعيش في مجتمع من الإغراءات الدائمة. تكثر أماننا الخيارات، المنتجات والأسعار والأصدقاء... يحق لي بالأفضل، كان يمكن الحصول على الأفضل... اتخاذ القرار الصحيح يعني الحصول على الأفضل على صعيد الشريك أو التسوق أو العمل. فمجتمعتنا يقدم لنا وسائل كثيرة لتكون من الفائزين، ويقبل أكثر فأكثر من قيمة الغفل. بهذه الطريقة تصبح صورة الذات أكثر ضعفاً.
أرى العالم بنظرة سوداوية: تنتج هذه الريبة المتطرفة من إطار مرجعي سلبي. فاعتقادات الفرد حول نفسه والآخرين والعالم تجعله يتقبل الحقيقة بكثير من الخوف. فيظن مثلاً أنه ضعيف وأن الآخر يبحث أولاً عن مصالحه أو أن العالم شرير.

ما مصدر هذه الأفكار السوداوية؟ غالباً ما تأتي من الطفولة. فالمزاج الحساس للطفل يمكن تسكينه أو زيادة حدته. لذلك، فالأهل القليلو الثقة بالآخرين يدفعون الطفل إلى عدم الاعتماد سوى على نفسه. في المقابل، الأهل الذين يفرطون في حماية أطفالهم يولدون الخوف من الخارج في نفس الطفل.
أشعر بانني محروم: مبدأ الوفاية المتطرفة هذا يقتصر أحياناً على جنون العظمة، ويصبح التعريف عن النفس كضحية

ما العمل؟

تعرف إلى المتلاعبين الحقيقيين

عندما يظهر احتيال أحدهم بوضوح، حاول إدراك التقنيات المستخدمة منه، فذلك يسمح لك باستيعابها أو الاحتماء منها. تذكر، لا يمكنك تغيير العالم، لكن يمكنك تغيير نظرتك إليه.

راهن على الثقة

الخوف لا يمنع الخطر، فأنت لا تحمي نفسك بشكل كاف وفي المقابل تحرم نفسك من كل شيء. عندما تتلقى هدية أو مجاملة، تتساءل ما إذا كان الآخر يحاول شراؤك. لكن أين تكمن الخطورة في تقبل ما يقدم إليك؟ فخذ بعض الوقت واسأل نفسك إذا كان باستطاعتك اختيار الثقة من دون المخاطرة بذلك.

قيّم نفسك

ينصحك الخبراء بالتساؤل: (في أي مجال تتجلى مخاوفك؟ في المجال المالي؟ العلاقات العامة؟ ما هي تداعيات الانعزال؛ قساوة الشخصية؟ إذا اجتاحت مخاوفك حياتك اليومية، حاول أن تحدّثها بمساعدة معالج نفسي يؤمن لك بعض الاستقرار والسكينة.



محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٣٧٧ استئناف تجاري

الى الخصم المدخل / ١ - حاجي جان محمد يعقوب ٢ - حاجي محمد اقبال يعقوب مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف / شركة تجارة عبدالرزاق يعقوب قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٠/١٠٣٣ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٦ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch2E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٤٩٢ تنفيذ عمالي

الى المستأنف ضده / ١- جلف سوليوشن جروب مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ باول جيرمي مارتين ويمثله: حكمت محمود فياض قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٨٧٦٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة .بالإضافة الى مبلغ ٢٩٦٣ درهم رسوم لحزينة المحكمة .وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٩٢٧ استئناف مدني

الى المستأنف ضده / ١ - عازري خالد محمد بن سويدان مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /محمد علي احمد محمد احمد اسيد ويمثله: منصور عبدالله محمد احمد الزرعوني قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٤٧ مدني جزئي بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٢٣ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٥٩٢ استئناف عقاري

الى المستأنف ضده / ١ - ايدين بلو ليمتد مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /اسامة ياسين يونس ويمثله: نبيه احمد بدر قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/٢٥ عقاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٢٢ وحددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٣/٥ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch1C.11 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٩١٤ عقاري كلي

الى المدعي عليه / ١- انجيليا لورا فوولير مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /شركة املاك التمويل ش م ع قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسخ عقد الاجارة موضوع الوحدة رقم (١٦٠٤) في مبنى يخت باي الموق بين الطرفين وكذلك فسخ التعهدات ومخاطبة دائرة الاراضي والاملاك بامارة دبي لالغاء تأشيرة الاجارة المنتهية بالتسليم على شهادة الملكية الخاصة بالوحدة وتسليم الوحدة خالية من الشواغل والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/١٧ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/١٧٩٠ استئناف عمالي

الى المستأنف ضده / ١ - خلفان الشاعر لصيانة المباني مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /شوكت احمد منظور حسين قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٩٤٤ بتاريخ ٢٠١٢/١١/٢٩ وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٩٢٩ استئناف مدني

الى المستأنف ضدهما / ١ - احمد بخش محمد خان ٢ - اسماعيل عبدالله حسين عبدالله جمالي مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف /مذكر ناصر مذكر الهاجري ويمثله: نوال مصطفى محمد صالح المرابطي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٦٦ مدني كلي بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٢٤ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/١٠ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٧٩٨ استئناف مدني

الى المستأنف ضده / ١ - شركة ادوارد كوفال للاستشارات مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /بهاء الدين محمد عبدالعال القدرة ويمثله: احمد سيف ماجد بن سالم المطروشي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/٦٦١ مدني كلي بتاريخ ٢٠١٢/٨/٨ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/١٠ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٦٦٤ عقاري كلي

الى المدعي عليه/ ١- شركة ارستقراط استرا انفيستمنت ش م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /طوني جون انطونديس ويمثله: محمد علي عبدالله الكعابي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالثبوت والحكمة اصدار الحكم بالتصديق على القرار الصادر تحت مظلة مركز دبي للتحكيم الدولي بالقضية التحكيمية رقم ٢٠١١/١٠/٢٩ بجلسته ٢٠١١/١٠/٢٩ والزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة بحكم مشمول بالنفاذ الملجل بلاكثالة. وحددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٣/١١ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/٣٧٦ عقاري كلي

