

# منوعات

# الفكر

ص 22

البلاك بورد والهواتف الذكية  
والآي باد أحدث وسائل  
التعليم بجامعة الإمارات



ص 27

حورية فرغلي  
سعيدة بتجسيد شخصية  
راقصة في حي شعبي



الأربعاء - 4 سبتمبر 2013 م - العدد 10887  
Wednesday 4 September 2013 - Issue No 10887



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

## ترطيب البشرة مهم لمرضى الصدفية

حذرت مجلة الصيدليات الحديثة الألمانية من أنه عادة ما يفقد مرضى الصدفية والتهاب الجلد العصبي كميات كبيرة من الرطوبة الموجودة بشرتهم بسبب طبيعة مرضهم، لذلك أوصتهم بضرورة استخدام منتجات العناية بالبشرة المحتوية على مواد مرطبة تعمل على الحفاظ على الدهون الموجودة بالبشرة أو إعادتها لها.

وأردفت المجلة أن هذه المنتجات تعمل على الحفاظ على رطوبة البشرة بفضل ما تحتويه من مكونات كمادة الغليسرين أو الأحماض الأمينية أو حمض الهيالورونيك أو مادة اليوريا، مع ضرورة استشارة الطبيب المختص قبل استعمال أي منتج لترطيب لتتأكد من أنه يلائم بشرة الشخص ووضعه الصحي.

وحذرت المجلة من أن المنتجات التي تحتوي على مادة اليوريا يمكن أن تسبب في إصابة البشرة بحرقان وفقاً لدرجة تركيزها في المنتج، لا سيما إذا ما كانت البشرة متشققة أو ملتهبة.

وأشارت المجلة بأنه من الأفضل أن يبدأ المرضى بمنتج عناية يحتوي على جرعة منخفضة من هذه المادة، على أن يقوم بزيادة كميتها بعد ذلك بشكل تدريجي، وذلك وفقاً لإرشادات الطبيب بالتأكد.

## أقصر رحلة

### طيران في غينيس

سجلت موسوعة جينيس للأرقام القياسية أقصر رحلة طيران بين مدينتين على مستوى العالم، بحسب جريدة الأنباء الكويتية. وحلقت الطائرة لمسافة 1700 متراً، عابرة البحر بين جزيرتي أوركسي و ويسرتي في شمال اسكتلندا.

واحتاجت الطائرة إلى دقيقة واحدة للإقلاع والهبوط، وهي من الطراز الذي يعمل بالروح. وكانت الطائرة تقل على متنها 28 راكباً، استغرقت 47 ثانية فقط للتخليق بين الجزيرتين، وذلك على ارتفاع 70 متراً فوق سطح البحر.



## الهاتف الذكي قد يقتل صاحبه بصدمة كهربائية!!

هل يمكن أن ييبس الهاتف الذكي صدمة كهربائية قاتلة فعلاً؟ طرأ هذا السؤال على

بال كثيرين أخيراً وسط انتشار أنباء عن إقدام

شركة (أبل) على التحقيق بوفاة شابة صينية بعدما أعلنت

عائلتها تعرضها لصدمة كهربائية حين أجابت على هاتف (أيفون) أثناء شحن الجهاز.

انتشرت أنباء عن وفاة (ما أيلون) (23 عاماً) عبر وكالة أنباء (شينخوا) الصينية. وفق تقارير الشرطة والتعليقات التي نشرتها

عائلة الضحية على وسائل الإعلام الاجتماعية ومعلومات وكالة (شينخوا)، سقطت الشابة (ما) التي كانت تعيش في منطقة

شينجيانغ الغربية في الصين على الأرض يوم الخميس بعد استعمال جهازها (أيفون 5) أثناء شحن بطايرته.

الحرارة أو الاشتعال أو صدمة كهربائية، في مقالة حديثة نُشرت على الإنترنت، حذرت جمعية المستهلكين الصينيين من إغراق السوق المحلية بشاحن مزيف قد يحول الهاتف إلى (قنبلة يدوية). قال ولفسون: (يجب اختيار الشركة التي صنعت الهاتف عند شراء قطع التبديل).

أعلنت شركة (أبل) في بيان أرسلته إلى قناة (سي إن إن) ووكالات أنباء أخرى: (نأسف بشدة لوقوع هذا الحادث المأساوي ونقدم أحر تعازينا إلى عائلة (ما). سنجري تحقيقاً كاملاً ونتعاون مع السلطات حول هذا الموضوع).

لا تزال تفاصيل موت (ما) مبهمه. أكدت الشرطة المحلية أن (ما) توفيت نتيجة صدمة كهربائية، لكنها لم تكن قد تأكدت من أن هاتفها كان السبب في الحادثة بحسب تقرير وكالة (شينخوا). لم تتمكن قناة (سي إن إن) من التأكد على صحة الأصلي لشحن الجهاز حين وقعت الحادثة، وفق تعليق على موقع (سينا ويو) (مدمونة صينية مصغرة تشبه موقع تويتر). كذلك، يبرز مصدر فلق آخر في ما يخص خلط الهواتف الخلوية مع الماء كتبت عائلة (ما) على الإنترنت أنها غادرت الحمام للإجابة على الهاتف

### الشاحن الأصلي

الماء موصل ممتاز للكهرباء ورطوبة البشرة قد تخفف مقاومة الشخص الطبيعية للصدمة الكهربائية بحسب الخبراء. لكن لا علاقة للخدمات الكهربائية التي تشمل الأجهزة الإلكترونية الاستهلاكية بالأجهزة نفسها بشكل عام بل إنها قد تنجم عن منافذ الطاقة المحملة بشكل مفرط وأسلاك مهترئة أو شائبة في المنزل. اعتبر ولفسون أن المستهلكين الأميركيين أبلغوا عن عدد ضئيل من الحالات المعزولة التي تشمل تصاعد الدخان من الهاتف أو اشتعاله أثناء شحنه. في ما يخص الهواتف الخلوية والسلامة، شملت غالبية المشاكل بطاريات الهواتف التي تنفجر أو تشتعل تحت الحرارة أو الضغط. أوضح ولفسون: (من غير المناسب ترك الهاتف الخلوي في السيارة في هذا الطقس تحديداً) (في إشارة إلى موجة الحر التي تجتاح معظم مناطق البلد). لكن تبقى حوادث السلامة بسبب الهاتف الخلوي نادرة عموماً).

تقريباً. يعتبر الخبراء أن احتمال التعرض لصدمة كهربائية بسبب الهاتف الذكي، حتى أثناء شحن الجهاز، يبقى متدنياً للغاية في المقام الأول، تكون الهواتف التي يتم شحنها عبر شريط جهاز (يو إس بي) مزودة بتيار كهربائي بمعدل 5 فولت تقريباً، وهو مستوى لا يكفي لإلحاق أذى شديد بأي شخص.

قال سكوت ولفسون، مدير الاتصالات في اللجنة الأميركية لسلامة المنتجات الاستهلاكية: (واجهنا حوادث قليلة جداً تشمل صدمة أو صقعة كهربائية بسبب الهواتف الخلوية). كنا نركز بشكل أساسي على فرط الحرارة أو الدخان أو الاشتعال).

لكن تزداد المخاطر حين يشحن الشخص هاتفه بشاحن غير مناسب أو دون المستوى. لا يكون بعض الأنواع مزوداً بطبقة عازلة مناسبة، ما يعرض المستخدمين لفرط



## موتى يجتذبون الأحياء

موتى العاصمة الألمانية برلين يجتذبون السياح تماماً مثل السكان الأحياء تقريباً، إذ ستوفر مقبرة فريدناو للفنانين جولات سياحية بمرشدين في 29 سبتمبر و 24 نوفمبر المقبل. وبحسب جماعة حماية المقابر التاريخية في برلين فإن الممثلة مارلين ديتريش والمصور هلموت نيوتن مدفونان هناك. ومن المقرر تنظيم مسيرة أدبية عبر مقبرة فور ديم هاليشين تور في 20 أكتوبر بالتركيز على فنانيين مثل إيه.تي.آيه هوفمان وشاميسو.

## الدود يتسبب بتصادم قطارين

يشتهه محققون في ان الدودة الالفيه السوداء وراء حادث تصادم قطارين في غرب استراليا امس بعد العثور على مئات منها في كتلة زلقة على القضبان. وقال ديفيد هاينز وهو متحدت باسم هيئة النقل العام في غرب استراليا لرويترز الدودة الالفيه واحدة من العوامل التي سنضعها في الاعتبار.

وقالت شركة القطارات انه تم علاج ستة ركاب من خشونة في الرقبة بعد ان اصطدم قطار كان ييرت للوقوف في محطة كلاركسون على بعد 40 كيلومترا من بيرث بقطار اخر متوقف في المحطة. والدودة الالفيه الارجل تعيش في الاجواء الرطبة وتتكاثر في المناطق المزدهمة بالسكان. وفي عام 2009 هاجم الالاف منها قضبان قطار بطول كيلومترين مما تسبب في تأخير مواعيد القطارات والغاء بعضها قرب ملبورن في جنوب شرق استراليا.

## ماعز في مهمة مستحيلة

بعد ذوبان الثلوج في أعالي جبال أميركا الشمالية، تتدفق المياه بشدة إلى النهر ويصبح عبوره بالنسبة للماعز التي تعيش في الجبل أمر صعب وخطير.

نجح الكل تقريباً في عبور النهر ولكن الماعز الصغير عاد أدراجه وتراجع إلى الخلف، النجعة الأم فقدت أصابعها من طول الانتظار فقررت عبور النهر وانتظار صغيرها في الجهة المقابلة.

الماعز الصغير الذي تعود على تسلق الجبال أصبح عاجزاً أمام المياه المتدفقة، ولكنه حين ابتعد عن والدته تفلتت الشجاعة على الخوف، ونجح أخيراً في العبور بأمان، وبذلك اكتشف الماعز قوته الخارقة وتغلب على مخاوفه.

## كنغر يعاقب كلب

أظهر مقطع فيديو نشرته إحدى الصحف البريطانية محاولة كنغر إغراق كلب اقتحم عليه خصوصيته أثناء استحمامه.

فعدت نزول الكلب إلى المياه، أثار ذلك حفيظة الكنغر، فقام بتوجيه عدة لكمات للكل قبل أن يُحاول إغراقه.

وذكرت صحيفة «هيرورن» أن مصور المقطع «أنتوني جيل»، كان في زيارة ترفيهية لإحدى المناطق الأسترالية عندما تحول المنظر الطبيعي الهادئ فجأة لحيبة ملامكة، حسم الكنغر أمرها بحزم رافضاً أي تطفل خارجي.

## مضاعفات محتملة لأدوية السكري

أظهر تقرير عن سلامة استخدام عقاقير دي بي بي 4 لعلاج مرض السكري أنها لا تزيد خطر الإصابة بالأزمات القلبية ولكن قد تكون لها علاقة بالإصابة بفشل في وظائف القلب وعدم قدرته على ضخ الدم بشكل مناسب. وقدم التقرير بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب الذي عقد بالعاصمة الهولندية أمستردام.

