

الأمهات يشاركن بناتهن فعليات المجالس الرمضانية بالعين



سمير غانم: مشاركة الكبار في أفلام الشباب ضرورة



وزير يطلب عدم إزعاجه في عطلته

ذكرت صحيفة (صندي صن)، أن وزير الخارجية البريطاني، وليام هيغ، طلب من موظفيه في رسالة إلكترونية أرسلها إليهم، عدم إزعاجه لمدة شهر تقريباً، حتى يتسنى له التمتع بعطلة الصيف. وقالت الصحيفة إن موظفي وزارة الخارجية البريطانية جرى إبلاغهم أيضاً أن هيغ لن يأخذ معه أي أوراق رسمية خلال قضاء عطلته الصيفية.

وأضافت أن مصادر مقربة من الوزير هيغ أكدت بأن الأخير يعمل بشكل لا يُصدق وسيتابع مواكبة الأحداث على الساحة العالمية خلال عطلة الصيف.

ونسبت الصحيفة إلى متحدث باسم وزارة الخارجية البريطانية قوله، إن هيغ أرسل الرسالة الإلكترونية إلى الموظفين كإشعار لإدارة مكتبه وضمان القيام بالعمل في الوقت المحدد، وسيتم تزويده بالمراسلات حول المستجدات خلال عطلته الصيفية.

كما نقلت عن النائب عن حزب العمال المعارض باميلا ناشر، قولها نحن غير قادرين على تحمل وزير خارجية يعمل بدوام جزئي.

70% من الطلاب الكوريين يملكون هواتف

أظهرت بيانات حكومية صادرة الأحد أن 7 من كل 10 طلاب في المدارس الابتدائية إلى الثانوية في كوريا الجنوبية يملكون هواتف ذكية، حسبما أفاد تقرير إخباري ونقلت وكالة أنباء يونهاب الكورية الجنوبية عن بيان صادر عن وزارة التعليم، أن 69% أو 4ر35 مليون طالب من إجمالي 6ر28 مليون طالب في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية يملكون هواتف ذكية. ويملك ما يزيد قليلاً عن 85% من طلاب المدارس المتوسطة هواتف ذكية، تلاهم طلاب المدارس الثانوية بنسبة 83%، ثم الابتدائية بنسبة 48%.

هل يمكن أن نحقق السعادة؟

هل يمكن أن نحقق السعادة؟ وفق دراسات جمعتها قاعدة البيانات العالمية حول السعادة في روتردام، يمكن تحقيق ذلك. لكننا قد لا نجد الطريق إلى السعادة في الأماكن التي نبحث فيها BBC News تابعت المزيد.



التي جمعتها اليوميات الإلكترونية لإجراء دراسات إضافية عن السعادة. حتى الآن، تشير التحليلات التي شملت المدمتين على العمل إلى أن الاسترخاء بعد العمل عبر ممارسة الرياضة بدل تناول مشروب والاستلقاء على الكنبه يجعل الحياة أكثر سعادة.

أبرزت 10 دول سعيدة تم تصنيفها البلدان وفق (نسبة الرضى على الحياة) استناداً إلى قاعدة البيانات العالمية حول السعادة:

كوستاريكا
الدنمارك
أيسلند
سويسرا
النرويج
فنلندا
المكسيك

مفاجآت

ثمة بعض النتائج المفاجئة في ما يتعلق بالسعادة: - يكون الرجال أكثر سعادة في المجتمع الذي تتمتع فيه المرأة بالمساواة. - الواسمة تزيد سعادة الرجل بينما لا يكون الجمال كافيًا بالنسبة إلى المرأة. - يصبح الشخص أكثر سعادة إذا فكر بأنه جميل المظهر، حتى لو لم يكن كذلك فعلياً. - إنجاب الأطفال يخفّض مستويات السعادة لكن سرعان ما يرتفع مستواها مجدداً حين يكبر الأولاد ويغادرون المنزل.

الاستاذ روت فينهوفن مدير قاعدة البيانات وأستاذ فخري متخصص بالحالات الاجتماعية المرتبطة بالسعادة البشرية في جامعة إيراسموس في روتردام، يقول إن دراسته الخاصة اكتشفت وجود ترابط سلبي طفيف بين عدد المرات التي ذكر فيها المشاركون في الدراسة مفرداً كلمة (أهداف) من جهة ومستوى سعادتهم من جهة أخرى؛ (يُقال عموماً إننا نحتاج إلى تحديد أهداف معينة لعيش حياة سعيدة، لكن تبقى الأدلة مختلطة. يبدو أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى السعادة يدركون أهدافهم أكثر من غيرهم لأنهم يسعون إلى تغيير حياتهم نحو الأفضل).

العمل والطريق

يجب توخي الحذر عند التنقل من المنزل إلى العمل في كل صباح. وجدت دراسة ألمانية (نُشرت في عام 2004) رابطاً قوياً بين الوقت الذي نمضيه على الطريق ونسبة الرضى في الحياة عموماً. كل من يمضي ساعة في طريقه إلى العمل يكون أقل سعادة من الأشخاص الذين لا يتنقلون على الطريق لهذه المدة كلها. تشير الدراسة أيضاً إلى أن ارتفاع العائدات التي تنتجها وظيفة معينة لا يعوّض عن الوقت الضائع على الطريق. يحاول الأستاذ فينهوفن وزملاؤه تشجيع الناس على القيام بالنشاطات التي تجعلهم سعداء عبر كتابة يومياتهم على الإنترنت. حتى الآن، جذب البرنامج أكثر من 20 ألف مستخدم.

تعتبر المتقاعد جانا كوبمان أن تلك الخطوة غيرت حياتها، فهي لم تحدد ما يجعلها سعيدة فحسب (قررت أخذ دروس في الرسم)، بل إنها توقفت عن فعل الأمور التي لا تسعدها؛ (يمكن أن ننظف كل شيء قبل أن يتسخ مجدداً في اليوم التالي. فما الداعي للقيام بذلك؟ أو يمكن الاكتفاء بالتنظيف بين فترة وأخرى فقط، أنا أحب القراءة. لذا أعمد اليوم إلى اختيار كتاب أريد قراءته وأتوقف عن فعل أي شيء آخر). لكن لا داعي للقلق إذا كنا لا نستطيع إطفاء الحاسوب المحمول واختيار كتاب أو التقاط فرشاة الرسم. لا يمكن أن نتمتع بالسعادة في كل لحظة. تشير الأبحاث إلى أن الحزن مفيد، فهو أشبه بإشارة المرور الحمراء التي تكبح السلوك السيئ. ووفق الدراسات التي جمعتها قاعدة البيانات، من المفيد أن نشعر بالحزن في 10% من الوقت. بدأ الأستاذ فينهوفن وزملاؤه يحللون البيانات

لكن ربما تعلق أبرز نتيجة تم استخلاصها من مجموعة الدراسات الواردة في قاعدة البيانات بغياب أي ترابط بين فهم معنى الحياة والشعور بالسعادة. يقول الأستاذ فينهوفن: (الأمر المماثل أنني لم أجد أي ترابط في هذا المجال). تشير الدراسات إلى أن أقوى الروابط كانت بين السعادة وعيش حياة ناشطة. لعيش حياة سعيدة ومرضية يجب أن تكون ناشطين، ما يعني أن النشاط الدائم أهم من فهم معنى السعادة وتحديد سببها ومعرفة العوامل التي أوصلتنا إلى وضعنا الراهن).

لكن أفضل نتائج توصلت إليها قاعدة البيانات العالمية حول السعادة هي أننا نستطيع تحقيق السعادة فعلاً ولا يقتصر ذلك على إحداث تغييرات خارجية مثل كسب أموال إضافية. يوضح الأستاذ فينهوفن: (أثبتت الأبحاث أننا نستطيع تحقيق السعادة لأن معنى السعادة يتغير مع مرور الوقت. ولا تقتصر تلك التغييرات على تحسين الظروف من حولنا بل تحسين طريقة تعاملنا مع الحياة. تزيد حكمة الأشخاص الأكبر سناً لذا يصبحون أكثر سعادة). ما الذي يجب أن نفعله إذا لزيادة مسسوب السعادة في حياتنا؟ وجدت الدراسات التي جمعتها قاعدة البيانات أننا نميل إلى تحقيق السعادة في الحالات الآتية: - إقامة علاقة طويلة الأمد. - الانخراط في معتك السياسة. - نشاط دائم في العمل وفي أوقات الفراغ.

حقائق غريبة ستدهشك عن جسمك!

للإنسان أنف في مؤخرة اللسان! .. وهو يستعمل الاثنين للشم، إذ يوجد مجموعة من الخياشيم في مؤخرة اللسان وظيفتها شم الرائحة أيضاً وهي تشبه في تركيبها الأعصاب المسؤولة عن الشم في الأنف. الفم لا يوجد فيه الكثير من الجراثيم .. هل سألت نفسك يوماً لماذا تطيب جروح الفم أسرع من غيرها في أي مكان آخر من الجسم؟ لأن اللعاب مزود بمادة ضد البكتيريا.

المعدة تستطيع تحمل غالون من الطعام .. تستخدم تعبيراً شعبياً نقول فيه أكلت إلى أن انفجرت وفي الواقع لا يمكن للمعدة أن تنفجر بسهولة من كثرة الطعام فهي تستطيع تحمل مائتي غالون من الطعام ولكنها تستخدم أيضاً آليات للدفاع عن نفسها مثل التقويؤ وشعاعك بالغثيان لكي تتوقف عن الأكل.

غازات البطن تصيب المرأة أكثر من الرجل .. أجل الغازات تصيب المرأة أكثر من الرجل وهي تخرجها أكثر منه أيضاً. كما أن رائحتها أسوأ من رائحة الغازات التي يخرجها الرجل! لولا حاسة التدوق لمتنا .. الدماغ يرفض استقبال أي شيء داخل المعدة لولا فضل حاسة التدوق التي تؤكد له أن ما يتم تناوله هو طعام ويمكن بلعه لذلك كثير من الناس الذين يأكلون غذاء ضد إرادتهم كالاطفال يتقيؤونه أو يقاومون تناول طعام لا يستسيقونه بشدة. ولولا التدوق لمتنا جوعاً.

اللعاب لا يزيد مع الجوع وشم رائحة الطعام .. يستخدم أحياناً تعبيراً يقال فيه سال لعابه في إشارة على فتح الشهية لدى شم رائحة طعام لذيذ. لكن في الحقيقة إن الدراسات تؤكد أن اللعاب لا يزيد. كل ما هنالك إن الإنسان وهو جائع يشعر بلعابه أكثر مما يشعر به وهو شعبان.

الغازات تستغرق خمس ساعات لتتشكل .. أجل قد تستعيرين بالغازات في الصباح أو بعد الطعام، ولكن مدة تشكل الغازات في الجهاز الهضمي تستغرق خمس ساعات وهي مرحلة مزجة تشعرين فيها بالضيق. الإمساك المستمر .. إذا كنت تعاني من الإمساك المستمر والصعب فإن مرد ذلك معظم الوقت إلى حجم الأمعاء الغليظة والذي يكون كبيراً وفي هذه الحالة ليس من السهل على الأمعاء التخلص من الفضلات.

ذائقة الإنسان في الطعام تتكون من حليب أمه .. حليب الأم يؤثر على مايفضله الطفل حين يصبح كبيراً من أنواع الطعام المختلفة. إذا كنت تحبين اللحوم أكثر من النبات سيؤثر ذلك على مزاج صغيرك من خلال الحليب ربما يكون هذا سبباً إضافياً لتأكلي الفواكه والخضروات أكثر خلال الحمل.

طائرة ترتطم بمنزل وتعطمه

ارتطمت طائرة صغيرة بمنزل في مدينة كولومبوس بولاية إنديانا الأمريكية، مما أدى إلى تحطمه بالكامل بعد أن اشتعلت النيران في جميع أجزائه. وأصيب الطيار وراكبان اثنان كانوا على متن الطائرة بجروح بالغة إثر تحطم الطائرة واشتعالها بفعل الارتطام، وذلك حسبما نشرت صحيفة هنتنجتون بوست الأمريكية.

هذا فيما نجت صاحبة المنزل، بعد أن تمكنت من الفرار من باب خلفي إثر سماعها صوت انفجار مدم وكتشافها أن منزلها يحترق، دون أن تترك أن طائرة قد ارتطمت بمنزلها. وذكرت تقارير صادرة عن شرطة كولومبوس أن الطائرة كانت تحلق على مستوى منخفض للغاية، وأن صوت محركها كان يرن عن وجود خلل، وذلك بعد مراجعة تسجيلات كاميرات المراقبة بالمنطقة السكنية الثانية بالولاية.

أسباب الصداع خلال الصيام

تختلف أنواع الصداع، كما تختلف شدة نوباته بين ألم خفيف، وألم معتدل، إلى إحساس بألم شديد، ويشعر الصاب بالألم في الجبهة أو الصدغ أو قرب العينين أو في مؤخرة الرأس، ويصنف الصداع كصداع عضوي وآخر غير عضوي، كما تختلف المسببات التي تفجر نوبات الصداع، فما هي هذه الأسباب وما علاقتها بالصيام؟

صداع العطش والكافيين: أكدت الدراسات أن المعتادين على شرب القهوة والشاي يحدث عندهم لدى الصيام انقطاع مفاجئ عن هذه المشروبات مما يقلل مستوى الكافيين في الدم، وبالتالي الشعور بالصداع ولتجنب هذه المشكلة يمكن إضافة الجبهان الذي يبطئ مفعول الكافيين في الجسم والإقلال من هذه المنبهات بالتدريج قبل رمضان، وأضاف أن فقدان الماء من الجسم وعدم تعويضه يسبب الجفاف في الصيف مع ارتفاع درجة الحرارة والتعرق في صيف رمضان يصيب الإنسان بصداع العطش، وللوقاية منه يجب تناول السوائل بوفرة بعد الإفطار.

التدخين: بعد أحد أسباب إصابة الصائم بالصداع في رمضان، وذلك لانخفاض نسبة النيكوتين بالدم، كما أن التوتر يزيد من معدلات الإصابة بالصداع.

حساسية الأنف: مرضى حساسية الأنف والتهابات الجيوب الأنفية المزمنة لترفع لديهم فرص الشعور بالصداع الشديد، فيما يشعر مرضى الأنفيا كذلك بالصداع، نتيجة نقص الحديد، الذي يسبب نقص الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى أجهزة الجسم والخ.

السحور والإفطار: لتجنب الصداع الناتج عن انخفاض نسبة السكر في الدم يفضل تأخير السحور والتبكير بالإفطار، وتناول التمر في الإفطار، حيث أن للتمر أربعين فائدة غذائية وهو غني بالجلوكوز الذي يعد من السكريات سريعة المفعول التي تعالج الصداع وتوفر طاقة فورية في الجسم في أقل من 20 دقيقة، حيث لا يتطلب امتصاصها عمليات هضم معقدة.

كيف تختار ألوان الطلاء المناسبة لمنزلك؟



بشكل عامودي. 3- لا تتركوا سف الغرفة باللون الأبيض إذا اخترتم ان تقوموا بطلاء باقي الجدران بألوان غامقة وعميقة. يمكن خلط 1-4 من لون الجدار مع 3-4 لون ابيض لطلاء السقف، او يمكنك استعمال الاسمنت المناسب لعمل ظلال للون الابيض. فالسقف المطلي لا يبدو خفيف او خائق لكن مريح اتيق ومتناغم. 4- حاذروا من تزيين الجدران البيضاء او الجدران المطلية بألوان غامقة وعميقة، بالسناثر و الالواح فهذه الاكسسوارات تتناسب جيدا مع اللون البيج الفاتح او الرمادي الباهت وتعطي مظهر جميل للعين. استخدام أي لون آخر مع السناثر والألواح قد يكسر هذا التناغم ويخلق اضطراب في توازن الغرفة. 5- اختاروا لون يبدو هادئ وناغم على الجدار في حال كان اللون حاد جدا يمكنكم اضافة اللون البني الى الجدار ليس للون الأبيض فلون الطين يعطي للون المظهر الطبيعي.

كثير من الناس يريدون اعادة ترتيب بيئتهم وطلاء الجدران بشكل افضل لكنهم يواجهون مشكلة كيف يتم اختيار الألوان وما هي الألوان المناسبة للمنزل؟ الخبراء يقدمون لكم عدد من النصائح: 1- اعط نفسك وقتاً لتعتاد على الوان الحياة، اذا كنتم بصدد احداث تغيير كبير في المنزل، فتوقعوا ان تدخلوا في صدمة من النتيجة لعدة ايام بعد الانتهاء من التصميم. انه طبيعي جدا وعادي في هذه المرحلة، فاعلب الزبائن الذين تعاملنا معهم كانت المفاجأة لديهم اكبر من النتيجة التي حصلوا عليها عند استعمالهم الالوان التي قاموا هم باختيارها. 2- لا تترددوا في طلاء جدار واحد او حتى جزء من الجدار. لا توجد هناك حاجة لان يكون الطلاء على كل جدران المنزل. يمكن رسم خطوط عرضية على الجدار خلف السرير او خلف الكنبه، كما يمكنك تحويل الممر الطويل الى قصير بالطلاء

بروغريس تلتحم بالمحطة الدولية

أعلنت وكالة الفضاء الروسية روسكوسموس أن مركبة الشحن الروسية بروغريس إم-20، التي أطلقت في وقت سابق امس الأحد، من مركز بايكونور الفضائي بكازاخستان، التحمت بنجاح بمحطة الفضاء الدولية.

ونقلت وكالة نوفوستي الروسية للأنباء عن متحدث باسم الوكالة أن صاروخ سويوز أو الذي يحمل مركبة الشحن انطلق من بايكونور الساعة 12:45 من منتصف الليل بتوقيت موسكو، مشيراً إلى أن عملية الالتحام حصلت بشكل آلي ووفقا للمعد المحدد. وقد نقلت مركبة بروغريس إم-20، إم طنين 400 كيلوغرام من الوقود، والأطعمة، والأكسجين، والمعدات الطبية والعلمية، إلى المحطة الدولية التي تأتي 3 رواد فضاء، اثنان منهم من وكالة الفضاء الأمريكية ناسا إضافة إلى رائد فضاء إيطالي.



الأمهات يشاركن بناتهن فعاليات المجالس الرمضانية بالعين



الرمضانية التي تشارك فيها الأمهات رغبة منهن في تعميم الفائدة واستفادة أكبر عدد من طالبات المدارس. ومن جانيهن ترى مشرفات ومعلمات الفعاليات ومنهن بشاير السيد ومنى سيف أن تواجد أعداد كبيرة من طالبات المدارس وتحلقن ضمن مجلس رمضاني يسهم في تزويد الطالبات خاصة حديثات السن بخبرات حياتية تغيب عن ذهن الكثيرات ومن هنا تأتي أهمية هذه المجالس ودعت كل منهن إلى تعميم هذه المجالس خاصة في شهر رمضان بهدف تعميم الفائدة حيث أن المعلومات التي تحصل عليها الطالبة لم تقتصر عليها فقط بل تصل إلى أفراد الأسرة ممن لم تتاح لهم فرصة للاشتراك في هذه المنتديات التي يغلب عليها الطابع الحياتي التقايع.

