

ص 22

طلبة الجامعة من المستجدين
يزورون متحف قصر العين
ومنتجع مبرزة الخضراء



ص 27

كريستن ويغ؛ بدأت
العمل في عالم الفكاهة
ولم أخرج منه



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

تسمية 3 خفافيش

باسم أمير كيمبريدج

سمى المسؤولون في حديقة عامة بريطانية، 3 خفافيش، بالإسم الثلاثي لإبن دوق ودوقة كيمبريدج، المصنّف ثالثاً الآن في ترتيب ولاية العرش بعد جده الأمير تشارلز والولده الأمير وليام.

وقالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) إن الخفافيش (التي 3 التي ولدت في حديقة (ساونت إدغوكومب) الريفية بمقاطعة كورنوال، سُميت جورج، وألكساندر، ولويس، تيمناً باسم أمير كيمبريدج.

وأضافت أن إدارة الحديقة سمحت للزوار بالنظر خلسة إلى الخفافيش، التي تنتمي إلى سلالة خفافيش حدوة الحصان أصغر الخفافيش البريطانية، عبر مناظير خاصة.

ونسبت (بي بي سي) إلى نائب مدير الحديقة، لك بوتشر، قوله تشعر بالتميز لامتلاك قسم جديد للخفافيش الصغيرة، ولدينا سلالات عديدة مختلفة الأشكال والأحجام من الخفافيش يستطيع الزوار مشاهدتها خلال فترات المساء.

وأُنشئت حديقة مونت إدغوكومب، في القرن الـ15 الميلادي، وجرى ترميمها بعد الحرب العالمية الثانية، وتشارك في ملكيتها بلديتا كورنوال وويليموث. وكان، جورج ألكساندر لويس، ولد يوم 22 تموز/يوليو الماضي، ومنحته ملكة بريطانيا لقب أمير كيمبريدج.

طالب يقتل زميله

قام طالب مصري بقتل آخر في مشاجرة بسبب خلافات الجيرة، بحسب صحيفة الأهرام المصرية. وقالت الصحيفة إن المقدم علاء بشير رئيس مباحث قسم امبابية تلقى اخطاراً بمقتل طالب، وتبين أنه كانت قد نشبت مشاجرة بين المجني عليه وجاره وتدخل المتهم لمحاوله فك الاشتباك بينهما فنشبت بينه وبين المجني عليه مشاجرة، وقام بطعنه فأراد قتلا وتم القبض على المتهم.

فوائد ومخاطر المكملات الغذائية

تشكّل المكملات الغذائية جزءاً من يومياتنا وتحتل حيزاً واسعاً في المجالات

والصحف والإنترنت التي لا تتفكّق تقدّم معلومات عنها. ما أثرها في الصحة

العامة وكيف يتم التعامل الصحيح معها؟

تتمتع المكملات الغذائية بنسبة استهلاك واسعة، إذ تبلغ الأرباح الناتجة

من بيعها أكثر من مليار يورو، ما دفع الوكالة الفرنسية للسلامة الغذائية

إلى تصنيف المكملات الغذائية (أحماض أمينية، أحماض دهنية أساسية،

بوليفينول، بروجينين، الخ...) وإلى فرض وضع ملصقات عليها تقدّم معلومات

كافية، وتفضّل الاحتياطات الواجب اتخاذها لضمان سلامة المستهلك. إلا

أنه يتعين على البالغ العادي الذي يتمتع بصحة جيدة تلبية حاجاته

الغذائية كافة عبر نظام غذائي متوازن ومتنوع، لكن لا يمنع ذلك أن

شخصاً من بين ثلاثة أشخاص يلجأ إلى المكملات الغذائية لمحاربة

التعب العابر والتخفيف من الضغط وتحسين النوم والتخفيف. بالتالي،

باتت المكملات الغذائية حقيقةً تفرض نفسها يوماً بعد يوم.

تعريف وخيارات

ترمي المكملات الغذائية إلى إتمام نظام غذائي عادي وتشكّل مصدراً للأغذية أو غير ذلك من المواد ذات التأثير الغذائي أو الفيزيولوجي. تحتوي المكملات الغذائية على معادن وفيتامينات ونباتات، وتتنوع النماذج التي تقدّمها الجهات المختصة حول الكميات الغذائية الموصى بها التي إن تم احترامها قد تشكل قيمة مرجعية تضمن توازناً غذائياً.

لا بد من الضخوع، قبل تناول مكملات غذائية، لفحص طبي بيولوجي يضمن، في حالات معينة، فحص التوتّر الأوكسيدي لتحديد وصفة خاصة تناسب حاجاتك، لا سيما أن الجرعة الإضافية قد تكون أكثر ضرراً من الجرعة الخفيفة. كذلك من الضروري تنبيه الطبيب أو الصيدلي إذا كنت تتناول دواءً معيناً، لا سيما مضادات التخثر. ويُصحّ بالابتعاد عن التدخين أو عن المواد المسرّعة لعملية التسمير الغنية بالكارتوتين، لأنها تساهم عند استعمالها مع المكملات الغذائية في زيادة خطر التعرض لسرطان الرئتين.

ومن ضمن الخيارات المتنوعة المتوافرة حالياً: منتجات تحتوي على مجموعة من الفيتامينات أو نوع واحد منها (E, A, B, C, D)؛ الفيتامين A قد تؤدي إلى أعراض عصبية نفسية، لذلك ينصح الأطباء المرأة الحامل بالابتعاد قدر المستطاع عنه.

لتجنّب تناول جرعات إضافية وعند تناول مكملات غذائية، لا بد من قراءة الملصقات المرصقة بالمنتج بعناية وعدم التردد في مناقشة الأمر مع الصيدلي، فجرعة إضافية من الفيتامين A قد تؤدي إلى أعراض عصبية نفسية، لذلك ينصح الأطباء المرأة الحامل بالابتعاد قدر المستطاع عنه.

المنتجات التي تحتوي على معادن وعناصر ضرورية: تختلف كمية العناصر المعدنية في أجسامنا وفقاً لنوع المعدن، فالعادن التي تتوافر بكميات كبيرة هي عناصر معدنية كبرى في حين أن تلك المتوافرة بكميات صغيرة تكون عناصر معدنية ضرورية.

تعمل هذه العناصر على ضبط وظائف فيزيولوجية: تمنع العظام، التحكم بتوازن المياه وسكر الدم وغير ذلك. ومن ضمن المعادن الأساسية نذكر: الكالسيوم والحديد والمغنيزيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والسيالينيوم والزنك والكروم.

من الضروري أن تتناول المرأة كميات إضافية من الكالسيوم في مرحلة انقطاع الطمث للوقاية من هشاشة العظام كذلك أثناء الحمل، تحت إشراف طبي. ومن المعلوم أن المغنيزيوم يترك أثرًا مضاداً للاكتئاب في ظروف مهنية وشخصية صعبة. يمكن الجمع بين أكثر من عنصر ضروري ومع الفيتامينات أيضاً، إلا أن ذلك لا يمكن أن يكون إلا وفقاً لوصفة طبية.

الأشباب: باتت خصائص الأعشاب معروفة اليوم، وثمة أعشاب تحد من خطر الإصابة بأمراض السرطان ومنها عشبة (إيف) يُصنّع منها Taxol. علاوة على ذلك، يمكن استعمال الأعشاب وحدها أو جمع بعضها مع بعضها الآخر. اختر



نبات
الجنكة
والزنجبيل
والغرنا لاستعادة
حيويتك. أما لإنقاص
وزنك يمكنك استعمال
الشمر، إكليل الجبل
وحشيشة القراب، ولحاربة
الضغط يمكنك استعمال اللاردين واليوروجو وعشبة القلب.

مواد مفيدة

الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة للبقاء على قيد الحياة وتشمل حمض اللينولييك وحمض ألفا لينولييك اللذين يستعملهما الجسم بعد امتصاصها. لإنتاج أوميغا 3 وأوميغا 6. تؤدي أوميغا 3 دوراً مهماً في الجسم، لذلك من الضروري تناول كميات منها في حال كان نظامك الغذائي فقيراً بالأسماك والأحماض الدهنية غير المشبعة التي تقيد القلب والدماغ والزواج. لا بد من الإشارة إلى أنه يُفضّل أن تتبدد الحوامل والأشخاص الذين يتبعون علاجاً يعتمد على مضادات التخثر عن تناول أوميغا 3.

تُستمد مادة البوليفينول من النباتات وهي متعددة وواحدة، إذ تعتبر مضادات ممتازة للأكسدة. أما مادة (ريسفيراترول) المستخرجة من قشور العنب فلها دور جزئي في انخفاض نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في مناطق حول العالم على غرار فرنسا والولايات المتحدة، بعدما أظهرت الدراسات أثر الريسفيراترول الإيجابي على نظام القلب والأوعية الدموية.

كذلك الكركم وهو نوع آخر من البوليفينول المستخرج من جذور الكركم ومهم جداً نظراً إلى أثره المذهل في محاربة الالتهابات والسرطان، والذي لا بد من أن يشكل محور دراسات كلينكية تُخرجه من دائرة المكملات الغذائية إلى دائرة أوسع وأكثر فائدة. البروبيوتيك متوافرة في اللبن أو عصير الكفير، تستقطب هذه الكائنات الدقيقة الحية اهتماماً متزايداً بسبب توافر سلالات كثيرة منها، إلا أن اثنتين منها تتمتعان بأهمية كبيرة: اللاكتوباسيلس والبيفيدوبكتيريا التي تقيد في محاربة الإسهال، كذلك الحساسية تجاه اللاكتوز وحماية البشرة والوقاية من سرطان القولون.

لا بد من التذكير بأن الحفاظ على صحة جيدة يستلزم اتباع نمط صحي جيد متوازن ومتنوع وممارسة نشاط رياضي منتظم ومسل والتمتع بمزاج إيجابي، إلا أن ذلك لا يمنع أحياناً طلب المساعدة لزيادة الحيوية أو إنقاص الوزن أو الحد من الضغط. غالباً ما تتمتع المساعدة هذه على المكملات الغذائية التي يتم اختيارها بعد مناقشة الحاجات والظروف الصحية مع الطبيب لا داعي للشعور بالذنب عند تناول مكملات غذائية إلا أن اختيار أفضلها ضروري ويستحسن أن يكون تحت إشراف طبيب مختص.

حاولي تجنب أضرار السشوار على شعرك



عزيزتي حواء إذا اردت ان تتمتعى بشعر لامع وساحر فعليك ان

تعلمي ان من أكثر الأشياء التي تضعف الشعر وتؤدي إلى زيادة

تساقطه كثرة تعريضه لدرجات الحرارة العالية إن فرد

الشعر بالمكنوة أو السشوار الكهربائي من شاة الإضرار بالشعر، ما يزيد من نسبة

تلفه وتساقطه.

يجب عليك عدم تعريض الشعر لدرجات الحرارة العالية، واستعمال درجات

الحرارة المتوسطة في المكنوة والسشوار، وكذلك يجب الحرص على تغذية الشعر

بعمل حمامات الكريم والزيت الطبيعية لتعويض الزيوت التي يفقدها الشعر

نتيجة التعرض للحرارة.

استخدام السشوار بكثرة يلحق الضرر بشعرك وكذلك فروة رأسك فاستخدامه

دائماً يفقد شعرك المعان والرطوبة فيصبح أكثر جفافاً وتقصفاً لذلك

استعيني بملطف خاص بالشعر المتضرر لقدرته على إعادة الرطوبة لشعرك

وتعزيز مقاومته لضار حواء المجفف واستعيني بعد الاستحمام بمنشفة قطنية

للتشرب الماء عن شعرك حتى لا يستغرق وقتاً أطول عند تصفيفه بالشسوار.. أيضاً

حاولي درجة حرارة السشوار عند تجفيف شعرك من الحار إلى الدافئ فالحرارة

الدافئة لا تخفف الاضرار عن شعرك فحسب بل ستساعدك في الحصول على المظهر

الذي ترغبينه لشعرك.

عرض خرائط لعظمية على الهواتف الذكية

من منا لا يحتاج إلى جهاز يساعده في التعرف على أهم معالم مدينة ما، أو العثور على أقرب مطعم أو مقهى بها؟

مستخدمو الهواتف الذكية صار لديهم الحل

الآن من خلال تطبيقات جديدة تعرض

خرائط حية ومباشرة للموقع الموجود فيه

الجهاز. وتتيح تطبيقات الحقيقة المدمجة

لكاميرا الهاتف الذي بالتصوير الشامل

للمكان وتحويل الصور إلى بيانات مكتوبة

يتم عرضها عبر الشاشة، وهو ما يعني

تغييراً كبيراً في طريقة تعامل الإنسان مع

المدينة الموجود بها. ويقول ليف أوبرمان

من معهد فراونهوفر لتكنولوجيا المعلومات

التطبيقية في ألمانيا إن المعلومات المولدة من

الكمبيوتر تستخدم مع جهاز عرض مناسب

ولذلك فهي تعتمد بصورة تامة على مجال

رؤية المستخدم. تتجاوز هذه التكنولوجيا

بكتير نظارات خدمة غوغل غلاس أو ملفات الفيديو التي يعرضها أي هاتف محمول.

ويوضح أوبرمان أن أغلب الهواتف الذكية مستعدة لمواجهة هذه المهمة، وكل ما يحتاج إليه المستخدم هو كاميرا ونظام ملاحي متصل بالأقمار الصناعية لتحديد الموقع، إلى جانب اتصال سريع بالإنترنت.

