

منوعات

الفكر

الاثنين - 8 يوليو 2013 م - العدد 10838
Monday 8 July 2013 - Issue No 10838

ص 22

ماتتان وخمسون طالبة
يشاركن في مركز
الرحصون الصيفي بالعين



ص 27

This Is the End
سيث روغن يقدم نهاية
عالم مليئة بالمشاهير



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

فرق الإطفاء وشرطة لإنقاذ 3 طيور

أرسلت فرق خدمات الطوارئ في بريطانيا سيارتي إطفاء على متنها طاقمين من تسعة إطفائيين وسيارة شرطة، لإنقاذ ثلاثة طيور حمام علقت في سطح بناء. رجال الإطفاء المدربين استخدموا السلاسل الكهربائية للوصول إلى الطيور العالقة دون نجاح، واضطروا في النهاية إلى استعمال أيديهم العارية وبعض أكياس القماش لإنقاذها. وأوقفت الشرطة حركة المرور في الشارع الرئيسي ببلدة سبنيمور في مقاطعة دورهام أثناء عملية اخراج الطيور إلى بر السلامة، وسط دهشة السكان المحليين الذين تساءلوا عن أسباب قطع حركة المرور إذا كانت العملية الأمنية تهدف إلى إنقاذ طيور.

وكانت الجمعية الملكية لحماية الحيوان أول من وصل إلى المكان بعد تلقيها بلاغا عن ثلاثة طيور حمام علقت أرجلها بشباك على سطح مبنى في بلدة سبنيمور، لكن موظفيها لم يتمكنوا من الوصول إلى الطيور العالقة وقاموا بطلب المساعدة من خدمة الإطفاء المحلية والتي قامت بإرسال سيارة إطفاء. وقرر رجال الإطفاء أنه سيكون أكثر أماناً إذا استخدموا المعدات الخاصة بالوصول إلى الأماكن المرتفعة لإنقاذ الطيور وطلبوا سيارة إطفاء أخرى مزودة بها، لكنها سدت الشارع بسبب حجمها الكبير، ما دفع رجال الإطفاء لاستدعاء الشرطة لمساعدتهم في السيطرة على حركة المرور.

كلب يقترس طفلة

أصيبت طفلة في الثامنة من عمرها بالصين ببعض الجروح، اثر تعرضها لتعدي كلب ضال عليها، كاد أن يقتربها، لولا تدخل أحد المارة بالطريق لإنقاذها، بحسب صحيفة اليوم السابع المصرية. وقالت الصحيفة إن الطفلة تلقت علاجها بأحدى المستشفيات بالصين.

قرصنة معلومات الألياف الضوئية

تجبر شركات الاتصالات التي تتخطى شبكاتها حدود البلدان على إتاحة المجال للسلطات لتطلع على مفاصل التقاء أسلاك وكبيلات الألياف الضوئية الخاصة بهذه الشركات، وبينما يعد الأمر قانونياً من هذه الناحية يمكن أيضاً قرصنة المعلومات انطلاقاً من هذه الخطوط بطريقة سرية ودون علم شركات الاتصالات المالكة لها. ولا تعد عملية القرصنة أمراً هيئياً ويتطلب إنجازها معرفة علمية بالألياف الضوئية وكيفية انتقال المعلومات عبرها. الألياف الضوئية أو البصرية هي أسلاك رقيقة وطويلة من الزجاج النقي والتي ترتب في حزم، ولذلك تسمى أحياناً بالكبيلات الزجاجية، ويتكون كبل الألياف الضوئية العادي الذي يمتد عبر أراضي دولة من 144 ألف ليف زجاجي عادة، أما كبل الألياف الضوئية الذي يمد في قاع البحار فيتكون من ثمانية آلاف ليف زجاجي بحد أقصى. ويتم من خلال أشعة الليزر تحويل المعلومات الإلكترونية إلى ومضات ضوئية -ولذلك سميت بالألياف الضوئية- وتمر عبر الليف الزجاجي الواحد نحو عشرة مليارات ومضة ضوئية في الثانية الواحدة، وبإمكان الليف الزجاجي الواحد تمرير كم من المعلومات يقدر حجمه بين 1.2 غيغابايت وخمسة غيغابايت في الثانية الواحدة.

وتحتاج الإشارة الضوئية، التي تصعب بطبقة جدا بعد مسافة معينة، إلى تقويتها كل ثمانين كيلومترا من خلال أجهزة خاصة، وهنا تكمن نقاط الضعف في تلك الكبيلات حيث يمكن قرصنتها بسهولة، لأن الألياف موجودة بشكل مفرد وليست مجتمعة، ويعتبر تقوية كل ليف زجاجي على حدة، وهنا تتكلم عملية القرصنة -وإن لم تكن سهلة- صعوبة تقنية يمكن تجاوزها، حسب توضيح البروفيسور كلاوس ديتز لانغر من معهد هاينريش-هيرتس التابع لمؤسسة فراونهوفر المتخصصة في البحث العلمي.

الرشاقة الجسدية والعقلية مهمة لتحسين توازنك

يمكن تجنب حوادث السقوط بفضل النشاط الجسدي اليومي وتمارين التوازن المستهدفة وبعض الخطوات الرامية إلى الحفاظ على سلامة الدماغ.



مهما في هذا المجال. ينطبق الأمر نفسه على النظام الحسي الجسدي الذي ينقل طبيعة الأرض تحت القدمين. ويساهم البصر طبعاً في تجنب العوائق من حولنا. يستوعب الدماغ هذه المعلومات كلها ويخطط للتحركات وينفذها. يقول مانور: (التوازن نظام معقد. مع التقدم في السن، يصبح الإدراك جزءاً أساسياً منه). يساهم الحفاظ على رشاقة العقل في حماية بقية الفكر ويساعدنا على تجاوز العقبات في هذا العالم المتبدل.

تمارين

يقوم مانور

وزملاؤه

الباحثون بدراسات لتقييم مدى تحسن التوازن بفضل تمرين التاي تشي، وهو شكل من التمارين التي تشمل التحرك بسلاسة عبر سلسلة من الوضعيات. تحسن تمارين التاي تشي التوازن لأنها تشغل العقل والجسم معاً. يوضح مانور: (تشمل رياضة التاي تشي حركات مدروسة. تشدد على إدراك الحركات والشعور الذي تنتجها). تتوافر صفوف التاي تشي ونظام تمارين ذات صلة، مثل الكيفونغ، على نطاق واسع. كذلك، يمكنك ممارسة تمارين يومية لتحسين توازنك. تشمل تلك التمارين حركات متكررة مثل الوقوف على ساق واحدة تزامناً مع رفع الأخرى. يمكن إيجاد مصدر جيد للمعلومات في تقرير (توازن أفضل)، وهو تقرير صحي خاص أصدرته كلية هارفارد الطبية ويتوافر على موقع health.harvard.edu. يمكن أن يساعدك أي مدرب شخصي على تعلم تمارين تحسن التوازن.

الحفاظ على التوازن

تنكّل على نظام معقد للحفاظ على استقامة وضعيتنا. تؤدي الأذن الداخلية التي ترصد حركات الرأس دوراً



أهمية العضلات

يمكن أن تساهم الرشاقة العقلية والنشاطات الجسدية وممارسة التاي تشي والكيفونغ واليوغا، أو أي تمرين آخر يشغل العقل والجسم، في الحفاظ على التوازن وتجنب التعثر. لكن في حال فقدت توازنك، يتطلب التعافي قوة عضلية، أي القدرة على ممارسة القوة سريعاً (يشبه الأمر تدريب أي راقصة على خطوة الدفع خلال رقصة (كويك ستب). يمكن بناء القوة عبر تمارين سريعة وقوية مثل القفز والخطوات الجانبية. بالنسبة إلى المتدربين، من المفيد أن يحضروا حصص الرياضة أو يستعينوا بمدربين محترفين لتعلم طريقة ممارسة التمارين لاكتساب القوة بطريقة آمنة. ثمة أمر مؤكد واحد، لا يمكن الاستغناء بأهمية التوازن بعد عمر معين. لا بد من الحفاظ عليه في العقل والجسم معاً.

فرن يقتل طفلاً

لقي طفل سعودي مصرعه، إثر سقوط فرن المطبخ عليه أثناء قيامه باللعب واللهو جواره خلال نوم والديه اللذين فوجئا بمصرع طفلهما بعد أن استيقظا، بحسب صحيفة عكاظ السعودية. وقالت الصحيفة إنه جرى نقل الطفل إلى مستشفى الأرطوائية، إلا أن الفحوصات أثبتت أن الطفل توفي قبل وصوله بأربع ساعات. إحراق عائلة بسبب خلافات الأطفال

تطوير قاعدة

دوق كيمبريدج

طوّقت الشرطة البريطانية المسلحة القاعدة الجوية التي يعمل فيها دوق كيمبريدج، الأمير وليام، في ويلز بعد تلقيها تحذيراً من إرهابي يرتدي زياً عسكرياً مموها يتجول بطريقة مريبة بالقرب منها. وقالت صحيفة صندي ميور إن الإرهابي المزعوم كان مجرد صياد سمك، وأثار المخاوف بسبب ارتدائه زياً عسكرياً مموها بينما كان الأمير وليام يقوم بواجبه كطيار مروحية لعمليات البحث والإنقاذ في القاعدة الجوية.

وأضافت أن العشرات من رجال الشرطة المسلحين طوقوا المنطقة الجوية، حين فق أحد الحراس ناقوس الخطر بعد مشاهدته الرجل بين شجيرات على مقربة من السياج المحيط بالقاعدة الجوية بجزيرة اينغليس الواقعة على الساحل الشمالي الغربي لويلز.

وقامت الشرطة المسلحة والشرطة العسكرية التابعة لسلاح الجو الملكي البريطاني بإغلاق القاعدة والمناطق المحيطة بها فوراً، أثناء عمليات البحث عن الإرهابي المزعوم، وتمكنت من العثور عليه بعد ساعة واكتشفت بأنه صياد سمك كان يقوم بفرص صيده تحت غطاء الشجيرات لكنها لم تعقله.

ونسبت الصحيفة إلى متحدث باسم وزارة الدفاع البريطانية، قوله إن شرطة شمال ويلز تعاملت مع التحذير الأمني لتكون الحادث وقع خارج محيط القاعدة الجوية.