الى المدعي عليه/ ١- بروكس للوساطة العقارية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد عصام الدين محمود احمد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٦٤٩١٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/٦ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .كما ونعلمكم بورد التقرير لذا يجب عليكم الحضور لاستلام التقرير.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/٢٥٩ تجاري كلي

الى المدعي عليه/ ١- شركة الخطوط الجوية العربية الليبية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /شركة فيناشال اديسوري جروب ويمثله عماد يعقوب سايا ويمثله: سمير حليم كنعان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢١٢٨٠٠٠٠ دولار) وما يعادله بمبلغ وقدره (٧٥٠٠٠٠٠٠ درهم) وما يتسجد حتى تاريخ تسليم الطائرة والمصاريف. وحددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٣/٧ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch2.E.22 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٧٤١ عقاري كلي

الى المدعي عليه/ ١- شركة الخليج للاستثمارات العامة مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ستيفن جيمس كوشيون ويمثله: سيف سعيد راشد الغبار الشامي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة باعتماد قرار هيئة التحكيم المين تفصيلا بصحيفة الدعوى والمرفق اصله بحافظة المستندات المرفقة بلائحة الدعوى واعتباره بمثابة السند التنفيذي والزام المدعي عليها بتنفيذ القرار حسبما انتهى اليه هيئة التحكيم بالسداد الي المدعي مبلغ وقدره (٢٤٨٥٠٠٠٠ درهم) والفائدة القانونية ٩٪ من تاريخ ٢٠١٢/٤/٣٠ والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٣/٤ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/١٢٨٤ استئناف تجاري

الى المستأنف ضدهم / ١ - شركة اس ايه ام انترناشيونال (م.م) ٢- يوسف بني يكتا ٣- سام مهرداد بني يكتا ٣- شركة امير لاجودي للتجارة العامة (ش.م.م) مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف /بنك صادرات ايران فرع شارع الشيخ زايد ويمثله: ابراهيم محمد احمد محمد القاسم قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٠٩/١٦١٣ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٢٠ وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة ch2D.16 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٥٢٤ عقاري كلي

الى المحكوم عليهما / ١- يو كيه سي اي دي فيليبويمنتس (جيه في اس) ليمتد ٢- بيركلي العقارية مجهولي محل الإقامة نعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٢/١٢/١٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح /الوكيلساندر جولوفكو باصافه على حكم المحكمة الصادر بتاريخ ٢٠١٢/٢/١٥ في الدعوى التحكيمية ذات الرقم ٢٠٠٩/١٤٣ مركز دبي للتحكيم الدولي - والتمت المدعي عليها الاوى رسوم ومصاريف الدعوى . ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة - حكما بمثابة الحضورى 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 الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/١١٨ تجاري كلي

الى الخصم المدخل / ١- محمود اجاز خان - بصفته مدير المدعي عليها الاوى- بريطاني الجنسية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /مي لي جي زيميشان زيمين وتمال موهندسلي انشاءات اونيم شيركت ويمثله: محمد سيف عبيد علي الحفيتي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ (٣٠٢٧٣٢٠ درهم) والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف واتعاب. وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٢/١٧ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٧٢٦ عقاري كلي

الى المدعي عليهما/ ١- ديانستي زرعوني انك ٢- بيتي للتطوير العقاري ش م م مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي /محمد منير علي ويمثله: حكمت محمود فياض قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بالتضامن والتكافل فيما بينهما بمبلغ وقدره (١٦٥١١٢٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/١٧ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانك مكلّف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .

قسم الدعاوي العقارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان تغيير اسم

تقدمت الينا /بدرية فضل سيف حسين محسن العريفي / الاماراتية الجنسية بطلب تغيير اسمها من (بدرية) الى (شما) وتقرر مخاطبتكم للاعادة عما اذا كانت عليها سوابق او قيود جزائية تمنع من تغيير اسمها. او مطلوبة لأي جهة . فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور بالمحكمة خلال ٣٠ يوما من تاريخ نشر الاعلان .

عبدالودود احمد محمد

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٣٧٧ تج جز-م-ب-أف

مدعي/شركة فاطمة للتجارة وسوبر ماركت يمثلها حسن علي مطر الريامي اماراتي الجنسية- الجنسية: الامارات مدعي عليه: مطعم حدائق المدينة م.م.م يمثلها شيلان ساهر حسينيار هندي الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ ٥٦,١١٠,١٧٤ درهم المطلوب اعلانه/ مطعم حدائق المدينة م.م.م يمثلها شيلان ساهر حسينيار هندي الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر(علما بورود التقرير) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٢/١٨ موعدا لنظر الدعوى. لذا فانك مكلّف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الثالثة بـمحكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٦

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٥٧٧ تج كل-م-ب-أف

مدعي/بنك راس الخيمة الوطني الجنسية: الامارات مدعي عليه: شركة الشرق والغرب للاطارات م.م.م واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: دعوى ثبوت الحق وصحة الحجز المطلوب اعلانه/ ١- محمد بابا شمسي الجنسية: ايران - عبدالله محمد عبدالله المرزوقي الجنسية: الامارات شركة الشرق والغرب للاطارات م.م.م الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر(بورود التقرير) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٢/١٨ موعدا لنظر الدعوى. لذا فانك مكلّف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الرابعة بـمحكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة التجارية بمعسكر آل نهيان شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٠

قسم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٣٢٨ تج كل-م-ب-أف

مدعي/بلال زكي عياد الجنسية: فلسطين مدعي عليه: الخضر عبيد محمد مخزوم الجنسية: اليمن موضوع الدعوى: نذب خبير حسابي المطلوب اعلانه/الخضر عبيد محمد مخزوم الجنسية: اليمن عنوانه: بالنشر (بورود تقرير الخيرة الحسابية) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٢/١٨ موعدا لنظر الدعوى. لذا فانك مكلّف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الرابعة بـمحكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة التجارية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٢/١١

قسم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
لجنة فض المنازعات الاجارية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان بالنشر

لقد تقرر في القضية رقم (٢٠١٢/٣٣٦١) اجارات المنظورة امام لجنة فض المنازعات الاجارية (ابوظبي) - اللجنة الاولى والمرفوعة من المدعي/عارف عبدالله محمد صادق الخوري، وذلك اعلان المدعي عليه/ محمد اقبال حمشو حمود الذي نشرا وقد حددت لنظر الدعوى جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٢/٢٠ في الساعة ٦:٠٠ مساء في مقر اللجنة وذلك على نفقة صاحب العلاقة.

