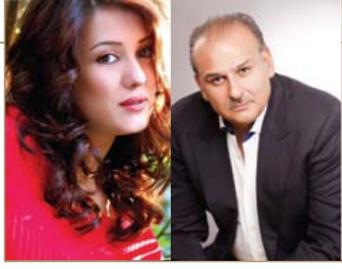


مسرح بلدية العين يشهد
تخريج كوكبة جديدة من
طلاب وطالبات الدولية



مصر تضيء بنجوم
سوريا في رمضان



ورم وزنه 25 كغم في مبيض امرأة

في حالة طبية نادرة تم استئصال ورم وزنه 25 كيلوغراماً من مبيض امرأة أرجنتينية في 42، في مستشفى قريب من بوينوس آيريس للمرة الأولى في الأرجنتين. وأقصد مصدر طبي أن المريضة التي تعاني من البدانة والسكري وضغط الدم ومن خلل في عمل الغدة الدرقية أدخلت إلى المستشفى لمدة 25 يوماً. وقالت وزارة الصحة في مقاطعة بوينوس آيريس أن فريقاً طبياً في مستشفى غوميس دي هايديو استأصل بنجاح ورم في المبيض وزنه 25 كيلوغراماً عند امرأة في الثانية والأربعين، وخرجت المريضة من غرفة العمليات وهي تزن 110 كيلوغراماً أي أقل 30 كيلوغراماً مما كانت عليه قبل العملية. وعادت المريضة إلى منزلها في ماتانسا على بعد 30 كيلومتراً من بوينوس آيريس حيث تطور وضعها الصحي بشكل إيجابي على ما يؤكد الأطباء. وقال الطبيب البترولوجيا أن جراح منذ 30 عاماً ولم أرى يوماً ورماً بهذا الحجم.

سر البلوغ المبكر للأطفال

استطاع علماء أميركيون تحديد طفرة جينية تقف وراء البلوغ المبكر، وذكر موقع هلت دي نيوز الأميركي أن باحثين في مستشفى النساء في بوسطن، اكتشفوا طفرة جينية وراء حالة تسبب ببلوغ الأطفال قبل سن التاسعة. وأشار الباحثون إلى أن الحالة المعروفة بالبلوغ المبكر المركزي، تبدو وراثية إذ تنتقل عبر جين من الآباء. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة أوسولا فيسر، إن هذه النتائج ستمتدح الباب أمام فهم جديد لما يضبط توقيت البلوغ. ووفقاً للباحثين فإن الطفرة الجينية تؤدي إلى البلوغ في سن الثامنة عند الإناث، والتاسعة عند الذكور. وشملت الدراسة تحليلاً جينياً لـ 40 شخصاً من 15 عائلة في تاريخها بلوغ مبكر. واكتشف العلماء لدى خمس من العائلات الـ 15، أربع طفرات في الجين (MKRN3). وقد تؤدي إحدى الطفرات في الجين المذكور إلى تنشيط مبكر للهرمونات التناسلية، وتسبب ببلوغ مبكر.



متى يصبح الطفل واعياً؟

لكل من تأمل عيني طفل مشعثين وتساءل عما يدور داخل رأسه الصغير نقول إن الجواب بات متوافراً اليوم. يُظهر بحث جديد أن الأطفال يعبرون عن لمحات من الوعي والذاكرة منذ شهرهم الخامس.

طوال عقود، كان علماء الأعصاب يبحثون عن إشارة أكيدة إلى الوعي في نشاط الدماغ الكهربائي، ومن الممكن أن تحدد ما إذا كان البالغون المخدرون أو في حالة الوعي الدنيا يدركون ما يدور من حولهم ومتى يبدأ الوعي في حالة الأطفال. تُظهر الدراسات نمطاً محدداً في نشاط الدماغ، عندما تلتقط أحاسيسك أمراً، مثل تحرك غرض، ينشط مركز البصر في الدماغ، حتى لو كان الغرض يتحرك بسرعة أكبر من أن تلحظه. ولكن إن بقي الغرض في مجال الرؤية لديك لفترة كافية، تنتقل الإشارة من الجانب الخلفي للدماغ إلى القشرة الجبهية الأمامية (prefrontal cortex)، التي تحفظ الصورة في الدماغ مدة كافية لتلاحظها. يرى العلماء ارتفاعاً في نشاط الدماغ عندما تلتقط الحواس أمراً ما، وإشارة أخرى (الموجة البطيئة المتأخرة) عندما تصل الرسالة إلى القشرة الجبهية الأمامية، مع العلم أن العملية برمتها تستغرق ثلث ثانية.

تساءل الباحثون في فرنسا عما إذا كان هذا النمط متبعاً في أدمغة الأطفال، فراقب الفريق نشاط دماغ الأطفال من خلال خوذات مزودة بأقطاب. شارك أكثر من 240 طفلاً في الدراسة، إلا أن ثلثهم كانوا أكثر حراكاً من أن تعمل الخوذات، التي تتأثر بالحركة، بالشكل صحيح. أما الثمانون المتبقون (تراوح أعمارهم بين 5 أشهر و12 أو 15 شهراً)، فخرضت عليهم صورة وجه على

الذكور، فمن شأن ذلك أن يتسبب له بتسمم قد يكون قاتلاً.

مليون دولار مقابل غداء

لم يحقق ثمن الغداء مع رجل الأعمال الأميركي المليونير وارين بافيت، رقماً قياسياً جديداً هذا العام، وفاز به مزاييد دفع مبلغ مليون و100 دولار مقابلها، بالرغم من أن الفائز العام الماضي دفع 3.46 ملايين دولار. وأفادت وسائل إعلام أميركية، أن تناول وجبة الغداء مع بافيت، كلف أحد المزايديين مليون و100 دولار يعود ريعها إلى مؤسسة غلبد الخيرية في سان فرانسيسكو. وجرى المزاد عبر موقع إي باي إنك بين 2 و7 حزيران يونيو، وفاز به مزاييد لم يتم الكشف عن هويته، سيتمكن من تناول الغداء إلى جانب 7 أشخاص من اختياره مع رجل الأعمال وورين بافيت في مطعم سميت وولتيسكي في نيويورك. وانطلق المزاد بـ 25 ألف دولار، وارتفع إلى 100 ومن ثم 500 ألف دولار، إلى أن بلغ 750 ألف دولار يوم الاثنين الماضي، وانتهى وكان الفائز في مزاد العام الماضي دفع حوالي 3 ملايين و46 ألف دولار.

التأمل الذهني يخفض التوتر

بات من المعروف تأثيرات التأمل واليوغا في التخفيف من التوتر والمساعدة على الاسترخاء، لكن لم تُعرف آلية التأثير إلا حديثاً عندما استطاع علماء من مركز ويك فوريسيت بايتيس الطبي تحديد أجزاء الدماغ الذي يتم تفعيلها نتيجة لممارسة التأمل. وشملت هذه الدراسة التي نُشرت في دورية المعارف الاجتماعية وعلم الأعصاب، 15 مشتركاً ممن لديهم مستويات عادية من التوتر اليومي وليس لديهم أي خبرة سابقة بممارسة التأمل وتم فيما بعد تدريبهم وإخضاعهم لما يُعرف بـ التأمل الذهني والذي يتجلى بالتركيز على التنفس وإحساسات الجسم في اللحظة الحالية. وبعد فحص الدماغ بطرق خاصة لتحديد فعاليته بالإضافة لتقييم مستوى التوتر لدى المشتركين قبل وبعد جلسات التأمل، شعر معظم المشتركين بالراحة والاسترخاء بعد جلسات التأمل وقدر الباحثون أن التوتر انخفض لديهم بمعدل 40%. وبالنسبة لفعالية الدماغ بينت الدراسة أن الراحة الحاصلة بعد التأمل الذهني مرتبطة مع فعالية أجزاء الدماغ المسؤولة عن ضبط القلق والتوتر خاصة في القشرة الداخلية من الفص الجبهي، والغريب أنها تقع في نفس أجزاء الدماغ المسؤولة عن الانتباه والإدراك أيضاً. وبالإضافة لتأثيرات التأمل في خفض مستويات التوتر لدى الأشخاص العاديين، وجد باحثون في مراكز أخرى تأثيرات إيجابية للتأمل في التخفيف من التوتر بشكل كبير لدى الأشخاص الذين يشكون منه بشكل مرضي أو الذين يعانون من الاكتئاب. ومن الجدير بالذكر أنه يمكن ممارسة التأمل الذهني في أي مكان وأي وقت، وهو مفيد حتى للأطفال، ويمكن أن يتم ذلك بطريقتين، إما بالتركيز على التنفس وإحساسات الجسم مع الابتعاد عن تقييم أي موقف أو حدث يرد إلى ذهننا في تلك اللحظة. أو باتباع الطريقة الثانية التي تتجلى باسترجاع تفاصيل الأعمال اليومية العادية التي تقوم بها كالاستحمام أو جلي الصحون في نفس لحظات التركيز على التنفس.

329 تهمة إلى محتجز النساء الـ 3

وجهت إلى الأميركي أرييل كاسترو، المتهم باحتجاز 3 نساء طوال قرابة 10 سنوات في منزله بولاية أواهيو الأميركية، 329 تهمة تشمل الاغتصاب والاختطاف. ونقلت وسائل إعلام أميركية عن السلطات الأميركية المختصة قولها إنه تم توجيه 329 تهمة رسمياً إلى كاسترو (32 سنة) على خلفية اختطافه واحتجازه النساء الـ 3 في منزله. وقال مدعي مقاطعة غويهاويا تيموثي ماكغينتي في بيان ان الاتهامات تضم 177 تهمة اختطاف و139 تهمة اغتصاب و3 تهم بالاغتصاب، وتهمة حيازة أدوات بغيه ارتكاب جرائم، وتهمة قتل على خلفية إجبار إحدى النساء على إنهاء حملها بطفل منه. وسيتمثل كاسترو أمام المحكمة الأسبوع المقبل، وتراجع لجنة مختصة القضية لتحديد إن كان من الممكن إصدار عقوبة الإعدام فيها. وكانت محكمة أطلقت سراح كاسترو بكفالة قيمتها 8 ملايين دولار.

يشار إلى ان كاسترو واحتجز كلاً من أماندا بيرري (27 عاماً) وجينا ديجيزس (32 عاماً) وميشيل نايت (23 عاماً) رغماً عن إرادتهن في منزله منذ عقد من الزمن، وتم إضاهن مع طفلة تبلغ من العمر 6 سنوات، بعد نجاح بيرري في الهروب والاتصال بالطوارئ من منزل الجيران.



التدخين السلبي مضرّ بحيوانات المنزل

وجدت دراسة جديدة، أن التدخين السلبي ليس شيئاً فقط على البشر، بل قد يتسبب أيضاً بالسرطان عند الحيوانات المنزلية. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية، أن الباحثين في جهاز باكتفهام شاير لدعم مكافحة التدخين، وجدوا أن الكلاب والقطط المنزلية التي يدخن أصحابها، تكون أكثر عرضة مرتين للإصابة ببعض أنواع السرطان. وقالت الباحثة، فال ميلز، إن خطر التدخين السلبي على البشر معروف جداً، لكن كثيراً من مالكي الحيوانات المنزلية لا يعرفون خطر التدخين على حيواناتهم وأضافتم كمالك لحيوان منزلي أعرف مدى أهمية هذه الحيوانات بالنسبة للبشر.. قد لا يعرف البعض أن التدخين إلى جانب غلونات هو الرد الروسي على منظومة تحديد المواقع الأميركية GPS، وقد بدأ العمل عام 1993 وهو مصمم من أجل تحديد المواقع وسرعة الأجسام البحرية والجوية والأرضية، بما في ذلك الأشخاص، بدقة تصل إلى متر واحد، بمساعدة أجهزة التوجيه الصغيرة المحمولة المتصلة بالأقمار الصناعية.

روسيا تقترن إطلاق 4 أقمار

أعلنت امس عن عزمها إطلاق 4 أقمار جديدة هذه السنة، تنضم إلى نظام الملاحة العالمي غلونات. ونقلت وكالة الأنباء الروسية نوفوستي عن رئيس قوات الدفاع الفضائي الميجور جنرال ألكسندر غلوفكو قوله أن 3 أقمار غلونات ستطلق على متن صاروخ بروتون حامل في تموز يوليو من مركز بايكونور الفضائي، في حين من المخطط أن يتم إطلاق قمر رابع من مركز بليستيسك الفضائي في كانون الأول ديسمبر. يشار إلى أن أحدث الأقمار التي انضمت إلى مجموعة الأقمار الصناعية التابعة لنظام غلونات أطلق في 26 نيسان أبريل الماضي على متن صاروخ سوبوز من مركز بليستيسك الفضائي. ونظام غلونات هو الرد الروسي على منظومة تحديد المواقع الأميركية GPS، وقد بدأ العمل عام 1993 وهو مصمم من أجل تحديد المواقع وسرعة الأجسام البحرية والجوية والأرضية، بما في ذلك الأشخاص، بدقة تصل إلى متر واحد، بمساعدة أجهزة التوجيه الصغيرة المحمولة المتصلة بالأقمار الصناعية.