في مجالات الأنشطة المختلفة ليكون من بين هؤلاء الطالبات نوار سلطان الكعبي بالصف التاسع التي أشارت إلى أهمية عقد مثل هذه المجالس الرمضانية التي تشارك فيها الأمهات إلى جانب المعلمات والمشرفات المتخصصة في المجالات التربوية المختلفة كما أكدت ريم حسن الظاهري بالصف السابع بمدرسة مريم بنت سلطان أن مشاركتها لم تكن المرة الأولى حيث سبق أن كان لها دور في فعاليات من هذا النوع مشيرة إلى أن هناك العديد من الأمهات المتطوعات لخدمة طالبات المدارس في مثل هذه المنتديات رغبة منهن في نقل خبراتهن إلى الجيل الجديد من الفتيات ومن الصف الثامن كانت شوق عبد الله الظاهري التي أشارت إلى توافق هذه الفعاليات مع شهر رمضان المبارك ليكون ضمن هذه الفعاليات المجالس

• العين-الفجر:

• تصوير-محمد معين:

مجلس رمضاني اتخذ من مركز توام للفنون التشكيلية بالعين مكانا له لتشارك في المجلس الأمهات إلى جانب بناتهن في فعاليات دعا إليها مجلس أبوظبي للتعليم في إطار صيفنا مميز. استطاعت الأمهات ومن خلال المجلس الذي شاركت فيه معلمات واختصاصيات الأنشطة أن ينقلن إلى بناتهن خبراتهن في الحياة لتكون لديهن دليل في حياتهن العملية والأسرية. الاهتمام الذي أبدته طالبات المدارس شجع الكثير من الأمهات على المشاركة ليكون من بين هؤلاء الأمهات من اصطحبت بناتهن ليشاركن ضمن فعاليات أعدت بشكل دقيق من خلال متخصصات



القهوة العربية واللقيمات

العين-الفجر:

القهوة العربية واللقيمات كانت ضيافة كل قادم إلى المجلس الرمضاني من الأمهات والطالبات خاصة إذا علمنا أن القهوة وكذلك اللقيمات من إعداد الأمهات لتشكل درسا عمليا لطالبات المدارس كما حرصت الأمهات على تعليم الطالبات المشاركات ومنهن حديثات السن على طريقة تقديم القهوة العربية.



صناعة (التلي) ضمن ورشة عمل شاركت فيها الأمهات

العين-الفجر:

هذه المجالس الرمضانية تشكل فرصة ليس فقط لطالبات المدارس لكن أيضا للأمهات اللاتي يجدن في هذه اللقاءات فرصة لتعلمن بعض المهارات التي ربما لم يجدنها إلا في مثل هذه المجالس.

أن تعلمها بدورها لبناتها إضافة إلى المشاركات في ورشة العمل مشيرة إلى أن اهتماماتها لم تقتصر على مهارة التلي فقط حيث تجيد الرسم بالألوان المائية وغيرها من الفنون التشكيلية التي ترغب في تزويد طالبات المدارس بها وترى أن عقد مثل

على عقد ورشة عمل لصناعة التلي حيث تحلقت حولها طالبات المدارس من الأعمار المختلف بهدف اكتساب مهارة هذه الحرفة التي ورثها الأبناء عن الجدات والأمهات، حيث أكدت والدته بنة وشيخة على أنها تعلمت هذه الحرفة من والدتها وأرادت

التواتر كان حاضرا في مجلس رمضاني شاركت فيه الأمهات إلى جانب بناتهن حيث حرصت إحدى الأمهات التي اصطحبت ابنتها بنة وشيخة

منوعات العقل

23



العلاجات الطبيعية الافضل للتخلص من الأرق

نوم هادئ لإزالة الضغط

ليس غريباً أن تسمع كثيراً عن أشخاص يهرب النوم من عيونهم في الليلة التي تسبق موعداً مهماً! حالة عادية. ولكن حين يصبح الأرق رفيق الليل الدائم، يجد المرء صعوبة في التخلص من تعب النهار ويزيد الضغط. لحسن الحظ، تغمرنا الطبيعة كعادتها بسخائها وتقدم مجموعة من الحلول البسيطة والطبيعية للتخلص من وسواس الخلود إلى النوم.

على الاسترخاء. ولكن على غرار نباتات الأسترجين، تنصح النساء بمراجعة الطبيب قبل اعتماد المريمية كعلاج للأرق.

يمنحك عسر الهضم من النوم؟

الحل: كوب من اللبن بعد كل وجبة تهدئة التشنجات الهضمية المرتبطة بالتغذية ويعسر الهضم خلال النهار أو كوب من إكليل الجبل أو اليندياء بعد كل وجبة تهدئة الكبد.

تحاول الإقلاع عن النومات أو الدخان؟

الحل: كوب من الكريولا بعد كل وجبة يساعدك على التخلص من إدمانك على النومات أو الدخان بفضل خصائصه الهادئة التي تؤثر على مركز الإدمان.

تفضل الزيوت الأساسية؟

الزيوت الأساسية ضرورية لمعالجة اضطرابات النوم بفضل عناصرها الفاعلة. يمكنك الاستفادة من خصائصها وزيادة تأثيرها عند تناولها عن طريق الفم أو عند استعمالها أثناء التدليك أو نقعها. إلا أن الحديث عن العناصر الفاعلة يستلزم بالضرورة الحديث عن بعض الاحتياطات الخاصة. في حال ساورك بعض الشك، لا تتردد في طلب نصيحة الصيدلي واحتفظ دائماً بزيوت نباتية بين يديك كزيت الزيتون لاستعماله عند احتكاك زيت أساسي بعينيك أو بالأغشية المخاطية.

– عن طريق الفم: اسكب قطرتين من زيت البابونج في ملعقة عسل أو في الشاي.

– عن طريق التدليك: ذلك الضفيرة الشمسية بخليلج يحتوي على قطرتين من الخزامي وقطرة من المنردين وقطرة من رافينستارا مع نصف ملعقة من زيت اللوز الحلو، ذلك قبل نصف ساعة من موعد النوم.

– عن طريق الاستنشاق: خليط من النعناع الطلفي والخزامي يساعدك على النوم بسهولة، وعلى النهوض بحال جيدة في صباح اليوم التالي.

تفضل المعالجة المثلية؟

راجع الطبيب للاستفادة من حسنات المعالجة المثلية. سيصف لك العلاج الأنسب ويقدم لك وصفة تناسب طرفك. تتعدد الأدوية التي تمنحك نوماً هادئاً والتي يجب تناول ثلاث حبات 9CH منها قبل النوم وتجديدها بعد نصف ساعة أو عند الحاجة أثناء الليل. ولا تتردد في زيادة الجرعة أثناء النهار لمكافحة القلق أو الضغط. والزم الحذر إذا كنت تستعمل محجون أسنان بنكهة النعناع فحين تقلص الأوعية الدموية، يخفف النعناع امتصاص عناصر المعالجة الفاعلة.

– زهرة العطاس للتخلص من اضطراب النوم بعد الإصابة بصدمة عصبية أو جسدية أو بعد القيام بتمارين رياضية عند المساء.

– الزرنخ للتخلص من التوتر والقلق بعد نهار صعب مرهق.

– ست الحسن تساعدك على النوم حين يغلبك النعاس أمام التلفاز ليظهر من عينيك حين تضع رأسك على وسادتك.

– الياسمين الأصفر عندما تستتردد في الذهاب إلى النوم.

– اجناسيا للتخلص من التوتر في فترة الامتحانات أو قبل مقابلة عمل.

أعد فراشك بعناية

أياً كانت الوضعية التي تتخذها للنوم، تأكد أنك ستنتقل بين 30 و40 مرة كل

المتناقض التي تشوبها الأحلام. من الطبيعي أن يستيقظ المرء عند نهاية كل مرحلة قبل أن يغط في نوم المرحلة التالية من دون أن يتذكر بالضرورة أنه استيقظ أصلاً. إلا أن البعض يستيقظ عند نهاية إحدى المراحل ويفشل في العثور على باب المرحلة التالية قبل مرور بضع ساعات. صحيح أن هذه الظاهرة تزداد مع العمر إلا أن بعض المخاوف العابرة وحالة اكتئاب حقيقي قد يتسبب سبباً لها.

جرب أحد الحلول التالية:

– الامتناع عن النظر إلى الساعة تقادياً للقلق والغضب. يعتقد البعض أنه يتعين على الصاب بالأرق أن يهتض إلا أن ذلك يزيد الأرق.

– تعلم حركات تساعد على الاسترخاء: استلق ومدد يدك على الجانبين، ألق عينيك وافتح فمك وأغلقه فيما تنفّس بهدوء. ركز على عضلات يدك اليسرى وأرخ راحتها وظهرك بشكل كامل. ستشعر بعد فترة بألم وتميل وحرارة في يدك. مارس التمرين عينه مركزاً هذه المرة على جزء آخر من جسمك إلى أن تمرّن أعضاء جسمك جميعها من الأعلى إلى الأسفل وتأكد أنك ستغط في نوم عميق قبل أن تنتهي من تمرين كامل جسمك!

– انهض ليضع دقاتك إذا عجزت فعلاً عن النوم عليك تجد فائدة لم تجدها في الاستلقاء لساعات طويلة واضرب بعض الحليب الساخن (فهو يساعد على النوم) واقراً لربع ساعة...

– راجع الطبيب إذا استمرت المشكلة لأكثر من شهر فهو الأقدر على وصف علاج نافع إن وجد في الأمر مشكلة نفسية.

3 أسئلة يجيب عنها الطب

– هل تستحق الأدوية المنومة السمة السيئة التي تلازمها؟ نعم تستحق هذه السمة عن جدارة. إذ تنتمي النومات إلى مجموعة الأدوية التي يستلزم تناولها الكثير من الحذر. ترك جيل النومات الأول، الباربيتيرات، (Gardenal) (Immencon) آثاراً جانبية كثيرة فامتنع الأطباء عن استعماله لمعالجة الأرق وعمدوا إلى استبداله بالبنزوديازيبينات (S.Stilnox, Mogadone, H.Halvane Noctamide...)، وحيناً بالأدوية الشبيهة بالبنزوديازيبينات التي ثبت أنها الأفضل (Imovane)، إذ تساعد المرء على العثور على نوم مريح وتسبب ناعساً أقل من دون مشاكل في الذاكرة أو لخوف من الإدمان عليها. ولكن لا بد من الإشارة إلى أن الخطر لا يكمن في الأدوية المنومة في حد ذاتها بقدر ما يكمن في إساءة استعمالها.

– متى تعتبر هذه الأدوية ضرورية؟ تبدو ضرورية للتغلب على الأرق الحديث الناجم عن صدمة عاطفية (وفاة أو بطالة...) أو عن تغير في التوقيت. ولكن لا يجب تناول هذه الأدوية لأكثر من شهر مخافة أن يعتاد الجسم عليها. لا يمكن تحديد فائدة النومات وأنسبها وطريقة استعمالها وضرورة استبدالها بعلاج آخر إلا استناداً إلى وصفة طبية من اختصاصي في مشاكل النوم.

– كيف تقلع عن النومات؟ للإقلاع عن النومات لا بد من اللجوء إلى الطبيب، لا سيما أن الابتعاد عنها لا يمكن أن يتم بين ليلة وضحاها إنما يتطلب تخفيف جرعاتها تدريجاً في شكل شخصي يستند في المقام الأول إلى ظروف كل شخص. بالإضافة إلى ذلك لا بد من الاعتماد على حبوب أخرى أو علاجات طبيعية أو تغيير العادات...

حلول طبيعية لتنعيم ليالٍ هنيئة

العلاجات الطبيعية خير علاج للتخلص من الأرق لأنها تعمل مباشرة على المشكلة المسببة للأرق من دون أن توقع الإنسان في شياكها فيدمن عليها. اختر منها ما يناسبك: الزيوت الأساسية أو المعالجة المثلية.

تفضل الاستنشاق أو الغلي؟

مخطئ من ظن أن فاعلية النباتات هي نوع من أنواع الأساطير، فقد أقر الأطباء بأنه يفتح أبواب النوم المغلقة أمام الجسم واعترفت وزارة الصحة منذ ما يقارب 15 عاماً بتأثيرات النباتات الفاعل واعتبرتها طبياً قائماً بحد ذاته. رغم أن المعالجة بالضوء لم تظهر أي آثار جانبية أو مخاطر تمنع اعتمادها، يُستحسن استعمالها بحذر. غير ذلك، يفضل أن تراجع الحامل أو المرضعة أو المرأة التي تتناول دواءً معيناً طبيعياً. تتقلب العلاجات الطبيعية قليلاً من الصبر، لا سيما أن حسنتها لا تظهر في شكل عام إلى بعد مرور ثلاثة أو أربعة أيام. ولا بد من الإشارة إلى إمكان العثور على هذه الأعشاب في الصيدليات على شكل حبوب إذا كنت ممن يستيقظون مرات عدة أثناء الليل ولا اتقع ملعقة أعشاب جافة أو طازجة في كوب من الشاي لمدة عشر دقائق واعدد إلى دمج خصائص الأعشاب المختلفة من خلال إعداد خليط أعشاب.

هل مضطرب بيقينك مستيقظاً؟

الحل: اضرب كوباً من الخزامي بعد كل وجبة للاستفادة من خصائصه المهدئة. لا تتردد في إعداد كميات كبيرة وتركها ساخنة جانباً لتتربط منها كلما استيقظت ليلاً.

تمنعك الهبات الساخنة من النوم؟

الحل: كوب من المريمية قبل النوم فاعل جداً، لا سيما لدى النساء قبل مرحلة انقطاع الطمث وفي الفترة الأولى التي تلي انقطاعه، إذ يؤثر على حيات الحرارة ويساعد الجسم

الحديث عن فترة مثالية للنوم موضوع لا جدوى منه، فهي تختلف وفقاً لحاجات كل شخص وتتراوح بين 4 و12 ساعة. تنام فلة من الناس ساعات قليلة من الليل وتستيقظ مفعمة بالنشاط والحيوية، ويهدأ لا يمكن أن نجزم أن ساعات النوم القليلة تعني مشاكل في النوم. إلا أن معظمنا يحتاج إلى ساعات طويلة من النوم ليسير نهارنا على ما يرام. تختلف المشاكل التي تنتج من قلة النوم وتتعدد وقد تستمر لأكثر من شهر فيصعب إهمالها وغض النظر عن تأثيرها عليك وعلى حياتك، إذ تشمل الأرق والانزعاج وصعوبة في التركيز والتعب وألم الرأس.

أفضل ما يمكن لك أن تفعله عندما تشعر بمشكلة ما تشوب نومك مناقشة الأمر مع الطبيب، شرط ألا تطلب منه في نهاية حديثك معه استشارة طبية وحلاً أو علاجاً لمشكلتك. فالأرق قد ينتج من أسباب عدة كالضغط والمشاكل الطبية وخلل في توقيت الجسم الداخلي، وقد يتطلب أنواعاً مختلفة من الحلول.

لاختيار أنسب الحلول، يحتاج الطبيب إلى الاطلاع على تاريخ مشكلتك وعاداتك اليومية وقد ينصحك باتباع حلول بسيطة وطبيعية نظراً إلى فاعليتها على علاج بعض الحالات علماً أنها لا تكفي دائماً في مطلق الأحوال، تذكر دائماً أن الإنسان يقضي ثلث حياته نائماً، فلا ضرر أبداً أن تولي هذا الأمر اهتماماً وعباية فتنضم أن تمضي ثلث حياتك بسعادة وروحاء!

أسباب الأرق

تخبر طريقة نومك واستيقاظك الكثير عن أسباب الأرق. تابع معنا الآراء والنصائح التالية لتنعيم نوم أكثر هدوءاً.

تعجز عن النوم؟

تعود إلى سريرك مراراً وتكراراً عل النوم يعرف طريقه إلى عينيك، لكن من دون جدوى لتجد نفسك في النهاية تعاني الأرق؟ لا شك في أن الأسباب تكمن في أيام مكتظة بالعمل وضغط دائم يجعلك في حالة تيقظ تحفز إنتاج هرمونات الاستيقاظ الكأدرينالين والكورتيزول وترميك في دوامة مغلقة، يأخذ التعب منك كل مأخذ إلا أن جسمك يفرز المزيد من الأدرينالين والكورتيزول لمواجهة المشكلة وتتعاطم حين تكثر من تناول القهوة في النهار!

جرب أحد الحلول التالية:

– مارس تمارين رياضية منتظمة في الصباح لتشعر باسترخاء قبل النوم.

– اعتمد علاجاً مهدئاً مصنوعاً من النباتات.

– تجنب ما يحفز اليقظة ليلاً كتمارس الرياضة طبعاً والتفكير الشديد والحاسوب والمشروبات المنشطة والأفلام المقلقة أو المحزنة...

– تناول بعض الأدوية عند الحاجة: غالباً ما يسيطر الضغط على الجهاز العصبي فيتعين عليك أن تتناول دواءً معيناً على مدى بضعة أسابيع لاستعادة نمط حياتك الاعتيادي. يفضل الأطباء اليوم استبدال النومات والمهدئات التي شكلت علاجاً في ماضى للأرق بحبوب تخفض معدلات الأدرينالين والكورتيزول من دون أن يعتاد الجسم عليها Quitaxon وجرعات مخففة من بعض أنواع مضادات الاكتئاب (Seroplex, Zoloft, Deroxat, Laroxyl (Surmontil)) ليس لعلاج الاكتئاب ما بل لتنعيم من النوم بعمق، لا سيما أنها تساعد على تخفيف حدة الهلع أثناء النهار فينخفض بالتالي معدل الأدرينالين الذي يفرزه الجسم فلا يجد صعوبة في النوم ليلاً. في وقت متأخر جداً، لا سيما أيام العطل وقد يجد نفسه أحياناً مجبراً على النوم مبكراً للاستيقاظ مبكراً إلا أنه يعجز عن النوم. يساعد تناول الميلاتونين قبل النوم ويضع دقاتك من العلاج الضوئي عند الاستيقاظ على إعادة برمجة الساعة الداخلية والتخلص مما يطلق عليه الأطباء تأخر مرحلة النوم.

تستيقظ عند الخامسة؟

الأرق عند الصباح أمر شائع بين المسنين إلا أنه قد يظهر لدى مختلف فئات الناس أيأ كانت أعمارهم.

تخفص ساعات النوم مع العمر إلا أن استحالة النوم بعد الساعة الخامسة قد تعتبر أحد أعراض الاكتئاب. في المقابل، إذا شعرت بالنعاس في وقت مبكر واستيقظت في وقت مبكر من دون أن تشعر بأي تعب أثناء النهار فهذا يعني أنك تعاني ببساطة تقدم مرحلة النوم.

جرب أحد الحلول التالية:

– جلسة علاج بالضوء كل مساء لتأخير ساعة النوم وإعادة برمجة ساعة جسمك البيولوجية.

– أعشاب مضادة للاكتئاب (الأوفاريقون...) أو طلب مساعدة طبيب نفسي.