وخلص الباحثون الذين أعدوا التقرير أيضاً إلى أن عقاقير دي بي بي 4 غير مرتبطة بزيادة معدلات التهاب البنكرياس أو السرطان والتي كانت مثار قلق سابق.

ولكن بالنسبة لدواء أونجليزا وهو من إنتاج إسترا زينيكو و بريستول مايرز سكويب كانت هناك زيادة طفيفة في دخول المرضى الذين يعالجون به إلى المستشفى لتعرضهم لفشل في وظائف القلب.

وقال د. كريستوفر جرينجر من المركز الطبي لجامعة ديوك، وهو لم يشارك في البحث، إن هذا شيء مثار قلق بسيط، معبرا عن ثقته بأن إدارة الغذاء والدواء الأميركية ستزيد المعرفة المزيد عن الأمر.

ويشعر الأطباء والمنظمون بجهات الرقابة على الأدوية بالقلق من سجل أدوية السكري على سلامة القلب، وذلك نظراً لمشاكل سابقة منها زيادة خطر تعرض مرضى السكري لمشاكل القلب. ومن بين هذه الأدوية عقار أفانديا الذي تنتجه شركة غلاكسو سميث كلاين.

وقال باحثون من بريغهام ومستشفى النساء بمدينة بوسطن الأميركية، درسوا 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.



## ثقب اللسان لوضع قطعة معدنية يضر بالصحة

نشرت جامعة بافولو الأمريكية مؤخراً نتائج دراسة أجرتها على شريحة من الناس الذين يتقبون السننهم، لوضع قطعة معدنية صغيرة في اللسان، لاعتقادهم أن ذلك يزيدهم جمالاً ويكسبهم مكانة مميزة في المجتمع، وذلك لعرفة ما إذا كان ذلك يؤثر بأي شكل من الأشكال على الصحة.

وافادت الدراسة ان اللعب المستمر بهذه القطعة المعدنية، وهو امر طبيعي بسبب وجودها في الفم، يهدد باحداث فجوة بين الاسنان الامامية، ما قد يؤدي الى التهابات في مجال الحلق ويسبب تشوهاً للاسنان.

وحول هذا الامر اشارت رئيسة الفريق المشرف على الدراسة، استاذة جراحة وتقويم الاسنان في الجامعة البروفيسورة سوسن طباع، ان النتائج المترتبة على ثقب اللسان سلبية وتضر بالصحة عموماً، وليس فقط على صحة الاسنان.

وحذرت طباع ان هذه المشاكل الصحية تشمل النزيف الدموي في الفم والتهابات في اللثة، كما يمكن ان يسبب هذا الثقب تقرحات في الدماغ.

من جانبه قال الدكتور نايجل كارتر من مؤسسة صحة الاسنان البريطانية ان ثقب اللسان والاعتقاد على اللعب بالقطعة المعدنية فيه، يمكن ان يؤدي الى الاضطرار للقيام بعملية جراحية لتقويم الاسنان، وهي عملية مكلفة مادياً.

وينصح الدكتور نايجل الراغبين بثقب السننهم التفكير ملياً بالأمر، ومحاولاة الابتعاد عن القيام بذلك تقادياً لانكاسات سلبية على الصحة.

## أول مباراة كرة قدم في قصر ملكة بريطانيا

يستضيف قصر باكنغهام، المقر الرسمي للعاهلة البريطانية الملكة إليزابيث الثانية في لندن، أول مباراة كرة قدم رسمية بتاريخه، في إطار الاحتفالات بالذكرى السنوية المائة والخمسين لتأسيس الاتحاد الانكليزي لكرة القدم. وقالت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي امس إن دوق كمبريدج الأمير وليام، المصنّف ثانياً في ترتيب ولاية العرش، ساعد في تنظيم المباراة بين اثنين من أقدام أندية الهواء في انكلترا على ملعب مؤقت في الحديقة الرئيسية بقصر باكنغهام، بصفته الرئيس الفخري للاتحاد الانكليزي لكرة القدم. وأضافت أن المباراة ستجري يوم الساع من تشرين الأول أكتوبر المقبل، وتجمع بين نادبي الخدمة المدنية وكلية الفنون المتعددة من حي تشيزيك غرب لندن.

وأشارت بي بي سي إلى أن دوق كمبريدج سيستضيف هذا الحدث بعد موافقة جدته الملكة على إقامة المباراة في قصرها، ويقدم المباريات إلى 150 متطوعاً من أصل 400 ألف متطوع يساعدون في تنظيم مباريات أندية الهواء كل عام.

# منوعات الفكر

22



## البلاك بورد والهواتف الذكية والآي باد أحدث وسائل التعليم بجامعة الإمارات



ويجاء إلى الإشارة من القائمين على هذا البرنامج قائلوا بإمكانية تطبيق (البلاك بورد) الخاص بالهواتف الذكية حيث بإمكان الطالب أو عضو هيئة التدريس الدخول للصفحة الخاصة بالمساقات الدراسية وجميع المواد المتعلقة بها من أي مكان وفي أي زمان خلال تطبيق بلاك بورد الهواتف الذكية والذي صمم ليسهل عملية التواصل بين الطلبة والأساتذة. الجدير بالذكر أن تطبيق نظام الهواتف الذكية يمكن من الدخول إلى جدول المساقات والدرجات وسجل الحضور والغياب والعدل الفصلي والتراكمي بالإضافة إلى خريطة التواصل مع أساتذة الجامعة حيث يمكن عن طريق خريطة جوجل التعرف على القاعات الدراسية وكذلك مباني الكليات والمساجد والصلوات والمطاعم والصالات الرياضية وأماكن توزيع الكتب وكذلك أماكن صف السيارات وانتظار الحافلات والعيادات ومخارج الطوارئ.

ومن خلال هذا النظام قيام أعضاء هيئة التدريس بتزويد طلبتهم بالمواد المتعلقة بالمساقات بالإضافة إلى الخدمات الأخرى ليكون من بينها قاعات المناقشة الإلكترونية والامتحانات كما يمكن استخدام البلاك بورد في المناقشات بين الطلبة مع بعضهم البعض في المساق الواحد وقد يختلف هذا من أستاذ إلى آخر. هذا ويسمح برنامج البلاك بورد بتوفير خيارات وأنشطة متعددة فقط على الطالب أن يختار المساقات الدراسية الخاصة به وقد وفر البرنامج قائمة تحتوي ملخصات المساقات بالإضافة إلى شرائح الباور بوينت وجميع المساقات التي يقوم عضو هيئة التدريس بتحميلها من جانب آخر يتم عن طريق (البلاك بورد) عقد منتديات النقاش التي يتم تنظيمها في موضوعات محددة يمكن للدارس ولعضو هيئة التدريس متابعتها.



أخذت بها الجامعات المرموقة في العالم. وقد بدأت الجامعة في وضع آلية جديدة تمكن الطلاب والطالبات الحصول على أجهزة ال آي باد سواء من داخل الجامعة أو خارجها بعيدا عن الأنظار حتى يسهل متابعة المقرر أن تبدأ الدراسة الجامعية لجميع الطلبة المستجدين والقادمي الأحد القادم. من جهة أخرى حرصت الجامعة على إدخال برنامج (البلاك بورد) وهو نظام للتعليم الإلكتروني اعتمدته الجامعة حديثا حيث يمكن للطلبة التواصل مع أعضاء هيئة التدريس إلكترونيا كما

•• العين-الفجر: تصوير-محمد معين:

تبدأ جامعة الإمارات في عقد ورش عمل للطلاب والطالبات للتدريب على استخدامات أجهزة ال آي باد الذي بدأت الجامعة في تطبيقه من العام الماضي ليشمل جميع الطلبة في الفترة المقبلة حيث يتم تدريب الطلبة على إدخال البرامج الدراسية وكذلك كيفية التعامل معها الأمر الذي يساهم في متابعة الطالب للدراسة بطريقة علمية متقدمة



## القطاع الشمالي بلدية مدينة العين ينظم مهرجان العودة للمدارس



لدورها وغيرها من الفعاليات المجتمعية في تفعيل دور وأغراض المنتزهات الترفيهية في القطاع الشمالي التي انشئت من أجلها. وتضمن المهرجان معرضا للمستلزمات المدرسية يساعد الاهالي وابنائهم في الحصول على احتياجاتهم المدرسية بشكل سهل وفي مكان واحد ما يساعد في تقليل الضغط بمركز المدينة عند بدء موسم المدارس لما تشهده من ازدياد وازدحام كبيرين خلال هذه الفترة من العام، وشاركت في المهرجان الذي تضمن العاب وبرامج ترفيهية تثقيفية ومسابقات متنوعة عدد من الجهات الحكومية والخاصة.

المجتمع على اختلاف شرائحهم واهتماماتهم فيما ينظم من فعاليات وبرامج تعنى بالجمهور. وذكر عبيد حمد مطوع الكتيبي مدير إدارة خدمة المجتمع بالقطاع الشمالي، أن المهرجان الذي حمل شعار (العودة للمدارس) يساهم بتهيئة الطلاب وأهاليهم وشحن طاقاتهم النفسية لاستقبال العام الدراسي المنتظر بكل فرح وبهجة لتقديم أفضل مستويات الدافعية للنجاح والتقدم الدراسي لهم. وأضاف الكتيبي أن المهرجان يأتي ضمن اهتمامات بلدية مدينة العين في تحسين الخدمات المقدمة للمجتمع، بالإضافة



•• العين - الفجر:

تزامنا مع بداية الموسم الدراسي الجديد 2013-2014 نظم قطاع خدمات المناطق-القطاع الشمالي مهرجانا تثقيفيا وترفيهيًا لسكان القطاع بهدف تهيئة طلاب وطالبات المدارس للعام الدراسي وشارك اولياء الامور في التحضير والاستعداد للمدارس ومتطلباتها المختلفة. وتأتي هذه الفعالية التي اقيمت في حديقة الهير ضمن توجهات بلدية مدينة العين في تعزيز مبدأ المسؤولية الاجتماعية ومشاركة افراد



## استعدادات للموسم

## السادس من شاعر المليون

•• أبوظبي - الفجر:

تشارك لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في إمارة أبوظبي، في فعاليات الدورة الـ 11 من المعرض الدولي للصيد والفروسية (أبوظبي 2013) الذي يبدأ اليوم تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في المنطقة الغربية رئيس نادي صقاري الإمارات، وبنجاح يشمل كافة المهرجانات التي تنظمها اللجنة على مدار العام، ومنها مهرجان الظفرة ومهرجان لبوا للربط وبرنامج شاعر المليون ومجلة شواطئ الثقافة المتخصصة، إضافة لأكاديمية الشعر التي تشرف على مسابقة أجمل القصائد النبطية وفي وصف رحلة الصيد (المقناص) ووصف فقدان الطير، والتي تنظمها الأكاديمية بالتعاون مع نادي صقاري الإمارات. كما وتقدم فرقة أبوظبي للفنون الاستعراضية التابعة للجنة أجمل عروضها للجمهور على مدار أيام المعرض.