منوعات الفجر

22



مسرح بلدية العين يشهد تخرج كوكبة جديدة من طلاب وطالبات الدولية



تجاههم وقال أن كل خريج وخريجة عن خالص شكرهم لكل من ساهم في الارتقاء بهم في سلم التعليم ليقفوا في هذه اللحظات في دائرة التكريم وكان هذا واضحا في الكلمات التي تقدمت بها جود صادق ودعاء القاسم ومنية صيام ودينا أبو طه وسهير السباعي وفاطمة محمد إضافة إلى الطلاب همام غزال ومحمد مأمون ومعتز علي. هذا وقد استطاع الخريج حسان الزحيلي أن ينقل إلى الحضور من أولياء أمور ومعلمين ومعلمات وقيادات أكاديمية وإدارية .

اللغة العربية فتحي قصوة بمشاركة فريق عمل ضم عبيد بازودي وريباب سامي ومحمد منصور حيث قدمت العديد من الفقرات التي أعدت خصيصا ليوم التخرج حيث استطاع الطلاب والطالبات أن ينقلوا الحضور إلى ثقافات الشعوب من خلال تقديم الفلكلور الشعبي الذي يعبر عن ثقافة جميع أبناء الوطن العربي ليحتل فلكلور الإمارات مكانة متميزة بين مجموع هذه الثقافات. الطلاب والطالبات المحتضن بهم عبروا

•• العين-الفجر: تصوير-محمد معين:

شهد مسرح بلدية العين احتفالية المدرسة الدولية بتخريج كوكبة جديدة من أبنائها من الطلاب والطالبات ليبدأوا مرحلة جديدة وصولا إلى الجامعة . الاحتفالية التي ضمت العديد من أولياء الأمور من الآباء والأمهات ومن قبلهم المعلمين والمعلمات جاءت لتدخل السعادة والبهجة في نفوس كل من حضر وهم كثر امتلأت بهم قاعة المسرح على قدر اتساعها ليكون في مقدمة الحضور رئيس مجلس إدارة المدرسة غانم المزروعى ومدير المدرسة بالإناثة هيثم الزحيلي ووكيلة المدرسة نادية عبد الحميد حيث أكد رئيس مجلس الإدارة في كلمة له بهذه المناسبة على أهمية الارتقاء بمستوى التعليم والذي يشكل الثروة الحقيقية في استثمار طاقات أبناء الإمارات إضافة إلى أن هذا التعليم يأتي في مقدمة اهتمامات قيادات الدولة منذ تأسيسها في بداية سبعينات القرن الماضي عندما أعلن القائد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله عن الانطلاقة الأولى لقيام دولة الاتحاد.



الانتماء للوطن وطالبات الدولية

•• العين-الفجر:

شاركت مجموعة من الطالبات في تقديم فقرة عنوانها الانتماء للوطن لتقدم كل طالبة تعريف بحضارة إحدى الدول العربية تصاحبها أغنيات تراثية وخلفية ترمز إلى أهم المعالم التراثية لهذه الدول. استطاعت الطالبات أن تنقل إلى الحضور صورة صادقة عن حضارة هذه الشعوب صفق لها الجميع.



طالب وطالبة لتقديم الاحتفالية

•• العين-الفجر:

الإبداعات الطلابية كانت حاضرة أيضا في تقديم فقرات الحفل بمشاركة طالب وطالبة تناوبا سويًا في التقديم باللغتين العربية والإنجليزية لينالا حظهما من الاستحسان والتقدير من جميع الحضور.



معزوفات عالمية بإبداعات طلابية

•• العين-الفجر:

المواهب الطلابية شكلت واحدة من فعاليات حفل التخرج لتكون من بينها معزوفات الموسيقى العالمي بهتوفن التي قدمها الطالب محمد رأفت مستخدما في ذلك جهاز (آي باد) كما قدمت الطالبة دانيا تيسير عزف عربي وأجنبي صاحبها بالثناء الطالبة ليلى جلال ولم يكن الشعر غائبا عن هذه الفعالية حيث قدمت الطالبة مي أبو الخير عددا من الأبيات العربية شاركها الطالب محمد أبو المجد بتقديم نماذج شعرية نالت إعجاب الحضور كما كان الفن المسرحي حاضرا أيضا من خلال مسرحية فكاهية اجتماعية بطولة أحمد يوسف ومحمد كيالي ومحمد كاظم إضافة إلى الطالب خالد حسين الذي نغرد بتقديم أغنية يوم التخرج.



ثقافات الشعوب ضمن فقرات فلكلورية استحوذت على اهتمام الحضور

•• العين-الفجر:

الفلكلور العبر عن ثقافات الشعوب كان حاضرا في احتفالية تخرج كوكبة جديدة من طلاب وطالبات الدولية حيث قدم مجموعة من الطلاب فقرات فلكلورية تحكي ثقافات الشعوب ليكون من بينها الإمارات وفلسطين وسوريا والأردن ولبنان والعراق والسودان ومصر وقد استحوذ الطلاب من مقدمي الفلكلور الشعبي على تشجيع كل من حضر في فاع الاحتفال ليؤكد على أهمية الحفاظ على هذه الثقافات التي تتكامل مع بعضها البعض.



منوعات

العقل

23

الخوف قد يشل الإنسان عن الحركة بدلاً من تحفيزه

10 وسائل فاعلة لتتخلص من مخاوفك

ضغط، ذعر، قلق، هلع، ذعر وفزع... أوجه متعددة لشعور واحد: الخوف. خوف من الحديث أمام الناس، خوف من التغيير أو من الغد، يوجد الخوف في حياة الإنسان وتغذيته أحداث يومية هائلة. من هنا يلاحظ استعمال المهدئات والمنومات بكثرة في بعض الدول. يشكل الخوف جزءاً من نظام الحماية الطبيعي ويتجلى دوره في تحذير الجسم ليعيد نفسه للقيام بما يلزم دفاعاً عن نفسه إلا أن دوره قد يتحول أحياناً فيشل الإنسان عن الحركة بدلاً من تحفيزه. ولكن هل حُكِمَ عل...
عليك تقبل الأمور الذي يتنازل بدوره تدريجاً عن مكانه للهدوء.

1 - غير مصطلحاتك

تؤثر المصطلحات التي تستعملها على مشاعرك ومواقفك، لذلك يُستحسن أن تعي ذلك وتعلم كيف تستعمل مصطلحات مناسبة. بمعنى آخر، كيف تستعمل قوة الكلمات. مثلاً، استعمل فعل (فاجأني) بدلاً من (أخافني) المنقل عاطفياً. تأثير الكلمات والتعابير التي تستعملها المشاعر التي تؤثر بدورها على تصرفاتنا. من هنا، احرص على تزيين كلامك وحسن اختياره للتخفيف من حدة المشاعر.

2 - غير تفسيرك للأحداث

الخوف نوع من المشاعر الحسية، بمعنى أنه لا يوجد فعلاً إلا في المستقبل، على اعتبار أن المستقبل يعني الثواني أو الأشهر القليلة المقبلة. ينشأ إحساس الخوف عن التفسير الذي تعطيه لحدث ما. فالتفسير هو المفتاح الأساسي للمشاعر التي قد تعتریک إزاء الحدث عينه، فحري بك أن تختار مواجهته بوصفه تحدياً جديداً أكثر من كونه حاجزاً لا يمكن تحطيمه وتأكد أن النتائج ستختلف وفقاً للموقف الذي تتخذه.

3 - كن مبدعاً

خلاقاً والفكرة الشائعة، لا يُعتبر الإبداع حكراً على الفنانين بل يمكن أن يستمد منه الإنسان العادي فائدة كبرى من خلال استعماله في سعيه الدائم نحو الوصول إلى حلول مبتكرة للتخلص من بعض المشاكل التي تواجهه ومن بينها الخوف. عندما تبتكر، تأتي بأفكار جديدة تغذي روح التفاؤل فيك وتبعدك عن الأفكار السيئة فتساعد بالتالي نفسك على التخلص من مختلف تحديات الحياة، فمما تنتظره استفد من الظروف وغذي مخيلتك وأيقظ قدرتك الإبداعية الكامنة.

4 - ركز على الحاضر

ركز على المهام الحاضرة لتتمكن من ترسيخ أفكارك، فالخوف ينشأ عن الفكرة في حين تقدم لنفسك فرصة لتعيش الحاضر بإسكات الخوف وكنم صوته. ما الذي يحدث في الوقت الحاضر؟ ما دام الخوف لا يعرف إليك شيئاً، ستحظى بحياة جيدة هادئة وتقدر نفسك. تعلم كيف تتدقق بساطة الوقت الحاضر!

5 - عزز تفكك

واجه الخوف متسلحاً بعبوه اللدود: الشجاعة. قد لا تكون الشجاعة ميزة ولدت معك في شكل فطري ولكن لا تياس إذ يمكنك أن تميها من خلال الممارسة والتدريب. كيف؟ الجواب بسيط! في كل مرة تقل فيها نفسك (لا أستطيع فعل ذلك) أخرج من دائرة السكون واختبر نفسك واسع إلى تحقيق النجاح. ستحتاج حين تدرك أن مخاوفك زالت. طور مواقفك بشكل تتمكن معه من تقليص خوفك وزيادة شجاعته.

6 - افعل

لا عجب في أن يساورك الخوف عند الإعلان عن إعادة هيكلة المؤسسة حيث تعمل. بعد تخطي المرحلة الأولى من الذبول، ابدأ بالعمل وركز على النقاط التي تدخل ضمن صلاحيتك ولاحظ النتائج الإيجابية التي ستوصل إليها بالمقارنة مع السيناريوهات الكارثية التي كان خوفك ليبرسها لك. كلما استعملت عن تطور الظروف، ستتمكن من إدارة قلقك والتسلح بما يلزم لمواجهة. سيساعدك شعور السيطرة الذي تتسلح به على العمل ببرودة وإعداد ما ستشهد من تغيير بدلاً من الخضوع له.

7 - تعلم الاستمرارية

يدفعك خوفك إلى إحاطة نفسك بمختلف أنواع الضمانات. لكن لا ضمان في العالم قد يحميك من شعور الحرمان من كل عزيز تفقده. عندما تقتنع بالاستمرارية، تطور مرونتك وقدرتك على التأقلم بسلاسة وقبول تام مع الظروف الجديدة التي تفرضها الحياة. فالسلاسة تهيئ

الخجل والرهبة

يؤدي الخجل والرهبة إلى انزعاج جسدي بحت يتراوح بين الاحمرار البسيط أو التمتمة أو العجز الموقت عن التعبير. لا عجب أن تشعر ببعض الرهبة قبل الدخول إلى لجنة امتحان شفهي أو قبل مقابلة رب عمل يختبر قدرتك على تولي مهام وظيفة معينة في شركته أو قبل ركوب السيارة لنيل شهادة القيادة، إلا أن سيقان القش وجفاف الفم لن يتفان أبداً بينما جزء من مستقبلك يقف على الحك.

لا يعني الأمر بتاتا أنك لن تتمكن من اجتياز الاختبار أياً كان نوعه بنجاح إلا أنك ستخبر جرعة مهمة من الضغط بالمقارنة مع آخرين. كذلك الأمر في ما يتعلق بالعلاقات مع الأصدقاء أو الشركاء، يُستحسن أن تحافظ على هدوتك وتبقى مرتاحاً وعلى طبيعتك لبدء الحديث بدلاً من التزام الصمت خوفاً أن تفرض نفسك على الآخر. يعاني

الشخص الخجول عبدة نتيجة عجزه عن التعبير عن أفكاره بهدوء ووضوح فتعوده بالضعف يمنعه عن تقديم وجهة نظره وإثبات أهميتها سواء أثناء مشاركتهم في سهرة أو خضوعه لمقابلة توظيف. فيتبنى بالتالي حكماً قاسياً تجاه نفسه وتجاه الآخرين ويدخل في دائرة مغلقة: (أشعر

بالقلق لمجرد التفكير في الكلام أو في إتمام عمل معين فأفضل أن أسكت وألتزم الصمت بدلاً من الكلام حتى وإن كان صمتي لا يرضيني).

وبهذا يشعر الخجول بالاستياء ويكره هذا الشعور إلى حد يدفعه إلى رفض الآخرين والابتعاد عنهم، لا سيما إن كانوا قادرين على التعبير عن أفكارهم أو إثبات قيمتها وأهميتها وسط مجموعة كبيرة من الناس. ينشأ نوع من الإحباط عن الخجل والرهبة؛ إحباط من شأنه أن يدمر حياة المرء ويقضي عليها.

للتخلص من الخجل والرهبة ولإنقاذ حياتك، اطلع على النصائح العشرة التي سبق تفصيلها وشرحها أعلاه واعتمدها لما فيه خيرك وصالحك.

8 - تنفس

يحيط بك خطر معين، ينتبه إليه دماغك فيعطي أوامره للجسد ليتأهب ويستعد لتفانيك أعراض متعددة من بينها ارتفاع ضغط الدم وتقلص الأوعية وتوسع دقات القلب وضيق في التنفس. تعلم كيف تتنفس لتستفيد من حسنات التنفس الواعي الكثيرة. جسدياً، يضبط التنفس الدورة الدموية ويخفف الضغط المسيطر على جسمك، أما نفسياً، فيحسن قدرتك على حل المشاكل بإيجابية وينور لك ذهنك ويطور شعور السلام الداخلي. تنفس، فما من سلاح أسهل من ذلك!