دراسة تفصل آثار أدوية السكري على القلب

أظهر تقرير عن سلامة استخدام عقاقير دي.بي.بي.4 لعلاج مرض السكري أنها لا تزيد خطر الإصابة بالأزمات القلبية، كما هو معروف إلا أنها قد يكون لها علاقة بالإصابة بفشل في وظائف القلب وعدم قدرته على ضخ الدم بشكل مناسب. وخلص الباحثون أيضاً إلى أنها غير مرتبطة بزيادة معدلات التهاب البنكرياس أو السرطان والتي كانت مثار قلق سابق. وبالنسبة لدواء أونجليزا كان هناك زيادة طفيفة في دخول المرضى الذين يعالجون به إلى المستشفى لتعرضهم لفشل في وظائف القلب.

الدكتور كريستوفر جرينجر من المركز الطبي لجامعة ديوك، وهو لم يشارك في البحث قال: هذا شيء مثير قلق بسيط، لكنني واثق من أن الإدارة الأمريكية للأغذية والأدوية ستزيد معرفة المزيد عن الأمر.

ويشير الأطباء والمنظمون في جهات الرقابة على الأدوية بالقلق من سجل أدوية السكري على سلامة القلب، نظراً لمشاكل سابقة منها زيادة خطر تعرض مرضى السكري لمشاكل القلب. ومن بين هذه الأدوية عقار الفانديا. وقال باحثون من بريجهام ومستشفى النساء في مدينة بوسطن الأمريكية دروساً تأثير عقار أونجليزا على 16492 مريضاً على مدى عامين، إن ما خلصوا إليه فيما يتعلق بفشل وظائف القلب كان غير متوقع ويتطلب المزيد من الأبحاث. وكانت شركة استرا زينيكا و بريستول قد أعلنتا عن أهم نتائج الدراسة في يونيو/حزيران والتي أظهرت أن عقار أونجليزا لا يزيد مخاطر الإصابة بأزمة قلبية وإن كان لا يقلها أيضاً وهو ما كانت الشركتان تأملان فيه في البداية. يُذكر أن النتائج التفصيلية للدراسة الخاصة بدواء أونجليزا قدمت في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، الذي عقد في امستردام إلى جانب دراسة عن عقار نسينا من إنتاج الشركة وشملت 5380 مريضاً، ولم تظهر أي زيادة إجمالية في مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ونشرت الدراسات في دورية نيو إنجلاند جورنال الطبية.

منوعات الفكر



ضمن جولة للتعرف على مدينة العين

طلبة الجامعة من المستجدين يزورون متحف قصر العين ومنتج مبرزة الخضراء



•• العين-الفجر:
تصوير-محمد معين :

تواصلت فعاليات استقبال الطلبة المستجدين بجامعة الإمارات البالغ عددهم أربعة آلاف وخمسمائة طالب وطالبة طوال هذا الأسبوع ليكون من بين هذه الفعاليات التعرف على مدينة العين ضمن برنامج أعدته إدارة الإسكان الجامعي الذي يشرف عليه مدير الإدارة للطلاب حسين الجنيبي ويقوم بتنفيذه محمود دهمش تليها أولى فعاليات البرنامج بزيارة متحف قصر العين وهو القصر الذي أقام فيه مؤسس الدولة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وقت أن كان ممثلاً للحاكم بالمنطقة الشرقية واستمر يقيم به لبعض الوقت بعد أن تولّى رئاسة الدولة في بداية سبعينات القرن الماضي بعد إعلان قيام دولة الإمارات . وحرص الطلاب الذين توزعوا في شكل مجموعات على التعرف على شجرة عائلة آل نهيان التي تصدرت المكان الأبرز في المتحف.

وهي المدينة التي تشتهر بزراعة النخيل إضافة إلى المرور على عدد من الأسواق الشعبية ليشاهدوا عن قرب الأعشاب الطبية المستخدمة في بعض العلاجات الأمر الذي أثار فضولهم للسؤال عن بعض الأمراض التي تعالج بهذه الأعشاب ليجدون الإجابة حاضرة عند بعض الشباب ممن يجيدون التعامل مع هذه الأعشاب وطرق العلاج بها والتي ورثوها عن آبائهم وأجدادهم ويحاولون نقلها إلى هذا الجيل .

الذي يمتد الطريق المؤدي إلى قمته مسافة ثلاثة عشرة كيلومتراً بارتفاع عن سطح الأرض يصل إلى ألف وثلاثمائة متر حيث يمكن للزائر الوصول إلى قمته باستخدام السيارة خلال عشرين دقيقة. هذا وقد أبدى الطلاب وجميعهم من خارج مدينة العين قدماً من إمارات الدولة إعجابهم بالمدينة التي ستكون مقر إقامتهم ودراساتهم طوال فترة التحاقهم بالجامعة حيث مر الطلاب على واحات مدينة العين

الحاكمة على يد مدرسين في حين توجد غرفة أخرى لتعليم القرآن الكريم كما تعرف الطلاب ضمن الجولة على الجوانب المعمارية للقصر حيث يضم القصر برجين على جانبي المدخل الرئيسي على غرار أبراج قلعة الجاهلي. وضمن الجولة التي امتدت لعدة ساعات قام الطلاب بزيارة لمنتج مبرزة الخضراء وهو المنتج السياحي المعروف بمدينة العين ويقع عند سفح جبل حفيت

وقد استمع الطلاب إلى شرح حول تأسيس هذا القصر الذي يعود تاريخ بناؤه إلى عام 1937 من القرن الماضي حيث يتوسط فناء هذا القصر بئر للمياه مازال في شكله التقليدي الذي وجد عليه منذ عشرات السنين وعلى مقربة من هذا توجد السيارة التي كان يقودها الشيخ زايد والتي تعود إلى منتصف القرن الماضي كما يحتوي المتحف على غرفة تعرف بغرفة الدراسة والتي كان يدرس بها أبناء العائلة



بهدف حماية الحيوانات المهددة بالانقراض

حديقة الحيوانات بالعين تشارك في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية

•• العين - الفجر:

تشارك حديقة الحيوانات بالعين في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية الذي سيقام في الفترة الواقعة بين 4 و7 سبتمبر 2013 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض (أدنيك)، وتأتي المشاركة ضمن جهود الحديقة في الحفاظ على الحيوانات المهددة بالانقراض والتزامها بحماية وزيادة أعداد الحيوانات التي تعيش في المناطق الجافة والصحراوية ، إضافة إلى زيادة الوعي بأهمية الحفاظ على البيئة والحياة البرية في دولة الإمارات، حيث يقع جناح حديقة الحيوانات بالعين ضمن قسم الحفاظ على الموروث الثقلي والبيئي . وبهذه المناسبة، قالت منى الظاهري نائب المدير العام لشؤون حماية البيئة والتعليم لقد أطلقت حديقة الحيوانات بالعين جهوداً ومبادرات عديدة في مجال الحفاظ على الحياة البرية، وتأتي مشاركتنا في المعرض لإدراكنا بأهمية تعريف الجمهور بهذه المبادرات وتشجيعهم على دعمها والمشاركة فيها، كما أنها فرصة لتجديد التزامنا بحماية وزيادة أعداد الحيوانات التي تعيش في المناطق الجافة والصحراوية ، موضحة أنه ونظراً لأن حديقة الحيوانات بالعين تعد منطلقاً لأبرز برامج الحفاظ على الأنواع المهددة على مستوى العالم، والتي تهدف إلى حماية الحياة البرية وإعادة التوازن لها، سيقدم فريق متخصص من مركز التعليم في الحديقة عرضاً تفصيلياً للجمهور بهذه المبادرات خلال أيام المعرض الذي يشكل فرصة مناسبة للوصول إلى الجمهور وغرس مفاهيم حماية البيئة والحياة البرية .

وتتضمن مشاركة حديقة الحيوانات بالعين استعراض آخر التطورات والتحديات التي أجريت في الحديقة، بما في ذلك المعارض والمرافق الجديدة، إضافة إلى التجارب التفاعلية الفريدة التي توفرها الحديقة لجميع زوارها وسيساهم فريق حديقة الحيوانات بالعين أيضاً في العروض التراثية والعروض الحية ضمن المعرض، مثل عرض الطيور الخاص، الذي سيتم تنظيمه في قاعة العروض .



بدء الدراسة للعام الأكاديمي الجديد بفرعي جامعة أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر:

بدأت أمس الأول الدراسة في جامعة أبوظبي بفرعيها في أبوظبي والعين للفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2013-2014، وانتظم الطلاب والطالبات من المستجدين والعائدين للدراسة في مختلف برامج البكالوريوس والماجستير التي تطرحها الجامعة في فرعها حيث تطرح ما يزيد عن 25 برنامج في البكالوريوس و 8 برامج الدكتوراه في إدارة الأعمال، فضلاً عن إطلاقها إلى عدد من البرامج الجديدة وتشمل ماجستير العلوم في الهندسة المدنية، بكالوريوس العلوم في إدارة الثقافة والترتات، بكالوريوس العلوم في الهندسة الكيميائية، ماجستير العلوم في الهندسة المدنية وماجستير إدارة المشاريع . وأوضح الدكتور نبيل إبراهيم مدير جامعة أبوظبي اعتراف الجامعة بالثقة التي يوليها لها الطلاب والطالبات والمستجدين ورغبتهم في استكمال دراستهم الجامعية في جامعة أبوظبي والتي تحرص على توفير بيئة تعليمية متميزة للطلبة من خلال ما تطرحه من برامج في البكالوريوس والماجستير ثم أعادها للتوافق مع معايير أرقى مؤسسات التعليم العالي العالمية، بالإضافة إلى استقطابها نخبة من الأساتذة والخبراء من مختلف الجامعات العالمية المرموقة ومراكز البحث العلمي حول العالم وذلك للاضطلاع إلى هيئة التدريس بالجامعة، مشيراً إلى سعة الجامعة الأكاديمية وجودة الأبحاث العلمية التي يقدمها أعضاء الهيئة التدريسية وإقبال جهات التوظيف على مخرجات الجامعة كانت كلها من ضمن العوامل التي وضعت جامعة في مقدمة ركب مؤسسات التعليم العالي بالدولة الأمر الذي يؤكد دخول الجامعة تصنيف كوكاريلي سيموند QS للجامعات وحصولها على مركز متقدم ضمن فئة أفضل 550 جامعة حول العالم.

وأوضح الدكتور إبراهيم أن الجامعة كانت قد استقبلت الطلاب والطالبات المستجدين للدراسة في الجامعة وأولياء أمورهم خلال فعاليات الإرشاد الأكاديمي والذي تعرف من خلاله الطلبة على طبيعة الدراسة في الجامعة وحقوقهم وواجباتهم واللوائح التنظيمية للقبول ونظم الامتحانات ومختلف الأنشطة اللاصافية التي تنظمها الجامعة خلال العام الدراسي، فضلاً عن تعريفهم على نظام البلاكورد الذي يتيح لهم التواصل مع إدارات الجامعة المختلفة وأساتذتهم وتنظيم جدولهم الدراسي، كما تضمنت عملية الإرشاد الأكاديمي جولة ميدانية حول الحرم الجامعي أطلع من خلالها الطلبة وأولياء أمورهم على المنشآت الأكاديمية والكليات والقاعات الدراسية والمختبرات والمرافق الجديدة، لافتاً إلى أن كليات الجامعة الأربعة حرصت على تواجد نخبة من ممثليها من أعضاء الهيئتين الإدارية والتدريسية للتواصل مع الطلاب والطالبات والإجابة عن استفساراتهم.

وأضاف مدير الجامعة أن الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2013-2014 والذي يستمر حتى 15 ديسمبر المقبل يتضمن نخبة من المؤتمرات والفعاليات العلمية والأكاديمية ومنها الدورة الخامسة من منتدى التوظيف والدورة الثانية من منتدى مجلس التعاون الخليجي للمشاركة المجتمعية الإلكترونية والحكومة الإلكترونية والدورة الثانية من المؤتمر الدولي حول علوم الرياضيات وتطبيقاتها، بالإضافة إلى طرح مجموعة من المشاريع البحثية التي يعمل على تنفيذها أساتذة الهيئة التدريسية بالجامعة في المجالات البيئية والتطبيقية والتعليمية.



منوعات الفكر

23



10 تعديلات بسيطة ولذيذة تحد من السعرات

لو تمكنا من استبدال السكر والزبدة بمكونات لا تشعرنا بالذنب ولا تحوّل وصفاتنا المعتادة إلى نسخة فاشلة باهتة، لخسرنا جميعنا الوزن. ولكن إذا رغبتنا في تناول طعام صحي، فهذا لا يعني بالضرورة مأكولات خالية من أي طعام أو لون، حسبما تذكر ميسي تشايس لابين، مؤلفة أربعة كتب طبخ توضح فيها الطرق المثلى لإدخال الخضار إلى أطعمة الأولاد المفضلة بهدف الحفاظ على صحتهم. في ما يلي عشرة مكونات بديلة صحية، بعضها من لابين، تجعل أطباقك المفضلة أخف من دون أن تسلبها نكهتها.

جوز الهند على كمية تفوق ما نجده في الكريمة بثلاثة أضعاف، أي نحو 31 مليغراماً في كل ملعقة كبيرة.

8 استبدال نصف كمية الجبن بخليط البطاطا الحلوة والجزر المهرس.