شباب بريطانيا عانوا من نقص الغذاء

كشفت دراسة جديدة امس إن 44% من الشبان البريطانيين من الفئة العمرية 18 إلى 24 عاماً عانوا في العام الماضي من نقص الغذاء، وعدم امتلاك ما يكفي من المال لإطعام انفسهم بشكل جيد.. ووجدت الدراسة، التي نشرتها صحيفة صندي صن أن هذه النسبة من الشبان البريطانيين اضطرت إلى تخطي وجبات الطعام اليومية، والمعاناة من الجوع أو الاعتماد على الأصدقاء والعائلات لتأمين احتياجاتها من الطعام..وقالت إن ما يقرب من مليون شاب بريطاني من الفئة العمرية 16 إلى 24 عاماً عاطلون عن العمل، في حين تعاني 5% من العائلات البريطانية التي لديها أطفال من النقص الغذائي..وأضافت الدراسة، التي أجرتها مختازن تيسكو للأطعمة بالاشتراك مع الجمعية الخيرية لتأمين الطعام للفقراء ترسل والجمعية الخيرية المناهضة لإهدار الطعام فيرشير ، أن قرابة 350 ألف شاب بريطاني حصلوا العام الماضي على معونات غذائية طارئة من الجمعيات الخيرية، وبزيادة مقدارها 170% عن عام 2011.. وقال رئيس منظمة ترولس الخيرية، كريس مولد، إن نتائج الدراسة مشيرة للقلق وتظهر أن الشباب والعائلات التي تربي أطفالاً هم الأكثر تضرراً من الفقر الغذائي..وأضاف مولد أن العائلات الفقيرة امضت أيام طويلة من دون غذاء من أجل طعام أطفالها وهذا ليس مقبولاً في القرن الحادي والعشرين في بريطانيا، ونحن بحاجة لضمان حصول العائلات الفقيرة على المساعدات المطلوبة لتمكينها وأطفالها من تناول الطعام بشكل جيد .



للأنسولين دور هام في إنتاج حليب الأم

وجدت دراسة جديدة أن هرمون الأنسولين المسؤول عن ضبط مستوى السكر في الدم، يلعب دوراً مهماً في صنع حليب الأم. وذكر موقع هلت دي نيوز الأمريكي أن باحثين في مركز سينسيناتي الطبي للأطفال في ولاية أوهايو كشفوا من خلال تقنية تسلسل الحمض الريبي النووي (رنا) بالتفاصيل المثقنة مخطط إنتاج الحليب في غدد الثدييات واستطاعوا وصف كيف أن هذه الغدد تصبح حساسة أكثر تجاه الأنسولين خلال فترة الإرضاع وكيف أن بعض الجينات فيها تعمل خلال هذه المرحلة. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة لورين نوميسن ريفرز إن هذه الدراسة الجديدة تظهر عملاً دراماتيكياً لمستقبل الانسولين خلال فترة انتقال الثدي إلى مصنع بيولوجي لإنتاج كميات عالية من البروتينات والدهون والكاربوهيدرات لتغذية المولود الجديد . ووجد العلماء أن للأنسولين دوراً هاماً في إنتاج حليب الأم، وسيكون لهذه النتائج تأثيراتها على الأمهات المصابات بالسكري. وذكرت الباحثة أن التوجه المثالي حالياً هو الوقاية، فإن التغييرات في النظام الغذائي والتمارين عند النساء أقوى من الأدوية، وقالت بعد هذه التجارب الاكثينيكية نأمل بدراسة هذه التدخلات .

احراق عائلة بسبب خلافات الأطفال

ضبطت السلطات المصرية 5 أشخاص قاموا بالتعدي على ربة منزل وزوجها. حيث قاموا بإشعال النار في الشقة والتي أتت على كل محتوياتها وإصابة الزوجة وأبنائها بإصابات خطيرة نتيجة إطلاق أعيرة نارية أيضا من مسدس. تبين من التحقيقات حسب أخبار اليوم أنه كان هناك خلافات بين المجني عليها وواحدى جارتها بسبب لعب الأطفال وحدثت مشادة كلامية بينهما تطورت إلي مشاجرة استندعت على أثرها أحدهم أقاربها..والذين حضروا وقاموا بإطلاق أعيرة نارية من مسدس بينما حمل الآخر أسطوانة الغاز وأشعل النار في الشقة مما تسبب في إصابة الأسرة بأكملها بحروق وجروح بالوجه بسبب الأعيرة النارية، وأثناء المعاينة تبين أن الحريق النهم كل محتويات الشقة. تقرر عرض الأسرة المتكوبة علي الطب الشرعي لبيان ما به من إصابات.



مائتان وخمسون طالبة يشاركن في مركز الحصون الصيفي بالعين



الشامسي التي ترى أن تشجيع الأبناء على المشاركة أمر مهم وضروري وهذا ما دفعها على تشجيع بناتها الأربع على المشاركة في مثل هذه الفعاليات. هذا وقد أكد عبد العزيز الجنيبي المشرف العام على صيفنا ميميز بالعين على أهمية استثمار وقت الفراغ بالنسبة للطلبة ودعا أولياء الأمور إلى حث أبنائهم على المشاركة في هذه النوعية من الأنشطة التي أعدت بأسلوب تربوي يعود بالنفع على جميع الطلاب والطالبات وأشار إلى أن هذه المراكز الصيفية تشكل إحدى الروافد المهمة لاكتشاف المواهب والعمل على صقلها إضافة إلى توجيه السلوكيات ومحاولة غرس قيمة العمل التطوعي لدى المشاركين والمحافظة على البيئة.

على جميع العناصر التراثية التي تميز الإمارات عن غيرها من المناطق الأخرى. تشير بعض الأمهات من أولياء الأمور إلى أهمية تنظيم مثل هذه الأنشطة التي تحظى باهتمام كبير من قبل مجلس أبوظبي للتعليم وقلن إن تعرف بناتهن على الأنشطة المختلفة ومن بينها الأنشطة التراثية يسهم في صقل ثقافتهن وزيادة مساحة الخبرة لديهن وبالتالي تصبح كل واحدة منهن قادرة على المشاركة في فعاليات المجتمع الذي يتطلع إليها. أنشطة متعددة ضمها برنامج صيفنا ميميز لهذا العام ليكون من بينها إلى جانب الأنشطة التراثية أنشطة رياضية وأخرى ثقافية جميعها تصب في مصلحة الطالبة وهذا ما أكدته ولية أمر الطالبة حمدة

المركز لهذا العام. حرص القائمون على فعاليات صيفنا ميميز بمدينة العين وفي مقدمتهم عبد العزيز الجنيبي وحسين الشاطري أن يتواجدوا في فعاليات بدأت في الرابعة عصرا وتستمر حتى الثامنة مساء وكأنهما أرادوا ومن خلال هذه الزيارة الوقوف على فعاليات أعد لها مسبقا وتتوافق جميعها مع احتياجات الطالبات في المراحل العمرية المختلفة. حاولت مديرة المركز ومعها الاختصاصيات والمشرفات أن ينقلن صورة واقعية عن هذه الأنشطة خاصة بعد استقطاب العديد من أولياء الأمور من الأمهات اللاتي قدمن لمشاهدة بناتهن عن قرب إضافة إلى تقديم خبراتهن في المجالات المختلفة وفي مقدمتها المجالات التراثية وكأنهن أردن بهذا أن يقف بناتهن

أكثر من مائتين وخمسين من طالبات مدارس العين يشاركن في فعاليات مركز الحصون لصيفنا ميميز الذي يقع في منطقة مزيد حيث يضم طالبات قدامن من أم غافة والظاهر والصاع إضافة إلى مزيد. حاولت الطالبات ومن خلال مديرة المركز مريم الشامسي أن يكون تراث الإمارات حاضرا في معظم الفعاليات لنشاهد ملامح هذا التراث مع الخطوة الأولى التي تخطوها إلى داخل المركز حتى يبدو للقادم أن جميع محتويات المركز تتحدث عن التراث رغم وجود أنشطة أخرى متعددة ضمها برنامج

•• العين-الفجر:

•• تصوير- عبد القادر الزيني:



الزهرات والإبداع

•• العين-الفجر:

الزهرات من طالبات المدارس كان لهن دور في الإبداع الذي شكل واحدة من أهداف المركز الهامة حيث حرص المركز على توفير الأدوات والألوان التي يمكن من خلالها الوقوف على نماذج من الإبداعات التي يمكن تبني أصحابها والأخذ بأيديهن.



نقش الحناء ضمن ورشة عمل

•• العين-الفجر:

شاركت العديد من طالبات مركز الحصون الصيفي في ورشة عمل خصصت لنقش الحناء حيث تحلفن حول إحدى التخصصات في هذا المجال ليتعرفن عن قرب على طريقة إعداد الحناء ونقشها. الورشة شهدت إقبالا كبيرا الأمر الذي جعلها إحدى الفقرات اليومية داخل المركز.

التراث والحرف اليدوية وإقبال متزايد من الطالبات

الثامنة مساء من الأحد إلى الخميس تشهد إقبالا متواصلا وهذا ما أكدته مريم الشامسي مديرة المركز حيث مازالت الأعداد تتدفق إلى المركز من أجل أن يكون لهن مكان في فعاليات خصصت لهن لتتواصل

هذا وقد شاركت الطالبات في مسابقة تنافسية كانت الأمهات هي المحرك الرئيسي لها للإجابة على بعض الأسئلة التي تطرح والتي تصب جميعا في التراث. الفعاليات التي تبدأ يوميا من الرابعة عصرا وحتى

الصيفي بالعين حيث شاركت بعض الأمهات من أولياء الأمور في التعريف بالأدوات التراثية ليكون من بينها صناعة التلي إضافة إلى غزل الصوف باستخدام المغزل الخشبي.

•• العين-الفجر:

تراث الإمارات كان حاضرا في فعاليات مركز الحصون

منوعات الفكرة

23



الرجل... سبب سن اليأس؟

تستطيع النساء أن تلوم الرجال على عدد من المظالم التي ارتكبت بحقهن. وربما تستطيع المرأة اليوم أن تضيق مظلمة إلى هذه اللائحة: سن اليأس.