9 - اضحك ملء قلبك

كم مضى من وقت على آخر مرة ضحكت فيها من قلبك؟ تدرك تماماً أن الضحك يساعدك على التخفيف من وقع الظروف الكارثية الصعبة من خلال تشتيت أفكارك عنها. يُعد الضحك علاجاً حقيقياً

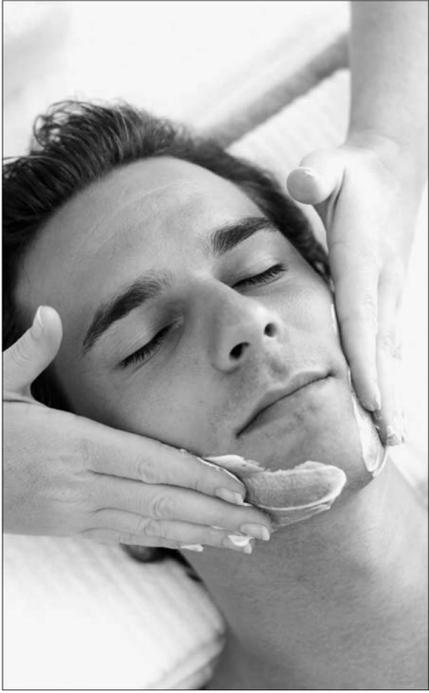
يزرع الفرح والبهجة في قلبك من خلال إفرار الأندورفين فيتيح لك فرصة إعادة التفكير في مشاكلك من منظور آخر وروح أخرى وديناميكية أخرى. استند أيضاً من الضحك المحرر لأنه يخلصك من ثقل المصاعب ويحركك من القلق.

10- تأمل

قد نعتقد أننا وقمنا في فخ التناقض حين نشجعك على الاعتراف بأن التأمل يساعدك على محاربة الخوف، لا سيما أن الثبات يناقض قوة الحركة. إلا أن التأمل المنتظم يفتح أمامك المجال لتطوير شعور

بالانفتاح والصفاء ولتحرر من ميالك إلى الخضوع للضغط. يساعدك الهدوء الذي تجده عند التأمل على إدارة

الظروف الصعبة ورؤية الحياة من منظور إيجابي. فمما تنتظره! بدأ بالتأمل!



للرجل .. اصنع بنفسك

مرطب لبشرتك

يستطيع الرجل صنع كريمات العناية بالبشرة بيده دون الحاجة الى استخدام الكريما الكيميائية.

اعتني بشرتك أيها الرجل وحافظ على أن تبقىها ناعمة ورطبة طوال الوقت لذا اليك هذه المكونات لتصنع بنفسك مرطب للبشرة :

مكونات مرطب البشرة:

حفنة من الأزهار المجففة: البابونج للبشرة الحساسة، البكورية (أو الأذريون) للبشرة المختلطة، وزهر الليمون لكل أنواع البشرة.

300 مل من الماء المغلي

20 غرام من شمع النحل

زيت اللوز

زيت العطر المفضل لديك (خشب الأرز وزيت الميرمية رائعان للبشرة)

طريقة تحضير مرطب البشرة:

ضع الأزهار في وعاء واسكب الماء المغلي فوقها، دع الماء حتى يبرد ويتصفى.

أذب الشمع على النار في وعاء من الستانليس ستيل وأضفه على زيت الزهر الذي قمت بصنعه سابقاً

أضف زيت اللوز ثم أزل الخليط من على النار واستمر بالتحرير حتى يبرد

أضف العطر الذي اخترته وضع الخليط في وعاء زجاجي وحركه جيداً احفظ الخليط في مكان بارد بعيداً عن الشمس والضوء.



القراءة بصمت ليست صامتة فعلاً

أن النوبات تنتج فعلاً من نشاط الفص الصدغي، ومعرفة الموضوع الذي تبدأ فيه هذه النوبات (لا شك في أن الأطباء يريدون الاكتفاء باقتطاع ما هو ضروري حسب). لذلك يزرعون أقطاباً لتخطيط أمواج الدماغ تحت جمجمة المريض وفوق الفصين الصدغيين لمراقبة نشاطهما. وبما أن هؤلاء المرضى يحملون الأقطاب في مطلق الأحوال، فلا ضرر من المشاركة في دراسة حول القراءة. طلب الباحثون في هذه الدراسة من أربعة أشخاص سبق أن زرعت أقطاب لتخطيط أمواج الدماغ قرب فصوصهم الصدغية قراءة قصة بصمت والاستماع إلى صوت يعطيهم التوجيهات. وخلال عملية القراءة والاستماع كان الباحثون يسجلون البيانات. يمكنك أن ترى في الرسم البياني أدناه تسجيلات من مناطق السمع الأربعة، تسجيل لكل مريض (من الأوسف أن عدد المشاركين في الدراسة اقتصر على أربعة. بما أن هذه حالة نادرة، وعدد من يحتاجون إلى علاج جراحي أقل أيضاً). لاحظ أن هذه المناطق من الفص الصدغي تتفاعل كثيراً مع الكلام (الفرنسية، الفنلندية، والفرنسية المعكوسة)، مقارنة بالأصوات العشوائية، مثل السعال، الموسيقى وأصوات الحيوانات. تُعتبر هذه المنطقة مسؤولة عن الكلمات المكتوبة. لاحظ أن الخطوط الزرقاء (عندما طلب من المرضى الانتباه) تظهر تزايد النشاط الكهربائي في هذه المنطقة عندما أعطي المرضى كلمات مكتوبة. وتشكل هذه قشرة سمعية تتفاعل عادة مع الكلام. ومن هنا استخلص الباحثون أن دماغنا يعتبر، على ما يبدو، الجمل المكتوبة كلاً ما. لا تقتصر أهمية الدراسة على أنها تظهر أن القراءة بصمت تؤدي إلى نشاط كهربائي عالي الوترية في المناطق السمعية، فهي تبرهن أيضاً أن هذه المناطق مخصصة لأصوات تنطق بلغة. فلم يظهر هذا النشاط إلا عندما أولى الشخص العمل انتباهاً. لذلك يعتقد الباحثون أن هذه النتائج تدعم فرضية أن كلنا نتج (صوتاً داخلياً) عندما نقرأ بصمت، ويزداد الصوت فاعلية عندما نؤليه اهتماماً، ما يوحي أن العملية ليست تلقائية، بل تحدث عندما نعالج بانتباه الكلمات خلال القراءة. لذلك عندما نقرأ بصمت في المرة التالية، تذكر أن الصمت لا يسود داخل دماغك.

من المرجح أنك تقرأ هذه الجملة بصمت (ولا بأس إن كنت تقرأها بصوت عال). فلا تحرك شفطيك، ولا يصدر عنك أي صوت يستطيع الآخرون سماعه. ولكن ألا تصدر (أصواتاً) في رأسك؟ يتخيل كثيرون ممن يقرأون بصمت صوتاً يردد الكلمات التي يقرأونها (يكون عادةً صوتك، لذلك يتحلى (بثيرة) محددة. أمثال عما إذا كان هذا سبب تفاعل الناس بقوة مع بعض ما يُنشر في المدونات). لربما يعود ذلك إلى أننا عندما نعلم القراءة نربط الرموز بأصوات معينة إلى أن يصبح... تعني القراءة بصمت إنتاج (تداخل) بين أنظمة حسية مختلفة، فتولد الكلمات المكتوبة تجربة سمعية يعيشها القارئ. ولكن هل تُعتبر هذه التجربة حقاً سمعية؟

من السهل الافتراض أن من الضروري أن للاحظ زيادة في نشاط المناطق المرتبط بالسمع في دماغنا، خصوصاً في منطقة الصوت الصدغية (التي تتأثر بأصوات الناس، مقارنة بالأصوات عموماً)، إذا كنا نقرأ بصوت عال) خلال قراءتنا بصمت. أظهرت دراسات اعتمدت على التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) نشاطاً في هذه المنطقة خلال القراءة بصمت. ولكن متى يحدث ذلك؟ وهل هذا جزء من عملية معالجة القراءة بصمت؟ وهل تحتاج إلى القراءة (بصوت عال) داخل الدماغ كي تتمكن من القراءة بصمت، أم أن هذا يأتي لاحقاً عندما نُدرج صوت القراءة في رأسنا ليساعدنا في فهم ما نقرأه بصمت؟

لا شك في أن التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي ليس كافياً للإجابة عن هذه الأسئلة. لذلك نستطيع معرفة الجواب إن كنت تعلم أقطاباً مزروعة في الأماكن المناسبة. صحيح أن الناس لا يتنقلون وهم يرضون أقطاباً في رؤوسهم، ومن المستبعد أن يتطوعوا للقيام بأمر مماثل لأجل العلم. ولكن ثمة مجموعة صغيرة من الناس تضطر إلى ذلك، يعاني بعض هؤلاء حالة من صرع الفص الصدغي (epilepsy) بعد إصابة هؤلاء هذه الحالات اقطاع الفصين الصدغيين. يعتمدها الأطباء لمعالجة هذه الحالات اقطاع الفصين الصدغيين. ولكن قبل الإقدام على خطوة مماثلة، من الضروري التأكد من



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٥٨٩ تجاري كلي

الى المدعي عليه ١- افشين عباس علي كئنايدي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بنك صادرات ايران ويمثله: ابراهيم محمد احمد محمد القاسم قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتكافل والتضامن فيما بينهم والزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٤٥٨,٤٤٣,٩٤) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب الحماية والقائدة الانتقافية بواقع ١٥% من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٢/١/٢٠ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/٦/١ الساعة ٩,٣٠ بالقاعة ch.2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (وامرت بتقصير مدة المسافة الى اسبوع من تاريخ النشر)

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١٧٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- مؤسسة لامرلد للتجارة العامة - مالكة ناصر جمعة ابراهيم الخالصان مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك صادرات ايران (فرع سوق مرشد) ويمثله: ابراهيم محمد احمد محمد القاسم قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٧٦٠٤٨٧٩,٣٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. عليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٤٦٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهم/ ١- اوميت للتجارة العامة (ش.م.م.ذ) - بشير صبري كورت ٣- اوميت بشير كورت ٤- شركة بيرد فورت للتجارة العامة (ذ.م.خ) - بهادر كاكاجان مرزاني ٥- تكساس لاند جروب (ش.م.م.ذ) - ٧- بهروز سارياني كوراني مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك صادرات ايران (فرع سوق مرشد) ويمثله: ابراهيم محمد احمد محمد القاسم قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦١٧٦٦٤,٠٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. عليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

وزارة العدل
محكمة الشارقة
الابتدائية الاقتصادية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان مدعى عليها بورود التقرير بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٢٧٠ مدني جزئي

الى المدعي عليها / فيبر آر ت لصناعة حيث ان المدعية: شركة القافة لتقاولات البناء اقامت عليك لدى هذه المحكمة الدعوى المذكورة اعلاه تطالبك فيها بمبلغ وقدره (٢٣٨٠٠) درهم) ثلاثة وعشرون الفا وثمانمائة درهم والقائدة ١٢% بالاضافة للرسوم والمصاريف واتعاب الحماية. لذا يقتضي حضورك امام هذه المحكمة (الدائرة الجزئية الثانية) في تمام الساعة الثامنة والنصف من يوم ٢٠١٢/٦/١٦ وذلك للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات وفي حال تخلفك عن الحضور او عدم ارسال وكيل عنك في الوقت المحدد فان المحكمة ستباشر نظر الدعوى في غيابك. حرر بتاريخ ٢٠١٢/٥/٣٠

قلم الكتاب

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢١٨ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضدهم/ ١- مجوهرات كانوار ذ.م.م. ٢- مجوهرات كانوار ذ.م.م. ٣- مانجيت سينغ كانوار امريك سينغ ٤- جرنجيت سينغ كانوار مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ شركة تمويل ش م ج- شركة مساهمة عامة ويمثله: حسن محمد عرب درويش نعمتك بالحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٨٨ عقاري كلي يوم الاربعاء بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢٣ باعتباره سندا تنفيذياً وذلك وبصحة ونفاذ عقد البيع المبرم بين المدعي والمدعي عليهم. وبالزام المدعي عليهم بان يؤدوا للمدعية مبلغ (٤١٦٣٠٤) وتسليمه الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان. - شطب اسم المدعي عليهم (كمنساجر) من سجلات دائرة الاراضي والاملاك. - وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢١٩ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضدهم/ ١- مجوهرات كانوار ذ.م.م. ٢- مجوهرات كانوار ذ.م.م. ٣- مانجيت سينغ كانوار امريك سينغ ٤- جرنجيت سينغ كانوار مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ شركة تمويل ش م ج- شركة مساهمة عامة ويمثله: حسن محمد عرب درويش نعمتك بالحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٨٨ عقاري كلي يوم الاربعاء بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢٣ باعتباره سندا تنفيذياً وذلك وبصحة ونفاذ عقد البيع المبرم بين المدعي والمدعي عليهم. وبالزام المدعي عليهم بان يؤدوا للمدعية مبلغ (٤١٦٣٠٤) وتسليمه الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان. - شطب عبارة (تخضع ملكية العقار الى ترتيبات الاجارة المنتهية بالتكامل طبقا لعقد الاجارة المنتهى بالتكامل وملحقاته المودع لدى الدائرة) الواردة في شهادة الفكر الصادرة عن دائرة الاراضي والاملاك من سجلات الدائرة. - وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
مذكرة اعادة اعلان المدعى عليه بالنشر
الى المدعي عليه/ مرحبا للخدمات الفنية وتنظيف المباني

ش.م.م. مجهول محل الإقامة نعلنك بأن المدعيين قد اقامو عليك الدعوى المالية المذكورة أدناه وحددت المحكمة لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٢/٦/١٦ الساعة ٨:٣٠

رقم القضية	اسم المدعي	مبلغ المطالبة
١	نزر الاسلام كاشي ماهر علي	١٠٤١٩ درهم - تذكرة العودة
٢	مخلص الرحمن مجيب الرحمن	١٣٤٤ درهم - تذكرة العودة

لذا فانتكم مكلفون بالحضور او من يملككم قانوناً وعليكم تقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاث ايام على الاقل بالاضافة الى الرسوم والمصاريف والحكم مشمول العجل بلا كفاة

قسم القضايا العمالية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٨١٢ مدني كلي

الى المدعي عليها/ ١- خالد فرج الكندي ٢- رياض فرج الكندي مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي / غالب مصطفى السراج ويمثله: عبدالرحمن محمد عبدالرحمن الشرحان التعيمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها والزامهما بان يقرأ بصحة التوقيع على صورة الاقرار وسماح شهادة المدعي عليه الاول والثاني والمدعي عليهم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/٦/١٦ الساعة ٩,٣٠ بالقاعة ch.2.D.18 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (وتعلنكما بالطلبات المدعى بها).