• ماذا توفر؟ السعرات الحرارية، الدهون، والتذمر من تناول الخضار: يُعتبر هذا الخليط البرتقالي اللون أحد أسس طريقة لابين. لإعداده، اسلق البطاطا الحلوة والجزر، ومن ثم اسحقهما في الخلاط الكهربائي. ويمكنك أن تعدّ كمية إضافية وتحفظها في الثلاجة لتستخدمها لاحقاً.

• متى تستعمله؟ في طبق المعكرونة مع الجبن وفي أي وصفة يُطهى فيها الجبن، وفق لابين. كذلك من الممكن إضافة هذا الخليط المهرس إلى صلصة المعكرونة أو في الأطباق المخبوزة. تقول: (استبدال نصف كمية الزيت أو الزبدة في طبق مخبوز بهذا الخليط المهرس).

• ماذا تستفيد؟ تعزز الأطعمة البرتقالية اللون الكاروتينويدات التي تعزز صحة العينين.

9 استبدال الملح بمرشة من الخل الأبيض.

• ماذا توفر؟ طبعاً الملح: لكنك لن تتخلي عن النكهة المميزة التي يمنحها للخضار، لأن للخل الأبيض التأثير ذاته.

• متى تستعمله؟ خلال قلي الخضار أو طهوها على البخار أو سلقها.

• ماذا تستفيد؟ يساعد الخل الجسم على امتصاص الأملاح المعدنية، وخصوصاً الكالسيوم.

10 استبدال فئات الخبز المحمص بالشوفان في كرات اللحم.

• ماذا توفر؟ إذا استبدلت كوباً، توفر 120 سعرة حرارية.

• متى تستعمله؟ خلال إعداد كرات اللحم مع المعكرونة، امزج نحو كمية متساوية من اللحم المفروم والشوفان مع التوابل والبيض المخفوق. فنتظراً إلى نكهة اللحم القوية وصلصة المعكرونة والتوابل، لا تتذوق نكهة فئات الخبز... ولا الشوفان أيضاً.

• ماذا تستفيد؟ الألياف: تضاعف كمية الألياف مع الشوفان.

الفاصولياء واللحم بالقطر.

• ماذا توفر؟ الكثير من السعرات الحرارية. فعندما تستبدل نصف كيلوغرام من لحم البقر الخالي من الدهون بكوبين من الفطر، تكون قد خفضت السعرات الحرارية التي تستهلكها بنحو 375 سعرة.

• متى تستعمله؟ عندما تبدأ بإعداد يخنة الفاصولياء باللحم (chili). قطع الفطر واطهه على نار هادئة إلى أن يطلق عصارتها، ثم تابع تحضير هذا الطبق كالمعتاد. يمنح الفطر هذا الطبق نكهة إضافية، ما يحذ من حاجتك إلى الكثير من الطيبات التي تحتوي على الملح، كذلك يحذ من استهلاك السعرات الحرارية.

• ماذا تستفيد؟ البوتاسيوم: يمنح هذان الكوبان من الفطر وصفتك 915 مليغراماً من البوتاسيوم المضاد للسرطان.

6 استبدال ملح الثوم أو ملح الكرفس بالأعشاب المجففة.

• ماذا توفر؟ ارتفاع ضغط الدم. صحيح أن كميات الصوديوم تكون مماثلة تقريباً، عندما تستخدم خليطاً معداً مسبقاً، إلا أن نكهة الأعشاب الجافة الخالية من الملح تكون أقوى... لذلك تحتاج إلى كمية أقل منها، ما يحذ من كمية الملح.

• متى تستعمله؟ عند إعداد يخنة، أطباق ثمار البحر، أو كلما احتجت إلى كمية كبيرة من الملح بنكهات مختلفة لطيب طبقاً ما.

• ماذا تستفيد؟ الفوائد كثيرة: اتضح أن إكليل الجبل يحسن الذاكرة. يحتوي الصعتر على الفلافونويدات المضادة للأكسدة، ويحارب الصعتر البري السرطان. فلا تتردد في استعمالها كلها.

7 استبدال الكريمة بحليب جوز الهند.

• ماذا توفر؟ السعرات الحرارية. يحتوي كل كوب من حليب جوز الهند على 28 سعرة حرارية مقارنة بنحو 52 سعرة حرارية في الكمية ذاتها من الكريمة.

• متى تستعمله؟ لن تلاحظ الفرق في الحساء والصلصة التي تتمتع بنكهة قوية. فحليب جوز الهند يتمتع بالكثافة ذاتها كما الكريمة مع دهون وسعرات حرارية أقل.

• ماذا تستفيد؟ البوتاسيوم مرة أخرى: يحتوي حليب

الأفوكا بنحو 137 مليغراماً من البوتاسيوم الذي يساهم في حمايتك من أمراض القلب، السكتة الدماغية، السرطان، وداء المفاصل.

3 استبدال الزبدة بعصير التفاح غير المحلى أو اليقطين المهرس.

• ماذا توفر؟ لا تحتوي الفواكه المهروسة دهوناً، وتحد من السعرات الحرارية التي تتناولها. يحتوي كل نصف كوب من اليقطين أو عصير التفاح على 50 سعرة حرارية، مقارنة بنحو 810 سعرات حرارية لكمية ذاتها من الزبدة.

• متى تستعمله؟ خلال الخبز، وفق اختصاصية التغذية ديفون ميتز. تُستخدم الفواكه المهروسة عادة كبديل للزبدة في الأطباق المخبوزة للحصول على نكهة حلوة، مع الحد من السعرات الحرارية والدهون. تضيف ميتز أن بإمكانك استبدال نصف الكمية في البداية، إن لم تتجرأ على استبدالها كلها دفعة واحدة. تذكر: (تصبح أطباقك بهذه الطريقة أقل ضرراً).

• ماذا تستفيد؟ الألياف: يُعتبر اليقطين والتفاح على حدٍ سواء مصدرين غنيين بالألياف، ما يعني أنك تشعر بالشبع عند تناول كمية أقل من الكعك أو الحلوى.

4 استبدال نصف الطحين الأبيض بطحين معد من القمح الكامل.

• ماذا توفر؟ تحافظ على الطعم، وتضيف في الوقت عينه المزيد من الألياف إلى وصفتك، وكما هي الحال مع عصير التفاح، قد لا يجعل استبدال نصف الكمية الوصفة ممتازة، إلا أنها ستصبح أقل ضرراً. وتشير لابين إلى أن هذا الاقتراح يتناسب مع طريقتها في العمل: صحح أن البعض لا يحب طعم الكعك أو الخبز الصحي المد من طحين القمح الكامل، لكنه لن يلاحظ الفرق عند استبدال نصف الكمية فحسب.

• متى تستعمله؟ خلال الخبز.

• ماذا تستفيد؟ الألياف مرة أخرى: يحتوي طحين القمح الكامل على 3.4 غرامات من الألياف في كل 28 غراماً، مقارنة بأقل من غرام واحد في الكمية من الطحين الأبيض.

5 استبدال نصف كمية اللحم في يخنة

من الكريمة الحامضة على 492 سعرة حرارية و48 غراماً من الدهون. أما اللبنة، فهي خالية من الدسم وتحتوي على 130 سعرة حرارية فقط.

• متى تستعمله؟ متى تشاء، وفق لابين. توضح: (اللبنة كثيفة ولذيذة وتنجع في الوصفات كافة تقريباً)، وهي مناسبة لوجبات التاكو ليلاً، أو كغموس أو صلصة للسلطة أو البطاطا المهروسة. وعند الخبز، تنجح عملية الاستبدال هذه في غالبية الوصفات.

• ماذا تستفيد؟ البيروتين. يحتوي كل كوب من الكريمة الحامضة على 7.3 غرامات من المواد الغذائية التي تبني العضلات. أما البيروتين في اللبن فيفوق هذه الكمية بثلاثة أضعاف مع نحو 23 غراماً في الكوب.

2 استبدال المايونيز بالأفوكا الناضجة المهرس.

• ماذا توفر؟ 125 سعرة حرارية في كل 28 غراماً.

• متى تستعمله؟ يمكن طلاؤه على خبز الشطائر، خلطه مع سلطة التونة أو الدجاج، استخدامه كغموس. تمنح الأفوكا أي طبق كثافة المايونيز، فضلاً عن نكهة مميزة تشبه الفواكاموليه.

• ماذا تستفيد؟ البوتاسيوم: يزودك كل 28 غراماً من

من الكريمة الحامضة على 492 سعرة حرارية و48 غراماً من الدهون. أما اللبنة، فهي خالية من الدسم وتحتوي على 130 سعرة حرارية فقط.

• متى تستعمله؟ متى تشاء، وفق لابين. توضح: (اللبنة كثيفة ولذيذة وتنجع في الوصفات كافة تقريباً)، وهي مناسبة لوجبات التاكو ليلاً، أو كغموس أو صلصة للسلطة أو البطاطا المهروسة. وعند الخبز، تنجح عملية الاستبدال هذه في غالبية الوصفات.

• ماذا تستفيد؟ البيروتين. يحتوي كل كوب من الكريمة الحامضة على 7.3 غرامات من المواد الغذائية التي تبني العضلات. أما البيروتين في اللبن فيفوق هذه الكمية بثلاثة أضعاف مع نحو 23 غراماً في الكوب.

تقول مؤلفة كتب الطبخ ميسي تشايس لابين: "من السهل توفير 320 سعرة حرارية يومياً أو أكثر. وهكذا تتمكن من تناول كمية أكبر من الطعام من دون خسارة النكهة المميزة". لكن الفوائد لا تتوقف عند هذا الحد. فلعل من هذه المكونات فوائد صحية يفترق إليها المكون الأصلي:

1 استبدال الكريمة الحامضة باللبنة الخالية من الدسم.

• ماذا توفر؟ سعرات حرارية ودهون. يحتوي كل كوب

من الكريمة الحامضة على 492 سعرة حرارية و48 غراماً من الدهون. أما اللبنة، فهي خالية من الدسم وتحتوي على 130 سعرة حرارية فقط.

• متى تستعمله؟ متى تشاء، وفق لابين. توضح: (اللبنة كثيفة ولذيذة وتنجع في الوصفات كافة تقريباً)، وهي مناسبة لوجبات التاكو ليلاً، أو كغموس أو صلصة للسلطة أو البطاطا المهروسة. وعند الخبز، تنجح عملية الاستبدال هذه في غالبية الوصفات.

• ماذا تستفيد؟ البيروتين. يحتوي كل كوب من الكريمة الحامضة على 7.3 غرامات من المواد الغذائية التي تبني العضلات. أما البيروتين في اللبن فيفوق هذه الكمية بثلاثة أضعاف مع نحو 23 غراماً في الكوب.

من الكريمة الحامضة على 492 سعرة حرارية و48 غراماً من الدهون. أما اللبنة، فهي خالية من الدسم وتحتوي على 130 سعرة حرارية فقط.

• متى تستعمله؟ متى تشاء، وفق لابين. توضح: (اللبنة كثيفة ولذيذة وتنجع في الوصفات كافة تقريباً)، وهي مناسبة لوجبات التاكو ليلاً، أو كغموس أو صلصة للسلطة أو البطاطا المهروسة. وعند الخبز، تنجح عملية الاستبدال هذه في غالبية الوصفات.

• ماذا تستفيد؟ البيروتين. يحتوي كل كوب من الكريمة الحامضة على 7.3 غرامات من المواد الغذائية التي تبني العضلات. أما البيروتين في اللبن فيفوق هذه الكمية بثلاثة أضعاف مع نحو 23 غراماً في الكوب.

القمح... صديق أم عدو؟



في اليوم، معظمها من الحبوب الكاملة. تنصح جونز: (إن لم تكن تعاني حساسية تجاه أحد أصناف الطعام، فابتعد عن أي حمية تستثني مجموعة كاملة من الطعام أو فئة غذائية محددة أو تعد بنتائج لا تصدق. تحتاج إلى التنوع. تناول كل أنواع الفاكهة والخضار والحبوب). يكمن سر تناول الحبوب بطريقة صحية في التركيز على الأطعمة غير المعالجة أو المعالجة بالقدر الأدنى، مثل المعكرونة المعدة من القمح الكامل أو خبز الحبوب الكاملة، أو القمح المطهون، مثل القمح غير المقشور والقمح الطوراني والحنطة. قلل من تناول الحلويات المعدة بالحبوب، مثل الكعك والبسكويت. وتذكر دوماً أن تولي الحبوب اهتماماً كبيراً. فقد يضع بعض المطاعم ست إلى ثماني حصص من المعكرونة في طبقك، ولا شك في أن هذا كثير.

القلب. لكن جونز توضح: (لم تظهر غالبية الأمراض المزمنة في الأزمنة الغابرة لأن متوسط عمر الإنسان لا يتعدى الثلاثين أو الأربعين. على العكس، يمكننا القول إن أصناف الغذاء التي تحتوي على حبوب منحت الإنسان حياة أطول. ففي مطلع القرن الماضي، كان متوسط عمر الإنسان 50 و60 عاماً، وكان يتناول الكثير من القمح. فاستمر متوسط عمرنا يزداد. ويعود ذلك إلى عوامل عدة، من بينها نمط غذائنا).

علاوة على ذلك، تشير دراسات كثيرة إلى أن لاستهلاك الحبوب الكاملة الكثير من الفوائد الصحية، مثل خفض الالتهاب والحد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، الأمراض القلبية التاجية، ارتفاع ضغط الدم، وبعض أنواع السرطان. وبما أن القمح يشكل نحو 94% من استهلاكنا للحبوب، يمكنك أن تربط المزاجي الصحية بتناول القمح الكامل، وفق جونز.