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي التجارية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان الحكم في القضية رقم ٢٠١٢/٨٩٩ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ مؤسسة التينان لاعمال الزجاج العنوان بالنشر نعلمكم انه بتاريخ الموافق ٢٠١٢/١٢/٢٦ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / نصار احمد عزيز الرحمن بالتالي: حكمت المحكمة بمثابة الحضورى: بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغا وقدره ١٠٠,٠٠٠ درهم (مائة الف درهم) والزمتهما كذلك بالمصاريف ومبلغ مائتي درهم تعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٢/٢٦ حكما قابلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسلمك هذا المستند.

القاضي/علي راشد الحساني رئيس الدائرة التجارية الجزئية الثالثة

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة السلع الابتدائية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٨٩٩ تج كل-م-ب-أف

مدعي/عارف اسماعيل الزامل او ثبوت الجنسية: سوريا مدعي عليه: منصور محمد مصطفى آدم الجنسية: السودان موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ وقدره (٣٠٠٠٠ درهم) المطلوب اعلانه/ منصور محمد مصطفى آدم الجنسية: السودان عنوانه: بالنشر(اعلانه بالنشر لحلف اليمين بالصيغة التالية القسم بالله العظيم اني سددت مقابل بيع السيارة التي اشتريتها من المدعي وقدره ٣٠٠٠ درهم والله على ما اقول وكيل) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٢/١٨ موعدا لنظر الدعوى. لذا فانك مكلّف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى بـمحكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة التجارية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٢/١١

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة التجارية

العدد ١٠٧١٤ بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٢
اعلان الحكم في القضية رقم ٢٠١٢/١٨٦٧ تجاري كلي

الى المحكوم عليه/ ايسكلنزا للمقالات العامة العنوان بالنشر نعلمكم انه بتاريخ الموافق ٢٠١٢/١٢/٢٦ م قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / مؤسسة هاي ستايل لاعمال الديكور بالتالي: حكمت المحكمة : الزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٢١,٥٠٠ درهم) واحد وعشرين الفا وخمسمائة درهم والزمته بالمصاريف. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٢/١٠ حكما قابلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسلمك هذا المستند.

القاضي/محمد محمود محمد السيد رئيس الدائرة التجارية الكلية الرابعة

ضمن فعاليات القافلة الثقافية الأولى لهذا العام

وزارة (الثقافة) تنظم محاضرات توعوية بمدارس شوكة والمناطق المجاورة

•• دبي - الفجر:

تنظم وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع اليوم الثلاثاء الموافق ١٢ فبراير الجاري مجموعة من المحاضرات وورش العمل التوعوية لطلاب وطالبات مدارس منطقة شوكة والمناطق المجاورة في اصفني والعجيلي ووادي القوز ووادي ممدوح والحويلات التابعة لإمارة رأس الخيمة، وذلك على هامش فعاليات القافلة الثقافية الأولى لعام ٢٠١٣ والرابعة عشر من عمر المبادرة والتي تنطلق نهاية الأسبوع الجاري الخميس الموافق ١٤ فبراير بمنطقة وادي شوكة.



حيث تنظم الوزارة بالتعاون مع الشركاء على مدى اليومين القادمين ورشة بعنوان فن كتابة القصة وتبسيطها مدرسة شوكة للبنين، ثم ورشة تدريبية بعنوان (كيف تبدأ مشروعك الخاص) تقدمها مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب في مدرسة شوكة للتعليم الأساسي، كما تنظم ورشة الاسعافات الأولية بروضة النجوم للأطفال، ويستضيف مركز شباب الغيل وورش صندوق خليفة يوم غد الأربعاء 13 فبراير الجاري للسيدات بورشة تحت عنوان (المشاريع المنزلية) والخميس 14 فبراير للشباب بورشة تحت عنوان (المشاريع الريادية).

وكانت وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع قد نظمت خلال اليومين الماضيين، مجموعة من الأنشطة والفعاليات على هامش فعاليات القافلة استهلها بمحاضرة في الاسعافات الأولية في مدرسة كدرة الثانوية للبنات تناولت كيفية التعامل مع الإصابات الخفيفة وتقديم المساعدة في حالات النزيف الوريدي أو الشرياني وإيقاف النزيف وآلية تضميده، وذلك بمشاركة نحو 70 طالبة. وأدارت الورشة فاطمة عبد اللطيف أخصائي التنقيف الصحي بمركز كدرة الصحي، وقالت إن الالتزام الأخلاقي لمجتمعنا المعاصرة أوجب أن يتم تقديم يد العون لمن هم بحاجة لها، وأن الإلمام بكيفية إسعاف المصاب أو إنقاذه بات ضرورة بالاعتماد على التدريب على ذلك.

وأوضحت أن صندوق الإسعافات الأولية ضرورة لا غنى عنها في المنزل أو السيارة أو العمل أو الرحلات، فوجود وسائل الإسعافات الأولية تساعد على الإسعاف السريع، وتفاذي حدوث المضاعفات المترتبة على الإصابة، فمعظم الإصابات يمكن التعامل معها بسهولة وبقليل من الخبرة وكثير من العناية وتجهيز صندوق الإسعافات الأولية على أكمل وجه. وركزت المحاضرة حول طرق الإسعافات الأولية لاسيما في حوادث الطرق والمنازل والمدارس. كما قدمت فاطمة عبد اللطيف بمدرسة العصماء للبنات ومدرسة مزون للبنات بمنطقة وادي اصفني محاضرة صحية حضرتها نحو 50 طالبة، تناولت خلالها تعريف الطالبات بأساليب التغذية السليمة ومعايير اختيار الأغذية الصحية المتوافقة مع الطبيعة.