وأكد عيسى سيف المزروعى مدير المشاريع في اللجنة أهمية تقديم كافة أشكال الدعم لتنظيم معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، والذي بات يعتبر أحد أهم ركائز الحفاظ على التراث الثقافي العريق لدولة الإمارات العربية المتحدة، موضحاً أنّ رؤية اللجنة تتمثل في استدامة الهوية الوطنية والتراث الإماراتي من خلال الحفاظ على الموروث الشعبي، وتشجيع المجتمع المحلي على ممارسته بمختلف أشكاله.

وتستعد اللجنة لفتح باب الاشتراك في الموسم السادس من مسابقة شاعر المليون، حيث من المتوقع أن ينطلق البث المباشر للبرنامج الفريد من نوعه في الأسبوع الأول من شهر يناير القادم ويستمر لغاية أواخر إبريل 2014، على أن يتم بث حلقات مسجلة حول المقابلات التمهيدية للشعراء المرشحين من قبل لجنة التحكيم خلال شهري نوفمبر وديسمبر القادمين.

وتنظم اللجنة الدورة السابعة من مهرجان الظفرة خلال الفترة من 15 لغاية 29 ديسمبر القادم في مدينة زايد بالمنطقة الغربية. كما وتشارك في تنظيم ودعم مهرجان الصداقة الدولي الثالث للبيززة في ديسمبر من العام 2014 بالتعاون مع نادي صقاري الإمارات.

ويصدر عن اللجنة مجلة شاعر المليون التراثية الشهرية، ومجلة شواطئ الدورية الثقافية، ويتبع لها كل من أكاديمية الشعر التي تعنى بالمرور الشعبي، قناة شاعر المليون التلفزيونية، وأكاديمية نيويورك-أبوظبي للأفلام.

وتشارك اللجنة في تقديم الدعم لعدد من أبرز الفعاليات في إمارة أبوظبي، ومنها معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، مهرجان قصر الحصن، معرض أبوظبي الدولي للكتاب، فعاليات العيد الوطني، ومهرجانات المنطقة الغربية الرياضية والتراثية.

ويهدف عمل لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية إلى تحقيق مجموعة من القيم الأساسية، تتمثل في تعزيز قيم الهوية الوطنية، إبراز الولاء للوطن والقيادة الرشيدة، تدعيم مفهوم التضامن والتماسك الاجتماعي، استدامة الذاكرة الثقافية ونقلها عبر الأجيال.

وكان قد صدر في فبراير الماضي قرار عن الأمانة العامة للمجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، يقضي بتشكيل لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، وذلك برئاسة سعادة محمد خلف المزروعى، وعضوية ممثلين عن كل من شركة أبوظبي للإعلام، هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، القيادة العامة لشرطة أبوظبي، دائرة الشؤون البلدية، ديوان ممثل الحاكم في المنطقة الغربية، دائرة النقل، هيئة البيئة-أبوظبي، هيئة الصحة-أبوظبي، وجهاز أبوظبي للرقابة الغذائية.

ووفقاً للقرار تقوم اللجنة بإدارة العديد من المهرجانات والبرامج التراثية والثقافية منها برنامج شاعر المليون، برنامج أمير الشعراء، برنامج الإشارة التراثي الثقافي، مهرجان لبوا للربط، مهرجان الظفرة، أكاديمية الشعر، قناة شاعر المليون، مجلة شاعر المليون، مجلة شواطئ، أكاديمية نيويورك للأفلام.

وذلك إضافة لأي برنامج أو مهرجان أو فعالية ثقافية أو تراثية يتم تكليف اللجنة بها، والتي تخدم جميعها الاستراتيجية الثقافية لإمارة أبوظبي ودولة الإمارات وتساهم في الحفاظ على الموروث الثقافي، وتعمل على إيصال الرسالة الحضارية والإنسانية للإمارات لمختلف ثقافات وشعوب العالم، فضلاً عن الترويج لأبوظبي وللمؤتمرات والأنشطة والفعاليات التي تنظمها وتستضيفها عبر البرامج الثقافية الإعلامية التلفزيونية الكبرى التي يتابعها عشرات الملايين في المنطقة والعالم.

وتعمل لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية على وضع الخطط الاستراتيجية والتنفيذية لأعمال المهرجانات والبرامج وفق جداول زمنية محددة، وإدارة وتنظيم تلك الفعاليات والإشراف على شؤونها اللوجستية والترويجية والإعلامية اللازمة لضمان تحقيق أهداف ورسالة البرامج والمشاريع، التنسيق الفعال مع كافة الجهات المعنية، وتحفيز المجتمع المحلي والإقليمي على المشاركة في فعاليات المهرجانات والبرامج المنظمة.

هل تساءلت يوماً عن سبب دهن قاعات المطاعم باللون الأحمر أو الأصفر أو البرتقالي؟ الأمر ليس مصادفة؛ تشير الأبحاث التي جرت طوال عقود في مجال علم النفس اللوني إلى أن درجة الألوان قد تؤثر لا شعورياً على عواطف الناس وقراراتهم. تبين أن الألوان الدافئة كتلك التي نشاهدها في مطاعم المأكولات السريعة الرانجة تعزز الشهية بحسب جيل مورتون، مؤسّسة وكالة (كولوركوم) الاستشارية والمتخصصة بالألوان..



تؤثر لا شعورياً على عواطف الناس وقراراتهم

## استعملوا قوة الألوان لفقدان الوزن

# منوعات الفكر

23



## تعرف على أفضل طرق الإحماء للتمارين الرياضية

تدريبات الإحماء مهمة جداً قبل الدخول على مراحل العمل الشاقة، فهل تعرف كيفية أدائها وأهميتها؟ يذهب العديد منا إلى صالة الألعاب الرياضية وكله حماس في رفع الأثقال والأوزان المختلفة، دون الانتباه لتمارين الإحماء الضرورية جداً، والتي قد تتسبب في إصابات قوية للجسم إذا تم إهمالها.

1) تمارين الإطالة تساعد على تقليل الإصابات أثناء التدريبات وتقليل الاحتكاك الداخلي لمعضلات الجسم والمفاصل، كما تقوم بتحضير العضلات للمجهود البدني التالي وهو أمر مهم جداً يساعد في إتقان التقنيات التدريبية المختلفة الخاصة بكل تمرين رياضي، والأهم من ذلك، هو قدرتها على تحسين المجهود المبذول، وإعطاء الجسم دفعة قوية مواصلة التمارين بنفس النشاط والقوة.

2) المرحلة الأولى من تدريبات الإحماء تتطلب تحريك عضلات الجسم بطريقة خفيفة وعادية كما فعل في حياتنا اليومية، وهو ما يساعد في استرخاء العضلات، واستيعابها للمجهود المبذول بعد ذلك دون مشكلات.

3) المرحلة الثانية في هذه المرحلة يتم التطرق لتدريبات إحماء مختلفة تساعد على زيادة مرونة الجسم وتقوية العضلات والمفاصل، ويمكن أن تختلف من شخص لآخر بحسب التمارين التي سيتطرق لها بعد ذلك، سواء كانت خاصة بمنطقة الصدر أو البطن أو القدمين.

4) المرحلة الثالثة تعرف باسم المرحلة السلبية، حيث يتم تحريك عضلات معينة من الجسم ببطء شديد وبكامل طاقتها، مع الاستمرار في كل حركة لمدة 10 ثواني كاملة، قبل التطرق لحركة أخرى، وبعد انتهاء هذه الفترة يصبح الجسم على استعداد تام لأي تدريبات بدنية، أو تمارين رفع الأثقال المختلفة.

5) الخلاصة خلاصة تدريبات الإحماء هي تدريب الجسم على الاستعداد لأي مجهود بدني شاق، فكل الرياضيين تقريباً يتطرقون لتدريبات الإحماء مهما اختلف نوع الرياضة التي يمارسونها، فهي تحافظ على مستويات الطاقة في الجسم، والقدرة على التحمل لأطول فترة ممكنة.

يعزز الشهية. عند التفكير باللحم، يكون اللون الأحمر أساسياً. لكن حين يتحول اللون إلى رمادي وأسود، يصبح الطعام أقل شهية (حتمًا).

**إحباط الخطة**  
أبقى الألوان الجذابة مثل الأحمر والبني والأصفر بعيداً عن نظرك خلال وجبات الطعام لتجنب الإفراط في الأكل. استعمل أطباقاً أو غطاءً للمائدة باللون الأزرق أو البنفسجي أو الأسود أو الرمادي.

**تحسين الأداء**  
الأحمر هو لون الأبطال. وفق أبحاث جرت خلال الألعاب الأولمبية في أثينا في عام 2004، حصل الرياضيون الذين كانوا يرتدون اللون الأحمر على فرصة أفضل للفوز بمباريات الملاكمة والمصارعة والتايكوندو. ووفق دراسة نُشرت في عام 2011 في مجلة (علم نفس الرياضة والتدريب)، اعتبرت الفرق التي ارتدت اللون الأحمر الأكثر سيطرة وخطورة وكانت أكثر ميلاً إلى الفوز بمباراة رياضية من الفرق التي لا ترتدي اللون الأحمر.

**إحباط الخطة**  
لا شك في أنك ستستفيد من توسيع مفهوم الهدوء والراحة إذا كنت تحاول تكثيف حدة التمارين وإطالة مدتها. للاستفادة من هذا الأثر، أحط نفسك بمصادر راحة عبر دهن الجدار مثلاً باللون الأزرق الجليدي في غرفة الرياضة، أو اللون الأخضر الفاتح، أو الرمادي الداكن، أو الأبيض الشتوي. هل تريد طريقة أسهل لاستعادة الهدوء؟ انتقل إلى الهواء الطلق للقيام بحصة التمارين تحت السماء الزرقاء حيث تستطيع التدرّب على العشب الأخضر أو وسط أوراق الشجر بالقرب من منظر طبيعي جميل.

**لا تتخذوا بحيل المتاجر!**  
كشفت دراسة أجرتها جامعة كورنيل أن اللون الأخضر يؤثر على أفكار الناس حول سلامة المأكولات المعلّبة. لاحظ الباحثون أن الناس يعتبرون أن المأكولات المغلفة باللون الأخضر تكون صحية أكثر من تلك التي تظهر بأغلفة حمراء أو بيضاء، مع أنها تحتوي على العدد نفسه من السعرات الحرارية. يحصل ذلك، بحسب قول ليف-غليك التي لم تشارك في الدراسة، لأننا (نربط بين اللون الأخضر وإعادة التدوير والمنتجات الطبيعية). يشير هذا البحث إلى أننا قد ننخدع عند رؤية اللون الأخضر) وقد نقتنع بشراء وتناول مأكولات قد لا تكون مغذية بقدر ما نظن.