يكفي أن تتأمل (حمية داش) (النظم الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم)، التي تتمتع بفوائد صحية مثبتة وموثقة، من بينها خسارة الوزن، التخلص من ارتفاع ضغط الدم، والحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، سكتة دماغية، داء السكري، قصور القلب، وبعض أنواع السرطان. وتعتبر هذه الحمية نظاماً غذائياً متوازناً يشمل ست إلى ثماني حصص حبوب

من الحبوب الكاملة). تضيف جونز: (تعتمد كل حضارة نوعاً رئيساً من الحبوب أو الجذور النشوية، وفي حضارتنا تعتمد على القمح. نزرع القمح وتناولته منذ قرون. ولعل الوجه السبب الوحيد في القمح أننا خلال السنوات الخمسين الماضية من التهامنا القمح أمضينا الكثير من الوقت في الجلوس، بدل زراعته بأنفسنا. هكذا توجه أصابع الاتهام في الاتجاه الخاطئ).

يسود المفهوم أن الإنسان تلاعب جينياً بالقمح إلى حد ما عاد معه طعاماً مناسباً لنا. لكن جونز تذكر أن النباتات الشائعة التي نأكلها يومياً، مثل الخس والطماطم والذرة، عُدلت هي أيضاً مرات عدة على مرّ السنين من خلال أساليب التهجين التقليدية التي يعتمدها المزارعون للحصول على أفضل مزايا المحاصيل.

تخبر جونز: (كان جدك يحفظون البذور الأكبر والأجود ليزرعها في الموسم التالي).

كذلك تنفي خرافة أن القمح المعدل جينياً أدى إلى ارتفاع (بروتينات فريدة) تشكل خطراً على الصحة، وتؤكد أن ما من أصناف من القمح المعدل جينياً في الأسواق، وأن ما من (بروتينات فريدة) في القمح نتيجة تهجين النباتات. حتى إن ما من دليل علمي يربط أصناف القمح العصرية اليوم بمخاطر صحية.

من الحبوب الكاملة). تضيف جونز: (تعتمد كل حضارة نوعاً رئيساً من الحبوب أو الجذور النشوية، وفي حضارتنا تعتمد على القمح. نزرع القمح وتناولته منذ قرون. ولعل الوجه السبب الوحيد في القمح أننا خلال السنوات الخمسين الماضية من التهامنا القمح أمضينا الكثير من الوقت في الجلوس، بدل زراعته بأنفسنا. هكذا توجه أصابع الاتهام في الاتجاه الخاطئ).

يسود المفهوم أن الإنسان تلاعب جينياً بالقمح إلى حد ما عاد معه طعاماً مناسباً لنا. لكن جونز تذكر أن النباتات الشائعة التي نأكلها يومياً، مثل الخس والطماطم والذرة، عُدلت هي أيضاً مرات عدة على مرّ السنين من خلال أساليب التهجين التقليدية التي يعتمدها المزارعون للحصول على أفضل مزايا المحاصيل.

تخبر جونز: (كان جدك يحفظون البذور الأكبر والأجود ليزرعها في الموسم التالي).

كذلك تنفي خرافة أن القمح المعدل جينياً أدى إلى ارتفاع (بروتينات فريدة) تشكل خطراً على الصحة، وتؤكد أن ما من أصناف من القمح المعدل جينياً في الأسواق، وأن ما من (بروتينات فريدة) في القمح نتيجة تهجين النباتات. حتى إن ما من دليل علمي يربط أصناف القمح العصرية اليوم بمخاطر صحية.

تعتبر كتب كثيرة تُعنى بالذرة، مثل Wheat Belly، The Paleo Diet، القمح طعاماً غير صحي لأنه يساهم في مشاكل عدة، من بينها السمنة، اضطرابات المناعة الذاتية، حتى التوحد. وتدعي نظم الغذاء هذه أنك تخسر الوزن (تُشفى) من علل كثيرة، مثل الداء السكري والطفح الجلدي، إن أقلت عن تناول القمح.

تتوافق أنماط الغذاء الخالية من القمح مع الموجة الأخيرة من المأكولات الخالية من الغلوتين، موجة تدفع بعدد كبير من الناس الأصحاء إلى تنادي تناول الغلوتين لأنهم يظنون أن هذا أفضل لصحتهم (الغلوتين مركب في القمح وغيره من حبوب مماثلة، مثل القمح الطوراني، الحنطة، الشعير، والشيلم، يؤدي من يعانون الداء البطني أو ما يُعرف بحساسية القمح). ولكن هل من أدلة علمية تدعم فكرة أن القمح طعام "سبب" عليك تفاديه؟

تعتقد جولي ميلر جونز، دكتورة وباحثة متميزة وبروفسورة فخريّة في جامعة سانت كاترين في منطقة سانت بول في مينيسوتا، أن القمح أصبح اليوم كيش المحرقة الغذائية. وتوضح هذه الخبيرة في مجال علوم الحبوب: (ما من دليل على أن القمح مضر، شرط أن تتناول الكميات المناسبة وتجعل نصف حصص الحبوب التي تأكلها



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعلان بورود التقرير بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/١٨٨٢ تجاري كلي

الى المدعى عليه/١- دار الاعتماد للمقاولات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / الغريرير للانشاءات خرسانة ش.ذ.م.م نعلنكم بان المحكمة قررت بجلستها المنعقدة بتاريخ في الدعوى المذكورة اعلا. اخطاركم بورود تقرير السيد الخبير المنتدب في الدعوى وقد تحددت جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٩/٥ الساعة ٩,٣٠ صباحا بالقاعة ch2E.22 لتلقيه على التقرير. قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/١٠٨١ تجاري كلي

الى المدعى عليه /١- سانموريا لقاولات البناء ش.ذ.م.م ويمثلها مديرها/ ساشيداناند بارماناند براساد مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / فينيكس كونكريت برودكتس- فرع من واي للصناعية ش.ذ.م.م. قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتكافل وبمبلغ وقدره (١١٥٢٤٧,٢٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا تسري من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/٢٤ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1C.15 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/١٠٨١ تجاري كلي

الى المدعى عليه /١- ساشيداناند بارماناند براساد مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / فينيكس كونكريت برودكتس- فرع من واي للصناعية ش.ذ.م.م. قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتكافل وبمبلغ وقدره (١١٥٢٤٧,٢٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا تسري من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/٢٤ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1C.15 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/٤٩٩ عقاري كلي

الى المدعى عليه /١- شركة بروبرتي لينك للواسطة العقارية مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / مريم عبدالله محمود حميدان حماد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بأداء المستحق وبمبلغ وقدره (٢٢١٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة وحتى السداد التام وتدب خبير هندسي. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٣٠ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٤٩٩ مدني كلي

الى المدعى عليه /١- ايهاب اسماعيل عوض موسى مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / سالم سيف سعيد الخصبيني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ (١١٦,٦٨٠,٢٠ درهم) مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ تسري من تاريخ الاستحقاق حتى السداد التام والرسوم والمصروفات والاعتماد وشمول الحكم بالنفاذ المجلي بلاكفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/١٦ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch2.D.18 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٥٢٠ مدني كلي

الى المدعى عليه /١- حسين جمعة حسن صالح مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / مصطفى حسين محمد علي البلوشي ويمثله: عبدالله مروان عبدالله بخيت الطروشي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بصفة مستحقة وفق تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١١/١٢ بتاريخ ٢٠١٠/٢/٨ وتثبيت اتفاقية تسوية الديونية وتسليم كافة الشيكات وسندات الديونية وتثبيت براءة ذمة المدعي من كافة المبالغ المطالب بها لسدادها بالكامل. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/١٠ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. قسم القضايا المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٦٢ عقاري كلي

الى المدعى عليه /١- مدينة دبي الرياضية (شركة ذات مسؤولية محدودة) مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / فيصل عبدالعزيز محمد السناف الهاشمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ اتفاقية الحجز بين اطراف الدعوى، والزام المدعي عليها بالتضامن والتكافل وبمبلغ وقدره (٥١٩٤٥ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. علما انه تم تصحيح شكل الدعوى باذخال فيصل عبدالعزيز محمد السناف الهاشمي كمُدعى في الدعوى. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/٢٩ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٥٢ تجاري كلي

الى المدعى عليه /١- شركة بن بلية للمقاولات مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة سودامكو ش م ل- ابوظبي ويمثله: سعد الدين جعفر عبدالله التوخدا قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٠٢٣١٢ درهم) مع الفائدة القانونية بمعدل ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ السداد التام، والرسوم والمصاريف والاعتماد. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/١٠ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٢٥٢١ عمالي جزئي

الى المدعى عليه /١- عبر العالم للمقاولات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / اختر رسول غلام رسول كامبوج قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى (٢٠١٣/١٤٨٣٧). وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٩/١١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٨٦٨ تجاري كلي

الى المدعى عليه /١- شركة سيفل لتك الهندسية للمقاولات (ش.ذ.م.م) مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / ميفا كي اش كي فورم وورك سيستمز (ش م ح) ويمثله: عبدالرحمن حسن محمد الطوع قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ (١٣٣,٢٤١,٨٧ درهم) والفائدة الاتفاقية بواقع ١٨٪ منذ تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد مع الزامها بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة وشمول الحكم بالنفاذ المجلي بلاكفالة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٩/١١ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/١٣٥٨ استئناف تجاري

الى المستأنف ضد /١- ستيل فورم ش م ح مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /هايريد ميتال اند كوموديتي (م د م س) ويمثله: عبدالرحمن حسن محمد الطوع قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/١٩٣٠ بتاريخ ٢٠١١/١١/١٨ وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/٢٢ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمكم غيابيا قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعلان بورود التقرير بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٢٢١ تجاري كلي

الى المدعى عليهم/١- كازا برسيتيج للتصميم الداخلي ٢- رجا على العبار ٣- عبدالله علي العيار مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى / الهالة لمقاولات للتكسية والارضيات ويمثله: طلال محمد حسن التميمي نعلنكم بان المحكمة قررت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٨/٢٥ في الدعوى المذكورة اعلا. اخطاركم بورود تقرير السيد الخبير المنتدب في الدعوى وقد تحددت جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/١٥ الساعة ٩,٣٠ صباحا بالقاعة ch1B.8 لتلقيه على التقرير. قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٥٨٧ عمالي كلي

الى المدعى عليه /١- مجموعة الامارات للبيئة البحرية مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / كيث نوتكان بيتير ويسون قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٥٠٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف. رقم الشكوى (٢٠١٣/١٤٩٧٠). وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٩/١٢ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.2 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٦٦٦ عمالي جزئي

الى المستأنف ضد /١- الشرق الاوسط استون مارتين (ش م ح) مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /توماس كاسجين ويمثله: حبيب محمد شريف عبدالله الملا قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٠/٧٧٨ عمالي كلي بتاريخ ٢٠١٣/٤/٢٥ وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/١٧ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمكم غيابيا قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٩٠١ عمالي كلي

الى المدعى عليه /١- باوروييف اشيا انك مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / رافيندرا جوبالكريشنارو هانيسيناهالي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٧٠٦٦٧ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية ٩٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/٨ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.2 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٢٨٥ عمالي جزئي

الى الحكوم عليه /١- عبدالحميد محرم بصفته المدير الشريك لشركة مجهول محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٢/٦ في الدعوى المذكورة اعلا. لصالح / نور الدين بن خليفة عدوني بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغا وقدره ٢٧,١٧٢ درهما (سبع وعشرون الفا ومائة اثنان وسبعون درهما) وتدكرة عودة بالطلرة لوطنه عينا او مقابلها نقدا مالم يلتحق بالمعلم لدى رب عمل آخر ، والزمته بالناتسب من الرسوم والمصاريف واعفت المدعي من نصيبه منها ورفضت ماعدا ذلك من طلبات . حكما بمثابة الحضوري قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صل باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٢٩٨٠ عمالي جزئي

الى المدعى عليه /١- حاجي شيجل لاصلاح المكيفات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / سابق سلطان محمد نظير قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٨٤٠٠ درهم) وتدكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف . رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥١٢٩٣) وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٩ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٢٩٨١ عمالي جزئي

الى المدعى عليه /١- ام في لاصلاح المكيفات مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / فريندر كومار موتي لال قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٤٠٠ درهم) وتدكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف . رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥٠٨٩٢) وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٩ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٢٩٩ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضد/١- مفسلة باب المدينة مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ محمد امين محمد لطيف قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٠٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.بالاضافة الى مبلغ (٤٦٨) درهم رسوم لخزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٢٩٨٧ عمالي جزئي

الى المدعى عليه /١- ذا اوفرسيز لخدمات ادارة المنشآت ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شاهد اقبال محمد اقبال قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢١٧٥٠ درهم) والرسوم والمصاريف. رقم الشكوى (٢٠١٣/١٥١٤٤). وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/١٠ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٣/٥٤٤ مدني جزئي

الى المدعى عليه /١- جيمس سيستيان بيتيجري مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات التامة (ش.م.ع) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجربية قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣٩٠,١٥ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/٢٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة ch1A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١٩٨٢

المنذر/سيد للاتصالات (ش.ذ.م.م) ويمثلها مديرها/شاهم محمد علي الفرق المنذر اليه، شركة فوكال كوم ميدال ايسن منطقة حرة (ذ.م.م) ويمثلها علي كساب (مجهول محل الإقامة) فان المنذرة توجه هذا الانذار الى المنذر اليها خلال مدة اقصاها سبعة ايام من تاريخ بلوغ هذا الانذار اليها، بفسخ الاتفاقية البرمة فيما بينهما بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٥ وبضرورة سداد المبلغ التعويضي المستحق للمنذرة البالغ ٧٨٠,١٠٩ درهم (سبعمائة وثمانون الف ومائة وتسعة دراهم) وهي الاضرار والخسائر التي لحق المنذرة حتى تاريخ ٢٠١٣/٥/٣١ مع حفظ كافة حقوق المنذرة في التعويض عن الخسائر والاضرار اللاحقة عن هذا التاريخ، والا سنعطركم الى اللجوء الى الطرق القانونية لصيانة حقوق موكنتنا المنذرة مع تحميلكم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. الكاتبات العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٦٢٤ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضد/١- مطعم قشتالي ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ استيلا بونجوت موسوليس قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٧٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.بالاضافة الى مبلغ (٢٢٢) درهم رسوم لخزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٨٦ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٢
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٢١٧٧ عمالي جزئي

الى المدعى عليه /١- مودا كافي- ش.ذ.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / اسرايل ماجانيفا بيلاد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٤٠٠ درهم) وتدكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف وشمول الحكم بالنفاذ المجلي بلاكفالة . رقم الشكوى (٢٠١٣/١٤٣٥٠٨) وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٩/٥ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. قسم القضايا العمالية

قشرة الأرض تتحكم بمستوى البحر

يعتبر روبرت موشا من جامعة سيراكيوز أن قشرة الأرض تؤثر في تقديرات ارتفاع مستوى البحر على المدى الطويل. هل نظريته صحيحة؟ تابعوا التفاصيل.