ماذا إذا كانت أسباب المشكلة طبية؟

لا يعتقد أن للأرق أسباباً طبية إلا أن بعض الأمراض قد يفسر النوم السيئ. فالآلام الناتجة من الجزر المعدي المريئي عند الاستلقاء تؤدي إلى مشاكل في النوم وتزيد متلازمة الساقين أو الاحتقان عند النوم، ما يتطلب بالضرورة زيارة اختصاصي لتشخيص الحالة.

تستيقظ في الليل؟

يعاني المرء صعوبة في الحفاظ على النوم عندما يستيقظ مرات عدة أثناء الليل.

يتألف الليل من مراحل نوم عدة تجتمع ضمن مخطط واحد. المرحلة الأولى هي النوم الخفيف يليها النوم العميق حين يتجدد الجسم، ثم مرحلة النوم

ليلية. من هنا قد تجد بعض الفائدة إذا كنت متزوجاً وتشعر بالضيق من تقلبات زوجتك أثناء الليل في استعمال سرير ضخم ومرتبين متجاورين للحصول على نوم هادئ ومريح. غير ذلك، يُشعر الفراش العتيق بالضيق ويدهك إلى التقلب أكثر أثناء الليل لذلك احرص على تغيير مرتبتك وسريرك كل 10 سنوات.

تصرف كالأطفال!

هل تعلم لم لا ينام بعض الأطفال إلا وبإبهامهم في فهمهم؟ ولم لا ينام بعضهم الآخر إلا إذا اعتمد وضعية الجنين فضم الساقين إلى الجسم؟ لا شك في أن هذه الوضعيات والعادات ساعدتهم على التخفيف من الضغط داخل القحف وبالتالي على النوم. للحصول على نتائج مماثلة، يكفي أن تحفز لمدة دقيقتين إحدى ركائز التفكير المتواجدة في الوجه بين الشعر أعلى الجمجمة أي في المكان الذي تشعر فيه بوجود حفرة خفيفة تحت أصبعك. إذا واجهت صعوبة في العثور عليها، اطلب مساعدة اختصاصي في مهارات التفكير أو في الوخز بالإبر أو بالعلاج بالإبر الصينية.

وضعيات النوم

يقول الاختصاصيون في علم النفس وعلم التشريح أن الوضعية التي تعتمدها للنوم تخبر الكثير عنك وعن حالتك.

1- تنام على جنبك؟

– الجنب الأيسر للنساء والأيمن للرجال: تدل هذه الوضعية على ميول التملك أو السيطرة وعلى الصحة الجيدة والتوازن النفسي وعلى رغبة في السيطرة على الأحداث الهيمينة.

– الجنب الأيمن للمرأة والأيسر للرجل: دليل على مشاكل صحية أو نفسية وعلى قلق وضغط يستلزمان العلاج بالضرورة.

– اليد تحت الوسادة: دليل على الحاجة إلى الطمأنينة بينما تخبر قصة أو تتابع فيلماً هادئاً في مخيلتك.

– الحذ اليسرى في اليد: تشير هذه الحذ إلى الحنان. يدل وضعها في راحة اليد اليسرى عند النوم على الحاجة إلى العناق.

– الحذ اليمنى في اليد: تشير هذه الحذ إلى الشجاعة وتشير هذه الوضعية إلى الحاجة إلى التحفيز المتأبرة.

– مزيج من الراحة: تستقبل وسادة ضخمة الأكتاف وانحناءة العنق الطبيعية فتمنح الراحة.

2- تنام على ظهرك؟

يدل النوم وأنت مستلق على ظهرك على توازن نفسي وهدهو وروحي مثالي ويعتبر وسيلة جيدة للتسلسل الأفكار والعثور على الراحة والطمأنينة.

– إذا كنت تخفي وجهك تحت ذراعك: فأنت تفتش عن حماية مجالك الفكري من غزو رمزي وأفكار سامة. تدل هذه الوضعية على قلق عابر أو على ضرورة البحث عن سبب يفسر الأرق الذي تعانيه.

– لمزيد من الراحة: ينبغي أن تستقبل وسادتك العالية انحناءة عنقك ولا تلوي عمودك الفقري بشدة.

3- تنام على بطنك؟

تدل هذه الوضعية أنك تبحث عن ملء نقص عاطفي أو عن تهدئة شعور مضطرب بالحساسية وعن مكان آمن تحتمي فيه من قساوة أحداث النهار. غالباً ما يعتمد المراهقون هذه الوضعية نظراً إلى افتقارهم إلى الاستقرار العاطفي. يساعد النوم على البطن على تهدئة المخاوف، فلم لا تعتمدها حين تعجز عن النوم؟

– لمزيد من الراحة: تجنب هذه الوضعية إذا كنت تعاني الآلام في العمود الفقري. للحد من التوتر الناتج من وضعية الرأس، حاول أن تنام من دون وسادة.



بحضور كبار الشخصيات ورجال الأعمال والإعلاميين

مؤسسة السركال الثقافية تحتفل بإعادة طباعة ونشر أول دليل للتلفون صدر في إمارة دبي مطلع العام 1961

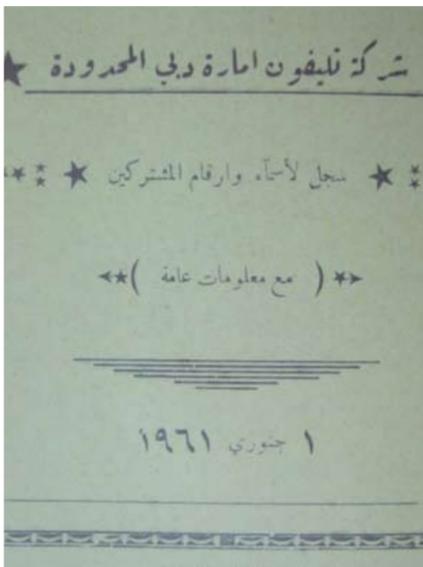
أحمد بن عيسى السركال:

- يهنا توثيق المحطات المتميزة للمسيرة الحضارية لدبي والإمارات
- ما نجنيه اليوم من ثمار النهضة قطوف تتواصل من جيل إلى جيل

•• أتمنى على شباب الوطن أن يحسنوا الاستفادة من مسيرة التطور والازدهار الشاملة للدولة



•• سعادة أحمد السركال وكبار الشخصيات



•• غلاف الدليل الصادر العام 1961

•• كتب - محمود علياء

بمناسبة شهر رمضان المبارك احتفلت مؤسسة السركال الثقافية في الإمارات مؤخراً وذلك في مجلس المؤسسة الرمضاني اليومي بدبي، بإعادة طباعة ونشر أول دليل للتلفون صدر في إمارة دبي في مطلع العام 1961.

وقد قدم سعادة الاستاذ احمد بن عيسى السركال رئيس مجلس ادارة المؤسسة بهذه المناسبة، نسخاً من الدليل للحضور، الذين شكروه على هذه الهدية القيمة، وأبدوا ارتياحهم بهذه المبادرة الطيبة في توثيق خطوة متميزة بدأتها دبي السباق دائماً في مسيرة التطور، في مطلع العام 1961.

وحضر الاحتفال عدد من رجال الاعمال، وكبار الشخصيات، والاعلاميين، يتقدمهم سعادة الاستاذ عبد النعم بن عيسى السركال رئيس منتدى رواد الاعمال بدبي، وسعادة الاستاذ يعقوب بن عيسى السركال رجل الاعمال المعروف، وسعادة الاستاذ عمر بن مسمار مدير عام دبي للاستثمار، وسعادة الاستاذ عصام المزروعى رجل الاعمال المعروف، وسعادة الاستاذ عيسى الدوسري الاعلامي المعروف، كما حضر الحفل ممثلون ومندوبون عن الصحف المحلية في الدولة، وحشد من الاصدقاء والضيوف. في مستهل اللقاء وبعد اهداء عشرات النسخ من الدليل المعاد بطبعته الاولى للحضور، رحب سعادة الاستاذ احمد بن عيسى السركال بالحضور، مشيداً بإنجازات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، وإنجازات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، وإنجازات اخواتهما اصحاب السمو الشيخو أعضاء المجلس الاعلى للاتحاد حكام الامارات، رافعا لاصحاب السمو الشيخو أسمى ايات التهاني والتبريكات، ومهنئا الجميع بشهر رمضان المبارك، مؤكداً على ضرورة التواصل بين الاجيال المتعاقبة ليستفيد النشء الجديد من رؤى القيادة الرشيدة، متوقفاً سعادته عند الكلمة المأثورة، والحكمة الضيئة على الدوام للمرحوم الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه: من ليس له ماض لا حاضر له ولا مستقبل ومؤكداً سعادته بهذه المناسبة على ان المسيرة الثقافية في الدولة تواصل خطاها الثابتة والحديثة في مواكبة المسيرة الحضارية الشاملة تربوياً وثقافياً وتعليمياً وعمارياً وتجارياً واقتصادياً واعلامياً ورياضياً حيث يضرب المثل اليوم بازدهار واستقرار دولتنا الناهضة، والامنة المطمئنة، واحتضانها للجميع بمناخ الامن والثقة والطمأنينة، والشعور بالكرامة والسودود والحرارة، حيث تتوالى الثمار التي يخرس منابها الجميع ويظفها الجميع بفخر واعتزاز والمجدلته.

بين صفحات الدليل

ثم تصفح الحضور الدليل الاول لهااتف، بدءاً من غلافه الاول الخارجي دليل تلفون دبي صادر عن شركة تلفون امارة دبي المحدودة ثم سجل لاسماء وارقام المشتركين ثم معلومات عامة عن امارة دبي، ثم اشارة الى تاريخ الصدور في الاول من يناير 1961.

وثيقة بخط المرحوم المؤسس ناصر بن عبد اللطيف السركال صاحب الفكرة والساعي الى تحقيقها وعلى الغلاف الاول الداخلي للدليل جاء في المذكرة الوثيقة بخط



مشروع كلمة للترجمة يصدر الترجمة العربية للملحة سنورا إدا الأيسلندية مؤلفها سنوري شتورلسن

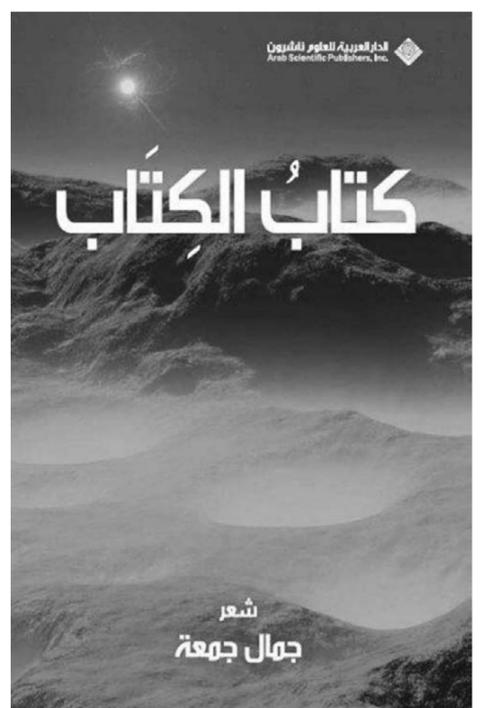
أصدر مشروع كلمة للترجمة التابع لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة .. الترجمة العربية للملحة سنورا إدا الأيسلندية مؤلفها سنوري شتورلسن وترجمها المترجم الأكاديمي السوري الدكتور موسى الحائلول. وتتألف الملحة من مقدمة وثلاثة أبواب هي مخاتلة غلفي و لغة الشعر و الأنماط الشعرية تدور حول أساطير النوردين بإرجاعها إلى التاريخ الموغل في القدم . وتحتفل ملحة سنورا إدا بشعر البلاط العريق الذي برع فيه الأيسلنديون أكثر من غيرهم من الأمم النوردية وتهدف إلى تمكين الشعراء والقراء الأيسلنديين من فهم لطائف الشعر المسجوع. يذكر أن سنورا إدا تركت أثراً في الشعر الأيسلندي القديم والحديث واليوم تشكل بعض قصصها الأسطورية أول ما يقرر من نصوص المطالعة على طلاب الجامعة الدارسين للغة الأيسلندية القديمة أما في أيسلندا فتقرر قراءة هذه الأساطير في المدارس الابتدائية وحاول سنوري شتورلسن الذي يعمل مؤرخاً وشاعراً وسياسياً أيسلندياً في شبابه أن يمتحن شعر البلاط فأرسل مدائح إلى الزعماء النرويجيين لكنه سرعان ما أدرك أن كتابة السير التاريخية الثرية أصبحت الآن أنجع بكثير لتدوين سير الملوك .. ويحتل اسمه اليوم مكان الصدارة في تاريخ الأدب الأيسلندي في القرون الوسطى وتعد أعماله مصادر لا تقدر بثمن للتراث الثقافي القديم للأمم النوردية .. مات مقتولاً سنة 1241 بأمر من ملك النرويج. أما المترجم الدكتور موسى الحائلول الذي يعمل حالياً أستاذ الأدب المقارن في قسم اللغات الأجنبية بجامعة الطائف درس الأدب الإنجليزي في جامعة حلب ثم حصل على الماجستير والدكتوراة في الأدب المقارن من جامعة نسلانيا الحكومية في الولايات المتحدة الأمريكية ودرس في سوريا والأردن وله ترجمات عديدة من الإنجليزية .

شاعر وباحث ومترجم عراقي مقيم في الدنمارك

جمال جمعة: البؤس أن تكون حاجتك بيد شخص وضع



- جمال جمعة شاعر وباحث ومترجم عراقي مقيم في الدنمارك، له كثير من المؤلفات الشعرية والكتب المحققة مثل (الروض العاطر) للسنفزاوي، و(ديوان الزنادقة) والنصوص المحرمة) لأبي النواس، و(أخبار الحمقى والمغفلين) لابن قيم الجوزية. صدر له قبل أسابيع (الهوامش والتمتعات) عن (الدار العربية للعلوم)، وفي الكتاب قصيدة طويلة تمتد على طول الذاكرة (الماضي والحاضر) وما بين عراق الأمس وعراق اليوم متاهة تبحث عن جواب؟ معه هذا الحوار...
- ما هو رأيك في البؤس؟
- أن تكون حاجتك بيد شخص وضع.
- اين تحب أن تعيش؟
- في فيلينيوس، حيث أعيش الآن.
- ما هي السعادة المثلى في هذه الدنيا؟
- الانتهاء من كتابة قصيدة حب.
- أي أخطاء تظهر تجاهها تسامحاً أكثر من سواها؟
- أخطاء السهر.
- من هم أبطال الروايات الذين تفضلهم على سواهم؟
- الأمير ميشكين بطل رواية
- (الأبله) للروائي الروسي فيدور دوستويفسكي و(دون كيشوت) للأسباني ثرفانتس.
- من هي الشخصية التاريخية المفضلة لديك؟
- علي بن محمد، صاحب الزنج (قائد ثورة الزنج وكانت له صلة بالقرامطة).
- من هو رسامك المفضل؟
- الرسام الإسباني خوان ميرو.
- من هو مؤلفك الموسيقي المفضل؟
- باخ.
- ما أفضل مزايا الرجل برأيك؟
- عزة النفس.
- ما أفضل مزايا المرأة؟
- الدفء وقوة الشخصية.
- ما هي فضيلتك المفضلة؟
- احترام الموعد.
- ما هو أفضل عمل تقوم به؟
- إنجاز ما لا يستطيعه غيري.
- لو لم تكن أنت من تحب أن تكون؟
- سوبرمان.
- ما أبرز خطوط شخصيتك؟
- الدأب والصدق مع النفس.
- ما هو في نظرك أفصح أنواع الشقاء؟
- الفقر.
- لونه المفضل؟
- لللازوردي.
- زهرتك المفضلة؟
- الأوركيد.
- طيرك المفضل؟
- اليعام.
- أي الأسماء تفضلها؟
- جمال سلمى.
- ماذا تكره أكثر من أي شيء آخر؟
- التنمية.
- أي شخصية تاريخية تحتقرها أكثر من سواها؟
- يهودا.
- ما هو الحدث العسكري (الحربي) الذي تعجب به أكثر من سواها؟
- ثورة سبارتاكوس.
- أي الهبات الطبيعية تفضلها على سواها؟
- جمال الصوت.
- كيف تود أن تموت؟
- وأنا نائم.
- في أية حالة ذهنية أنت الآن؟
- سارح، كالعادة.
- ما هو شعورك في هذه الحياة؟
- فخور بنفسي وأعرف أنني محسود من الآخرين.



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١١/١١٠٢ تجاري كلي

الى المدعي عليه / شركة اي تي اي الكترونيكايكال مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /مؤسسة ايكس التجارية- دبي نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٢٢ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح / مؤسسة ايكس التجارية - دبي بالزام المدعي عليها بان يؤدي للمدعية مبلغ ١٢٧,٦٧٤ درهم- مائة سبعة وعشرون الف وستة مائة واربعة وسبعون درهم - والفائدة عنه بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ الدعوى في ٢٠١١/٦/٢٢ وحتى السداد التام والزمها بالرسوم والمصروفات وخمسائة درهم مقابل تعاقب المحاماة . حكما بمنابة الحضور قايلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا .

قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٧٧٧ تج جز- م ت- ب-أظ
التخصص: القاولات والنزاعات الانشائية

مدعى/ شركة التلاحم للصيانة العامة يمثلها/خالد مسعد السيد الجنسية: الامارات مدعي عليه: اليدوي لتجارة الرخام والحجر الطبيعي يمثلها خالد عبدالجيد الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية ١٥٥٠٠ درهم المطلوب اعلاؤه / اليدوي لتجارة الرخام والحجر الطبيعي يمثلها خالد عبدالجيد الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٨/٥ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة التجارية بممسكر آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة السلع الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٨٨٨ تج جز- م ت- ب-أظ
التخصص: القاولات والنزاعات الانشائية

مدعى/ حسين علي محمد علي عمران الجنسية: الامارات مدعي عليه: شيران كولتجار عبدالصمد الجنسية: الهند موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ وقدره ٦٠١٠٠ درهم المطلوب اعلاؤه / شيران كولتجار عبدالصمد الجنسية: الهند عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٧/٢٩ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى بـ محكمة السلع الابتدائية - الكائنة محكمة السلع الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٥

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة السلع الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٥ تج جز- م ت- ب-أظ
التخصص: القاولات والنزاعات الانشائية

مدعى/ حسين علي محمد علي عمران الجنسية: الامارات مدعي عليه: شيران كولتجار عبدالصمد الجنسية: الهند موضوع الدعوى: فسخ عقد شركة الطلوط اعلاؤه / شيران كولتجار عبدالصمد الجنسية: الهند عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٧/٢٩ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى بـ محكمة السلع الابتدائية - الكائنة محكمة السلع الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٥

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
المحكمة التجارية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان الحكم في القضية رقم ٢٠١٢/٥٢٤ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ شركة ارن الامارات للمقاولات العامة العنوان بالنشر نعلمك انه بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٥/٢٧ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح /ايكو لتجارة مواد البناء بالتالي: حكمت المحكمة بمنابة الحضور: بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٨٠,٤٤,٢٩ درهم) ثمانية وخمسين الفا واربعين درهما وتسعة وعشرين فلما وتضمينها الرسوم والمصاريف. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٧/٢٤ حكما قايلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسلمك هذا المستند.