التعليق في الإمارات إلى كل أبناء الدولة، أينما كانوا، ومهما تباعدت أماكن سكنهم. وقال النعيمي تعليقا على المحاضرات إن مبادرة القوافل الثقافية التي تجوب أرجاء الإمارات تحرص على تلبية احتياجات المجتمع الإماراتي الثقافية والاجتماعية، موضحاً أن تفعيل الدور الثقافي والتلاحم الاجتماعي يعد أحد أهم أولويات الوزارة ويقع على رأس أهدافها، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل كذلك على حماية التراث الإماراتي، وترسيخ قيم التنمية الثقافية المجتمعية بمختلف أشكالها من خلال ما تطلقه من مبادرات ومنها القوافل الثقافية.

وأوضح عبدالله محمد النعيمي مدير إدارة الاتصال الحكومي بوزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع أن المبادرة جاءت استجابة لدعوة صاحب السمو رئيس الدولة لتعزيز التلاحم المجتمعي والوطني، كما إنها تتوافق مع رؤية الحكومة الرشيدة 2021 والأهداف الاستراتيجية لوزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع (-2011 2013) وتسهم بشكل فعال في تضافر جهود كل الجهات والوزارات والهيئات في تحقيق التنمية المجتمعية والثقافية والترابط المجتمعي والارتقاء بالحس الوطني لدى أبناء الوطن إلى أعلى مستوياته، مشيراً إلى أن المبادرة تتيح الفرصة للوزارة في الوصول بالمنتج

واستعرضت مفهوم التغذية السليمة وأسبابها المتمثلة في النمط الغذائي وأوضحت أهمية التنوع الغذائي لما له من تأثير في حياة الإنسان كما تناولت في المحاضرة المجموعات الغذائية وأنواع الوجبات التي تساعد على التغذية السليمة، وأهمية الفيتامينات والمعادن في حياتنا لبناء جسم صحي متكامل، كما تطرقت إلى كيفية إعداد وجبة صحية متوازنة. وحذرت من مدمرات الغذاء الغير صحي بشكل عام كما أوضحت أساليب التغذية السليمة والممارسة الغذائية، إضافة للعديد من النصائح العامة للتغذية.



(زينب وماري وياسمين)

عن المؤسسة العربية للدراسات والنشر، صدرت بعنوان (زينب وماري وياسمين) رواية جديدة للمؤلفة العراقية ميسلون هادي، التي سبق أن أصدرت أعمالاً روائية وقصصية عدة، عن المؤسسة نذكر منها: (العيون السود، حفيد الليبي بي سي، حلم وردي فاتح اللون، نبوءة فرعون، الحدود البرية). من أجواء الرواية الجديدة نقرأ: توقف المطر فجأة كما بدأ فجأة، فتغير المكان من ربة الحوش في منزل زينب إلى صالون كبير يعني فيه هيثم يوسف أغنية حزينة... الجدران تغطيها لوحات وتحفيات... والسقف تتدلى منه ثريا كبيرة جعلتني أشعر بالحرارة من شدة الوهج الذي تبعته مصابيحها الصفراء... أحسست أن الدهاء قد قهر وجهي وجعله ذهبياً وربما أحمر اللون، وأن الساعة التي تتنكك بانتظام تراقبني من مكانها على الجدار، وشجرة الصبار كذلك تراقبني. لكن المرأة التي تردني تنورة قصيرة ولا تضع حجاباً على شعرها دخلت وقالت لي: أين كنت يا ابنتي؟ ما أحلاك! تعالي... تعالي.

دقيقة. ماذا تفعلين؟ لا تعديني حجابك، هذا أبوك وأنا أمك.

(قصص لا ترونها هوليوود مطلقاً) لهوارد زن... في البحث عن رفض الحرب

أهم مهارات زن ككاتب ومؤرخ هي قدرته على شرح فكرة أو فترة من التاريخ بأسلوب نثري بسيط لتتضح من القراءة لتعمق في أفكاره). لقد كان ذلك أحد العوامل التي ساهمت في نجاح كتابه الأكثر شهرة (تاريخ شعبي للولايات المتحدة) الذي صدر عام 1980. لكن أسلوب الكتابة وسيلة لتقديم المحتوى، أي القصة، وهوارد زن فعل ذلك عن طريق تقديم الماضي، كما في عنوان كتابه الأشهر، من وجهة نظر الشعب، التي تختلف دائماً عن وجهة نظر النخبة التي كالمعتاد يصطف فيها المشبه بهم تاريخياً: السلاطين والأمراء والملوك والرؤساء والجنرالات. على أن التاريخ بحسب زن أكثر من تواريخ وأسماء للرجال الكبار، فورا هذه الشخصيات هناك من لا يظهرون بسبب عدم تركيز حامل الكاميرا التاريخ عليهم، إنهم الناس المهملين والمهمشين أي الجماهير. يستخدم زن هذا الأسلوب لجذب القارئ، وليثبت أن الماضي مثير للاهتمام حقاً، بمثل أهمية الزمن الحاضر، وأن هناك حاجة ماسة لفهم التاريخ لمساعدتنا على فهم العالم الذي نعيش فيه.