من فيرجينيا إلى فلوريدا، ثمة شاطئ يعود إلى عصر ما قبل التاريخ وهو يقع في بعض أجزائه على علو أكثر من 280 قدماً فوق مستوى البحر المعاصر. رُسمت معالم الشاطئ بفعل الأمواج منذ أكثر من ثلاثة ملايين سنة، وتبرز أدلة محتملة على أن مستوى البحر كان أعلى من مستواه الراهن بسبب ذوبان الغطاء الجليدي.



لكن توصل فريق من الباحثين يشمل روبرت موشا، أستاذ مساعد في علوم الأرض في كلية الفنون والعلوم التابعة لجامعة سيراكيوز، إلى نتائج جديدة مفادها أن خط الشاطئ ارتفع بأكثر من 210 أقدام، ما يعني أن ذوبان الجليد بات أقل من التوقعات.

الأمر المثير للاهتمام أيضاً أن الشاطئ ليس مسطحاً كما يُفترض أن يكون ولكنه مشوّه، ما يعكس حركة دفع قشرة الأرض.

بحسب موشا، إنه خبر مهم جداً بالنسبة إلى العلماء الذين يستعملون الشاطئ لتوقع ارتفاع مستوى البحر مستقبلاً. إنه نبأ تحذيري أيضاً بالنسبة إلى كل من يتكلم بشكل شبه حصري على دورات تقدم الجليد وتراجعها لدراسة تغييرات مستوى البحر.

يقول موشا، الذي ساهم في نشر دراسة عن الموضوع في عدد شهر مايو من مجلة (ساينس إكسبريس): (منذ ثلاثة ملايين سنة، كان متوسط حرارة العالم أعلى بدرجتين أو ثلاث درجات مئوية، بينما كان حجم ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي يساوي حجمه الراهن. إذا استطننا تقدير علو البحر منذ 3 ملايين سنة، سنتمكن من ربطه بحجم الصفائح الجليدية التي ذابت. كذلك، قد تفتح هذه الفترة المجال أمام معرفة ما يمكن أن نتوقعه مستقبلاً).

عمد موشا وزملاؤه (بقيادة ديفيد رولي، أستاذ العلوم الجيوفيزيائية في جامعة شيكاغو) إلى استعمال تقنية النمذجة



مونتريال. في إحدى الدراسات من عام 2008، ارتكز على عناصر من الساحل الشرقي في أمريكا الشمالية وساحل غرب إفريقيا لدحض وجود منصات قارية ثابتة. يتحدث موشا عن المناطق الواسعة التي يغيب فيها النشاط التكتوني قائلاً: (لطالما قيل إن الساحل الشرقي في أمريكا الشمالية هو هامش جامد). لكننا (مع رولي) تحدينا الفكرة التقليدية عن الهوامش الجامدة عبر تدوين الملاحظات واستعمال طريقة المحاكاة العددية كي نثبت أنها تخوض تحولات على المدى الطويل رداً على تدفق قشرة الأرض).

يرتكز رأي موشا بشكل أساسي على واقع أن القشرة اللزجة تتدفق في كل مكان طوال الوقت. نتيجة لذلك، يستحيل إيجاد ما يسميه (نقاط مرجعية ثابتة) على سطح الأرض لقياس ارتفاع مستوى البحر بدقة. يوضح موشا الذي انضم إلى جامعة سيراكيوز في عام 2011، (إذا أخطأ أحد وافترض أن هامشاً معيناً هو إطار مرجعي ثابت مع أنه يتراجع فعلياً، سيؤدي افتراضه إلى ارتفاع مستوى البحر، ما يعني زيادة ذوبان الصفائح الجليدية في نهاية المطاف). يجب مراعاة اعتبار آخر وهو يتعلق بصفائح الجليد نفسها. بين فترات النشاط الجليدي (مثل الذي حصل منذ 3 ملايين سنة والذي نشهده الآن)، تكون صفائح الجليد أصغر حجماً عموماً. يقول جيرى ميتروفيتشا، أستاذ في فيزياء الأرض في جامعة هارفارد كان قد ساهم في الدراسة أيضاً، إن عمليات قشرة الأرض التي تحرك الصفائح التكتونية تبدل ارتفاع الشواطئ القديمة؛ (لا يمكن تجاهل هذا الأمر ولا سيكون تقدير حجم الصفائح الجليدية القديمة خاطئاً). يعبر موشا عن الوضع قائلاً: (بما أن صفائح الجليد لديها كتلة معينة وتعني الكتلة وجود نقطة جاذبية، يقع مستوى البحر بالقرب من الطبقة الجليدية الذاتية وهو يرتفع حين يقع على مسافة أبعد منها. سمح لنا هذا التقلب بالكشف عن الصفيحة الجليدية التي ساهمت في رفع مستوى البحر ونسبة الصفيحة التي ذابت). ينسب العالم الجيوفيزيائي معظم

منوعات العقار

25



معلومات غير صحيحة عن عالم الحيوان

حقائق منتشرة حول الحيوانات، يؤمن غالبية البشر بصحتها رغم إنها ليست كذلك.

مع وجود أكثر من 8 مليون نوع من الحيوانات التي تسكن كوكبنا، فمن الطبيعي أن تنتشر الكثير من المعلومات الخاطئة حول تلك الكائنات، والتي تحولت بعد ذلك إلى حقائق مؤكدة على الرغم من إنها خاطئة تماماً.

1) الخفافيش لا تستطيع الرؤية

ارتبط اسم الخفاش بالظلام والليل دائماً فيعالم السينما، ولذلك يعتقد غالبية كبيرة من البشر أن هذه الحيوانات عمياء، ولكنه أمر خاطئ تماماً، فالخفافيش بإمكانها الرؤية ولكن حاسة الإبصار عندها أقل من باقي الحواس الأخرى مثل السمع والشم، كما أنها تستخدم السونار أو إرسال الموجات لتحديد مدى بعدها عن الأجسام أثناء الطيران وهو ما يجعلها أكثر قدرة على تفادي المخاطر حتى بدون الحاجة للبصر.

2) الفيل هو الحيوان الوحيد الذي لا يمكنه القفز

قد يكون الفيل لا يتمتع بالرشاقة المطلوبة للقفز لمسافة عالية، ولكنه ليس الوحيد في هذا الأمر بالطبع، فهناك عدد ضخم من الحيوانات الأخرى التي لا يمكنها القفز أيضاً مثل وحيد القرن والزرافة والبطريق وفرس النهر، لذلك لا تصدق كل ما تراه في أفلام ديزني الكرتونية.

3) السمكة الذهبية ذاكرتها لا تتعدى الثلاث ثواني

السمكة الذهبية التي ظهرت في فيلم "نيمو" الكرتوني، يقال إنها تمتلك ذاكرة قصيرة جداً لا تتخطى الثلاث ثواني، ولكن بحسب الأبحاث الأخيرة، تصل ذاكرة السمكة الذهبية إلى ثلاثة أشهر كاملة، كما يمكنها تعلم الكثير من الأمور مثل التفرقة بين الألوان وتذكر الطرق التي مرت بها، بالإضافة لقدرتها على الرؤية بوضوح تام في الظلام الدامس.

4) أمهات الطيور ترفض اقتراب البشر من صغارها

ينتشر هذا الأمر بين البشر بطريقة غريبة على الرغم من إنه غير صحيح، فأمهات الطيور تخاف على صغارها بالفعل، ولكن حتى وإن قام شخص بنقل الطائر الصغير من عشه لبعض الوقت وإعادته مرة أخرى، لن تتعرف الأم على ما حدث، ولن تبحث عن الشخص الذي قام بلمس طفلها وتحاول أذيته، فحاسة الشم ضعيفة نوعاً ما لدى تلك الكائنات، ولا يمكنها التعرف على ما حدث إلا إذا تعرض الطائر الصغير لضطرابات قوية أو أذى جسدي.

5) الدولفين صديق الإنسان

الدلافين بطبيعتها تحاول إنقاذ أي كائن حي يتعرض لأزمة، وليس البشر فقط، لذلك لا تكن متاكداً 100% بأن الدلافين ودودة للبشر فقط، فوجود الدلافين بجوار سفينة ضخمة يعود لسبب أنها تتمكن من السباحة بشكل أسهل اعتماداً على الأمواج التي يصنعها القارب، مما يجعلها تبدل مجهوداً بدنياً أقل، ولكن الأمر لا علاقة له إطلاقاً بحبها للبشر، وتتبع أثرهم.



المعروف منذ فترة طويلة أن الطيور المهاجرة والحمام الزاجل. يريد العلماء في كثير من الأحيان معرفة كيف تجد الطيور طريقها عند السفر لمسافات طويلة، وقد اكتشفنا وظيفة جديدة وهي الهبوط على المياه.

وراقب فريق بوردا الطيور المائية منذ فترة زمنية طويلة. وعادة، يستخدم البط الأوز والشمس والرياح لتحديد اتجاهها عندما تهبط في بحيرة، ومع ذلك، لاحظ العلماء أن سرباً من الطيور ظل في مساره حتى في ظل غياب الرياح والشمس، وتبين أن هذا السرب لم ينحرف عن مساره ولم يتصادم مع بعضه البعض.

وأوضح: "من هذا المنطلق، ثمة شيء آخر بخلاف الشمس والرياح تستخدمه (تلك

المعروف منذ فترة طويلة أن الطيور المهاجرة والحمام الزاجل تستخدم المجال المغناطيسي للأرض في تحديد اتجاهها، إلا أن الأبحاث العلمية الجديدة أظهرت أن طيور البط والاوز تستخدم أيضاً ما يتجاوز الشمس والرياح لتجد طريقها.

وراقب عالم الحيوان هاينك بوردا من جامعة ديوسبورغ-ايسن في غرب ألمانيا الألاف من البط والاوز من بوتسوانا إلى كندا في محاولة لفهم كيف تتجج الطيور دائماً في الهبوط بشكل صحيح تماماً على صفحة المياه.

وقال بوردا: حتى الآن، يقتصر البحث فقط في استخدام المجال المغناطيسي للأرض لتحديد الاتجاه على الطيور



طيور البط والاوز تستخدم المجال المغناطيسي للأرض عند هبوطها

الطيور) في تحديد اتجاهها. كما تهبط تلك الطيور أيضاً بشكل صحيح تماماً على المياه، وهو أمر يصعب القيام به كثيراً".

ويبين أن يكون الارتضاع والمسار على مسافة محسوبة بشكل دقيق للغاية عند الهبوط على المياه.