القاضي/محمد عمر مقنصة
رئيس الدائرة التجارية الجزئية الثانية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
المحكمة التجارية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان الحكم في القضية رقم ٢٠١٢/٤٩١ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ اللولو لتجارة مواد البناء العنوان بالنشر نعلمك انه بتاريخ الموافق ٢٠١٣/١/٣٠ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / شركة مصنع الشدة للبلستيك ذ.م.م بالتالي: حكمت المحكمة بمنابة الحضور: بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٤١٥٨ درهم) وبالزامها بالمصاريف منها مبلغ مائتي درهم مقابل تعاقب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٧/٢٤ حكما قايلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسلمك هذا المستند.

القاضي/محمد عمر مقنصة
رئيس الدائرة التجارية الجزئية الثانية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
المحكمة التجارية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضي

اسم المضي: يوسف بن خادم تدقيق الحسابات عنوانه: محل ٧ ملك برج الخور- رقة البطيخ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديني بانته قد تم التأشير في السجل التجاري لدينا بتعيين المضي المذكور اعلاه لتقيام بتصفية النجم الرابع للتقنيات (ش.ذ.م.م) وعنوانها: مكتب رقم ١٠٤ ملك عبدالرزاق ومحمد الزرعوني- ديرة- عيال ناصر وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء والمؤقت لدى السيد الكاتب العدل تحت رقم (٢٠١٣/١/٨٠٨٨) بتاريخ (٢٠١٣/٥/٢) وعلى من لديه اي اعتراض او مطالبة التقدم الى المضي المعين في مكتبه الكائن في ديرة- رقة البطيخ محل ٧ ملك برج الخور هاتف: (٠٤-٢٢٢٢٦٦٦) فاكس(٠٤-٢٢٢٢٦٦٦) مصطحبا معه كافة المستندات والاوراق والشوتية وذلك خلال ٤٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
المحكمة التجارية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: النجم الرابع للتقنيات (ش.ذ.م.م)- رقم الرخصة ٦١٦٦٨٣ عنوانها: مكتب رقم ١٠٤ ملك عبدالرازق ومحمد الزرعوني- ديرة- عيال ناصر الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة رقم القيد بالسجل التجاري: ١٠٣٢٦٨ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديني بانته قد تم التأشير في السجل التجاري لدينا بانحلال الشركة المذكورة اعلاه، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء والمؤقت لدى السيد الكاتب العدل تحت رقم (٢٠١٣/١/٨٠٨٨) بتاريخ (٢٠١٣/٥/٢) وعلى من لديه اي اعتراض او مطالبة التقدم الى المضي المعين في مكتبه الكائن في ديرة- رقة البطيخ محل ٧ ملك برج الخور هاتف: (٠٤-٢٢٢٢٦٦٦) فاكس(٠٤-٢٢٢٢٦٦٦) مصطحبا معه كافة المستندات والاوراق والشوتية وذلك خلال ٤٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٢٩٥ استئناف عمالي

الى المستأنف ضد/ -نظام خان للاعمال الفنية (ش.ذ.م.م) مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /محمد شاخيات حسين شهاب الدين قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٤٩٢٧ عمالي جزئي بتاريخ ٢٠١٣/٢/٢١ وهددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٨/٢٢ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بال الساعة ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا .

قسم الطعون - الاستئناف

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٦١٥ استئناف عقاري

الى المستأنف ضد/ - جوزيف اولاد ابو عبارة مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /فريست هومز ليمتد ويمثله: جمال محمد عقيل السيد محمد القرشي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/٥٠٦ عقاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/٥/٢٩ وهددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٨/٢٢ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بال الساعة ch1C.11 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا .

قسم الطعون - الاستئناف

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة استئناف ابوظبي

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الاستئناف رقم ٢٠١٢/١١٣ تجاري م ت- ب-أظ
التخصص: القاولات والنزاعات الانشائية

المتأنف: محمد عبدالرحيم الشاعر المرهقي بصفته/ مالك مؤسسة باتنجر ابوظبي الجنسية: الامارات المتأنف عليه: مؤسسة المياسة للخدمات الصناعية واخرون الجنسية: الامارات موضوع الاستئناف: الغاء حكم ٩٢٢١٥٨ درهم المطلوب اعلاؤه / يزيد عبدالله صالح الحوامهه الجنسية: الاردن العنوان: بالنشر بما ان المتأنف قد استأنف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٧/١١٣ تج م ت- ب-أظ وهددت لنظره جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٣٠ لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٩,٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى محكمة استئناف ابوظبي الكائنة بممسكر آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ويحك التقدّم بمذكرة بدفاعك وصور مستنداتك موقعا عليها قبل موعد الجلسة المحددة.

قلم الاستئناف التجاري

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٥٢٤ تج جز- م ت- ب-أظ
التخصص: القاولات والنزاعات الانشائية

مدعى/ شركة حديد الامارات للمقاولات ذ.م.م يمثلها/سمير اكمه الدباس الجنسية: الامارات مدعي عليه: جوشيف الدين عي الدين الجنسية: بنغلاديش موضوع الدعوى: مطالبة مالية بقيمة ٢٥٠٠٠ درهم المطلوب اعلاؤه / جوشيف الدين عي الدين الجنسية: بنغلاديش عنوانه: بالنشر (تعجيل من الوقت) حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٨/١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثانية بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة محكمة السلع الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٤

قلم المحكمة التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان حكم تهديدي بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٢٢ مدني كلي

الى المدعي عليه / - شركة بين ناوي للمقاولات والنقلات العامة ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / مؤسسة الوساطة لقاولات الطرق ش.ذ.م.م قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نعلمك بان المحكمة حكمت بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٢ الحكم التهديدي التالي: حكمت المحكمة بمنابة الحضور: وقيل الفصل في الموضوع- بنذب الخبير الحسابي صاحب الدور بالجدول- مالم يتفق الطرفان على تسميته خلال اسبوع من تاريخه- وعلى ان تكون المهمة وفق منطوق الحكم الصادر بتلك الجلسة. وهددت لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٨/٢٢ الساعة ٩,٣٠ صباحا في الساعة ch1C.15 في حالة عدم سداد المدعية الامانة.

قسم القضايا المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعادة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٠٨/٤٠٧ مدني جزئي

الى المدعي عليه /- وصى التركة السادة المهجري ومشاركوه تدقيق الحسابات مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / خديجة علي عبدالخالق نصراري ويمثله: عبدالرحمن عبدالله حسين المضرب قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة باثبات حق الدين في ملكية الارض والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وهددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٨/١٣ الساعة ٨,٣٠ صباحا في الساعة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري.

قسم القضايا المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١٨٧ تجاري كلي

الى المدعي عليه /- سيد علي محمد جوايد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بنك صادقات ايران (فرع المكنوم) قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم (١,٠٢٠,٣٠٥) بالكتافل والتضامن فيما بينهم بمبلغ وقدره (٣,٤٣٧,٣١٢,٤٣) درهم) والتضامن والتكافل مع المدعي عليه الرابع في حدود قيمة الوديعة المرهونة بواقع (١,٣٥٠,٠٠٠) درهم) والفائدة الاتفاقية المعدلة ١٢٪ سنويا من تاريخ الاستحقاق في ٢٠٠٧/٢/٢٠ وحتى السداد التام والزام المدعي عليهم (٤,٥, ١,٠٢,٣) بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وهددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٨/٢٦ الساعة ٩,٣٠ صباحا في الساعة ch2E.21 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم 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 ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١١/١٥٥ عقاري كلي

الى الخصم المدخل /- سعيد اختر زبير بصفته الشخصية وبصفته المدير المسؤول للشركة المدعي عليها الاولى مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / خان حبيب قمبر علي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ عقد شراء الوحدة العقارية رقم ٢٠٨ المحرر فيما بين الدعية والمدعي عليها بتاريخ ٢٠٠٨/٩/٢٨ والزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل بان يسدد للمدعية مبلغ ٣٢٨,٤٣٧,١٠ درهم والفائدة بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة والرسوم والمصاريف ومقابل تعاقب المحاماة. وهددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/١٠/٧ الساعة ٩,٣٠ صباحا في الساعة ch1A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

قسم الدعاوي العقارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١٥١ تج كل- م ت- ب-أظ
التخصص: الصراف والمؤسسات المالية

مدعى/ بنك الاتحاد الوطني الجنسية: الامارات مدعي عليه: عبدالله صياح خميس خادم المتصوري الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: ثبوت الحق وصحة الحجز ١٢٩٨٧٥ درهم المطلوب اعلاؤه / عبدالله صياح خميس خادم المتصوري الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/١٠/١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة التجارية بممسكر آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٥

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٩٨٨ تج كل- م ت- ب-أظ
التخصص: الصراف والمؤسسات المالية

مدعى/ بنك واس الخيمة الجنسية: الامارات مدعي عليه: سيرينت لتأجير السيارات واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية وقدرها ٣٥٨٠١ درهم + الفائدة القانونية المطلوب اعلاؤه / خالد محمد سعيد حمود البوسعيدني الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٣٠ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الخامسة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة التجارية بممسكر آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٥

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١١٧ تج كل- م ت- ب-أظ
التخصص: الصراف والمؤسسات المالية

مدعى/ علي احمد عبدالله اللات الجنسية: الامارات مدعي عليه: ورشة محي الدين للخراطة واخرون الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: نذب خبير المطلوب اعلاؤه /- محمد احسان الحق شوري الجنسية: بنغلاديش ٢-محمد محي الدين شاه عالم شوري الجنسية:بنغلاديش عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاربعا الموافق ٢٠١٣/١٠/٢ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الرابعة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة التجارية بممسكر آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٣

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
لجنة فض المنازعات الايجارية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان بالنشر

لقد تقرر في القضية رقم (٢٠١٣/١٠٤٤) ايجارات المنظورة امام لجنة فض المنازعات الايجارية (ابوظبي) للجنة الرابعة والمرفوعة من المدعى/ خليفة عيسى محمد مبارك الخيلي وذلك اعلان المدعى عليه/ بطي حسن محمد بورحمة السويدي ، نشرا وقد تحدد لنظر الدعوى لجلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٩/٢٢ في الساعة ٦,٠٠ مساء في مقر اللجنة وذلك على نفقة صاحب العلاقة.

لجنة فض المنازعات الايجارية

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم ٢٠١٢/٣٢٤٤ ت تجر م- ت- أظ

طالب التنفيذ/خليلب جورج حسني الجنسية: امريكا المنفذ ضد: داينا ستي زرعوني اي ان سي الجنسية: الامارات المطلوب اعلاؤه: داينا ستي زرعوني اي ان سي الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١٠٧ تجاري م ت- س- أظ وهددت لنظره جلسة يوم الاربعا الموافق ٢٠١٣/١٠/٢ موعدا لنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الثانية بإدارة التنفيذ -ابوظبي الكائنة بالمقر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه، تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم التجاري

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة النقض

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعلان قضائي بالنشر
دائرة القضاء - محكمة النقض - امارة ابوظبي

الى / شركة مارينا العالمية للمقاولات العامة
ليكن معلوما لديكم ان الطعن المدني رقم ٢٠١٣/٨٧ المقام من: مؤسسة نيهان للتقنيات العامة ضدك قد حددت له جلسة ٢٠١٣/٧/٣٠م
لنظر الطعن
وعليكم الحضور بانفسكم او بوكيل عنكم في الموعد المذكور وتقديم اية مستندات او مذكرات ترغبون في تقديمها.

كبير كتاب المحكمة النقض

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٤٤ مد جز- م ت- ب-أظ

مدعى/ خليل الرحمن محمد حبيب الرحمن الجنسية: بنغلاديش مدعي عليه: مطعم بيبلوس الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة بمبلغ ٤٥٠٠ درهم المطلوب اعلاؤه / مطعم بيبلوس الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/١٠/١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الاولى بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بدائرة القضاء شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٨

قلم المحكمة المدنية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٥٦ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٩
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٦٧٧ تج جز- م ت- ب-أظ

مدعى/ داماس الساتلر يمثلها/ يونس محمود قطبا الجنسية: الامارات مدعي عليه: ناصر ظافر الاجابني الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: المطالبة بمبلغ ١,٩٠٠ درهم المطلوب اعلاؤه/ ناصر ظافر الاجابني الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وهددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٨/٥ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة التجارية بممسكر آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢٨

قلم المحكمة التجارية

أحمد النعيمي يكرم الفائزين بجوائز حرة عجمان للتميز الوظيفي

سياسة التوظيف التي تنتهجها الإدارة. وأوضحت أن تكريم الموظفين المتميزين يأتي تقديراً لما أنجزوه من مهام وظيفية إضافة إلى تعاونهم الدائم مع زملائهم في العمل ومبادراتهم الدائمة لتطوير آلية العمل في إدارتهم وأقسامهم المختلفة وتشجيع الموظفين على بذل المزيد من الجهد وتطوير إمكاناتهم بشكل دائم في سبيل تحقيق أهداف الخطة الاستراتيجية.

من جانبهم ثمن موظفو سلطة منطقة عجمان الحرة المكرمون اهتمام إدارتهم بإبراز جهودهم وحرصها على وضعهم في موضع من التقدير والرعاية وأكدوا أن التكريم سيعكس إحساساً مضاعفاً بالمسؤولية للمقاة عليهم وأنهم ماضون قدماً في تحقيق أهداف سلطة منطقة عجمان الحرة ووضعها في مكانتها الريادية بين المؤسسات الاقتصادية الأخرى بالدولة.

وفي ختام حفل التكريم السنوي توجه الشيخ أحمد بن حميد النعيمي ممثل حاكم عجمان للشؤون الإدارية والمالية رئيس سلطة منطقة عجمان الحرة إلى منسفة التوزيع يرافقه مدير عام سلطة منطقة عجمان الحرة لتكريم الموظفين المتميزين وهم فاطمة الحوسني وشمسة الظاهري ومحمد عثمان عن فئة الموظف الإداري المتميز ومحمد راميش وأرنست وعاصم ندا وشاهول حميد عن فئة الموظف الميداني المتميز وجميلة آل عفة وفاطمة الحمراني عن فئة الموظف الجديد الصاعد. فيما حصلت إدارة العمليات على جائزة الإدارة المتميزة وفريق البوابة الإلكترونية على جائزة فريق العمل المتميز فيما فاز مشروع الإدارة المتكامل بجائزة المشروع المتميز.



•• عجمان-وام:

أكد الشيخ أحمد بن حميد النعيمي ممثل حاكم عجمان للشؤون الإدارية والمالية رئيس سلطة منطقة عجمان الحرة أن تحفيز الكوادر البشرية المتميزة وتكريمها في جميع المجالات بات عنصراً هاماً في دفع عجلة التنمية وتطوير آليات العمل إلى أعلى مستوياتها جاء ذلك خلال حفل التكريم السنوي لموظفي سلطة منطقة عجمان الحرة الفائزين ضمن جائزة حرة عجمان للتميز والتي تنظمها السلطة.

وأعلن مضاعفة قيمة الجوائز التقديرية للفائزين اعتباراً من الدورة الجديدة للجائزة في إطار دعم وتحفيز الكوادر النشطة وحثهم على الولاء والعباطة.

من جانبه قال محمود خليل الهاشمي مدير عام سلطة منطقة عجمان الحرة في كلمته التي ألقاها أمام الحاضرين بهذه المناسبة نحن أمام تجربة استثنائية من وحي التجربة الأم لقيادتنا الرشيدة في تكريم المتميزين والتميز ألا وهي جائزة حرة عجمان للتميز.. فما زالت سلطة منطقة عجمان الحرة تعي تماماً أهمية الكادر البشري بل وتصنع قوالب عديدة لتأهيله وتطويره إيماناً من قيادتها بأنه المحور الأساسي لتميزها وحرصاً منها على تحقيق الهدف الاستراتيجي وهو تطبيق أفضل الممارسات والمشاركات الفاعلة في جوائز التميز واستدامة التميز الوظيفي لإحداث نقلة نوعية في مستوى تقديم الخدمات وتوفير بيئة عمل تنافسية فعالة وجاذبة للموظفين تحفزهم على المشاركة وتدعم مسيرة التطور وترتقي بمستوى الأداء. وأضاف إن السلطة أطلقت جائزة حرة عجمان للتميز الوظيفي لتمثل وسيلة متكاملة

سلطة منطقة عجمان الحرة على إبراز جهود وكفاءة موظفيها المتميزين على مدار العام وخلق حالة من التنافسية والإبداع بين جميع الإدارات والأقسام.. مؤكدة أن جميع من في سلطة منطقة عجمان الحرة حريصون على بذل أقصى الجهود التي تتسجم مع حجم الريادة التي تسعى إليها المنطقة. وأضافت إن تكريم هؤلاء الموظفين يأتي توجيهاً لما قدموه من جهود إيجابية ومثابرة وإخلاص موضحاً أن العمل في منطقة عجمان الحرة يعني الانضمام إلى بيئة عمل حافلة بالتحديات المتجددة وذات مردود عالٍ من الخبرات المهنية وأنها تتميز بتوفير التدريب الفعال لموظفيها العاملين في مختلف المجالات وأصبح توظيف الأشخاص الذين يتمتعون بأفضل المواهب من الركائز الأساسية في

وتطوير الأداء وتحسين الخدمات ولتكون أداة فعالة للتقييم الذاتي ومرشداً إلى تحسين الأداء للوصول إلى أعلى مراتب التميز فالعوامل القابلة للتغيير والتطوير بناء على المستجدات والمهام الجديدة التي تبرز في كل مرحلة ويسعدنا في هذا اليوم أن نعكس لكم سعينا لخلق تأثير إيجابي في مجتمع العمل من منطلق روح المسؤولية التي نستشعرها تجاه موظفيها إيماناً منا بعظم الدور الذي تلعبه مثل هذه الجوائز واليات التحفيز المختلفة في دعم كوادرنا وتحفيزهم على تقديم الأفضل فدوماً ما نلتقط أذاننا عبارات الشثناء من رئيس السلطة وهو يوجه بأن نكرم من يجتهد ليكون الجزء من أصل العمل وأن نولي العزائم على قدر أهل العزم ولتكون هذه السنة بادرة لتهم الجميع فماتح الولاء والعباطة.

وأكد أن سلطة منطقة عجمان الحرة تحرص على إقامة هذه الفعالية سنوياً لتكريم نخبة من الموظفين الذين إمتازوا ببذل جهود استثنائية ونوعية في أداء الأعمال الموكلة إليهم فضلاً عن بيان دورهم في خدمة عدد كبير من العملاء بالإضافة إلى حرصهم الكبير وإحساسهم بالمسؤولية في تطبيق برامج منطقة عجمان الحرة الداعية إلى تعزيز إلى مستويات أداء ونمو كبيرة تتسجم وحجم الأهداف التي تأسست في ضوئها سلطة منطقة عجمان الحرة للارتقاء بأفاق العمل الاقتصادي بالإمارة إلى مستويات مرموقة.