**إحباط الخطة**  
في ما يخص أغلفة المنتجات الغذائية، احرص على قراءة لائحة المكونات وأغلفة

**إحباط الخطة**  
الضغط النفسي قد يعزز ظاهرة الأكل العاطفي ويزيد مستويات الكورتيزول، هرمون الضغط النفسي الذي يشجع على ظهور الدهون حول البطن. إذا كنت تشعر بالاسترخاء عند رؤية اللون الزهري أو الأزرق أو لون الخزامى الشاحب، احرص على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديك عبر وضع أحد تلك الألوان في الأماكن القريبة من نظرك مثل شاشة الهاتف أو بالقرب من لوحة عدادات السيارة. في النادي الرياضي، استعمل سجاداً فاتحة اللون لتعزيز مستوى الاسترخاء لأقصى درجة خلال جلسة اليوغا أو التمتع.

**كبح الشهية**  
تقوم الألوان الدافئة (لا سيما الأحمر والبني والأصفر) بتحفيز الشهية لأننا نربط هذه الألوان بالطعام. على صعيد آخر، تقول مورتون إن اللون الأزرق هو الرهان الأفضل إذا كنا نحاول السيطرة على الحصص المستهلكة، وذلك نظراً إلى تراجع عدد المأكولات المرتبطة بذلك اللون. يعتبر أثير أن الألوان البنفسجية والرمادية والسوداء لها الأثر نفساني (طورنا اللون البنفسجي كسي لا

حين تشعر بأنك بلغت أعلى مستوياتك، يتحسن أداءك في النادي الرياضي. استعد لتمارين قاسية عبر ارتداء زي أحمر أو استعمال معصمات رياضية حمراء. إذا لم يكن الأحمر الفاتح لونك المفضل، يمكنك ارتداء زي أسود خلال التمرين التالي. تقول ليبي ليف-غليك، مؤسسة الشركة

لكن لا داعي للقلق. لا تكون جميع درجات الألوان سيئة، ولا تنعكس تلك الألوان (السبية) سلباً عليك بالضرورة. يشرح الخبراء في ما يلي سبع طرق لتسخير قوة الألوان بهدف فقدان الوزن بسهولة.

**تعزيز الحوافز**  
إذا كنت تشعر بالكسل وقلة النشاط، فستحصل على الدعم اللازم من الألوان الفاتحة. تقول مورتون: (بشكل عام، أي لون فاتح يكون منشطاً جداً). تولّد الأغراض التي تحمل ألواناً مشبعة الحماسية وردود فعل إيجابية لدى الأشخاص الذين يشاهدونها وفق بحث نُشر في مجلة (العلوم الإدارية).

**إحباط الخطة**  
هل تشعر بأنك عاجز عن الركض في الصباح أو التوجه إلى النادي الرياضي بعد العمل؟ ننصحك بارتداء ملابس رياضية بألوان مشبعة أو انتعاش حذاء فاتح اللون لجعلك بمزاج يسمح لك بالشاركة في حصة تمارين عالية الطاقة.

**وقف الضغط النفسي**  
حين تحتاج إلى بعض الاسترخاء والهدوء، تحول إلى اللون الزهري. يعتبر آدم ألتر، أستاذ مساعد في التسويق وعلم النفس في جامعة نيويورك ومؤلف كتاب Drunk Tank Pink، أن اللون الزهري له مفعول مهدئ. لكن تحذر مورتون من تطبيق مقاربة (الخيار الواحد يناسب الجميع) مع الألوان. إذا كنت لا ترغب في اللون الزهري، نُشرت دراسة في مجلة (أبحاث التسويق) حول رد فعل الناس تجاه سرعة تنزيل المواد على الحاسوب وتبين أن اللون الأزرق والألوان الشاحبة تعزز الاسترخاء وتخفف وقت الانتظار.



## ظهور الشعر الأبيض أحد علامات الصحة الجيدة

الكثير من النساء والرجال يتدّمرون من ظهور الشعر الأبيض وخاصة إذا كانوا صغاراً في السن، لكن أوضحت دراسة مؤخراً أن الشعر الأبيض على فروة الرأس قد يكون علامة على صحة الجسم.

حيث كشفت دراسة أشرف عليها مجموعة من العلماء الإسبان أن ظهور الشعر الأبيض وعلامات الشيخوخة هي علامة على أنه أمام الشخص حياة طويلة وصحية في انتظاره. فالشعر الأبيض الناتج عن غياب الميلانين كان علامة على الصحة بالسرتان.

الجيدة لدى بعض الحيوانات البرية، حيث أن بعض الحيوانات يظهر لديها شعر أبيض مثل الإنسان، ووجدوا أن هذه الحيوانات التي ظهر لديها شعر أبيض في فرائها كانت في حالة صحية جيدة ولديها أدنى مستوى من الضرر التأكسدي.

ويعتقد العلماء أن الحيوانات التي احتفظت بلون فرائها مع تقدمها في العمر كان لديها خلايا أكثر تلباً من الحيوانات التي ظهر لديها الشعر الأبيض، وفسروا ذلك بأن إنتاج صبغة الشعر الملونة يحتاج إلى استخدام مضاد للأكسدة يمكن أن يدمر الجذور الحرة التي بدورها تدمر الخلايا. أما بالنسبة لبني البشر فقد أشارت الدراسات إلى أن الشعر الملون والصبغة الملونة ترتبط بمستويات أعلى من الإصابة بالسرطان.



**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٤٦ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / يسمينه محمد معززي مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليها بمبلغ وقدره (١٠٤٢٧,٧٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٥٥ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / اليكساندير كلاوس هيربيرت جوتي مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (١٦٢٧٣,٤٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات والمستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٥٢٤ تنفيذ عمالي**

الى المنفذ ضده ١- / شركة الهسي للمقاولات د.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ / محمد سعيد عز الدين النصال ويمثله: محمد احمد سعيد السعدي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٣٥٣٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالاضافة الى مبلغ ٩٧١٦ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٩٥ عقاري كلي**

الى المدعى عليه ١- / ايلدار رضاييف اوجلو مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / تمير القباضة للاستثمار (ش.م.م.) ويمثله: محمد سيف عبيد علي الحفني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ العقد البرم بين المدعى والمدعى عليه بشأن الوحدة السكنية رقم (٢٠٠٦) والزام المدعى عليه الرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/٨ الساعة ١١,٠٠ بالفاقة ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**قسم الدعاوي العقارية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥١٥ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / محمد رضا مدهو مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (١٤٣١٧,٣٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٢٨ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / آصف ميمون اشرف ميمون مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٩٦٩٨,٨٧ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/١٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥١٩ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / ريتشارد هاسكينز مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (١٤٢,٣٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥٢٢ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / سنجي باتاني مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٩٦٢,١٦ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٦٠ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / انطوني جوزيف تالانت مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٩٨٠,٥٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٥١ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / ابراهيم السيد السيد ابراهيم مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٢١,٣٣٢,٣٧ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٦٧ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / معاذ بشير عمر علي مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٨٤١٥,٧٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٩١ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / ابراهيم محمد بن محمد مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (١١٥١٠,٠٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٨٥ تجاري كلي**

الى المدعى عليه ١- / شركة الفريج لتجارة الالكترونيات د.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / مصرف ابوظبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليها الاول والثاني بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره (١٤٥٤٦,١٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٣٠ الساعة ٩,٣٠ ص بالفاقة ch2E.21 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (مع تقصير مدة المسافة لاسبوع من تاريخ النشر)

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٥٩ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / محمد امين النظاري مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٢٩٥٨٦,٧٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٠٤ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / سمر شوقي عبدالله امين مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٦٢٤٤,١٨ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٨٤ مدني جزئي**

الى المدعى عليه ١- / سيد محسن سيد اسدالله ترابي مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / شركة الامارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع.) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريدة قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٤٧٥٧,٧٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٩/٢٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالفاقة ch2D.17 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**قسم القضايا المدنية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٧٤٨ تنفيذ عمالي**

الى المنفذ ضده ١- / جراح للمقاولات ش.م.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ / عطاء الرحمن مهر الرحمن قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧٩٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالاضافة الى مبلغ ٦٦٠ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٨٠ عمالي كلي**

الى المدعى عليه ١- / النجم الذهبي للدعاوي والاعلان مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / ابراهيم عباس ابراهيم مراد البلوشي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٩٦١٥٣ درهم) والرسوم والمصاريف وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٩/١٢ الساعة ٩,٣٠ بالفاقة ch1.C.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 العمالية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٧٥٢ تجاري كلي**

الى المدعى عليه ١- / مروان يوسف محمد يوسف الزاهدني. بصفته شريك في شركة موزارك ستار لاعمال الفنية ش.م.م.م. شركة موزارك ستار لاعمال الفنية ش.م.م.م. وشو امباران ميشيرا جوبالا كريشنان - بصفته شريك في شركة موزارك ستار لاعمال الفنية ش.م.م.م. مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى / ملايين تيكستيل جويان سيوان ويمثله: يوسف احمد علي آل علي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتبذ خبير متخصص مع الزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/١٧ الساعة ٩,٣٠ ص بالفاقة ch1.C.15 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 التجارية**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨٨١ تجاري كلي**

الى المدعى عليه ١- / صالح بن عبدالرزاق بن صالح الصباح / بصفته المدير التنفيذي لشركة ا.ر.ثي. دي انترناشيونال للتجارة العامة ش.م.م.م.م. شريك مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / عارف عبدالله محمد احمد الزرعوني / بصفته شريك في شركة ا.ر.ثي. دي انترناشيونال للتجارة العامة ويمثله: جوسلين شيلي خير الله قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بعزل المدعى عليه مدير الشركة ومساعدة المدعى عليه بصفته مدير عن الاخلاص ومسؤولياته الادارية والمالية تجاه الشركة فضل المدعى عليه لعدم التزامه بواجبات الشريك المالية لجهة عدم دفع قيمة حصته من اسهم الشركة واخلاقه بواجباته كشريك والرسوم والمصاريف والاتعاب. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٩/٢٢ الساعة ٩,٣٠ ص بالفاقة ch1.C.15 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

**قسم القضايا التجارية**

**امارة ابوظبي**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ**  
**في التنفيذ رقم ٢٠١٣/٣٧٥ ت-عمل-م-ت-أظ**

طالب التنفيذ / محمد شمس العلم لاتي عبدالملك الجنسية: بنغلاديش المنفذ ضده : مؤسسة مبدعو النيل لاعمال البلاط الجنسية: الامارات المطلوب اعلاه: مؤسسة مبدعو النيل لاعمال البلاط الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ قد طلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٣٠٤ عم جز-م-ع-ب-أظ. أظ وحدد لنظره جلسة يوم الاربعة الموافق ٢٠١٣/٩/٢٥ موعدا لنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه، تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

**القلم العمالي**

**وزارة العدل**  
**محكمة الشارقة**  
**الابتدائية الاتحادية**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعلان مدعى عليهم بالنشر**  
**في القضية رقم ٢٠١٣/٢٢٢١ عمالي جزئي**