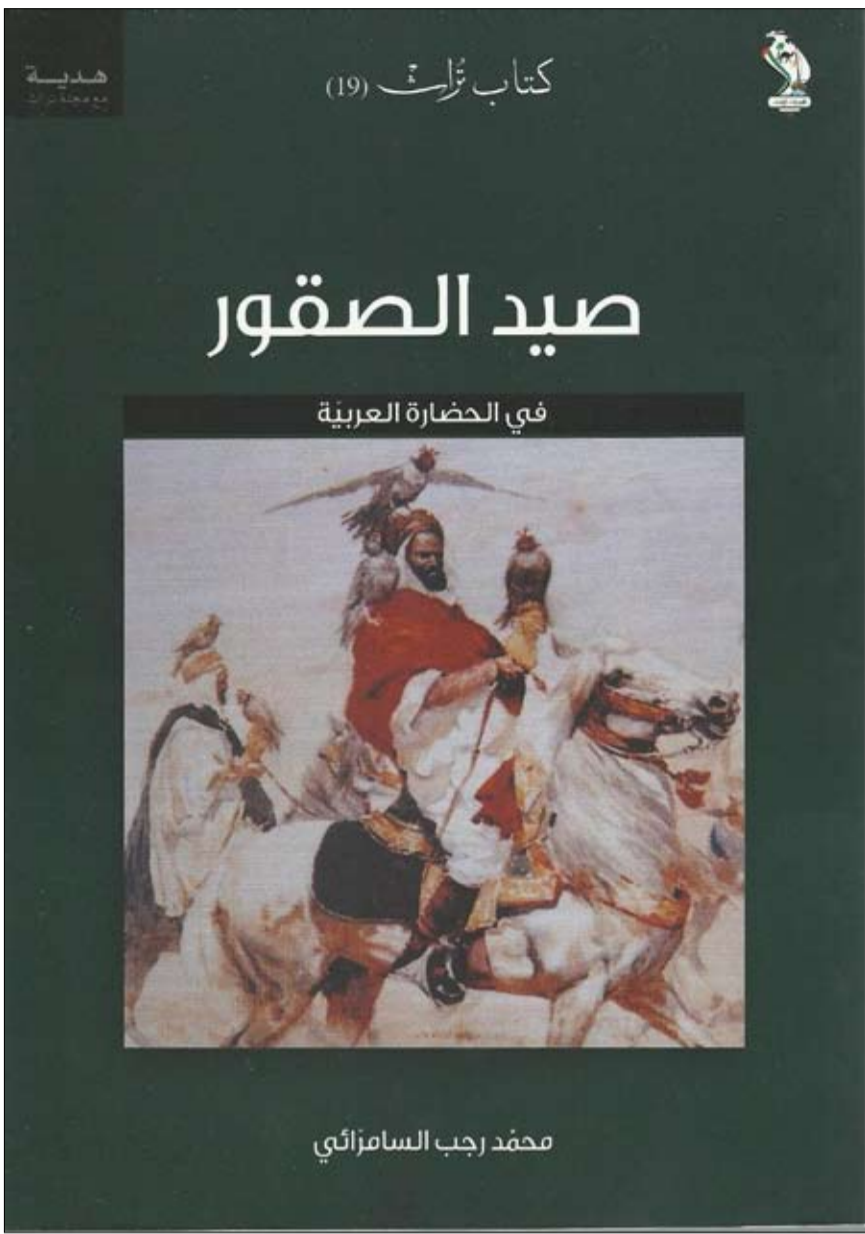
لكن الطيور تستخدم الأشجار والشوارع وحتى السيارات لتقدير الارتفاع الخاص بها عندما تطير فوق الأرض، وهو أمر غير ممكن عند الطيران فوق المياه.

وما يزيد المشكلة تعقيداً هو أن طيور الاوز والبط تطير بسرعة فائقة رغم ثقل وزنها نسبياً. كل تلك العناصر يجب أن توضع في الاعتبار عندما تهبط الطيور على المياه. أما كيفية استخدام تلك الطيور للمجال المغناطيسي للأرض لتحديد اتجاهها فلم تتم الإجابة عنه بشكل كامل حتى الآن.

ويوضح بوردا: ربما تستخدم (الطيور المجال المغناطيسي) عن طريق شبكية العين. وأضاف: ربما يمكنك أن تتخيل بقعة أو نقطة تظهر في مجال نظرها عندما يتجه رأس الطائر نحو الشمال. ثم أن الطائر يستخدم تلك البقعة بعد ذلك كنقطة تحديد اتجاه.

ومع ذلك، فإن فكرة وجود بقعة تظهر في مجال رؤية الطيور هو مجرد تصور في هذه المرحلة، لأن الحادثة المغناطيسية هو أمر يحدث في المخ ولا يمكن قياسه من خلال مراقبة حركات العين تحت المجهر.

نادي تراث الإمارات يصدر صيد الصقور في الحضارة العربية



كتاب ثلاث (19)

صيد الصقور

في الحضارة العربية

محمد رجب السامرائي

مختارات لصيد الصقور لعدد من الدول العربية. تناول الفصل الأول: الصيد في القرآن والحديث واللغة أشرت فيه لسور القرآنية الكريمة التي تناولت الصيد، ثم لطائفة من الأحاديث النبوية الشريفة، وعرض للصيد في كتب الحديث الصحيحة كصحیح الإمام البخاري، وصحیح الإمام مسلم، بعدها تناول ذلك في معاجم اللغة العربية عند ابن منظور في لسان العرب، وللخيل بن أحمد الفراهيدي البصري في معجم العين، وللفيروزآبادي في القاموس المحيط، وللرازي في الصحاح، الذين تناولوا في معاجمهم تلك مفردات: الصيد، القنص، الطرد، الجوارح، الببيرة.

وجاء الفصل الثاني بعنوان: الصيد في ذاكرة التاريخ، أوضح فيه لمسيرة رحلة صيد الصقور والجوارح في الحضارات القديمة، ووقف عند الصيد في التاريخ القديم لبيان أقدم مرجع عن رياضة الصيد بالصقور، وأول من كتب من الغربيين عنها، ولقائمة الصقور وتقديسها في بعض الدول، وفي حضارة العراق القديم خاصة عند الحضارة الآشورية الذين كان ملوكهم أول من سنّ الزينة في احتفالات الصيد الباذخة لإرضاء الإله نابو.

بعدها عرض لـ الصيد عند العرب وهو محور الفصل الثالث، الذي أورد فيه معلومات وافية عن الصيد، الرياضة المحببة للعربي منذ الجاهلية، ثم في الإسلام وفي العصرين الثالين الأموي في دمشق والعباسي في بغداد، والحديث عن الصيد في الآثار العربية، وإيراد نماذج وشواهد تاريخية عن الخلفاء والحكام الذين أحبوا رياضة الصيد بالصقور والجوارح الأخرى.

وختم السامرائي الكتاب بالفصل الرابع الذي حمل عنوان صيد الصقور عربياً، وهو وقفة عند خمس دول عربية اهتمت بالصيد اختارها المؤلف كنماذج على سبيل الذكر لا الحصر والتي اهتمت بريادة صيد الصقور فيها، وهي: صيد الصقور في الإمارات، وصيد الصقور في السعودية، وصيد الصقور في قطر، وصيد الصقور في العراق، وصيد الصقور في تونس.

صدر العدد 166 لشهر أغسطس الجاري مجلة تراث الشهرية الصادرة عن نادي تراث الإمارات في أبوظبي، بثوب جديد حافل بالتغيير والتطوير من ناحية الشكل والمضمون، وصدر كتاب تراث هدية العدد بعنوان صيد الصقور في الحضارة العربية مؤلفه الإعلامي محمد رجب السامرائي، ويصنفه أنه 122 من القطع الاعتيادي، والذي ضم أربعة فصول توزع كل واحد منها على عدة مباحث، تحكي عن رياضة الصيد بالصقور والجوارح في الحضارة العربية الإسلامية.

أشار المؤلف في المقدمة إلى أن العرب قد عشقوا رياضة الصيد والقنص ولم يأت هذا لديهم بمحض المصادفة، إنما جاء من خلال الممارسة والتعلم، ولم يترك العرب هذا الفن دون ضوابط تحدد مفهومه وأدابه، وأدركوا أن الإنسان ما لم يقف على طباع الحيوان والطير، ويدرك مواطن قوتها وضعفها، وما حيأها الله من غريب العرفة فلن يستطيع أن يتعامل معها، فلعل منها احتياط وتدبير وخصوصية، وجميعها احتفال لما هو دونها لتصيده، واحتفال لما هو فوقها لتسلم منه، ولكل منها نوع من الطرائد تعشقه وتوفاه، ونوع تخافه وتخشاه!!

وأضاف السامرائي إلى أن العرب أدركوا من خلال التجربة أن طبيعة الحيوان أو الطير تقوم على ثلاثة أمور تتمثل في: طلب القوت، لسد الرمق. وهذا يدفعها للكسب، واستشعار الحذر، توقفاً للمخاطر، والكيد، حرصاً على السلامة، ورغبة في البقاء. كما أن للصيد فضائل جمة، وملاذ ومحاسن بيئية، وخصائص في النفس، وجلالة المكاسب وطبيها كثيرة، إذ لا يكاد يحبه ويؤثره إلا رجلان متباينان في الحال، متقاربين في علو الهمة، أما ملك ذو ثروة أو زاهد ذو قناعة وكلاهما يرمى إليه من طريق الهمة وموضع ذلك من نفوسهم.

وعقد المؤلف مادة كتابه بواقع أربعة فصول ضم كل واحد منها على مباحث فرعية، أشار فيها إلى رحلة صيد الصقور والجوارح تلك الرياضة الأثيرة في الحضارة العربية الإسلامية عبر العصور التاريخية،

منوعات الفجر

26

كلية آل مكتوم في أستراليا تحتفل بتخريج الدفعة الـ 16 لبرنامج التعددية الثقافية

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية مؤسس كلية آل مكتوم للدراسات العليا في دبي في أستراليا.. تحتفل الكلية اليوم بتخريج الدفعة الـ 16 من برنامج التعددية الثقافية ومهارات القيادة للفترة الصيفية.

وتشارك في البرنامج حوالي 55 طالبة من سبع جامعات إماراتية تشمل جامعات الإمارات العربية المتحدة و زايد وأبوظبي والبريطانية في دبي والأميركية في الشارقة بجانب كليتي دبي للطالبات والدراسات الإسلامية والعربية في دبي.. إضافة إلى جامعة قطر وست موظفات من محاكم دبي يشاركن لأول مرة في البرنامج الذي تنظمه كلية آل مكتوم منذ 10 سنوات. ويحضر الاحتفال الذي يقام في مبنى مجلس مدينة دبي سعادة بوب دنكن عمدة مدينة دبي وسعادة ميرزا الصايغ رئيس مجلس أمناء الكلية وأعضاء مجلس الأمناء وأعضاء المجلس الاستشاري للكلية وسعادة عبدالرحمن غانم الطويحي سفير الدولة لدى المملكة المتحدة وسعادة الدكتور أحمد بن مهدي مدير عام محاكم دبي بجانب سعادة اللورد بيلدر الرئيس الفخري لكلية آل مكتوم للدراسات العليا ومسؤولين من الجامعات الإماراتية السبع وجامعة قطر وعدد من الشخصيات الإماراتية والاستكندنديّة. ويتضمن برنامج حفل التخريج كلمة لسعادة ميرزا الصايغ رئيس مجلس أمناء الكلية والدكتور حسين جوداقر رئيس الكلية. وتنظم كلية آل مكتوم للدراسات العليا برنامج التعددية الثقافية ومهارات القيادة مرتين سنوياً وأثبت نجاحه بجودة مخرجاته العلمية والعملية والتي تنعكس إيجاباً على شخصيات المشاركين وإكسابهم مهارات تعليمية وحياتية. وتتضمن برنامج الدورة إطلاق أسبوع تحت عنوان العولمة والتعددية الثقافية.. والمسلمون واشتمل على محاضرات حول العولمة والتعددية الثقافية ومحاضرة عن النساء والإسلام والشريعة في سياق معاصر.. كما شمل زيارات إلى سيتي تشامبرز مع اللورد بروفوست أقيمتها محاضرة عن أستراليا واللغة الاستكندنديّة وزيارات إلى قلعة جليمر وجاليري مكماتونس وأدبيرج وسات أندروز. وقال الدكتور أبو بكر جابر مدير العمليات في كلية آل مكتوم للدراسات العليا.. إن المشاركات قضين يومين في كلية دبي الحرفية المتخصصة في الجوانب المهنية والحرفية تعلمن خلالهما فنون التدبير المنزلي وفن الطبخ الاستكندني ومارسن بعض الأنشطة المهنية والحرفية.. وكذلك تضمن برنامج الدورة لأول مرة أنشطة وفعاليات تدريبية عملية عن السياحة وفنون الضيافة الاستكندنديّة وتدريب على فنون القيادة الذي تخصصت إحدى الفعاليات لتاريخ وثقافة أستراليا من خلال محاضرتين صباحية ومسائية إحداهما حول التاريخ والأخرى حول الثقافة. بشأن الأسبوع الأخير في لندن.. أوضح أنه شمل زيارة كلية ريبون في إكسفورد ومجلس العموم البريطاني والكلية العسكرية الملكية - سانت هيرست - إلى جانب جولات في العاصمة البريطانية. ونوه ميرزا الصايغ رئيس مجلس أمناء الكلية بحرص العديد من الجامعات على المشاركة في فعاليات البرنامج الثقافي التمددية الثقافية ومهارات القيادة الذي تنظمه كلية آل مكتوم للتعليم العالي في أستراليا بشكل دوري ويعتبر من العناصر الأساسية في منهجها واستراتيجيتها الثقافية وأدائها العملي.. مشيراً إلى أن الدورة تأتي تأكيداً على نجاح البرنامج وتطور وسائله وآلياته لتمتد مظلة إلى فتح باب المشاركة لأعداد أكبر من طالبات الجامعات والؤسسات المعنية بالشأن الثقافي. وأوضح أن الطالبات شاركن في ورش العمل التدريبية والمناظرات والندوات حول التواصل الحضاري إضافة إلى زيارة معالم أستراليا وبعض الجامعات الكبرى مثل أكسفورد البريطانية وبردين والبرلمان الاستكندني إلى جانب زيارة كلية ساند هيرست العسكرية الشهيرة ولقاء العديد من المسؤولين وكبار الشخصيات وصانعي القرار في أستراليا.