سن اليأس، الذي يبدأ مع توقف المبيضين عن العمل بطريقة سليمة، عملية محتمة تواجهها كل امرأة. ومع أن التبدلات الجسدية الناجمة عنه واضحة ومفهومة، تبقى أسبابه لغزاً. هدف الحياة من وجهة نظر التطور والتكاثر ونقل الجينات، إذاً، لم تمر النساء كلهن بعملية تجعلهن عقيمات؟ طرحت نظريات عدة. يعتقد علماء كثير أن سن اليأس يعود ببساطة إلى تحسين متوسط عمر الإنسان. ويظن آخرون أنه ينشأ كي يتيح للمرأة التركيز على تحسين احتمال استمرار ذريتها، أي أولادها وأحفادها. ويؤيد عدد من الباحثين فكرة أن سن اليأس تأثير طبيعي من تأثيرات الشيخوخة. ولكل هذه التخمينات نقاط قوة وضعف، ولا يمكن إثباتها بشكل حاسم.

قدم علماء الأحياء في جامعة ماكماستر في كندا أخيراً نظرية جديدة في هذا المجال، فقد أكدوا في مجلة PLoS Computational Biology أن سن اليأس يعود على الأرجح إلى تفضيلات الرجل في التزاوج. تركز النظرية على فكرة أن الرجال من الأعمار كافة سعوا تاريخياً إلى التزاوج مع نساء أصغر سناً، ما حدّ من قدرة النساء الأكبر سناً على التزاوج. ومع انخفاض وتيرة التزاوج، تراكمت الطفرات المسببة إلى خصوبة المرأة وصارت شائعة. يبدو هذا منطقيًا، فإن لم تتكاثر النساء الأكبر سناً كثيراً، إذاً، ما الفائدة من الحفاظ على قدرات تكاثر مكلفة جسدياً؟

طفرات مؤذية

لتوضيح هذا الطرح، طوّر الباحثون محاكاة بواسطة جهاز الكمبيوتر. أدخلوا عدداً من الطفرات المؤذية إلى مجموعة افتراضية من البشر، وبرهنوا أنه مع اختيار الرجال النساء الأصغر سناً للتزاوج، قد تؤدي الطفرات إلى تأثيرات سن اليأس الثابتة من دون خفض عمر المرأة. كذلك أظهرت المحاكاة أنه لولا اختيار الرجال النساء الأصغر سناً، لكانت النساء الأكبر سناً قد احتفظن بقدراتهن على الإنجاب طوال حياتهن. قد تكون هذه النظرية مثيرة للاهتمام، إلا أنها ليست مقنعة بالكامل. يشير الباحثون إلى أنها تمتاز بعدم اعتمادها على تراجع مسبق في خصوبة المرأة. لكن سلباتها تشمل افتراضها القاطع أن الرجال يفضلون دوماً الشبابات، فضلاً عن أن المحاكاة بواسطة الكمبيوتر لا تعتبر من الأساليب الدقيقة لإثبات نظرية ما.



واجه احباطاتك وسيطر على كآبتك

10 نصائح لتحسين وضعك جسدياً ومعنوياً

هل تسيطر الكآبة عليك؟ حان الوقت لتتخذ قرارات

صارمة وتعمل على مواجهة الإحباط، كيف؟

في ما يلي عشر نصائح من شأنها، في حال تطبيقها، أن

تحسّن وضعك جسدياً ومعنوياً.

صديقين، وأن تلغي من بالك فكرة أن للأخريين خطأ في الحياة أكثر منك.

7- انسحب من المشاكل

الأشخاص الذين يثيرون غضبك وغيبون فيسيبون لك ضغطاً لا يمكنك تجاهله، من ضمن العوامل التي تُشعرك بتلوث الأجواء من حولك وعدم قدرتك على التحمّل.

صحيح أن من تحب قد يثير غضبك أحياناً، إلا أن الأمر في هذه الحالة مختلف ولا يسبب أي مشكلة. في العمل أيضاً تختلف الأمور، إذ لا تسمح لك أجواؤه بأن تقوم دائماً بما تريد. تعلم لما فيه خيرك وخير الآخرين، وارفض من وقت إلى آخر. إضافة التزامات خيالية إلى التزاماتك الكثيرة أصلاً لن تجدي نفعاً، ما فائدة أن تنام متأخراً لأنك لبيت دعوات لا ترغب بها ولا تعني لك؟ ومن قال إن العمل بضمير يرغبك على تحمّل غيرة الآخرين وتعليقاتهم المزعجة؟

8- قم بعملك

أياً كانت المهمة الموكلة إليك، لكل عمل نقطة معينة ترضى عن أدائك فيها. حين تبلغها، حتى لو لم يكن العمل الذي تقوم به مثيراً للاهتمام، فالنساء مثلاً لسن جميعهن من محبات مسح الغبار أو القيام بأعمال منزلية، لكن ما إن يبدأن بالعمل، حتى وإن كن ملزمات على ذلك، سينتظرن بفارغ الصبر رؤية نتيجة جهودهن، علماً أنهن يدركن أن النتيجة هذه لن تدوم طويلاً.

في العمل، تتأرجح الأمور بين الجيدة والحسنة، إلا أن إتمام المهمة الموكلة إليك على أكمل وجه يمنحك شعوراً بالرضى، والأفضل طبعاً حين تلقى المديح وحين يعترف الآخر بجهودك وهو أمر نادر الحصول. لكن لا بدّ من الاعتراف بأن العمل يشكل مصدر ضغط ويفيدك على المهمتك لتتسنى الأمور الأخرى. كثير هم الأشخاص الذين للحفاظ على توازنك من الضروري أن تحب شخصاً وأن يبادلوك هو الحب، وهو أمر لا غنى عنه. حين تنوء تحت ضغط المصاعب، تأكد أنك ستحتاج إلى الحب الذي يحيط بك حتى وإن صدر عن شخص أو شخصين. وكم ستجد راحة حين تكون حياتك العاطفية في أوجها، وإن اقتدت إلى ألق الحب ابحث عن هوية تتحمس لها وتحبها لتقضي من خلالها على الضغط واليأس.

9- فكر في مشاريعك

يسبب التفكير في المستقبل عامل ضغط أو مبعثاً للأمل. لكل شخص طريقة معينة في رؤية الأمور، لكن لا بدّ من أن تدرك صعوبة العيش كل يوم بيومه من دون أن تتفعل بالك بالغد.

السياح الذين يقصدون أفريقيا يرغبون، في أغلب الأحيان، في الاستفادة من حالة اللامبالاة، البعيدة كل البعد عن الضغط التي تسيطر على السكان الساعين، نظراً إلى فقرهم، إلى تأمين قوتهم اليومي، تاركين كل شيء للغد باستثناء حملهم الدائم والأيدي بالهجرة. لذلك ينبغي ألا تتق باللاضغط فهو لا يعني دائماً السعادة.

خطط لمشاريع خاصة لتنمي نظرة متفائلة إلى الحياة ولتساعد نفسك على التقدم حين تعاكسك الظروف. لا داعي أن تهمل مشاريعك أو أن تغيرها أو تستبدلها، يبقى الحلم والقدرة على العمل خير دواء للخروج من مستنقع الحياة اليومية الضاغطة. اشتر بطاقة بانصيب عشوائية وفكر في كل ما يبعث المتعة في حياتك.

10- اخرج من أزمعتك

عندما تقيض الكآس وسيطر الضغط عليك فلا يتحرك بسلا، عد إلى نقطة البداية لا قد لا تبدو محاولتك للسيطرة على الأمور وحدها الحل الصحيح. انظر حولك، فتنّ عن المخرج ولا تتردد في التحدث إلى شخص تثق به، ربما إلى شخص عانى الأعراض عينها ويمكنك أن تناقش الأمر معه بثقة، أو إلى أحد أفراد العائلة أو إلى طبيب، أو معالج نفسي. خذ ما تحتاج إليه من وقت، أما في ما يتعلق بـ (الحل المعجزة) فلا مشكلة إن تأخرت قليلاً قبل أن تعثر عليه.

في حال لم تكف المخرج المذكورة أعلاه، حاول الخروج ببساطة، هرباً من الضغط ورفماً لمعنوياتك. في حال لم تجد هذه النصح نفعاً، فكر في النصيحة الأخيرة التي لن تضرك في أي حال من الأحوال: العطلة المقبلة، إذ يستحسن ألا تتصلق بماض لا يسعك حياله شيئاً، وألا تتطلع إلى المستقبل بتشاؤم بينما يرفض المستقبل أن يفصح لك عن أسراره قبل حلول موعدها المناسب.

أفضل نصيحة للتخلص من الكآبة هي في الاستعادة من كل لحظة من لحظات حياتك وزرع الإيجابية فيها قدر المستطاع.



لا سيما أنها تأتي كرد فعل على العصبية، فتجنّبها مخافة أن تفقد السيطرة عليها، إذا استمرت الظروف المحيطة على ما هي عليه، وتجز عن الإقلاق عنها حين يزول الضغط.

6- حافظ على أحيائك وأصدقائك

لا يختبر الإنسان أسوأ من الوحدة والانعزال، لذلك حافظ على علاقات الود والمحبة مع الشريك والأطفال والأحفاد أو أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الحيوانات الأليفة التي تعيش معك.

للحفاظ على توازنك من الضروري أن تحب شخصاً وأن يبادلوك هو الحب، وهو أمر لا غنى عنه. حين تنوء تحت ضغط المصاعب، تأكد أنك ستحتاج إلى الحب الذي يحيط بك حتى وإن صدر عن شخص أو شخصين. وكم ستجد راحة حين تكون حياتك العاطفية في أوجها، وإن اقتدت إلى ألق الحب ابحث عن هوية تتحمس لها وتحبها لتقضي من خلالها على الضغط واليأس.

بدل انتظار الأميرة الساحرة أو التذمر، من دون انقطاع، لثقة زيارات الأواد، ابن علاقات تملأ حياتك اليومية، وزر الآخرين أو اتصل بهم هاتفياً أو صل طالياً من الله أن يحقق لك أمنائك في الحياة، فلا شيء أفضل من الصلاة للحفاظ على معنويات عالية.

تذكر أن الحياة لا تشبه نهراً طويلاً هادئاً، عليك ألا تطلب المستحيل، يكفيك أن تتمتع بدم صديق أو



1- صمم على تعلم الرفض

كم يحب الناس التلطف بكلمة (لا) للتعبير عن رفضهم! لا شك في أنك رغبت ذات يوم في رفض دعوة على الغداء لدى بعض الأقارب، أو انزعجت من زيارة متطفلة، أو من مديرك يطلب منك القيام بعمل في لحظات الدوام الأخيرة، أو من بائعة تستميت لتبعيك من بضاعتها، ورغم ضيقك وانزعاجك، توافق على العرض!