الى المدعى عليهم ١/ اورشة دير سوان لتصليح كهرباء وصيغ السيارات وتمثلة / نرجس محمد ابراهيم ٢- بهارا ميرزا قضي ٣- نوفل يوسف بن الاصغر ٤- جيهون جوليف بن علي ونعلمك بان المدعى / قاسم محمد سراج حسن سوري الجنسية قد رفع عليك الدعوى المذكورة اعلاه يطالبكم بمبلغ وقدره ٣١٨٥٥ درهم والرسوم والمصاريف. لذا يقتضى حضوركم امام هذه المحكمة في الساعة ٨,٣٠ صباحا يوم ٢٠١٣/٩/٢٥م وذلك لاجابة على الدعوى وتقديم ما لديكم من بيئات، وفي حال تخلفك عن الحضور او عدم ارسال وكيل عنك فان المحكمة ستباشر النظر في الدعوى في غيابكم. (الدائرة العمالية الجزئية الثانية).  
تحريرا في ٢٠١٣/٧/٢٠

**قلم الكتاب**

**امارة ابوظبي**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٨٧٥ عم جز-م-ع-ب-أظ**

مدعى / رامي ام شامي الجنسية: امريكا مدعى عليه: كارينا للمقاولات العامة الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاه/كارينا للمقاولات العامة الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعة الموافق ٢٠١٣/٩/١٨ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٣٠

**قلم المحكمة**

**امارة ابوظبي**  
**دائرة القضاء**

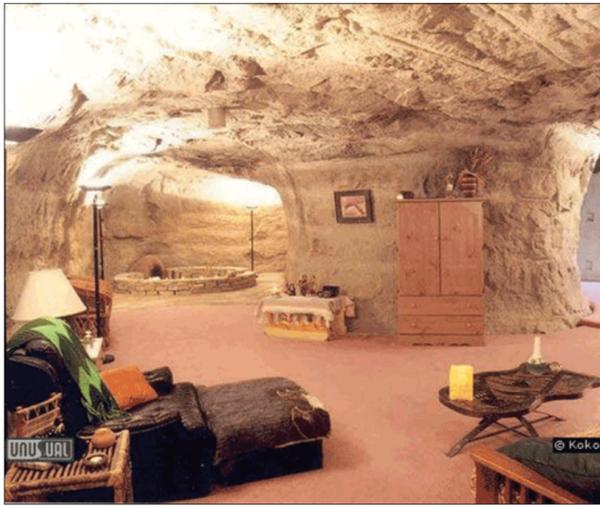
**العدد ١٠٨٨٧ بتاريخ ٢٠١٣/٩/٤**  
**اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٨٧٢ عم جز-م-ع-ب-أظ**

مدعى/ جيورج باليرمو ايكارلانو الجنسية: الفلبين مدعى عليه: ك ام التجزئة ش.م.م.م.م. فرع الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاه/ ك ام التجزئة ش.م.م.م.م. فرع الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٩/١٧ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٢١

**قلم المحكمة**

# منوعات العقل

25



حين البحث عن فندق، فالجميع يحرص على الإقامة في غرفة مطلة على مناظر جذابة، أو على مرافق سياحية أو أثرية أو حضرية متميزة، وكلما كانت الغرفة في طابق أعلى كان ذلك أفضل بالطبع، لكن ماذا إذا كان الفندق بلا نوافذ وليس في الإمكان مشاهدة أي شيء خارجه بمجرد أن تدخل، لأنه بكل بساطة مقام تحت الأرض أو في أعماق كهف وسط جبل؟

## فنادق لا ترى الشمس



الجيش عن هذه القاعدة فحوّله مستثمرون إلى فندق من الدرجة الأولى وفي جزء منه قاعات شاسعة لاستضافة المؤتمرات والحفلات.

يقول أصحاب هذا الفندق الذي يتألف من خمس غرف فقط إن الحفاظ على الطبيعة هو الهدف الأسمى وراء إقامته في قلب جبل يطل على نهر بافالو وسط ولاية أركنساس، فهو خليط مثالي من الحرفية والتكنولوجيا الرائعة بتصميمه المتميز واهتمام أصحابه بالتفاصيل الصغيرة قبل الكبيرة من أجل تأمين إقامة غير عادية لنزلائه.

بسبب قلة عدد غرفه ولتأمين الهدوء والخصوصية يحرص أصحابه على تأجير مجموعة متجانسة من النزلاء.. أسرة كبيرة أو مجموعة من الأصدقاء أو الأقارب.

ويتميز الفندق بكثرة نوافذه وسعتها التي تتيح لضوء النهار وللوهاء الجبلي العليل أن يوفرا جواً مريحاً في أي مكان داخل هذا الفندق الذي يحتوي أيضاً على مطبخ مجهز بكل اللوازم الحديثة وغرفة معيشة وقاعة ألعاب وتمارين رياضية بالإضافة إلى أجهزة تكييف صيفاً وشتاءً.

يقع هذا الفندق المؤلف من ثلاث وعشرين غرفة على مقربة من مدينة غرناطة، ويقول المتخصصون إن الكهف يعود إلى العصر الحجري وإن تحويله إلى فندق أواخر تسعينات القرن الماضي جمع بين الماضي السحيق وآخر ما توصلت إليه التكنولوجيا الحديثة حيث تتوفر في غرفه وقاعاته كل أسباب الراحة.

يتميز هذا الفندق بأن الحرارة الداخلية ثابتة على مدار العام منذ 19 درجة مئوية حتى في منطقة حوض السباحة المقام داخل الكهف.

وبالإضافة إلى حوض السباحة تتوفر للنزلاء خدمات كثيرة من بينها إمكان إقامة الحفلات والمؤتمرات.

لا يمكن القول إن هذا الفندق مقام في كهف طبيعي لأن الكهف قد تم حفره قبل أقل من أربعين عاماً في الصخور الكلسية التي تعود لخمس وستين مليون عام، لكنه يتميز بأنه يطل على المنطقة المسماة الزوايا الأربع، أي المنطقة التي تلتقي عندها أربع ولايات هي: نيومكسيكو وأريزونا ويوتا وكولورادو.

وعلى الرغم من اتساعه الكبير والبالغ 1650 قدماً مربعاً فهذا الفندق يتألف من غرفة نوم واحدة بالإضافة لعدد من القاعات المخصصة للاحتفالات والمؤتمرات.

يقع مدخل الفندق على ارتفاع 280 قدماً فوق مجرى نهر لابلاتا المجاور، لكن يتعين على الزائر النزول إلى عمق 70 قدماً تحت سطح الأرض لكي يصل إلى غرفة النوم أو القاعات أو المطبخ.



البعض يعتبر هذه النوعية من الفنادق ضرباً من الجنون، لكن الحقيقة تشير إلى أن هذه الفنادق باتت منتشرة في العديد من دول العالم التي تتوفر فيها الظروف الطبيعية لإقامة فنادق تحت الأرض أو تلك التي توجد فيها كهوف قديمة.

وبعض النظر عن الظروف البيئية فالفنادق المقامة تحت الأرض أو في بطون الجبال تتميز بخصوصية فريدة تؤمن لنزلائها أجواء من الهدوء والطمأنينة والخصوصية التي قلما يعرفونها فوق الأرض. وفي يلي بعض هذه الفنادق:

### صالون القضاة - السويد

يشير موقع هذا الفندق على الإنترنت إلى أنه الأكثر عمقاً بين كافة فنادق العالم فهو يقع على عمق 508 أقدام تحت سطح الأرض، وكان في الماضي منجماً للفضة والرصاص والزنك، لكن بعد ضوئه تم إخلاؤه تماماً وبقي لأكثر من ثلاثين عاماً مجرد حفرة عميقة لا فائدة منها، إلى أن اشترته شركة استثمارية حولته إلى فندق ينجح بالنزلاء الذين يقصدونه من أنحاء العالم كافة.

ومثل أي فندق من الدرجة الأولى توجد داخله بعض المحلات التجارية التي تباع التذكارات بالإضافة إلى ثلاثة مطاعم تقدم الوجبات على مدار الساعة.

بعض الزبائن يأتون لمجرد زيارة معالم الفندق وبقياء النجم القديم في حين يصر البعض على قضاء ليلة أو أكثر، وبعض النظر عن الهدف، فالنصيحة الأولى لكل زائر أن يتخذ احتياطاته لأن درجة الحرارة داخل الفندق تقارب الصفر المئوي ليلاً نهاراً وصيفاً شتاءً أيضاً.

### كهف الصحراء - أستراليا

شهدت منطقة (كوبير بيددي) الصحراوية في جنوب أستراليا مطلع القرن العشرين تدفق عشرات الآلاف من البشر بحثاً عن الأحجار الكريمة المعروفة باسم (أوبال) والموجودة بكثرة في هذه المنطقة التي تعيش فيها قبائل من السكان الأصليين.

يومها اكتشف المغامرون أن السكان الأصليين يعيشون في كهوف تحت الأرض تجنباً لحرارة الجو اللاهبة في الصيف، والبرودة الشديدة في الشتاء.

بعد قرابة ثمانين عاماً على تلك الاكتشافات، وبالتحديد في عام 1988، تم افتتاح فندق كهف الصحراء في قلب هذه المنطقة وهو فندق 4 نجوم يقول أصحابه إنه يوفر لنزلائه تجربة فريدة تمكنهم من معرفة حقيقة الحياة تحت الأرض.

يتألف الفندق من خمسين غرفة من بينها تسع عشرة

غرفة تحت الأرض، وجميعها مجهزة بالكماليات التي تؤمن للنزلاء إقامة لا تنسى بما في ذلك الإنترنت والاتصالات الهاتفية مع بقاع الأرض كافة.

ولم ينس أصحاب المشروع تأمين مستلزمات التسوق والترفيه لنزلاء الفندق حيث توجد بعض المحلات التجارية ودار صغيرة للسينما تحت الأرض أيضاً.

### فندق كيلبيك - تركيا

في الماضي كان منزلاً لأسرة تركية، لكن أحد أفراد هذه الأسرة حوله عام 1993 إلى فندق بات يحتل مركزاً متقدماً على الخارطة السياحية لتركيا ويؤمن له تدفقاً للسباح على مدار العام.

الفندق الواقع على مشارف بلدة (غوريم) هو مجموعة من الكهوف المتلاصقة والغرف المبنية بالأحجار والطين.

وقد استغل أصحاب الفندق الطبيعة أيما استغلال، إذ إن المنزل كان مقاماً بين تلتين متجاورتين من بقايا نشاط بركاني قديم، مما يعني أن الفندق يضم بعض الغرف المقامة في قلب هاتين التلتين تشبهان مدخنتين أو حبيبتين يتناجيان، بالإضافة إلى بعض الغرف المقامة تحت الأرض أيضاً.