من جانبه قالت لطيفة الشرفاء مدير إدارة الموارد البشرية بمنطقة عجمان الحرة يأتي هذا التكريم في سياق حرص

بلدية الشارقة ودائرة الطيران المدني توقعان

مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون المشترك

•• الشارقة-وام:

وقعت بلدية مدينة الشارقة ودائرة الطيران المدني أمس الأول مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون المشترك بينهما ودعم جهودهما للارتقاء بمستوى آليات العمل وتبادل المعرفة والخبرات والتجارب المؤسسية والتعريف بإجراءات الأمن والسلامة في المناطق التي تقع ضمن نطاق هبوط الطائرات لتحقيق الصلحة العامة.

وقعت مذكرة التفاهم عن بلدية مدينة الشارقة سعادة رياض عبدالله عيلان مدير عام البلدية.. فيما وقعها عن دائرة الطيران المدني الشيخ خالد بن عصام القاسمي مدير عام الدائرة بحضور عدد من كبار المسؤولين في الدائرتين.

وأكد سعادة رياض عبد الله عيلان أن توقيع المذكرة يأتي في إطار جهود البلدية للتضامن بين الجهات الحكومية في إمارة الشارقة لتحسين الأداء والاستفادة من الخبرات والتجارب المختلفة ودعم الجهود التي تبذلها الحكومة والقيادة الرشيدة للارتقاء بالشارقة في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

وقال مدير عام بلدية مدينة الشارقة إن مذكرة التفاهم مع دائرة الطيران المدني تعد من المبادرات المهمة التي تشكل رافداً مهماً في تعزيز التواصل المشترك بين الطرفين لتطبيق أفضل الممارسات المتبعة للارتقاء بجودة الخدمات والمشروعات المشتركة بين الطرفين.

وأوضح أنها ستساهم في زيادة التنسيق فيما يتعلق بأعمال الصيانة التي يتم إجراؤها في المنطقة المحيطة بالمطار إضافة إلى التنسيق بشأن إصدار التصاريح الخاصة بالفعاليات التي تقع في منطقة الهبوط والتي قد يكون من شأنها استخدام المؤثرات الضوئية وألعاب الليزر التي يصدر عنها ذبذبات تؤثر على حركة الطيران.

وأشار إلى أن المذكرة تعد تكاتفاً للجهود بين الدائرتين للمساهمة في دفع عجلة التنمية في الإمارة من خلال الاستفادة من تجارب الدائرتين وتعميم التجارب الناجحة.. منوهاً بأن البلدية تقدم الدعم اللازم للدوائر الحكومية كافة. من جانبه أشنى الشيخ خالد بن عصام القاسمي على تعاون بلدية مدينة الشارقة مع دائرة الطيران المدني والجهود التي تبذلها في خدمة المجتمع.. مؤكداً أن المذكرة ستتيح للطرفين فرصة تشكيل لجان مشتركة لدراسة الأعمال اللازمة بما يضمن تنفيذها على الوجه الأكمل وتتضمن توفير فرص التدريب والتوعية والتعريف ببرامج وإجراءات السلامة.

وأضاف إن المذكرة توفر برامج لنقل الخبرات من خلال الإطلاع على الأنشطة والأفكار والمقترحات والابتكارات ومد جسور التعاون والتواصل والتنسيق وتبادل المقترحات والعمل على دراستها لتطوير استراتيجيات العمل المشترك بين الطرفين بما يخدم سلامة وأمن الطيران المدني ويحقق فعالية أعمال البلدية بما يخدم الصالح العام.

مصرف أبوظبي الإسلامي يقدم خدمات مصرفية مخصصة لمنطقة دبي التعليمية

•• أبوظبي-الفجر:

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، عن توقيع مذكرة تفاهم مع منطقة دبي التعليمية بهدف توفير منتجات وخدمات مصرفية حصرية للمعلمين والعاملين في منطقة دبي التعليمية.

وقام بتوقيع الاتفاقية كل من الدكتور أحمد عبد المنصوري، مدير عام منطقة دبي التعليمية، وسامح عوض الله، رئيس قسم الفروع في مصرف أبوظبي الإسلامي. وسيقوم المصرف بموجب هذه المذكرة بإطلاق مجموعة من الخدمات والمنتجات والخدمات الخاصة، تتوافق مع احتياجات المعلمين والعاملين في منطقة دبي التعليمية. كما سيقدم المصرف أيضاً دورات تدريبية تهدف إلى تثقيف المعلمين في أماكن عملهم بشأن جميع جوانب العمل المصرفي الإسلامي.



من جهةها، ستقوم منطقة دبي التعليمية بتوفير التسهيلات اللازمة لتمكين مصرف أبوظبي الإسلامي من تقديم خدماته بدرجة أعلى من الكفاءة، مما سيحسن تجربة التعامل مع المصرف. ويعد قطاع التعليم من أبرز أولويات مصرف أبوظبي الإسلامي حيث سيعمل على مساعدة المهنيين العاملين في منطقة دبي التعليمية من خلال تزويدهم بباقة من الخدمات التي من شأنها أن تلبى كافة متطلباتهم المصرفية، من دون الحاجة إلى مغادرة مكان العمل.

وصرح الدكتور أحمد عبد المنصوري: من شأن هذه الاتفاقية أن توفر لموظفينا خدمات مصرفية بأسعار منافسة، تشمل إيداعات الراتب المباشرة، والخدمات المصرفية الشخصية، والتمويل والتأمين. ويشار هنا إلى أن منطقة دبي التعليمية، التابعة لوزارة التربية والتعليم، تسعى إلى تحقيق نماذج تعليمية وثقافية تتماشى مع المتطلبات الحكومية، واحتياجات السوق المحلية، فضلاً عن تقديم برامج تدريبية والإدارية للعاملين في المدارس والمعاهد الخاصة تستهدف الكوادر التعليمية التعليمية الأخرى، وذلك بالتعاون مع على المستوى العالمي.

مشاريع بقيمة 900 مليون دولار أمريكي.. 516 مليون منها عقارية

قطاع المقاولات في دول التعاون يشهد نمواً قوياً رغم التحديات

•• الكويت-الفجر:

نشر المركز المالي الكويتي المركز مؤخرًا تقريراً عن قطاع المقاولات في دول مجلس التعاون الخليجي، حيث يقدم في هذا التقرير تحليلاً للفرص الاستثمارية المتاحة من حيث قيمة المشاريع ومراحل تنفيذها كما يلقي الضوء على دوافع النمو في القطاع والتحديات التي تواجه المستثمرين فيه، إضافة إلى أهم المتنافسين في القطاع وبياناتهم المالية. ويشير تقرير المركز إلى أن قطاع المقاولات في دول مجلس التعاون الخليجي يشهد نمواً قوياً، حيث يتم حالياً تنفيذ مشاريع بقيمة 900 مليون دولار أمريكي، ما قيمته 516 مليون منها مشاريع عقارية. ويتوقع التقرير أن يتسارع هذا النمو في المستقبل القريب، بالرغم من الأزمة المالية العالمية، والاضطرابات

السياسية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويقسم التقرير فرص المقاولات في دول مجلس التعاون الخليجي إلى أربع أنواع حسب القطاع الاقتصادي الذي تنشأ منه الفرصة، ويتفوق قطاع العقار من حيث كم وقيمة الفرص والعقود التي ينتظر أن يتم ترسيته خلال السنوات القليلة القادمة، وذلك بفضل المشاريع السكنية التي تسعى لتلبية متطلبات التركيبة السكانية الشابة، وتنامي عدد الوافدين الأجانب. وأدت هذه العوامل إضافة إلى القوانين الجديدة والتي تسمح بتملك الأجانب للعقارات إلى ارتفاع الطلب على العقارات السكنية ذات الأسعار المناسبة، ولذلك أصبح توجه السوق هو توفير وحدات سكنية لذوي الدخل المحدود والمتوسط، بدلاً من استهداف ذوي الدخل العالي. ومازال هناك العديد من الفرص في القطاع العقاري التي قد تثمر عنها الشركات

7.9 مليون مسافر استخدموا المطار خلال الأشهر الست الماضية

مطار أبوظبي الدولي يسجل نمواً في حركة المسافرين بنسبة 12.6% خلال النصف الأول

•• أبوظبي-الفجر:

سجل مطار أبوظبي الدولي ارتفاعاً مميّزًا بنسبة 12.6 بالمائة في حركة المسافرين خلال النصف الأول من هذا العام (يناير حتى يونيو من العام الجاري) مقارنة بالعام الماضي، وذلك وفقاً لأرقام كشفها شركة أبوظبي للمطارات وأوضحت استخدام أكثر من 7.9 مليون مسافر (7,941,922) مطار العاصمة خلال تلك الفترة، ما يؤكد مكانة المطار كأحد أسرع المطارات

نمواً في المنطقة، ويعزز موقع أبوظبي وجهة مميّزة للأعمال والترفيه والسياحة إقليمياً وعالمياً. وكشفت النتائج الصادرة من الشركة ارتفاع حركة الطائرات في المطار بنسبة 10.4 بالمائة خلال الفترة بين يناير ويونيو 2013 مقارنة بذات الفترة من العام الماضي لتسجل 65,072 حركة طيران، كما ارتفعت حركة الشحن بنسبة 21.5 بالمائة لتصل إلى 325,737 طن مقارنة بالشهور الست الأولى من عام 2012.

ولم يفتأ مطار أبوظبي كوجهة مفضلة للترفيه والأعمال فضلاً عن كونها مركزاً هاماً للطيران. وعلى صعيد الوجهات الخمس الأكثر تشغيلاً في المطار، فقد تصدرت الهند القائمة خلال الأشهر الست الأولى من هذا العام بنسبة ارتفاع 18 بالمائة بالمقارنة مع نفس الفترة من العام الماضي، تلتها كلاً من المملكة العربية السعودية وألمانيا وتايلاند والمملكة المتحدة التي حلت في المرتبة الخامسة خلال الفترة من يناير وحتى يونيو من العام الجاري.

منوعات العقار

27

عدد المشاريع الصغيرة والمتوسطة بدول مجلس التعاون يرتفع في عام 2012 إلى 12,684 مشروعاً

•• أبو ظبي-وام:

أعلن عبد العزيز بن حمد العقيل الأمين العام لمنظمة الخليج للاستشارات الصناعية جويك أن المشاريع الصغيرة والمتوسطة بدول المجلس بلغت في عام 2012 حوالي 12,684 منشأة صناعية أي 83.6 في المئة من إجمالي عدد المنشآت الصناعية بحجم استثمارات وصل إلى 14 مليار دولار أميركي ونوه العقيل في كلمته للعدد 105 من مجلة التعاون الصناعي في الخليج العربي تحت عنوان الصناعات الصغيرة والمتوسطة بدول المنظمة في توفير البيانات المتعلقة بهذه الصناعات وتحديثها باستمرار مما يتيح تقييم وضعها وتتبع تطورها ووضع تصور لمستقبلها في الخليج خصوصاً أن المنظمة تعمل بشكل دوري على تحديث بيانات هذه الصناعات والتأكد من دقتها لتحديد دورها في التنمية الاقتصادية في دول الخليج وصدر العدد الجديد من مجلة التعاون الصناعي في الخليج العربي مضمناً ملفاً عن إطلاق المنظمة الكتاب السنوي للإحصاءات الصناعية 2013 الصادر عن منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية اليونيدو في حفل أقيم برعاية سعادة الدكتور محمد بن صالح السادة وزير الطاقة والصناعة القطري الذي أكد على أهمية الكتاب التخصصي بنشر الإحصاءات الصناعية على المستوى العالمي ويقدم خلاصة المؤشرات الرئيسية للإحصاءات الصناعية ويوفر المعلومات المفصلة عن هيكل ونمو الصناعة التحويلية في العالم. وضمت المجلة العديد من المقالات الاقتصادية منها قياس كفاءة المهارات البشرية العاملة في الاقتصاد المعرفة بدول مجلس التعاون الخليجي للدكتور نوزاد الهبتي ومقال التنوع الاقتصادي في دول مجلس التعاون.



شروق ودائرة البلدية والتخطيط بعجمان يبحثان سبل التعاون والعمل المشترك

•• الشارقة-الفجر:

قام وفد من دائرة البلدية والتخطيط في عجمان بزيارة إلى هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق جرى خلالها بحث سبل التعاون والعمل المشترك وتبادل الخبرات في مجال الخدمات المقدمة لقطاعي السياحة والاستثمار وسبل جذب المستثمرين إلى المنطقة للاستثمار في مشاريع توائم احتياجات الأسواق المحلية، والإرتقاء بمستوى الخدمات العامة لتحقيق الصلحة العامة لإمارتي الشارقة وعجمان ودولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام. واستقبل سعادة مروان بن جاسم السركال المدير التنفيذي لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق في مقر الهيئة وفد الدائرة برئاسة سعادة علي بن محمد المويجي الشامي المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في بلدية عجمان، وحضر اللقاء عبد الرؤوف محمود محمد اسماعيل مدير إدارة الشؤون المالية في بلدية عجمان وحسين محمد أحمد علي مدقق مالي أول في الإدارة المالية بالبلدية وفاطمة حمد بن حمدان الطرووشي مسؤول وحدة الخدمات الاستثمارية في بلدية عجمان كما حضر الاجتماع ممثلين من مختلف الإدارات في هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق). وأشاد سعادة مروان السركال بأصحاب السمو الشيوخ حكام الإمارات على دعمهم المستمر في ظل ما تشهده

الدولة من تطورات في شتى المجالات وحرصهم ومتابعتهم الدؤوبة لتذليل كافة الصعوبات من أجل تقديم أفضل الخدمات للوطن وأبنائه، منوهاً بأن الإجتماع يجسد صورة من صور التعاون البناء بين أبناء دولة الإمارات العربية المتحدة كافة، ومعرباً عن ثقته في أن الفترة المقبلة ستشهد المزيد من التنسيق والتكامل لخدمة مصلحة الوطن والمواطنين. واستعرض المدير التنفيذي لشروق أمام الحضور أبرز الإنجازات التي حققتها الهيئة منذ نشأتها والمشاريع التي تشرف عليها، وأهدافها الرامية إلى تطوير المشاريع وترويج الاستثمار في الإمارة، وتحدث عن أهم المشاركات الخارجية لشروق في المعارض العالمية ودورها في خلق قاعدة ترويجية هامة للشارقة والتعريف بها وبإمكانياتها السياحية والاستثمارية. وسلط السركال الضوء خلال الاجتماع على أهم القومات التي تحظى بها إمارة الشارقة متحدداً عن الدراسة التي أجرتها الهيئة لقراءة واقع القطاعات الاستثمارية في الإمارة ومستقبلها وبين أن السنوات الخمس المقبلة ستشهد نمواً كبيراً في أربع قطاعات هي السفر والسياحة والنقل والخدمات اللوجستية والرعاية الصحية والبيئة، كم تظرق في حديثه إلى التحديات التي واجهتها وتواجهها شروق في مسيرة عملها وكيفية التغلب عليها، مؤكداً أن النجاحات التي حققتها شروق تأتي بفضل الدعم المباشر الذي

تحتل به من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة حفظه الله ورعاه والمتابعة الحثيثة للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيس هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق. بدور أكد سعادة علي بن محمد خليفة المويجي الشامي المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في بلدية عجمان أهمية التعاون بين الدوائر والمؤسسات المختلفة في الدولة لتحقيق الشمولية والتكامل في العمل، مؤكداً ترحيبهم بالتعاون وتبادل الخبرات مع هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق، وأن هذه الخطوات تأتي في سياق خطتهم الاستراتيجية التي يشرف عليها سمو الشيخ راشد بن حميد النعيمي رئيس دائرة البلدية والتخطيط في عجمان للتعاون مع كافة المؤسسات الحكومية لتحقيق المصلحة العامة لرؤية الاتحاد وقادته. وناقش الحضور خلال الاجتماع عدداً من النقاط التي تهم المجتمع وتدعم مسيرة النماء والتطوير وكما مل من شأنه تقديم الخدمات التي تساهم في الإرتقاء بالإنسان والمكان، كان أبرزها أفضل الممارسات التي تطبق على مستوى المؤسسات والدوائر والهيئات، وكيفية الوصول إلى الجودة في الأداء، مسلطين الضوء على نجاح مؤتمر عجمان للاقتصاد الأخضر والمعرض المصاحب الذي نظّمته دائرة البلدية والتخطيط بعجمان مع مركز دبي

ارتفاع عدد نزلاء المنشآت الفندقية في أبوظبي بواقع 12% خلال النصف الأول من 2013



•• أبو ظبي-وام:

ارتفع عدد نزلاء المنشآت الفندقية في أبوظبي بنسبة 12 في المائة خلال النصف الأول من العام 2013 مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي مع زيادة متوسط فترة إقامة النزيل الفندقي ومستويات الإشغال والعوائد، وأظهرت إحصاءات هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة أن 145 فندقاً وشقة فندقية ومنتجعاً في الإمارة استقبلت حوالي مليون و 333 ألفاً و 339 نزلياً أمضوا أربعة ملايين و 226 ألفاً و 604 ليال بنسبة نمو 25 في المائة مقارنة بالنصف الأول من 2012، وازداد متوسط فترة إقامة النزيل الفندقي بنسبة 12 في المائة إلى 3.17 ليلة ومستويات الإشغال بنسبة ثمانية في المائة إلى 71 في المائة.

وقال سعادة مبارك حمد المهيري مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة إن نتائج النصف الأول من العام 2013 تؤكد أن قطاع السياحة في أبوظبي يسير على الطريق الصحيح نحو تحقيق أهدافه. وأضاف إن هذا الأداء يتزامن مع زيادة رصيد الهيئة من الفنادق والمنتجعات وجاء نتيجة جهود متواصلة لتعزيز أطر التعاون والتواصل مع مختلف الجهات العاملة والعنية في قطاع السياحة ومبادرات الترويج والتسويق الداخلية والخارجية بجانب الاتساع المستمر في خارطة المنتجات والمعالم السياحية والترفيهية والثقافية في مختلف أنحاء أبوظبي. وتوقع استمرار توجهات النمو خلال النصف الثاني من العام الجاري مع تنظيم الهيئة للعديد من الفعاليات الهامة منها سباق جائزة الاتحاد للطيران الكبرى للفورمولا 1 في أبوظبي و معرض فن أبوظبي واستعراضات العين الجوية وياقة من الحفلات الموسيقية العالمية في جزيرة

إضافية حيث تم تسجيلها في أحد أشهر الصيف الذي تتراجع خلاله عادة الحركة السياحية ويتمثل أبرز المؤشرات الإيجابية في تجاوز متوسط فترة إقامة النزيل الفندقي حاجز الثلاث ليال وهو ما يأتي ثمرة رسالة الهيئة التي تدعو الزوار لتمضية فترات أطول في وجهتنا السياحية للاستمتاع بما توفره من معالم وأنشطة ومرافق ترفيهية أكثر تنوعاً وتميزاً. وحافظت السياحة الداخلية على صدارة قائمة أكبر روافد نزلاء المنشآت الفندقية في أبوظبي خلال النصف الأول من العام الجاري بينما جاءت الهند في المركز الأول بين الأسواق السياحية الخارجية للإمارة بتبعيتها المملكة المتحدة. وخلال الفترة من يناير إلى يونيو 2013 إزداد عدد النزلاء الهنود بنسبة 22 في المائة إلى 80 ألفاً و 179 نزلياً أمضوا 334 ألفاً و 238 ليلة بنسبة نمو 43 في المائة وبمتوسط 4.17 ليلة أكثر بنسبة 17 في المائة عن الفترة نفسها من العام الماضي.