عجزك عن الاستماع إلى رغباتك الشخصية سبب رئيس لإصابتك بالكآبة التي سرعان ما تتطور إلى اكتئاب. ابدأ بالتفكير في الأمر منطقياً: ماذا تخشى الرفض؟ على ماذا يقوم هذا الخوف؟

تجنّب الهروب والكذب الدائم، عبر من رغباتك وضع حقوقك على رأس أولوياتك. تعلم كيف تحجم الشخص الذي يسبب لك ضيقاً، من دون أن يؤدي بك الأمر إلى الوقوع في دائرة الرفض الدائم التي لن تجدي نفعاً وتدل على مشكلة نفسية. لا بدّ هنا من أن تواجه الخوف الذي يأسرك وتعبّر عن آرائك ورغباتك في المواقف الصعبة، من دون أن تشعر بالذنب لتتمكن من الرفض ومن العثور على ذلك.

2- راقب نظامك الغذائي

لنظام الغذائي باع في كل شيء، نتحدث عنه في حياتك اليومية وتقرأ عنه في المجلات سواء في إطار الحميات أو الصحة أو الطب، اليوم، يتفق الجميع على نقطة منطقية: يتأثر الشخص بكل ما يتناوله من الناحية

الجسدية في المقام الأول. سواء وافقت على أساليب الطب الآسيوي أو لا، من الواضح أن الرأس والجسد وجهان لعملة واحدة. لذلك، خفف من هول الأمور، تجنب للضغط، ولا تضع أهدافاً لن تتمكن من تحقيقها، واعتمد عوضاً عن ذلك، حولاً تقوم على تغذية بسيطة ومتوازنة، غنية بالفاكهة والخضار الجيدة أو الطازجة.

أياً كان وزنك، من الضروري أن تتبع تغذية منتظمة، فائس أمر الوجبات العشوائية السريعة وتذكر أن الصحة الجيدة هي أساس السعادة، فحين تسوء الصحة تسوء الحياة. قد لا تكون هذه القاعدة صحيحة 100% إلا أنها تحمل في طياتها جزءاً كبيراً من الحقيقة.

إذا شعرت بضغط أو تعب، لا تردد في استشارة طبيبك أو اختصاصي المعالجة المنلية لتعرف أياً من التمتام الغذائية يمكنك تناولها أو أياً من العلاجات يمكنك اعتمادها لتعزيز صحتك. أخيراً، غير مزاجك وعاداتك، إذا كنت ممن يشعرون بالحزن والتعاس دائماً، شارك في جلسات علاج بالضوء لتستعيد سعادة الصيف، فالشمس على غرار الفرحة تسكن القلب والعقل!

3- حارب الكسل

للتخلص من الكسل يتعين عليك ممارسة نشاط ما، وليس بالضرورة أن تتحول إلى رياضي، إلا إذا أصعبك الأمر ورغبت في ذلك، ابحث عن نشاط بسيط وسهل يمكنك ممارسته من دون أن تغير عاداتك، فكر مثلاً بالذهاب سيراً على الأقدام إلى عملك أو المشي في نهاية الأسبوع أو لبعض الوقت يومياً، أو ركوب الدراجة أو ممارسة تمارين التمدد أو كرة المضرب.

لا تنتظر طويلاً بل سارع إلى تنظيم وقتك واستفسر عن أنواع الرياضة هذه لممارستها، شرط ألا ترغم نفسك على ممارستها على المدى الطويل، فقد تعجز عن المتابعة، في مطلق الأحوال، ستحسن الرياضة والنشاطات الجسدية، أياً كان نوعها، من حالك، بعد بذل مجهود على مدى بضعة أيام، وتمتلك سعادة، فلا ضرر إذا من اعتمادها حلاً ينفك.

اختر نشاطاً يناسب جسدك وسنك وواظب على ممارسته مرة كل أسبوع على الأقل. سلاحك إيجابيات الرياضة في فترة قصيرة، لا سيما أنها تساهم في إنتاج جزيئات المزاج الجيد، ولا تزيد الوزن، خلافاً للشوكولا، بل تبيق رشيماً نحيفاً مع مرور الأيام.

4- انتبه إلى نومك

يرتكز التوازن العقلي والنفسي على النوم، إلا أن استعادة القدرة على النوم تبدو أمراً صعباً حين يضطّر طريقته إلى جنينك، لا سيما في أوقات الضغط. تخلد إلى النوم إلا أنك تقاها به يقاطع عينيك بعد ثلاث ساعات، فتتدفق إليك المخاوف والهجوم من كل حدب وصوب لتتعاظم أكثر فأكثر في الظلام.

استعد سيطرتك عبر تقنيات بسيطة بدءاً بالاسترخاء والتنفس وصولاً إلى شرب الشاي، وفي حال لم تجد للنوم سبيلاً بعد فترة، لا تهمل الأمر بل استشر طبيب العائلة علّه يدلك إلى طريقة فاعلة، حتى

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٩٨٤ عمالي جزئي
الى المدعي عليه ١- / النقطة الصحيحة للخدمات الفنية مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي / جهاتفير ابو الحسين قد اقام عليك الدعوى وموضوعها
المطالبية بمستحققات عمالية وقدرها (٣٣٨٨ درهم) والرسوم والمصاريف . رقم
الشكوى (٢٠١٣/١٤١٣١٩) وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٧ الساعة
٨,٣٠ بـ مكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك
القانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل
الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة
حضور.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٧٥٤ تجاري كلي
الى الحكومة عليه ١- / انترناشيونال تيريدرز للتجارة العامة ش.م.ذ. مجهول محل
الإقامة نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٣/٣/٣١ في الدعوى
المذكورة اعلاه لصالح / الشركة العمالية للزيوت النباتية ومشتقاتها ذ.م.م- (فرع
شركة خليجية) ويمثلها مديرها المسؤل/محمد بن احمد بن اجاهم بالترام المدعي
عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ ١,٤٤٨,٠٠٠,٠٠٠ درهم (مليون واربعمئة واربعمون الف
درهم) والفائدة القانونية يوافق ٩ ٪ سنويا اعتبارا من تاريخ رفع الدعوى الحاصل
في ٢٠١٣/٤/١٨ وحتى تاريخ السداد والتمت المدعي بالمصاريف ومبلغ الف درهم
مقابل اعباء المحاماة. حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما
اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن
راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٠٩/٩١٥ مدني جزئي
الى المدعي عليه ١- / شركة (اوتيك جلف) منطقة حرّة- الشارقة مجهول محل
الإقامة بما ان المدعي / شركة مجوهرات اسماعيل م د م س ويمثله: سميرة عبدالله
علي قرقاش نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٠/٧/٧ في
الدعوى المذكورة اعلاه لصالح / شركة مجوهرات اسماعيل م د م س بالترام المدعي
عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ ١٦٠٠٠ يورو او ما يعادله بالدرهم الاماراتي مبلغ
٨٠,٠٠٠ درهم والتمت المدعي عليها بالمصاريف ومبلغ خمسمئة درهم مقابل اعباء
المحاماة. حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من
اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن
سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٠٠ استئناف عمالي
الى المستأنف ضده ١ - نظام خان للامال الفنية ش.م.ذ.م مجهول
محل الإقامة بما ان المستأنف /ابو الخير مقبول احمد قد استأنف
القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٢/٣٨٥٦ عمالي جزئي بتاريخ
٢٠١٣/٢/٥ وحدثت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٧/٨ الساعة
١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.19 وعليه يقتضي حضوركم او
من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣٦ استئناف عقاري
الى المستأنف ضده ١ / شركة سي اي اس شركة منطقة حرّة ذات
مسؤولية محدودة مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /الان فؤاد
الخويري ويمثله: سمير حليم كنعان قد استأنف القرار / الحكم الصادر
بالدعوى رقم ٢٠١٠/٤١٥ عقاري كلي بتاريخ ٢٠١٣/٢/٢٦ وحدثت لها
جلسه يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٧/١٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة
رقم ch1C.11 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي
حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠١٣/١/١٦٦٦
المنذر/عقارات الفردان (فردان علي الفردان)
المنذر اليها: الخط السريع للشحن البحري (ش.م.ذ.م)
(مجهول محل الإقامة)
المنذر يطلب من المنذر اليها سدد متاخرات قيمة الايجار من الفترة
٢٠١٣/١/٨ الى ٢٠١٣/٧/٣٠ والبالغ قدرها (٢٤,٤٤٣) درهم زائدا تسديد مبلغ
الشيك المرتج بقيمة (٢٢,٢١١,٣٤) درهم عن باقي ايجار متاخر من سنة
٢٠١٢ وحتى المنذر اليها سداد المبالغ المذكورة في خلال (٣٠) يوم ثلاثين يوم من
تاريخ نشر الانذار والاخلاء لعدم التزامكم بدفع مقابل ايجار سنويا وانتهاء
عقد الايجار مع تسديد كافة الالتزامات المترتبة على الكهرباء والمياه.
الكاتب العدل

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٣٨ تج جز - ب- ع- ن
مدعي/ شركة المباني الحصرية لتجارة مواد البناء الجنسية: الامارات مدعي
عليه: فلاح سالم جوهر سالم الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة
مالية بمبلغ ٧٠٠٠ درهم المطلوب اعلاؤه / فلاح سالم جوهر سالم الجنسية:
الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت
المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٠ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف
بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى بـ محكمة العين الابتدائية
- الكائنة المركز الاداري شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة
بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة
ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٣
قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٩٥ عم جز - م- ب- ع- ن
مدعي/ جان نيسار نور اسلم الجنسية: باكستان مدعي عليه: رحلات للسفر
والسياحة الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية المطلوب اعلاؤه
/ رحلات للسفر والسياحة الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر لاعادة اعلان
المدعي عليه/يمثلها ماجد سلطان محمد عبدالله المهيري (حيث ان المدعي اقام
الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٧/١٠ موعدا
لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة
الاولى بـ محكمة العين الابتدائية - الكائنة المركز الاداري شخصيا او بواسطة
وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة
المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٧/٧
قلم المحكمة العمالية

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان الحكم في الدعوى منازعات ايجارية رقم ٢٠١٣/٢٥م بالنشر
الى المدعي عليه: نشات فايد ابراهيم ابو العلاء العنوان: العين - المترض-
حي الجزعة- الشارع رقم ٤- القطعة رقم ٢٢- شقة رقم ٥٠٤- رقم القسيمة
٤٠٠٢٢-١١٠٠٠٠٠٠٠٠ نعلمك انه بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٦/٢٤ قد حكمت عليك هذه
المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح/ محمد انور مفي مكلس
الرحمن - لهذه الاسباب: حكمت اللجنة غيابيا باخلاء المدعي عليه من العين
المؤجرة وتسليمها للمدعي خالية من الشواغل والاشخاص- كما امرته بسداد
الاجرة المترصدة بذمته عن المدة من ١٠/٥/٢٠١٢ وحتى الاخلاء الفعلي بواقع
الف واربعمائة درهم شهريا والزامه بتقديم برائة عن استهلاك الماء والكهرباء
والمصاريف.