يضم فندق كيلبيك، والاسم بالتركية يعني الفراشة، ستاً وثلاثين غرفة مؤثثة بالكامل ومجهزة بكل ما يحتاج إليه الزائر من الكماليات والأجهزة الحديثة. وتحيط بالفندق الذي يطل على مناظر طبيعية خلابة الحدائق من كل

### متنزه وودلاين - نيوزيلندا

يمثل هذا الفندق الفريد من نوعه والمقام وسط مزارع الكيوي قصة حب مستوحاة من عالم الأفرام، وهو يتألف من أربعة أقسام: الطائرة والقطار والسفينة وتحت الأرض.. وفي كل قسم يعيش الضيوف في بيئة مستوحاة من اسمه.

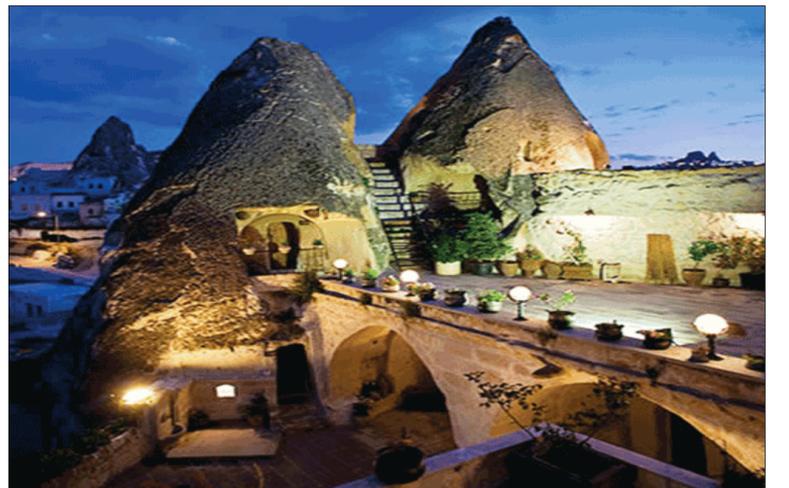
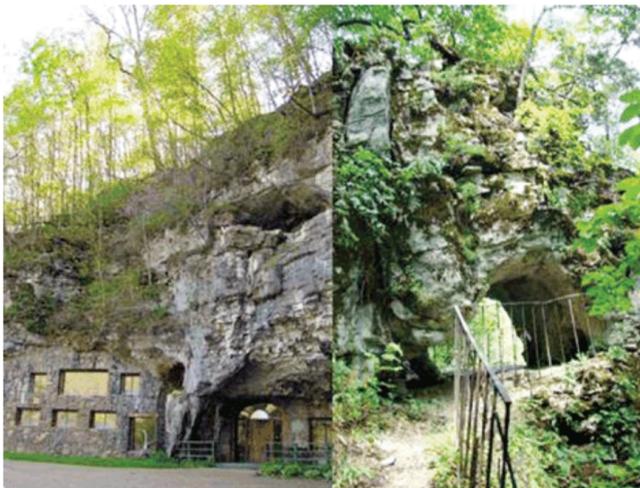
قسم الطائرة غرفتان منفصلتان تماماً مقامتان داخل قاذفة قنابل حقيقية شاركت في حرب فيتنام قبل أن يتم تحويلها إلى فندق.

الشيء ذاته يمكن أن يقال عن غرف القطار (حقيقي من عشرينات القرن الماضي) وغرف السفينة والغرف المقامة تحت الأرض، فكل منها تحكي قصصاً أغرب من الخيال وتترك ذكريات لا تنسى في نفس كل زائر.

تتألف كل وحدة سكنية من غرفة أو اثنتين وتختلف الغرف في المساحة لكنها تشترك كلها في بساطة التجهيز من دون أن يكون ذلك على حساب راحة النزول، ولكل وحدة مطبخها الخاص على الرغم من وجود العديد من المطاعم في الجوار.

### فندق لاكلوسترا - سويسرا

قاعدة عسكرية كبيرة في كهف كبير جداً تحت جبل (كولارد) ضمن سلسلة جبال الألب، وفي عام 1999 تخلى



يبدو ان علاقتنا في العالم العربي بالنجمة جولي كريستي، ظلت محصورة بدورها في شخصية (لارا انتبوا) في فيلم (الدكتور زيفكو) أمام النجم العربي القدير عمر الشريف، رغم مسيرتها وانجازاتها ونتاجاتها السينمائية الخالدة في المسرح والسينما البريطانية والأميركية، حيث اسم البريطانية جولي كريستي يعني الكثير.. بل حتى أكثر من اسم عمر الشريف في السينما العالمية.



حضور وبصمة سينمائية وقدرة على العبور بين الاجيال

## جولي كريستي.. تجاوزت حضورها كامرأة، والنجمة جميلة.. الى فنانة قادرة



مشاهدة شيء من نتاجات هذه المبدعة، وبالذات عملها (بعيدا من هنا) Away From Her الذي قدمته عام 2006 مع المخرجة سارامبوتي، والذي يمثل مرحلة متطورة ومتقدمة في فن التمثيل، بل ان ادائها في هذا الفيلم وتلك الشخصية بات يدرس في المعاهد الفنية الكبرى المتخصصة في فنون الدراما، حيث الفهم التطور للشخصية والوصول الى حالة من الاندماج والتماهي مع الشخصية وابعادها. اما عن حصان الجوائز التي حققتها عن هذه الشخصية فمئتا: جائزة نقاد السينما العالمية، وجائزة نقاد الدالاس والفولدن غلوب، فوشن بكتشرز دراما - وجيني ايواردز - ونقاد لندن - والناشونال بورد ريفيو - والاتحاد الوطني للنقاد - ونقاد نيويورك - وسان دييغو - وسان فرانسيسكو - وجائزة مهرجان تورنتو - كما ترشحت للوسكار والباقتا وسائلا وغيرها من كبريات الجوائز وقد حرصنا على الاشارة الى هذه التجربة، من اجل التواصل معها - للتعرف على القيمة الفنية الكبرى التي تمثلها هذه النجمة والتي قررت ومنذ مرحلة مبكرة، ان تتجاوز صورة المرأة الجميلة الفاتنة، الى المثلثة. وهي في جميع تجاربها تذهب الى تلك الحرفة، دونما عري او مجانية في التعري والاثارة ولهذا تبقى احدي أيقونات السينما وفن التمثيل. خلال مسيرتها التي تجاوزت النصف قرن من الزمان، ظلت جولي كريستي دائما تعرف ماذا تريد، ولهذا تختار بعناية وأنها تتحدى قدراتها، زمن بعد آخر، ومرحلة عمرية بعد اخرى، وكأنها تريد ان تقول لعشاقها، بان الخلود في الحرفة هو ان تعيشها بشكل حقيقي، بعيدا عن زيف الاضواء، وعمليات التجميل، التي تمسح الملامح. نجمة من العيار الثقيل، هكذا هي البريطانية جولي كريستي.



ارتبطت مع وارن بيتي لسنوات طويلة. في عام 2007 تزوجت جولي من الصحافي البريطاني في جريدة (الغارديان) وازمكنا كامبيل. وكانت جولي قد ارتبطت بعلاقات وطيدة مع عدد من النجوم ترانس ستامب ودونالد ساترلاند. يطمول الحديث عن هذه النجمة، ولكن ما أثمانه شخصيات نتاج للفائز الكريم

1978 ومن اعمالهم ايضا فيلم (شامبو) 1975 واسماء تستطيع الانتظار 1978. وكانت جولي قد نقلت نشاطها من لندن الى هوليوود في النصف الثاني في الستينيات، ولكنها ظلت بعيدة عن اجواء وعالم هوليوود، من اجل المحافظة على المسافة بينها وبين الجميع. وظلت حريصة اشد الحرص، على ان تعمل مع كبار الخرجين وانتقاء افضل السيناريوهات التي كانت ترسل اليها يوميا بالعشرات، الا ان مقردة (مرفوض) كانت حاضرة دائما، بسبب او بدون سبب، لانها لا تريد ان تقدم اي شيء. ومن اهم الاعمال التي قدمتها تشير الى (المراسل) وآتي والاسف يوم، وانهم يقتلون الجياد اليس كذلك (الاحمر) مع وارن بيتي ايضا وممثلا ومخرجا، وعسن الفيلم ترشحت ايضا للوسكار افضل ممثلة. وفي



حضور وبصمة سينمائية، وقدرة على العبور بين الاجيال، واختيارات فنية رفيعة المستوى، جعلها تتجاوز حضورها كامرأة، والنجمة جميلة.. الى فنانة قادرة.

لقد تنبهت جولي كريستي، شأنها شأن الكثير من جميلات السينما البريطانية، ان الجمال مرحلة، وان الحرفة والموهبة ديمومة، فكان الرهان على الحرفة والموهبة.

اسمها جولي فرانسيس كريستي من مواليد 14 ابريل 1941 وهي احدي أبرز أيقونات السينما البريطانية وشأنها شأن عدد من النجمات البارزات في السينما البريطانية مثل فانيسا ريدغريف وهيلين ميرين وجودي نيش وغيرهن.

حصدت خلال مسيرتها العديد من الجوائز ومنها الأوسكار والغولدن غلاب والباقتا، ورست حضورها عبر اختيارات سينمائية عالية الجودة.

ولدت جولي في اقليم شاوبا - أوسام في الهند البريطانية وهي الابنة الأكبر لروزماري وفرانسيس، والدها كان يمتلك حقلا لزراعة نبتة الشاي، حيث عاشت وتربت جولي مع شقيقتها كليف وايضا شقيقتها من ناحية الأب، جين من امرأة ذات اصول هندية، كانت تعمل في مزارع الشاي عندهم.

وقد انفصل والدها عن والدتها، حينما كانت جولي طفلة درست في المدارس المسيحية، وقد تم فصلها، لانها ألقت بعض النكات الاباحية، لتنتقل الى هاي ديكامبا، كما تنقلت بين والدتها وويلز والدها، وفي هاي ويكامبا قدمت بعض العروض الفنية، المسرحية، لتنتقل بعدها للدراسة في مدرسة الدراما البريطانية.

أول تجاربها كانت في المسرح، ثم لاحقا في التلفزيون البريطاني وكانت الانتقال الاساسية في عام 1961 في قناة (بي بي سي) في مسلسل من اجل اندرويد. كما ترشحت لتقديم شخصية، هوني ديدر في الجزء الأول من فيلم جيمس بوند، الدكتور نور امام شون كودري، ولكن المنتج البريت آر بروكلي، رفض الامر، بحجة ان صدراتها صغيرة، ولربما كان ذلك الامر لصالحها، حتى لا تذهب بعيدا في معادلات الجمال والاثارة، كما حصل مع ارسولا اندروز التي اختيرت لذات الدور لاحقا.

في عام 1962 جولي قدمت العديد من الاعمال ومنها ذات فاست لبيدي، حيث فازت عن هذا الدور بجائزة (بافتا) التي قدمتها اكااديمية العلوم والفنون السينمائية البريطانية.