3 مراحل تتماشى مع النمو المتوقع لأعداد السياح شركة أبوظبي للموانئ تكشف عن خطة تطوير محطة السفن السياحية في ميناء زايد

•• أبو ظبي-الفجر:



وتحقيقاً لالتزامها بدورها في تحقيق أهداف أبوظبي، شرعت شركة أبوظبي للموانئ بتخصيص الزاوية الجنوبية الشرقية من رصيف ميناء زايد، وهي الزاوية الأقرب إلى جسر الشيخ خليفة، ليصار إلى تطويرها وخصمتها لاستقبال السفن السياحية وركابها وتتيح هذه التوسعة زيادة سريعة في الطاقة الاستيعابية لمحطة السفن السياحية الحالية في الميناء وتعزيز قدرتها في التعامل مع الأعداد التي تزور أبوظبي خلال الموسم القادم مع إمكانية تطويرها وتوسعتها مستقبلاً لتتلبى مزيداً من النمو. ويرتكز التطوير والتوسعة الجديدة على بناء محطة دائمة للسفن السياحية تضاهي أفضل المحطات البحرية العالمية فخامة وتزخر بالمرافق ووسائل الترفيه، ويضم التصميم الأولي سوقاً تراثية بمتاجرها التقليدية وبضائعها التي من المتوقع أن تشكل نقطة

أعلنت شركة أبوظبي للموانئ، المطور والمشغل للموانئ التجارية والمناطق الصناعية في أبوظبي، عن خطتها لتطوير محطة السفن السياحية في ميناء زايد بما يتفق مع الزيادة المتوقعة في عدد السفن السياحية التي اختارت أن ترسو على شواطئ أبوظبي خلال الموسم القادم 2013-2014. وتشير الإحصائيات الصادرة أن الموسم السابق شهد زيارة 92 سفينة سياحية حملت ما يزيد عن 155 ألف مسافر عبروا محطة السفن السياحية في ميناء زايد خلال 2012-2013 ويحظى ميناء زايد بموقع استراتيجي في مركز مدينة أبوظبي الأمر الذي يشجع الشركات السياحية العالمية على اختياره كوجهة سياحية جديدة تقربها من جميع المواقع السياحية الأخذة في الازدياد والتوسع، وبما توفره من فنادق الدرجة الأولى والمنتجعات العديدة المنتشرة في أبوظبي والتي تشكل عوامل جذب سياحي لدى زوار الإمارة. وتعد أبوظبي أملاً عريضة على تنمية القطاع السياحي ضمن أهداف رؤيتها الاقتصادية 2030 ويلعب ميناء زايد دوراً هاماً ومحورياً في تحقيق هذا الهدف خصوصاً مع المساحة التي توفرته في الميناء بعد نقل كافة عمليات مناولة الحاويات التي كان ميناء زايد يستقبلها في السابق إلى ميناء خليفة. ومع الزيادة المتوقعة في أعداد السياح والسفن السياحية التي تستقبلها أبوظبي، صار لزاماً الإسراع في تطوير الرصيف الحالي وزيادة عدد محطات الرسو لواكبة النمو المتوقع.

بورصة ناسداك دبي تمنح الرمز للأوراق المالية جائزة أفضل وسيط تجزئة عن يونيو الماضي

•• دبي-الفجر:



من مناسبة، كما تربعت على عرش أعضاء ناسداك دبي الأكثر نشاطاً في التداول بقطاع التجزئة في مناسبتين متتاليتين (يوليو وأغسطس) وحقت الشركة مكانة ريادية في الأسواق المالية في الإمارات خلال العام 2012، بينما صنفت هذا العام كواحدة من بين أفضل ثلاث شركات وساطة في الدولة. وقال محمد المرتضى الدندشي، الشريك والعضو المنتدب لشركة الرمز للأوراق المالية: ما يزيد عن نصف مليون من المستثمرين الأفراد على

المدة من قبل أعضاء بورصة ناسداك دبي. وظهر شعار الرمز للأوراق المالية على برج ناسداك في نيويورك مع عبارة ناسداك دبي تهنئ الرمز للأوراق المالية بوصفها أفضل وسيط تجزئة عن شهر يونيو-حزيران 2013. وتأتي هذه الجائزة تقديراً لأعضاء ناسداك دبي الأكثر نشاطاً في التداول نيابة عن عملائهم في قطاع التجزئة على أساس شهري. وقد حاز الرمز للأوراق المالية على هذه الجائزة المرموقة في أكثر

حصلت الرمز للأوراق المالية، إحدى الشركات الإماراتية الرائدة في مجال الوساطة، جائزة أفضل وسيط تجزئة لشهر يونيو-حزيران الماضي من قبل بورصة ناسداك دبي. وبلغ حجم تداولات التجزئة المدارة من قبل الرمز للفترة ذاتها نحو 2.7 مليون دولار، بمعدل قدره 32.11% من أصل إجمالي حجم التداولات

منوعات العقل

29



أفضل ملهى ليلي بالعالم في البرازيل

حصل ملهى ليلي برازيلي على لقب أفضل ملهى ليلي في العالم، وهو ملهى (جرين فالي) في منتجع (باليار كامبوريو) البرازيلي، وذلك وفقا لقراء مجلة الرقص والموسيقى الإلكترونية البريطانية (دي.جيه.ماج). وفي العام الماضي حصل هذا الملهى على المركز الثاني. وحل ملهى (جرين فالي) الليلي محل ملهى (سيبايس) الليلي الإسباني الكائن على جزيرة إيبيرا البليارية بعد عامين من تصدره القائمة. وحل ملهى ليلي آخر في إسبانيا يحمل اسم (باشا) في المركز الثالث. وفي المراكز العشرة الأولى يأتي ملهى ليلي آخر من أيبيرا اسمه (أمينجيا).



مدينة انجليزية يسودها جو ودود ومرح

برمنغهام . مدينة كبرى تعج بالنشاط

تعتبر برمنغهام ثاني أكبر مدينة في انكلترا، ومع ذلك إذا سألت أحد سكان لندن عنها فقد ينظر اليك، وفي وجهه علامات الحيرة، أو يبدأ في تقليد لكنة سكان برمنغهام. أي ان الناس عادة لا يعرفون الكثير عن هذه المدينة التي تقع في وسط البلاد، والتي تتميز بوجود أحياء متعددة الاثنية تعج بالنشاط، وتحمل سمة حاضرة تعيش مرحلة ما بعد الثورة الصناعية، وهي مدينة كبيرة ومتسعة، يسودها جو ودود ومرح.



ذلك المثلث عن بيع الكحول. وهناك منطقة المجوهرات في شارع تشرش ستريت، وصانع المجوهرات تقاليد وتاريخ يعود الى عدة قرن في برمنغهام وهناك العديد من محلات بيع الحلي والمجوهرات المنتجة محليا، ويجب الا يفوت الزائر - ايضاً - الذهاب في جولة الى متحف المجوهرات المقام في مبنى مصنع أُغلق في عام 1981. وغادره العاملون بعد اغلاقه بالفتح وتركوا كل شيء كما هو في مكانه، بما في ذلك نثار الذهب على أرضية المصنع. ويجب الا ننسى ان برمنغهام تقع على مسافة قريبة من مدينة ستراتفورد - ابون - ايفون، مسقط رأس الشاعر المسرحي الشهير وليام شكسبير، وهي فرصة لزيارة تلك المدينة التاريخية، وحضور احد عروض مسرحيات شكسبير. واول ما يلفت النظر في

بالتغيير من المناطق الراقية التي تعود الى مرحلة ما بعد الصناعة الى تلك العادية التي تعود الى المرحلة ذاتها، فقد أحييت المدينة المعالم الصناعية المهملة في عملية مستمرة بديعة. ويوجد من المطاعم الراقية - التي حازت نجمة ميشلين، التي تمنح للامتياز - عدد يفوق أي مدينة اخرى خارج لندن، غير ان برمنغهام مشهورة بمطاعم البالتي التقليدية، التي تقدم الكاري الكشميري، الذي استوردته المدينة، وطورته الجاليات النامية الى جنوب آسيا. وبالتجول في شارع ليدي بول في المنطقة التي يطلق عليها مثلث البالتي سوف تشاهد المكاتب الاسلامية ومكاتب السفريات التي تعلن عن رحلات لاداء مناسك الحج والعمرة، ويتعد معظم المطاعم في

وقد كانت برمنغهام في السابق أحد معاقل الثورة الصناعية، مدينة كانت تعلموا المدخن، ويفطهاها السخام والدخان. وكانت توصف بانها (سوداء في النهار، وحمراء في الليل)، غير ان الصناعات الثقيلة غادرت مركز المدينة، ولكن القنوات التي كان ينقل عبرها فحم المدينة وثرواتها ظلت في مكانها، ويقال ان طول القنوات فيها يفوق طول قنوات البندقية. ويستطيع الزائر بداية جولته في القنوات من مبنى كيوب، الذي يبدو وكأنه تم بناؤه بقطع الليغو يضم متاجر وفنادق وشققا. ومن هناك يستطيع التوجه الى قلب برمنغهام الجديد في الجانب الشمالي الشرقي، والاتجاه شرقاً عند تقاطع القناة الكبرى، وعبر العديد من المباني القديمة العديدة، وعندما سوف يشعر

من تلك المدينة نتائج عمليات احياء ذلك الجزء من المدينة. ومن بينها مشروع المكتبة المركزية، وليس بعيداً عنها تجد الشارع الجديد المؤدي الى بول رينغ، السوق الذي تجد فيه كل ما ترغب في شرائه، ومن بين المحال في ذلك السوق فرع لحل سلفريدجيز الشهير، الذي يعتبر معماره وتصميمه ممثلاً لوجه برمنغهام الجديد، وهو مكون من اربعة طوابق، وقد افتتح قبل تسع سنوات، الا انه ما زال ينتمي الى المستقبل. وان كان زائر المدينة من محبي كرة القدم فان عليه حضوره مباراة ل احد اندية المدينة الشهيرة، مثل أستون فيلا، وهو ناد له تاريخ كروي حافل، ويعد الامير وليام والممثل الأمريكي توم هانكس من بين مشجعيه المحمسين.



كالكتا . عاصمة الهند الفنية

والساري التقليدي ذا الألوان الزاهية، وغير ذلك من الاقمشة وهناك الكثير من البضائع الاخرى المعروضة في هذا السوق من المواد الغذائية الى الزهور. وهناك ايضا المطاعم التي تقدم بعض الوجبات الخفيفة. وبما ان كالكتا كانت تتمتع بدور سياسي واقتصادي مهم فقد جذبت اليها مهاجرين لا ينتمون فقط الى مناطق اخرى في الهند بل الى بقية انحاء العالم مثل الجاليات الأرمنية والفارسية والصينية التي ازدهرت أحوالها في المدينة. غير أن هذه الجاليات تقلص عدد أفرادها ولكن عطلة نهاية الاسبوع توفر فرصة للتواصل مع من تبقى من الجالية الصينية عن طريق الذهاب صباح الأحد الى المدينة الصينية القديمة في المدينة التي تبدأ الحياة فيها في الساعة السادسة صباحا، حيث يختلط الرواد بباعة الخضروات والخبز والشورية وغير ذلك من الأطعمة الصينية. وهناك الكثير من المعالم التي تعود الى فترات مختلفة من تاريخ المدينة يمكن زيارتها.

الأسلوب باستخدام الألوان المائية الفاتحة التي اعتبرت رداً على فن الغرب المادي، كما يركز على الموضوعات الروحية والطبيعية. وعلى الرغم من ان تأثير تلك المدرسة الفنية قد قل منذ فترة طويلة، فإن كالكتا تظل مركزاً مهماً للفن الهندي، ويوجد في جنوب المدينة المركز الدولي للفن الحديث الذي تقام فيه بعض المعارض التي تقدم نماذج للفن الهندي الحديث. ان أفضل طريقة للاستمتاع بالأطعمة البنغالية التي تتميز باهتمامها بالسلمك النهري واستخدام زيت المستردة اللاذخ هي تناولها في أحد البيوت البنغالية. وعلى الزائر انتهاز أي دعوة تقدم له لتذوق المطبخ البنغالي فيها. ولكن أيضاً هناك الآن عدداً متزايداً للمطاعم التي اشتهرت بتقديم الاطعمة البنغالية. وعلى الرغم من بروز ثقافة المجمعات التجارية الراقية في الضواحي الجديدة للمدينة الواقعة الى الجنوب والشرق منها، فإن سوق نيوماركت المتسع ما زال يحتفظ برواده، وتجده فيه باعة الاقمشة يبيعون الشالات الهندية

زوار المدينة هذه الأيام بروز وجه حضري جديد للمكان، ولكن ما زال في مقدورهم استكشاف الماضي الشري للمدينة الذي يظل ملحوظاً في كل خطوة يخطوها ضمنها. وهناك ساحة أو ميدان كان يعرف اiban الفترة الاستعمارية باسم ميدان دالهوري، وهو يقع في قلب كالكتا السياسي، وتجده هناك باعة الأطعمة المختلفة ممن يبيعون الوجبات للعاملين في المكاتب من بسطاتهم على الأرصفة. ويستطيع زائر المكان مشاهدة المباني الاستعمارية الضخمة، حيث كان البريطانيون يديرون الشؤون التجارية والإدارية. وفي الجانب الشمالي للميدان يوجد مبنى شيد عام 1776 والذي كان يعتبر مقر حكومة الولاية ويمثله الآن حزب المؤتمر.

في أوائل القرن العشرين برز أسلوب في الفن عرف باسم مدرسة البنغال انطلق من كالكتا واكتسب شهرة في جميع أنحاء البلاد، ومن أمثلته أعمال الرسام ابندرنات طاغور ابن شقيق الشاعر المشهور طاغور. ويتميز ذلك

تُغفل الأحاديث التي تدور حالياً حول عملية احياءه والانعاش التي تشهدها الهند مدينة كالكتا (عاصمة ولاية غرب البنغال)، والتي كانت مركز السلطة اiban فترة الحكم البريطاني للبلاد. ولقد تحول نفوذ هذه المدينة منذ فترة طويلة إلى نيودلهي (عاصمة البلاد الحالية). كما انتقل نفوذها ودورها الاقتصادي أخيراً الى مومباي. بيد ان سمعتها كعاصمة ثقافية وفنية ما زالت مستمرة. فهناك خمسة من الحائزين على جائزة نوبل ينتمون الى هذه المدينة، ومن بينهم أستاذ الاقتصاد امارتيا سين والروائي والرسام ومؤلف الأغاني والشاعر طاغور. وكالكتا، هذه المدينة الساحرة والصاخبة، بدأت تشهد تغيراً مثلها مثل بقية مناطق الهند. ففي عام 2011 خسرت الحكومة الشيوعية لولاية غرب البنغال المتخبة ديموقراطياً الانتخابات ولم تعد السلطة في يدها. وذلك بعد 34 عاماً من الحكم. ويعتبر معظم سكان الولاية ان هذا التحول السياسي انما يعكس رغبة في الحق ببقية ولايات الهند. ويلاحظ

انتقام العاشق



الذي أخرس ألسنتهم حال بينهم وبين رد الاتهام الذي نزل على رؤوسهم نزول الصاعقة لم يكن اعترفا منهم لدفع الجريمة عنهم والذي يكذب الادعاء الظالم هو ما جاء بمحض الضابط الذي حرره الضابط المتواطئ مع محرر الشكوى الكيدية بأنه شاهد المتهمين وصحبهم إلي القسم وهم بملايسهم الكاملة في حين يقرر في محضره بأنهم كانوا في أوضاع مخلفة بالأداب وحكمت المحكمة ببراءة الجميع من التهمة الملققة التي صنعها حقد الشباب على الفتاة التي رفضت حبه وتزوجت ممن أحبته هي .

مجهول بأنها تدار لأعمال منافية للآداب وتم القبض على الفتاة وأمها وخطيب الفتاة في ساعة متأخرة من الليل ولم تستطع الأم أو الفتاة الدفاع عن هذا الاتهام الظالم من هول الصدمة والمفاجأة التي شلت تفكير الجميع والأكدوية التي لقت بهم وتم تقديمهم إلى النيابة التي أحالتهم إلى المحكمة بتهمة إدارة بيتهم لأعمال منافية للآداب .

وأمام محكمة الرمل بالإسكندرية دفع محاميهم بأن ما حرره الضابط ضدهما محض اختلاف وبهتان وأن صمت الأم وابنتها وخطيبها أمم الصدمة والذبول

بأن التوقيع ليس توقعها وأن العقد والتوقيع مزورين وحكمت المحكمة برفض دعوى العاشق الولهان .

وأحد أشقاؤها على إقامة دعوى تزوير عليه أو تلقيه عنقاً بدينيا لن ينساه مدى حياته ولكن الفتاة رفضت ذلك كله حتى لا تنجر الأسرة بكاملها إلى مشاكل هي في غنى عنها ولكن الشاب اعتقد أن في صمتهم عنه ضعفا فهده تفكيره إلى انتقام آخر رخيص بعد سماعه نبأ خطوبتها لشاب كانت تبادلته الحب حيث فوجئت أسرتها بضابط واحد رجال شرطة الآداب يفتحمان الشقة التي أذى

عبارة عن دعوى مرفوعة أمام المحكمة يطلبها للدخول في طاعته بدعوى أنها زوجته بمقتضى العقد العرفي المحرر بينهما وأنه قد أعد لها مسكن الطاعة المستوي جميع الشروط الشرعية وأنه عقد عليها ودفع مهرها ودعاها للدخول في طاعته فامتنعت بغير حق .

وذبحت مع محاميتها وأشقائها إلى ساحة المحكمة تدفع دعواها بأنها لم تتزوج المدعي بعقد عرفي أو رسمي وأن العقد المقدم للمحكمة مزور والتوقيع عليه ليس توقعها وطلب محاميتها إحالة العقد إلى مصلحة الطب الشرعي لمضاهة توقيعها عليه وجاء التقرير بفيدي

أحب الشاب جارتته الجميلة بجنون وكان حبه لها من طرف واحد فلم تحبه أو تشعر به أو تبادلته كلمة واحدة دفعه عدم استجابتها وتجاهلها له ومطاردته لها وفشله في الوصول إلى قلبها إلى الانتقام منها فانقلب حبه العنيف لها إلى الحقد عليها بتلفيق بلاغات كيدية ضدها وضد أسرتها .