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان بالحكم في المدنية الجزئية رقم ٢٠١٣/٤٥١
الى المدعي عليه: احمد عصام الدين العنوان: بالنشر نعلمك انه
بتاريخ ٢٠١٣/٦/٣٠ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
المذكورة بالرقم اعلاه لصالح/ مؤسسة غنتوت لتأجير السيارات
الجنسية: الامارات حكمت المحكمة بمنابة الحضورى: بالترام
المدعي عليه بان يسدد للمدعية مبلغ وقدره ٩,٦٨٥ درهم (تسعة
الف وتسعمائة خمسة وستون درهما) كما التزمته بمصاريف
الدعوى.

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان بالحكم في المدنية الجزئية رقم ٢٠١٣/٥٠٥
الى المدعي عليه: خالد عيدر راشد محمد العريزي العنوان: بالنشر
نعلمك انه بتاريخ ٢٠١٣/٦/٣٠ قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح/ مؤسسة غنتوت لتأجير
السيارات الجنسية: الامارات حكمت المحكمة بمنابة الحضورى:
بالترام المدعي عليه بان يسدد للمدعية مبلغ وقدره ٤٠٠ درهم (
اربعمائة درهما) على النحو المبين بأسباب هذا الحكم كما التزمته
بمصاريف الدعوى.
القاضي

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان بالحكم في المدنية الجزئية رقم ٢٠١٣/٥٥٩
الى المدعي عليه: غانم علي سعيد علي الشامسي العنوان: بالنشر
نعلمك انه بتاريخ ٢٠١٣/٦/٣٠ قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح/ مؤسسة موف كار لتأجير
السيارات الجنسية: الامارات حكمت المحكمة بمنابة الحضورى:
بالترام المدعي عليه بان يسدد للمدعية مبلغ وقدره ٣٠٠ (ثلاثمائة
درهما) على النحو المبين بأسباب هذا الحكم، كما التزمته بمصاريف
الدعوى.
القاضي

امارة ابوظبي
محكمة العين الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان بالحكم في المدنية الجزئية رقم ٢٠١٣/٥٤٩
الى المدعي عليه: سلطان بطي حمد بطي البلوشي العنوان: بالنشر
نعلمك انه بتاريخ ٢٠١٣/٦/٣٠ قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح/ مؤسسة موف كار لتأجير
السيارات الجنسية: الامارات حكمت المحكمة بمنابة الحضورى:
بالترام المدعي عليه بان يسدد للمدعي مبلغ وقدره ٥٣,٩٥٠ درهم (
ثلاثة وخمسون الف وتسعمائة وخمسون درهما) على النحو المبين
بأسباب هذا الحكم كما التزمته بالرسوم والمصاريف .

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان الحكم في الدعوى المدنية الجزئية رقم ٢٠١٣/٤٩٩
المدعي عليه: طاهر حسين جاويد نظر حسين الجنسية: باكستان
العنوان: بالنشر نعلمك انه بتاريخ ٢٠١٣/٦/٣٠ قد صدر ضدكم
حكم في الدعوى المذكورة اعلاه المدعي: مكتب لندن لتأجير
السيارات الجنسية: الامارات حكمت المحكمة بمنابة الحضورى:
بالترام المدعي عليه بان يسدد للمدعي مبلغ وقدره ٤,٦٨٥ درهم (
اربعون الف وستمائة خمسة وثمانون درهما) على النحو المشار
اليه بالاسباب، كما التزمته بالرسوم والمصاريف.
القاضي

امارة ابوظبي
لجنة فض المنازعات الاجارية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان بصحيفة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٠٧
المدعي : شير علي خان بوكالة طارق تقي ابو العلاء الجنسية: باكستان
ت: ٥٠٨١٥٧٤٧ المدعي عليه: ورشة ربيع الامل للحداة ويمثلها عبدالله
خلفان سعيد الشامسي العنوان: بالنشر بما ان المدعي رفع الدعوى
المذكورة اعلاه وحدثت يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٧/٢٩ موعدا لنظرها
لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ١٢ ظهرا امام لجنة فض المنازعات
الاجارية الكائنة في العين شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وعليك
ايداع مذكرة بالرد وصورا منها بعدد الخصوم لدى قسم التحضير وذلك
خلال خمسة ايام من تاريخ تسلم الاعلان.

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (١٧٥/٢٠١٣) ت اجر- م- ت- ع- ن
طالب التنفيذ/ شير علي خان محمد مير الجنسية: باكستان المنفذ ضده :
معمل البناء الترابي لعمال الجبس الجنسية: الامارات المطلوب اعلاؤه: معمل
البناء الترابي لعمال الجبس الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان
طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم وحدث
لنظره جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٧/٢٢ موعدا لنظر طلب التنفيذ.
فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بادارة التنفيذ- العين الكائنة بالنشر
الريفي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه، تفاديا لاتخاذ
اجراءات التنفيذ الجبري.

امارة ابوظبي
المحكمة التجارية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان الحكم في القضية رقم ٢٠١٣/٥١٨ تجاري جزئي
الى المحكوم عليه/ بست وي للدكتور الداخلي ذ.م.م. العنوان بالنشر
نعلمك انه بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٧/٢٦ قد حكمت عليك هذه المحكمة
في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / عبداللاه فايز والبلاستر
بالتالي: حكمت المحكمة بمنابة الحضورى: بالترام المدعي عليها
بان تؤدي للمدعية مبلغا وقدره ٦٧,٨٩٩ درهم (سبعة وستون الف
وثمانمئة وتسعة وتسعون درهم) والتمتها بالمصاريف. صدر بتوقيعي
وختم المحكمة بتاريخ الموافق ٢٠١٣/٧/٧ حكما قابلا للاستئناف خلال
٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لتسليمك هذا المستند.
القاضي/علي راشد الحساني
رئيس الدائرة التجارية الجزئية الثالثة

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٨٨ عم جز - م- ب- أظ
مدعي/ شفيق احمد سيد احمد الجنسية: بنغلاديش مدعي عليه: ارواد
لاعمال الديكور والساتنر الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحققات
عمالية المطلوب اعلاؤه / ارواد لاعمال الديكور والساتنر الجنسية: الامارات
عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة
يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٧/٢٣ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف
بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي
الابتدائية - الكائنة المحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك
ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر
الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٦/٣٠
قلم المحكمة

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣٣ عم جز - م- ب- أظ
مدعي/ جول زمان نور محمد الجنسية: باكستان مدعي عليه: شركة البرج
الوطنية للتجارة الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحققات عمالية
المطلوب اعلاؤه / شركة البرج الوطنية للتجارة الجنسية: الامارات عنوانه:
بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم
الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٧ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور
الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية -
الكائنة المحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة
بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة
ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٦/٢٥
قلم المحكمة

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣٨ عم جز - م- ب- أظ
مدعي/ طاهر محمود محفوظ حسين الجنسية: باكستان مدعي عليه: شركة
باك عرب المقاولات والصيانة العامة ذ.م.م الجنسية: الامارات موضوع
الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاؤه / شركة باك عرب للمقاولات
والصيانة العامة ذ.م.م الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي
اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٧
موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام
الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة العمالية
شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك
موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر
بتاريخ ٢٠١٣/٦/٢٥

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣١٩ عم جز - م- ب- أظ
مدعيان/ -جوبويل عبدالله ٢- محمد علاء الدين مياه جمال مياه
الجنسية: بنغلاديش مدعي عليه: رينوس للمقاولات العامة ذ.م.م الجنسية:
الامارات موضوع الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاؤه / رينوس
للمقاولات العامة ذ.م.م الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي
اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٧
الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الرابعة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية -
الكائنة المحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة
بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام
على الاقل. صدر
بتاريخ ٢٠١٣/٦/٢٤

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣٩ عم جز - م- ب- أظ
مدعي/ ماجد خالد موسى علاونة الجنسية: الاردن مدعي عليه: ورشة الريف
الجنسية: بنغلاديش مدعي عليه: رينوس للمقاولات العامة ذ.م.م الجنسية:
الامارات موضوع الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاؤه / رينوس
للمقاولات العامة ذ.م.م الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي
اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم
الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٧ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور
الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة بـ محكمة ابوظبي الابتدائية -
الكائنة المحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة
بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة
ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٦/٢٥
قلم المحكمة

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣٨ عم جز - م- ب- أظ
مدعي/ رفيق بھويان جينوت الله بھويان الجنسية: بنغلاديش مدعي عليه:
شركة المئارة الكبيرة للمقاولات للالكتروميكانيكية ذ.م.م الجنسية: الامارات
موضوع الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاؤه / شركة المئارة الكبيرة
للمقاولات للالكتروميكانيكية ذ.م.م الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث
ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحدثت المحكمة يوم الاربعاء الموافق
٢٠١٣/٧/١٧ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠
صباحاً امام الدائرة الثانية بـ محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة
العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك
المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على
الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٦/٢٤