في عام 1965 عنونت مجلة (لايف) بانه عام جولي كريستي مع صورة لها على الغلاف، بالذات بعد النجاحات الكبيرة التي حققتها بعد فيلم (دارلينج) مع المخرج شلنجر وعن هذا الفيلم فازت بأوسكار افضل ممثلة.

وفي ذات العام قدمت فيلم (يونج كاسيدي)، وتأتي النقلة التاريخية، مع فيلم (الدكتور زيفكو) لدايفيد لين، امام النجم القدير عمر الشريف، والفيلم مأخوذ عن رواية بنفس الاسم للروائي الروسي بوريس باسترناك، وحقق الفيلم نجاحات عالية واسعة، وجمع اكبر عدد من الجوائز، ورشح حضورها كقيمة وكنجمة ومكانة سينمائية شامخة. وعلى الصعيد الفني والحرفي، يأتي دورها في فيلم (451 هيرنهات) عام 1966 مع المخرج فرانسوا تريفيو عن رواية راي براولي الشهيرة والتي حملت ذات العنوان.

وتواصلت الاعمال والبصمات، فنحن امام نجمة لا تذهب الى تقديم اي شيء، بل ان نتاجات سينمائية ترسخ حضورها وقيمتها الابداعية الكبرى، كما كانت ذات تأثير بالغ في تشكيل ذوق جيلها، على صعيد الازياء، والموضة الجمالية التي تذهب اليها.

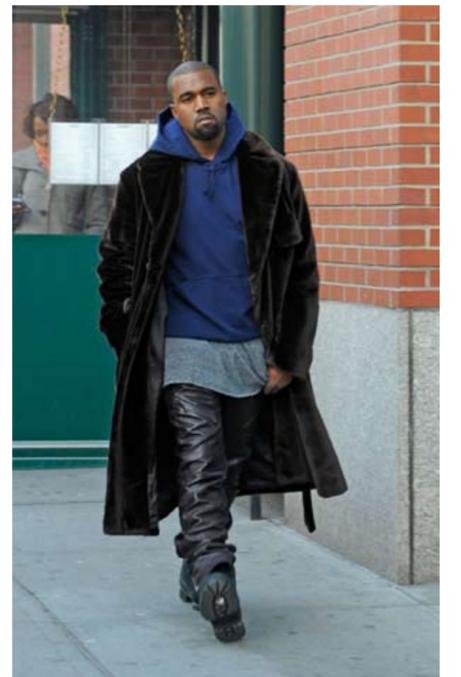
وفي السبعينيات، فلصت جولي كريستي اعمالها الى ستة اعمال فقط، وعن دورها في (مكابي والسيدة ميلر) لردبيرت التي فازت بالوسكار للمرة الثانية، والفيلم كان بداية ثلاثية عملت خلالها مع النجم وارن بيتي وعنه تقول: انها من افضل المراحل والحظات، ولكنني استطع ان اقول بان وارن هو الشخصية الأكثر عصبية التي التقيت بها، لقد كان في حالة دائمة من العصبية والتوتر، وظلا سوية يعملان من الفترة 1967 -

# منوعات الفن الغبار



## كليي كلاركسون: ليس لدي وقت للزفاف

كشفت المغنية الأميركية كليي كلاركسون أنها اضطرت إلى إلغاء خطبتها لإقامة حفل زفاف كبير بسبب انشغالها في العمل. وقالت كلاركسون (31 عاما) في تصريحات لمجلة (بيبول) الأميركية: (إننا مشغولون جدا لدرجة أننا لن نلحقنا لأنفسنا في ليلة ما: غيرنا رأينا ونريد الزواج سرا). وتعزمت كلاركسون الزواج من مدير الأعمال الموسيقي براندون بلاكستوك خلال الأشهر المقبلة. وذكرت كلاركسون أنها لديها الكثير من ضغوط العمل خلال الفترة المقبلة، موضحة أنها تعمل الآن على ألبومها الجديد المقرر صدوره قبيل فترة الاحتفالات بعيد الميلاد. وحتى تبلغ كلاركسون أصدقائها بتغيير رأيها في إقامة حفل الزفاف أرسلت لهم صورة لخطبتها مكتوب عليها: (شكرا جزيلاً على تفهمكم ولكن الزفاف سيكون موجودا فيه فقط أننا قد ويراندون وطفلتنا).



## كانيي ويست يرفض (American Idol)

رفض مغني الراب الأميركي، كانيي ويست، عرضاً للمشاركة في لجنة تحكيم برنامج American Idol خوفاً على شهرته. ونقلت مصادر اعلامية ان ويست، كاد يصبح الحكم الثالث في لجنة تحكيم (American Idol) هذا الموسم، وقد تلقى عرضاً مناسباً لكنه قرر رفضه لأنه رأى ان هذا الأمر قد يؤثر سلباً على شهرته. وقال المصدر ان ويست (36 سنة) (لم يرغب بسلوك هذا الطريق، ولم يرغب بأن يخسر موقعه في الشارع فرفض العرض) وذكر المصدر ان منتجي البرنامج تقوا أيضاً بكل من النجوم وليام، وروني جيركنز، وشون كومبز، لكن خيارهم الأفضل هو المنتج د. لوك على ما يبدو.

منوعات

العمل

27



يسرا بطلة (سراي الأزيكية)

بميزانية ٤٠ مليون جنيه

وافقت الممثلة يسرا على المشاركة في بطولة المسلسل التاريخي (سراي الأزيكية) ويتناول السيرة الذاتية لخدوي مصر ويشارك في بطولته مئة شلمي ودنيا سمير غانم ونيللي كريم، وهي عز الدين، وهي كساب، وانجي المقدم، ونور واخراج عمرو عرفة الذي اختار السوري قصي خولي لدور البطولة ليجسد شخصية الخديوي اسماعيل.

المسلسل كان يحمل اسم (الخديوي اسماعيل) وتم تغيير عنوانه ليكون مناسباً للأحداث التي ترصد فترة مهمة من التاريخ المصري الحديث ومن المقرر ان يكون انتاجاً ضخماً لمجموعة قنوات cbm وتتجاوز ميزانيته 04 مليون جنيه ويعرض في رمضان القادم، وسيتم التحضير له من الآن، حيث يستغرق 8 أشهر تصوير غير أعمال المسلسل الأخرى ومنها المونتاج.



سنا يوسف تشارك السقا (الجزيرة ٢)

تعاقدت الفنانة التونسية سنا يوسف على مشاركة الفنان أحمد السقا في بطولة الجزء الثاني من فيلمه (الجزيرة). وقام المخرج شريف عرفة بترشيح سنا لتجسيد دور حبيبة (منصور) والتي جسدت شخصيتها الفنانة هند صبرى في الجزء الأول. وتبدأ أحداث الجزء الثاني من الفيلم بعد هروب (منصور حنفي) من أثناء محاكمته بدار القضاء العالي، حيث يستعيد نشاطه الاجرامي ويشكل عصابات كبيرة تلعب دور الطرف الثالث في الأحداث السياسية التي تمر بها البلاد، حيث يستغل قيام ثورة يناير ليقوم بعدد من الجرائم لصالح شخصيات ذات مناصب كبرى في الدولة. ويشارك في بطولة فيلم (الجزيرة 2) فريق عمل الجزء الأول الفنانون أحمد السقا وخالد الصاوي ومحمود عبدالمغني وعزت أبوعوف بالإضافة لسنا يوسف وجار ترشيح باقي المشاركين في الفيلم، والفيلم من تأليف محمد دياب واخراج شريف عرفة.

أوضح الفنان محمد منير أنه لا يمانع فكرة الزواج في حد ذاتها، ولكنه يخشى من السنة الناس والصحافة التي لن تتركه لو تعرف على امرأة قبل ان يرتبط بها رسمياً. وأضاف مازحا ان محبيه لم يعطوه الفرصة للتفكير في الزواج، وفسر منير انه لم يعتمد ان يظل بدون زواج، لكن طبيعة عمله لا تسمح له بالتعرف على أي امرأة ولو تقرب من أي فتاة لن تتركه السنة الناس. أما بخصوص منع حفلاته الغنائية في دار الأوبرا في الفترة الأخيرة، أكد منير ان اشادة محمد البرادعي بصوته كانت السبب في منع حفلاته. أما عن سعادته بأغنية (إزاي) التي أطلقها مع ثورة 52 يناير، فاعتبرها منير بمثابة تنويع لمشواره الغنائي الذي بدأه منذ أكثر من 03 عاما.

محمد منير: لا أمانع في الزواج

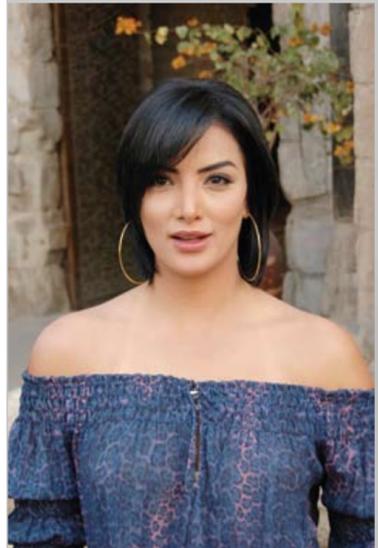


رغم توقف النشاط الفني في مصر سواء السينما أو المسرح أو الدراما التلفزيونية إلا ان الممثلة الشابة حورية فرغلي قررت التمرد واستئناف تصوير فيلمها الجديد (القشاش) تأليف محمد سمير مبروك وإخراج إسماعيل فاروق ويشاركها البطولة الممثل الشاب محمد فراج والفنان صلاح عبد الله، حيث تسعى للانتهاء من تصويره في أسرع وقت ممكن ليلحق بالعرض في موسم عيد الأضحى السينمائي.

سعيدة بتجسيد شخصية راقصة في حي شعبي

حورية فرغلي تتحدى الحظر وتستأنف تصوير فيلمها الجديد (القشاش)

على استئناف تصوير فيلم (القشاش) رغم حظر التجوال لأن عجلة الانتاج لابد ان تعود للعمل مرة أخرى خاصة ان صناعة السينما يعمل بها آلاف من الفنانين الذين ليس لديهم مصدر دخل آخر غير السينما، موضحة ان توقف الانتاج لن يصب الا في مصلحة الجماعات المتطرفة التي لا تريد ان يكون في مصر أي نوع من أنواع الفن. وأعربت حورية عن سعادتها بالتعاون مع شركة (نيو سنشري) للمرة الثانية على التوالي بعد تجربتها مع نفس الشركة في فيلم (نظرية عمتي) الذي شاركها بطولته حسن الرداد ولبليلة وحسن حسني، موضحة ان الفيلم كان يحقق إيرادات جيدة ولولا حظر التجوال لحقق أرقاماً مريضة جداً في شبك التذاكر. وأكدت ان النجاح الكبير الذي حققه فيلمها الأخير (قلب الأسد) وتحقيقه إيرادات كبيرة في الأسبوع الأول لعرضه في عيد الفطر عوضها عن الإيرادات الضعيفة لفيلم (نظرية عمتي)، مشيرة الى ان الإيرادات تعتبر مؤشراً لدى حب الجمهور للنجوم وحرصه على متابعة أعمالهم.