فالماضي ليس بعيداً، لكن لأسباب عديدة، لا يتم تدريس التاريخ هكذا في معظم المدارس، ما يتم تدريسه هو تاريخ انتقائي، لملء الفجوات التاريخية المهمة لا بد للمرء من المبادرة بالتفكير العميق والبحث. وهذا يعود بنا إلى هذه المجموعة التي تحتوي على بعض ما لم ينشر سابقاً من خطب ومقالات وحوارات زن في أواخر أيامه قبل وفاته في عام 2010. أول خطبتين كانتا رداً على استغلال إدارة جورج دبليو بوش هجمات 11 سبتمبر، لشن حروب حيث أراد زن تشجيع الناس على التساؤل عن دوافع الحكومة في شن حربين ضد أفغانستان والعراق، مستخدماً التاريخ كمثال لتبسيط الضوء على أفراد قاموا بطفان السلطة وجهروا بالحقيقة).

نقد الحكومة

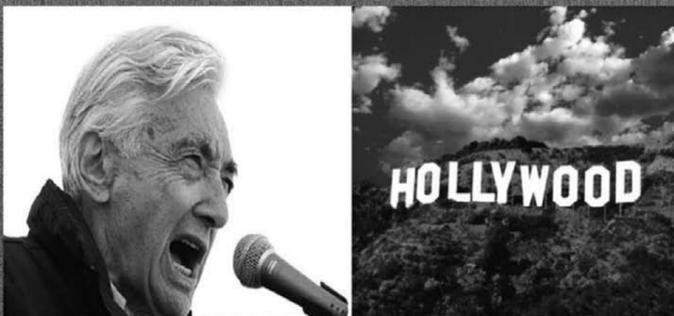
يعتبر زن أن نقد الحكومة أعظم عمل وطني، والنقد ليس من خلال السياسة بحسب بل من مختلف المجالات والطرق، وهو يعطي دوراً مهماً لصانعي الأفلام في الفصل

صدر حديثاً عن (مئتي المعارف) في بيروت كتاب (قصص لا ترونها هوليوود مطلقاً) للمؤرخ الأميركي الراحل هوارد زن، ترجمة حمد العيسى وقدم للطبعة العربية الكاتب الصحفي البريطاني المقيم في بيروت بول كوخرن. يتناول الكتاب الواقع السياسي والثقافي والتاريخي في الولايات المتحدة بأسلوب مغاير ومختلف. يتشكل كتاب هوارد زن (قصص لا ترونها هوليوود مطلقاً) من سبعة فصول كالتالي: المبدعون في أوقات الحرب، عن إيما غولدمان، قصص لا ترونها هوليوود مطلقاً، المنشورات في أميركا، واجب التعبير أو دور الفنان في تغيير المجتمع، تغيير عقلية أوباما، وتقهقر الإمبراطورية الأميركية. ومن بداية الكتاب يتبين أن القضية التي يطرحها المؤلف دور المبدع في الحياة العامة، ويكتب في هذا الإطار: (الطريقة التي يصنفها بها المجتمع ترعيها جداً. أنا مؤرخ، لا أريد أن أكون مجرد مؤرخ، ولكن المجتمع يضع كلاً منا في فرع من فروع المعرفة. نعم، إنه يوزعنا إلى تخصصات). يضيف: (عانيت من هذا خلال حرب فيتنام، كانت هناك اجتماعات ومؤتمرات للمؤرخين، بينما كانت الحرب تستمر جنوب شرق آسيا، وكان السؤال: (هل يجب على المؤرخين أن يتبنوا موقفاً من الحرب؟)، لقد كان هناك جدل كبير بهذا الخصوص. هناك مؤرخون قداموا اقترحوا لقرار ينص على (أنا) نحن المؤرخين نعتقد أن الولايات المتحدة يجب أن تخرج من فيتنام)، ولكن اعترض مؤرخون آخرون على القرار قائلين: (الأمر ليس أننا نعتقد أن الولايات المتحدة يجب أن تخرج من فيتنام، ولكننا مجرد مؤرخين، وهذا القرار ليس من اختصاصنا! شأن من إذا؟ المؤرخ يقول إنه ليس شأننا، والحامي يقول إنه ليس شأننا، ورجل الأعمال يقول إنه ليس شأننا، والمبدع يقول إنه ليس شأننا، إذا: شأن من هذا الأمر؟ وهل يعني هذا أنكم ستتكونون أمر حسم أهم القضايا في العالم إلى أولئك الذين يتولون حكم هذا البلد؟ هل نحن أغبياء إلى هذه الدرجة؟).

أما مقدم الطبعة العربية بول كوخرن فيقول: (إحدى

هوارد زن

قصص لا ترونها هوليوود مطلقاً Stories Hollywood Never Tells



إعداد وترجمة وتحقيق:
د. حمد العيسى

تقديم: بول كوخرن

With a Foreword by: Paul Cochrane

مئتي المعارف
alMaaref Forum



منوعات

الفكر

27



دانيال دي-لويس في طريقه

للاوسكار الثالث عن دوره في (لينكولن)

ترشح الممثل الإنكليزي دانيال دي-لويس لجائزة الأوسكار لأفضل ممثل عن دوره الذي جسّد فيه شخصية الرئيس الأمريكي سابقاً إبراهيم لينكولن في فيلم (لينكولن)، الذي تم عرضه في نوفمبر الماضي. وقال مخرج الفيلم المخرج ستيفن ستيلبيرغ لوقع (هوليوود إنسايدر) إن هذا الفيلم استحق فترة انتظار 12 عاماً، فقد تحول دانيال، الذي لا يشبه بتاتا الرئيس لينكولن إلى نسخة منه، له نفس الوجه الطويل والقسمات الحادة والملامح الدقيقة بفضل المكياج الذي قام به فريق عمل ضخم يضم 30 متخصصاً في هذا المجال. وقد تقمص دانيال (دور الرئيس الأمريكي بشكل مذهل جعل فريق العمل يلقيه دوماً بـ سيادة الرئيس) أثناء تصوير الفيلم. وقد حصل دانيال على جائزة (الأوسكار) الأولى عام 1989 عن فيلم (قدمي اليسرى) عن قصة حقيقية للفنان الأيرلندي كريستي براون، الذي ولد مصاباً بشلل يمنعه من التحكم بجميع جسده باستثناء قدمه اليسرى التي كانت كافية ليصبح رساماً وكتابتاً، أما الأوسكار الثانية فكان عام 2007 عن فيلم يحكي عن شخصية معقدة لأحد أغنياء النفط في أميركا مطلع القرن الماضي.