قسم القضايا المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٩٨ تجاري كلي

الى الخصم المدخل ٢- شركة البداية للمقاولات - ش.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / خالد علي حسين العامري قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بجل وتصفية الشركة موضوع الدعوى والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٢/٦/٢٣ الساعة ٩,٣٠ بالقاعة ch.1.C.15 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (مع تقصير مدة المسافة لاسبوع من تاريخ النشر)

قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢١٨ تج كل م-ب-ب-أظ التخصصة: المقاولات والنزاعات الانشائية

مدعي/ التلال الذهبية لادارة العقارات والوساطة التجارية لصاحبه/ محمد يوسف سالم يوسف الحمادي الجنسية: الامارات مدعي عليه: شركة الميثاق للمقاولات الالكترونيةميكانيكية ذ.م.الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: ندب خبير المطلب اعلاته/ شركة الميثاق للمقاولات الالكترونيةميكانيكية ذ.م.الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢/٦/١٢ موعداً لنظر الدعوى. لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الرابعة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة التجارية شخصياً و بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعاً عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٥/٢٨

وزارة العدل
محكمة ابوظبي الاقتصادية
الدائرة التنفيذية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اخطار دفع في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٢/٩٩

الى المنفذ ضدها/ الشركة الفرنسية للدراسات والاشهاتات تكتيب يمثله السيد كريستوف فيرونو العنوان: نشرا حيث ان بتاريخ ٢٠١٢/٦/٢١ قد صدر الحكم المرفق بصورة عنه ضدك لصالح له/ مجموعة السويدي الهندسية. في القضية رقم اداري كلي ٢٠١٢/٢٠٤٤ وبما ان الحكم لها المذكورة قد تقدمت بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك. وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف: ١,٧٠٦,٦٣,٠٠٠ درهما - فوج هذا انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ اعلانك بهذا الاخطار وفي حال لة تخلفك عن ذلك فانت مكلف بحضور جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/٦/١٧ الساعة ٨,٣٠ ص. امام المحكمة وفي حال تخلفك عن ذلك فان المحكمة ستستخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً - حرر بتاريخ ٢٠١٢/٥/٢٠.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٨٦ تنفيذ عقاري

طالب التنفيذ: بنك الامارات دبي الوطنية. - جاليا- بنك دبي الوطني- سلفا- عنوانه: امارة دبي- بيرة- شارع بني ياس- مقابل موقف العميرات المنفذ ضده: عبدالعزيز مسعود خبيبي باه عنوانه: ويعن على مقر سكة متعلقة برج خليفة الجدة القديمة (البدونين) ج- بنايلة ٤- BD OTB عقد رقم ٢٠١٣- الطابق ٢- انه في يوم الأحد الموافق ٢٠١٢/٦/٢٣ الساعة ٩,٠٠ مساءً وباعتماد التنازل عن الحقن الحال سيجري بيع العقار الموضحة اصفاة اذناه لدى الجهة التي تربط بها البيع (شركة الامارات للترزوات على الموقع الالكتروني (www.emiratesaucaction.ac) وعلى رغبتي ايداع تأمين لا يقل عن ٢٠% من الثمن الاساسي قبل دخول المزاد وكذا من لدية اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالاذن ٣٠١ قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقاره ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف المنكاتف. برج خليفة رقم الارض: ١٩٦ المساحة: ١١٠,٣٠ متر مربع رقم المبنى: ١١٢ الاسم: ميسكا رقم العقار ٢٠٢ القيمة: ١٧٠٠٠٠٠ درهم. ملاحظة: يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

امارة ابوظبي
محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٢٧ عم جز-م-ب-أظ

مدعي/ خرم سجاد محمد عنایت الجنسية: باكستان مدعي عليه: البرق اللامع لكوئي الملابس الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحققات عمالية المطلوب اعلاته/ البرق اللامع لكوئي الملابس الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٦/١١ موعداً لنظر الدعوى. لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحاً امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة المحكمة العمالية شخصياً و بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعاً عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٥/١٢

قلم المحكمة العمالية

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ في التنفيذ رقم (٢٠١٢/١١٩) عم-ع-ت-أظ

طالب التنفيذ/ شهادة سلطان احمد الجنسية: بنغلاديش المنفذ ضده : البدائع لمقاولات الصيانة العامة الجنسية: الامارات المطلوب اعلاته: البدائع لمقاولات الصيانة العامة الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٥٤٧ عم-ع-ب-أظ وحدد نظره جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٦/١١ موعداً لنظر طلب التنفيذ فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بدارة التنفيذ الكائنة بالمحكمة العمالية شخصياً و بواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه, تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم العمالي

امارة ابوظبي
ادارة التنفيذ

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اعلان بالحضور في الاشكال رقم (٢٠١٢/١١) اتحادي

الى المنفذ ضده: احمد عبدالعزيز رمضان عنوانه: نشرا

عنوانه : بالنشر نخطرك بالحضور كخصم في الاشكال المذكور اعلاه امام ادارة التنفيذ بدائرة القضاء بابوظبي للجلسة المحددة في الساعة (٨,٣٠) من صباح يوم ٢٠١٢/٦/١٠م. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ ٢٠١٢/٦/٥م.

القاضي / ماجد عزالرجال

امارة ابوظبي
ادارة القضاء

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
اخطار دفع في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٢/٢١٥٤ تنفيذ عقاري مسلسل عام: ٢٠١٢/١٠٥٥٥

الى المحكوم عليه / القصر البيئي للمقاولات العامة- الامارات عنوانه : بالنشر قد صدر ضدك حكم في القضية رقم (٢٠١٢/٥٤٤) لصالح المدعي (محمد راشد جلال احمد- بنغلاديش) وبما ان المحكوم له قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور. ودفع الرسم المحدد لذلك. وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي: مطالبة مالية- جواز سفر- تذكرة سفر ١- المبلغ المطلوب تحصيله: ١١,٤٤٩ درهم ٢- رسم التصريح بالتنفيذ ٣- المبلغ المطلوب تحصيله المجموع: ١١,٤٤٩ درهم لذا فانت مكلف بالحضور امام هذه المحكمة للجلسة المحددة في الساعة (٩,٠٠) من صباح يوم ٢٠١٢/٦/١٨م تنفيذ ما ذكر اعلاه, وفي حاله تخلفك عن ذلك فان المحكمة ستستخذ بحقك الاجراءات القانونية المناسبة. صدر بتوقيعي وختم المحكمة بتاريخ ٢٠١٢/٤/٢٤

القاضي / جمال الدين وداعة

حكومة رأس الخيمة - دائرة المحاكم
اعلان بالنشر
إعادة اعلان للحضور امام محكمة رأس الخيمة الابتدائية
للدعوى رقم: 2013/ 111 مدني جزئي

بناء على طلب المدعي شركة رأس الخيمة الوطنية لتأمين إلى المدعي عليه عبد الله علي عبد الله حسين النشحي

العنوان: رأس الخيمة - سبخ البريرات - 000 - 0507794055 - النخيل - هاتف منترك: 0507794055

أنت مكلف بالحضور أمام محكمة رأس الخيمة الابتدائية شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد في تمام الساعة: 08:30 يوم: الأربعاء - 2013/06/12 وعليك أنه في حال تخلفك عن الحضور في اليعاد والتاريخ المحددين فإنه سيفصل في الدعوى في غيابك.

الدائرة الجزئية الثانية
حررت بتاريخ 2013/06/03

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
أمين السر- خالد عبد الله آل علي

حكومة رأس الخيمة - دائرة المحاكم
اعلان بالنشر
إعلان للحضور أمام محكمة رأس الخيمة الابتدائية
للدعوى رقم: 2013/ 111 مدني جزئي

بناء على طلب المدعي شركة رأس الخيمة الوطنية لتأمين إلى المدعي عليه محمد علي سالم علي

العنوان: رأس الخيمة - سبخ البريرات - 00 - 050/3724949 - النخيل - هاتف منترك: 050/3724949

أنت مكلف بالحضور أمام محكمة رأس الخيمة الابتدائية شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد في تمام الساعة: 08:30 يوم: الأربعاء - 2013/06/12 وعليك أنه في حال تخلفك عن الحضور في اليعاد والتاريخ المحددين فإنه سيفصل في الدعوى في غيابك.

الدائرة الجزئية الثانية
حررت بتاريخ 2013/06/03

العدد ١٠٨١٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/٩
أمين السر- خالد عبد الله آل علي

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٩ يونيو ٢٠١٣ العدد ١٠٨١٣

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل /
مجموعة ماج.م.م.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

TORNADO

الموعدة بالرقم: ٥٢٠١٨
باسم: مجموعة ماج.م.م.
وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي، جبل علي، ص.ب: ١٨١٥٠
والمسجلة تحت رقم: (٤١٩٦٨) بتاريخ: ٢٠٠٣/٨/٣١
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: ٢٠١٣/٨/٣١ وحتى تاريخ: ٢٠٢٣/٨/٣١

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٩ يونيو ٢٠١٣ العدد ١٠٨١٣

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل /
مجموعة ماج.م.م.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

MILLENNIUM

الموعدة بالرقم: ٥٢٠١٧
باسم: مجموعة ماج.م.م.
وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي، جبل علي، ص.ب: ١٨١٥٠
والمسجلة تحت رقم: (٤١٩٦٧) بتاريخ: ٢٠٠٣/٨/٣١
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: ٢٠١٣/٨/٣١ وحتى تاريخ: ٢٠٢٣/٨/٣١

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٩ يونيو ٢٠١٣ العدد ١٠٨١٣

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل /
مجموعة ماج.م.م.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

MAGTEL

الموعدة بالرقم: ٥٢٧٩٥
باسم: مجموعة ماج.م.م.
وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي، جبل علي، ص.ب: ١٨١٥٠
والمسجلة تحت رقم: (٤٤٤٧٩) بتاريخ: ٢٠٠٤/١/٥
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: ٢٠١٣/١/٥ وحتى تاريخ: ٢٠٢٣/١/٥

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ٩ يونيو ٢٠١٣ العدد ١٠٨١٣

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل /
مجموعة ماج.م.م.
بنشر طلب تسجيل العلامة التجارية:

FIRST SECURITY GROUP

الموعدة تحت رقم: ١٧٠٧٣٣
باسم: FIRST SECURITY GROUP فيرست سيكورتى جروب
وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي، تلفون: ٤٠٠٣٣٣٣٧٧ - فاكس: ٤٠٣٣٣٣٧٧
ولذلك لتبميز البضائع / الخدمات / المنتجات،
المنظ المحروس للاشياء المصنوعة.
الواقعة بالبلد: ٣٩
وصف العلامة: العلامة FIRST SECURITY GROUP فيرست سيكورتى جروب مكتوبة باللغة الانجليزية والعربية (باللون الاسود) وفي الاعلى رقم (1) باللون الابيض وفي اعطار مربع باللون الاسود.
الاشتراطات: لا يوجد.
فعلني من لدية اعتراض على ذلك التقدم ب مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد، أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال (٣٠) يوماً من تاريخ هذا الاعلان.

إدارة العلامات التجارية

يشكل جزءاً أساسياً من جمال المرأة

١٠ أفكار للحصول على عنق رائع

يشكل العنق جزءاً أساسياً من جمال المرأة، وتتميز هذه المنطقة من الجسم بحساسية عالية تفرض على المرأة حمايتها والاهتمام بها جيداً. تتعدد أشكال العناية بالعنق وأسفل الرقبة التي تساعدك للحفاظ على جمالهما لأطول فترة ممكنة. إليك بعض الأفكار.



يتميز العنق وأسفل الرقبة بجلد يفوق في حساسيته جلد الصدر، لذلك لا بد من الاهتمام والعناية به... وهو أمر تهمله غالبية النساء وتغفله. وما تجهله المرأة أن العنق يشيخ قبل الوجه أحياناً، في حين أن أسفل الرقبة يتعرض كثيراً للعوامل الناجمة كالأشعة فوق البنفسجية والهواء والبرد التي سرعان ما تترك آثارها عليه، ما يتلف الألياف الداعمة للبشرة، لا سيما إذا كنت ممن يحبذن ارتداء الملابس المكشوفة.