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨٢٨ بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٣٢ عم جز - م- ب- أظ
مدعي/ ذاكر احمد نذير احمد الجنسية: بنغلاديش مدعي عليه: مرسى
الفرم / لادارة العقارات والديكور الجنسية: الامارات موضوع الدعوى:
مستحققات عمالية المطلوب اعلاؤه / مرسى الفرم / لادارة العقارات والديكور
الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه
وحدثت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٧/١٧ موعدا لنظر الدعوى، لذا
فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الرابعة بـ محكمة
ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل
معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك المستنداتك موقعا عليها قبل الجلسة
المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٦/٢٤
قلم المحكمة

منوعات الفجر 26

مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل يسلط الضوء على المواهب السينمائية الواعدة

يرصد مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل الأول من نوعه في المنطقة قضايا الأطفال من وجهة نظرهم وسط استقطابه لمشاركين من أمريكا الجنوبية وأوروبا وآسيا والشرق الأوسط. وقد أتاح التطور التكنولوجي المتسارع لبعض الأطفال المهتمين إمكانية تصوير بعض الأفلام القصيرة والقيام بعملية مونتاج صغيرة وتحميلها بجودة ودقة عاليتين باستخدام هواتفهم المتحركة فقط في حين يحاول أطفال آخرون اكتشاف مواهبهم السينمائية التي لم ينتبهوا إلى وجودها أصلاً. ويشكل مهرجان الشارقة السينمائي الدولي الذي سيقام في أكتوبر القادم استقراء للروية السينمائية للأطفال يحمل توقيع مؤسسة فن التي تدعم الفنون الإعلامية للأطفال والناشئة بإمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة وتحظى برعاية كريمة من سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة. ويهدف المهرجان إلى اكتشاف ورعاية وتشجيع المواهب الإبداعية على الساحة العالمية من خلال عرض الأفلام المتقنة الإبداعية والتجريبية. يشار إلى أن هذه الأهداف تتقاطع مع أهم المهرجات الدولية للأطفال في إنتاج الأفلام الإبداعية مثل الرسوم المتحركة ثلاثية الأبعاد وأفلام الحركة وأفلام الكرتون الكاشية والأفلام الغنائية المستقلة من وحي الثقافة المحلية إضافة إلى الأشكال الإعلامية المتعددة الأخرى. وينتظر أن تسهم هذه الرؤية في إلهام المواهب الواعدة في المنطقة - وتنمية قدراتهم على توظيف الأصالة والكفاءة وغيرها من الأدوات لتكون بمثابة مرآة تعكس واقع مجتمعهم وظروفه وتعطي الكبار فرصة رؤية أنفسهم بمنظور الأطفال.

وقالت الشيخة جواهر بنت عبدالله القاسمي مديرة مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل ينبغي على الكبار عدم التقليل من أهمية المواهب الشابة القادرة على الإبداع والإنتاج فقد شهدنا في الدورة الحالية من حفل توزيع جوائز الأوسكار التجمع السينمائي الأشهر في العالم ترشيح أصغر مرشحة على الإطلاق منذ انطلاق هذه الجوائز عن فئة أفضل ممثلة وهي كوفينازنيه وليس عن دورها في فيلم وحوش البر الجنوبي حيث كان عمرها آنذاك خمس سنوات وأنا على يقين تام أننا في إماراتنا وبلدنا ومنطقتنا لدينا من القدرات والإمكانات ما يؤهلنا لإنتاج أفلام ناجحة من إبداعاتنا فشابنا يمتلكون الكثير من الأفكار الجديدة ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل هو المكان الأنسب للاحتضان تلك المواهب والأفكار. ويتعاون المخططون مع وزارة التربية والتعليم للتواصل مع العديد من المدارس وحشد المزيد من الانتباه والدعم للمهرجان ليخرج بصورة مشرفة وترجم أهدافه السامية إضافة إلى جمع المعلومات عن العديد من الأفلام التي يمكن أن تقدم المتمعة والفائدة لجمهور المهرجان العالمي. ويتوافق مع التحضير الخاص لبرنامج المهرجان وضع التصاميم الترويجية للأعمال الفنية المشاركة. ومن المتوقع أن يشهد المهرجان حضوراً كبيراً نظراً لإعتماده المنصة الأنسب والقضاء الاجتماعي الأمثل لعرض الأفلام المحفزة للإبتكار وإطلاق المخرجات الإبداعية كما سيوفر المهرجان لرواده إرشاداً رائعاً من خلال التعلم بالممارسة والذي ينتج للأطفال إمكانية تعلم المزيد من مهارات الوسائط الإعلامية المتعددة.

وفي معرض تليخيصها لنقاط الجذب المقبلة في المهرجان قالت الشيخة جواهر عبدالله القاسمي تشكل الأفلام فرصة رائعة للهروب من الواقع وفي الوقت نفسه منح الأطفال فرصة فهم واقع الحياة بصورة أفضل لذا فإن المهرجان في هذا الإطار هو بمثابة عملية تحويل الحياة الواقعية إلى حياة سينمائية تتواتر فضولها على الشاشة الكبيرة. وأضافت أنه في وقت سابق دارت نقاشات عالمية حول نوع الأفلام المؤثرة التي ستترك انطباعاتها لدى المشاهدين الصغار وكان مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل هو الحل الأمثل لما له من انطباعات إيجابية في نشر الفن الإعلامي وزيادة القدرة الإبداعية ويدرنا سنوانل مسيرة رفع مستوى المعايير لتعزيز قدراتهم وإبداعاتهم فمواهبنا الشابة تستحق دائماً الأفضل.



مسلسل الأطفال الكرتوني الهادف منصور يشارك في مهرجان صيف أبوظبي

13 حلقة جديدة على قناتي أبوظبي الإمارات وسما دبي خلال شهر رمضان المبارك

يساعدهم على صقل قدراتهم الذهنية. كما سيستمتع الزوار بمشاهدة حلقات مسلسل منصور من خلال شاشات العرض الضخمة التي ستعرض المسلسل في الجناح، ولن تقتصر الفائدة والمتعة التي سيكتسبها الأطفال الزائرون على مشاهدة المسلسل كعمل تلفزيوني كرتوني يهدف إلى التسلية والترفيه فقط، وإنما إلى جانب كل ذلك سيستمتعون بالمشاركة في فعاليات تعليمية ستقدم بطابع ترفيهي كالرسم وتجميع صور الأحجيات وغيرها. وبعد النجاح الكبير الذي حققه مسلسل منصور بعد إطلاقه على شبكات التلفزيون في دولة الإمارات العربية المتحدة في يناير 2013، ستعرض 13 حلقة جديدة متميزة على شاشة قناتي أبوظبي الإمارات وسما دبي، وذلك خلال شهر رمضان المبارك، حيث ستبث الحلقات الجديدة.



وتصميمهم وتركيبهم لعدد من الألعاب التي صممت خصيصاً لشحن التفكير الإبداعي لديهم كالمطالرات الكرتونية التي يعرضها والد منصور في الجناح ويقدمها للأطفال ليستمتعوا ويتنافسوا على تركيب قطعها، مما

من الكتب القصصية المخصصة للأطفال، الذين تتراوح أعمالهم من 5 - 12 عاماً، والتي يعرضها جند منصور في الركن الخاص به في الجناح، كما سيستمتع الأطفال بركن الألعاب الهندسية من خلال اكتساب مهارات جديدة سيكتسبونها عند

•• أبوظبي-الفجر:

يشارك منصور، مسلسل الرسوم المتحركة الهادف، والذي يحكي قصة فتى طموح لديه أحلام كبيرة يشارك بها أصدقائه وعائلته، في مهرجان صيف أبوظبي للتواصل مع متابعيه ومشجعي شخصية منصور المحببة للأطفال. وتأتي هذه المشاركة تزامناً مع عرض المسلسل على قناتي أبوظبي الإمارات وسما دبي خلال شهر رمضان المبارك. ويهدف مسلسل منصور إلى التفاعل مع جيل الشباب وتوطيد علاقتهم مع محيطهم الأسري ويعزز انتماءهم الوطني، حيث يتناول أهم القضايا التي تواجه جيل الشباب المستقبلي في المنطقة، مثل مستوى التعليم، ونمط الحياة الصحي والاهتمامات الثقافية، وذلك في سياق قصص ممتعة تجذبهم شخصياتها وأسر مخلصهم أحداثها. وسوف يكون لمنصور جناح تفاعلي مميز في مهرجان صيف أبوظبي، الذي يقام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض (أدنيك) في الفترة بين 27 يونيو و17 أغسطس 2013. وسيحظى زوار جناح منصور بالفرصة للقاء منصور وأصدقائه، ومشاهدة مغامرات منصور الجديدة وإطلاق طاقاتهم الإبداعية. وستتمكن زوار جناح منصور من مطالعة عدد كبير

دبي للثقافة تدعم ملف الإمارات

لاستضافة معرض إكسبو الدولي 2020

أطلقت هيئة دبي للثقافة والفنون دبي للثقافة مسابقة ادعوا ملف الإمارات لاستضافة معرض إكسبو 2020 للتصوير الفوتوغرافي، وتتيح الهيئة فرصة المشاركة أمام جميع المواطنين والمقيمين في الدولة على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي التابعة للهيئة. ويتوجب على الراغبين بالمشاركة في المسابقة إرسال الصور التي يلتقطونها وتضم شعار ملف دولة الإمارات لاستضافة معرض إكسبو الدولي 2020 في دبي عبر استغرام دبي للثقافة وتويتر دبي للثقافة أو من خلال البريد الإلكتروني. وسيتم الإعلان عن الفائز بأخر جوائز المسابقة في 11 يوليو الحالي.

واستقطبت المسابقة التي تعتبر إحدى المبادرات الرامية لدعم ملف الدولة لاستضافة الحدث الدولي الكبير حتى اليوم أكثر من 160 صورة لتسابقين يحملون شعار ملف الإمارات لاستضافة معرض إكسبو الدولي 2020 أمام أحد أبرز المعالم العمرانية والوجهات الشهيرة في ماليزيا وإيطاليا وفرنسا والدنمارك والمملكة المتحدة. إضافة إلى صور من مختلف أرجاء الإمارات.