ريتشي يخرج دراما عن الحرب العالمية الثانية

اشتهر المخرج البريطاني غي ريتشي بأفلام العصابات، وجديده عمل لا يخلو من المسدسات، وهو مسلسل درامي تدور أحداثه خلال الحرب العالمية الثانية. وأفادت صحيفة (صن) البريطانية بأن ريتشي يعمل على مسلسل جديد يتمحور حول مجموعة من سلاح الجو الذين خدموا خلال الحرب العالمية الثانية. وذكرت أن هذا الموضوع محبوب إلى قلب ريتشي الذي لديه جذور عسكرية قوية، إذ إن جده ستوارت ريتشي قتل في ساحة القتال بفرنسا في عام 1940. وقال مصدر مطلع إن (غي متحمس جداً... لظالمًا كان مهتماً بالشؤون العسكرية، ورواية قصة أولئك الأبطال أمر يحب كثيراً نقله إلى مجموعة جديدة من المشاهدين). وتستند الدراما الجديدة إلى كتاب يحمل عنوان (The Few) أي القلة، الذي يحكي قصة طاقم من سلاح الجو أنقذ بريطانيا من تهديد غزو ألماني في عام 1940.

رسالة عالمية تعكس الحياة بطريقة مجازية من خلال الدماء والضحايا

Deadfall... القيم العائلية في خضم المطاردات



لا يهدر فيلم Deadfall أي لحظة قبل إطلاع المشاهدين على ما ينتظرهم. بالكاد تمر بضع ثوان على بدء الفيلم حتى تتطاير سيارة في الهواء، ثم نشاهد بحركة بطيئة كيف تنجرف السيارة ومن في داخلها (ثلاثة لصوص معهم كومة من الأموال النقدية) قبل أن تهبط بشكل مقلوب على تلوج شمال ميشيغان، ويكون رأس السائق مصطدماً بالزجاج الأمامي. التفاصيل يطلعنا عليها مايكل أوسالزن من (واشنطن بوست).



أخرج Deadfall المخرج النمساوي الحائز جائزة أوسكار ستيفان روزويتسكي (من أفلامه The Counterfeiters)، والعمل نموذج من الأفلام السوداوية الحديثة التي تشبه فيلم السنة الماضية Drive.

يتسم هذا النوع من الأفلام بالعرف المضطرب والأسلوب المعاصر والرؤية العدمية المختلفة. بعد فترة قصيرة، يجمع الراكبان الناجيان، وهما الشقيقان أديسون وليزا (إيريك بانا وأوليفيا وايلد)، معظم الأموال وينطلقان كل في طريقه إلى كندا. لكن يحصل ذلك بعد أن يطلق أديسون النار على جندي يوقفه للتحقيق معه في أول حادثة ضمن سلسلة من الحوادث المريبة اللاحقة. يقول أديسون: (دعونا لا نهدر الوقت). هو لا يهدر الوقت أبداً على عكس الفيلم الذي يخصص فترة طويلة لعرض الأحداث التي تمهد للخاتمة الدموية ولكن المرضية على نحو غريب. بعد أن يفترق أديسون وليزا، يتقسم Deadfall بدوره إلى خيوط قصص متنوعة تعود وتتلاقى في الجزء الأخير في مزرعة بعيدة في يوم عيد الشكر.

شخصية جذابة

تشمل القصة الأساسية مطاردة أديسون، وهو شخصية جذابة تجسد من جهة ملاك الموت ومن جهة أخرى ملاك الرحمة. في البداية، يسرق مركبة وينترك صاحبها ممدداً على الثلج مع سكين في صدره، ويجرح أديسون إصبعه أيضاً عن طريق الخطأ. (لا يتجنب روزويتسكي مشاهد العنف المفرطة مع أن الأمر ممكن).

في مرحلة لاحقة، يختبئ أديسون في مقصورة مع فتاة صغيرة بعد أن يقتل والدها الاستغلالي (أثن غولام). قد يصعب تصديق ذلك، لكن كانت مقابلهما لطيفة بطريقة مضحكة وشاعرية. في القلب الآخر، نتابع حياة ليزا التي يتقاطع طريقها سريعاً مع جاي (شارلي هونام)، وهو ملاك ومخادع سابق يكون هاربا بدوره. تتطور علاقتهما طبعاً وتناقض قصة أديسون في أحداثها المشوقة. ينتقل روزويتسكي بين القصتين ببراعة استناداً إلى السيناريو القوي على نحو مفاجئ كونه من إعداد زاك دين الذي تحول من أستاذ إلى كاتب سيناريو. تشمل الحبكة الثانوية التركيز على

هانا (كايت مارا)، وهي من تتولى مطاردة أديسون. يتم التركيز أيضاً على علاقتها الثنائية مع مديرتها (تريت ويليامز)، وهو رجل عنصري من الطراز الأول ويكون والدها أيضاً. ثمة تركيز كبير على الأبناء السبيين في هذا العمل. بالإضافة إلى والد هانا والوالد المستغل الذي يقتله أديسون، يظهر أيضاً والد جاي، تشيت (كريس كريستوفرسون)، وهو شخص كئيب ومضطرب عاطفياً ولكن لا تتضح أسباب خيبة أمله بانه بالكامل إلى أن تلتقي جميع الشخصيات الأساسية في مزرعة تشيت حيث يقيم مع زوجته (سيبي سباسيك).

أفلام جيمس بوند تزداد عنفاً



ذكرت دراسة أعدتها جامعة أوتاغو النيوزيلندية أن جيمس بوند يلجأ أكثر فأكثر إلى (رخصة القتل) التي يملكها فيلماً بعد آخر، في السلسلة التي يقوم ببطولتها منذ خمسين عاماً، معربة عن قلقها من انعكاسات ارتفاع حدة العنف هذه على المشاهدين الشباب.