لا تفكر غالبية النساء حين يتناولن الغذاء في الهواء الطلق بحماية العنق وأسفل الرقبة، مع أن هذه المنطقة تمتص أشعة الشمس أكثر من غيرها، لا سيما حين تكون مكشوفة. لذا من الضروري اعتماد حماية من أشعة الشمس وتجنب آثار الشمس عن طريق مستحضرات العناية اليومية. وتتوافر في العيادات اليوم تقنيات جديدة ولكن مكلفة يمكن الاعتماد عليها للحصول على حلول فاعلة كالمصباح الومضي والحقن المضادة للتجاعيد. ولا كان الجلد في هذه المناطق الحساسة لا يُشفى سريعاً، من الضروري التزام الحذر واعتماد علاجات دائمة لحماية.

١- علاجات خاصة

في عمر الخمسين، يتعرض جلد منطقة أسفل الرقبة للتلف لأنه رقيق كالحريز، متجدد أحياناً يشوبه بعض الاحمرار والتجاعيد أو البقع، من هنا لا بد من اعتماد أساليب عناية خاصة. صحيح أن هذه الأساليب لا تصنع المعجزات إلا أنها تسمح بحماية البشرة، لا سيما أنها تجمع عناصر فاعلة ومواد مضادة للبقع وأحياناً مرشحات مضادة للأشعة فوق البنفسجية. ومن أشكال العناية الأخرى التي يمكن الاعتماد عليها، تذكر المراهم التي تحتوي على حمض الهيالورونيك الحبيبي الذي يساعد على ترطيب البشرة ويمنحها النعومة ويحفز تركيب الكولاجين في الجلد، كالمراهم المضادة للتشققات التي تحتوي على عناصر فاعلة مرطبة تساعد على إصلاح الجلد.

2- تماسك الصدر

حين تكون منطقة الصدر غير متماسكة، تُصاب الأنسجة بالترهل سريعاً، لا سيما ألياف الإيلاستين التي تمنح الجلد في منطقة أسفل الصدر نعومة وصلابة. للحد من الخسائر، ننصحك بارتداء حمالة صدر مناسبة

3- مستحضرات تقاوم الشيخوخة

احرصي على استخدام مستحضرات الوقاية منذ بلوغك الأربعين لحماية العنق وأسفل الرقبة. يمكنك استعمال مساحيق العناية بالوجه للعناية أيضاً بالعنق وأسفل الرقبة والكتفين. صحيح أن هذه المستحضرات قد تكون غنية إلا أنها لا تضر لأن جلد هذه المنطقة لا يفرز أي زهم. كذلك ننصحك بالتشير مرة أسبوعياً بواسطة مقشر خفيف تمرينه بحركات دائرية ناعمة على العنق وأسفل الرقبة والكتفين، وذلك لتحفيز الدورة الدموية الصغرى وتحسين حالة الجلد ومنحها جمالاً أخاذاً. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التقشير البشرة على امتصاص مساحيق العناية التي تستعملينها. ولكن احذري معاملة بشرة هذه المنطقة بشدة فهي حساسة جداً.

4- لا جلسات الاسمرار

البشرة السمراء ساحرة، إلا أن جلسات الاسمرار تزيد من تقدم البشرة بالعمر ومن مخاطر الإصابة بسرطان الجلد. للحصول على لون ذهبي يزين وجهك وعنقك وأسفل الرقبة والكتفين، يمكنك استعمال منتجات اسمرار ذاتي على شكل مراهم أو حليب، أو اللجوء إلى مسحوق اسمرار داكن تغطين به وجهك وعنقك بواسطة فرشاة التجميل.

5- المصباح الومضي ضد البقع

نظراً إلى سوء معدلات الميلانين المسؤول عن تلوين البشرة طبيعياً، يظهر بعض البقع البنية على أسفل الرقبة والكتفين بعد التعرض لفترات طويلة للشمس والهواء. تتعدد أشكال البقع من النمش إلى بقع زلقة تنتشر على الجلد. لحسن الحظ، تختفي البقع عند الخضوع لثلاث أو أربع جلسات علاج بالمصباح الومضي، على أن يفصل شهر بين كل جلسة. ولكن ينبغي أن تلتزم ذات البشرة الداكنة الحذر لأن هذا العلاج قد يسبب بعض الحروق. تتجلى حسنات هذه التقنية في قدرتها على تحسين الجلد عبر تحفيز إنتاج الكولاجين في الجلد لتصبح أكثر كثافة ونعومة. للوقاية، يمكنك استعمال مرهم شمسي SPF 50 في شكل منتظم. لعلاج أسفل الرقبة المرشش، استعملي مقدار حبة جوز كبيرة من مرهم الوقاية الشمسي للتخلص من البقع.

6- التخلص من الاحمرار

يسبب التعرض المستمر للشمس احمراراً على العنق وأسفل الرقبة والكتفين. للوقاية، يمكنك استعمال مرهم الحماية من الشمس SPF 50 عند التواجد على الشاطئ وفي المناطق الجبلية. علاوة على ذلك، تساعد ثلاث أو خمس جلسات علاج بالمصباح الومضي على مدى بضعة أشهر على التخلص من 80% من الاحمرار. يُفضل القيام بالجلسات شتاءً، لا سيما أنها ستعرض عليك تجنب أشعة الشمس لأشهر وتمنعك عن جلسات الاسمرار. إلا أن الاحمرار قد يظهر في أماكن أخرى.

7- إخفاء مزل

حين تجددين نفسك غير راغبة في معالجة العنق وأسفل الرقبة بالاعتماد على التجميل أو حين تعجزين عن ذلك، ننصحك بإخفاء المشكلة. - اختاري ملابس لا تكون مكشوفة كثيراً عند الأسفل الرقبة والكتفين، واستبدلي القبات المفتوحة بتلك المستديرة. - ضعي وشاحاً يحمي الجلد ويخفي ما لا تودين إظهاره كالأحمرار والتجاعيد والبقع الجلدية... - استعملي مرهماً ملوناً أو مرهماً مضاداً للشوائب يمنح الجلد مظهرًا متجانساً. - اخفي الاحمرار عبر استعمال كريم أساس أو مصحح شوائب ثم كريم بلون البشرة. - استعملي كريم الاسمرار على حافتي الفك لإخفاء عيوب الذقن.

8- ترطيب دائم

بالإضافة إلى كونها رقيقة جداً، تفترق بشرة أسفل الرقبة والكتفين إلى الغدد الدهنية، لذا تحتاج إلى مزيد من الترطيب، خصوصاً أنها تجف سريعاً عند إهمالها. لحسن الحظ، لا يحتاج الأمر إلى أي علاجات معقدة، بل يمكنك أن اكتفي يومياً كل صباح بعد الاستحمام بوضع مقدار حبة جوز كبيرة من حليب الجسم على العنق ومنطقة أسفل الرقبة والكتفين والصدر. يبقى الترطيب الأسلوب الأفضل للحفاظ على الجلد أملاً ناعماً لا تظهر عليه أي شوائب أو بقع قبل الأوان.

9- حقن مضادة للتجاعيد

يسبب التقدم بالسن النتائج أساساً من التعرض كثيراً لأشعة الشمس ظهور التجاعيد بين الصدر ومنطقة أسفل الصدر والكتفين. يزيد النوم على إحدى جهتي الجسم من حدة هذه التجاعيد، لا سيما أن هذه الوضعية تترك أحد الثديين على الآخر. للأسف لا يمكن إزالة التجاعيد إلا بالاعتماد على التقنيات التجميلية. تساعد حقن حمض هياورونيك على إخفاء التجاعيد الكبيرة العامودية في شكل فاعل، ولما كانت هذه التقنية مؤلمة، ينصح الأطباء باستعمال مرهم مسكن قبل ساعة من جلسات الحقن التي يصل عددها إلى ثلاث جلسات، جلسة واحدة شهرياً. تدوم نتائج هذه الحقن القابلة للتفكك حيوياً لمدة 18 شهر. أما في ما يتعلق بالبشرة الناعمة أو الدالية فتعالج بالاعتماد على الميزوثيرابي، ويتألف العلاج من عدد من حقن حمض هياورونيك وبعض أنواع الفيتامينات إذا كنت مدخنة أو إذا كنت تعرضين كثيراً للشمس. تعطى هذه الحقن يدوياً أو بواسطة أداة خاصة تفرطب الجلد، خصوصاً بشرة أسفل الرقبة والكتفين والثنافة. ومن المكاسب الأخرى أنها تحفز إنتاج الكولاجين. ويشير الاختصاصيون إلى ضرورة إجراء هذا العلاج مرة شهرياً لمدة ثلاثة أشهر.

10- تجنب نثر العطر

يُفضل عدم وضع عطر على منطقة العنق وأسفل الرقبة والكتفين لأن المواد تلك تترك العنق وأسفل الرقبة جافاً. غير ذلك، قد تؤدي بعض الجزئيات إلى ظهور صبغيات في أماكن وضع العطر. لاستعمال عطرك في شكل لا يضرب بشرتك، ضعي القليل منه على معصمك أو رشي بعضاً منه على ملابسك (مبتعداً عن الأقمشة الحساسة) أو على الذقن. تتعرض منطقة أسفل الرقبة والكتفين لخطر كبير. تلاحظين تقدم هذه المنطقة في السن حين تفقد صلابتها أو حين تظهر ثائفة في بعض الصور الجانبية. إلا أن عامل الوراثة يؤدي دوراً كبيراً في هذا المضمار. حتى الآن لم يقدم الطب علاجاً لهذه الحالة باستثناء العلاجات التي يقترحها الطب التجميلي كالتشد أو الشفط، إلا أنه يمكن أن تعتمد على بعض الطرق لشد بشرة أسفل الرقبة والكتفين: - اتخذي وضعية التفكير بوضع كوكع على الطاولة؛ فهذه الوضعية تتيح لك فتح فمك فيما تقاومين بعض الشيء فتشعرين بتناغم هذه المنطقة. ننصحك بالقيام بهذه الحركة خمس مرات يومياً. - الصاق اللسان بقوة بسقف الحلق؛ اضغطي 10 ثوان على سقف حلقك ثم ارتكبي. ننصحك بتنفيذ هذا التمرين عدة مرات يومياً لتقليص ترهل منطقة الذقن وشدها.

تركيبات فاعلة

- لمحاربة الاحمرار: مركز مصنوع من إنوكزولون، جزئية مستخرجة من جذور عرق السوس المعروف بأثاره التي تلطف الجلد المصاب بالتهيج والاحمرار، إنوكزولون نقي فاعل، A46. - للعناية بالبشرة: مستحضر ذو تركيبة غنية تحتوي على لائث خضراء مصححة ومواد تساهم في إصلاح البشرة والشفتر لتحفيز الدورة الدموية الصغرى وزيادة الشيا الغذائية. مرهم مضاد للاحمرار ملطف ومغذي. - لشد البشرة: منتج يحسن من مرونة البشرة ويعطيها رونقاً فورياً لا سيما بشرة أسفل الرقبة والكتفين بفضل الغليكأنول والبيوبيبتيد. - لمكافحة علامات التقدم في السن: منتج للعناية بالبشرة ملطف ومرطب يتميز بخصائص تساعد على بناء البشرة ومكافحة البقع، تحتوي هذه التركيبة على مستحرجات نباتية وأسياتيكوزيد من قصمة الماء الهندية وأوكسينات دوار الشمس وكذلك مشتقات الفيتامين C. منتج مركز كيثف لحماية العنق وأسفل الرقبة والكتفين، كلارينز. - منتج لشد العنق وأسفل الرقبة: هلام يشد البشرة ويكافح البقع (الفيتامين C) ويحتوي على مركب غني بالفيتامينات والأحماض الأمينية والأملاح المعدنية التي تحبس الماء. منتج من ماري كوهر يمنح البشرة شباباً متجدداً. - لتفتيح البشرة: منتج لطيف يتألف من مادتين فويتين لمكافحة البقع: B- ريزورسينول وحمض غليسيرييتينيك مع SPF30. يمكنك استعماله طوال أيام السنة أو بعد القيام بتقشير. - لمكافحة التجاعيد: مركب يتألف من حمض هياورونيك حبيبي وريتيناالدييد لتحفيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين وشد البشرة الجافة وترطيبها.

منوعات

العنق

25



الانتباز البطني الرحمي . .

اسبابه وطرق علاجه

يشير نصف التقارير التي تتناول حالات العقم إلى إصابة المرأة بالانتباز البطني الرحمي أو بمعنى آخر وجود أنسجة مخاطية خارج الرحم. إلا أن التقارير عنها تؤكد إمكان حدوث الحمل إذا خضعت المرأة لعلاج سريع. لماذا تنتشر الأنسجة المخاطية الرحمية في جسم المرأة؟ ما هو مصدرها؟ هل هي ناتجة من دم الدورة الشهرية؟ أم خلايا جذعية نائمة في البطن؟ أسئلة كثيرة تحير الطب وتضعه في موقف الجاهل لأسباب الانتباز البطني الرحمي.

تشير الدراسات إلى أن الأنسجة المخاطية تحتاج المبيض في 80% من الحالات وتنمو على سطحه أو في أعماقه مشكلة مجموعة من الخراجات، فيكون العقم بالتالي نتيجة حتمية. كذلك قد تنمو الأنسجة المخاطية في الأمعاء والثنافة... من هنا تعدد الأعراض التي تتنوع بين الألم أثناء الجماع ومشاكل هضمية.