وترجع قصة الحب من طرف واحد إلى يوم أن رأها لأول مرة وكان يقف في شرفة مسكنه المواجه لبناية التي تسكن فيها عندما وقعت عيناه عليها وهي تقف أمامه لا يفصله عنها غير الشارع الضيق وعندما أطال النظر إليها أغلقت شرفتها ودخلت إلى شقتها ومن يومها لم يعد هناك شيء يشغله في الحياة غير أن يراها وأدمن الوقوف في شرفته المواجهة لشقتها فإذا نزلت إلى الطريق أسرع خلفها وظل يطررها بعبارات الإعجاب والحب ولكنها كانت تمضي في طريقها صامته وتبتعد عنه وبدأت تحرص على ألا ينفرد بها في الطريق ولا تغادر شقتها إلا بصحبة أحد من أسرتها وأغلقت شرفة شقتها تماما ولم تعد تفتحها وعندما سادت في وجهه كل طريق إليها جن جنونه وقرر أن ينتقم منها .

البلاغات الكيدية

وكان انتقامه حكاية لم تخطر على باب أحد ، فوجئت ذات صباح بكاتب من المحكمة يحمل إليها إعلان باسمها وعندما قرأته دارت السطور أمام عينها وصرخت وأغمي عليها كانت سطور الإعلان

منوعات العصر

30

ضبط عاطل حاول اغتصاب موظفة

استغل عاطل في أسبوط خلو معامل التحاليل من الرواد في نهار رمضان وحاول اغتصاب الموظفة الموجودة وعندما فشل في تحقيق رغبته طعنها بالسكين في بطنها ورقبتها وفر هاربا، وكرر المتهم جريمته مرة أخرى لكن تم القبض عليه في المرة الثانية . مدير أمن أسبوط، بلاغا رئيس مباحث قسم أول أسبوط، بمحاولة اغتصاب إحدى الفتيات بمعمل تحاليل بوسط أسبوط، وبالاتنقال والفضص ومناقشة المجني عليها وتدعى (غ.م.م)، 22 عاما، فنية بمعمل تحاليل، وقالت إنها أثناء تواجدها بمفردها بالمعمل حضر إليها أحد الأشخاص وطلب إجراء تحاليل وحال تأكده من خلو المكان أخرج سلاحا أبيض محاولا التعدي عليها واغتصابها إلا أنها استغاثت فحضر العاملون بالعيادات المجاورة في العقار وأقنذوها وفتت معرفتها بالمتهم .

وبمواجهة المتهم ويدعى ج (26) عاما، حاصل على دبلوم، ومقيم ريفا دائرة مركز أسبوط) أقر بالواقعة وبتطوير مناقشته ومراجعة الوقائع الماثلة، تبين أنه ذات الشخص الذي تعدى على (إ.ج.أ)، 36 عاما، سكرتيرة بشركة للمستلزمات الطبية، بعدة طعنات بالبطن والرقبة ونتج عن ذلك خروج الأحشاء وجرح قطعي بالرقبة، وما قررت به بقيام شخص مجهول بالدخول عليها الشركة ومحاولته اغتصابها وحال مقاومته تعدى عليها محدثا إصابته .

ثمن الشباب

حماقات أو يخجل من الإعلان عنها واستسلمت للندم بعد أن نفذ رصيدها من الصبر والرجاء والأمل .

بدأ اليأس يضربها من الداخل والخارج واعتقدت أن أمراضا خطيرة تهاجمها وهرعت إلى مشاهير الأطباء لكنهم لم يجدوا لديها أي مرض عضوي وكما تمرقت هي تمرق هو أيضا بين هجمات أهله الذين يريدون له أن ينجب من زوجة في مثل سنه وبين الحب الذي جفت ينابيعه بينهما بين الخريف الذي أطبق على الزوجة والربيع الذي ينسحب من الزوج .

المفاجأة التي لم تخطر على بال الزوجة

وفوجئت به ذات يوم متلبسا بسرقة بعض مصاعها ومجوهراتها وأزعجها ذلك فزعا كاد يسلمها إلى أزمة قلبية وتبددت في لحظة دنياها التي كانت تصنعها لتخضع نفسها ورأت أن اعترافها بالفشل خير من الاستمرار فيه ووجدت نفسها تقول له لماذا لا تخرج بالمعروف كما دخلنا بالمعروف .

واسقط في أيدي الشاب الذي كان مشروعا ناجحا لمهندس كبير وأفرعه أن يتهم بالسرقة وأن تدمغه باللصوصية فصاح فيها يدافع عن نفسه وعن أشياء كثيرة أهدرت منه ورمها دون تردد وبنبرة حاسمة ومتوعدة قال أنه ليس لصا وأنا هو يتقاضى ثمن شبابه الذي اغتصبته منه وأنه تزوجها لكي يرثها لا لكي يطلقها وأن نجوم السماء أقرب إليها من الطلاق الذي تريده الآن وصرخت هي في وجهه بهستيريا أن يغادر بيتها فورا ولكنه رد عليها في هدوء شديد أثار حنقها حتى القمعة أنه لن يخرج ولا توجد قوة على الأرض تخرجه من بيته الذي فيه زوجته .

وعانق كل منهما غضبه وتكور فوق مقعد من الآلون وامتدت يد الزوجة إلى التليفون تطلب شقيقها وأجهشت بالبكاء وهي تلعنه أن زوجها هدهما بالقتل لكي يرثها ويرفض أن يطلقها ولا بد أن يصل قبل أن تلقي حنقها على يدي الوحش الذي كان ينظر إليها صامتا وهو يجز على أسنانه .

الانتقام الذي لم يتم

وضعت السماعه وكل أجهزتها تفكر في الانتقام منه وظلت في مكانها تتسلل دموعها تنفسيا عن نيران الغضب التي تتأجج وقام هو فدخل غرفة النوم وتمدد على الفراش أمام هي فظلت في مكانها طويلا قبل أن يديق جرس الباب يعلن عن وصول شقيقها وعندئذ تركت مكانها لا إلى الباب لتفتحه لكن إلى الحمام ومعها زجاجة من البنزين سكبتها على ملابسها ودقات الباب من شقيقها تصل إلى أذنيها ثم أطلقت صرخاتها وهي تشعل النار في ملابسها وشعرت باللهب فازداد صراخها في جنون ثم أغمي عليها وسقطت على أرض الحمام وقام الزوج مذعورا من فراشه على الصرخات وأسرع إلى الحمام وفوجئ بالمنظر وأدرك أنها بلغت مرحلة الجنون وأطلق عليها المياه وهو يستغيث أيضا وأسرع إلى الباب ففتحه وعاد يجري إليها ومن خلفه شقيقها واتصلا بالإسعاف واتصل شقيقها بشرطة النجدة ونقلت إلى المستشفى واتهم الأخ الزوج بأنه لا بد أن يكون هو الفاعل فقد قالت له شقيقته بالتليفون أنه هدهما بالقتل .

وكانت الحروق التي أصابتها سطحية وألقت النيابة القبض على الزوج وحينما أقامت اتهمته أول الأمر بأنه الفاعل وشيئا فشيئا عادت إلي صوابها وانخرطت في البكاء وأصررت على أنه لا علاقة له بما وقع لها وأنها هي التي فعلت ذلك بنفسها حتى لا يتركها زوجها .

وأفرجت النيابة عن الزوج على الفور بعد أن تبينت من التحقيقات أنه بريء من التهمة وبعد أن أصبح حرا أسرع يتجه إلى المستشفى ليراها ويطمئن عليها وما كادت تراه حتى أجهشت باكية فأسرع يمسح دموعها ويقبل جبينها .

بمنزل خالها على مضض حرصا على صلة الدم .

وانقسم كل الأهل إلى فريقين فريق يؤيد وفريق يعارض وكان عليهما أن يعيشا حياتهما في حذر من الفضل فقد راهنا على النجاح وكانا عليهما أن يلتزما به فالذين يتريصون بهما أضعاف من يتمنون لهما الوفاق .

ووسط هذا الخضم من الصراعات بدأت حياتهما مع الاثنان في زورق يعبران محيطا متلاطم الأجواء متتابع العواصف والأنواء كلما أصلحا الشراع تحطمت المجاذيف وكلما أصلحا المجاذيف تحطمت الدفة .

كان الهجوم عليه من أهله بلا هوادة إخوته كانوا جبهة ضدها بدأوا ضدها حربا بلا هوادة يذرونه بأنه لا بد أن ينجب الآن حتى يمكنه أن يرى أولاده في كهولته وكان يقاوم وكان يغالط وكان لديه الرصيد الذي يقاوم به ولكن في العام الثاني هبط الرصيد واستنزفته الخلافات الصغيرة وضاعت هي ذرعا بالمكائد التي تنصب لها وخرجت الحرب الباردة الخفية إلى العلانية الساخنة كلما أعدت لهم دعوة على العشاء لكسب ودهم أمطروها بالكلمات المسمومة وتوزعت المرأة واخترقتها الهموم وخيل لها أنه يستمع إلى شقيقته أو هكذا تصورت بدأت شمس حياتها في الغروب شهرا بعد آخر وخاصة حين قال لها ذات يوم أن الفرشا ليس للنبوم فقط ولا لإنجاب الأولاد فقط وفي

مات عنها زوجها وهي دون سن الأربعين وكانت صدمة قاسية بكل المقاييس فظفلتاه منه أحدهما في العاشرة والثانية في السابعة وهي تفيض شبابا وتندد أنوثة لكن عليها أن تكون الأم التي تنذر نفسها لتربية الطفلتين تلك هي حياتها ولن تحيد عنها مهما كانت الإغراءات وهي كثيرة وتسلحت بإرادة قوية واجتازت شتى العقبات والعراقيل التي كانت تنصب لها من قبل أهلهما فقد كانوا في ثورة على ابنهم الشاب الحسنة التي لا تدري صعوبة الموقف الذي اختارته طائعة راضية بالتضحية من أجل بناتها رغم كل ما قالوه لها من أنها بحاجة إلي زوج لرعايتها ورعاية طفليتها ولكنها قاومت وكافحت وثبتت وأكدت أنها على قدر المسؤولية ورفضت كل معونة من أقاربها مادية أو معنوية وتصدت لكل مشاكل بنفسها ولكما اقترحوا عليها عريسا رفضته إلى أن يستوا منها واستراحت هي .

ألا ليت الشباب يعود يوما

وكبرت البنات وتزوجتا ومضى أكثر من عام على زواجهما سمحت لنفسها أن تتزين وأن تستعدي جمالها الذي أوشك أن يزوي وفتنتها التي بددت الأيام بعضها فقد شعرت وهي في دهشة من هذا الذي شعرت به أن شيئا ما قام في أعماقها يلح عليها الحاحا أن تسترحج ما أهملته وأن تزيج التراب عن أنوثتها التي دفتتها وأن تطارد التجاعيد بكل طاقاتها كل ذلك لأنها في وحدتها بعد زواج بنتيتها وجدت الرجل الذي يريد لها في صدق وتقدم إليها باعتبارها المرأة الوحيدة التي اختارها قلبه .

وهي لم تكن غافلة ولا جاهلة بالفارق العمري الذي يفصل بينهما ولعل ذلك ما جعلها تتردد طويلا حتى سألته بصراحة ذات يوم لماذا تختارني للزواج وأنت في الثلاثين وأنا على مشارف الخمسين؟

وألقي برأسه في حضانها حتى لا ترى دموعه وهو يقول الذي لا تعرفينه هو أنك دون غيرك التي أحببتها فقد نشأت بلا أم .. رحلت عقب ولادتي وعشت أتخليها في حكايات الآخرين عنا

أيقظ موتها أضعاف ما أيقظ من أنوثتها بكلامه ورأت فيه وهو بين يديها الابن الذي كان يجب أن يكون قبل البنات .

وبنفس صراحتها قالت له سوف يقولون لك لماذا تتزوجها وهي على وشك أن تصعب جده وأفرعته صراحتها لكنها طالبت به بأن يكون مثلها صلبا وصامدا وأمسك بيدها يقبل أصابعها وتوسلت إليه بدلال ألا يفعل ذلك في مكان عام لأنها الآن لا تستطيع أن تجمع بعضها فهي تشعر أن جسدها تخلق عنها وفمه على أصابعها .

انقسام بين الأهل حول زواج الأم

تكلما كثيرا عن عمله وكيف أنه براتبه المتواضع كمهندس صغير في شركة مقاولات كبرى يمكنها أن تعيش معه فالجزء الأكبر من متطلبات الزواج سوف تعفيه منه وهو الشقة والأثاث لكنه أصر على أن يدفع مهرا وهي حرة فيه سوف يقدمه إليها لأنه أذخره مثل هذا اليوم ولا بد أن يقدمه لها .

وحيثما رغبته في الزواج وكشفت عن شخصية الزوج لابنتها رفضتا أن تستتعا إلى بقية العرض وأعلنتا مقاطعتهما لم يقف بجانبها سوي شقيقها فقط فهو الذي قدر موقفها جيدا ووحدها التي تحياها بعد زواج الابنتين ولكنه كان يرجو أن يكون العريس متقدما في السن وحذرها في تلميح من استيلائه على ثروتها التي هي ليست ملكا خالصا لها لأن انتهيا يشاركتها فيما ورثته عن زوجها الأول ولكنها دافعت عنه بحرارة ويكف أنه يتزوجها لأنها امرأة فقط .

وأبرزت أنه في غني عن ثروتها وكان وازال في وسعه أن يتزوج بأية زميلة من زميلاته لكنه في حاجة إليها هي دون النساء جميعا وقاطعتها الابنة الصغرى أما الكبرى فحضرت حفل عقد القران المتواضع الذي أقيم

العام
الثالث
لم يعد
يستر



منوعات

الفكر

31



سمير غانم:

مشاركة الكبار في أفلام الشباب ضرورة

فوجئ جمهور السينما المصرية بمشاركته النجم سمير غانم كضيف شرف في فيلم (تتح) إلى جوار النجم محمد سعد، وهي المشاركة التي لاقت قبولا واستحسانا جماهيرياً و نقدياً. عن دوره في الفيلم وأمور أخرى كان لنا هذا اللقاء.



• هل ترددت قبل الموافقة على ظهورك كضيف شرف مع الفنان محمد سعد؟
- وافقت فوراً عقب تحدثي مع محمد سعد والمنتج لأنني أحترم سعد كفنان وكوميديان، فهو رأيي فنان متمكن من أدواته الفنية ولديه كاريزما خاصة به تجذب من يشاهده بخفة ظله وحركاته الغريبة غير المعتادة، بالإضافة إلى أن لديه طريقة خاصة في إضحاك الجمهور.
• لو عرضت عليك مجدداً المشاركة معه في أحد أعماله، هل ستوافق أيضاً؟
- ما المانع في أن أشاركه أحد أعماله وهذه هي سنة الحياة، ويجب أن يعلم كل النجوم صغار السن أن الزمن سيذوب وسيأتي عليهم اليوم الذي سيشاركون فيه كضيف شرف في أعمال الشباب أيضاً.
• ألم يكن لديك أي اعتراض على دورك الصغير؟
- المساحة المخصصة لضيوف الشرف لا تكون كبيرة ولا تقاس بعدد مشاهدتها، وهذا أمر معروف في العالم، فضلاً عن أن ظهور النجوم الكبار كضيف شرف لا يحسب بهذه الطريقة. عندما كنت شاباً كان يشاركني عدد كبير من النجوم في أعمال كضيف شرف وكنت أتعلم منهم وأستفيد من خبراتهم.
• لكن ثمة نجوم يرفضون المشاركة كضيف شرف أو أداء أدوار غير البطولة المطلقة... فما رأيك؟
- هذه المشاركة ليست بدعة وتتمارس منذ سنوات طويلة، سواء لدينا أو في هوليوود، وكثيراً ما نرى النجوم العالميين الكبار يقفون إلى جوار الشباب الصغير، وهذا يحسب للطرفين. كما أضرت لك، هذه هي سنة الحياة التي يجب أن نستجيب لها بإرادتنا.
• أكد كثير من النقاد أن الفيلم تلامس والحالة السياسية التي عاشتها مصر، خصوصاً الـ(إيفيه) الشهير بر(القصاص)، هل تتفق مع هذا الرأي؟
- لا ترتبط أحداث الفيلم بالسياسة، لكن الفن عموماً مرتبط بالمجتمع ككل ويتأثر بالظروف المحيطة به كافة. إذا نظرنا إلى الأعمال التي قدمتها السينما المصرية في بداية من ستينيات القرن الماضي، سنجد أن السينما تعبر عن الحقيقة التي تنتج خلالها، فالشاشة الفضائية لا تعيش بمعزل عن الواقع. أما بالنسبة إلى (إيفيه) القصاص فهو مجرد كلمة علفت في أذهان الناس ولا يوجد إسقاط سياسي مباشر عليها.
• هل كنت تخشى من موعد عرض الفيلم بسبب المنافسة مع أفلام النجوم الآخرين؟
- تحديد موعد العرض حق أصيل للمنتج، ولا يوجد منتج في العالم يريد أن يخسر. بالتالي، هو أحرص الناس على أن يكون التوقيت مناسباً وملئاً للشارع كي يجنى الأموال التي دفعها والتي ستعود إليه من خلال شبك التذاكر.
• لماذا تراجع عدد الأفلام الكوميدية التي تنتج رهاها؟
- الحقيقة أن السينما كلها تراجعت لأسباب عدة، أولها الحالة السياسية غير المستقرة التي أثرت بشكل سلبي على السينما والمسرح والتلفزيون، فثانياً معظم القائمين على الإنتاج حالياً همهم الكسب المادي بغض النظر عن نوعية العمل المقدم فالهم أن يأتي بالربح الوفير، وهذه سبب تكسنتنا الفنية في مصر.
• هل تتوقع تخطي السينما لأزمته في الفترة المقبلة؟
- الله أعلم... لا أحد يعرف ماذا سيحدث غداً، خصوصاً أننا نمر بمرحلة صعبة جداً. لكن ما نقدر على فعله هو أن ندعو الله أن تتجاوز كيوتنا سواء السياسية أو الاجتماعية أو الفنية سريعاً.
• هل تؤيد اتجاه بعض الفنانين إلى الإنتاج السينمائي؟
- الإنتاج السينمائي مسألة ليست سهلة، ويجب على الشخص الذي ينوي الدخول فيها أن يكون متفهماً لصعوبة المهمة المقدم عليها. الإنتاج مهنة وحرفة مثلها مثل أي عمل ولا يمكن لأي شخص أن يقتحمها من دون أن يعرف دروبها وكوايسها، وإلا سيخسر خسارة فادحة لا قدر الله.
• من وجهة نظرك، هل نجح (تتح) جماهيرياً بالشكل الذي يرضي أبطاله؟
- الفيلم فكرة جيدة وأداء رائع من أبطاله ونجم العمل له اسم كبير في مجال الكوميديا. كذلك تم تسويق العمل جيداً والحمد لله وصلنتني عنه ردود فعل رائعة تجعلنا نشعر بأن الفيلم نجح نجاحاً مدوياً، وهذا ما ظهر أيضاً من خلال شبك التذاكر على رغم المنافسة الشرسة مع الأعمال المقدمة في توقيت العرض نفسه.
• ماذا كنت تشعر أثناء حفلة زفاف ابنتك دنيا؟
- كنت أحمد الله وأشكر فضله الذي جعلني أراها بعيني وهي عروس مرتدية فستان الزفاف الأبيض، فهي وشقيقتها أعلى شيء في حياتي. وعلى رغم الإرهاق الشديد الذي كنت أشعر به قبل الزفاف مباشرة بسبب تجهيز الحفلة فإني كنت أسعد إنسان في الدنيا لأن كل ما أتمناه أن أرى بناتي في أسعد الحالات وأن أرى أبناءهما. وأدعو الله أن أرى إيمي أيضاً بالفستان الأبيض.
• ما حدود علاقتك بزواج ابنتك رامي؟
- اعتبره ابني الكبير وعندما كان يحدث أي سوء تفاهم بينهما أثناء الخطوبة كنت دائماً أقف إلى جواره ضدها، لأن لو كل طرف تمسك بوجهة نظره ولقي دعماً من أهله فلن تستمر العلاقة.