دبي للثقافة
Dubai Culture
Expo 2020
إكسبو 2020
المعرض الدولي للمنتجات
Doha Supporter

المرأة في حياة نابليون إصدار جديد لمشروع كلمة

عام 1881.. ويضم مجموعتين من الصور لنابليون والشخصيات الرئيسية قائمة ببيوغرافية طويلة. يذكر أن المؤلف كريستوفر هيبرت 1924 2008 مؤرخ وكاتب سير بريطاني درس في كلية رادلي بجامعة أكسفورد خدم في إيطاليا خلال الحرب العالمية الثانية ونال وسام الصليب العسكري في سنة 1945.. وألف حوالي 40 كتاباً منها صعود آل ميدتشي وسقوطهم واستيقاظ التنين: الصين والغرب والتمرد العظيم.. الهند 1857 والفرسان وحليقو الرؤوس: الحرب الأهلية الإنجليزية 1642-1649.. وكتب سيراً عن لندن وروما والبندقية وفلورنسا فضلاً عن صموئيل جونسون وإليزابيث الأولى ونلسون وولفغتون والملكة فيكتوريا.

المترجم عمر الأيوبي يعمل في الترجمة والتحرير منذ حوالي 25 عاماً ترجم عدداً من الكتب منها من منشورات مشروع كلمة.. الإستراتيجية التنافسية.. أساليب تحليل الصناعات والمنافسين لمايكل بورتر وخرافة التنمية: الاقتصادات غير القابلة للحياة في القرن الحادي والعشرين لأزوالدو دي ريفيرو وملفات المستقبل: موجز في تاريخ السنوات الخمسين المقبلة لرتشارد واطسون وفن الحدائق الإسلامية لإيما كلارك.

أصدر مشروع كلمة للترجمة التابع لهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة كتاباً جديداً بعنوان المرأة في حياة نابليون للكاتب البريطاني كريستوفر هيبرت فيما نقله إلى اللغة العربية المترجم عمر الأيوبي. ويتناول الكتاب حياة نابليون الشخصية والأحداث الكبرى التي شهدتها مسيرته المهنية من ارتقائه سلم السلطة بسرعة إلى تتويجه إمبراطوراً وتغيير تحالفاته وغزو روسيا وانسحابه منها ومعركة واترلو ومتفبيه ويورد الكتاب هذه الأحداث في إطار الحياة الشخصية لنابليون لا التاريخ العسكري أو السياسي. وتعرف الرواية بشخصية نابليون المزاجية واهتماماته وأذواقه وعلاقاته والانطباعات التي تركها لدى معاصريه بعيداً عن ميدان القتال وتداخل في هذه السيرة العداوات وعلاقاته مع أفراد عائلته. ويسلط الضوء على حياته الخاصة في أثناء المعارك وفي زمن السلم وفي المنفى ويبحث الغموض الذي يكتنف وفاته مسموماً على الأرجح في جزيرة القديسة هيلانة. يضم الكتاب 50 فصلاً إضافة إلى خاتمة إعادة جثمان نابليون إلى فرنسا خلال عام 1830 وملحق عن أسباب وفاته.

ويُرد قسمًا خاصًا يورد فيه مصير الشخصيات التي لم ترد نهايتها في متن الكتاب ويُلحظ سلسلة من التواريخ والأحداث بدءاً من مولد جوزفين في عام 1763 وانتهاءً بوفاة ابن نابليون غير الشرعي شارل ليون دينويل



منوعات الفكر

27



شارابوفا تخطف حبيب وليامز

وجهت لاعبة التنس المصنفة الأولى عالمياً سيرينا وليامز انتقادات لاذعة الى خاطفة قلب حبيبها السابق لاعب التنس البلغاري الصاعد غريغور ديمستروف دون ذكر اسمها. وقالت وليامز في مقابلة مع مجلة رولينغ ستونز حول واحدة من أول خمس لاعبات رياضة التنس في العالم: (كل مقابلة لها تبدأ بعبارة: أنا سعيدة أنا محظوظة، انه أمر ممل، أعتقد أنه بالكاد ان يدعوا أحد لأمنية الآن). وأضافت: (إن كانت ترغب بالبقاء مع شاب ذي قلب أسود، فلها ما تريد). وافترض الصحافي ستيفن رودريك أن سيرينا قصدت لاعبة التنس الروسية ماريا شارابوفا بالذات، وهي المصنفة ثانياً عالمياً، والتي أكدت علاقتها مع لاعب لاعب التنس البلغاري الصاعد غريغور ديمستروف، بعد نشر صور لهما وهما يتبادلان القبلات خلال شهر مايو الماضي لوجود أخبار سابقاً عن علاقتها بسيرينا وليامز.



سلمى هايك: من يخش الشيخوخة يكبر بسرعة

ذكرت الممثلة المسيكية - الأميركية سلمى هايك أنها تتعامل مع موضوع الشيخوخة بهدوء، وقالت هايك (46 عاماً)، في تصريح لمجلة (إن ستايل) الأميركية: (أعتقد أنك إذا شعرت بالخوف من الشيخوخة فإنك ستكبر أسرع في السن)، مضيفة أنها عندما بلغت سن الأربعين كانت تتخيل أنه يجب أن تتوقف في المستقبل عن ارتداء ملابس عارية الكنتينين. وذكرت: (كنت أعتقد دائماً أنه لن يكون من الممكن ارتداء هذه الملابس عند سن معينة، لكني مازلت أبدو جيدة فيها)، متابعاً أنه يمكنها أن تصبح أجمل مما هي عليه الآن إذا أرادت ذلك. وزادت: (أستطيع فعل المزيد، يمكنني ممارسة الرياضة والتخلي عن تناول الحلوى أو شرب الكحول... لكنني لا أعتقد أن الجمال كان أهم شيء في حياتي على الإطلاق، بل الحالة المترددة التي بداخلي).



This Is the End ...

سيث روغن يقدم نهاية عالم مليئة بالمشاهير

تعود فكرة This Is the End، الذي أنتجته Sony Pictures إلى فيلم Jay and Seth Versus the Apocalypse القصير الذي صوره سيث روغن وجاي باروشيل عام 2007. فيه يعيش الممثلون حياتهم الواقعية.

Hornet، (2011)، الذي مثل فيه روغن وشارك غولديبرغ في كتابته. تطلب إنتاج The Green Hornet 120 مليون دولار، إلا أنه أخفق على الصعيد التجاري والنقدي (ذكر أحد المقالات النقدية في صحيفة لوس أنجلوس تايمز: (قد لا يكون The Green Hornet أكثر أفلام الأبطال الخارقين ملاً، علماً أن المنافسة في هذا المجال قوية، إلا أنه ملل بالتأكيذ).

حرية الإبداع

سعى الثنائي إلى نوع من حرية الإبداع يتوافق مع الأفلام الأقل كلفة. يذكر غولديبرغ عن Green Hornet: (تخطت فترة تصويره ما قد يستغرقه أي فيلم آخر بنحو ثلاث سنوات، ولم نستمتع بإعداده كثيراً، فقد انشغلنا طوال الوقت بالحدث عن أننا نملك نصف المال وعن أن الفيلم قد يصنّف للبالغين، وأنا نستطيع إعداد فيلم أكثر مرحاً وممتعة). يضيف روغن: (مع كثرة المال، تأتي المشاكل. أردنا أن نصوغ المحتوى كما نلحوا لنا. رغبتنا في تجاوز كل الحدود من دون أن نقلق بشأن جني الأرباح وما شابه. ولكن في عمل مثل Green Hornet، نحن ملزمون بتقديم فيلم لمن يبلغ سنهم الثالثة عشرة وما فوق. لذلك مهما كانت النكات، التي تُصنّف للبالغين، ناجحة، لا يمكنك استخدامها).

حتى مع تخفيض الميزانية إلى 45 مليون دولار، لم يلق This Is the End الترحيب المتوقع. يخبر غولديبرغ: (ظننا أننا نملك ورقة رابحة. خلنا أننا سنحترق في من نختار وأن الاستوديوهات الثلاثة ستجن. لكن بعضهم لم يبادروا بالاتصال بنا). أعربت Sony عن اهتمام حقيقي به، شرط أن يخفض معدو الفيلم الميزانية بنحو الثلث. يضيف غولديبرغ: (طلبنا 45 مليوناً، فقدمت لنا الشركة 30 مليوناً. فوافقنا).

لضمان مشاركة القدر الأكبر من المشاهير في الفيلم، تقرر تصوير مشهد الحفلة في لوس أنجلوس. ولكن عندما اضطر الفريق إلى الانتقال إلى نيو أورليانز، خسرت This Is the End اسماً بارزاً: كاميريون دياز. سافر بول رود إلى لوزيانا ليلة واحدة، ثم عاد إلى لوس أنجلوس في الصباح التالي. يقول المنتج جيمس ويفر: (ضمنا مشاركة كل من رغبتنا فيهم).



تصاح الموسيقى داخل منزل جيمس فرانكو وترى المخدرات في كل مكان. فيتنشق الممثل مايكل سيرا بضعة خطوط من الكوكايين، فيما يحاول الممثل الكوميدي عزيز الأنصاري التقرب من ربهانا (ويفشل). وتتنقل نساء كثيرات يرتدين ملابس فاضحة في منزل فرانكو الضخم المزين بأعمال فنية أعدها هذا الممثل بنفسه. لو لم تكن هذه المشاهد تُعرض على شاشة سينما في لوزيانا، لظننت أنك في حفلة حقيقية من حفلات تلال هوليوود. لكن منزل فرانكو هذا والحفلة التي تُقام فيه يشكلان جزءاً من أحداث فيلمه الجديد This Is the End، الذي يؤدي فيه مع مجموعة من المشاهير الآخرين شخصياتهم في الواقع. إلا أن هذه بالتأكيد نسخة مبالغ فيها من الحياة الحقيقية. فلا يتصرف النجوم عادة بهذه الطريقة البغيضة، أو لعلهم يفعلون. This Is the End مثال بارز لدعاية خرجت عن السيطرة أو حبكة غير مألوقة لفيلم يضم عدداً من المشاهير الأصدقاء. يدمج الفيلم بين فكرتين أساسيتين: تدور الأولى حول ستة ممثلين بارزين (فرانكو، سيث روغن، جونا هيل، جاي باروشيل، داني ماكبرايد، وكريغ روبنسون) يؤدون نسخاً مبالغاً فيها من شخصياتهم في الحياة. أما الثانية، فتتمحور حول ستة أشخاص أثنائين يحاولون النجاة في نهاية العالم.