يطاول الانتباز البطني الرحمي 10% من النساء في عمر الخصوبة، والغريب أن الصابات به يجهلن أمره وأن الأطباء يكتشفون وجوده صدفة عند البحث في الأسباب المؤدية إلى العقم، فيقعون في حيرة من أمرهم ويجدون أنفسهم أمام مفترق طرق، يحتم عليهم الأول معالجة الانتباز البطني الرحمي، فيما يفرض عليهم الثاني معالجة العقم.

إذا كان الضمير المهني يحفز الطبيب على البدء بعلاجات بسيطة قبل اعتماد علاجات قاسية في معظم الحالات المرضية، إلا أن الانتباز البطني الرحمي يفرض العكس إذ يبدأ العلاج بالجراحة لينتهي بعلاج طبي.

معالجة

لا بد من أن يتولى أمر العلاج فريق عمل متعدد الاختصاصات لتحظى المرأة بفرص حمل عدة.

تخضع المرأة للجراحة إذا كانت في سن شابة وإذا كان الانتباز البطني الرحمي السبب الوحيد الكامن وراء عقهما. تعتمد الجراحة على سحب الأنسجة المخاطية الضالة عبر التخثر الكهربائي بواسطة التنظير. ولدعم نتائج الجراحة، ينصح الأطباء باتباع علاج يعتمد على حيوب منع الحمل، وقد برهنت النتائج أن النساء يحظن بنسبة واحد على اثنين على فرصة الحمل في غضون عام بعد الخضوع للجراحة.

أما إذا أثبتت الفحوصات أن العقم ناتج من أسباب أخرى، فيلجأ الطبيب إلى التلقيح داخل الأنبوب أولاً ليتصرف بعد ذلك إلى معالجة الانتباز البطني الرحمي. في هذه الحالة لا بد من إعداد المرأة مسبقاً لأن المرض يعيق هرمون البروجيسترون الذي يحفز الإباضة.

في عام 2010، أشار الأطباء إلى أن حيوب منع الحمل هي الدواء الأفضل لإعداد بطانة الرحم للتلقيح في الأنابيب، وبهذا تحظى المرأة التي تعاني الانتباز البطني الرحمي بفرص الحمل على غرار امرأة سليمة، لا بد من أن يسبق التلقيح بالأنابيب علاج يعتمد على حيوب منع الحمل على مدى ستة إلى تسعة أسابيع قبل أن يمنح الطبيب البروجيسترون لتحضير الأنسجة المخاطية الرحمية لاستقبال جنين عبر التلقيح في الأنابيب. لحسن الحظ لم تعد البويضات القليلة العدد التي يطلقها مبيض امرأة تعاني الانتباز البطني الرحمي على أثر تحفيز المبيض، عائقاً أمام إمكان الحمل.

بيّنت دراسات الحديثة أن الانتباز البطني الرحمي، وإن ترك أثاراً على عدد البويضات التي يطلقها المبيض تحت تأثير التحفيز، إلا أنه لا يؤثر على نوعيتها. من هنا، لا سبب يدفع امرأة تعاني الانتباز البطني الرحمي إلى رفض إجراء تلقيح في الأنابيب بحجة أن مبيضها يطلق عدداً قليلاً من البويضات.

هل يُفضل اتباع علاج قبل التفكير في الإنجاب؟

لا بد من التفكير فوراً بإمكان الإصابة بالانتباز البطني الرحمي عندما تشكو امرأة شابة من آلام الحوض. في هذه الحالة، يتحدث الطب عن وضعين:

- الانتباز البطني الرحمي السطحي: من الأفضل أن تبقى الأنسجة المخاطية نائمة من خلال المواظبة على تناول حيوب منع الحمل إلى أن ترغب المرأة بالإنجاب فتتمتع عنها.
- الانتباز البطني الرحمي العميق واجتياحه جدار الرحم: ما يستدعي جراحة ميكرو لسحب الأنسجة المخاطية الضالة، غالباً ما تكون نتائجها مدهشة إذ تختفي الآلام تماماً ويتراجع إمكان الإصابة بالانتباز البطني الرحمي مجدداً ما يجنب المرأة أنواعاً أخرى من الجراحات الكبيرة.



ماجد بن محمد يفتتح معرض فنون إسلامية

ومن الجدير بالذكر أن صالة العرض الفنية "أرا" قد نظمت المعرض بالتعاون مع مركز دبي لفن الخط العربي، أحد مبادرات سمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم، ويعتبر هذا المعرض التعاون الثالث بين الجهتين، بعد معرض المعاصرة، ودورات متخصصة في فن الخط العربي، وذلك حرصاً على التعريف بهذا الفن العريق من خلال فعاليات وأنشطة مختلفة على مدار العام.

وتفتتح صالة العرض الفنية "أرا" أبوابها من الأحد إلى الخميس من الساعة 10 صباحاً وحتى 9 مساءً، وفي يوم السبت من الساعة 12 ظهراً إلى 8 مساءً، وفي يوم الجمعة من الساعة 3 وحتى 9 مساءً.

وقد اختيرت تسمية المعرض "فنون إسلامية" لتكون اللوحات المشاركة فيه تأخذ ويشكل كبير الطابع الإسلامي من خلال الآيات القرآنية التي تمت كتابتها والزخارف الإسلامية التي احتضت بها، بالإضافة لكونه متزامناً مع العديد من المناسبات الدينية كالإسراء والمعراج وشهر رمضان المبارك. وقد شارك في المعرض كل من: إيمان البستكي وتاج السر حسن وعبدالرزاق محمود، وعدي الأعرجي وفاطمة سعيد البقالي وماجد اليوسف ومحمد رضا هنور، ومحمد عبدربه علان ومريم غلامي، وموفق بصل ونرجس نور الدين ووسام شوكت. وبلغت عدد اللوحات 38 لوحة.

ورافق سموه خلال الافتتاح، مروان بن بيت، المدير العام للمكتب الخاص لسمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم، وسعيد النابودة، مدير عام هيئة دبي للثقافة والفنون بالإنا، والدكتور صلاح القاسم، مستشار هيئة دبي للثقافة والفنون، وفاطمة البقالي، مسؤولة المشاريع بمركز دبي لفن الخط العربي، وموزة العيار، مؤسسة صالة العرض الفنية "أرا" وعدد من الفنانين.

ومن جهتها، قالت فاطمة البقالي، مسؤولة المشاريع بمركز دبي لفن الخط العربي: "يحرص مركز دبي لفن الخط العربي على التعاون المستمر مع صالات العرض الفنية والجهات المنظمة لمثل هذه المعارض.

•• دبي-الفجر:

افتتح سمو الشيخ ماجد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للثقافة والفنون، معرض "فنون إسلامية" بصالة العرض الفنية "أرا"، والذي يستمر عرض أعماله حتى 31 أغسطس من العام الجاري.

وأشاد سمو الشيخ ماجد بن محمد بالأعمال المشاركة، نظراً لما تتسم به من إلتان ودقة بالإضافة الى الحرفية التي يتمتع بها الفنانون المشاركون من مختلف الدول العربية، يجمعهم الفن الإسلامي العريق بنماجه المتنوعة.

مركز الإمارات ينظم محاضرة حول النجاحات والتحديات البيئية بالدولة



التحول السريع نحو الصناعة والتغير المناخي والنمو السكاني وازدياد النفايات والتلوث وعلى سبيل المثال فإن نوعية الهواء يمكن أن تتأثر بسبب الاستهلاك العالي للكهرباء اللازمة لتغذية التنمية وتوفير مستوى المعيشة المرتفع كما أن البيئة البحرية يمكن أن تتغير بسبب ازدياد المواد الملوثة وحمولات الحرارة - محركات التكييف والسيارات -.. وقال إن إمارة أبوظبي تطبق إجراءات فعالة لحماية بيئتها والتصدي لتلك التهديدات وعلى وجه التحديد فهي تحمي صحة الإنسان والبيئة الطبيعية بطرق ضرورية لبناء اقتصاد مستدام وعلى سبيل المثال فإن هيئة البيئة في أبوظبي وضعت نظاماً بيئياً حازماً للترخيص والتفتيش والالتزام وتقوم بمراقبة مستمرة للبيئة وتعد تقارير تفصيلية دورية حول وضع البيئة.

ومناطق خاصة تنمو فيها حيوانات ونباتات فريدة وهناك صيادو الأسماك والمزارعون وصيادو الصقور ومحبو القوارب والسياح والأسر العادية جميعهم يستمتعون بجمال هذه المناطق الطبيعية بطرق مختلفة ولكل واحدة من هذه المنظومات البيئية قيمة اقتصادية وفوائد أخرى جوهرية. وقال انه على سبيل المثال فإن المناطق التي ينمو فيها شجر المانغروف على طول شواطئ أبوظبي تشكل ملائماً لتفريخ السمك وهذا يفيد تجارة السمك والأفراد الذين يمارسون صيد السمك كهواية للمتعمة.. كما توفر أشجار المانغروف الحماية للشواطئ من التعرية ومن العواصف ويمكن أن تسهم في تنظيف الماء وتجديده على مر الزمن، وأوضح بيرسون أن قائمة التهديدات الموجهة إلى الثروة البيئية لإمارة أبوظبي تشمل

برية وطيور ومحميات بحرية إضافة إلى الحفاظ على البيئات المناخية والصحية وغيرها في الدولة.. مشيراً في هذا الصدد إلى أن الطبيعة في دولة الإمارات العربية المتحدة من التنوع بمكان ما جعلها بيئة سياحية جذابة في العالم خاصة بما تتمتع به من سواحل بيئية بحرية وجبال وكثبان رملية متحركة إضافة إلى الصحاري، وأضاف د. تيرنس بيرسون أن كثيرين يعتقدون أن أبوظبي مثلاً إمارة غنية بالنفط فقط لكنها في الحقيقة تنعم بثروات طبيعية أخرى من أهمها الثروة البيئية والطبيعة الجميلة حيث تضم كثيراً من الجزر والشواطئ والمناطق الصحراوية وأنواعاً مختلفة من الكائنات التي تتكاثر في هذه البيئات البرية والبحرية الشاطئية والمميزة وعلى سبيل المثال فإن الصحراء تحوي مستوطنات

نظم مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية بمناسبة يوم البيئة العالمي محاضرة عن "النجاحات والتحديات البيئية في دولة الإمارات العربية المتحدة" ألقاها الدكتور تيرنس بيرسون نائب رئيس وحدة التغير المناخي العالمي والعلوم البيئية بمعهد الأبحاث الدولي، وأشاد المحاضر بالمبادئ العامة التي تعتمدها استراتيجية دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح البيئة المناخية والطبيعية والسكانية لديها من أفضل البيئات في العالم بحلول الأعوام القليلة القادمة. وقال بيرسون إن الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله كان أول من وضع الأسس والمبادئ العامة لهذه الاستراتيجية في بداية عقد السبعينيات بإصداره عدد من التشريعات والقوانين التي تحافظ على البيئة الطبيعية بكل ما تحتويه من حيوانات



(رأس الشاعر) للشاعر عمر شبانة

صدرت حديثاً مجموعة شعرية جديدة للشاعر عمر شبانة، حملت عنوان (رأس الشاعر) عن (المؤسسة العربية للدراسات والنشر)، وهي الرابعة للشاعر بعد (احتفال الشباب بالعاصفة) (1983)، و(غبار الشخص) (1997)، و(الطفل إذ يمضي) (2007).

تضم المجموعة 11 قصيدة، هي: قصائد أخيرة 1، شجر في طريق الغياب، عن نهايات بيت، حوارية الجسد والروح، دون وجه ولا كلمات، قصائد أخيرة 2، لا بد من عيب في طريق العدم، هواء حبيبي... هواء بلادي، هذيان، متاهات، وصوت هذا الهباء العظيم.

يقدم الشاعر ما يشبه سيرة شعرية لذات والعالم، سيرة واقعية/أسطورية، تمثلها قصيدة (عن نهايات بيت)، ويلخصها مقطع منها يقول فيه (بيته يذهب في درب قصير للهلك، بيته صورته من أول العمر/ إلى آخر شباك ويباب في الحياة). كذلك تجسد هذه (السيرة) باختصار في القصيدة الأخيرة من المجموعة، التي حملت عنوان (صوت هذا الهباء العظيم) التي تسرد مراحل ومحطات في حياة الشاعر/ الشخص، ومنها هذه الصور والاشيالات:

دعني يا رمل أبكي على قبر جداتي الراحلات، أشمِّمُ أرواحهن التي عثقتها الهوم،
ودعني على مهل
في التسميم الأخير من العمر
أوي إلى السَّيسبان وما ظل في الأرض من خُشب السُّنْدبان الحنُون
وأوي إلى ما تَبَقِيَ على دُجج الرُّوح من أغنيات،
إلى جِبَل وكهوف من الذكريات لأعرف أنني أعيش طويلاً.

عقدت «الملتقى الإعلامي الثاني»

وزارة (الثقافة) تعلن أسماء الفائزين في الدورة الأولى لجائزة التميز الإعلامي

بأهداف الوزارة وجهود الإدارة في تطوير خدماتها المقدمة للجمهور والمتعاملين معها ومنهم وسائل الإعلام، تم عرض فيلم قصير تناول الجهود الصحفية والإعلامية المختلفة، تلاه عرض تقديمي عن جائزة التميز الإعلامي ومجلة الإدارة الجديدة.