الناشرون الصينيون يرحبون بدعوة المشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب

جمعية الناشرين البريطانيين الذي اقيم على هامش فعاليات معرض بكين، الذي يهدف إلى توطيد علاقات الناشرين البريطانيين بالناشرين الصينيين وقد استغل وفد المعرض هذه الفرصة لكي يلتقي بأهم الناشرين من الدولتين كما لقي المعرض العديد من الإشادات بدوره الثقافي في المنطقة، وما يشهده من تقدم وازدهار لاقتين. هذا وتتضمن فعاليات البرنامج المهني العديد من المحاضرات والحلقات النقاشية، إضافة إلى برنامج الورش التدريبية المختلفة التي تقام للناشرين قبل انعقاد فعاليات المعرض، حيث تحرص ادارة المعرض على ان يتضمن البرنامج المهني تقديم جميع الإمكانيات اللازمة التي تصب في دعم خبرات العاملين في قطاع الكتاب والنشر في الدولة والمنطقة. ويتضمن البرنامج ابرام عقود الترجمة على أساس منحة الترجمة والتي تقدر بـ 4000 دولار لفئة كتب الكبار و1500 دولار لفئة كتب الأطفال والتي يقدمها معرض الشارقة الدولي للكتاب للناشرين وذلك دعماً لترجمة الكتب من وإلى اللغات المختلفة ويهدف نشر الثقافة في أنحاء العالم، حيث أن هذا المؤتمر هو فرصة تعارف وتوطيد علاقات بين الناشرين في أنحاء العالم، ويحضر هذا المؤتمر ما يقرب من 300 ناشر من أنحاء العالم والوطن العربي. وجدير بالذكر أن معرض الشارقة الدولي للكتاب لهذا العام سيقام في الفترة من تاريخ 6 نوفمبر وحتى 16 نوفمبر في مركز اكسبو الشارقة.



للمشاركة في البرنامج المهني للمعرض.. وقد وجه وفد المعرض الدعوة لجمعية الناشرين الصينيين لحضور معرض الشارقة الدولي للكتاب هذه السنة، وضمن مالمقيه من حسن الحفاوة والترحيب بما يدل على عمق العلاقات الثقافية المشتركة بين الإمارات والصين، كما حضر وفد معرض الشارقة الدولي للكتاب حفل

الوفد سلسلة من الاجتماعات مع الناشرين الصينيين بشكل خاص إضافة لناشرين من دول أخرى دعاهم خلالها إلى المشاركة بمعرض الشارقة الدولي للكتاب لهذه السنة، حيث تم توجيه العديد من الدعوات المماثلة للمعرض، وأبدى عدد كبير من الناشرين الصينيين ترحيبهم بالدعوة، ورغبتهم في تعزيز علاقات التعاون من خلال استعدادهم

أجرى وفد معرض الشارقة الدولي للكتاب العديد من اللقاءات والزيارات والاجتماعات المختلفة التي رافقت مشاركته في الدورة 19 لمعرض بكين الدولي للكتاب الذي انتهت فعالياته أمس بمركز المعارض بعاصمة جمهورية الصين الشعبية بكين بمشاركة أكثر من 2000 دار نشر من نحو 58 دولة حول العالم.

وترأس وفد معرض الشارقة الدولي للكتاب السيد سالم عمر سالم رئيس قسم التسويق والمبيعات والسيد موهن كومار تنفيذي الشؤون الخارجية للمعرض. وزار منصة المعرض العديد من الشخصيات الصينية إضافة إلى دور نشر عالمية ومؤسسات أكاديمية. وفي هذا الصدد قال سالم عمر سالم رئيس قسم التسويق والمبيعات في معرض الشارقة للكتاب:، تأتي هذه المشاركة تطبيقاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة التي تؤكد أهمية التبادل الثقافي مع الدول العربية عالمياً مثل الصين، وتعريفهم في الوقت نفسه بالثقافة الإسلامية والعربية، والرغبة في توسيع مجالات التعاون الثقافي الدولي المشترك، والاستفادة من التجربة الثقافية الثرية التي تتميز بها العلوم والآداب الصينية. وأضاف:، وعززت مشاركة المعرض في دورة العام الحالي في الصين من الدور الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة في هذا المحفل الكبير، حيث عقد



معرض أبوظبي للكتاب يختتم مشاركته في معرض بكين الدولي

عارضاً من الناشرين والمختصين في عالم الكتاب جاؤوا من 50 بلداً ونسعى باستمرار للنمو المعتدل في مساحة المعرض وعدد المعارضين والبرامج المساحبة والمحافظة في الوقت نفسه على الجودة ومعايير حماية الملكية الفكرية وتعزيز حضور البادرات الدولية تلك التي تسهم

الوطنية في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة ومدير معرض أبوظبي الدولي للكتاب ان معرض بكين يعتبر من المعارض الأساسية التي تقدم فرصة سانحة للقاء الناشرين من الشرق الأقصى وباقي دول العالم. وأضاف أن معرض أبوظبي للكتاب ضم العام الماضي حوالي 1025

بكين في دورته العشرين أكثر من 2000 عارض وقد تمكن الفريق من تسجيل ناشرين جدد في الدورة الرابعة والعشرين لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب المقرر تنظيمها في الفترة من 29 أبريل ولغاية 5 مايو 2014. وقال جمعة القبيسي المدير التنفيذي لقطاع المكتبة

أبوظبي للسياحة والثقافة ويعد من أكبر معارض الكتاب وأسرعها نمواً على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وقام فريق المعرض بسلسلة من اللقاءات والاجتماعات مع المختصين في عالم النشر من الصين ومن باقي دول العالم حيث يجتمع تحت قبة معرض

اختتم وفد معرض أبوظبي الدولي للكتاب مشاركته في معرض بكين الدولي للكتاب الذي نظم في الفترة من 28 أغسطس ولغاية 1 سبتمبر الحالي. وجاءت مشاركة الوفد ضمن برنامج التواصل والتسويق الدولي لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي تنظمه هيئة

أبوظبي للسياحة والثقافة ويعد من أكبر معارض الكتاب وأسرعها نمواً على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وقام فريق المعرض بسلسلة من اللقاءات والاجتماعات مع المختصين في عالم النشر من الصين ومن باقي دول العالم حيث يجتمع تحت قبة معرض

منوعات

الفكر

27



سالدانا خضراء
في (حراس المجرة)

كم لونا يمكن أن تظهر به الممثلة السمراء زوي سالدانا على الشاشة الفضائية فيعد أن ظهرت سالدانا بشرة زرقاء في فيلم (أفاتار) للمخرج الأمريكي جيمس كامرون، تجسد حالياً شخصية (جامورا)، الكافئة الفضائية ذات البشرة الخضراء في فيلم (حراس المجرة) الذي بدأ تصويره منذ بضعة أسابيع في المملكة المتحدة. وكانت سالدانا قد جسدت في الآونة الأخيرة شخصية أهورا في فيلم (ستار تريك: إنترداكتيف). وقالت النجمة البالغة من العمر 35 عاماً في مقابلة أجرتها خلال فعاليات مهرجان (كوميك كون) السنوي في سان دييغو، إنها تفضل أداء الأدوار الأنتوية في أفلام الخيال العلمي أكثر من الأفلام العادية. ويشارك سالدانا في بطولة الفيلم النجم كريس برات.



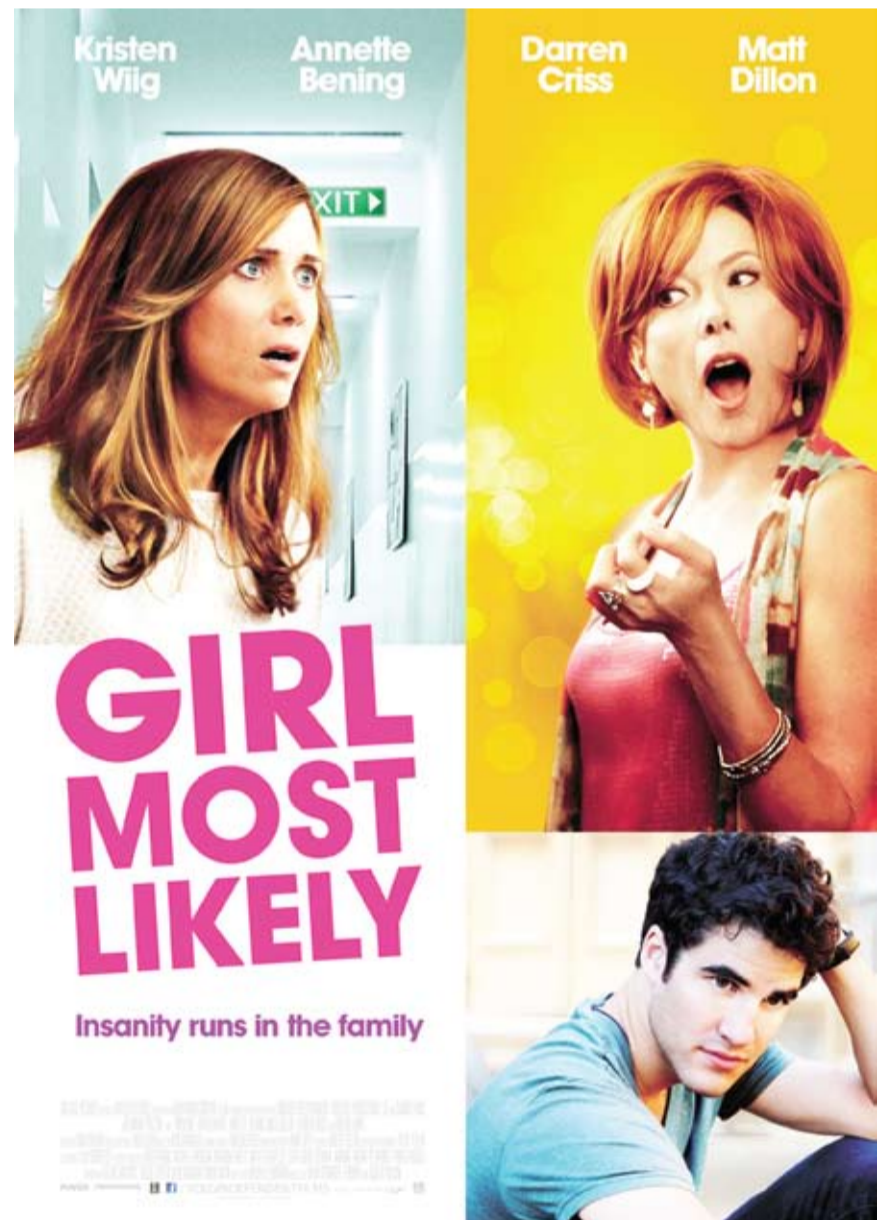
Bridesmaids أول دور بطولته لها بعد Girl Most Likely

كريستن ويغ: بدأت العمل في عالم الفكاهة ولم أخرج منه

تؤدي دور باتي، ستبدأ ويغ في شهر أغسطس العمل على دراما فيها بعض اللقطات الفكاهية بعنوان Welcome to Me. كذلك ستشارك في الفيلم الدرامي The Skeleton Twins، الذي تؤدي فيه دور البطولة إلى جانب زميلها السابق في Saturday Night Live بيل هادر. تجسد ويغ دور توأمين يجتمعان مجدداً ويعيدان تقييم حياتهما بعدما شارفا على الموت. يذكر هادر: (أعتقد أن الناس سيأجأون عندما يرونني في دور مماثل. ولي ملاء الثقة من أن كريستن ستفاجئهم أيضاً). وهذا بالتأكيد ما يسعى إليه كل ممثل: فرصة مفاجأة الجمهور. عندما تبلغ ويغ الأربعين من عمرها (22 أغسطس)، ستتاح لها أخيراً فرصة القيام بما تبرهن أعمالها الفكاهية أنها تبرع به: الدراما. فإبداعاتها المضحكة تحمل نضحة من الحزن أو الأساة حتى. توضح ويغ: (بدأت العمل في عالم الفكاهة ولم أخرج منه. وربما أحظى اليوم بفرص الجمع بين

الحياة، فيتركون المنزل قاصدين المدينة، إلا أنهم يخفقون. على إيموجين العودة إلى ديارها، تقييم حياتها، ومواجهة أمها والحياة التي كان بإمكانها أن تعيشها. تقول ويغ التي ترعرعت في روتشيسستر في نيويورك: (يعتبر كثيرون ممن يتركون منطقتهم وينتقلون للعيش في منطقة أخرى المكان الذي أتوا منه حياتهم القديمة) أو الحياة التي يودون نسيانها. ما أحبه في هذه القصة أن إيموجين تحظى بفرصة العودة أو بالأحرى تُرغم على العودة إلى ذلك المكان الذي تظن أنها تكرهه وتكتشف ما كانت تحب فيه خلال نشأتها). تقص ويغ أنها تختار أدوارها بالاستناد إلى (شخصيات محددة أو أحياناً مدى غرابية هذه الشخصيات). عندما أرسل إليها أصدقائها من موقع Funny or Die الإلكتروني حلقة من سلسلة Drunk History تؤدي فيها دور باتي هيرست، فتاة ثرية خُطفت في سبعينيات القرن الماضي، (كل ما كان عليهم قوله: باتي هيرست وDrunk History). فقرأت الممثلة الفكاهية ناناشا ليجيرو قصة هيرست، أفرطت في الشرب، وراحت ترويها فيما كانت ويغ

عملت كريستن ويغ بانتظام منذ نجاحها الكبير في فيلم Bridesmaids، فأدّت نوع الأدوار التي اعتادتتها: أدوار مساندة غريبة في أعمال كوميدية أو أدوار ثانوية في مسلسلات، فضلاً عن إعطاء صوتها لشخصيات كرتونية وظهورها اللافت في عدد من حفلات توزيع الجوائز. لكن هذا كله لا يخفي ما يمثله فيلمها الجديد Girl Most Likely.