هزة عنيفة

بعيد بدء أحداث الفيلم، تضرب هزة أرضية عنيفة منزل فرانكو. إلا أن الممثل وضيوفه منتشون أكثر من أن يلقوا بشأن ما يحدث. ولكن سرعان ما يتضح لهم أن هذه الاهتزازات ما هي إلا تهديد لكارثة أعظم. فتنفتح ثقب كبيرة في الأرض الناس أحياء، في حين يسحب شعاع أزرق آخرين إلى السماء. إذاً، قد يشكل التجمع في منزل فرانكو الحفلة التي ستنتهي الحفلات كافة. فقد أتى يوم الدينونة. أراد روغن وشريكه القديم إيفان غولديبرغ (Superbad و Pineapple Express) تحويل الفيلم، الذي لا تتجاوز مدته الثمانين دقائق ونصف الدقيقة، إلى فيلم طويل بشكل انطلاقتهما في عالم الإخراج. إلا أنهما مضيا سنوات في محاولة التوصل إلى تنمة له. يذكر غولديبرغ: (تُعتبر نهاية العالم النهائية المطلقة. لذلك كان

كاتي بيرري: راسل براند لم يحادثني منذ أن طلب الطلاق

كشفت المغنية الشهيرة كاتي بيرري أن زوجها السابق الممثل والاعلامي راسل براند لم يحادثها منذ أن أرسل لها رسالة نصية يطلب فيها الطلاق. وقالت بيرري (28 عاماً) في حوارها مع مجلة (فوج) الأميركية إن العلاقة بينها وبين زوجها السابق انقطعت منذ أن بعث لها رسالة نصية يطلب فيها الطلاق عشية العام الجديد منذ عامين. وانتهى زواج النجمين في ديسمبر 2011 بعد زواج دام 14 شهراً. وأصبح طلاق كاتي وراسل رسمياً في يوليو 2012. وقالت بيرري (إنه رجل ذكي للغاية وساحر فقد كنت أحبه عندما تزوجته... إنني لم أحادثه منذ انفصالنا في ديسمبر 2011). وذكرت بيرري أن التزاماتهما في العمل وجدول أعمالها المزدحم وجولاتها الغنائية ساهمت في فشل الزواج. ومع ذلك، أشارت بيرري إلى أن هناك أسباباً أخرى وراء الانفصال، وألحت إلى أن راسل (38 عاماً) ربما لم يستطع التعامل باعتباره زوجاً لامرأة قوية مثلاً. وأضافت (أعلن مسؤوليتي عن بعض الأمور التي أدت لانفصالنا فأنتي كنت دائمة السفر على الرغم من إنني دعوته أكثر من مرة للسفر معي كما إنني حاولت العودة للمنزل بقدر استطاعتي).

وارتبطت بيرري بعلاقة مع المغني جون ماير ولكنها انتهت في مارس الماضي. وأكدت بيرري انتهاء علاقتها المتذبذبة مع جون على الرغم من أنها مازالت تحبه. وقالت إن (العلاقة انتهت... إنني كنت أحبه ومازلت. وكل ما أستطيع أن أقوله بشأن هذه العلاقة هو أن لديه عقلاً جميلاً). وأضافت (أؤمن بأنني سوف أحب مجدداً بالطريقة الصحيحة، فأنتي أستحق ذلك).



الفكر

العلاج بالحوار أحد الوسائل العلاجية لتخفيف حدة الاكتئاب

كشفت دراسة طبية حديثة الى أن اللجوء إلى الحوار بين مرضى الاكتئاب يساعد بصورة كبيرة في تخفيف حدة هذه التوبات بينهم بصورة ملموسة .
وأوضح الباحثون السويسريون بجامعة برن أن طبيعة الحوار ونوعية العلاج النفسي التي يخضع لها المريض تعتمد على طبيعته ونوعية الاكتئاب الذي يعاني منه .
يذكر ان الباحثين عكفوا على دراسة وتحليل نحو سبعة أنواع مختلفة من العلاجات والتحليل النفسية للوقوف على مدى فاعليته ودورها في تخفيف حدة نوبات الاكتئاب بين المرضى حيث وجدوا فاعلية جميع اتجاهات العلاجات النفسية لا توجد أفضلية للاتجاه على آخر
إلا أن لكل طبيعة مريض وحالته المرضية حالة خاصة قد تختلف عن مريض آخر وهو ما يعنى أن فاعلية ونجاح أسلوب علاجي مع مريض لا يحتم بالضرورة نجاحه مع مريض آخر فكل حالة مرضية قائمة بذاتها.



مرضى الحموضة معرضون للإصابة بسرطان الحلق

حذرت دراسة طبية من أن مرضى الحموضة وارتجاع المريء الذين يتعرضون لمثل هذه الحالات بصورة مستمرة معرضون بنسبة 78% لخطر الإصابة بسرطان الحلق.
وأوضح الباحثون أن المرضى الذين ينتظمون في تناول مضادات الحموضة تقل مخاطر إصابتهم بسرطان الحنجرة بنسبة 41%، حيث تؤدي الحرقلة المستمرة في هذه المنطقة الحساسة خلايا المريء المختلفة لتحويلها إلى خلايا غير طبيعية وبالتالي تزيد مخاطر السرطان.
وشدد الباحثون على أهمية تقليل الإحساس بهذا الحرقان عن طريق الإفلاج عن التدخين والكحوليات بالإضافة إلى الكافيين والأطعمة الحريضة.

الدهون والسكريات تسبب الغباء

هل الإفراط في تناول الأصناف الدهنية يسبب الغباء.. وهل البدانة يمكن أن تضعف الذاكرة والمهارات التعليمية؟
سؤالان وجواب واحد: نعم.
هذا ما تؤكدته دراسة حديثة لباحثين من الجامعة الأميركية في واشنطن بعد اختبارات على المئات من فئران التجارب أعطيت طعاماً غنياً بالدهون والسكريات الحاررية، فراحات تتحرك على غير عادتها كأنها في متاهة أو دائرة مغلقة.
وأثبتت التجارب أنه كلما زادت نسبة الدهون في طعام الفئران زاد معها مستوى غباء هذه الفئران لأن الدهون كما تقول د. تيري دافيدسون المشرفة على هذه التجارب تعيق وصول الدم إلى الدماغ، مما يؤثر على عمل جزء من الدماغ مسؤول عن التعلم والذاكرة.
وقال الباحثون إن الإفراط في تناول السكريات والدهون المشبعة يعطي النتيجة ذاتها، أيضاً.
وأوضحوا في دراستهم المنشورة في مجلة (علم وظائف الأعضاء والسلوك)، في عدد شهر أكتوبر، أنهم أجروا سلسلة دراسات وتجارب على الفئران لمعرفة قدراتها على التعلم والفهم، وفي المرحلة الثانية تم تقسيم هذه الفئران إلى مجموعتين تمت تغذية الأولى بأصناف غنية بالدهون. أما فئران المجموعة الثانية فتمت تغذيتها بأصناف عادية.
تقول دافيدسون إن فئران المجموعة الأولى التي أصيبت بالبدانة بسبب الدهنيات الغنية بالسكريات الحاررية صارت تتصرف بطريقة مختلفة تماماً ومتعدية عن مستوى تصرفات فئران المجموعة الثانية في ما يتعلق بالقدرة على التعلم والفهم والمهارات التي تعتمد على الذاكرة.



فنانات تؤدي عرضاً خلال افتتاح السابغ والعشرين لطلاب الجامعات في قازان شرق موسكو. (أ ف ب)

قرأت لك

الحصان البري



حيوان عاشب من عائلة Equidae ورتبة Perissodactyla. يعيش في الأراضي العشبية وفي السهول، ويكثر وجوده على جانبي مرتفعات التاي في منغوليا، ويعتبر الحصان البري الوحيد الباقي على قيد الحياة، فبإمكانه أن يبقى لفترة طويلة دون ماء ويقطع بالأعشاب فقط، وقد جرى تهجينه مع الحصان المستأنس في بعض المناطق من العالم، ويعتبر كل من الذئب والإنسان عدوين رئيسيين له، وقد يعيش هذا الحصان 30 عاماً في بعض الأحيان. وعند حلول موسم التناسل تضع الانثى مهراً صغيراً بعد فترة حمل تدوم بين 11 و 12 شهراً. لهذا الحصان معطف بني محمر، شاحب على الكتفين ويصبح أكثر شحوباً في الأجزاء السفلى. وله عرف بني قائم منتصب إلى الأعلى وله سيقان قوية وأظلاف كبيرة.

سؤال وجواب

- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الفخران؟
- أبو العلاء المعري.
- ماذا يعني اسم زينب في اللفظة؟
- شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.
- من هو مؤسس البلاغة؟
- عبد القاهر الجرجاني
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
- محمود سامي البارودي
- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
- الموسيقى.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإصبع الداحس يعالج بأن يوضع رأس الإصبع في حبة ليمون مفتوحة.
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.
- هل تعلم أن ياقوت الحموي هو عالم عربي قديم من علماء اللغة والأدب.

قصة نصيحة الجدة

كان احمد دائماً على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيراً ما غضبت منه لعدم سماعه لنصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا احمد لا تلعب بدون حذائك .. إليس حذاءك قبل الخروج يا احمد .. لا تلعب حذاءك اثناء اللعب بالدراجة يا احمد .. كلام كان يتردد على اذنه كثيراً لكنه لا يبالي به ويقذف به من اذن لأذن ويمضي مسرعاً للعب بدون حذائه .
جاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالبين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لبس الحذاء فقال (حاضر جديتي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو .. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعاً وأصدقائه في الطريق يقفزون ويتقلدون من مكان الي مكان حتى حدث ما عكر على احمد بهجته .. ثقب الاطار ثقباً كبيراً فنزل احمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلاً وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد ايلاماً فقد كانت الارض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحت قدمه جرحاً عميقاً ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو ينزف دماً من قدمه المجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك .أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعاً بعد أن خاط قدمه بخرز عديدة واسبوعاً اخر سيقتضيه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجته والشارع والحديقة عقاباً على عدم سماعه لكلام جدته مع حرماته من الحلو والمصروف .. كل هذه الخسائر منيت بها يا احمد .. كل هذه الخسائر .. ونظر لحذائه وهو حزين .



كوثر الطلبي



ريم الطلبي



دانا محمود



إيمان الطلبي

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

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صوتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

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

متفوقة في دراستها. ومتعاونة مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مهندسة في المستقبل. وتهدي صوتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.