وعقدت الوزارة على هامش الملتقى الإعلامي الثاني جلسة حوارية بعنوان "الصفحات والملاحق الثقافية إلى أين؟" تحدث فيها كل من الشاعر يوسف أبولوز رئيس القسم الثقافي بجريدة الخليج، والدكتور حسين درويش رئيس القسم الثقافي بجريدة البيان، والصحفي مصطفى الزرعوني عضو مجلس إدارة جمعية الصحفيين والصحفية فضيلة المعيني رئيس قسم الأخبار والتقارير بجريدة البيان.

وناقشت الجلسة مجموعة من المحاور وهي: هل ما زالت الصحافة الثقافية مرتبطة بالقصيدة والفنون البصرية كالفنون التشكيلية والمسرح وغابت الأدوار التي تقوم بها المؤسسات الثقافية الاتحادية والمحلية، وهل ارتباط الصحافة بمفهوم رأس المال حالياً جعل مستوى الصفحات الثقافية ينعكس، وكيف بات إعطاء المؤسسات الصحفية أفضلية الكتابة في الصفحات الثقافية إلى الأبداء تهميشاً من فعالية دور الصحفيين فيها في نقل التجارب الحية الاجتماعية والثقافية، وكان المحور الأخير متعلقاً بتراجع أهمية شحن الصفحات بالخبر الثقافي ومتى يمكن أن نرى زيادة في عدد الصفحات المخصصة للثقافة في الدولة.

المنوع بتلفزيون دبي، مستعرضاً جهود الوزارة في تحقيق الأهداف الاستراتيجية كدعم الأنشطة الثقافية ورفع مستوى الوعي بالثقافة الإماراتية والحفاظ على الهوية الوطنية وتعزيز مقوماتها والارتقاء بالحركة الفنية والحفاظ على التراث الإماراتي غير المادي، وتعزيز التكامل والتنسيق مع القطاعين العام والخاص وبناء شراكات فعالة، وتنمية الموارد البشرية وفقاً لأفضل الممارسات العالمية المطبقة، إضافة لعرض فيلم تسجيلي قصير عن أداء الوزارة منذ إنطلاقها.

وقدم الخطيب كلمة ترحيبية بالحضور مدير إدارة الاتصال الحكومي، استعرض خلالها جهود إدارة الاتصال الحكومي وربط أهدافها

مثمناً دورهم وجهدهم المتميز الذي أثنى ثقافتنا الإماراتية والخليجية والعربية داعياً لصحفيين والإعلاميين للماء الثقافي المفتوح الأول الذي يجمع معالي وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع بقيادة وموظفي الوزارة مساء اليوم الأحد 9 يونيو 2013.

وأضاف أن الوزارة تهدف من الملتقى والجائزة تحفيز الإعلاميين والصحفيين وتشجيعهم على الإبداع والإلتقان لاسيما في تغطية أخبار الوزارة وخدماتها ومبادراتها المتميزة والمتنوعة لتحقيق الريادة والتميز، إضافة لتحقيق رضا المتعاملين معنا من مختلف وسائل الإعلام القروية والمسموعة والمرئية.

وكان الحفل قد بدأه الإعلامي محمد الخطيب



الاستراتيجية لوزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع (2011-2013)، ويحقق الهدف الرابع المتمثل في تعزيز التكامل والتنسيق مع القطاعين العام والخاص وبناء شراكات فعالة، كما يساهم في تحفيز الصحفيين والإعلاميين بشكل عام وتشجيعهم على الإبداع والإلتقان، وتقديم الخدمات المتميزة والمتنوعة لتحقيق الريادة والتميز في رضا المتعاملين معنا في مختلف وسائل الإعلام القروية والمسموعة والمرئية.

ونقل مدير إدارة الاتصال الحكومي تحيات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة والشباب وتنمية المجتمع وقيادات الوزارة وموظفيها إلى الحضور،

الاستراتيجية والإداعية بالدولة. وقال عبدالله محمد النعيمي "لأن طموحات المثقفين في دولتنا الإمارات العربية المتحدة ومبادرات وبرامج وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع تحتاج إلى من يهيئ للأجيال فرص الوصي المعربي والثقافي، فإن علينا أن نعمل جميعاً على إخراج منتجنا الثقافي المقدم لهم بما يواكب تطورات الشباب ويعتني بطموحاتهم؛ من خلال وسائل الإعلام ورويتنا ورسالتنا في دعم وتشجيع الحراك الثقافي والمجتمعي وتعزيز الهوية الوطنية الإماراتية..

وأضاف أن الملتقى الإعلامي بات لقاءً دورياً سنوياً، يأتي انطلاقاً من الأهداف

كرمت وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع صباح أمس الأول الأربعاء 5 يونيو 2013 على هامش الملتقى الإعلامي الثاني لإدارة الاتصال الحكومي بالوزارة الفائزين في جائزة التميز الإعلامي وهي الجائزة التي تمنحها الوزارة للصحفيين وصحفيهم المتميزة في تغطيتها مختلف جوانب النشاط في الوزارة. ومنحت الوزارة صحيفة الخليج جائزة الصحفية المحلية المتميزة، وحازت صحيفة البيان جائزة أفضل تغطية عامة (صحف محلية) في دبي، فيما حازت صحيفة الاتحاد جائزة أفضل تغطية عامة (صحف محلية) عن أبوظبي، وفاز الصحفي المخضرم سلام محمد سلام من وكالة أنباء الإمارات فرع دبي بجائزة أفضل تغطية (صحفي واحد)، وحازت إيناس محيسن الصحفية بصحيفة الإمارات اليوم جائزة أفضل موضوع صحفي عن 2012 وكان بعنوان "الأعمال الفنية الإماراتية هدايا رسمية إلى العالم".

وقدم عبدالله محمد النعيمي مدير إدارة الاتصال الحكومي بوزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع الجوائز وشهادات التقدير إلى الفائزين في الجائزة والمكرمين من قبل الوزارة سواء من الصحفيين أو الإعلاميين أو ممثلي وسائل الإعلام والمحطات التلفزيونية والإذاعات التي بادرت بالتعاون مع الوزارة في إبراز رسالة الوزارة والحكومة الاتحادية من خلال البرامج والمبادرات المتعددة، وذلك بحضور نخبة من الصحفيين والإعلاميين في المؤسسات الصحفية المحلية والمحطات

منوعات

العمل

27



جمال سليمان



كندة علوش



وروعة ياسين

مصر تضيء بنجوم سوريا في رمضان

القاهرة-الأناضول:

تضيء كوكبة من نجوم ونجمات الدراما في سوريا الشاشات الصغيرة في مصر خلال شهر رمضان حيث يترقب الجمهور هذا الماراثون الفني كل عام. يأتي ذلك فيما يغيب كثير من الفنانين السوريين عن دراما بلادهم للعام الثاني على التوالي منذ اندلاع الثورة في مارس آذار عام ٢٠١١ بعد هجرتهم إلى القاهرة وبيروت لما اشتهرتا به من نشاط فني درامي وسينمائي.

وتنوعت مواقف نجوم سوريا بين مؤيد لنظام بشار الأسد ومعارض له وداعم للثورة السورية، وآخرين ابتعدوا عن المواقف السياسية وسجلوا خوفهم من دموية الصراع بينما التزم البعض الصمت والانشغال بالبحث عن مكان آمن للعيش والعمل.



لاميتا فرنجية تنتهي من (مجال)

انتهت الممثلة اللبنانية لاميتا فرنجية من تصوير مسلسل (مجال) الرمضاني بعد ثمانية أشهر من التصوير المتواصل، وبعد مشاركتها في العديد من الاحتفالات والمناسبات ويهدف الراحة سافرت الى بريطانيا وتحديدا لندن. اختارت لاميتا لندن للراحة والترفيه عن نفسها والاستمتاع بالطبيعة الخضراء، بعد موسم متعب من العمل المتواصل والمعروف عن لاميتا أنها تحب لندن وتعتبرها مدينتها المفضلة، ولطالما كنت ضمن خططها لزيارتها الى ذلك، تعود الممثلة اللبنانية الأسبوع المقبل الى دبي لتصوير عدد من أغلفة المجلات الخليجية والعلامات التجارية المعروفة في المنطقة.



قمر خلف



أيمن زيدان



سوزان نجم

الجزيرة العربية، وقصة تحالفهم مع من حولهم من القبائل المجاورة والصراعات القائمة بينهم. أما النجمة السورية سوزان نجم الدين التي تنأى بنفسها عن الإداء صراحة بموقفها من الثورة السورية فتأتي مشاركتها هذا العام في رمضان من خلال مسلسل لا تشرب القهوة مع نهال، وتلعب فيه دور إعلامية تقدم برنامجاً حوارياً، تكشف من خلاله قضايا فساد حدثت في عهد الرئيس المصري السابق حسني مبارك، الذي أطاحت به الثورة في 11 فبراير شباط عام 2011. والمسلسل من إخراج حسام عبد الرحمن وتأليف رضا الوكيل، ويشارك في بطولته الفنانان المصريان: مجدي كامل وتامر هجرس. والعالم الماضي سجلت الدراما السورية غياب العديد من فنانها بسبب الاضطرابات في البلاد التي دخلت عامها الثالث والوضع الإنتاجي الصعب، مما جعل مشاركتهم في الدراما المصرية واضحة بقوة. ويعاني فنانو سوريا، خصوصا المؤيدين للثورة والذين يقيمون في بلادهم رغم المعارك الدائرة بين الجيش السوري والجيش السوري الحر، من مضايقات عديدة وصلت إلى حد القتل، بحسب مراقبين. وأوقفت السلطات السورية في منتصف مايو أيار الماضي بالعاصمة دمشق الفنانة مي سكاف، المعروفة بمواقفها المناهضة لنظام بشار الأسد، ثم أفرجت عنها بعد ساعات. وقتل الفنان الكوميدي ياسين بقوش، المعارض للنظام، بعد استهداف سيارته في حي العسالي بدمشق.

حب قديمة، بعد أن تزوج حبيبته وتساfer إلى الخارج ولا تعود مرة أخرى. وتشارك الفنانة السورية رعدة والمعروفة بتأييدها لنظام بشار الأسد، بطولة مسلسل (الشك) للمخرج محمد النقلي، والسيناريسيت أحمد أبو زيد، ويشاركها البطولة النجم المصري حسين فهمي، والممثلة صابرين، إضافة للممثل السوري مكسيم خليل. وتدور أحداث المسلسل في إطار اجتماعي حول أزمة انعدام الثقة التي تعاني منها المجتمعات، ويناقش قضية انهيار القيم الأخلاقية من خلال مواقف يتعرض لها شخصيات المسلسل. وكانت الفنانة رعدة تعرضت للضرب من الجمهور المشارك في الملتقى الدولي الثالث للشعر العربي والذي عقد في القاهرة في مارس آذار الماضي، إثر مشادة كلامية دارت بعد إلقاءها شعرا يؤيد نظام الأسد، وهو ما لم يرض الجمهور، وذلك بحسب ما قالت مسؤولة إعلامية عن الملتقى في تصريحات سابقة للأناضول. أما الدراما التاريخية في مسلسل (خبير) وهو إنتاج مصري أردني مشترك فشهدت كوكبة من النجوم السوريين يتقدمهم أيمن زيدان ومجموعة من الوجوه السورية الشابة متمثلة في الفنانتين السوريتين قمر خلف، وروعة ياسين، بمشاركة الفنان اللبناني بيار داغر. والمسلسل للمخرج محمد عزيزية وتدور أحداثه حول غزوة خبير التي اندلعت بين المسلمين واليهود في العام السابع من الهجرة، ويتناول حياة اليهود الاجتماعية والاقتصادية والدينية وجلاءهم عن

ومن النجمات اللاتي اخترن القاهرة ملاذا لهن، الفنانة السورية كندة علوش والتي تشارك في الدراما المصرية هذا العام من خلال مسلسل نيران صديقة للمخرج خالد مرعي. وتتقاسم كندة علوش بطولة المسلسل مع الفنانين المصريين منة شلبي وعمرو يوسف ورائيا يوسف ومحمد شاهين وسلوى خطاب، إضافة إلى الممثل التونسي ظافر عابدين. وتدور قصة المسلسل على مدار زمني مدته 20 عاماً، وتتناول حياة 6 شبان وشابات، تجمعهن الصداقة وتفترقهم المصالح، وتتقاطع خطوط حياتهم في مفاصل محورية، حيث يمثل كل منهم نموذجاً إنسانياً مختلفاً في نشأته وتطوره وتفاعله مع المجتمع. ومن خلال حبكة درامية بوليسية، يتناول المسلسل إحدى الشخصيات التي يتضح أنها ما زالت على قيد الحياة بعد اعتقاد الأصدقاء أنها قد ماتت منذ سنوات في ظروف غامضة، ليبدأ الجميع باستلام رسائل مجهولة المصدر تهدد بفضح أعمال ارتكبوها في الماضي. أما الفنان السوري جمال سليمان (الذي له تصريحات معارضة لنظام بشار الأسد) فيلعب دور البطولة في مسلسل نقطة ضعف من تأليف شهيرة سلام وإخراج أحمد شفيق وإنتاج صادق الصباح. ويشارك سليمان البطولة كل من الفنانات المصريات رانيا فريد شوقي، وروجينا، وهالة فاخر، وريهام حجاج، وفيدرا، والفنانتان التونسيان سناء يوسف، وفريال يوسف. ويدور المسلسل حول شخصية طبيب أسنان ناجح، يفشل في قصة

أحمد آدم: هذا ما يميزني عن باسم يوسف ..!