يشكل دور كريستن ويغ في فيلم Girl Most Likely أول دور بطولته تؤديه بعدما كتبت وشاركت في فيلم حقق نجاحاً باهراً. تذكر: (يملك كثيرون توقعات كبيرة بشأن أعمالي بعد Bridesmaids. لكنني لا أحمل هذا العبء لأنني أفكر بطريقة مختلفة. لا أركز على ما يظنه الآخرون). لكن (التوقعات) تشكل الشريك الذي تقع فيه شخصيتها في Girl Most Likely. يتناول سيناريو ميشيل مورغان حياة امرأة تُدعى إيموجين في عقدها الرابع كانت تملك توقعات كبيرة خلال شبابه. ففندما كانت في سن المراهقة، فازت بجائزة عن نص مسرحي كتبه. لذلك تقرر أن تجرب حظها في نيويورك، حيث تحظى بوظيفة في مجلة وبمجموعة من الأصدقاء من الطبقة الراقية. لكن المظاهر خادمة، كما هي الحال دوماً في الأفلام الفكاهية، فعملها مضمّن وعلاقتها العاطفية غير ناجحة. عندما تقدم إيموجين على محاولة انتحار زائفة، تُرسل إلى نيو جيرسي، إلى الحياة التي تخلت عنها، وإلى أمها (أنيت بينينغ) التي هربت منها. تخبر ويغ: (باتت إيموجين في سن ترى فيها أن كل من حولها يملك حياته الخاصة، بخلافها هي. لذلك تشعر بالضيق، ولا تعرف ما عليها فعلة لتحصل على حياة مماثلة. أعتقد أن كثيرين منا يملكون مشاعر مماثلة، فنظن أننا لم نحقق ما نحلم به ولن نحققه).

نجاح ميكر يتناول الفيلم، الذي أخرجه الفريق ذاته الذي أمّد Splendor موضوع من يحقق النجاح باكراً في

كريستن ستياورت في... الجامعة



قررت النجمة الأميركية كريستن ستياورت التركيز على مستقبلها وعدم الاكتفاء بالجانب الفني، فالتحقت بجامعة بلوس أنجلوس لتستكمل دروسها وتحصل على شهادة. وذكرت صحيفة (دايلي ميرور) البريطانية أن ستياورت (23 سنة) سجلت في جامعة بلوس أنجلوس، بعد انتهاء علاقتها بالنجمة البريطاني روبرت باتنسون. وأوضحت أن ستياورت تدرس (الأدب الإنجليزي) في جامعة UCLA، بينما تستمر في القيام بالتزاماتها السينمائية. وقال مصدر مقرب من النجمة الأميركية إن كريستن تملك ملايين الدولارات، لكن لديها حياة خارج إطار الأفلام، وهي لم تنه دراستها من قبل، والان تريد أن يكون لديها تعليم مناسب.

كريس إيفانز مُخرجاً



يخوض النجم الأميركي كريس إيفانز تجربته الإخراجية الأولى في فيلم جديد يدور حول قصة امرأة تسرع للحاق بأحد القطارات، غير أنها تتعرض للسرقه. وذكر موقع (ديدلين) الأميركي أن إيفانز سيتولى إخراج الفيلم وإنتاجه وأداء دور البطولة في فيلم (قطار الساعة الواحدة والنصف) (Train 1:30). وتدور أحداث الفيلم حول امرأة تسرع للحاق بالقطار عندما تتعرض في طريقها للسرقه. وتولى رون باس كتابة نص الفيلم الذي ستموله شركة واندرلاند للمنتجات والصوتيات. وسيشاركه في إنتاج الفيلم مارك كاسن، وهاورد وكارين بولدوين، وبيل إيسرمان، وماري فيولا. ويخطط إيفانز لبدء عملية إخراج الفيلم الخريف المقبل، لتتم عملية إنتاجه، قبل أن يؤدي دور (كابتن أميركا) في جزء جديد من سلسلة (المنتقمون): عصر الأترو، للمخرج جوس ويدون.

الفكر

البصل يحارب الشيخوخة



أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن تناول البصل يعطي حماية من الأكسدة أفضل من تناوله في شكل مكملات غذائية. وينصح بتناوله 1-7 مرات في غضون أسبوع لخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والحنجرة والمبيض. البصل ليس مجرد مادة ذات رائحة كريهة يجب تجنبها، بل هي نوع من الخضراوات الغنية بالفلافونويد (مركبات عضوية قابلة للاندماج في الماء لها مفعول مضاد تأكسد ومضاد للجذور الحرة وتساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية والسرطان). وحتى تحصل على الفوائد كلها لا تكثر من تقشير البصل

لأن الطبقة الخارجية (القشرة) تحتوي على معظم مركبات الفلافونويد سواء كان ذلك كيرسيتين أو الأنثوسيانين المضادين للجسم، حسبما ذكر الموقع الإلكتروني للسوسنة. مادة البوليفينول (مركبات كيميائية نباتية وهي مضادات أكسدة في الجسم) متوفرة في البصل أكثر من الثوم والكراث والطماطم والجزر والفلفل الأحمر. وهذه المادة مفيدة للغاية في الوقاية من الأمراض. أما الفلافونويد فهي موجودة أيضاً بوفرة في البصل ولكن تتغير كميتها حسب أنواع البصل وظروف النمو ويحتوي البصل على ما لا يقل عن 100 ملليغرام من كيرسيتين في 1-3/2 أوقية.

نصائح يجب اتباعها لتجنب الإصابة بالسرطان

أكد أستاذ علاج الأورام بالمعهد القومي للأورام الدكتور محمد عبد المعطي، أن هناك بعض النصائح يجب أن تتبع لتجنب الإصابة بالسرطان من ضمنها الإقلاع عن التدخين فوراً، والامتناع عن تناول الخمر، وتجنب السمرة أو زيادة الوزن، لأنها يمكن أن تسبب سرطان الثدي والرحم والقولون.

كما تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة واستخدام الكريمات التي تمتص الأشعة البنفسجية لدى التعرض للشمس، وتجنب الإصابة بالبهاريسا لتفادي الإصابة بسرطان المثانة.

ومنع الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (بى وسى)، لتقدرتها على إمكانية الإصابة بسرطان الكبد.

مع اتباع طرق الأمن الصحي (مثل ارتداء القفازات والملابس الواقية) في أماكن العمل التي تستخدم الكيماويات الضارة كالأسبستوس وبعض الأصباغ ومركبات الزرنيخ والكروم والنيكل والقطران والإشعاع، والإقلاع من استهلاك الدهون والزبد في الطعام مع استبدال اللحوم الحمراء بالدجاج والسلمك.

وأشار إلى ضرورة الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات والأغذية التي تحتوي على الألياف فهي تحمي الجسم من الإصابة بالسرطان والاهتمام بمزاولة الرياضة.

شroud الذهن يلعب دوراً رئيسياً في الإصابة بالارق

كشفت باحثون من جامعة كاليفورنيا أن الذهن الشارد يلعب دوراً رئيسياً في إصابة الإنسان بالارق.

وأكدوا أن الأشخاص الذين لديهم مشكلة في النوم يجدون صعوبة في إغلاق الجزء الخاص بالذهن الذي يتسبب في شroud الانتباه موضحين أن هؤلاء الأشخاص لا يجدون صعوبة في النوم فقط بل يواجهون صعوبة أكبر في إتمام مهامهم اليومية خلال النهار.

وقال الباحثون وفقاً لصحيفة ديلي إكسبريس البريطانية إن اكتشاف هذه التنوعات في الأنشطة الخ قد يساعد الأبحاث الرامية إلى اكتشاف علاج فعال للارق.

قرأت لك



الكرز
ثمرة أنيقة ذات قشرة لامعة وهي من الثمار الحمضية وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحامض التفاح، ومشتقات السايكلات. فوائده:

- له القدرة على مقاومة الالتهابات وبالنسبة إذا أخذ بكميات كبيرة. - مفيد في حالات الإصابات الحادة.

سؤال وجواب

• من هو مخترع الهاتف؟

- جراهام بل

• من هو مخترع آلة التصوير الفوتوغرافية؟

- جورج إيستمان

• من هو مخترع المذياع؟

- دي فورست

• من هو مخترع التلفاز؟

- فيل فاردنورت

• كم عدد أحاديث الإمام البخاري بعد حذف المكرر؟

- 2762 حديث

• أين يقع أكبر حقل بترول في العالم؟

- في الكويت



الممثلة إيفلين بروشو لدى وصولها لحضور عرض فيلم Tom a la Ferme المنافس في مهرجان البندقية السينمائي بفينيسيا. (أ ف ب)

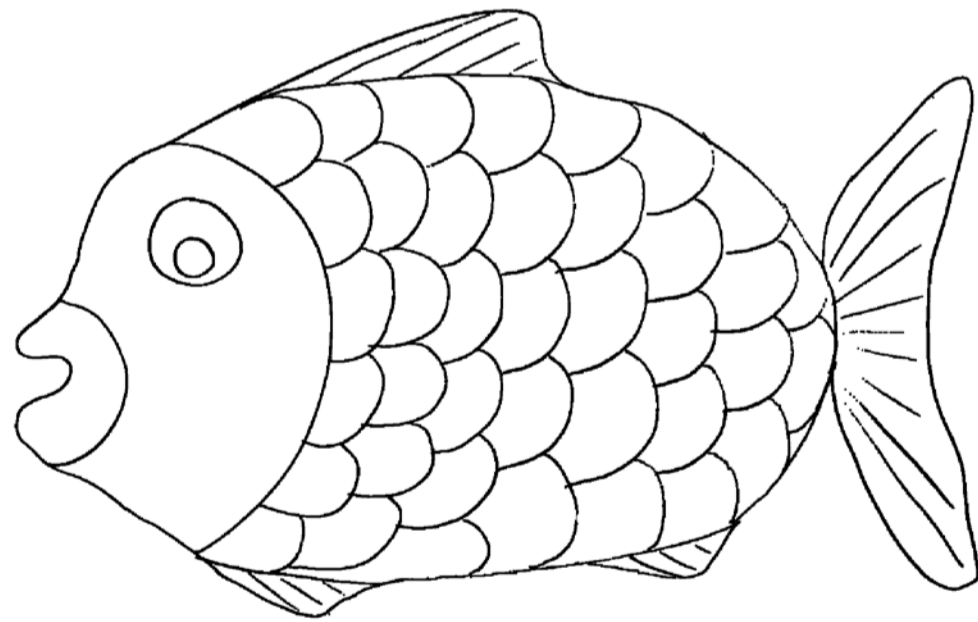
هل تعلم؟

- هل تعلم أن أبو بكر الرازي هو مبتكر خيوط الجراحة. وكذلك هو واصل داني الجديري والحصبة.
- والرازي يعتبر أشهر أطباء العرب في العصر العباسي على الإطلاق. فيلسوف حكيم، كيميائي، أولوج بالشعر والموسيقى في صغره، ثم عكف على دراسة الطب والفلسفة والكيمياء فنبغ واشتهر. تولى تدبير مآثران الري، ثم رئاسة أطباء البيمارستان العضوي في بغداد وأهم مؤلفاته (الحاوي) الذي يعتبر أجل كتبه وأعظمها في صناعة الطب. ويعتبر الرازي أول من ابتكر خيوط الجراحة من مصارين الحيوانات. وهو أيضاً أول من وصف داني الجديري والحصبة حق الوصف، وذلك في رسالة كبيرة تعد مضخرة من حفاظ المؤلفات الطبية عند العرب. وفيها أول بيان سريري للجديري. وقد نقلت هذه الرسالة إلى مختلف لغات العالم.
- هل تعلم أن للعالم أبو بكر الرازي الفضل في العديد من المبتكرات الطبية نذكر منها: أنه أول من استخدم فتيلة الجرح. وهو أول من استخدم الرصاص الأبيض في المراهم. وهو أول من أدخل الزئبق في المسهل.
- وهو أول من أجرى التجارب على الحيوان، فقد جرب العقاقير على القرد أولاً للتأكد من فاعليتها.
- هو أول من فصل الحلب عن الصيدلة، فجعل الصيدلة علماً مستقلاً قائماً بذاته. بعد أن كانت الصيدلة متصلة بالطب، وهو أول من اكتشف عامل الوراثة.

قصة الطالب المجتهد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفأزر فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية، إذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيراً راجع كتباً واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة، حتى جاء اليوم المرتقب.. صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون من فرق المدارس تتنافس.. الجميع يبذل جهده، عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها، وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبدلان جهداً كبيراً كان النصيب الأكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله، اما المدرسة الأخرى فكان الطالبان يبدلان جهداً خارقاً ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهما وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطيعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله، وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي، وعندما انطلقت صفارة النهاية وأعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد، فصفق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول: لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره.. فضحك الجميع لهذا المدح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفأزر الاول كان خالد، فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعليها على الحائط لتكون ذكرى، وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحمل بالرحلة المنتظرة.

مساحة للتلوين



سهيل محمد عبدالله

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



عبدالرحمن محمود السميدي

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان يصبح رجل أعمال ناجح في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.



أحمد محمود السميدي

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



محمد محمود السميدي

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