وشاهد الباحثون في الجامعة 22 فيلماً حول مغامرات العميل 007، وقاموا بإحصاء كل مشاهد العنف التي صنّفوها بعد ذلك على فئتين: العنف الخفيف والعنف الجدي. وظهرت الدراسة، التي نشرت نتائجها خلال الأسبوع الحالي في مجلة (أركايفز أوف بدياترك ان ادوليسنت ميديسين)، أن مشاهد العنف أكثر بمرتين في فيلم (كوانتوم أوف سولاس) (2008)، مقارنة بما كانت عليه في أول فيلم من السلسلة، بعنوان (دكتور نو) (1962). أما عدد العنف (الخفيف) (دفع...) فيتي على حاله، بينما العنف (الجدي) (الضرب والهجمات المسلحة التي قد تؤدي إلى إصابات بالغة أو الموت) فقد زادت ثلاث مرات. وشدد الأستاذ الجامعي بوب هانكوكس، أحد معدي هذه الدراسة، على أن (دراسة معمقة تظهر أن مشاهدة الأطفال للعنف في وسائل الإعلام يمكن أن تساهم في عدم التقريب بين أعمال العنف والتصرفات العدوانية).

وقال فريق الجامعة إن أقل الأفلام عنفاً في سلسلة جيمس بوند هو (ليف أند ليت داي) (1973)، وهو أول فيلم من بطولة روجير مور في دور أشهر عميل سري في العالم.

ولم تشمل الدراسة (سكاى فال)، آخر أفلام السلسلة، والذي يعرض رانها في صالات السينما ويلقى نجاحاً كبيراً، إذ أنها اجريت قبل صدوره.

الفكر

شاربو القهوة يعيشون حياة أطول

ترتبط القهوة، سواء احتوت على الكافين أو لا، بتراجع خطر الموت بسبب مرض القلب، السكتة الدماغية، الأمراض التنفسية، داء السكري، والإخماج، ما عدا السرطان. واللافت أن خطر الموت تراجع مع ارتفاع استهلاك القهوة، ما يشير إلى أن هذا الرابط ليس صدفة. صحیح أن هذه الدراسة لا تستطيع استخلاص علاقة سببية بين القهوة والعمر المديد، لكنها تؤكد بحزم ألا ضرر في استهلاكها. إذ، إن كنت تريد التخلص من العادات السيئة، فانسأ أمر القهوة وصب اهتمامك على الإفراط في الأكل، التدخين، ونمط الحياة الخالي من النشاط. لا تتردد في تناول كوب منها، ففوائدها في النهاية كبيرة.

بما أن معظم الناس يشرب القهوة في أوقات مختلفة من النهار، أجرى الباحثون دراسات كثيرة حول تأثيراتها الصحية المحتملة. توصلت مجموعة من الباحثين أخيراً إلى اكتشاف محير نشرته في مجلة New England Journal of Medicine. يبدو أن من يشربون القهوة يعيشون حياة أطول. في أوسع دراسة حول القهوة والصحة حتى يومنا هذا، تعمق عدد من الباحثين في بيانات جمعت بعد طرح مجموعة من الأسئلة المرتبطة بالغذاء ونمط الحياة على ما يقو الأربعة آلاف شخص. فتبين لهم أن الرجال الذين يشربون ستة أكواب من القهوة أو أكثر يومياً نغمو بمعدل وفاة إجمالية أدنى بنحو 10%.

الحشيش يسبب الإصابة بالسكتة الدماغية

كشفت فريق من الباحثين الأستراليين بجامعة أوكلاوند في نيوزيلاند عن معلومات جديدة وخطيرة بشأن مخدر الحشيش، والذي يحتل رأس قائمة أكثر المواد المخدرة شيوعاً بين الشباب، والفئات العمرية المختلفة، وثبت دوره في الحد من فرص الإصابة بسرطان الخصية والتيزوفرينيا. وأشار الباحثون إلى أن تدخين مخدر الحشيش يرفع فرص إصابة الشباب البالغين بمرض السكتة الدماغية، بمقدار 2.3 مرة مقارنة بالأشخاص الذين لا يدخنون هذا المخدر، بغض النظر عن الجنس أو العمر، لافتين إلى أن هذه تعد الدراسة الأولى من نوعها التي توجد علاقة بين الحشيش والسكتة الدماغية. وشملت الدراسة 160 شخصاً مصاباً بالسكتة الدماغية، تتراوح أعمارهم ما بين 18 و55 عاماً وأكد الباحثون أن هذه النتائج ستكون صادمة للعديد من الناس، وخاصة أن هناك الكثير من العامة يعتقدون أن الحشيش آمن إلى حد ما، ونصح الباحثون الأطباء بإخضاع الشباب الذين يصابون بالسكتة الدماغية للكشف عن وجود مخدر الحشيش البول، مضيفة أن الشباب يجب أن يفكروا كثيراً قبل أن يتناولوا هذا المخدر الخطير. وأذيعت هذه النتائج بالؤتمر الدولي لمرض السكتة الدماغية لعام 2013، والذي عقدته الجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية في السادس من شهر فبراير الجاري.

الحمية الغذائية تساعد على البدانة

بعد سنوات طويلة من الاعتقاد أن الحمية الغذائية تساعد في الحصول على جسم رشيق، ثبت أن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً، بل على العكس، فقد خرجت علينا الأبحاث الطبية التي أجريت بشأن هذا الموضوع، لتعلن وتؤكد أن محاولة فقد كيلو جرامات زائدة باتباع حمية غذائية معينة، يساعد على تغيير هرمونات المخ، فيصبح الجهد المبذول للوصول إلى ذلك الهدف مضاعفاً. وقد أجريت الدراسة على مجموعة من الأشخاص، الذين سعوا لفترة طويلة من حياتهم للحصول على جسم رشيق، وكانوا ينجحون أحياناً ويفشلون في أحيان أخرى، فيما يعرف (بحمية البويوي)، أي عدم الثبات على وزن معين، مما يساعد على تغيير الهرمونات في الجسم. وكشفت صور الأشعة الملتقطة لتلك المجموعة من الأشخاص، أن محاولات خفض الوزن تصعب المهمة على المخ والإنسان، في الإقدام على ممارسة الرياضة بصورة منتظمة، كما تجعل من الصعب التحكم في الشهية، ومن الصعب كذلك مقاومة إغراء الأطعمة التي تؤدي إلى البدانة. وكلما حاول الشخص الخضوع لنظام غذائي، زاد تأثير العوامل السلبية عليه، مما قد يصل به في النهاية إلى إضعاف إرادته.