وكانت حورية تصوير مشاهدتها في الفيلم يومياً من السابعة صباحاً وحتى الثامنة مساء التزاماً من الشركة المنتجة بمواعيد حظر التجوال الذي ينتهي في التاسعة مساء، حيث يتم حالياً تكثيف تصوير المشاهد الداخلية للفيلم انتظاراً لهدوء الأوضاع لتصوير المشاهد الخارجية وإن كان المخرج ينوي تصوير تلك المشاهد داخل أسوار مدينة الإنتاج الإعلامي إذا استمرت الأوضاع في الشارع المصري. ويعد فيلم (القشاش) التجربة الثانية لحورية فرغلي مع شركة (نيو سنشري) بعد فيلم (نظرية عمتي) الذي عرض في موسم عيد الفطر وتعرض لخسائر فاحشة بسبب حظر التجوال وعدم تمكن الجمهور من الذهاب لدور العرض، وتجسد من خلال فيلمها الجديد شخصية راقصة في حي شعبي تقع في حب شاب يتم اتهامه في جريمة قتل فتقرر الوقوف بجانبه وتساعد على الهرب. وأعربت حورية فرغلي عن سعادتها بتجسيد شخصية راقصة شعبية في (القشاش) لأنه مختلف عن الأدوار التي قدمتها في السينما والتلفزيون في الفترة الأخيرة، موضحة أنه لا يوجد تشابه بين دورها في (القشاش) ودورها في فيلم (كف القمر) للمخرج خالد يوسف. وقالت حورية: رغم أنني قدمت دور (صايغ) الراقصة التي تنتهي لمنطقة شعبية في فيلم (كف القمر) الا ان مساحة الدور لم تكن كبيرة ولم يتم الكشف عن طبيعة هذه الراقصة كإنسانة لديها مشاعر على العكس تماماً من تجربتي في (القشاش) السدي يكشف عن طبيعة حياة الراقصات في الأحياء الشعبية. وأشارت الى أنها وافقت

# الفكر

## عدم قراءة الكتب يزيد من البلاهة



الدومية، وذلك بالنظر إلى طريقة قراءة النص. فقد لاحظ العلماء تغييراً في التروية وفي الدورة الدموية حين يتحول الهدف من القراءة بغرض التسلية إلى التركيز، كما تقع عملية استبدال حادة لطبيعة وظائف الأعصاب. هنا ويؤكد العلماء المشرفون على الدراسة أن جسم الإنسان يؤدي وظائف مختلفة بحسب الهدف من القراءة. كما توصل العلماء إلى أنه أثناء القراءة فإن الدم يتدفق إلى مناطق محددة في المخ مسؤولة عن القدرة على التركيز واستقبال المعلومات، وهي المناطق التي لا يصلها الدم أثناء متابعة التلفاز أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر. الجدير بالذكر أنه مع انتشار تقنيات الحياة اليومية الحديثة أصبح توجه الكثير من الناس مؤخراً إلى مشاهدة الأفلام والاستماع إلى الكتب الصوتية في أوقات الفراغ أو أثناء التنقل في المواصلات العامة، بدلاً من مطالعة الكتب والصحف الورقية.

قام علماء الأعصاب البريطانيون بدراسات حول تأثير القراءة على القدرات الذهنية للإنسان ليكتشفوا أن للقراءة فوائد جمة تتجاوز إمكانية التعرف على مختلف الأفكار والآراء في شتى المجالات، إذ إنها تعود على جسم الإنسان بإيجابيات لا تقل أهمية عن ممارسة الرياضة، انطلاقاً من أن الإنسان يقوم بتدريب قدراته الذهنية أثناء المطالعة. فقد خضع متطوعون لتجربة تتلخص بقراءة أحد فصول رواية "حديقة مانسفيلد" للادوية البريطانية جين أوستن، فيما قام العلماء برصد المتطوعين، الذين تم إدخالهم إلى كابينة التصوير المغناطيسي، حيث كان النص يُعرض على شاشة الكابينة، وطلب من المتطوعين قراءة فصل الرواية بطريقتين، الأولى بهدف التسلية، أما الثانية فياهتمام وتركيز أكبر، وكأنهم يستعدون لدخول امتحان. رصد التصوير المغناطيسي حالتين مختلفتين للمخ ولترويته

## استخدامات غير معروفة للسكر؟؟؟!!

عند ذكر السكر في أغلب الأحيان أول ما يتبادر للذهن المذاق الحلو في الطعام والشراب ، و هذا يبدو منطقياً لأن معظم استخداماته في هذا المجال، و هل بالإمكان الاستفادة منه أكثر من كونه يضيف المذاق الحلو. في التنظيف يمكن تنظيف الديدن من آثار الزيوت و الشحوم باستخدام السكر أثناء غسلها. يستطيع السكر تنظيف الملابس من بقع الناتجة عن الأعشاب، و ذلك بإضافة خليط الماء و السكر لمدة ساعة ثم غسله بالطريقة الإعتيادية. يساعد على إزالة النكهات العالقة في الخلط. العناية بالجسم يستطيع السكر معالجة حروق اللسان سواء من المشروبات الساخنة أو الأطعمة الحارة. يساعد في معالجة الجروح و التقرحات الجلدية بقتل البكتيريا التي تمنع التئام الجروح. يمكن خلط السكر مع زيت الزيتون لمعالجة الشفاء الجاف. استخدامات أخرى المحافظة على الكيك مخزن لفتنه أطول. يحفظ الزهور المقطوفة فترة أطول بوضعها بمحلول سكري. القضاء على الديدان المضرة بالمرزوعات داخل الحديقة، و ذلك برش 2.5 كيلو لكل 25 متر مربع تقريباً. يمكن غليه مع الماء و وضعه في إناء للقضاء على الحشرات في المنزل و يمكن مزجه مع (البايكنج باودر) للقضاء على أصناف مختلفة من الحشرات، حيث يعمل السكر على جذبها و (البايكنج باودر) على قتلها.

## الفاكهة والخضراوات تبعد خطر السكري

توصلت دراسة بريطانية الي أن الفاكهة والخضراوات ربما تقلل بشكل طفيف خطر الإصابة بالنوع الثاني من البول السكري وان تناول تشكيلة متنوعة من هذه الأطعمة الصحية ربما يكون عاملاً رئيسياً في الوقاية من هذا المرض. ولم تثبت نتائج الدراسة -التي نشرت في دورية رعاية مرضى السكري- ان تناول الفاكهة والخضراوات يمنع الإصابة بالمرض المرتبط بالبداية وتقدم العمر لكن الباحثين قالوا إنه يعطي الناس حافزاً أكبر لتحسين نظامهم الغذائي. ووجدت الدراسة التي أجريت على أكثر من 3700 بريطاني ان من تناولوا الكبر كمية من الفاكهة والخضراوات على مدار اسبوع قل خطر اصابتهم بالنوع الثاني من مرض السكري على مدى 11 عاما مقارنة بمن تناولوا أقل كمية. كما انخفض خطر الإصابة بالمرض بين من تناولوا تشكيلة أكثر تنوعا من الفاكهة والخضراوات بغض النظر عن الكمية. وقالت نيتا فوروي الباحثة بمعهد علم التمثيل الغذائي في كامبردج إن هذه النتائج توضح انه يتعين على الناس الا يركزوا فقط على عدد مرات تناول الفاكهة والخضراوات كل يوم. النتيجة التي توصلت اليها الدراسة بشأن تنوع الطعام جديدة ومثيرة لأنها تثبت انه بمعدل عن الكمية المستهلكة فان احتمال الحصول على فوائد اضافية ومهمة من اختيار مزيج من الفاكهة والخضراوات المختلفة كجزء من نظام غذائي متوازن.



صبي يؤدي حركة رياضية صعبة في مركز اللياقة البدنية بصنعاء. (رويترز)

## قرأت لك

اللحم المشوية والسرطان



كشف تقرير طبي حديث أن الإفراط في تناول اللحوم المشوية لدرجة تصل إلى التجمد يضاعف خطر الإصابة بالأورام السرطانية بنسبة 2.5% . وأكد الدكتور شون كينيف المشرف على البحث أن اللحوم التي تبقى على الجمر لفترات طويلة تحفز الجسم على إفراز مواد كيميائية تضاعف مخاطر الإصابة بمرض السرطان.

وشملت دراسة أجراها باحثون من جامعة تكساس الأمريكية 1700 شخص، وتبين أن طهي اللحوم على درجات حرارة مرتفعة تسبب في تكوين خلايا سرطانية لدى نسبة من المشاركين. وخلص الباحثون إلى أن النشواء على درجة حرارة منخفضة ولفترة زمنية أطول قد يقلل من الأخطار ونصحوا بعدم شواء قطع اللحم بتعرضها مباشرة للنار.

## سؤال وجواب

- من هو خامس الخلفاء الراشدين؟  
- عمر بن عبد العزيز
- من هو أول فدائي في الإسلام ؟  
-علي بن أبي طالب
- من هو أصدق هذه الأمة ؟  
- عُثمان بن عفان
- من هو أول مؤذن ؟  
- بلال بن رباح
- كم لبث نوح عليه السلام يدعو قومه إلى التوحيد؟  
-950 سنة
- من هو قائد معركة حطين؟  
- صلاح الدين الأيوبي

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرابين الناتجة. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- هل تعلم أن الطبيب صالح صبحي المصري هو أول من اكتشف طريقة لإزالة الوشم من الجسم من دون اللجوء إلى إجراء عملية جراحية والطبيب صالح صبحي تخرج من القصر العيني ثم أكمل دراساته في باريس. ولما عاد عين كبيراً لأطباء الجزيرة. ثم سافر إلى استانبول مع الخديوي عباس حلمي حيث بقي هناك إلى نهاية الحرب العالمية الأولى ثم عاد إلى القاهرة وتفرغ للبحث والكتابة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.

## قصة عطاء بلا حدود

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة ..وهي لا تفعل شيئاً إلا لنفسها فقط وأحياناً لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى ... كسولة جداً وانانية أيضاً، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ ..حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعتده الام التي ذهبت للثمن، ثم وقف الاب ليقول ان امكم تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرعي على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ .. واختفى بعد ان اعطى امره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صغمة قوية أفاقته واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسناً، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي تطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطليات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم هي بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقاً وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتبأش معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزءاها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسناً يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقين معنا ام تنذهبين إلى مكان تجدين فيه من يخدمك.

انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فبكت بشدة بكاءً مما ينطق بما عاتته وبمدي أسفها على كل ما بدر منها في حق امها...والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساون.



مريم عبدالله علي الراشدي

فاطمة محمد فميس الراشدي

ساره محمد تني الراشدي

البايزية سميد علي الراشدي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح طبيبة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.