لديّ مزرعة فيها خيول عربية أصيلة ولديّ حصان هو أوفى صديق لي

مصطفى شعبان :

مصر ستظل دائماً منتجة لأعمال جيدة وقوية

الممكن متابعتها فور الانتهاء من شهر رمضان.
• للمرة الثانية على التوالي تستعين بالمهرجانات الشعبية في مسلسلاتك، هل تعشق هذا النوع من الغناء؟
- بشدة، هذا النوع من الغناء بمثابة الحياة التي تتصلك عن العالم الذي تعيش فيه، خصوصاً أنها تنشط أجهزة العقل والجسد حتى تتفاعل معها وتخرج من الحالة المزاجية السيئة، هذا هو شعوري تجاه هذا الغناء الشعبي.
• لديك مزرعة خيول، حدثنا عنها؟
- لديّ مزرعة فيها خيول عربية أصيلة، فأنا لا أملك عدداً كبيراً من الخيول ولكنني أستطيع أن أقول إن ما أملكه منها هو النبل والكرامة والسمو، وهذه هي صفات الخيول.
• ولديّ حصان هو أوفى صديق لي في هذه الحياة، خصوصاً عندما أشعر بالضيق أذهب إليه وأفضفض له ويستمع إليّ ويشعر بي ويبدأ في مواساتي بحركات من رأسه على وجهي، عشقي للخيل لا يوصف، وتواجدي معها يجعلني أشعر براحة نفسية كبيرة.
• ما هي أشهر طقوسك في رمضان؟
- طقوس تختلف من عام إلى آخر، فني طفولتي كنت أهتم بتعليق الزينة في الشارع، وكنت أصر على تعليقها بنفسي، وتطور الأمر بعد ذلك إلى عشقي للخروج مع أصدقائي، والآن أنشغل بالتصوير الذي يمتد حتى منتصف رمضان، لذلك ليست لديّ طقوس بعينها أقوم بها في رمضان.

أن مواعيد عرض المسلسل بعد الإفطار، وفي الصيام تكون الإعادة، وهذا هو ما يحدث، يبدأ الجمهور أثناء الصيام بتأدية فروضهم من الصلاة وقراءة القرآن، وبعد الإفطار يحدث الاختيار في مشاهدة أم لا.
• أما بالنسبة إلى المشاهد الخاصة بالفنانات، فهن من لهن حق الرد على هذا السؤال.
• المسلسل لم يروج له مثلما حدث مع مسلسل (الزوجة الرابعة)، لماذا؟
- الحالة الاقتصادية الآن لم تعد كما في السابق، وهذا لا يعني أن مسلسل (مزاج الخير) لم يلق ترويجاً كبيراً. فعلى العكس، هو يعرض على 5 قنوات على حد علمي وهذا يعد نجاحاً كبيراً، أما مسلسل (الزوجة الرابعة)، فهو كان يحمل قضية تهم قطعاً كبيراً من الرجال في المجتمع، وهذا ما زاد من نسبة المشاهدة، بالإضافة إلى أنه كان عملاً درامياً كوميدياً.
• كيف ترى الدراما المصرية هذا العام؟
- أعتقد أن مصر ستظل دائماً منتجة لأعمال جيدة وقوية كما عودت جمهورها، خصوصاً أن حجم الأعمال الدرامية التي تقدر هذا العام وصل إلى 40 عملاً، وأنا بوجه خاص أشتاق إلى مشاهدتها مثل مسلسل (الداعية) لثاني سلامة ومسلسل (خيبر) لعشقي للأعمال التاريخية العظيمة... بالإضافة إلى مسلسل (حكاية حياة) و(آسيا)، ومع احترامي لكل الأعمال الأخرى، ولكن هناك أعمالاً لم أسمع عنها شيئاً سوى على صفحات الأخبار، ومن

قال الفنان المصري مصطفى شعبان إن شخصية (خميس أفندينا) التي يقدمها في مسلسله الجديد (مزاج الخير) الذي يعرض خلال شهر رمضان، مختلفة عما قدمه في السابق، خصوصاً أنه يحرص على عدم تكرار نفسه. وتحدث في هذا الحوار عن عشقة للخيل التي يعتبرها صديقه الوفي، وقال (لديّ حصان هو أوفى صديق لي في هذه الحياة، خصوصاً عندما أشعر بالضيق، أذهب إليه وأفضفض له ويستمع إليّ ويشعر بي ويبدأ في مواساتي بحركات من رأسه على وجهي)... وهذا نص الحوار:
• ألم تر أن شخصية (خميس أفندينا) في (مزاج الخير) بها شبه كبير بشخصية (مختار) في مسلسل (العار)؟
- لا، فأنا لا أكر نفسي، ودائماً أحرص على تقديم الجديد والمميز عندي حتى لا يمل مني الجمهور. وعن شخصية (خميس أفندينا)، فهي شخصية مركبة من الخير والشر معاً، فهو بطابع الأمر تاجر مخدرات وله علاقات موسعة مع رجال الأعمال وعناصر من الداخلية التي تسمح له بهذه التجارة.
• ولكن علاقات نسائية ناعمة وبها حس تدلّ على أنه إنسان يحمل بعض الجوانب الإنسانية في شخصيته ولكنها تموت عند العمل.
• مسلسل (مزاج الخير) حمل العديد من الألفاظ الخارجة ومشاهد خادشة للحياء... ألم تر أن هذا لا يتناسب وحرمة الشهر الكريم؟
- لا أرى أي دافع يمنع عرض المسلسل في رمضان، خصوصاً



الفكر

ما هو الأكثر فائدة البيض المسلوق أم البيض المقلّي؟



بالنسبة للفيتامينات والمعادن الكميات تقريبا متساوية في كلا النوعين، هناك بعض الاستثناءات مثل:
- فيتامين أ أقل في البيض المسلوق - فيتامين بيتا كاروتين أقل في المسلوق - كولين (من فيتامينات ب) أقل في المسلوق - الصوديوم أقل في المسلوق والبيضة المسلوقة والقلبية تحتوي على 185 مليغرام من الكوليسترول (يجب ان لا يزيد استهلاك الشخص اليومي من الكوليسترول عن 200 مليغرام).
وللتحديد ما هو الأفضل بالنسبة لك، خاصة اذا كنت تتبع حمية غذائية، ويُصح بعدم الاكثار من تناول البيض بسبب احتوائه على الكوليسترول والذي يسبب امراض القلب والاورعية الدموية.

البيض سواء مقلّي او مسلوقا مصدر غني بالبروتينات والمغذيات الأخرى، ولكن هناك بعض الفروق وللمقارنة بين مكونات كل منهما من المواد الغذائية نذكر الآتي:
• بيضة واحدة مسلوقة من الحجم الكبير تعطيك 6 غرام من البروتين، اما البيضة المقلية في الزبدة فتعطيك حوالي نصف غرام أكثر من البروتين (من الزبدة).
ما هو الأكثر فائدة البيض المسلوق أم البيض المقلّي؟
كلاهما يحتوي على أقل من غرام واحد من الكربوهيدرات. البيضة المسلوقة تعطيك 78 سعرة حرارية، بينما تعطيك البيضة المقلية 90 سعرة حرارية.
البيضة المسلوقة تعطيك 5.3 غرام دهون، البيضة المقلية تعطيك 6.8 غرام دهون.

مضاد حيوي يعمل كمسكن للألم بعد الجراحة

أظهرت دراسة حديثة أن الحصول على جرعة واحدة من المضاد الحيوي سيفترياكسون الذي يتم إعطائه للوقاية من الإصابة بالعدوى قبل إجراء الجراحة قد عززت من حدود الشعور بالألم بعد الجراحة. وقد أظهرت دراسة سابقة ان الادوية التي تعمل على زيادة التخلص من الغلوتامات قد تكون فعالة في علاج الآلام المزمنة، حيث وجد الباحثون عند إجراء الدراسة على الحيوانات المخبرية ان دواء السيفترياكسون يقلل كل من الآلام الحشوي والآلام الاعتلال العصبي. ويعمل الدواء على تحفيز تنشيط الانزيم GLT-1، وتعتبر هذه الدراسة الاولى التي تبحث في النشاط المسكن لدواء السيفترياكسون على الأشخاص. وقام الباحثون بتحليل فيما اذا كان اعطاء جرعة واحدة من دواء السيفترياكسون والذي يعطى كمضاد حيوي وقائي قبل الجراحة قد يبرز الحد الأدنى للألم للمريض بعد الجراحة. واشترك في الدراسة عدد من المرضى الخاضعون لعدة أنواع من الجراحات وتم تقسيمهم عشوائيا الى 3 مجموعات: الاولى تلقت جرعات من حقن المحلول الملحي، والثانية تلقت جرعات من المحلول الملحي مع دواء السيفترياكسون وتم اعطاء المجموعة الثالثة جرعات من المحلول الملحي مع دواء السيفازولين.

نقص فيتامين (ج) قد يتسبب بخلل عصبي عند المواليد

كشفت دراسة أجراها باحثون من الدانمارك عن أهمية دور فيتامين (ج) في التطور الدماغي المبكر عند الأفراد، بعد أن أظهرت نتائجها أن معاناة المواليد من نقص في هذا الفيتامين قد يتسبب بإصابتهم باختلالات عصبية. وكان باحثون من جامعة كوبنهاجن الدانماركية أجروا دراسة تضمنت تنفيذ تجارب مخبرية على نماذج من الثدييات، والتي تمثلت في القوارض المعروفة باسم (جينا بيج)، التي تتشابه مع البشر في عدم قدرتها على إنتاج فيتامين (ج)، حيث تحصل على الأخير من خلال ما تتناوله من غذاء. وهدف الباحثون من خلال التجارب إلى دراسة الرابط المحتمل بين التعرض المزمن لنقص فيتامين (ج)، وحدث تلف دماغي عند تلك الكائنات. ويعد فيتامين ج (فيتامين سي) ضروريا للعديد من وظائف الجسم، حيث يستخدم لإنتاج هرمون الأدرينالين في الغدة الكظرية، وهو هام لصناعة مادة الكولاجين التي تعتبر من المكونات الرئيسة التي تُشكل اللثة والأوتار والغضاريف والعظام، كما أنه ضروري لقيام الجهاز المناعي بوظائفه. وتشير نتائج الدراسة التي نشرت في (الدورية الأمريكية للتغذية السريرية)، إلى أن مواليد تلك الثدييات التي واجهت نقصاً في فيتامين (ج) بدرجة متوسطة، أظهرت انخفاضاً في أعداد الخلايا العصبية الموجودة في منطقة قرن آمون الدماغية.



عدد كبير من الفتيات يرتدين أقنعة على وجوههن في تايبيه لتحطيم الرقم القياسي العالمي في موسوعة غينيس لأكبر عدد يرتدي أقنعة الوجه لمدة 10 دقائق. (أ ف ب)

قرأت لك

الزرافة



حيوان طويل القامة يعد أكثر الحيوانات ارتفاعا حيث يبلغ طول قامة الذكر أكثر من 5.5 م . . أما معظم الإناث فيبلغ ارتفاعها نحو 4.3 م ، ويتغذى الزراف بأوراق الشجر والأغصان وفاكهة الأشجار والشجيرات و هي تتجنب الغابة لأن النباتات المكتظة قد تمنعها من الهرب في حالة

الخطر ، وهو حيوان مجتر مثل الأبقار أي أن الطعام الذي يدخل معدته يتم اجتراره لاعادة مضغة ثانية في الفم ، ويمكن للزراف أن يعيش بدون ماء لأسابيع عدة ، جسم الزرافة مغطى بغطاء جلدي مبرقع بألوان تتراوح بين البني والأصفر والخفيف ، تقصها خطوط صفراء خفيفة أو بيضاء، هذا التكوين اللوني حماية للزرافة حيث تصعب رؤيتها حينما تقف بين الأشجار وللزرافة خصمان رئيسيان الإنسان والأسد و إذا استشعرت الزرافة الخطر فتطلق ساقها للربيع بسرعة 48 كلم في الساعة فلا يكاد يلحقها أحد ، ينمو من مججمة الزرافة قرنان عظيميان يغطيهما الجلد والشعر ، وتستعمل الزرافة شفتها العليا ولسانها الذي يبلغ طوله 50 سم لجمع طعامها من فروع الأشجار. وتتكون عنق الزرافة من سبع فقرات عنقية مثل العدد الموجود في الإنسان ، تحمل أنثى الزرافة صغيرها لمدة تبلغ حوالي 15 شهرا قبل ولادته، وتضع الزرافة جنينا واحدا في كل مرة ويستطيع الصغير الوقوف في غضون ساعة من ولادته ، و من عادات الزرافة عندما تشرب الزرافة فانها تفرذ رجليها الأماميتين بعيدا أو تشيئهما للأمام حتى يتمكن فيها من الوصول للماء. و يعيش الزراف معظم حياته في منطقة واحدة.

سؤال وجواب

- متى تم تشكيل جامعة الدول العربية؟
- في عام 1945
- من هو أول رئيس وزراء لبناني، أُغتيل في الأردن؟
- رياض بك الصلح
- ما هي أقوى عضلة في جسم الإنسان؟
- هي عضلة الفك
- أين يوجد المسجد العمري الكبير؟
- في بيروت
- ما هي الدولة الأوروبية التي ليس لها جيش؟
- سويسرا

هل تعلم؟

الأقمار الاصطناعية
- وضع السبوتنيك وهو اول قمر إصطناعي في الفضاء في 4 تشرين الثاني 1957م وقد صممه الروسي كوروليف وفي تشرين الثاني تم صناعة سبوتنيك تو.
- اول قمر صناعي امريكي هو الاكسپلورير وقد أطلق في 31 كانون الثاني 1958م .
- في 12 نيسان 1961م استطاع رائد الفضاء يوري إي غاغارين الدوران حول الأرض في 108 دقائق بواسطة القمر الاصطناعي فوستوك ويعتبر أول قمر صالح للسكن .
- أول قمر إصطناعي اميركي صالح للسكن كان ميكروكي وأطلقت ناسا في الخامس من أيار 1961 .
- سمح القمر الاصطناعي فوسكهود بإصطحاب حيوانات على متنه وبالإخراج لأول مره في الفضاء في الثامن من أيار 1965 .
- كانت سلسلة الأقمار الإصطناعية ابولو مهمته بإكتشاف القمر وذلك ما بين أعوام 1961 و 1972 وقد استخدمت الأقمار الإصطناعية كوسيلة مهمة للإتصالات السلكية واللاسلكية وكانت ناسا السباقة في إطلاق اول قمر إصطناعي للإتصالات (ايكو) لذلك عاودت المحاولة مع القمر تلسار في العاشر من تموز 1962 .
- يعتبر القمر الإصطناعي انتلسات الذي أطلق سنة 1964 اول وأهم محطة إتصال هاتفي ويضم 117 بلدا مشاركا .

قصة

سلوى والمدرسة

خرجت سلوى من بيتها وهي غاضبة فهي تريد النوم ولكن ماما تريد لها أن تذهب إلى المدرسة لذلك غضبت وأخذت ترغي وتزبد وهي في الطريق وتقول كل يوم مدرسة ليبتها تقع وتختفي.. وهذه الشمس الحارقة ليبتنا ما نراها، وهذا الطريق الطويل كل يوم امشيه ليته لم يكن موجودا وهذه الكتب الثقيلة.. وهذا الهواء الذي يضايقني وتلك الزحمة ناس هنا وناس هناك.. أتمنى أن يختفي كل ذلك.. لم يطل.. الأمر فقد اظلمت الدنيا سريعا لأن الشمس اختفت وعندما وصلت المدرسة لم تجدتها فقد اختفت واختفت معها أيضا حقيبتي المدرسية وأصبح الهواء ثقيل لا هواء ولا تستطيع أن تتنفس جيدا ثم اختفى الطريق! أه أين الطريق وكيف نستعد إلى بيتها؟ أي الناس أين ذهبوا!.. كل شيء تغير فجأة لا شمس لا هواء لا مدرسة، والطريق اختفى حتى المنازل ذهبت، كل شيء ذهب فوقفنا مكانها لا نستطيع الحركة ثم بكت بشدة وأخذت تصرخ وتقول أريد أمي فسمعت من يقول لا يمكن أن تأتي فلا يوجد طريق تمشي عليه ولا هواء للتتنفس منه والظلام حالك فالشمس غاضبة ذهبت ولن تعود والناس اختفت لأن الجو أصبح باردا جدا بدون الشمس، والقمر عرف ما حدث فاختفى مثل الشمس ولن يخرج لنا والآن ربما سنموت كلنا لا هواء ولا شمس ولا قمر ولا أي شيء فصرخت وصرخت بقوة وهي تقول يا إلهي كم أنا أسفة أنا أسفة بحق أنا المخطئة ليبتني ما تمنيت هذه الأماني الطائشة المرعبة لعن الله كسلي ولسانتي الذي ينطق بالخطأ وعقلي الصغير الذي يمتنى الأشياء السئية ليبتني ما نظقت ليبتني ما نظقت، وركعت على ركبتيها وسط الطريق! نكي دائما فأحست بأصواتا وأضواء بدأت تظهر فظنرت فإذا الشمس تشرق من جديد والهواء يداعب ضفيريته وأصوات الناس تملو والخطوات تكثر والطريق ظهر مزدهما ومن بعيد وفتت مدرستها في انتظارها وحقيبتها بجوارها فأخذتها مسرعة وهي تقفز قفزا في طريقها إلى المدرسة في قمة السعادة ومن يومها لم ينطق لسانها بخطأ أو يمتنى قلبها شيئا سينا لكنها أيضا لم تحكي لماما.



موزة سميد علمي النيممي



عائشة محمد سيف النيممي



عائشة حمد العزيزي



شاه سلطان النيممي

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح قارئة القرآن في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح قارئة القرآن في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى العزف على آلة الأوج. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدى صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.