قرأت لك

التفاح



يحتوي عصير التفاح على 10% من سكر و9% سكر بسيط وهو سكر الفاكهة أو سكر العنب ويحتوي على فيتامين C وفيتامين B المفيد لعمل الجهاز العصبي. فوائده:
- التفاحة تساعد على الهضم بكثرة اللعاب الذي تزيد إفرازه.
- تقاوم الغازات والامساك بسبب وجود البكتين.
- تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول والدهون في الدم.
- مصدر جيد للبيوتاسيوم الذي يساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

سؤال وجواب

- كم دام احتلال فرنسا للجزائر؟
- 135 سنة
- أين يقع قبر صلاح الدين الأيوبي؟
- في دمشق
- يصل عدد عظام الجسم إلى
- 22 عظمة
- يؤدي فقدان 20% من ماء الجسم إلى
- الوفاة
- أين تقع مدينة القيروان؟
- في تونس
- يطلق لقب الفيحاء على مدينة
- دمشق
- يطلق لقب الشهباء على مدينة
- حلب



المغنية ريهانا لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز جرامي السنوية في لوس أنجلوس. (روبرتز)

هل تعلم؟

- النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- أول حاسة يفقدها الإنسان عندما يموت هي حاسة البصر ثم التذوق ثم الشم ثم اللمس ثم السمع
- كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- الفئران لا تحب رائحة النعناع.
- أطول شجرة في العالم توجد في كاليفورنيا ويبلغ طولها 367 قدماً.
- دودة الإسكارس تبيض أكثر من مليون بيضة في الشهر وتنجب أكثر من مليون دودة
- كانت ألاسكا (الولاية الأمريكية) تابعة لروسيا حتى عام 1867، حيث قامت الأخيرة ببيعها للولايات المتحدة مقابل مبلغ 7200000 دولار، وذلك بسبب بعدها عن موسكو حيث تبعد ما يزيد عن 8000 ميل، و في عام 1958 أصبحت ألاسكا الولاية رقم 49 من الولايات الأمريكية.
- يتناول الفيل البالغ ما يقارب من 60 كغ من الغذاء أسبوعياً، ويشرب 68 لتراً كل يوم.
- تم بناء سور الصين العظيم عام 200 قبل الميلاد من قبل الإمبراطور (شيه هوانغ تي) لحماية الصين من الأعداء الذين كانوا يأتونها من الشمال، وقد استغرق بناؤه عشرات السنين ومئات الآلاف من العمال، يبلغ سمك الجدار من أسفله 8 أمتار، وارتفاعه 8 أمتار، ويبلغ طوله الحقيقي 4827 كلم، وهو البناء الوحيد الذي يمكن رؤيته من الفضاء.

قصة فتافيت السكر

في بيتنا كان لنا جيران مميزون عن غيرهم بوجود فرد سادس من دون البشر. كان هذا الفرد هو البيغاء فتافيت السكر، وكان فتافيت السكر بيغاء جيد السمع وايضا جيد الكلام، كان لا يكف عن الكلام ابدا وعن ترديد كل ما يسمع ولذلك فقد كان افراد الاسرة دائما يبعودونه عن مكان مجلسهم حتى لا يلتقط ما يقولونه ويعلمه.. لكن في نفس الوقت كانوا يحبون مجالسته وعندما يكون لديهم ضيف ثقيل كان يكفي ان يتركوا فتافيت السكر ليقوم بواجبه من ترديد كلامه او الضحك عليه. ومع مرور الايام اخذ فتافيت السكر يلتقط ما يسمعه ويراه على شاشة التلفاز مع مساعدة احمد له، فيمجرد ظهور مشهد لاية معركة يبدأ فتافيت السكر في الصراخ اي اي الشرط.. الشرط.. حرامي حرامي حرامي.. الشرط.. فيضحك الجميع. لكن والد احمد كان دائما يصرخ فيه ليستك لان صوته مزعج وكان يصل حتى الجيران مما دعا والد احمد في التفكير ببيعه او منحه لمن يريد فكانت هذه الفكرة صدمة قوية لهم جميعا وخاصة احمد.. حتى جاء يوم وكان الوقت قد اقترب من منتصف الليل والجميع نيام وفتح باب المطبخ بهدوء ودخل منه لصان إلى الصالة بسرعة وقاما بتجميع محتويات الشقة لسرقتها وعند ذلك وبأحساس فتافيت السكر الذي لا يخيّب ابدا اخذ في الصراخ ويصوت عال انا فتافيت السكر انا فتافيت السكر انا فتافيت السكر الشرط.. الشرط.. الشرط.. الشرط.. حرامي.. حرامي.. حرامي.. وكان صوته مزعجا جعل من في البيت يفكرون مفكرين لماذا يصرخ.. وهذا ما ستعرفه غدا..



فاطمة فوزي جمال



عير عمر بن ماضي



شريفية راشد الساعدي



دلح معز رافع

متفوقة في دراستها.. ومتعاونة مع زملائها.. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح طبيبة أطفال في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها.. ومتعاونة مع زملائها.. تهوى الرسم والسباحة.. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها.. ومتعاونة مع زملائها.. تهوى القراءة والسباحة.. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها.. ومتعاونة مع زملائها.. تهوى كتابة القصص و الرسم.. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل.. ونهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.