بها الصالح والطالح. أحمد آدم لم يندم على انتقاده لشخص معين، ولكنه يعترف بأنه تمادى في النقد لأشخاص لم يستحقوا كل ذلك - من وجهة نظره - وقال: لا أخشى سوى الله، وسأظل أواجه أي شيء غير لائق بالنقد والسخرية في حدود اللياقة والأدب طالما أنني أقدم معلومات واقعية ولم ألق أية تهديدات في عهد مبارك ولا مرسي، وأعتقد أن ذلك لأنني لا أتعدى حدود الأدب رغم الكلام اللاذع الذي أقوله. رؤية تشاؤمية ينظر بها أحمد آدم للمستقبل في ظل الأوضاع الحالية، ويرى أن الأمور كلها تسير بشكل عشوائي، في هذا الإطار قال: لا أحد يعرف أين الصالح، ولكن ممكن الخطورة يظل في تصرف المصريين وتناحرهم، وهو ما يهدد بالانقسام. الفنان المصري ختم حديثه بجديده الفني، وقال: ما زلت بصدد الاستعداد لتجسيد دور العلامة الدكتور (مصطفى محمود)، هذا الذي لا يعرفه الكثيرون من الأجيال في عمل يحكي تاريخ حياته، وهو من تأليف السيناريسيت وليد يوسف، ولكننا لم ننته من الاتفاق على التفاصيل.

مصطلحات جميلة. آدم أضاف: الآن الانهتكات أكثر فحاجة وبجاجة، لقد كانت الثورة عظيمة في أيامها الـ 18، إلا أن الفترة الانتقالية ثم صعود الإخوان للحكم جعلنا نرجع للمربع صفر، وأقول للجميع إنني لا انتقد الإخوان لأنني أكرههم، ولكني أنتقد كل ما هو غير ملائم؛ لأن الشعب المصري طيب وغلبان، ويستحق من هم أفضل ليدبروا أموره، ولكني أشكرهم لأنهم ساعدوا في نجاح برنامجي. وعن السبب الذي دفعه لتقديم البرنامج مرة أخرى بعد توقفه، قال: بعد الثورة لم تكن الرؤية قد وضحت تماماً، كما أنني كنت مكتئبا وحزيناً ولا أدري ما يحدث ومن الجاني ومن المجني عليه، أما الآن فقد وضحت الرؤية، وعرف الجميع أن الإخوان ضحكوا على الكل وحصلوا على المناصب ولم يقدموا جيديداً، وظهر التناقض في كلامهم والتناقض كثير وظاهر مثل موضوع القرض وقت (الجنزوري) والآن، وموضوع الخروج على الحاكم قديماً مغارفة بالوقت الحالي والتعامل مع أمريكا قديماً وحالياً، كل ذلك يدعوني للانتقاد الساخر دون الاستهزاء؛ لأنهم في النهاية مصريين، وأكد كل جماعة

قارن الفنان المصري أحمد آدم بين برنامجه (بني آدم شو) وبرنامج مواطنه الإعلامي باسم يوسف (البرنامج)، وقال: إنه يعتمد على الفيديوها أكثر، أما أنا فعملي كفنان مسرحي في الأساس هو ما يدفعني لتقديم شكل مختلف عبارة عن برنامج مسرحي أستطيع أن أقوم فيه بكل ما أريد دون أن يحكميني. آدم اعتبر هذه النقطة ميزة لبرنامجيه، موضحاً أن برنامجه تمثل فيه كل حلقة مسرحية بدأتها غير محكمة بنص، وقال: إن ذلك هو ما نجحت فيه أنا وربما يفشل فيه (باسم)، لأنه غير مسرحي والعكس أيضاً، ربما أفضل أنا فيما نجح هو فيه، ولكننا نتفق في انتقاد الأوضاع الحالية، والبركة في الإخوان. ويسأل عن الجديد الذي يقدمه بعد الثورة، أجاب أحمد آدم: البرنامج كان ينتقد سياسة حكومة أحمد نظيف بشكل ساخر، بل وانتقدت مبارك نفسه، وما أنا انتقد حكومة قنديل والرئيس مرسي، والاختلاف الوحيد هو أن الأحداث حالياً أكثر سخونة وسرعة، ولا يوجد ترميز ينمق يصلح ما يفسده الإخوان، على عكس فترة مبارك، التي كانت مليئة بالظلم والقمع، ولكن كان هناك أساتذة قانونيين وترزية، فكان الظلم يخفي تحت



بيت القصيد

في الطرد ما يعطي مسافات يلحق اوله ضربه قويه
لي في الخلا راعيه ما بات ولا صقوع الربيع وخويته
لي له مع طرده مصابات يشلع ثنادوها طرته
واربوعنا امثالهم ميات شبان وانفسهم زكيه
لي للخوي معهم مزيات حشمة ومدرأة وحميه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



كلمة

شاوور سديد الراي لو ماتدانيه

واسأل حكيم وصاحب العلم غالي

ماخاب من هو راعي العلم يهديه

الخاسر الي طاوع الجهل تالي

سالم الزمر

اعداد

عبد الله المنصوري

للتواصل:

E-mail:xhms@hotmail.com

فاكس: 4488436

@HaFajer

رتويت

جمعت التغريدات : غاية

أنغام الخلود

@Hind_Aldhaheri

الزين من زانت معانيه

والشين من شانت علومه

الواي نتمن مساعيه

نشري غلاه ولا نسومه

والقاصر نجذب مياريه

بعيد عن طايش سهومه

أم خليفه

××

الشاعرة / شيخة الكتبي

@AL_Ketbi

رشح أنفاسي على ولاية ضلوعك

واقترح ابصدي صناديق اقتراعك

ودي أبرد قلوبك هد روعك

شوقتي كيف انصهرت امن اندلاعك!

××

الشاعر / خالد علي الشعبي

@khaledalshuaibi

الشامخ اللي بقلعه دايماً شامخ

ماضر قلبه حزنه ان فرحت العالم

لله دره خضوقه حيل متمساح

مايوم قالوا عنه متكبر وظالم

الهدف

الصيف يانا ، وانت ما بيت

يا حبيبي مبطي علينا

اسمع خضوقي والتناهي

الشوق فيهم هوب فينا

أول علينا دوم هليت

بدر السما اللي يعتلينا

واليوم لاشوفك ولا ريت..

حتى مسج منك ايينا!

لومن مودتنا تبريت

بمودتك لا ما انتهينا

واي لكم حتى توفيت

يبقى وفانا ما حيننا

سلام لك لا وين حليت

متعطرن بالياسميننا

ودي بهذا الصيف لوييت

تكفى دخيلك مزعلينا

رف الهتة

لمسة وفاء

في يوم الوفاء لأم الإمارات

في يوم لمسة وفا من كف يوفيتها

تحير الوصف والأذان سماعة

ليت القواي بتوي يوم نظريها

ياغير حق انتنقى اللول من قاعه

اللي زرعت معجزات الخير بيديها

لابد ما تحصد المعروف بانواعه

واللي تعلت عن النجمة تماريها

معذور فيها البدر لو يخفت شعاعه

واللي تساوت مع زايد معانيها

ماغير فيها نعم من يابت سباعه

أم الإمارات مب كلمة وخذتها

إنتي فعلتي ويتك أوصاف منصاعه

عسى قضايا النساء لي نصرتيها

تبقى لباقي الأمم عبرة ولماعة

وعسى قضايا البيوت اللي حويتها

ترد لك بيت في الفردوس مرباعه

وعسى دموع اليتيم اللي مسحيتها

تحق لك لا غدت الأعمال شفاعه

وعسى هموم الفقير اللي فرجتها

تغنيك دايماً ولا تمسين ملتاعه

أم الوطن كل طولة خير طلتها

ولا بقى للهوان ادناة شماعة

ولا بقى للقصيد أبيات يبنها

ياغير عهد بكل موقف وكل ساعه

نعاهدك بالوفا نحيا ونحميها

نبقى لأرض الوطن ع السمع والطاعة

نخدم إماراتنا ياللي خدمتها

وأرواحنا لجلها عجلة وفزاعة

شاعر المليون / راشد أحمد الرميشي



كلنا خليفة

شبيخي خليفة نون مابين الأحداق
من وين أنا ماشوف عيني بصرها
للعلم نبراس كما شمس الإشراف
وشمس العطا كل بعينه نظرها
أدعوا إلهي رافع السبع الأطباق
يحفظ خليفة من نوايب قدرها

الشاعر / عمر بن قلاله العامري

ليندا إبراهيم تخطف بطاقة التأهيل

4 شعراء يمشون أسبوعاً من الانتظار

في هذه المرحلة يتنافس كل من هشام الصقري / سلطنة عمان، ناصر الدين باكرية / الجزائر، هزير محمود، عبدالمنعم الأمير / العراق، علاء جانب / مصر، عبدالله آيت الصديق، خالد بودريف / المغرب، يحيى وهاس / اليمن، الشيخ ولد لعمش، سعد الهادي / موريتانيا، مناهل الصاف، أحمد الأخرس / الأردن، ليندا إبراهيم / سوريا، محمد أبو شرارة / السعودية، منى الحاج / السودان.

شاعران جديديان، وفي هذه المرحلة من المسابقة يكون هناك 5 شعراء أمام معايير تحكيم جديدة، ففي الجزء الأول منها يكون نصوصاً يختارونها بذواتهم، بحيث يكتب كل واحد منهم من 7 إلى 10 أبيات كحد أقصى، على أن تكون موزونة ومقفاة وحررة الموضوع، وفي الجزء الثاني من الحلقة تتم استضافة شاعر يطرح نصاً مكوناً من 12 بيتاً، يجارها الشعراء ارتجالاً موضوعاً ووزناً وقافية من خلال 5 أبيات، على أن يمنحوا الوقت الكافي للارتجال، وفي أن تقول لجنة التحكيم كلمتها؛ يقول المضيف رأيه وانطباعاته عما يقدمه المتنافسون، أما اللجنة فتقسم الدرجات على جزأي الحلقة، الجزء الأول المرتبط بالنصوص التي اختارها الشعراء، والجزء الثاني المتعلق بالنصوص المرتجلة، فتؤهل شاعراً واحداً، وينتظر بقية الشعراء أسبوعاً ليتأهل أحدهم فقط.

تم عرض تقرير حول القصائد التي قدمها شعراء الحلقة الماضية، وأكدت أغلبية الآراء أن مفرداتهم صعبة لا يمكن فهمها من دون قاموس، كما أشادت معظم الآراء بقصيدة الشاعر يحيى وهاس، وبانتهاء التقرير أعلن باسم ياخور عن تأمل كل من يحيى وهاس / اليمن الذي فاز بـ 65 درجة. "تفريية الضوء": انطلقت الحلقة مع أحمد الأخرس الذي ألقى نص "تفريية الضوء". د. فضل أثنى على ما ألقاه الأخرس، وقال إنه جميل وموفق.

"سهيل الأرض": سعد الهادي ألقى في الأسمية نصه "سهيل الأرض"، د. بن تميم أشار إلى الروح النمطية الموجودة في القصيدة، على الرغم من وصفها لحظة متغيرة، والنص مثل عنقود العنب، كل بيت يمثل حبة، وكل حبة لها شكلها.

"زليخة": من خلال نص "زليخة" تناهت ليندا إبراهيم مع زملائها الشعراء، وهو النص الذي تأهلت من خلاله إلى المرحلة الثالثة من خلال بطاقة لجنة التحكيم بـ 45 درجة، د. مرتاض قال: عنوان النص ضارب في الدلالة التاريخية، وزليخة تعني الخطيئة، وعموماً النص جميل في إيقاعه المستقر، واللغة الشعرية دافقة.

ال"نبوة": نص "نبوة" ناصر الدين باكرية كان مثار اختلاف في الرأي بين أعضاء لجنة التحكيم، د. فضل قال لناصر: تستحضر لحظة شعرية فائقة حينما تستحضر مصير البشرية بحديثك عن العرافين، وهي لحظة شعرية تجسدها بكلمات مفسولة، أما الجزء الثاني من النص فهو عمودي فيه مس خفيف من الحدائق.

"مصحف الماء": هشام الصقري ألقى "مصحف الماء" على أسماع الجمهور، د. بن تميم أشار إلى أن القصيدة تعبر عن لحظة وجد، وتظهر براعة الشاعر في صياغة ذلك في معان شتى، لكن من الواضح أن العلاقة بين المفردات مسطحة ونمطية، ومع ذلك القصيدة جميلة، وإن دارت حول فكرة واحدة.

بختب والمعتون: مع قصيدة هشام انتهى الجزء الأول من الحلقة، وفي الجزء الثاني تم استقبال الشاعر أحمد بخيت أحد شعراء "أمير الشعراء" في موسمته الثاني، وفي الحلقة ألقى بخيت قصيدة "المعتون" التي كان على المتسابقين الـ 5 مجاراتها موضوعاً ووزناً وقافية، وهو نص يتحدث عن الذين يستخدمون الدين للوصول إلى مآربهم، د. فضل قال عما قدمه المتسابقون: كلهم برهتوا على حضورهم الشعري، وقوة بديهيتم، وكانوا ملتزمين بالإطار الموسيقي.